

Mentálny tréning

Kurt Tepperwein

1. KAPITOLA

Spoločte sa, že držíte vo svojich rukách knihu, ktorá vám dáva možnosť od základov pretvoriť svoj život a dať mu nový smer.

Snád si pomyslíte: *"Podobnými sľubmi začínajú mnohé knihy."* Ale mentálny tréning, ktorý ďalší text popisuje so všetkými podrobnosťami, sa aj tak rozhodujúcim spôsobom líši od iných náuk, systémov a metód. Z celého sveta a z najrôznejších oblastí vied osvedčených v praxi som vybral iba to, čo sa už ukázalo ako účinné. V tejto knihe skutočne nájdete len metódy „umenia“, ako zvládnuť a utvárať život, ktoré už pomohli miliónom ľudí vyriešiť ich problémy a obrátiť kurz smerom k úspechu.

Zo všetkých zdrojov duchovných tradícií, aj z najnovších vedeckých poznatkov, som vybral len to najlepšie, a iba to, čo je už osvedčené a čo zaisťuje úspech, a zhrnul to potom pod pojem *"mentálneho tréningu"*. V tejto knihe by som vám chcel predstaviť len to najlepšie z najlepšieho a výhradne metódy, ktoré som sám vyskúšal, a preto ich môžem s čistým svedomím ďalej doporučiť.

Táto kniha je napísaná pre vás – ako pre čitateľov, tak pre čitateľky. „Techniky“ rozvoja osobnosti a úspešného utvárania života, ktoré sú tu popísané a vysvetlené, sú ľahko zrozumiteľné a dajú sa robiť kedykoľvek, takže môžete začať okamžite s ich praktickým používaním. Mentálny tréning je metóda, ktorá vedie rýchlo a spoľahlivo k úspechu rovnakou mierou začiatočníkov aj pokročilých. Osobný úspech vo všetkých oblastiach života predstavuje cieľ, ku ktorému by vás mal mentálny tréning doviest'.

Metóda mentálneho tréningu je nakoniec taká jednoduchá, že ju môže pochopiť aj dieťa. V tejto okolnosti však spočíva rovnako istý problém a to, že možno zo začiatku nebudete môcť uveriť, že s takými jednoduchými prostriedkami sa dajú dosiahnuť také veľké účinky. A predsa je to tak! Musíme iba poznať zákony života (*Zákony pozitívneho myslenia*), dbať na ne a starať sa o to, aby mohli cez nás pôsobiť. Lebo až svojimi myšlienkami a želaním dávame týmto zákonom života smer, aby sa mohli v jednotlivých prípadoch viditeľne prejaviť. Zákony samé nezmôžu nič. Až vtedy, keď vytvoríme určité príčiny, vyvoláme zároveň mechanizmy, ktoré určujú smer a priebeh nášho života.

Tam, kde náš zrak vníma látky a formy, je v skutočnosti len energia, lebo všetko, čo existuje, je nakoniec čistá energia.

Prírodné vedy v uplynulých desaťročiach jednoznačne dokázali to, čo už odpradávná vedeli mudrci tohto sveta. Preto jednoducho nenájdete nič, čo by nebolo vytvorené z onej základnej energie: *"myšlienky, city, hmota"* to všetko sa skladá z rovnakej základnej energie.

Preto je nám teraz jasné, prečo obyčajnou silou svojich myšlienok môžeme meniť a ovplyvňovať svoju osobnosť, svoje životné okolnosti, ba dokonca dianie, ktoré je na nás zdanlivo nezávislé. Každá energia mení svoje bezprostredné okolie. Ak teda sústredene zamieriate silu svojich myšlienok na nejaký cieľ, skôr či neskôr tento cieľ dosiahnete.

Nič však nevzniká z ničoho, to je zákon prírody. Kto nič nerobí, ten ani nič nedosiahne.

Obrátene z tejto zákonitosti vyplýva, že každá aj veľmi „nepatrná“ akcia, každé jednanie musí vyvolať rovnocennú reakciu, ktorá akcii zodpovedá. V tomto vesmíre sa žiadna energia nestráca. Aj každá z vašich myšlienok je „akciou“, ktorá vo vašom okolí vyvoláva reakciu a má zodpovedajúci vplyv na váš osud. Keď si túto súvislosť uvedomíte, spoznáte, aké nesmierne tvorivé – ale aj deštruktívne – schopnosti sú človeku dané. Áno, sme určení k tomu, aby sme pôsobili v tomto svete, lebo už v biblii sa píše: „Podmaňte si zem!“

Spomenutý výrok však nehovorí, že máme zem a jej poklady vykorisťovať, ale že ju, tak ako

nám bolo dané, zmysluplne využívať a svojim potomkom zanechať zem lepšiu a krajšiu.

Avšak tú časť stvorenia, ktorá je nám „najbližšie“, by sme si mali zvláštnou mierou privlastniť a starať sa o ňu, totiž o nás samých. Pred problémy a ťažkosťami nás nestavia život ako taký, ale naša nevedomosť v ktorej žijeme. Akonáhle sa však naučíme cielene využívať svoje schopnosti a rozvíjať ohromné sily v sebe, spoznáme, čo to znamená: **"byť tvoriví."**

Samozrejme nestačí to všetko iba vedieť a súhlasne kývať hlavou. Až keď svoje nové získané poznatky prevedieme na činy, budú nám užitočné.

Táto kniha je napísaná pre prax. Preto sotva spoznáte jej skutočnú cenu, ak si ju iba prečítate a rozumom zvážite a ohodnotíte. Až používanie mnou ponúkaných pravidiel správania vo vašom každodennom živote vám ukáže, v akej neveriteľnej miere môžete svojím myslením, vôľou a konaním ovplyvniť a sami utvárať svoj osud.

Avšak ak chcete mať vo svojom živote úspech, musíte najskôr preskúmať svoje návyky v myslení a svoje spôsoby správania sa. Ak ste doteraz nedosiahli úspech, aký si želáte, musíte najskôr spoznať, že vy sami sa musíte od základu zmeniť, aby sa mohol od základu zmeniť váš život.

Kto chce doceliť určité účinky, musí najskôr vytvoriť zodpovedajúce príčiny. Keď ste ochotní rozvinúť v sebe sily optimisticky naladené voči životu, môžete skutočne sami určovať okolnosti svojho života.

Nevyhnutná zmena vášho vnútorného postoja vám bude možno najskôr spôsobovať veľkú námahu a bude vám možno pripadať obtiažna, ale je nevyhnutná. Buďte si teda vedomí toho, že túto knihu jednoducho nesmiete čítať ako nezúčastnení. Ak chcete, aby vo vašom živote zvíťazili optimistické a tvorivé sily, vyžaduje to nasadenie celej vašej osobnosti, lebo len tak dosiahnete optimálne výsledky.

Všetko, čo potrebujete pre úspešný život, už odpradáva nosíte v sebe.

Veda preukázala, že človek plne využíva len zlomok svojich duchovných možností. Neexistuje však žiadny dôvod k tomu, aby to tak zostalo navždy. Mentálny tréning vám pomôže prebudiť a využiť schopnosti, ktoré vo vás driemu. Metódy mentálneho tréningu nepredpokladajú nič okrem ozajstného želania a pevnej vôle samostatne utvárať vlastný osud a byť úspešní a šťastní.

Na vašej ceste k úspechu bude život vždy na vašej strane. V budúcnosti sa vám zakaždým prihodí správne veci v správnu chvíľu, ak sa budete riadiť pravidlami správania sa, popísanými v tejto knihe. Za svoj úspech ste však zodpovední len vy sami! Základné zákony života budú pracovať pre vás len vtedy, pokiaľ im to vy dovoľíte, lebo jeden z týchto zákonov hovorí, že svoj obraz sveta si určujeme my sami.

Naša schopnosť chcieť, veriť, očakávať a prijímať úspech nám otvára neobmedzené možnosti. Už biblia hovorí: „**Ak veríte, dostanete všetko, o čo budete v modlitbe prosiť.**“ Budete skutočne veľmi prekvapení, keď raz zistíte, ako vás sila viery nesie k vašim najvyšším cieľom.

Pritom je prastarou múdrosťou, že viera „hory prenáša“. Ale len vtedy, keď pravdu vnútorne príjmeme, len vtedy môžeme pomôcť sami sebe.

V tejto knihe som na rôznych miestach zaradil cvičenia, na ich základe môžete ihneď prakticky aplikovať to, čo ste si prečítali a naučili sa. Príležitostne narazíte aj na zaujímavé pokusy, volil som totiž také cvičenia, ktoré môžete použiť bezprostredne na dosiahnutie svojich osobných cieľov a želaní.

Dúfam, že využijete príležitosť, a už počas čítania tejto knihy si začnete osvojovať nový **"pozitívny"** postoj k životu. Z tohto dôvodu budete musieť čas od času knihu odložiť nabok, aby ste sa mohli plne sústrediť práve na dané cvičenie. Ak budete totiž sledovať „červenú niť“ cvičení, môžete si byť istý, že už po skončení čítania tejto knihy vezmete svoj osud do vlastných rúk a touto cestou dospejete k nevyhnutnému úspechu.

Na začiatku bude pre vás spôsob myslenia, ktorý je základom tejto knihy možno nezvyčajný, ale aj tu, trpezlivosť ruže prináša. Myslenie orientované na úspech sa pre vás najskôr musí stať samozrejmosťou.

Slová ako „rana osudu“ alebo „smola“ by ste mali odo dneška vyškrtnúť zo svojho slovníka. Pretože keď raz konečne spoznáte, že všetky osobné problémy pochádzajú z nesprávnych návykov v myslení, pochopíte tiež, že kľúč k riešeniu svojich problémov nosíte v sebe. Vy sami ste kľúčom k svojmu životnému úspechu! Nečakajte preto na takzvanú „vhodnú príležitosť“ alebo na cudziu pomoc, lebo akékoľvek dúfanie a čakanie slúži len na ten účel, aby sme od seba odsúvali zodpovednosť.

Všetky možnosti sú tu už teraz, iba ich musíte pochopiť.

My všetci vytvárame v každej minúte svojho života príčiny, ktoré sa prejavujú ako šťastie alebo nešťastie, ako choroba alebo zdravie, jedným slovom ako osud. Väčšinou tak robíme nevedome. Pretože však kvalita našich myšlienok a našich emócií, ktoré im zodpovedajú, rozhodujú o našom „osude“, musíme sa najskôr naučiť kontrolovať myšlienky a emócie – a svoj život vytvárať vedome.

Neustále konáme podľa naučených programov a ľahkomyselne pripúšťame, aby nesprávne návyky a predsudky určovali náš život. Pretože však naše správanie je určované našimi vnútornými hodnotovými meradlami a stupňom poznania, ktorý sme v danej dobe dosiahli, musíme sa zo všetkého najskôr naučiť žiť, myslieť a cítiť vedomejšie. Až potom keď svoj život v každej sekunde určujeme a utvárame vedome, môžeme o sebe povedať, že sme slobodní.

Musíme sa preto naučiť spoznať a rozpustiť zlosť, nenávisť, závisť, pocity viny, skrátka všetko negatívne a deštruktívne v našom duševnom a citovom živote už pri svojom vzniku, lebo negatívne city a pocity sú tie závary, ktoré nás delia od úspechu.

Až keď svoj život vidíme ako veľkú úlohu a na rany osudu už neodpovedáme len negatívnymi emóciami, ale odhodlaním, dôveryhodným jednaním, urobili sme krok k duševnej slobode.

V tejto knihe by som vám preto chcel ukázať, ako môžete účinne vytvárať príčiny a utvárať svoj život podľa vlastných predstáv a želaní, ako môžete spoznať a vyriešiť svoje problémy a konečne – ako môžete uskutočniť svoje želania. Okrem toho by som vám chcel vysvetliť, ako si môžete vyliečiť choroby, ktorými trpíte a stabilizovať svoje zdravie a ako môžete získať šťastie a blahobyť.

Blahobyť je však omnoho viac než len dostatok peňazí k tomu, aby sme si mohli splniť všetky želania, lebo najdôležitejšie veci v živote si aj tak nemôžeme kúpiť. Blahobyť znamená, že všetko v našom živote „je blaho“: že máme toho pravého partnera a tých pravých priateľov, že nám práca robí radosť a že bývame na mieste, ktoré je pre nás to pravé, že vieme tešiť z toho, čo sme dosiahli, a stále sa snažíme vzdať vďaka životu tým, že podľa svojich síl pomáhame druhým ľuďom a slúžime spoločstvu. Táto plnosť života – to je skutočný blahobyť.

Dôležitým predpokladom úspechu je, že sa ho cítime byť hodní.

Každý človek je zrodený k tomu, aby bol úspešný a šťastný. Neexistujú rodený „smoliari“ alebo „miláčikovia Šťasteny“. Bohatstvo tohto života je k dispozícii každému človeku, ba ešte viac: priamo sa nám ponúka!

Ak raz dospejete k tomuto názoru, spoznáte tiež, že život vám v každej sekunde ponúka stovky možností, ako byť alebo sa stať úspešným.

Keď sa vnútorne otvoríte, budete si neustále vedomí svojej vnútornej sily, a čím viac budete túto silu používať, tým častejšie sa budú objavovať tie neveriteľné „náhody“, ktoré by ste inak nepovažovali za možné.

Pre niektorých ľudí je dôležitá otázka, či sú predchádzajúce tvrdenia vedecky podložené. Ani prírodné zákony neboli zo začiatku dokázané, ale pravda nie je pravdou až vtedy, keď je dokázaná, pravda buď je, alebo nie je! Skutočnosť vždy predchádza vedeckému poznaniu! Ani pred tým než Isaac Newton objavil zákon o zemskej príťažlivosti sa veci nevznášali voľne v priestore.

Preto je zbytočné spochybňovať existenciu tu popisovaných duchovných zákonov, lebo ich pôsobenie zažívate deň čo deň, i keď väčšinou nevedome.

Jeden múdry človek raz povedal, že by vládol nepredstaviteľný chaos, keby začali prírodné zákony pôsobiť až keď sa objaví ľudský duch.

Platí, že určité zákonitosti pôsobia nielen bez nášho vedenia, ale že všetky oblasti nášho života sú v zásade podrobené zákonitostiam. Celý vesmír je podriadený poriadku, ktorý pôsobí vždy a všade. Nie nadarmo je starorímske slovo „kosmos“ antonymom k „chaos“, vyjadruje teda „poriadok“, „svetový poriadok“. Pojem „kosmos“ nám hovorí, že akýkoľvek život sa pohybuje vo vnútri určitého poriadku, bez ktorého by vôbec nebol možný. Všetko na tomto svete má svoj zmysel a svoju úlohu.

Životnou úlohou človeka je neustály vývoj, poznávanie a využívanie schopností, ktoré sú nám dané. Neustále rozvíjanie našich síl a schopností však spočíva na ochote stále sa po celý život učiť. Až keď si úplne uvedomíme skutočnosť, že „žiť“ znamená predovšetkým „učiť sa“, dostojíme túto úlohu.

Pokiaľ ste v minulosti tejto úlohe nedostáli, začnete nový život hneď teraz. Môžeme sa síce učiť z minulosti a plánovať do budúcnosti, život však vždy prebieha teraz, práve teraz, a v každom okamihu musíme nastavovať výhybky do budúcnosti.

Denne sa staráme o svoje vlasy, aj keď nás sprevádzajú „len“ po dobu tohto života, a často ani to nie. Náš osud nás však sprevádza nielen týmto životom, ale až zaň. Mali by sme teda každodenne správne smerovať a usporadúvať všetko, čo utvára náš osud. Miesto toho sa staráme o klamlivé, väčšinou nedôležité veci a skutočnosť pritom prehliadame. Väčšina ľudí sa bojí, že niečo stratí, a vôbec si nevšimne, že práve tým stráca to najdôležitejšie – samého seba.

Stvorenie ešte nie je dokončené. Prebieha nepretržite, lebo každá z našich myšlienok je stvorenie. My všetci sme povolani k tomu, aby sme boli spolutvorcovia. Svojím myslením dávame formu tvorivej energii, ktorá sa potom v našom živote uplatňuje ako stav alebo udalosť.

Učte sa zo svojich chýb

Nerozčuľujte sa nad chybami minulosti a nerozmýšľajte nad tým, čo všetko by bolo mohlo byť. Starajte sa radšej o to, že teraz sa deje to pravé! Teraz zasievajte semená plodov, ktoré chcete zajtra žať. S našim životom to je totiž ako so záhradou: Každá myšlienka a každý cit sú zrnká, ktoré zasiavame do zeme. Zrnko bude rásť a prinesie plody. Ako budú tieto plody vypadáť, závisí však na tom, čo ste zasiali.

Čo vysejete, určujete však len vy sami, teda v tomto a v každom ďalšom okamihu! Čo vám pomôže, že budete rozmýšľať nad chybami minulosti? To, čo sa stalo, už aj tak nemôžete zmeniť. Avšak môžete a mali by ste sa učiť z minulých chýb.

Žiť znamená učiť sa! Musíte preto vedieť, že problém, ktorý máte, je úlohou, ktorú máte vyriešiť. Časom však pochopíte, že každá skúška vás v živote posunula o kúsok ďalej. Ťažkosti, s ktorými ste konfrontovaní, slúžia iba vášmu vývoju a môžete si byť istí, že každý problém má riešenie, dokonca že v každom probléme sa skrýva výzva, aby ste našli určité optimálne riešenie. Spoločnite sa, že ste konfrontovaní len s takými problémami, na ktorých riešenie stačíte. Kľúč k riešeniu všetkých vašich problémov nosíte stále v sebe.

Obzrite sa len raz za svojím životom a uvidíte, že vaše vonkajšie životné okolnosti presne zodpovedajú vašej vnútornej podstate.

Vaše city, vaša náklonnosť a váš odpor, vaše predsudky, názory a presvedčenia sú vyjadrené vo všetkých pomeroch vášho života. Okolnosti nášho života nevznikajú z náhod, svojím chovaním si ich sami utvárame. Vaše myslenie a cítenie a vaše chovanie určuje kvalitu vášho života. Úspešný človek si je aj vo svojom myslení istý svojím úspechom, nesústredí sa na svoje nedostatky, ale na požadovaný cieľ, myslí v riešeniach. Opačne sa ten, kto je neúspešný, stavia sám sebe do cesty svojimi obavami a obmedzeniami.

Sejte a budete žat'

Najskôr existuje len zákon, život, takpovediac surovina. Duchovná prasila života nemá vlastnú vôľu, vlastný popud. Je „iba“ k dispozícii. Až našou vôľou, našimi želaniami, cieľmi a ideami, to znamená nakoniec silou nášho myslenia, získava duchovná prasila života smer, cieľ, v ktorom sa môže prejaviť a vyjadriť. Úvodná pôda automaticky ešte nedáva úrodu, až zasiat semiačko prináša požadovaný výsledok.

Sme preto povolani k tomu, aby sme vedome spolupracovali na skráslení „záhrady“ života, aby sme rozvíjali jasné predstavy o svojich želaniach a tieto želania aj realizovali.

Mnohí ľudia sa snažia deň čo deň harmonicky utvárať svoju záhradu tak, aby sa kvetiny a úžitkové rastliny k sebe dobre hodili a navzájom si neprekážali. Avšak pri utváraní svojho osudu väčšinou nevyvíjame také úsilie, a v dôsledku tohto rastú vo väčšine „záhrad života“ všetky kvetiny a rastliny divoko jedna cez druhú:

Ruže vedľa buriny, a niektoré rastliny dokonca úplne chradnú, pretože sa im nedostáva výživy a náklonnosti, iné zas bujnejú po celej záhrade.

Postup pri osadzovaní našej záhrady ukazuje, ako môže človek zasiahnuť a riadiť ho: Karafiáty rastú zo semien karafiátov, a ak sa chcete tešiť z karafiátov, musíte zasieť ich semiačka. Každé dieťa chápe túto súvislosť, a aj tak len málo ľudí vidí, že tá istá zákonitosť platí aj pre utváranie života. Kto chce dosiahnuť niečo určité, musí iba zasieť príslušné semiačko. Kto to urobí, potom je výsledok nielen pravdepodobný, ale dostaví sa priam neodvratne. Zo semiačka karafiátu totiž nikdy nevyrastie ruža, tým si môžete byť úplne istí. Príroda pracuje podľa pevne stanoveného plánu a vy môžete kedykoľvek využiť zákony, ktoré sú jeho základom!

Život sa prejavuje cez množstvo síl, ktoré pôsobia spoločne. Tieto sily však pramenia z jediného zdroja, ktorému jeden hovorí „osud“, druhý „život“ alebo proste „Boh“.

Ako tieto veci nakoniec označíme, je vlastne úplne jedno. Záleží len na tom, aby sme vedeli, že táto sila sa chce cez nás prejaviť, ba dokonca že sa už cez nás prejavuje, ibaže väčšina z nás ju ešte nevie vedome využiť. Toto umenie sa však dá naučiť a naša kniha vám chce ukázať, akým zákonitostiam táto kniha podlieha a ako ju môžete pre seba využiť.

Je to jeden zo zázrakov prírody, že z kúskov uhlia môže časo vzniknúť diamant.

Aby však k tomu došlo, sú potrebné zvláštne podmienky: Trpezlivosť a vyčkávanie samé nestačia, a nie z každého kúska uhlia sa automaticky stane diamant. Ale v každom kúsku uhlia je prítomná možnosť, že sa z nej za vhodných okolností stane drahý kameň. Úlohou nás všetkých je rozpoznať tieto okolnosti, zúšľachtiť a zdokonaľiť „surovinu“ nášho života a pomocou našich duševných schopností vytvoriť „diamanty“ z „uhlia“, ktoré v živote nachádzame. Pomocné prostriedky nevyhnutné pre tento proces zúšľacht'ovania nájdete v tejto knihe, prácu samu za vás však nemôže urobiť nikto iný. Najlepší okamih, kedy svoj plán začať je teraz.

Zásadné otázky praxe mentálneho tréningu

Možno ste sa v minulosti už zaoberali určitými metódami utvárania života, akými sú pozitívne myslenie, autogénny tréning a iné zrovnateľné techniky. Všetky tieto duchovné cesty sú výrazom jednej pravdy a opierajú sa o vždy a všade platné duchovné zákony. Ale každý zo spomenutých systémov obsahuje aj takzvané „zlaté zrníčko“, úplne zvláštnu techniku rozvoja osobnosti, ktorá je veľmi účinná a užitočná.

Zhromaždil som „zlaté zrníčka“ rôznych systémov a zhrnul som ich do podoby mentálneho tréningu. V ďalšom texte by som vám teda chcel popísať, ako sa mentálny tréning vykonáva v praxi.

Priemerné sedenie pri vykonávaní mentálneho tréningu trvá v prvej fázi cvičenia asi tridsať minút. Pretože pri pravidelnom používaní mentálneho tréningu rýchlo porastie vaša schopnosť sústrediť sa a uvoľniť sa, môžete celý sled cvičení už po relatívne krátkej dobe robiť podstatne rýchlejšie. V

druhej fáze už postačí každodenná doba cvičenia asi pätnásť minút. Jednotlivé sedenia však môžete podľa potreby aj predlžovať.

Teraz vám postujte v zhustenej forme predstavím dvanásť krokov cvičenia, ktoré by ste mali počas svojho každodenného sedenia vykonávať v uvedenom poradí. Podrobné výklady o vykonávaní a zmysle jednotlivých cvičebných krokov nájdete v ďalšom texte knihy.

1.krok: Urobte si jasno o svojom ciele alebo o svojom najdôležitejšom želaní.

Aký cieľ by ste chceli bezpodmienečne dosiahnuť? Odsuňte v duchu nabok všetky predstavy a snahy, ktoré sa rozchádzajú s vašim hlavným cieľom. Sústreďte sa len na tento jediný cieľ! Uistite sa, že splnenie vášho želania nebude nikomu na škodu.

Ak je váš cieľ v duchu pevne zakotvený, musíte dávať svojmu želaniu pevnú duchovnú „formu“.

Musíte teda obliecť svoje želanie do záväznej formulky, ktorá ho vyjadruje:

- rozvíjať v duchu fotograficky jasný obraz predstavy stavu, o ktorý usilujete
- prežívať už v duchu so všetkou intenzitou pocit radosti, ktorá vás naplní, až kým svoj cieľ nedosiahnete.

2.krok: Pevne si stanovte miesto a dobu svojho každodenného cvičenia.

Teraz si premyslite, kde a kedy môžete najlepšie vykonávať svoje každodenné cvičenie. Zaistite si tiež, aby ste počas svojho každodenného sedenia neboli rušení.

3.krok: Zaujmite správne držanie tela.

Praktizujte mentálny tréning pokiaľ je možné v sede, v pozícii faraóna sediaceho na tróne. Sú však povolené aj iné pozície v sede.

4.krok: Uvoľnite sa telesne aj duševne.

Ak zaujmete správnu pozíciu v sede, mali by ste sa úplne uvoľniť a zamerať celú svoju pozornosť už len na svoj cieľ.

5.krok: „Vypnite“ a živo si predstavujte svoje želanie.

Oslobodte sa teraz od vašich myšlienok a pocitov, ktoré nesúvisia s vašim želaním, a sústreďte sa úplne na svoj zámer.

6.krok: Dbajte na správnu techniku dýchania.

Používajte hlboké rytmické dýchanie, pri ktorom naberáte zo vzduchu kozmickú energiu (pránu) a ukladáte ju vo svojom tele. Kroky 4,5 a 6 sú rozpísané zvlášť len z dôvodu lepšej názornosti, v skutočnosti zahŕňajú jeden proces.

7.krok: Vplávajte do „tvorivého stavu vedomia“.

„Tvorivý stav vedomia“ dosiahnete v hlbokom uvoľnení a pri zníženom prahu vedomia. Tento stav sa vyznačuje zníženou frekvenciou mozgových vln.

8.krok: Vyhl'adajte „miesto vnútornej premeny“.

Tiež kroky 7 a 8 označujú vlastne jednotný proces. Preneste sa na „miesto vnútornej premeny“, ktoré môžete dosiahnuť výhradne v stave hlbokého uvoľnenia a pri zníženom prahu vedomia. V tomto stave si živo predstavujte určité fantastické obrazy (lúku, horu), ktoré slúžia znázorneniu vnútorných duševných procesov premeny.

9.krok: Nabite svoj fantazijný obraz životnou silou a pocitom radosti.

Splnené želanie upevnené slovom aj obrazom si vyvolajte do vedomia, opakujte si vopred pripravenú formulku svojej prosby a predstavujte si obraz svojho želania. Obraz nabite životnou silou kozmickej energie (pránou) Súčasne v sebe prebudte pocit radosti z toho, že sa vaše želanie – v duchu – už splnilo.

10.krok: Stotožnite sa úplne s obsahom obrazu svojho želania.

Pokiaľ ste si predstavu svojho želania slovom aj obrazom pevne vštepili do vedomia, musíte jeho obsahu nakoniec pritakať z hĺbky svojej podstaty.

Majte svoju predstavu úplne zreteľne pred očami a precitujte, že všetko, čo ste duševne precitovali ako skutočnosť sa tiež uskutoční.

11.krok: Stále znovu si opakujte svoje želanie.

Stálym opakovaním formulky svojej prosby a neustálym sprítomňovaním svojej obrazovej predstavy – vidíte sa v cieľi – vštepujete predstavu svojho želania aj svojmu podvedomiu. Tým ste položili základy pre splnenie svojho želania. Teraz už musíte len neochvejne veriť v splnenie svojho najväčšieho želania. Žite v tomto očakávaní!

12.krok: Nestojte splneniu svojho želania v ceste a konajte.

Je samozrejme jasné, že svoj cieľ nemôžete dosiahnuť, ak zostanete nečinní. Konajte! Vaše podvedomie vás povedie. A nepochybujte ani na okamih o uskutočnení svojho želania.

To sú v skratke základné kroky mentálneho tréningu, ktoré ako už bolo povedané, bližšie objasňujú nasledujúce kapitoly tejto knihy.

Skôr však, než začnete s praktickým využitím, mali by ste si najskôr urobiť jasno v tom, aký cieľ – najskôr blízky a potom vzdialený, chcete pomocou mentálneho tréningu dosiahnuť. Musíte si teda vytýčiť konkrétne želanie, na ktorom chcete pracovať.

Skôr než vás bližšie zoznámim s praxou mentálneho tréningu, chcel by som vám popísať, ku ktorým psychologickým zákonitostiam musíte prihliadnuť, aby vám boli mnou rozvinuté techniky utvárania života na prospech.

2. KAPITOLA

2,1 – Oslobod'te sa od pocitov viny / Psychologické predpoklady úspešného konania /

Nezaplatené dlhy sú prekážkou na ceste nahor, lebo dlhy signalizujú disharmóniu a disharmónia je nezlučiteľná s vnútornou vyrovnanosťou. Musíte preto splatiť svoje „dlhy“ skôr, ako budete môcť kráčať vpred po svojej ceste: materiálne rovnako ako duchovné či duševné dlhy. Až potom, keď necháte minulosť skutočne za sebou, budete voľní a môžete sa ďalej rozvíjať.

Žiadna banka neposkytne nový úver niekomu, kto v rozpore so zmluvou ešte nesplatil svoje staré dlhy. To sa môže dotýčnemu javiť ako tvrdé, má to však svoje dobré stránky: Dokiaľ sme sa ešte nepoučili zo svojich starých chýb, bolo by priam bláznivé, keby sme sa zas vrhali do nových dobrodružstiev, na ktoré sme duševne ešte vôbec nedorástli.

Majte však na pamäti, že existujú rôzne typy dlhov, ktoré musia byť vybavené a splatené vždy primeraným spôsobom.

Najskôr sa teda venujme jednej forme „dlhov“: pocitom viny, ktoré ani nemusia spočívať na skutočnej vine.

Kto má pocity viny, musí najskôr spoznať, že v podstate neexistuje žiadna skutočná vina. Robíme síce chyby, ale tie plynú z nedostatku vedomostí, pochopenia alebo vôle. Pocitmi viny môže trpieť len človek, ktorý má pocit, že niečo urobil zle vedome alebo z nedbanlivosti. Ako sa však neustále usilujeme o poznanie a jeho uplatňovanie v praxi, robíme predsa v každej situácii to najlepšie a pocity viny sa stávajú zbytočnými. Musíme sa preto seba samých neustále pýtať:

- Robím skutočne to najlepšie, čo viem, alebo som sa mohol v tej či onej situácii chovať primeranejšie?

- Žijem v konflikte? Ak áno, prečo?

- Prečo spomenutý konflikt nevyriešim? (Lepší koniec so strachom ako strach bez konca)

Musíme byť napríklad ochotní ukončiť partnerský vzťah, priateľstvo alebo manželstvo a vedome sa vzdať zväzku, ktorý pociťujeme už ako záťaž, ak sme úprimne dávali to najlepšie, ale nestačilo to. Hovorí sa síce: „Čo Boh spojil, človek nech nerozlučuje,“ ale čo vari Boh môže za to, že sme urobili nesprávne rozhodnutie?

Je teda našou povinnosťou spoznať, čo je potrebné robiť, a potom sa podľa toho správať. Než dosiahnete svoj cieľ, mali by ste však akceptovať nedokonalosť svoju aj svojich blízkych.

Najskôr sa musíte konečne naučiť brať sa takých akí ste. Ak nemáte radi sami seba, nemôžete ani od druhých požadovať, aby vás mali radi.

Neklad'te na seba vyššie nároky, než aké ste schopní splniť. Zostaňte síce otvorení kritike a podnetom, buďte si však vždy vedomí skutočnosti, že za svoje rozhodnutia ste nakoniec zodpovední len vy sami. Ste nakoniec tak ako všetci ostatní na tejto zemi preto, aby ste sa učili. Učiť sa však môžete v prvom rade len zo svojich skúseností a chýb.

Ak ste sa dopustili chyby, túto chybu ste spoznali a poučili sa z nej, je priamo našou povinnosťou pred sebou samým, aby sme sa potom od tejto chyby oslobodili ako od niečoho minulého.

Uvedomujte si preto chybné správanie, chybu si odpustite a zabudnite na ňu. A nechajte minulosť minulosťou.

Pomyslite si, že pocity viny sú konfliktom tlejúcim vo vašom podvedomí, ktoré vám uberá cenné sily. Keď však konflikt vyriešite, bude vám skôr negatívne zviazaná energia opäť plne k dispozícii ako životná sila. V takýchto okamihoch mávame pocit, že nám „spadol kameň zo srdca“. Cítíme v sebe novú energiu a môžeme sa sústrediť na niečo nové, nadchnúť sa pre to. Z tohto dôvodu je vnútorné očistenie nielen nevyhnutné a užitočné, ale aj blahodárne. Kto by si nespomenul na pocit,

ktorý nás zaplaví, keď je „neprijemný dopis“ napísaný alebo keď „nevítaná návšteva“ konečne odíde. Urobili sme to, čo bolo nutné a „nutné zlo“ je preč.

Neexistuje definitívne objektívne meradlo pre veľkosť viny. Vina sa meria skôr podľa toho, čo si o nej každodenne myslíte a čo ste vstúpili svojmu podvedomiu.

Pocity viny sa tak môžu vyhrotiť v komplex viny. Preto sa tiež nemôžete oslobodiť od pocitov viny, ak zvyklosti v myslení, ktorá vám vinu prisudzuje, chápete iba rozumom a odstraňujete ich „vonkajškovo“. Musíte v každom prípade presvedčiť svoje podvedomie o tom, že vás vina buď nezasahuje, alebo že ste naopak robili, čo ste mohli, aby ste existujúcu vinu vyrovnali, tak že sa do budúcnosti oslobodíte od „zbytočnosti“ trýznivého sebatrestania, ktoré ste svojmu podvedomiu „naočkovali“.

Rozpustenie takýchto hlboko usadených blokov môže samozrejme trvať nejakú dobu. Skutočne sa nedá očakávať, že jednorázové „sedenie“, teda jediný dialóg s vaším podvedomím stačí, aby ste konflikt odstránili. Takéto dialógy musíte viesť neustále a pomocou vhodných techník.

Aby sme rozpustili komplex viny, je teda potrebné láskyplnej pozornosti voči vlastnému podvedomiu. Vstupujte mu každý deň pozitívne obsahy, najlepšie – to je najvhodnejšia technika – vo forme života pritakávajúcich obrazových predstáv, ktoré vo vás budú prebúdzat' zároveň tvorivé pocity, napríklad pocity lásky, radosti, vd'aky.

Dôležitú podporu takýmto technikám imaginácie slúžiacim duchovnému očisťovaniu poskytuje dôsledná „mentálna zmena prežitia“, ktorej sa budem venovať v nasledujúcich odstavcoch. V tomto procese sa ruší energetický náboj negatívneho obrazu spomienky a odstraňujú sa jeho osudné následky.

2,2 Korigujete v duchu predchádzajúce chybné správanie

Pokiaľ v kritickej situácii spozorujete, že reagujete alebo konáte nesprávne, mali by ste prirodzene ihneď vyvodit' dôsledky a korigovať svoj spôsob konania. Ale aj keď zistíte až neskôr, že ste v minulej situácii konali nesprávne, mali by ste chybné konanie dotatočne v duchu poopraviť. Na tento účel slúži mentálna zmena prežitku.

Podvedomie ukladá všetko, čo je do neho vložené. Nerobí žiadny rozdiel medzi dojmami na základe reálnych skúseností a obyčajnou predstavou. Preto sú techniky imaginácie na formovanie a preprogramovanie podvedomia mimoriadne významné. Pokiaľ sa teda v určitej situácii niečo nepodarilo, mali by ste si premyslieť, ako ste mali konať v ideálnom prípade, a potom sa úplne sústrediť na túto ideálnu situáciu. Predstavujte si ideálnu situáciu čo najobraznejšie a čo najplastickejšie. Týmto spôsobom ukladáte do svojho podvedomia „program“ ideálneho vzoru reakcie, prípadne správania sa. Programovanie ideálneho stavu by sa malo robiť so silnou citovou účasťou na ňom. Zhoda myslenia a cítenia je dôležitá. Odporujúce si pocity môžu zmarit' všetko, čo chcete svojmu podvedomiu vstúpiť.

Ak budete takto dodatočne korigovať minulé chybné správanie, bude podvedomiu, ktoré riadi vaše správanie takpovediac na spôsob autonómnych reakcií, časom nahradzovať každú nežiadúcu reakciu žiadúcou.

Do budúcnosti bude naprogramované iba na situácie, ktoré vo vašej skúsenosti alebo vo vašej predstave prebehli ideálne. Aby ste na svoje podvedomie naozaj zapôsobili, mali by ste si neustále živo predstavovať radostný pocit a spokojnosť, ktorú pociťujeme vždy, keď sme konali správne. Zvyknite si preto robiť krátke pohľady za minulým dňom, v ktorom si všetky udalosti dňa ešte raz preskúmate a prípadne prežijete inak. Tak sa budete stále viac rozvíjať v smere svojej ideálnej predstavy.

2,3 -Dajte do poriadku vzťahy so svojimi blízkymi

Dlh voči inému človeku „vyrovnáte“ najlepšie úprimným rozhovorom, aby už medzi vami nebolo v budúcnosti žiadne napätie. Ak máte strach stretnúť sa s dotyčným človekom zoči voči, potom mu

zavolajte alebo mu napíšte dopis, ktorý situáciu vysvetlí.

Lepšie by prirodzene bolo strach prekonať a nábrať odvahu, aby ste to, čo váš vzťah zaťažuje, uviedli do poriadku osobne.

Ak si vyjasníte týmto spôsobom nedorozumenia v medziľudských vzťahoch, prispějete tak ku značnému zmenšeniu „konta“ svojich karmických dlhov.

Dlhy sa však musia vyrovnávať vždy v tej mene, v ktorej vznikli.

Ak sa jedná preto o materiálne dlhy, potom ich tiež musíte splatiť v tvrdých peniazoch. Len vtedy, keď už veriteľ nie je k nájdaniu alebo je snád' už mŕtvy, môžete raz výnimočne protihodnotu zvyšného dlhu vrátane úrokov poskytnúť vo forme daru nezúčastnenému, tretej osobe.

Ak je medzi vami a iným človekom duševné napätie, potom by ste mali vyhľadať rozhovor a nezhody odstrániť v objasňujúcej diskusii. Ak ste zodpovedný za disharmóniu v citovom živote blízkeho, musíte sa pokúsiť odstrániť napätie, ktoré z toho plynie, zvlášť s opatrným poskytnutím citov.

Ak sa vám podarí „vyrovnať“ dlhy najrôznejšieho druhu, ktoré sme tu vymenovali, dostanete sa už o veľký krok bližšie ku skutočnej pravde.

Ak chcete svoje vedomie očistiť v hlbšom zmysle, teda vrátane podvedomia, od všetkých negatívnych pocitov – a to znamená vždy aj od pocitov pre vás deštruktívnych – patria k tomu nie len „vyrovnania“ vlastných „dlhov“, ale zároveň odpustenie viny vašim blíznym. Nebudete vnútorne slobodní, pokiaľ nebudete schopní odpustiť alebo dokonca budete od druhých požadovať napravenie vašich chýb. Takéto pocity sú jedom pre vašu dušu.

Očistenie vedomia teda vyžaduje aj vedomé odpustenie a vľúdnosť k svojim blíznym. Mali by ste sa naučiť vzdať sa akékoľvek pripútanosti k nižším citom rovnako ako príliš veľkých očakávaní voči svojim blíznym.

Ak doliehajú na vás takéto pocity, potom by ste ich mali hneď neutralizovať pomocou mentálnej zmeny prežitku a tak sa od nich oslobodiť.

Cvičenie 1: Mentálna zmena prežitku

1. Najskôr sa uvoľnite tak dobre, ako to len ide!

Potom si ešte raz v duchu prejdite udalosti svojho dnešného dňa od okamihu prebudenia až po túto chvíľu. Potom sa opýtajte: Kedy a kde som urobil alebo povedal niečo, čo nezodpovedá môjmu vnútornému rebríčku hodnôt? Nemal som potrebnú harmóniu alebo som neurobil niečo, čo bolo potrebné urobiť?

2. Pokiaľ si robíte výčitky tohto druhu, prežite teraz situáciu v duchu ešte raz, tentoraz však v jej ideálnom priebehu.

Nechajte danú situáciu znova prebehnúť pred svojim duševným zrakom tak, ako by ste ju boli radi prežili, počúvajte v duchu slová, ktoré by ste boli radi hovorili. Konajte vo svojej predstave tak, akoby ste odo dneška vždy radi konali a ako od seba celkom automaticky očakávate.

3. Stotožnite sa potom v predstave s obrazom svojho správneho správania, prijmite ho do svojho najhlbšieho vnútra.

Naplňte túto predstavu silným pocitom radosti a súhlasu a uistite sa, že nabudúce budete konať presne takýmto spôsobom, a nie iným spôsobom.

3. KAPITOLA

VYJASNENIE VLASTNÉHO CIEĽA

Kap.3, čl.1 – Tak si urobíte jasno o svojom najdôležitejšom želaní

Skôr ako sa môže splniť niektoré z vašich želaní, musíte prirodzene najskôr vedieť, čo vlastne chcete.

Čím konkrétnejšie je určenie vášho cieľa, tým istejšie a dokonalejšie bude aj jeho splnenie. Preto je tiež tak dôležité, aby ste si urobili realistický a jasný obraz o svojich želaniach a cieľoch.

Prvý krok na vyjasnenie želania teda spočíva v tom, že si všetky svoje želania uvedomíte.

Napíšte si ich na jednotlivé kartičky, aby ste si zachovali prehľad. Vyradíte potom menej podstatné želania jedno po druhom. Dávajte nabok lístok za lístkom, až nakoniec zostane už len jedna kartička so želaním, ktoré je pre vás v súčasnej dobe najdôležitejšie.

Doteraz bola intenzita vašich želaní ešte slabá, ale teraz by sa mala stále viac sústrediť na toto jedno želanie, na túto jednu prosbu. Pretože stiahnete svoju energiu z iných, slabších a pre vás menej dôležitých želaní, sústredíte teraz celú svoju túžbu a imagináciu na jeden cieľ.

Kap.3, čl.2 – Uškodí niekomu vaše želanie?

Keď formulujete svoje želanie, mali by ste si byť naozaj celkom istí, že by pre vás bolo veľmi príjemné nie len to, keby sa vaše želanie splnilo, ale mali by ste si byť tiež istí tým, že si jeho splnenie skutočne z celého srdca želáte.

Pokiaľ chcete to či ono dosiahnuť alebo to či ono mať len „trochu“, polovičato, potom vaša túžba nemá dosť sily, aby mohla vašu predstavu uskutočniť.

Musíte v sebe preto pociťovať pálčivú túžbu svoj cieľ skutočne dosiahnuť. Vaše želanie by malo neustále prenikať do vášho vedomia, lebo len tak má dostatočný „náboj“ na svoje uskutočnenie. Pýtajte sa neustále: Chcem to skutočne? Ale tiež: Mal by som to chcieť? Zistíte, či je to pre vás možné, či splnenie vášho želania niekomu uškodí alebo či naruší existujúcu harmóniu. V zásade si smiete robiť pre seba nárok len na to, čo môžete získať, len ak neuškodíte blízkemu alebo sami sebe. To je základný morálny predpoklad, ktorý vaše želanie nesmie narušiť.

Môžete si napríklad celkom dobre želať, aby ste v práci postúpili vyššie a stali sa vedúcim oddelenia. Život už nájde cestu, ako dostať terajšieho vedúceho oddelenia na lepšiu pozíciu, tak že on by mal z takéhoto vývoja len výhody. Nesmiete si však želať, aby snád' bol ten druhý vyhodенý a vy sami by ste nastúpili na jeho miesto. Takéto želanie by bolo nielen nemorálne, ale uškodili by ste aj sami sebe.

Nežiaduce následky na seba privoláme vždy, keď sa zo zistných dôvodov prehrešíme proti poriadku života, a tak k sebe prítiahneme negatívne energie, ktoré si v zmysle staroindického pojmu karmy budeme nevyhnutne musieť „odčiniť“, aby sme boli opäť v súlade so životom.

Mentálny tréning je samoregulujúci systém. Chráni nás, aby sme ho nezneužili, pretože u zjavne deštruktívnych želaní vôbec nefunguje (viď. k tomu kap.6). Život si nakoniec vždy nájde cestu, ako nám ukázať nerovnováhu, ktorú sme sami vyvolali, a ako ju napraviť. Pri čomkoľvek čo robíme, nesmie naša tvrdohlavosť rušiť kozmický poriadok.

Ľudia neustále vedome či nevedome vytvárajú okolnosti, ktoré škodia im samým alebo, čo je rovnako nesprávne, škodia iným. Týmto spôsobom však porušujú harmóniu vyššieho poriadku a automaticky vytvárajú príčiny následkov negatívnych pre nich samých. Sebecké a bezohľadné používanie tvorivej sily je v každom prípade škodlivé. To ale neznamená, že by sme túto silu nemali alebo nesmeli používať na získavanie materiálnych výhod. Tvorivá prasila môže slúžiť aj na tento

účel, aj keď jej najmúdrejšie využitie spočíva určite v tom, že s jej pomocou podporíme vlastný vývoj, a tak sa staneme členmi ľudstva budúcnosti.

Existuje teda správna aj nesprávna cesta. Nesprávne je získavať určité výhody na úkor iných ľudí. Kto chce uskutočňovať a mať len egoistické želania, bez toho, aby dával, musí byť pripravený na to, že splnenie vyzerá inak, ako očakával, ako objasňuje nasledujúci príklad.

Kap.3, čl.3 – Príklad neoprávneného želania

Mladý muž, radový pracovník, sa musel oženiť, pretože jeho partnerka čakala dieťa. Mohol si dovoliť len malý byt, lebo jeho manželka sa musela kvôli dieťaťu vzdať zamestnania a tak im v tejto dobe chýbalo veľa vecí. Žena napríklad nemala práčku a musela prať všetko detské prádlo ručne. Snom mladého muža bolo športové auto, ktoré ani ako ojazdené nebolo dostať za menej než dvesto tisíc.

Keď počul o možnostiach mentálneho tréningu, hluchý k tomu, čo bolo dôležitejšie, si želal zbaviť sa svojej starej stodvadsiatky a získať dvesto tisíc v hotovosti. On však každý deň vytrvalo robil mentálny tréning, aby si splnil svoje želanie.

Tak prešiel nejaký čas, a keď sa jedného rána opäť pohádal so svojou ženou, šiel do práce rozhnevaný a popudený. Dostal šmyk v neprimeranej rýchlosti, zišiel z cesty a čelne narazil do stromu.

Ako si želal, v dôsledku vážnej havárie prišiel o svoju starú stodvadsiatku, skoro však aj o nohu: privrzla sa mu a utrpel komplikovanú trieštivú zlomeninu, okrem toho si privolať otras mozgu. Nohu mu museli dvakrát operovať, dlho ležal v nemocnici a nakoniec bol ešte dlhú dobu práceneschopný.

Firma dávala ďalej mladému mužovi plat až do jeho uzdravenia, pretože šlo o pracovný úraz, lebo nehoda sa stala na ceste do práce.

Skoro sa však ukázalo, že mladý otec rodiny už nemôže ďalej vykonávať svoje povolanie.

Poisťovňa mu preto vyplatila ako odškodné jednorázové vyrovnanie dvesto tisíc korún. Jeho želanie sa splnilo – ale za akú cenu!

O čom nás poučil príbeh tohto mladého muža? Odpovede sú zarážajúcim spôsobom logické, aj keď ich tu prezentujem zjednodušené, aby postihovali život mladého muža:

- *Chcel mať niečo, čo nebolo správne.*

Väčší byt, alebo práčka by boli určite dôležitejšie!

- *Jeho želanie bolo egoistické.*

Prehrešil sa teda proti zákonu „Nikomú neuškodí!“. Sme volaní na zodpovednosť nielen za to, čo robíme, ale aj za to, čo neprávom zanedbávame!

- *Jeho auto zišlo z cesty.*

V „jazyku životných okolností“ mu osud ukázal, že minul správnu cestu. Narazil čelne do stromu, zrazil sa teda s prírodou.

- *Privrzol si pravú nohu.*

V jazyku životných okolností to znamená: „Takto to ďalej nejde!“ Alebo tiež: „Zaujímaš nesprávne stanovisko a ideš nesprávnym smerom.“

- *Odniesol si z toho otras mozgu.*

Dostal teda mohutný „podnet k premýšľaniu“, podnet, aby od základu preskúmal svoj postoj.

- *Šiel neprimeranou rýchlosťou.*

Chcel športové auto príliš rýchlo, aj keď iné veci boli omnoho dôležitejšie.

- *Aj tak sa jeho želanie splnilo.*

Vytvoril príčinu, a tým vyvolal zodpovedajúci účinok. Stodvadsiatka bola preč, ako si želal, a mladý muž dostal dvesto tisíc v hotovosti.

Kap.3, čl.4 – Prenehajte svojmu podvedomiu výber toho, čo je pre vás najlepšie

Stále si buďte vedomí toho, že vo väčšine situácií vôbec nie ste schopní prehliadnuť a rozpoznať všetky súvislosti života. Je preto rozumné, ak hľadáte partnera, nové miesto alebo byt, nezameriavať sa na určitého partnera, na určité miesto alebo na určitý byt. Je lepšie, keď si jednoducho budete želať to, čo je pre vás správne, čo je pre vás v danej chvíli nutné a primerané.

Nechajte sa viesť svojim podvedomím. Dáva vám šancu získať to, čo je pre vás najlepšie z najlepšieho. Pravdepodobne by ste si na základe racionálnej úvahy želali iba to, čo je pre vás najlepšie, až na druhom mieste, pretože vôbec neviete, čo je pre vás vlastne najlepšie. Vaše želanie, vaša cieľová predstava by síce mala byť presná, uskutočnenie by ste však nemali zbytočne obmedzovať alebo chcieť určovať svojvoľne, pretože inak obmedzíte možnosti podvedomia, ktoré riadi vaše správanie. Sústreďte sa preto vždy na správneho, ešte neurčeného partnera, na správny, ešte neurčitý byt alebo na správne, ešte neurčité miesto a tak ďalej. Ďalšou výhodou takéhoto otvoreného formulovania želania je, že tak nemôžete uškodiť záujmom iných ľudí a neberiete tak na seba bremeno nežiadúcich následkov.

Kap.3, čl.5 – Uvážte svoje skutočné želania

Poznám mladú dvadsaťpäťročnú ženu, ktorá v mladosti ochorela na detskú obrnu a od tej doby musí chodiť s barlami. Pokúšala sa preto pomocou špeciálnych techník duchovnej liečby a mentálneho tréningu oslobodiť sa od svojho postihnutia, aby bola opäť úplne zdravá. V tejto snahe bola krajne dôsledná a nevynechala jedinú hodinu cvičenia, nebolo preto divu, že už asi po dvoch mesiacoch cvičenie sa rysovali prvé veľmi dobré úspechy.

K chôdzi už potrebovala len jednu barlu, niekedy mohla dokonca prejsť niekoľko krokov úplne sama. Dalo sa predpokladať, že za nejakú dobu by bola vyliečená.

Avšak jedného dňa začala mladá žena premýšľať nad tým, ako by sa asi zmenil jej život, keby bola zase úplne zdravá: mohla by napríklad znovu robiť šport a chodiť s kamarátkami tancovať. Súčasne si však tiež uvedomovala, že by sa potom predsa znovu musela snažiť získať vzdelanie a nakoniec aj pracovné miesto, pretože za týchto okolností by už nemohla žiť z invalidného dôchodku, ktorý jej doteraz zaručoval úplne bezstarostný život.

Hlboko vo svojom vnútri nebola pripravená vziať na seba túto zodpovednosť a opäť sa sama starať o svoje živobytie.

Už v nasledujúcich dňoch sa jej stav prudko zhoršil a z pokrokov dosiahnutých v uplynulých týždňoch a mesiacoch nezostalo ani stopy. Čo sa stalo?

No, táto žena mala vlastne úplne iné želanie ako byť opäť zdravá. Oveľa dôležitejšie pre ňu bolo, aby sa nemusela starať o každodenné zaisťovanie živobytia, a tak jej želaniu uzdraviť sa stála v ceste omnoho silnejšia potreba. Mentálnym tréningom sa však splnilo silnejšie želanie, ako náhle si ho uvedomila.

Skôr než výslovne sformulujete svoje želanie, mali by ste sa uistiť, či ste tiež ochotní úspech prijať! Premyslite si preto dopredu, aké dôsledky bude mať splnenie vášho želania a či ho rovnako chcete niesť.

Kto nie je vnútorne ochotný pracovať, nenájde ani pomocou mentálneho tréningu požadovanú prácu, lebo v hĺbke duše chce predsa radšej ležosiť. Kto pohŕda ľuďmi, tomu ani mentálny tréning neprinesie nových priateľov, lebo takýto človek chce vlastne radšej zostať sám so sebou. Existuje mnoho príkladov, že pevná vôľa vlastne vôbec nie je úspechu k dispozícii, pretože jej v ceste stoja iné záujmy.

Ak chcete byť úspešní, musíte na jedno želanie sústrediť všetky svoje duševné sily, a celú svoju túžbu. To je predpoklad úspechu! Len tak môžete pomocou mentálneho tréningu uskutočniť svoje želanie.

Kap.3, čl.6 – Cvičenie 2: Vyjasnenie želania

1. Napíšte si všetky svoje želania a ciele jednotlivo na kartičky a rozložte si popísané lístky pred seba na stôl.

2. Vyhl'adajte teraz najmenej dôležité želanie a príslušnú kartičku odložte na zvláštne miesto.

Potom zo zostávajúcich lístkov opäť vyradíte želanie, ktoré sa vám zdá najmenej dôležité, a týmto spôsobom pokračujte, až bude pred vami ležať jediný lístok, na ktorom je zapísané to z vašich želaní, ktoré sa vám v súčasnej dobe zdá najdôležitejšie a najnaliehavejšie a ktoré si preto v prvom rade zasluhuje vašu plnú pozornosť. Vyradené kartičky však dobre uschovajte. Ako náhle sa splní vaše prvé želanie, budete zostávajúce lístky opäť potrebovať, aby ste sa mohli pustiť do ďalšieho zložitého cieľa.

3. Teraz máte pred sebou jednu kartičku, na ktorej stojí želanie, ktoré je pre vás momentálne najdôležitejšie. Svoj cieľ ste popísali vlastnými slovami, a to je v tomto štádiu úplne dostačujúce. Neskôr vám vysvetlím, ako si pripraviť optimálne myšlienkové zhrnutie svojho želania a ako sa dá s touto formulkou pracovať v mentálnom tréningu.

4. Opustite teraz vedome všetky zostávajúce želania! Je dôležité, aby sa celé vaše sústredenie zameralo len na jeden cieľ. Škrtnite pre túto chvíľu svoje zostávajúce ciele zo svojho vedomia, neskôr sa k nim vrátite. Od dneška platí už len jediné, vaše najväčšie želanie!

5. Na základe konkrétnych otázok si teraz ujasnite, či vaše želanie splňa všetky predpoklady, či sú nevyhnutné pre jeho uskutočnenie.

Prvá otázka: Je vo vašom želaní obsiahnutá myšlienka, že si prajete to, čo je pre vás správne? Ak je to nutné, zmeňte formuláciu. Neobmedzujte želania na určité detaily, ale nechajte mu dostatok voľného priestoru. Vaše podvedomie pre vás bude pracovať, aby vám našlo to pravé!

Druhá otázka: Túžite skutočne z celého srdca, aby sa vaše želanie splnilo? Ak uvážite všetky následky, ktoré so sebou nesie splnenie želania?

Tretia otázka: Odpratali ste z cesty všetky želania, ktoré stoja v ceste dosiahnuť váš cieľ?

Štvrtá otázka: Nie je splnenie vášho želania nikomu inému na škodu či v neprospech?

Piata otázka: Je vaše želanie v súlade s tým, čo je pre vás žiadúce, skutočne úplne na prvom mieste, alebo je tu snáď niečo bližšie, čo by malo byť vybavené skôr?

4. KAPITOLA

Motivácia a pozitívne myslenie – základné piliere úspechu

Kap.4, čl.1 – Rozhodujúce je nadšenie

Ak chcete s istotou dosiahnuť nejaký cieľ, musíte sa najskôr uistiť, že vaša motivácia je dost' silná, aby vás dovedla k tomuto cieľu. Silná motivácia je predpokladom každého úspechu a bez tohto pohonu sa nikto nepohne z miesta. Keď počas pečenia uhasíte oheň, teda vyradíte pohonnú silu, potom sa „cesto vašich želaní“ samozrejme nezdvihne a vy nakoniec z rúry vytiahnete polosurový, nejedlý výrobok. Ak chcete preto svoj cieľ skutočne dosiahnuť, musíte v sebe udržiavať oheň nadšenia.

U úspešných ľudí si vždy všimnite radosť a záujem o vec ako rozhodujúci faktor motivácie. Zo spojenia týchto prvkov vychádza nadšenie nevyhnutné pre dosiahnutie úspechu. Kto je úplne preniknutý užitočnosťou svojej práce pre seba a pre svojich blízkych a stále si túto skutočnosť uvedomuje, ten tiež pociťuje nadšenie. Čím silnejšie preto v sebe rozvíjate to, čo od vás život momentálne požaduje, tým odhodlanejšie a radostnejšie budete tiež robiť to, čo je pre váš úspech nevyhnutné.

Ak máte radosť zo svojej práce, potom prácu vôbec nebudete pociťovať ako „prácu“, ale ako možnosť svojej sebarealizácie. Tak získava zmysel každá činnosť a ide ľahko od ruky. Ak sa k tomu pridruží ešte záujem o danú vec, potom vám ani najväčšie prekážky nemôžu stáť v ceste, aby ste plnili nadšenia rástli nahor k svojmu cieľu. Aká motivácia by inak mohla poháňať objaviteľa a vynálezcu z minulých dôb, aby skúmali svet a prírodné zákony, a to často za vysmievania zo strany ich blízkych? Bol to ich vášnivý záujem o vec a ich radostná túžba nesená nadšením, s ktorým objavovali alebo tvorili niečo nové. K tomu sa pripájala vízia ich budúceho cieľa. Ak budete nadšení nasledovať svoju túžbu, potom aj vy máte úspech zaručený.

Musíte sa však popredu uistiť, že váš cieľ je tak dôležitý a neodkladný, že v jeho neomylnom sledovaní vám nemôže zabrániť žiadna nepríjemnosť. Ani pri používaní mentálneho tréningu vám nič nespadne len tak do lona. V každom prípade sa k úspechu musíte dopracovať sami. Existujú však techniky k upevneniu a zvýšeniu motivácie a vytrvalosti. Zvážte preto nasledujúce zásady:

1. Nahrad'te negatívne prístupy pozitívnymi.

Negatívna motivácia je bohužiaľ ešte aj dnes veľmi rozšírený prostriedok „stupňovania výkonu“. Kto nepozná hrozby ako „Ak ihneď neprinesieš domov lepšie známky, nedostaneš už vreckové!“ alebo kapitulácia ako: „Ak maturitu na večernej škole neurobím, nikdy sa mi nepodari zmeniť miesto!“ Vo výklade negatívnych motivácií by sa dalo ďalej ľubovoľne pokračovať. Musí byť však jasné, že takýto tlak robí zbytočne ťažkú nie len prácu, ale škodí aj úspechu.

Otočte jednoducho tento princíp, to znamená, sústreďte sa nie na možné následky zlyhania, lebo takéto zameranie obávanou stranou udalosť priamo priťahuje, vsugeruje neúspech. Očakávajte to, čo je pre vás dobré! Neustále si teda živo predstavujte, aké krásne to bude, až svoj cieľ dosiahnete. Musíte sami seba vidieť už v celi. Tento spôsob myslenia ďalej doplnia nasledujúci bod.

2. Odmeňte sa, keď si to zaslúžite.

Pokojne si občas doprajte nejakú odmenu, pokiaľ dosiahnete niektorý svoj cieľ alebo aj len cieľ určitej etapy. Voľte však primeranú odmenu, a to vždy iba vtedy, keď na svojej ceste docielite viditeľný pokrok.

3. Stanovte si ciele jednotlivých etáp.

Pokiaľ ste si stanovili veľký, vzdialený cieľ, mali by ste si radšej určiť niekoľko cieľov pre jednotlivé etapy. Každý dosiahnutý cieľ v určitej etape vám dokáže, že ste úspešní, a povzbudí vás k

d'alšiemu kroku. Ak pracujete na príliš vzdialenom ciele a ak je navyiac aj veľký – je tu nebezpečie, že cestou stratíte trpezlivosť a vnútorné pohnútky.

Akonáhle však uvidíte, že dokážete zvládnuť jednotlivé etapy svojej cesty, budete sa cítiť povzbudení a zvyšok cesty prejdete s radosťou o to väčšou. Nič nepodnecuje tak ako úspech!

4. Vyberte si jedného človeka ako svoj vzor.

Všetci sa učíme a pracujeme ľahšie, ak máme vzor, ktorý môžeme nasledovať. Preto je aj vo výchove dobrý príklad tak účinný. Nájdite si teda aj vy nejakého človeka, ktorý môže byť vaším vzorom, a nasledujte ho. Môžete si však vziať za vzor napríklad len určitú vlastnosť tohto človeka, ktorú by ste chceli mať. V duchu neustále pozorujte svoj vzor a porovnávajte sa s ním.

Stotožnenie sa je dôležitým aspektom techniky „trvalého obrazu“, ktorý by sme si mali urobiť o konečnom stave, ktorý je pre nás žiadúci. Vzor pritom pôsobí ako mimoriadne silný popud a pri našom úsilí nám prepožičiava krídla.

5. Využite mimoriadne možnosti autohypnózy.

Pomocou autosugescie môžete svojmu podvedomiu „naprogramovať“ určitú motiváciu a urobiť z nej súčasť svojej osobnosti. Podrobnejšie popisy techník hypnózy a autohypnózy nájdete napríklad v knihe Veľká príručka hypnózy Wenera J. Meinholda, ktorá vyšla v nakladateľstve Fontana Kiadó, Šamorín, v roku 1992.

Ak ste spoznali prvé dôležité kroky mentálneho tréningu a už viete, ako môžete konkretizovať svoje želania a posilniť svoju motiváciu. Avšak skôr ako začnete s praxou mentálneho tréningu, mali by ste sa ešte zoznámiť so základnými duchovnými zákonmi účinnými pri mentálnom tréningu, aby ste ich prijali za svoje.

Kap.4,čl.2 – Využite tvorivú silu svojho ducha

Ak budete raz pozorovať ľudí okolo seba, snáď aj seba samých, zistíte, že sotva existuje niekto, kto je úplne spokojný so svojimi životnými okolnosťami a pomermi. Takmer každý človek pociťuje svoje šťastie ako závislé na okolnostiach alebo podmienkach. Dúfa, že sa tieto okolnosti a podmienky dostavia pôsobením šťastných náhod. A tak mnohí čakajú ešte dnes.

My si však musíme neustále uvedomovať, že naše pranie a cieľové predstavy zostanú nenaplnené tak dlho, ako dlho si budeme mysliť, že ich splnenie závisí na priazni „osudu“ alebo na činoch iných ľudí. Len neradi si priznávame, že za splnenie našich predstáv je zodpovedný len jediný človek, ktorý môže n našom osude niečo zmeniť, totiž my sami.

Denne robíme stovky rozhodnutí, prehrávame si v duchu určité situácie, spomíname na niektoré udalosti a iné zo svojho vedomia vytlačáme. Sme neúnavne tvoriví. Každá z našich myšlienok a každý z našich činov má veľmi veľa následkov.

Jeden múdry muž kedysi povedal: „Keď sa rozhodnem, že na tejto strane oceánu hodím do vody kameň, vyvolám tým pohyb, ktorý raz dôjde na druhý breh vo forme malej vlny!“ Tento muž vedel, že každé, aj to najmenšie z našich rozhodnutí má veľké dôsledky, a to dokonca tam, kde by sme ich najmenej očakávali. Vytvárame príčiny všetkých následkov, ktoré ovplyvňujú náš život, a tieto príčiny majú spoločný prvý koreň v našom myslení.

Ešte nikdy sa nič nestalo, čo by nebolo pred tým ponímané v duchu. Najskôr príde nápad, potom jeho realizácia. Najskôr si stavíme vzdušné zámky, pohrávame sa s myšlienkami a až potom sa pokúšame uskutočniť danú predstavu na skutočnosť.

Vždy si preto uvedomte, že všetko viditeľné vychádza z neviditeľného, teda z toho, čo bolo pred tým ponímané v duchu. To, čo je viditeľné, je duchovná realita prevedená v skutočnosť.

Ak existuje teda pre nás cesta, ako svoj život skutočne od základov samostatne aktívne a vedome utvárať, potom musí táto cesta vychádzať z príčin nášho bytia a z našich životných okolností: z nášho myslenia.

Každý z nás by preto mal byť pánom svojich myšlienok, lebo myšlienky, ktorých sa nedokážeme zbaviť, sa stanú našim osudom. Ak si svoje myslenie nekontrolujeme my, potom ono kontroluje nás! Mnohí ľudia s však ani nie sú vedomí možnosti, že vôbec môžu ovplyvňovať svoje myslenie. Toto chýbajúce uvedomenie je príčinou toho, že väčšina ľudí sa príliš málo zaoberá sama sebou. Aj tak má každý človek možnosť, aby myšlienku, ktorá sa v ňom objaví, odmietne, alebo ju domyslí do konca, to znamená, že ju akceptuje.

Z hry myšlienok sa postupne stáva hotový obraz, trvalá obrazová predstava, ktorá nalieha, aby bola uskutočnená. Takéto fantazijné obrazy sú našimi hlavnými popudmi, podnecujúce nás. O slávnych ľuďoch veľmi často čítame, že mali obraz svojho cieľa neustále pred očami ako neotrasiteľnú predstavu, a to pri všetkom, čo robili, až konečne dosiahli cieľ.

Rovnako tak musíte postupovať aj vy: Neochvejne lipnite na svojom ciele – v čo možno najplastickejšej predstave – a kroky nevyhnutné k dosiahnutiu tohto cieľa sa budú samé objavovať vo vašom vedomí.

Sila našich myšlienok závisí na energii, ktorú do nich „investujeme“, a na miere, s akou pripúšťame ich tvorivé podnety. Naše myslenie ovláda aj naše cítenie.

Duševné bloky ako strach, starosti, pochybnosti, pocity menejcennosti, hlavne pocit, že si úspech nezaslúžime, rozhodne bránia rozvinutiu našich tvorivých schopností. Pozitívnej myšlienke „Budem robiť len to alebo ono!“ stojí často v ceste negatívna myšlienka „Ale čo sa stane, keď to nedokážem?“ Tak sa sily nášho myslenia vzájomne rušia a my svoju energiu vyhadzujeme oknom von.

Rovnako ako predchádza každému úspechu pozitívna hra myšlienok a nakoniec aj pozitívnymi pocitmi sprevádzaný obraz v predstave, sú rovnako negatívne fantazijné obrazy a deštruktívne pocity príčinou našich neúspechov, obtiaží a nášho nešťastia.

Často sami pracujeme proti splneniu svojich prianí, pretože sa nechávame ovplyvňovať negatívnymi predstavami. Aby sme teda boli úspešní, musíme najskôr spoznať a potom systematicky odbúrať všetky rušivé, brzdiace a ničivé očakávania, ktoré vláčime so sebou.

Úspešní ľudia, ktorých obdivujeme, pretože sa im zdanlivo všetko darí bez námahy, a ktorí sú napriek neúnavnej aktivite stále plný sily, sa nezdržujú myšlienkami, čo všetko by sa mohlo pokaziť, ale púšťajú sa proste smelo a s dôverou do diela. Nedovoluju negatívnym myšlienkám a pocitom, aby nad nimi mali moc, a idú svojou cestou s vierou, že dosiahnu to, čo si predsavzali. Prirodzene sú tiež ochotní pre svoj úspech tvrdo pracovať. Vezmite si tento postoj za vzor, a aj vy môžete byť v budúcnosti úspešnými ľuďmi.

Určite poznáte zásadu, že všetko je len z polovici také ťažké, keď už človek raz začal.

Prečo je tomu tak? Odpoveď je úplne jednoduchá: Pokiaľ intenzívne pracujeme, nezostáva čas na dlhé premietanie o obtiažach a o možných nebezpečiach. Musíme sa sústrediť na to, čo je práve treba robiť. Neostáva preto vôbec čas na negatívne myslenie a práca nám ide ľahko od ruky.

Ak sa zameria všetka vaša energia len na robenie vašej práce, ak myslíte pozitívne, teda konštruktívne, potom ste sa zbavili polovici bremeny: svojho strachu zo zlyhania. Skončite preto s negatívnym myslením! Kto verí, že to dokáže, ten to tiež dokáže!

Kap.4,čl.3 – Sústredte svoju energiu na splnenie priania

Detailná a obrazová predstava stavu po dosiahnutí nášho cieľa je predpokladom toho, čoho chceme dosiahnuť. Sú však ešte iné faktory, ktoré rozhodne podporujú splnenie našich prianí:

1. Vôľa ako hnacia sila

Nepodmienená vôľa k úspechu, neotrasiteľné zameranie na raz stanovený cieľ nás rozhodujúcim spôsobom približuje k splneniu vášho priania.

Vôľa síce neprenáša „hory“ ako viera, ale naplňa vaše úsilie silou a dáva mu vytrvalosť. Čím silnejšia a rozhodnejšia je vaša vôľa niečo dosiahnuť, tým silnejšie núti predstavu vášho priania, aby sa uskutočnila.

2. Prevládajúce zameranie

Vami zvolená predstava určitého prania nesmie zaniknúť v množstve každodenných myšlienok a túžob. Aby sa predstava vášho prania uskutočnila, musí vaše úsilie ovládať a vyplňovať vašu dušu a myseľ až do okamihu, kedy sa pranie stane realitou. Čím častejšie si túto predstavu pripomeniete a čím intenzívnejšie a zreteľnejšie ju máte vo svojom vedomí, tým sa stáva silnejšia.

Než sa obraz vášho prania nakoniec stane skutočnosťou, musí sa stále znova objavovať vo vašom vedomí.

3. Živosť fantazijného obrazu

Skúsenosť ukázala, že nášmu podvedomiu sa ľahšie vstiepi živý obraz nejakého prania, ako braz nepohyblivý, tak povediac statický. Nechajte teda predstavu svojho prania, aby sa pred vašim duševným zrakom stále znovu odvíjala pokiaľ možno vo forme krátkeho „filmu“ aleb stručnej, ľahko zopakovateľnej scény. Vnímajte túto scénu všetkými zmyslami. Pociťujte, ako sa budete cítiť vo svojom novom dome aleb vo svojom novom pracovnom postavení. Predstavujte si, ako nadšene pracujete na svojom novom mieste. Predvídajte, ako ste šťastní! Úplne sa poddajte dojmu z prítomnosti stavu, o ktorý usilujete.

4. Neotrasiteľná viera

Verte neochvejne v to, že sa vaše pranie splní. Musíte byť pevne presvedčený o tom, že váš cieľ je už v dosiahnuteľnej blízkosti. Nesmiete v to iba dúfať, musíte tomu veriť! Viera hory prenáša, píše sa práve v biblii, a nie nadarmo sa Ježiš pýta ľudí, ktorí ho vyhľadali, aby ich vyliečil z ich telesných aleb duševných chorôb: „Veríš?“ Keď chorého uzdravil, nepovedal: „Vyliečil som ťa!“, ale jednak skromne, jednak na vysvetlenie povedal: „Tvoja viera ťa uzdravila.“

5. Postoj neomylného očakávania

Hlboko vo svojom vnútri musíte s absolútnou istotou očakávať, že to, čo sa má stať, sa tiež stane. Ježiš sa síce pýtal tých, ktorí hľadali pomoc: „Veríš?“, ale ľudia, ktorým pomohol, nielen verili v jeho veľkú silu, ale tiež očakávali, že im pomôže.

Pevne presvedčenie, že všetko sa stane podľa vášho prania, sa musí stať vašim postojom neomylného očakávania.

6. Radostná cieľavedomosť

Keď si pred svojim duševným zrakom vyvoláte predstavu svojho prania, mali by ste pociťovať vzrušenie, ako by ste už bezprostredne stáli pred dosiahnutím svojho cieľa, ako by sa vaše pranie v nasledujúcich minútach malo splniť. Tešte sa na jeho splnenie. Celé vaše cítenie a vaša sústredená pozornosť musí byť naplnená vnútorným obrazom vášho prania! Čím silnejšie je vaše radostné očakávanie, tým výhradnejšie sa aj vaša pozornosť bude zameriavať na vytúžený cieľ.

7. Vhodné utajenie vášho prania

Určite poznáte zvyk, že človek si smie niečo ticho riat, keď vidí padat hviezdu. Nie je však dovolené vysloviť toto pranie na hlas. Aby sa splnilo, musíme ho držať v tajnosti. Táto „nutnosť“ udržať naše najskrytejšie pranie v tajnosti nie je len poverčivá hra. Zaručuje totiž, že uskutočnenie nášho prania nebude ohrozené poznámkami našich pochybovačných blížnych. Keď o našich praniach nikto nevie, nemôže nám tiež nikto predhadzovať, že náš úmysel je nerealizovateľný. Deň za dňom tak bude do predstavy nášho prania pritekať viac energie a každým dňom nás bude táto predstava približovať k uskutočneniu vytúženého cieľa.

Kap.4,čl.4 – Prevezmite riadenie svojho myslenia a ovládajte svoj osud

Človek sa v priebehu svojho vývoja naučil ovládať mnohé: elektrinu, stroje a počítače, to najväčšie aj to najmenšie, len nie to, čo má najbližšie – seba samého. Ale v živote kráča dopredu najistejšie

ten, kto optimálne nasadzuje svoje sily a plne využíva svoje možnosti, skrátka, kto je najlepšie pripravený na požiadavky života. Lebo s našim duchom je tomu rovnako ako s padákom: je užitočný, až keď ho rozviniete.

Myšlienky majú nutkanie sa uskutočniť a tieto okolnosti môžeme využiť vo vlastný prospech. Nesmieme však nikdy zabúdať, že súčasne s mocou nad našimi myšlienkami rastie aj zodpovednosť za všetko, čo si myslíme.

Keby sme teda mali dar ihneď uskutočniť svoje myšlienkové obsahy v všetko, čo si myslíme, by sa ihneď stalo skutočnosťou, potom by sa už aj nepatrná, snád' bezvýznamná myšlienka na dopravnú nehodu stala príčinou zranenia, alebo dokonca našou smrťou. Môžeme byť preto radi, že schopnosti svojho ducha musíme najskôr systematicky rozvíjať, než nám budú úplne k dispozícii. Ak chceme však netušené sily nášho myslenia používať čo najlepšie, musíme si najskôr osvojiť inú schopnosť – myšlienkovú kázeň. Bez nej totiž nie sme schopní premeniť svoje prania na skutočnosť a vytvoriť príčiny len žiadúcej budúcnosti. Myšlienková kázeň je kľúč, ktorý nám zjednáva prístup k pokladnici nášho života.

Naše myšlienky riadia naše jednanie. Ak si opakujeme dostatočne často určité úkony, stanú sa nám zvykom. Naše zvyky zase formujú náš charakter a náš charakter utvára náš osud. Nakoniec to sú teda myšlienky, ktoré privádzajú situácie a určujú nášho osudu. Až vtedy keď sa naučíme správne zaobchádzať so svojimi myšlienkami, môžeme a mali by sme vedome prevziať utváranie svojho života.

Účinnosť vášho myslenia ostatne veľmi závisí na tom, či si budete stav, o ktorý usilujete, predstavovať v pozitívnych obrazoch a či budete hlboko veriť v splnenie svojho prania. Až keď sú splnené obe tieto podmienky, môže sa vaša túžobná myšlienka realizovať. Ak je naopak vaša obrazová predstava žiadúceho konečného stavu síce pozitívna, ale chýba vám viera v splnenie vášho prania, nebudete mať úspech. Ak si dáte o žiadúcom konečnom stave nesprávnu alebo neprimeranú predstavu, potom vám ani akákoľvek viera v uskutočnenie vášho prania nepomôže, lebo sa nevyhnutne uskutoční nedokonalá či nežiadúca predstava.

Až keď ste úplne naplnení celý pozitívnym obrazom vami vytúženého konečného stavu a súčasne očakávaním a vierou v jeho uskutočnenie, poženie vás sila vášho myslenia k cieľu. Pôsobenie myšlienok závisí priamo na vašej dôverre a na sile vašej viery.

Snažte sa preto vždy myslieť v pozitívnych obrazoch a predstavách a buďte neochvejní vo svojej viere v úspech.

Oba tieto znaky sú nezameniteľnými charakteristikami každého úspešného človeka.

Kap.4, čl.5 – Myslenie a cítenie ovplyvňuje telesné zdravie

Predstavte si svoje myšlienky a city, ako by boli magnetické alebo elektrické. Každopádne to nie sú imaginárne útvary bez formy. Impulzy, ktoré z vás vychádzajú, už môžu byť modernou technikou viditeľne zachytené na obrazovke.

Každá myšlienka a každý cit, ktorý sa v nás objaví, vysielá telom magnetické a elektrické vlny a týmto spôsobom ovplyvňuje atómy a molekuly telesných buniek. Z tohto dôvodu aj kvalita nášho myslenia a cítenia bezprostredne pôsobí na naše telesné bunky a práve môžeme povedať, že naše telo je skutočne „zrkadlom duše“.

Nakoniec, pocity sprevádzajúce naše myslenie môžeme „priradiť“ celkom určitým orgánom. Vzhľad človeka alebo jeho choroby pretom umožňujú činiť závery o tom, aké základné tendencie prevažujú v jeho myslení a cítení. Agresívny človek má napríklad inú farbu kože, iný výraz tváre a iné držanie tela, ako aj iné choroby ako človek pasívny a ostýchavý.

Zrejma je úzka súvislosť medzi našim citovým životom a kvalitou našich myšlienok, lebo určité pocity provokované našim myslením podnecujú celkom určité orgány a žľazy tela, aby viedli do krvného riečišťa chemické nosiče informácií, ako napríklad hormóny, a tieto hormóny zase spätne pôsobia na stav našej mysle. V konečnom dôsledku sme teda ako mysliace bytosti sami zodpovední za svoj telesný a duševný stav.

Tento názor zastáva rovnako ruský vedec a lekár profesor N.Romen, ktorý po dlhoročnom výskume dospel k presvedčeniu, že v súčasnej dobe neexistuje žiadny účinnejší liek alebo liečebný postup ako autosugescia. Podľa jeho názoru nie je žiadna metóda tak vhodná k udržaniu, ale aj k znovu nadobudnutiu zdravia ako viera v seba liečebné sily nášho organizmu nesená pozitívnymi predstavami.

Vidíte teda: Naše myšlienky a city, ktorých kvalitu môžeme ďalekosiahlo určovať sami, ovplyvňujú úplne rozhodujúcim spôsobom aj naše telesné zdravie.

S každou myšlienkou, s každým pocitom vytvárame príčiny, ktorých pozitívne alebo negatívne účinky a dôsledky potom neskôr mylne pripisujeme osudu alebo náhode. Nie je teda najmenej pochybnosti o tom, že každý človek je sám tvorcom a nositeľom svojho osudu, ktorý môže prekonať.

Ako náhle sa raz naučíte vedome a správne používať sily vám dané, bude pre vás tiež možné, aby ste menili a na novo utvárali svoje životné pomery podľa obrazov svojich vnútorných predstáv. Nástroj k tomu nevyhnutný už nosíte v sebe. Až keď spoznáte nesmiernu moc svojho myslenia, úplne sa vám odhalí význam toho, čo chcel vlastne povedať Pavel, keď vyzýval svojich bratov: „Premeňte sa obnovením svojho ducha!“

Jasný „obraz“ o vplyve svojich myšlienok a emócií na svoj telesný stav si môžete urobiť pomocou prístroja slúžiaceho k biofeedbacku. Tento prístroj registruje už najmenšie zmeny svalového napätia, srdcovej a obehovej činnosti a elektrického odporu kože. Akusticky alebo vizuálne teda naznačuje, či sa naše telo nachádza v stave alarmujúcom pohotovosť, alebo v stave klúdu a vyrovnanosti.

Ak sa pripojíte na prístroj a predstavíte si, že v miestnosti, kde sa práve zdržiavate, vypukol požiar, ručička sa vychýli a ukáže vám, že vaše telo sa už uviedlo do stavu pohotovosti. Obyčajná myšlienka na kritickú situáciu už mení náš telesný stav.

Predstavte si naopak scénu zo svojej poslednej dovolenky, keď ste si blažene uvoľnene ležali na pláži a nechali sa kolísať klúdom. Potom sa aj ručička prístroja pre biofeedback vychýli len veľmi nepatrne.

Vaše telo sa ihneď prispôsobí ukludňujúcemu obrazu vo vašom vnútri, a bude preto reagovať zodpovedajúcim spôsobom: srdečná a obehová činnosť sa skľudní, odpor kože bude menší, svalové napätie ustúpi.

Z tohto príkladu je zrejmé, že každá z našich myšlienok ovplyvňuje každú bunku nášho tela a že náš telesný aj duševný stav je rozhodne závislý na obsahu nášho myslenia. Preto je kontrola myšlienok skutočne kľúčom k ovládnutiu nášho osudu.

Kap.4, čl.6 – Vy sami rozhodujete o svojom živote

Starajte sa vo svojom vlastnom záujme o to, aby stál vždy pred dverami vášho vnútra strážnik, ktorý vpustí dovnútra len dobro a vypustí von tiež len dobro. Lebo len tak môžete spôsobiť, že sa váš život obráti k dobrému.

Aj vy máte len tento jeden život a nemali by ste jeho priebeh prenechať „náhode“. Nečakajte už na zázraky, ktoré vám spadnú do lona. Lebo „zázraky“ čakajú na to, až im dovolíte prísť, tým, že pre ne vytvoríte príčiny.

Uvedomte si, že budúcnosť začína dnes, dnes môžete začať znova! Už dnes máte otvorené všetky možnosti svojej budúcnosti, o ktorej ste vždy snívali. Nesprávajte sa preto ako mnohí ľudia, ktorí sa

rozhodnú žiť až vtedy, keď už sú na polovicu mŕtvi.

Je úplne ľahostajné, či ste chudobní alebo bohatí alebo aké životné okolnosti vás obklopujú. Nakoniec rozhoduje o úspechu či neúspechu vášho budúceho života kvalita vašich myšlienok a iba vy sami určujete, či chcete myslieť pozitívne alebo negatívne.

Ak vám niečo chýba, potom to nie je neodvratný osud, ktorému by ste sa museli podriaďovať. Nedostatok sa zakladá na nesprávnom myslení, ktoré bráni tomu, aby sa život mohol uskutočniť v celej svojej bohatosti. Aj chudoba je často následkom nesprávnych presvedčení. Pre postihnutého môže byť rovnako poukázanie na to, že má nedostatok odvahy. Kto však odvážne kráča vpred a berie svoj osud do svojich rúk, ten bude úspešný aj na hmotnej úrovni.

Dôležitou súčasťou myšlienkového disciplíny je okrem pozitívneho myslenia tiež účinné vyradenie škodlivého duševného „naprogramovania“. Takéto programy najlepšie zrušíte tým, že ich nahradíte konštruktívnymi sugesciami a zvykmi. Sotva sa vám však pre dosiahnutie úspechu podaria škodlivé zvyklosti myslenia, očakávania a citové postoje odbúrať iba tým, že ich vnútorne odmietnete. Potlačanie nemilých pocitov ich totiž často dokonca zosilňuje.

„Programy“, ktorými sa cítite obmedzovaní, môžete zrušiť, len keď svoje negatívne postoje a očakávania budete neustále nahrádzať pozitívnymi a konečný stav, o ktorý usilujete, si budete bez prestávky predstavovať v najkrajších farbách. Nutkavé myslenie a správanie, ktoré vás obmedzuje, potom časom zmizne samo od seba a vy budete slobodní a budete žiť život podľa svojich vnútorných hodnotových merítok.

5. KAPITOLA

Kap.5, čl.1 – Vytvorte si rituál pre svoje tréningové sedenia

Každá meditácia a každá modlitba – aj modlenie je totiž meditácia – vyžaduje dodržanie určitých foriem. Kto chce meditovať, musí sa najskôr sústrediť, zaujať telesnú pozíciu podporujúcu vnútornú koncentráciu a upraviť svoj dych. Samozrejme meditačná pozícia sa dá zaujímať aj úplne voľne, ale väčšina učiteľov doporučuje určité rituálne formy, pretože len tak môže žiak dosiahnuť najväčší možný úspech a úžitok.

Tiež mentálny tréning sa smie, samozrejme, robiť kdekoľvek a na akomkoľvek mieste a tiež v ľubovolnej telesnej pozícii. Ale nie v každej situácii sa človek dokáže správne uvoľniť, prípadne hlboko sústrediť. Nikto by sa napríklad nepokúšal dosiahnuť stav hlbokého uvoľnenie počas jazdy na bicykli.

Chcel by som vám preto teraz vysvetliť predpoklady a prípravy k meditácii, ktoré sa po skúsenostiach z mnohých škôl ukázali ako užitočné a ktoré sa bez problémov môžu robiť. Nižšie uvedené pravidlá a pokyny, ktoré platia viac menej pre každú formu meditácie alebo duševného tréningu, sa osvedčili aj pre mentálny tréning. Mali by ste ich teda študovať zvlášť pozorne, pretože ich znalosť a dodržiavanie je základom pre úspešnosť mentálneho tréningu. Skôr než začnete s praktizovaním mentálneho tréningu, mali by ste teda premýšľať o štyroch nasledujúcich bodoch a potom urobiť nevyhnutné opatrenia.

1. Robte mentálny tréning, pokiaľ je to možné, každý deň v rovnakú hodinu!

Doporučuje sa robiť mentálny tréning každý deň v rovnakú dobu. Výhodou takéhoto postupu je, že vaše podvedomie si zvykne na tento rytmus a už po krátkej dobe „spolupracuje“ aktívnejšie a ochotnejšie, ako by tomu bolo za iných okolností. Ak zaujme mentálny tréning raz pevné miesto vo vašom živote, bude vám podvedomie pravidelne pripomínať dobu pre váš tréning.

Zvoľte však pre svoje každodenné cvičenie čas, ktorý tiež skutočne môžete pravidelne dodržiavať. Po dobu každodenného cvičenia by ste nemali byť nikdy pod časovým tlakom, vaša pozornosť by na mala úplne sústrediť iba na mentálny tréning. Postarajte sa o to, aby ste počas doby svojho cvičenia neboli ničím a nikým rušení. Informujte členov svojej rodiny o vašom tréningovom rytme a chráňte sa pred hlukom, ako sa najviac dá. Vyberte si okrem toho dobu, kedy spravidla nebývate príliš unavený.

Inak hrozí, že vám buď bude chýbať energia na sústredenie, alebo v hlbokom uvoľnení zaspíte.

2. Zvoľte si vhodné miesto!

Vykonávajúce mentálny tréning len na mieste, kde ste dobre chránený pred zvukmi každého druhu a kde sa cítite dobre. Cvičte pri tmenom svetle alebo si zapáľte sviečku. Vytvorte si atmosféru, ktorá na vás bude pôsobiť ukludňujúcim a uvoľňujúcim spôsobom. Pred každým sedením svoju „cvičebnú miestnosť“ vyvetrajte, aby ste mali k dispozícii dostatok kyslíka. Vezmite si na seba voľné oblečenie a povoľte si opasok. Nič by vás nemalo tlačiť!

3. Necvičte s „plným bruchom!“

S plným bruchom sa zle študuje a rovnaká zásada samozrejme platí aj pre mentálny tréning. Ale trýznivý hlad je rovnako prekážkou sústredenia. Vezmite si preto pred sedením len niečo malé na zjedenie.

Večer by ste rovnako nemali jesť žiadne väčšie jedlo, pretože by to zbytočne zaťažovalo váš spánok.

Tréning je najúčinnější, keď ho robíte pravidelne večer pred spaním, pretože vaše želanie sa potom môže „vznášať“ v podvedomí aj počas spánku (zároveň však dbajte na to, čo by bolo povedané v bode 1).

4. Vytvorte si z priebehu cvičenia rituál!

Naše podvedomie sa dá veľmi silne ovplyvniť slávnostnou náladou alebo pravidelne sa opakujúcim rituálom.

Preto by ste mali úlohy, ktoré uvádzajú mentálny tréning, robiť v ritualizovanej forme, aby vaše podvedomie „vedelo“, že teraz nasledujúce cvičenia sú niečím úplne zvláštnym a že vyžadujú celú vašu pozornosť. Rozviňte napríklad určitý sled pohybov, ktorý budete robiť výhradne pri nalaďovaní na mentálny tréning.

Rozhodujúce je, že sa vaša každodenná doba cvičenie určitou slávnostnou atmosférou odliší od obvyklej rutiny všedných dní. Ktoré rituály si na tento účel vyberiete, záleží iba na vás. Môžete napríklad:

- Nosiť počas svojich každodenných sedení určitý odev, napríklad kimono.
- Pravidelne si pred mentálnym tréningom umyť tvár a ruky, ako je to pri súfijskom obrade očisty
- Pre naladenie sa v pokore raz alebo viackrát ukloniť pred jedinou silou
- Pred každým sedením sa pomodliť Otče náš alebo sa prežehnať
- Vyhradiť si zvláštny koberček, na ktorom budete počas mentálneho tréningu stáť, kľačať alebo ležať
- Podľa japonského čajového obradu vypiť po presne určenom rituáli šálku čaju.

Kap.5, čl.2 – Najvhodnejšia pozícia v sede je pozícia faraóna

V zásade ostáva na vás, v akej telesnej pozícii chcete mentálny tréning vykonávať.

V jednom sa však všetci znalci metód duševného tréningu zhodujú: že počas podobných duševných cvičení by mala byť chrbtica čo najrovnejšie, aby nebol porušený tok jemných energií v tele.

Rôzne pozície však majú vždy prednosti a nedostatky, na ktorú je potrebné prihliadať. Pozícia v ľahu je pre mentálny tréning veľmi vhodná, pokiaľ cvičiaci neleží na príliš mäkkej podložke. V ľahu by ste však mali trénovať len vtedy, keď sa cítite svieži. Inak totiž hrozí nebezpečenie, že sa uvoľníte tak hlboko, že počas tréningu zaspíte, čo sa večer môže ľahko stať.

Jedna z klasických meditačných pozícií je napríklad v zen buddhismu bežný diamantový sed alebo sed na päťach. Meditujúci kľačí v tejto pozícii na zemi a svoje kríže nechá klasnúť dozadu tak ďaleko, že spočíva na päťach. Sedieť v tejto pozícii je však pre netrénovaných Európanov zvyčajne dosť bolestivé. Ak ste na sed na päťach zvyknutý, môžete samozrejme cvičiť v tejto pozícii. Keby vám však bola spomenutá telesná pozícia neprijemná, potom vám doporučujem vzpriamený sed, takzvanú pozíciu faraóna. Je podobná „pozícii drožkára“ doporučovanej berlínskym neurológom Johannom Heinrichom Schultzom pre autogénny tréning, chrbát a hlavu však musíte držať vzpriamene. Ako keď sedíte na stoličke so zvislým operadlom. V tejto pozícii je chrbát rovný ale uvoľnený, hlava je vzpriamená, ruky voľne spočívajú na mierne roznožených stehnách. Výška sedadla stoličky musí bezpodmienečne zodpovedať dĺžke predkolenia cvičiaceho, takže jeho stehná sa nachádzajú vo vodorovnej polohe, predkolenie v zvislej pozícii a chodidlá voľne stoja celou plochou na podlahe.

Pokiaľ si teda nacvičíte pozíciu faraóna, už za krátky čas zistíte, že len niekoľko milimetrov odchýlky od ideálnej pozície stačí, aby ste mali pocit, že sedíte nesprávne. Zenbuddhistická múdrosť hovorí: „Len o šírku vlasu vychýlený z kolmice, a nebo a zem sa rozpadnú!“ Pohybujte preto mierne trupom dopredu a dozadu tak dlho, až nájdete rovnováhu. Nebuďte však na začiatku príliš ctižiadostiví! Aj jednoduché pozície v sede je potrebné naučiť sa. Dôležitejšie než vytrvalosť je na začiatku uvoľnený sed bez kŕčov. Urobte si preto pokojne niekoľkokrát prestávku a uspokojte sa s tým, že správnu pozíciu zaujmete niekoľkokrát za deň na krátky čas.

Kap.5, čl.3 – Držanie vášho tela prezrádza, ako vidíte seba samých

Existuje priama súvislosť medzi držaním nášho tela a naším duševným stavom, prípadne naším charakterom. Vnútorne slabý a pasívny človek má podľa všetkých skúseností málokedy vzpriamené, napnuté držanie tela a napokon dynamický a aktívny človek so silnou vnútornou túžbou po sebarealizácii sa nebude pohybovať so zvesenými ramenami a šmatľajúcou chôdzou.

Vlastný obraz o sebe samom je príčinou vonkajšieho vzhľadu a z toho, ako človek vyzerá, môžeme hneď spoznať jeho vnútorný postoj.

Nie len vlastný obraz o sebe samom však formuje držanie tela, ale držanie tela spätne pôsobí na duševný stav.

Nie nadarmo dávame úzkostnému alebo deprimovanému človeku radu: Postav sa rovno a z hĺboka sa nadýchni! Lebo aj vedomé zmenené držanie tela ovplyvňuje a koriguje stav našej mysle. Preto je skutočne veľmi užitočné, keď niekoľkokrát denne pomyslíte na to, aby ste si skontrolovali a opravili držanie svojho tela.

Svet vyzerá hneď úplne inak, pokiaľ vy sami zaujmete telesne vzpriamený, to znamená duševne dôverčivý postoj. Ostýchavému človeku trpiacemu pocitmi menejcennosti preto veľmi pomôže, ak si osvojí „kráľovský“ vzpriamené držanie tela. Človek, ktorý žije v ústraní, nadobudne úplne nové skúsenosti, ak sa raz telesne otvorí svetu.

Ak chodíte vzpriamene a rovno, nie sú vaše pľúca obmedzované vo svojej funkcii a môžu prijímať viac kyslíka a vy sa už po niekoľkom nádychu cítite sviežejší a výkonnejší ako predtým. Snažte sa preto aj v každodennom živote zaujať vzpriamené a otvorené držanie tela tak často, ako je to len možné.

Kap.5, čl. 4- Naučte sa uvoľniť

Skôr ako budete môcť začať s vlastným mentálnym tréningom, musíte byť schopný telesne aj duševne sa uvoľniť.

Lebo len v stave hlbokého uvoľnenia docielite tvorivý stav vedomia a len v uvoľnení môžete celé svoje sústredenie a svoju silu zamerať na plastický obraz predstavy cieľa, o ktorý usilujete a ktorý by ste nakoniec pomocou mentálneho tréningu chceli dosiahnuť.

Napätie a uvoľnenie sú rovnakou mierou prirodzené stavy. V súčasnej dobe však v dôsledku svojho spôsobu života prisudzujeme napätiu alebo zameranosti na cieľ omnoho väčší význam než uvoľneniu. Práve preto musíme aktívne „pracovať“ na svojom hlbokom uvoľnení, aby sme obnovili svoju vnútornú harmóniu.

V ďalšom texte nájdete niekoľko cvičení, ktoré vám umožnia sa na želanie kedykoľvek telesne a potom aj duševne uvoľniť. Zistíte, že existuje celý rad cvičení, ktoré sú len rôznymi cestami k uvoľneniu.

Venujte spočiatku pokojne o niečo viac času uvoľňujúcemu cvičeniu, ktorému dáte prednosť, pretože vynaložený čas sa vám bohato vráti. Akonáhle raz zvládnete svoje osobné uvoľňovacie cvičenie, budete sa môcť v budúcnosti bez námahy naladiť na mentálny tréning počas niekoľkých sekúnd.

V zásade od seba nie je možné telesné a duševné uvoľnenie oddeliť. Pretože vám však ďalej predstavím v prvom rade telesné uvoľňovacie techniky, chcel by som pred tým ešte poukázať na zvláštny význam duševného uvoľnenia.

Účinnosť mentálneho tréningu závisí priamo na sústredení, s ktorým mierite ku svojmu veľkému cieľu. Silne negatívne emócie, ako napríklad pochybnosti, strach alebo obavy, rušia a znižujú vaše

sústredenie. Počas relaxácie sa teda aj emočne aj duševne úplne uvoľnite. Pri mentálnom tréningu sa vnútorne oslobodíte a deštruktívne myšlienky a pocity doslova stiahnite ako rukavicu! Aby ste mali úspech, musíte na svoj cieľ sústrediť všetku svoju energiu a nič vás pri tom nesmie rušiť. Na podporu svojho sústredenia si môžete počas telesného uvoľňovania alebo krátko pred tým predstavovať, ako sa vaša hlava pomaly vyprázdňuje, ako vás teraz napĺňa čisté, biele svetlo, alebo hlboká, upokojujúca černota, ak je vám bližšia táto predstava. Potom pozorujte, ako sa všetky myšlienky a pocity sťahujú späť a pociťujte nekonečný pokoj, ktorý teraz vstupuje. Ak sa nachádzate v stave úplného duševného pokoja, budete podstatne rýchlejšie, ľahšie a intenzívnejšie dosahovať aj telesné uvoľnenie. Existuje celý rad metód telesného uvoľnenia. Tie najdôležitejšie by som vám chcel teraz predstaviť:

1. Cielená gymnastika

Ak trpíte krčovitým napätím v oblasti ramien a šije, budete pociťovať ako veľmi blahodárne, keď pomocou cielenej gymnastiky vedome uvoľníte príslušné svaly pred začiatkom mentálneho tréningu. Navyše sa pri tejto gymnastike výnimočne raz nezapotíte. Uspokojte sa s tým, že si poriadne pretiahnete všetky svaly a šľachy. Nevynakladajte však na tento účel príliš veľa síl, ale robte len voľné, plynulé pohyby.

Najskôr nechajte svoje paže krúžiť dopredu a dozadu. Potom nasleduje krúženie ramenami v oboch smeroch a krúženie panvou. Nakoniec zdvihnite paže do vodorovnej polohy a s rozpaženými rukami kmitajte trupom zľava doprava a opačne, zatiaľ čo chodidlá stoja pevne na podlahe. Potom nechajte trup visieť dopredu a dolu, ako sa to len najviac dá. Neprepínajte sa však a neohýbajte sa príliš hlboko, ale nechajte telo visieť dolu len tak, ako môže samo od seba bez vynaloženia sily. Pomaly sa opäť zdvihnite do vzpriameného postoja a na koniec uvoľnite nohy tým, že ich „vytrasiete“ do všetkých strán.

Ukončíte svoju gymnastiku uvoľnením krčných svalov. Najskôr nechajte hlavu striedavo padať dopredu na hrud' a dozadu do šije, potom doprava a doľava v smere oboch ramien. Po niekoľkých opakovaniach tohto cviku robte ešte raz krúženie hlavou oboma smermi.

2. Progresívne svalové uvoľnenie

Progresívne svalové uvoľnenie je metóda, ako pomocou systematického napínania určitých svalových partií uvoľniť celé telo. Za týmto účelom sa vždy na niekoľko sekúnd napínajú jednotlivé svaly jeden po druhom, napätie sa chvíľu drží a potom sa spontánnym pustením kontrakcie vedome uvoľnia.

Každé jednotlivé cvičenie sa dá pre zosilnenie požadovaného účinku ešte raz opakovať. Pociťovanie uvoľnenia po tomto cvičení sa podobá pocitu únavy a tiaže, ktorý máme po namáhavej telesnej práci.

Začnite svojou pravou päťou a potom pokračujte pravou pažou, ľavou päťou a ľavou pažou, pravou a ľavou nohou, krížami, bruchom a chrbtom, ramenami, krkom a tvárovými svalmi. Napnite príslušné svaly vždy tak silno, ako môžete a držte napätie asi po dobu siedmich sekúnd. Potom príslušné svaly náhle a spontánne opäť uvoľnite. Náhle uvoľnenie napätých svalov je dôležité, pretože pomalé a váhavé uvoľňovanie nemá rovnaký pozitívny účinok.

Na záver ešte raz dobre „pretraste“ celé svoje telo a týmto spôsobom si uvedomte stav svojho telesného uvoľnenia.

3. Kývanie telom

Najskôr zaujmite vzpriamený postoj. Potom sa čo najpomalšie predkloňte telom dopredu, a to tak ďaleko, ako budete práve ešte schopný bez problémov stáť. Potom sa pozvoľna vráťte späť do stredu a prehupnite sa opačným smerom dozadu. Kývajte sa tak asi minútu pokojne a rovnomerne sem a tam, rozsah pohybov pomaly stále zmeňujte a zmeňte smer pohybu tak, že sa na koniec budete kývať do strán.

Potom postupujte opäť ako pred tým, iba s tým rozdielom, že teraz začnete telom kývať doprava a

doľava. Aj rozsah týchto pohybov po chvíli stále zmeňujte. Na to krúžte celým telom okolo svojho vlastného stredu, najskôr v smere hodinových ručičiek a potom opačne. Kruhy postupne zmenšite tak až ich okolostojaci ľudia budú už sotva môcť vnímať ako pohyb. Nakoniec sa úplne zastavte a chvíľu zotrvať v novonájdenom strede. Vychutnávajte pokoj, ktorý sa dostaví, keď nájdete svoj stred.

Cvičenie sa dá doporučiť len vtedy, ak chcete obnoviť svoju vnútornú harmóniu.

Nižšie popísané uvoľňovacie cvičenia rovnako vyvolávajú telesné aj duševné uvoľnenie. Takými technikami sú:

4. Počítanie odzadu

Ak ste doteraz len málo skúsený v oblasti relaxácie, potom vám navrhujem nasledujúce základné cvičenie, ktoré aj v najurputnejších prípadoch sprostretkováva cit pre telesné a duševné uvoľnenie: počítanie odzadu.

Ľahnite si na nejaké lehátko alebo inú nie príliš mäkkú podložku a zavrite oči.

Teraz pomaly počítajte späť od sto do jedna, pri čom medzi dvoma číslami by mal byť vždy časový odstup asi dve sekundy.

Ak je to možné, pokúste sa každé číslo zároveň vidieť pre svojim vnútorným zrakom. Sústreďte sa na každé jednotlivé číslo, plne si ho uvedomujte. Tak dosiahnete prvý stupeň uvoľnenia, stav alfa. Uvoľnenie rovnako podporuje, pokiaľ počas počítania stočíte oči za zatvorenými viečkami smerom ku koreňu nosa, lebo už obyčajné vyššie zmienené postavenie očí podnecuje váš mozog, aby produkoval vlny alfa.

Metódou počítania odzadu síce dosiahnete stav alfa už pri prvom pokuse, ale bude ešte potrebné niekoľko týždňov cvičenia, aby ste tento stav ďalej prehĺbili a vedeli udržať po dlhšiu dobu a dostali sa nakoniec aj do stavu théna. Ak budete počítat' od sto do jedna po dobu desiatich dní, potom už postačí, keď budete ďalej počítat' len od päťdesiat do jedna. Po ďalších desiatich dňoch počítajte už len rutinne od sedem po jedna.

Ak dospejete do tohto stupňa a ak vám stačí počítat' už len od sedem do jedna, potom môžete počítanie odzadu spojiť s nižšie popísanou farebnou imagináciou.

Kap.5, čl.5 – Schopnosť sústrediť sa, ako nevyhnutný predpoklad

Tajomstvo sústredenia spočíva v tom, že všetky energie nasmerujeme na jeden bod. To znamená, že svoju pozornosť venujeme výhradne jedinej veci.

V zásade môže v určitom časovom okamihu naplniť naše vedomie len jedna myšlienka. Slová neschopnosť sústrediť sa, označujú neschopnosť zostať vo svojich myšlienkach počas dlhšieho časového úseku nepretržite pri jednej veci. Táto neschopnosť môže mať mnoho príčin: asociácia, ktorá sa nám tvrdošijne vnucuje, pocity, ktoré v nás vychádzajú počas toho, čo sa zaoberáme nejakou vecou, vnútorný zmätok alebo proste len nedostatok záujmu.

Svoju schopnosť sústrediť sa však môžete trénovať, lebo naše myslenie sa dá porovnať so svalom, ktorý ochabuje, keď ho používame príliš alebo nesprávne. Len málokto z nás však optimálne využíva svoje duševné schopnosti.

Ku každému zložitému stroju a ku každému nástroju existuje návod na používanie alebo na obsluhu, ktorý by sme si mali pred jeho uvedením do premávky dôkladne preštudovať. Len k najkomplexnejšiemu „nástroju“, aký poznáme, k ľudskému mozgu, nie je takýto „návod na použitie“. A preto si väčšina ľudí myslí, že sa musí uspokojiť s „prirodzeným výkonom svojho mozgu“. Sme však povolaní k tomu, aby sme svoje schopnosti nielen využívali, ale aj rozvíjali a zdokonaľovali sa.

Ak chcete zvýšiť svoju schopnosť sústrediť sa, mali by ste sa najskôr naučiť nechať sa fascinovať svojimi činnosťami. Lebo na činnosti, ktoré nás fascinujú, zameriavame pozornosť radi. Pozitívny myšlienkový a citový postoj k vašim povinnostiam a úlohám preto značne zvýši aj vašu schopnosť

sústrediť sa. Z tohto dôvodu je tiež tak dôležité, aby ste všetko, čo robíte, robili s radosťou.

Ak vás vaša pracovná činnosť naplňuje a vy pracujete s radosťou, bude aj výsledok vašej práce uspokojivý. Každá činnosť má nakoniec fascinujúce aspekty, ktoré je iba nutné objaviť.

Ak vidíte naopak svoju každodennú prácu ako bremeno, bude vám tiež skutočne každodenným bremenom a vy budete stále nespokojnejší. Pokiaľ tieto vety vystihujú vašu situáciu, musíte zmeniť postoj ku svojej práci, aby ste v nej objavili nové aspekty, ktoré vás môžu upútať.

Môžete svoju prácu vidieť ako:

- aktívnu dovolenku
- dynamickú meditáciu
- cestu k realizácii
- prostriedok na rozšírenie vedomia
- cvičenie na podporu sústredenia
- dar (pretože nie ste nezamestnaný)

Opakujte si preto počas práce občas vetu: „Čím dlhšie odpočívam pri práci, tým som čulejší a veselší.“

Ďalej by som vám chcel predstaviť rad koncentračných cvičení, ktoré sú v praxi vždy osvedčili.

1. Sústredenie na bod

Optimálne sústredenie a upretie svojho myslenia na konečný cieľ, o ktorý usilujete, dosiahnete najlepšie pomocou cvičení, ktorá sa už dlho s úspechom robia aj v jóge a na základe mnohých iných osvedčených metód.

Nakreslite si najskôr na list papiera čierny bod a upevnite potom tento list vo výške očí na vhodnú stenu. Posadzte sa na stoličku vo vzdialenosti jeden až dva metre od steny a dívajte sa smerom k bodu. Uvoľnite sa natoľko, ako sa vám dá, a pokúste sa držať panvu priamo.

Teraz svoju pozornosť zamerajte na čierny bod. Zostaňte však uvoľnený a úplne pokojne sa dívajte na list papiera na stene pred sebou. Pozerajte sa p jednoducho len na tento bod.

Akonáhle sa vynorí rušivá myšlienka alebo nežiadúce citové vzplanutie, zamerajte svoju pozornosť znovu na bod na stene. Možno si tiež dokážete predstaviť, že medzi vami a bodom existuje veľmi intenzívne duchovné spojenie podobné lúču svetla, ktorý prebieha medzi vami a stenou. Každá myšlienka, ktorá vás ovládne, a každá emócia, ktorá vo vás vznikne, vteká do tohto lúča, rozpúšťa sa a premieňa sa na sústredenie.

Pomocou tohto cvičenie môžete postupne zväčšovať svoju schopnosť sústrediť sa. Cvičenie však robte vždy len tak dlho, ako to pre vás bude možné, bez toho, aby ste cítili napätie. Zaujímajte preto popísanú pozíciu niekoľkokrát denne a bod po určitý čas nespúšťajte z očí.

Ideálna by bola vždy doba desať minút. Opakujte cvičenie tak dlho, až budete vedieť kedykoľvek sústrediť svoje myšlienky plne na tento bod. Potom už žiadna myšlienka nebude mať silu rušiť vaše sústredenie.

Odborníci tvrdia, že sústredenie na bod nielen podporuje schopnosť sústrediť sa, ale zároveň aj odbúrava duševné napätie a má celkový upokojujúci a posilňujúci účinok. Preto môžeme spomínanú metódu doporučiť tiež ako meditačné cvičenie pre každého.

2. Pomalé čítanie

Veźmite si ľubovoľný text a začnite ho čítať. Nepreletujte však slová očami, ale čítajte pomaly, aby ste vnímali každú slabiku textu jednotlivo a nechali ju doznieť vo svojom vedomí. Sústreďte aj svoj pohľad na každú jednotlivú slabiku a nechajte každé písmeno najskôr vyvolať reakciu vo svojom vnútri, skôr než prejdete k ďalšej slabike. Neponáhľajte sa vo svojich myšlienkach alebo pohľadom príliš dopredu, ale vyčkajte asi tri až päť sekúnd na každej jednotlivéj skupine písmen. Čítajte najlepšie polohlasom alebo nahlas, pretože to uľahčuje sústredenie.

Váš intelekt možno bude proti takému cvičeniu protestovať a pravdepodobne budete cítiť nutkanie čítať rýchlejšie, pretože tak ste na to zvyknutí. Držte sa však pevne tohto návodu na cvičenie. Asi po

jednej minúte budete pociťovať prvé známky pokoja, tento stav sa ustáli asi po piatich minútach a prospeje aj vašej schopnosti sústrediť sa.

3. Natáhovanie prstov

Na podobnom princípe sa zakladá cvičenie, v ktorom pomaly natáhujete prsty. Položte svoju voľne zatvorenú päsť na stôl tak, že vnútorná strana je obrátená smerom k vám. Teraz päsť roztvárajte a natáhujte jednotlivu jeden prst po druhom, ale tak pomaly, že pohyb je úplne neviditeľný. Začnite palcom a otvárajte dlaň prst za prstom tak pomaly, že to vzbudzuje zdanie, ako by boli jednotlivé prsty nehybné.

Keby bolo aj tak na okamih vidieť nejaký pohyb, krátko sa zastavte a vnútorne sa opäť úplne upokojte, potom proste pokračujte ďalej. V každom okamihu úplne vedome pozorujte svoju ruku a až budú všetky prsty úplne natiahnuté, opäť ruku rovnakým spôsobom zatínajte v päsť.

4. Pomalé počítanie

Počítajte pomaly od jeden do sto. Sústreďte sa vždy po dobu dvoch až troch sekúnd na jedno číslo, ku ktorému ste práve dospeli, potom prejdite k ďalšiemu číslu. Počas cvičenie sa nesmie vynoriť žiadny iný myšlienkový obsah než číslo, ktoré práve vyplní vaše vedomie. Keby sa aj tak objavila nejaká iná myšlienka, začnite opäť od začiatku.

Nebud'te sklamaní, keď zo začiatku dôjdete len k piatim alebo desiatim. Čím ďalej dokážete počítat dlhšie bez toho, že by ste mysleli na niečo iné, tým väčšia bude vaša schopnosť sústrediť sa. Ak sa dostanete raz k dvadsiatke alebo k tridsiatke, potom je už vaša schopnosť sústrediť sa veľmi dobrá, ak sa vám podarí počítat do päťdesiat, bez toho že by ste boli rušení inými myšlienkami, je už vaša schopnosť sústrediť sa pozoruhodná.

Kto dokáže bez myšlienkového odbočenia počítat až do sto, má dokonalú schopnosť sústrediť sa.

5. Spomienková imaginácia

Pokiaľ si myslíte, že nemáte čas na vyššie popísané cvičenia, mali by ste jednoducho využiť všetky príležitosti tréningu sústredenia, ktoré sa vám ponúkajú v každodennom živote, napríklad aj to, že si živo predstavíte všetky detaily výkladnej skrine, do ktorej ste sa pozerali, alebo vám známou tvár, to všetko stupňuje vaše jednotlivé schopnosti sústrediť sa.

Cvičte sa teda v tom, že si situácie, ktoré sa stali, o nejaký čas neskôr opäť so všetkými detailami vyvoláte pred svojim vnútorným zrakom.

Ak ste si na tento účel zvolili nejakú tvár, malo by sa vám podariť presne si predstaviť výraz očí, rysy tváre, dĺžku obočia, postavenie zubov a podobné znaky. Ak si v spomienkach vyvoláte nejakú výkladnú skriňu, mali by ste sa pokúsiť ešte raz presne vidieť pred svojim vnútorným zrakom farbu dekoračných kusov, osvetlenia výkladu, cenovky a usporiadanie tovaru.

6. Sústredenie na koreň nosa

Klasické východné meditačné techniky doporučujú cvičiacemu, aby svoj pohľad za zatvorenými viečkami v duchu zameral na koreň nosa. Cvičenie sa má robiť s úplne uvoľnenými tvárovými svalmi. Majstri jógy hovoria, že takéto postavenie očí pomáha držať počas meditácie nežiadúce myšlienky v odstupe.

7. Zatváranie očí

Väčšina z nás sa dokáže lepšie sústrediť so zatvorenými očami. Existujú však aj ľudia, ktorých schopnosť sústredenia a imaginácie sa môže lepšie rozvíjať s otvorenými očami.

Robte preto cvičenia, ktorým ste dali prednosť, zásadne tak, ako je to pre vás nepríjemnejšie. V literatúre sa väčšinou doporučuje robiť cvičenia so zatvorenými očami len preto, aby pozornosť cvičiaceho neodvážalo dianie vonkajšieho svetla.

8. Vytvorenie dokonalého vnútorného ticha

Jedným z najzákladnejších cieľov takmer všetkých duchovných ciest je vnútorné ticho. Západný

človek orientovaný na rozum najťažšie dosahuje práve tento cieľ. To sami ľahko zistíte, pokiaľ sa raz na krátku dobu pokúsite absolútne na nič nemyslieť a nenechať vznikáť žiadne pocity. Asi sa vám to nepodarí vôbec, alebo len na veľmi krátku dobu. Nie nadarmo hovoria zenoví majstri o „tlupe zdivených opíc“, keď hovoria o sile a choatičnosti našich neskrotne vyvádžajúcich myšlienok.

Je však mylné domnievať sa, že sme vydaní napospas myšlienkam, ktoré na nás dorážajú. Mnohí ľudia veria, že nemôžu mať žiadny vplyv na svoje myšlienky, pretože myšlienky – vždy sprevádzané aj pocitmi – sa údajne objavujú a opäť zmiznú samovoľne. Kontrola myšlienok je však čiste vecou cviku.

Kto sa nikdy nesnažil o systematické umravnienie svojho vlastného myslenia, sa nemôže diviť, že v jeho hlave, a tým aj v jeho citovom živote, panujú chaotické pomery.

Snaha o vnútorné ticho je jedným z najlepších cvičení na sústredenie vôbec. Pokúste sa preto niekoľkokrát denne na krátku dobu dosiahnuť tento stav. Či v autobuse, alebo počas obedňajšej prestávky, pokúste sa kedykoľvek stať pánmi nad množstvom svojich myšlienok.

Základné pravidlo pre dosiahnutie vnútorného ticha znie: Nekladte odpor svojim myšlienkám a pocitom. Nemôžete im rozkázať, aby zmizli. Môžete sa však duševne stiahnuť do seba. Prijímajte svoje myšlienky a pocity, ale nezotrávajte na nich, nechávajte ich opäť odísť rovnako ľahko, ako ste ich prijali.

Alebo si predstavujte, ako na duchovnej úrovni „sami zo seba vystupujete.“ Jednoducho sa v duchu postavte dva kroky vedľa seba a pozorujte svoje vedomie akoby z „vonku“. Potom spoznáte, že vaše pravé ja nie sú vaše momentálne pohnútky, ale že stred vašej osobnosti existuje nezávisle na aktivite vášho myslenia.

Iná pomocná predstava, ako privolať stav vnútorného ticha, spočíva v tom, že sa budete dívať akoby z hora dolu do hlavy a pozorovať, ako funguje váš mozog, podobný hodinovému stroju, ako vo vašej hlave cvrčí a tiká, ako prepína a pracuje. Dajte teraz v duchu veľký spínač na polohu „stop“ a živo si predstavujte, že sa kolieska vášho vnútorného hodinového stroja točia stále pomalšie, až nakoniec zostanú stáť a do vás vstúpi túžobne očakávané vnútorné ticho.

Jednou z klasických pomocných predstáv, ktorá sa podobne používa v jóge aj vo východnej meditačnej praxi, je predstavovať si vlastné myšlienky a pocity ako mraky, ktoré plávajú po oblohe. Vnímate síce tieto vnútorné „mraky“, ale nepúšťajte ich k sebe. Vyhýbajte sa akejkoľvek konfrontácii so svojimi myšlienkami a pocitmi a nedržte ich, ale nechávajte ich pomaly a ustavične prechádzať. Keby vás nejaký zvlášť dotieravý „mrak“ obťažoval, povedzte mu iba: „Teraz nie, prídem k tebe neskôr!“

V takomto okamihu vnútorného ticha by nemalo byť dôležité nič iné iba úplná prázdnota ducha. Môžete si však aj obrazne predstavovať, ako pomocou gummy prostie akoby „vymazávate“ všetky myšlienky a pocity, ktoré na seba rušivo upozorňujú!

Ak sa takto akoby stiahnete do seba, uvedomíte si silu, ktorá prúdi celým vesmírom. Potom sa s touto silou opäť zjednotíte, pretože všetko zbytočné ste opustili. Cítite teraz, aké to je, keď už tu nie je nič jednotlivého.

Kap.5, čl.6 – Využite rušivé zvuky k prehĺbeniu svojho sústredenia

Existuje jeden pekný príbeh o Ram Dassovi, americkom filozofovi a duchovnom učiteľovi. Členovia jeho meditačnej skupiny sa cítili často vyrušovaní hasičskou sirénou, ktorá začala húkať vždy počas meditácie. Na rozhnevanú poznámku Ram Dass pokojne odvetil: „Zvuk sirény je predsa len forma energie, ktorú nám dáva mesto New York zadarmo k dispozícii, aby sme s ňou mohli pracovať!“

Keď si skupina toto stanovisko tak isto osvojila, pripadalo cvičiacim omnoho ľahšie zostávať v hlboknej meditácii aj napriek rušivým zvukom okolia, siréna pôsobila ak spúšťací mechanizmus ešte hlbšieho uvoľnenia a sústredenia. Na tomto príklade vidíte, že zvuky nie sú samy osebe ničím

rušivým, pretože patria k životu rovnako ako iné zmyslové vnemy.

Ak sa cítite počas mentálneho tréningu obťažovaní zvukmi, potom sú dve možnosti, ako reagovať: Buď sa postaráte o nápravu tak, že napríklad svojim členom rodiny poviete, kedy nechcete byť rušení vo svojej meditácii, alebo si v stave uvoľnenia niekoľkokrát poviete nasledujúcu vetu: „Každý zvuk prehlbuje moje sústredenie a spôsobuje, že svoj cieľ vidím jasnejšie a zreteľnejšie!“ Používajte proste zvuky ako spúšťače prehlbujúceho sa sústredenia. Nebráňte sa takýmto „vyrušeniam“, ale buďte jednoducho „prístupní“, nekladte zvuku vnútorný odpor. Už čoskoro sa budete vedieť vnútorne stiahnuť do seba tak hlboko, že vás nič a nikto nedokáže vyrušiť.

Kap.5, čl.7 – Spojte svoje energie ako zväzok laserových lúčov

Vo vedách sa píše, že vesmír nemá žiadnu konkrétnu hmotnú existenciu, skôr existuje len relatívne vo vnímaní našich zmyslov. V týchto prastarých spisoch sa často používa pojem májá, symbol prejaveneho sveta, ktorý je len klamlivým preludom. V umení sa neskôr znázorňoval ako zahalená kráska. Tiež západná veda pri svojom hľadaní prvotnej hmoty objavila, že hmota sama o sebe neexistuje a že náš zdanlivo tak reálny svet sa „skladá“ len z rôznych foriem energie.

Zrejme vám bude tento poznatok prastarého vedenia aj modernej vedy pripadať ešte nepochopiteľnejší, keď si prečítate, že všetko, čo je a čo žije – stôl, hory, strom aj zviera a človek – zostáva aj cez svoje formy iba výrazom jednej a tej istej energie – a predsa tomu tak je!

Už slovo hmota, substancia, nám môže mnoho napovedať. Odvodzuje sa totiž od latinského substancia a znamená „bytie“ alebo „existenciu“. Predpona sub znamená „pod“ a substancia je preto hmota, ktorá podlieha niečomu vyššiemu. Predstavuje energiu, ktorá vytvára všetko, čo je „prejavené“.

Táto energia je všadeprítomná a voľne k dispozícii, „čaká“ len na to, aby sa prejavila a vyjadrila v nejakom tvorivom akte. Každý človek je tvorivý a každá naša myšlienka predstavuje už aj tvorivý akt.

Tým, ako myslíme, používame existujúcu energiu a pomocou tejto energie cielene uplatníme to, čo chceme prejaviť.

Snáď viete, čo je laser: svetlo určitej vlnovej dĺžky sa zosilní a ako zväzok ostrých paprskov sa skoncentruje. Podobne ako laserový prístroj pracuje „centrála“ vašich duševných síl. Máte nejakú myšlienku, nejaký nápad. Nebijete svoj nápad emóciou a necháte do neho prúdiť voľne kmitajúcu kozmickú energiu.

Tak sa z vášho nápadu stane pranie, ktorého zhromaždené energie sú podobné zväzku paprskov v prizmate vášho ducha a sú nasmerované na dosiahnutie určitého cieľa. Môžete výst' z toho, že každá myšlienka, pretože je tvorivá, má tendenciu sa uskutočniť. Vedomé zviazanie všetkých energií v akýsi „myšlienkový laser“ bude mať bezpochyby účinok.

Ako je podľa zákona rezonancie známe, rovnaké priťahuje rovnaké. Preto sa vaše pranie nabité koncentrovanou energiou uskutoční na rovine prejaveneho sveta. Pokiaľ sa naučíte sústrediť svoju pozornosť na jedno pranie a skoncentrovať svoju duševnú energiu, budete môcť „hory prenášať“. Koncentrovaná energia je totiž tisíckrát účinnejšia!

Smaragd sa nedá roztaviť ani vo veľmi horúcej peci, lebo patrí k najtvrdším minerálom. Uzavríme ho však do sklenenej kocky, ktorá koncentruje dopadajúce slnečné lúče, potom dokonca aj ten najtvrdší smaragd počas niekoľkých hodín premeníme na kvapalinu. Podobným spôsobom môžete aj vy skoncentrovať svoju duševnú energiu do takéhoto stupňa, že dokážete skutočné zázraky. Rovnako ako keď pri čítaní zaujímavej knihy alebo pri sledovaní napínaveho filmového deja nemáte v hlave nič iného ako to, čím sa práve zaujímate, nesmiete ani pri mentálnom tréningu myslieť na nič iného než na svoje cieľové prania.

Počas mentálneho tréningu by ste však mali byť úplne uvoľnený. Nemusíte vôbec napínať vôľu, pokiaľ je vaše pranie dosť veľké. Potom bude samé od seba zamestnávať akúkoľvek vašu pozornosť, až nakoniec vyplní celé vaše vedomie. Predpokladom pre to však je, aby pre vás bolo toto pranie skutočne naliehavé a dosť dôležité.

Ak ste blahodárne pôsobenie sústredeného a cieleného myslenia vo svojom živote doteraz nepoznali, potom je to pravdepodobne tým že ste svoje prania nikdy presne nepoznali, neformulovali, nikdy ste ich energicky nesledovali. Mnoho účinkov, ktoré sme svojim myslením vyvolali, sa vzájomne rušia, pretože ich uskutočneniu bránia rôzne prania, ktoré si navzájom odporujú. Proti vôli na jednej strane stojí často váhanie alebo pochybnosti na strane druhej. Na základe rozptýleného myslenia a nestálych, alebo dokonca odporujúcich si predstáv sa nedá samozrejme doceliť žiadne účinky. Urobte si raz nasledujúce jednoduché cvičenie: Uvoľnite sa a po niekoľkých minútach si presne predstavujte to, na čo práve myslíte. Počas toho sa stále pýtajte seba samého:

- Na čo teraz presne myslím?
- Myslím na to, čo si prajem?
- Myslím na niečo nežiadúce?

Každú nejasnú a rušivú myšlienku si môžete uvedomiť a nahradiť jasnou, konštruktívnou myšlienkou.

Kap.5, čl.8 – Cvičenie: Účinok laseru v siedmich etapách

Veďte si k sebe list papiera a do jeho stredu nakreslite čierny bod. Postavte alebo zaveste tento list tak, aby ste ho zreteľne videli, keď zaujmete pozíciu faraóna. Posad'te sa teraz do spomenutej pozície a zavrite oči. Ďalej si prejdite nasledujúcich sedem etáp:

1. Ujasnite si svoj cieľ:

Najskôr si musíte ujasniť, čo vlastne chcete. Pre tento účel musíte:

- živo si predstaviť svoje najdôležitejšie želania
- tieto želania zoradiť podľa ich „naliehavosti“ a celú svoju pozornosť zamerať na najsilnejšie z týchto želaní
- uviesť do súladu verbálnu formuláciu želaní, príslušné obrazové predstavy a emocionálne prežívanie splneného želania, a to znamená synchronizovať a skoncentrovať ich.

2. Duševne sa vyprázdňte:

Skôr než všetky svoje energie nasmerujete na jeden cieľ, musíte sa vyprázdniť od všetkých rušivých myšlienok a pocitov, čo dosiahnete pomocou cvičenia nazvaného sústredenie na bod. Na tento účel tiež slúži list papiera, ktorý ste si pred seba zavesili alebo postavili.

3. Naberte kozmickú energiu:

Teraz naberte voľne kmitajúcu kozmickú energiu, aby ste ňou nabili svoje želania. Pritom budete postupovať takto:

Uvedomíte si nesmierny „oceán“ energie, ktorý vás neustále obklopuje a je vám kedykoľvek k dispozícii. Túto energiu teraz vedome necháte prúdiť do seba. Obrazne si teda predstavujte, ako do vás energia vteká, akoby lievikom a už čoskoro úplne naplní vaše telo, takže ju budete cítiť ako šteklenie alebo ako teplo.

4. Živo a zreteľne si predstavujte splnenie svojho želania:

Cieľ ďalšej etapy dosiahnete tak, že si vo svojom vedomí vyvoláte pripravený obraz žiadúceho konečného stavu a úplne sa naplníte týmto obrazom. Musíte si preto obraz konečného stavu predstaviť plasticky a vnímať ho všetkými zmyslami. Súčasne nechajte vnútorne „zaznievať“ slová, ktoré žiaduci konečný stav najlepšie popisuje. Slovo a obraz pritom tvorí jednotu, naliehavú informáciu. Duševne sa teraz nachádzate v stave splnenia svojho želania.

5. Nabite obraz svojho želania koncentrovanou energiou:

Zatiaľ čo ste naplnení obrazom žiadúcej konečnej situácie, ved'te teraz kozmickú energiu, ktorú ste pred tým nabrali, do obrazu svojho želania. V predstave nechajte všetkú duševnú energiu, ktorá sa vo vás nahromadila, pretekať „prizmatom“ svojho ducha, zviazanú v koncentrovaný, silný lúč. Tento koncentrovaný lúč namierte na obraz predstavy o žiadúcom konečnom stave, ktorým ste úplne naplnení.

6. Naplňte predstavu splneného želania emóciou:

Teraz tento energiou nabitý detailný obraz svojho želania ponechajte asi na päť minút vo svojom vedomí a pritom naň zamerajte celú silu svojho sústredenia. Súčasne obohaťte svoju predstavu o tretiu silu: emóciu. Cítite sa naplnení radosťou a vďačnosťou, že vaše želanie sa na duchovnej rovine splnilo. Tým, že takto v predstave prežívate uskutočnenie svojho želania a zreteľne vnímate svoj pocit po jeho splnení, mobilizujete všetky svoje sily na uskutočnenie svojho cieľa a v životnej realite.

7. „Vysielajte“ energiou nabitú predstavu svojho želania do sveta:

Ak je obraz žiadúceho konečného stavu vo vás stále živší a silnejší, vedome vypusťte predstavu svojho želania, ktorú ste v sebe rozvinuli, nabili energiou a emóciou, aby sa mohla uskutočniť vo svete. Vysielate obraz svojho želania vedome do okolia tak, že môžu nastať okolnosti nevyhnutné pre uskutočnenie vášho želania.

6. KAPITOLA

Kap.6, čl.1 - Správne dýchanie sa musíte učiť

Slová príbuzné nemeckému označeniu pre dych („Atem“) nachádzame v rôznych jazykoch. Hinduistické slovo „átmán“, ktoré znamená dušu alebo božské vnútorné ja, označuje dych života, ktorý bol človeku vdýchnutý. V starej egyptštině znie meno pôvodného boha, boha stvoriteľa „Atum“.

Môžeme síce niekoľko týždňov vydržať bez potravy a niekoľko dní aj bez vody, ale bez dostatočného prísunu kyslíka však môžeme prežiť v najlepšom prípade niekoľko minút.

A aj tak sa len málo zaujímate o svoje dýchanie. Mali by sme mu venovať viac pozornosti, lebo za deň sa nadýchame asi pätnásť tisíc krát. Pätnásť tisíc krát denne teda človek vytvorí novú životnú silu tým, že sa nedýchne. Pri pohľade na toto číslo je ľahko pochopiteľné, prečo je správne dýchanie pre každého človeka také dôležité. Ak urobíme jednu chybu, potom sú následky, ktoré z nej pre náš život plynú, všeobecne ľahko zvládnuteľné. Ak sa však dopustíme chyby pätnásť tisíc krát za deň, potom sa následky časom prejavujú ako veľmi neblahé. Preto učia všetky ezoterické, duchovné a na zdravý život orientované tradície, hlavne tradície Ďalekého východu, že človek sa musí najskôr učiť správne dýchať, než môže dosiahnuť skutočné zdravie.

Podľa filozofických náuk a náboženstiev Ďalekého východu naberáme spolu s nádychom nie len kyslík, ale zároveň aj kozmickú životnú silu, tak zvanú pránu. Prána je považovaná za živú prapôvodnú silu, ktorá preniká všetkým živým a udržuje všetko na žive. Ako kyslík udržuje na žive naše fyzické telo, vyživuje prána naše telo duchovné. Táto životná energia je tiež príčinou, prečo má správne dýchanie neuveriteľnú liečivú silu. Väčšina znalcov jógy ďalej tvrdí, že prána vyživuje energetické centrá nášho tela, tak zvané čakry, a že zmenou kvality nášho dýchania sa môžeme vyvolať aj zmenu vo vnútornom postoji.

To, že duševné pochody a dýchanie spolu súvisia, sa ukazuje aj v ľudovom porekadle: „Len som zalapal po dychu“, „Musím sa na to najskôr nadýchnuť“. Atd.

Úzkostlivý a skôr pasívny človek dýcha normálne pomerne povrchné a sotva znateľne, naopak smelý a dynamický človek dýcha skôr hlboko a na plno. Dýchanie však neovplyvňuje iba vnútorné postoj, prostredníctvom svojho dychu môžeme zmeniť tiež svoj životný pocit.

Pri zdravom a hlbokom a plnom dýchaní sa naplní iba časť pľúc, nie celý hrudný kôš od bránice až po lopatky.

To, že väčšina z nás sa prirodzenému rytmickému a plnému dýchaniu odnaučila, jednoznačne poukazuje na to, že ani po duševnej a duchovnej stránke nie sme vyvážení, teda že sme stratili svoju duchovnú, duševnú a telesnú harmóniu.

Podľa toho, ako človek dýcha, neklamne poznáme jeho vnútorný postoj. Kto dýcha správne, je uvoľnený, kľudný a v súlade sám so sebou. Každému z nás sa preto vyplatí naučiť sa zdravému, plnému dýchaniu. Aby ste vedeli, na aké pravidlá pri ňom musíte dbať, chcel by som vás teraz zoznámiť s nasledujúcimi štyrmi krokmi k osvojeniu plného dychu:

1. Pozorujte svoj dych:

Ide o jedno zo základných dychových cvičení jógy a malo by sa preto robiť s patričnou vytrvalosťou.

Kľudne sa posadzte alebo položte a potom úplne uvoľnene pozorujte, ako váš dych prúdi do vnútra a von. Dýchajte ako obvykle, svoju pozornosť však neustále udržujte pri svojom dychu. Už čo skoro zistíte, že ste vďaka tomuto cvičeniu pokojnejší, uvoľnenejší a sústredenejší.

2. Opatrne nechajte svoj dych prúdiť do seba stále hlbšie:

Ak ste v prvom kroku pozorovali svoj dych, viete už, ako hlboko sa dostáva do vašich pľúc. Teraz svoj dych opatrne a úplne pozvoľna prehĺbujte. V tejto fáze je dôležité, aby ste sa nenamáhali, ale

proste nechali dych prúdiť do seba. Oddajte sa úplne pasívne svojmu dychu. Pomôže vám, keď čo možno najhlbšie vydýchnete, pretože pokiaľ vydýchnete správne, bude do vás dych opäť uvoľnene vtekať úplne sám od seba.

3. Nechajte svoj dych prúdiť rovnomerne:

Teraz je dôležité vyhnúť sa akejkolvek svalovej námahe, aby nedochádzalo k nepravidelnostiam v dýchaní. Nezasahujte preto do prirodzeného dychového rytmu, ale nechajte svoj dych prúdiť pokiaľ možno sám od seba. Teraz si snád' všimnete, že svaly v hornej oblasti pľúc a lopatiek sa trochu napínajú. To je úplne prirodzené, lebo vaše pľúca sa v tejto oblasti už dlho nerozpínali. Napätie po nejakej dobe cvičenia samo od seba zmizne. V jednotlivých prípadoch však môže byť nutné nejakú dobu vedome z hĺboka nadychovať, aby boli tieto svalové partie tiež vedome uvoľňované a vnímané. Pri tom by ste však mali byť úplne pokojní, pretože pohyby pri dýchaní majú pôsobiť príjemne a slobodne, a nikdy nie namáhavo.

4. Kvalitu svojho dýchania môžete určovať sami:

Akú konkrétnu kvalitu má mať vaše dýchanie, o tom môžete rozhodnúť sami, a to pomocou svojej predstavivosti. Pri nadychovaní si napríklad predstavujte, že vdychujete kľud. Pri každom nádychu teraz pociťujete, ako do vášho tela prúdi zároveň so vzduchom kľud, pri výdychu naopak zo sebe vydychujete všetok nepokoj. Kľud a nepokoj si napríklad môžete predstaviť tiež ako dva rôzne sfarbené prúdy. Toto cvičenie je jednoduché a mimoriadne účinné.

S nádychom však môžete spojiť nie len predstavu kľudu, ale aj akýkoľvek iný stav, prípadne akúkoľvek inú kvalitu, pretože vibrácie vami nadychovanej životnej sily môžu zmeniť vôľu. Spolu s dychom môžete do svojho tela privádzať uvoľnenosť, dobré zdravie, vitalitu, liečivú energiu, dôveru, odvalu, silu a akúkoľvek inú kvalitu, ktorú chcete svojmu dychu prepožičať.

Takéto dychové sedenie by malo trvať asi pätnásť až dvadsať minút, aby ste mali z cvičenia plný úžitok. Čím dlhšie dvičíte a čím intenzívnejšie sa pri tom sústredíte, tým trvalejší bude aj účinok. Pokiaľ dýchate správne, môžete toto cvičenie dlho predlžovať, bude vám len na úžitok.

Môže sa vám zdať divné, že dych sa dá riadiť do akejkolvek časti tela. Aj k tomu používajte svoju predstavivosť.

Jedným z účinkov tohto cvičenia je zreteľnejšie vedomie tela, akého dosiahnete pomocou tejto dychovej techniky. Časom si vyviniete cit pre to, že svojim vedomím úplne vyplníte celé telo. Môžetesí tak celkovo zlepšiť zdravotný stav aj svoju sebavedomie.

Iná možnosť ako využiť riadené dýchanie, je cielené liečebné dýchanie, s jeho pomocou môžete ihneď zmierniť bolesť alebo veľmi urýchliť vyliečenie určitých chorôb. Pri nádychu by ste si mali proste predstaviť, že súčasne so vzduchom necháivate do svojho tela vtekať prúd kozmickej energie. Možno si túto energiu budete radšej predstavovať ako kozmické svetlo. Pozorujte teda svojim vnútorným zrakom, ako sa vaše pľúca plnia týmto svetlom.

Keď opäť vydýchnete, ved'te vo svojej predstave prúd svetla do úplne určitej časti tela. Ak máte napríklad bolesti v kolene, potom ved'te liečivú energiu do príslušného kolena. Po chvíli možno v postihnutej časti spozorujete osviežujúci chlad, alebo napríklad príjemné teplo.

Tiež je však možné a úplne normálne, že so začiatku nebudete vnímať žiadny zvláštny rozdiel. Pokračujte však ďalej svedomito v liečivom dýchaní, pretože je každopádne účinné. Malo by trvať vždy asi dvadsať minút a robiť by sa malo dva krát denne.

Účinok cvičenie však môžete ešte zvýšiť tým, že si pri výdychu predstavíte, ako s vydychovaným vzduchom odchádzajú všetky negatívne myšlienky a pocity, ktoré spôsobili, že ste ochoreli. To, ako si zmienený proces obrazne predstavíte, je ponechané na vás a vašej fantázii a závisí na tom, akú máte o svojej chorobe predstavu.

Ďalšie dychové cvičenie, ktoré zvyšuje vedomie tela, je „dýchanie pórmu“. Skúste si prosím, raz predstaviť, ako pri nadychovaní privádzate vzduch, a tým životnú silu nie len do pľúc, ale ako túto

životnú silu do seba naberáte každým pórom svojej kože podobne ako suchá huba nasávajúca vodu. Ak sa vám táto predstava nepodarí hneď na prvý krát, potom sa najskôr radšej sústreďte na určité jednotlivé zóny svojho tela a oblasť, kde dýchate pórmami, potom postupne stále viac rozširujte. Až budete „dýchanie kožou“ ovládať, môžete cvičenie ešte zosilniť a vo svojej predstave zahrnúť do procesu dýchania všetky bunky svojho tela.

Každá bunka vášho tela potom bude pri nádychu naberať životnú silu a pri výdychu sa bude oslobodzovať od všetkých deštruktívnych energií.

Kap.6, čl.2 – Prekvapivé účinky plného rytmického dýchania

Je skutočne prekvapivé, aké prednosti má používanie plného dýchania: Do istej miery sa dajú odstrániť vrásky, farba pleti na tvári je po ňom zdravšia a výraznejšia a rovnako farba kože na celom tele. Pomocou určitých dychových techník sa môžete zbaviť bolesti a rany sa rýchlejšie hoja. Nikdy však nezabúdajte, že bolesti sú varovným signálom tela, a preto si každopádne zaslúžia pozornosť.

Nečudujte sa, ak sa bolesti v dôsledku liečivého dýchania najprv zväčšujú. Príčina spočíva v tom, že človek dýchajúci týmto spôsobom sa na bolestivé miesto zvlášť sústreďuje, takže informáciu o bolesti vníma teraz zreteľnejšie, po chvíli však nastúpi výrazné zmiernenie bolesti.

Po operácii alebo počas choroby sprevádzanej bolesťami by ste mali plné dýchanie robiť zvlášť svedomito. Ak musíte bez toho ležať v posteli, potom by ste mali využiť príležitosť a čo najviac podporiť liečivé sily vlastného tela.

Liečivé dýchanie spočíva v schopnostiach koncentrovať pomocou predstavivosti a sústreďovať životnú energiu, ktorú pri dýchaní neustále naberáte a ktorá sa normálne rozdeľuje po celom tele, a zamerať ju na celkom určitú oblasť tela tak, aby tam mohla pôsobiť v prospech vášho zdravia.

Ale aj pri zvýšenej telesnej alebo duševnej námahe môžete, a tiež by ste mali, využiť možnosti vedomého nabitia životnou silou k tomu, aby ste naplnili svoje telo aj ducha novou vitalitou a zvýšili svoju výkonnosť.

Kap.6, čl. 3 – Týmto spôsobom sa môžete nabiť životnou silou

Hinduistická filozofia a náboženstvo, ako som už vysvetlil, označili všade prenikajúcu kozmickú životnú energiu alebo vitálnu silu ako „pránu“ a vysvetlili súvislosť, ktorá existuje medzi onou životnou silou a správnym dýchaním. Nabitie pránou, ktoré udržuje v chode naše životné funkcie, sa dajú skutočne vedome zvýšiť vhodnými dychovými technikami.

Urobte nasledujúce cvičenie: Zaujmite vzpriamenú pozíciu v sede a stále viac prehĺbujte svoj dych. Pri tom si živo predstavujte, ako sa práva zhromažďuje vo vašom tele. Keď vykonávate toto cvičenie, cítite, ako by vo vás počnúc chodidiel stúpala stále vyššie chladná tekutina, po dvoch až troch minútach vyplní celé vaše telo a na temene vystupuje z hlavy von.

Dôležité pri tom je zaujať pozitívny postoj očakávania. Opakujte si preto, najlepšie na hlas, stále dookola: „Životná sila prána teraz prúdi do mňa. Cítim, ako do mňa práve teraz prúdi životná sila.“ Túto vetu opakujte tak dlho, až ucítite „svrbenie“ na šiji alebo na dlaniach, chladné „prúdenie“ v krížach alebo inú známku životnej sily.

Tok energie môžete urýchliť nasledujúcim spôsobom: Najskôr vydýchnite. Pri nádychovaní potom obe paže zdvihnite zvislo nad hlavu a pri vydychovaní ruky so zatáтыми päsťami pevne, ale pomaly stiahnite dolu pred hrud'. Pri novom nádychu potom opäť paže natiahnite hore a pri výdychu ich so zatáтыми päsťami znovu stiahnite dolu pred hrudník.

Niektorí ľudia dávajú prednosť inej variante tohto cvičenia: Paže držte pred hrudníkom ohnuté a s otvorenými dlanami tak, že predlaktia sa navzájom dotýkajú a nadýchnite. Ako náhle to urobíte, váš hrudný kôš sa rozšíri a dlane aj lakty sa od seba mierne vzdialia. Pri výdychu potom lakty pred hrudníkom opäť silno a s napätím svaly spojte, pričom znovu pevne zatnete dlane v päsť. Týmto

spôsobom mobilizujte optimum životnej energie, ktorá sa prenáša na celý organizmus. Malo by byť jasné, podľa akej metódy budete pracovať: Nabíjanie pránou sa musí vždy uskutočniť v dvoch krokoch. Najskôr prevezme vaše bdelé vedomie kontrolu nad dýchaním, ktoré normálne podlieha podvedomiu. Začnite teda vedome dýchať silnejšie a hlbšie. Pritom neochvejne očakávajte, že sa tým zväčší vaša životná sila priaznivo zapôsobí na celý organizmus. Postoj neochvejného očakávania zase podnieti vaše podvedomie, ktoré riadi všetky mimovoľné životné funkcie, aby urýchlilo látkovú výmenu v tele a povzbudilo a podporilo nie len dýchanie, ale aj činnosť srdca, trávenie, skrátka všetky životne dôležité pochody. Nabíjanie pránou však môžete tiež podporiť tým, že si počas dýchania predstavíte namáhavú športovú činnosť (beh, veslovanie, vzpieranie) alebo takúto aktivitu dokonca niekoľkými pohybmi naznačíte. Už skoro zreteľne ucítite, ako sa vaše telo plní takto zmobilizovanou životnou silou. Niektorí ľudia pociťujú tento príliv ako teplo alebo ako svrbenie, iný zase ako rozlievanie chladnej tekutiny.

Dôležité však je, aby činnosť, ktorú si pri cvičení predstavujete, bola namáhavá a aby ste počas príslušnej predstavy dýchali hlbšie. Prehlbené dýchanie zvyšuje prísun kyslíka, pretože dochádza k aktívnejšej premene krvného cukru. Používajte stále fantazijné obrazy. Týmto spôsobom sa vaše podvedomie časom „vycvičí“ a bude ihneď konštruktívne reagovať, ako náhle sa hlbšie nadýchnete. Tak môžete nie len zvyšovať svoju vitalitu a výkonnosť, ale napríklad aj podstatne urýchliť liečenie chorôb.

Nabíjanie vami pripravenej predstavy cieľového prania pránou tvorí dôležitý aspekt mentálneho tréningu. Ako pri tom máte postupovať, vám vysvetlím v cvičení popísanom na konci tejto kapitoly. Ale pred tým by som chcel na tomto mieste zaradiť akoby malú prestávku.

Bezpochyby pre vás môže byť mnohé, čo ste sa v tejto knihe dozvedeli, podivné, a ak sa považujete za kritického človeka, môže vám to pripadať málo viery hodné. Teda: Je veľmi dobré byť kritický. Ešte lepšie je však byť úspešný a šťastný!

Techniky, ktorú sú tu vysvetľované jedna po druhej, sú skutočne tak jednoduché, že by im porozumelo každé dieťa, ako som už povedal v prvej kapitole. A práve v tomto pre vás spočíva jediná – a nemalá – obtiaž: Musíte dospieť k presvedčeniu, že aj tak jednoduchými prostriedkami sa dajú dosiahnuť tak veľké účinky, a zaradiť mentálny tréning do praxe!

To, čo pôsobí, je vždy prosté. K tomu patrí napríklad aj tak obyčajná a zároveň podivná veta z Markovho evangelia: „Všetko je možné tomu, kto verí.“ Kritickému človeku to príliš jasné nebude – a aj tak psychologická pravda tohto Ježišovho poučenia presvedčivá, a tisíce ľudí, ktorí mali túto vieru, ju v živote zažili.

Tiež to, č by som vám chcel ďalej doporučiť, je cenné nie na základe mnohých objasňujúcich slov, ale na základe skúseností, ktorú som učinil ja a mnohí iní ľudia – a ktorú môžete urobiť aj vy. Ide o jednoduchý pokus.

Kúpte si dve rastliny toho istého druhu, najlepšie kvetiny, ktoré sú približne totožné vzhľadom aj veľkosťou.

V nasledujúcej dobe obe rastliny ošetríte rovnakým spôsobom. Zasad'te ich teda do rovnakej hliny, dávajte im rovnaké hnojivo a rovnaké množstvo vody. Postavte ich tiež na rovnaké miesto, aby mali rovnaké množstvo svetla.

Jediný rozdiel v ošetrovaní oboch rastlín bude, že jednu z nich denne raz, alebo viac krát nabijete pránou. K tomuto účelu sa musíte najskôr sami nabiť pránou a životnou silou, ktorú ste v sebe zmobilizovali, prenesiete dlaňou na rastlinu. Pritom postačí, keď podržíte nad príslušnou rastlinou chvíľu dlaň a svojou vôľou vedome prenesiete pránu.

Aj keby ste v detailoch postupovali akokoľvek, už po niekoľkých týždňoch spozorujete, že pránou neošetrená rastlina rastie normálne, zatiaľ čo rastlina nabíjaná pránou je naopak podstatne väčšia a krásnejšia a tiež dlhšie kvitne. Prána je životná energia, ktorej vitálna sila sa prejavuje aj v pôsobení prenášanom na rastliny.

Kap.6, čl. 4 – Nabíjanie obrazu vášho prania životnou silou

Teraz sa pomocou techník prezentovaných v predchádzajúcich odstavcoch nabíte vitálnou silou, prácnou, až tento stav telesne ucítite ako chlad, teplo alebo svrbenie.

Potom zaujmite pozíciu faraóna. Pre zvýšenie svoho sústredenia vyradíte myšlienky a pocity, nechajte asi na tridsať sekúnd vstúpiť úplné vnútorné ticho. Potom si pred svojim vnútorným zrakom vyvolajte obraz svojho prania, ktorý ste si pred tým vytvorili. Potom zamerajte nahromadenú energiu na žiadúci cieľový stav a sústreďte ju na predstavu, v ktorej ste si slovom aj obrazom upevnili svoje pranie.

Zatiaľ čo ďalej kľudne dýchate, myslíte po dobu niekoľkých sekúnd na žiadúci konečný stav a pritom si tento stav čo možno najživšie a plasticky predstavujte. Potom obraz svojej predstavy upustíte skôr, ako vám sám unikne, aby ste ho však vzápätí na niekoľko sekúnd znovu zachytili a podržali. Toto akoby pulzujúce myslenie niekoľko minút opakujte, až vám vnútorná istota povie, že práca je hotová. Akt stvorenia je dokončený.

Teraz ste si úplne istý, že ste si splnenie svojho prania zaslúžili, a už sa vidíte a prežívate, ako ste šťastní a vďační v žiadúcom konečnom stave.

Keď ste všetky svoje energie nasmerovali do obrazu svojej predstavy, môže sa stať, že sa na koniec cítite „prázdny“. Tento stav môžete ukončiť tak, že sa znova nabijete prácnou, ktorú však už „nepošlete“ do obrazu svojej predstavy.

Inú okamžitú pomoc pre opätovné nabitie je tak zvané dýchanie podľa Lao – c': najskôr úplne vydýchnite, potom veľmi pokojne a z hĺboka nadýchnite a dych pri ďalšom vydychovaní vypúšťajte po malých dávkach – ako dieťa, ktoré sa hrá na lokomotívu. Po určitej dobe cvičenia bude schopný vypustiť pri jednom výdychu asi tridsať „dávok“ vzduchu, cvičenie totiž zahŕňa len jeden dychový cyklus.

Ak urobíte cvičenie viac krát za sebou, dosiahnete presného opaku žiadúceho účinku: nemali by ste ho preto opakovať skôr ako po jednej až dvoch hodinách.

Ak sa budete však držať môjho vyššie uvedeného pravidla budete sa po prevedení podľa Lao – c' cítiť vždy svieži a

7. KAPITOLA

Kap.7, čl.1 – Ako sa dostanete so stavu tvorivého vedomia

Cieľom mentálneho tréningu je v prvom rade uskutočniť predstavu o vašom prianí, ktorú ste upevnili slovom aj obrazom a nabili ju energiou a emóciou. Táto predstava znamená duchovné prežívanie cieľového stavu o ktoré usilujete.

Náš intelekt je málo kedy rušivým faktorom, ktorý nám bráni uskutočniť vnútorné obrazy našich prianí. Náš rozum totiž o mnohom pochybuje a týmto spôsobom blokuje úspech. Svoj intelekt však môžeme „oklamať“ tým, že vo zvláštnom stave zníženého prahu vedomia, ktorý označujem ako „tvorivý stav vedomia“, prevedieme všetky opatrenia, ktoré slúžia na splnenie prianí.

Tvorivý stav vedomia zodpovedá tak zvanému stavu alfa, prípadne théta, teda frekvencii mozgových elektrických prúdov. Frekvencie sedem až štrnásť hertzov charakterizuje stav alfa, nižšia frekvencia tri a pol až sedem hertzov je typická pre stav théta.

Než sa však uvediete do tohto stavu, mali by ste si úplne vedome spomenúť na nejakú príjemnú situáciu, ktorú ste v poslednej dobe zažili a ešte raz ju v duchu prežiť. Tak sa vnútorne pripravíte na zmenený stav vedomia, ktorý chcete dosiahnuť, pretože pokiaľ myslíme na niečo príjemné, je pre nás ľahšie zabudnúť na chvíľu na stres a starosti všedného dňa úplne sa sústrediť na svoj cieľ.

Ak ste uvoľnený, dostanete sa sami od seba do tvorivého stavu vedomia, pričom vám môže pomôcť, keď sa so zavretými očami budete dívať hore v uhle asi dvadsať stupňov. Táto pozícia očí už sama podnecuje mozog, aby produkoval vlny alfa. Dívať sa hore pre vás bude jednoduchšie, keď sa so svojim ukazovákam budete dotýkať koreňa nosa, teda miesta medzi očami.

Pokiaľ ste už uvoľnení, a aj tak máte pocit, že sa nič zvláštne nestalo, potom je to asi tým, že ste v stave tvorivého vedomia boli už pred tým. Cvičte preto trdošijne ďalej, pretože cvičením budete časom dosahovať stále hlbších stavov uvoľnenia.

Uvádajte sa do stavu zníženého prahu vedomia vždy pomocou rovnakej metódy a tiež ho vždy rovnakým spôsobom ukončujte. Vaše podvedomie vás po nejakej dobe začne úplne automaticky podporovať a samo navodzovať stav nevyhnutný pre uvoľnenie.

V tvorivom stave vedomia vám budú vnútorné obrazy, napríklad spomienky, pripadať omnoho plastickejšie a realickejšie než v stave bdieľého alebo denného vedomia.

To je tiež jeden z najzávažnejších dôvodov pre to, aby sa „akt duchovnej tvorby“ – každé intenzívne prianie je duchovnou tvorbou – uskutočňoval iba v tomto stave uvoľnenia. Ale len vtedy je zaručené, že sa vám obraz vášho priania bude zdať tak realistický, že sa s ním stotožníte a svoje prianie budete môcť prežívať už ako uskutočnené.

Existuje však ešte niekoľko iných dôvodov, prečo je stav tvorivého vedomia pre splnenie priania veľmi prospešný.

Kap.7, čl. 2 - Čo vám dáva stav tvorivého vedomia

Pokiaľ sa pred začiatkom mentálneho tréningu uvoľňujete len telesne, nemôžu sa ešte plne rozvinúť účinky tohto stavu. Dôležitejšie je, že vstúpíte do duchovnej skutočnosti, v ktorej prebieha každá tvorivá aktivita.

Utváranie vlastného osudu a vedomé organizovanie vlastnej budúcnosti sú duchovné a duševné procesy, a preto musia byť vykonané na rovne duchovných a duševných príčin.

Táto realita vnútornej skúsenosti je rovnako reálna ako hmotná skutočnosť, v istom ohľade – ak si pomyslíme na klamný obraz prejaveneho sveta – je dokonca reálnejšia. Naše myslenie síce stále niečo spôsobuje, ale to, čo vedome „zasejeme“ v stave tvorivého vedomia, nie je iba niečo, čo si iba tak myslíme, ale jedná sa o čosi, čo sa uplatní v našom živote aj vo svete.

Len v stave tvorivého vedomia dochádza totiž ku kontaktu s podvedomím a s jeho takmer neobmedzenými možnosťami.

V tomto stave naše podvedomie prijíma, čo mu vedome vstúpujeme, a pre jednotlivcov už nejde o obyčajné sústredenie sa naň. Človek teraz tvorivým spôsobom smeruje svoje vnútorné zmysly na svoje najhlbšie podvedomie a čo to spôsobuje, o tom hovorí nasledujúci odstavec.

Ďalšia prednosť tvorivého stavu vedomia je, že človek v takomto stave nie je schopný urobiť niečo zlé, alebo dokonca ničivé. Ak vám toto tvrdenie pripadá nevieryhodné, môžete si ho pokojne overiť: Pokúste sa niekedy, keď sa nachádzate v stave tvorivého vedomia, vyvolať bolesti hlavy u iného človeka. To sa vám s istotou nepodarí! V takomto stave pravdepodobne sami dostanete bolesti hlavy, a nie ten, komu ste ich posielali, pretože akonáhle by ste chceli zneužiť sily svojho tvorivého vedomia, z tvorivého stavu „vypadnete“, alebo sa vami vyslaná deštruktívna sila okamžite vráti a obráti sa proti vám.

Akonáhle si osvojíte nevyhnutné vedomosti o správnej príprave na duchovnú prácu a svedomito urobíte príslušné cvičenia, môžete prejsť k vlastnému praktizovaniu mentálneho tréningu a sami na sebe okúsiť jeho účinky. Na to však potrebujete „spoluprácu“ svojho podvedomia, v podvedomí totiž leží kľúč k uskutočneniu našich želaní.

Kap.7, čl.3 – Spriateľte sa so svojím podvedomím

Podvedomie je spínacia centrála našich nevedomých telesných funkcií a sídlo našich emócií a spomienok. Ak viete využiť schopnosti tohto „vnútorného pomocníka“, odhalili ste ohromný potenciál. Ľudské vedomie je podobné ľadovcu, pri čom bdelé alebo denné vedomie zostáva len jeho viditeľným vrcholkom. Naše základné duševné funkcie sa však odohrávajú pod prahom vedomia takpovediac v temnote.

Priemerne nevyužívame viac než asi dvadsať percent celého nášho duševného potenciálu a vzdávame sa tak rozvíjania mnohých schopností a síl, ktoré rozhodujú o našom životnom šťastí.

Ak viete využiť schopnosti svojho podvedomia, môžete napríklad zastaviť bolesť na tak dlho, dokiaľ nebudete mať príležitosť vyhľadať lekára. Môžete svoje podvedomie používať ako „vnútorný budík“, takže sa každé ráno prebudíte presne alebo si počas dňa spomeniete na dôležitý termín. Môžete sa tiež „naprogramovať“ na to, aby ste boli telesne aj duševne v dobrej forme, a to tak, že zadáte svojmu podvedomiu konštruktívne sugescie.

Možnosti využívania podvedomia sú takmer neobmedzené. Ako ale môžete nadviazať kontakt so svojím podvedomím? Riešenie je úplne jednoduché:

Uveďte sa pomocou vám najpríjemnejšej relaxačnej metódy do tvorivého stavu vedomia a začnete so svojím podvedomím hovoriť rovnako, ako by ste hovorili so starým priateľom.

Podvedomie síce nie je žiadna osoba v pravom slova zmysle, ale aj tak sa ukázalo, že s vlastným podvedomím sa dá naviazať takmer osobný vzťah.

Spýtajte sa preto najskôr svojho podvedomia, ako sa volá. Nepýtajte sa ale: Ako sa voláš? Vaše podvedomie totiž nemá vlastné meno. Miesto toho sa radšej opýtajte: Ako ti mám hovoriť, akým menom Ťa mám nazývať, akým označením Ťa mám oslovať? Nechaj teraz, prosím, toto meno vstúpiť do môjho vedomia.

Potom sa uvoľnite a nepokúšajte sa hľadať toto meno vedome. Každé úsilie spôsobuje v tejto súvislosti len opak toho, čo by ste vlastne chceli dosiahnuť. Zostaňte teda vnútorne celkom pokojní a neočakávajte nič určité, nepodliehajte tlaku, že musíte mať úspech. Nemusíte si naozaj vedome vymýšľať žiadne meno, vaše podvedomie vám samé povie meno, ktoré si vybralo. Možno toto meno náhle vstúpi vo vašom vedomí, možno ho však len začujete v hĺbke svojho vnútra. Je však tiež možné, že sa pred vašim vnútorným zrakom naraz vynorí nejaký nápis alebo známa osobnosť, s ktorou sa bude vaše podvedomie stotožňovať. Jednej mojej známej sa krátko pred zaspaním vynoril obraz anjela, od tej doby hovorí so svojim „anjelom“.

Akonáhle zistíte meno svojho podvedomia, mali by ste mu povedať, že sa tešíte z jeho spolupráce, a že by ste v nej chceli pokračovať aj v budúcnosti.

Je totiž úplne ľahko možné, že bude nejakú dobu trvať, než sa vaše podvedomie „prihlási o slovo“. Zrejme ste sa doteraz o podvedomie zaujímali len veľmi málo. Pokiaľ ste sa mnoho rokov alebo celý život vôbec nesnažili o spoluprácu so svojim tichým vnútorným pomocníkom, potom je úplne prirodzené, že to bude chvíľu trvať, než s vami začne spolupracovať.

Uvedomujte si však pri všetkom čo robíte: podvedomie nie je váš otrok, ale váš priateľ!

Podvedomie nepristupuje na hrubé príkazy. Priateľovi nič neprikazujeme, ale žiadame ho o niečo, a on nám ponúka férovú spoluprácu. Pokúšame sa ho presvedčiť, že spolupráca bude výhodná pre obe strany. Podobne by ste mali jednať aj so svojim vnútorným „priateľom“. Opatrne nadviažte kontakt a neočakávajte od neho hneď na začiatku nejaké zázraky.

Raz si však môžete urobiť malý test. Uvoľnite sa a požiadať svoje podvedomie, aby vám povedalo, aký je teraz presný čas. Výsledok ihneď prekontrolujte v „bdelom“ stave. Vo väčšine prípadov prebehne tento test už na prvýkrát presne.

Nič si však nerobte z toho, ak pokus nevyznie úspešne hneď prvýkrát.

Trvá totiž nejakú dobu, než sa nacvičí nadväzovanie kontaktu s podvedomím, a aj v tomto prípade platí: Cvik robí majstra.

Ak je však kontakt s vašim podvedomím už raz nadviazaný, potom si môžete nechať ukázať aj jeho „podobu“. Z toho, ako sa podvedomie prejaví, potom sa dá prirodzene tiež usudzovať to, ako by asi chcelo, aby ste s ním jednali. Ak sa objaví ako mudrc, mali by ste mu tiež preukazovať patričný rešpekt. Ak sa však ukáže ako hravé dieťa, potom k nemu musíte pristupovať ako k dieťaťu. Čím je lepšia spolupráca a čím hlbšie „vzájomné“ pochopenie, tým potešiteľnejšie budú aj výsledky tejto spolupráce.

Kap.7,čl.4 – Tak získate podporu svojho podvedomia

Naše podvedomie síce „nemyslí“ logicky v zmysle nášho analytického intelektu, má však na základe všetkých kedysi prijatých a v sebe uložených dojmov svoju vlastnú logiku, ktorá je zvláštnym spôsobom úplne správna. Naše podvedomie prijíma všetky „posolstvá“ doslova. Preto má aj svoj vlastný názor na to, čo je potrebné robiť alebo čo sa musí stať. Pre podvedomie platí v zásade princíp: Jeho dojem je rozhodujúci. Vychádza z uložených skúseností a často sa vzpiera argumentom našej logiky.

Z tohto dôvodu sa môže stať, že podvedomie, pokiaľ ho chcete prekričať racionálnymi argumentami, trvá na svojom stanovisku a spoluprácu najskôr odmieta.

Z toho dôvodu je tiež dôležité, aby ste so svojim novým priateľom nejednali ako s otrokom a nepokúšali sa ho neustále nútiť k spolupráci novými a novými sugesciami, ale snažili sa ho presvedčiť o zmysle a úžitku každého vášho zámeru.

Popíšte mu preto želania v tých najžiarivejších farbách a vysvetlite mu, aké výhody by vám „obom“ plynuli z úspechu. Ľahko sa dá na podvedomie zapôsobiť len hovoreným, písaným alebo tlačeným slovom. Ak mu chcete teda obzvlášť naliehavo sprostredkovať svoje želanie, potom napíšte, ako by mal požadovaný konečný stav vypadať, dôkladne potom to, čo ste napísali, prepracujte a príslušný

text sami nahlas a zreteľne predčítavajte. Úspech môžete mať len vtedy, keď bude podvedomie plne a úplne zdieľať vaše želanie. Preto musíte svojho „najlepšieho priateľa“ získať na svoju stranu. Prirodzene je dôležité, aby ste si svojim želaním boli úplne istí a cítili neodolateľné nutkanie ho uskutočniť. Želať si niečo „len trochu“ ako motivácia nestačí, po svojom ciele musíte túžiť celým srdcom.

Vaše podvedomie si ihneď všimne každú takúto neistotu a v dôsledku toho sa tiež samo cíti neisté. Ak vás podvedomie podporilo zvlášť silne, potom ho za to nezabudnite dostatočne pochváliť. Odmeňte seba samých, teda aj svoje podvedomie, tým, že si napríklad doprajete návštevu kina alebo veľmi chutné jedlo.

Občas svojmu podvedomiu tiež zatlieskajte, nech už v duchu alebo skutočne. Dokonca mu za jeho zásluhy prepožičajte dokonca imaginárnu cenu. Tak seba samých aj svoje podvedomie povzbudíte, aby bola vaša spolupráca aj v budúcnosti produktívna. Hovorte si preto, kedykoľvek k tomu máte dôvod: Výborne, urobil si to skvele! Ďakujem ti, bola to fakt dobrá práca!

Kap.7, čl.5 – Používajte „spúšťáč“

Určite z vlastnej skúsenosti viete, že nejaký pohyb, ktorý často robievate, sa po istej dobe odvíja úplne automaticky. Rovnaký „mechanizmus“ platí aj pre prácu s podvedomím.

Ak sa dostávate do stavu uvoľnenia a ak nadväzujete kontakt s rovnakým vnútorným pomocníkom vždy pomocou rovnakého rituálu, teda vždy rovnakým spôsobom, rozvinie sa časom podmienený reflex, ktorý nadviazanie kontaktu s podvedomím podstatne urýchli. Vaše podvedomie si totiž zvykne na určité rituály.

Používajte preto, pokiaľ je to možné, vždy rovnakú metódu pre navodenie uvoľnenia, takže nakoniec už postačí len nepatrné gesto, aby ste sa uviedli do stavu úplného uvoľnenia. Toto gesto, takzvaný „spúšťáč“, by sa samozrejme nemal vyskytovať v bežných pohyboch, ktoré každodenne vykonávate, aby ste počas všednej práce neboli náhle unavení a uvoľnení, pretože ste omylom „zapli“ svoj spúšťáč.

Pre názornosť by som vám chcel teraz predstaviť tri takéto spúšťacie mechanizmy. Môžete si samozrejme podľa ľubovôle vymyslieť aj iné spúšťáče.

1. Povedzte tri krát na hlas dve slabiky ki – ai.
2. Spojíte špičky palcov, ukazovákov a prostredníkov
3. Pritlačíte prst na bod medzi očami a za plného sústredenia budete počítat' naspäť od tri do jedna.

Čím častejšie budete svoje podvedomie vyvolávať pomocou zvoleného spúšťacieho mechanizmu, tým budú výsledky pochopiteľne lepšie. Ak sa už raz rozhodnete pre určitý mechanizmus, už na jeho priebehu nič nemeňte, pretože inak znížite účinok svojho spúšťáča.

Pokým nie ste ešte príliš dobre vycvičení v zaobchádzaní so svojim podvedomím, mali by ste sa okrem toho vždy hlboko uvoľniť, skôr než sa pokúsíte nadviazať kontakt so svojim „najlepším priateľom“, aby ste neodvádzali jeho pozornosť od iných vecí. Akonáhle si však raz návykom vytvoríte pevný kontakt so svojim nevedomím, budete aj v bdelom stave – bez predchádzajúcej relaxácie – schopní aktivovať toto spojenie ku svojmu vlastnému prospechu.

Kap.7, čl.6 – Nadviazanie kontaktu s podvedomím

1. Uved'te sa pomocou relaxačnej metódy, ktorej dávate prednosť, do tvorivého stavu vedomia.
2. Niekoľkými priateľivými slovami sa potom obráťte na svoje podvedomie a jednajte s ním ako so svojim dobrým priateľom.
3. Požiadajte podvedomie, aby vám povedalo, akým menom by chcelo byť oslované. Nechajte si ukázať aj jeho podobu.

4. Nato svojmu podvedomiu poďakujte za jeho ochotu k spolupráci a pripravte ho súčasne na to, že s ním chcete zostať v stálom kontakte.
5. Potom sa so svojím tichým pomocníkom rozlúčte. Počítajte pomaly od jedna do desať a ukončite sedenie.

Kap.8, čl.1 – Vaše duchovné a duševné sily sú ohromné

V predchádzajúcej kapitole ste sa už dozvedeli, že takmer nevyčerpatel'né možnosti ľudského ducha ešte zďaleka nie sú úplne preskúmané, a preto doteraz využívame len zlomok svojich schopností. Okrem toho som vám doporučil, aby ste už neignorovali schopnosti a sily svojho podvedomia, pretože sú skutočne nesmierne veľké.

Sú ľudia, ktorí pomocou svojich duševných a duchovných síl dosahujú neuveriteľné výsledky. Niektorí sú schopní chodiť bosí po rozžeravenom uhlí, a nepopália sa. Iní liečia silou ducha chorých. A opäť iní, skôr telesne slabí ľudia, dokážu náhle zdvihnúť veľmi ťažké bremená. Fenomény ovplyvnenia hmoty alebo hmotných aj biologických, procesov silou ducha sú dnes zahrňované pod pojem psychokinéza (PK) a sú predmetom skúmania vedeckej parapsychológie rovnako ako fenomény mimozmyslového vnímania (ESP – extra sensory perception), teda prijímanie informácií bez účasti klasických zmyslov (telepatia a jasnovidectvo).

V sériových pokusoch, ktoré sa robili za prísne kontrolovaných laboratórnych podmienok, bolo dokázané, že silou ducha sa dá ovplyvniť napríklad to, aké číslo sa ukáže po páde strojovo hádzanej kocky. Profesor Joseph Banks Rhine, americký „otec“ parapsychológie, urobil na Duke University v Durhame tisíce takýchto pokusov s hádzanými kockami a s mnohými osobami dosiahol „signifikantných“ výsledkov, to znamená prekvapivo vysokého počtu „zásahov“. Pri všetkých týchto fenoménoch – ako pri psychokinéze, tak pri mimozmyslovom vnímaní – majú rozhodujúci vplyv schopnosti podvedomia.

Zmyslom mentálneho tréningu prirodzene nie je aktivovať a trénovať duševné schopnosti, aby sme dosiahli vedecky „signifikantných“ výsledkov. Predchádzajúci výklad a príklady však ukazujú, že moc nášho ducha, a hlavne moc podvedomia, je omnoho väčšia, než si obvykle uvedomujeme. Jedno je však isté: Aby sme rozvinuli svoje duševné a duchovné sily, musíme na ich rozvíjaní neustále pracovať.

Kap.8, čl.2 – Ako môžete preveriť a trénovať svoje schopnosti

Pokiaľ ste v minulosti nerobili nič, alebo len veľmi málo, pre rozvoj svojich duševných a duchovných schopností a síl, potom samozrejme nemôžete znenazdajky očakávať „zázraky“, silu svojho ducha musíte najskôr trénovať a potom postupne podporovať a pestovať.

Zo začiatku sa preto neprepínajte, lebo s mentálnym tréningom je to podobne ako so športovými výkonmi. Neustálym cvičením sa síce dajú dosiahnuť mimoriadne výsledky, kto chce však hneď dokázať niečo veľkolepé, precení sa a čoskoro bude sklamaný. Neberte si toho preto príliš veľa na raz. Nemôžete svoj život úplne pretvoriť za jeden deň, ak však budete na sebe neúnavne pracovať, každý deň prejdete o malý krok ďalej. Nemôžete si odvyknúť všetky nesprávne zvyky za jeden deň alebo po jednom sedení mentálneho tréningu, ale ak zviťazíte raz alebo trikrát za deň nad svojou menšou či väčšou slabosťou, budete nakoniec úspešní. K tomu dva príklady:

Ak trpíte hanblivosťou a chceli by ste sa jej zbaviť, potom by ste napríklad mohli každý deň osloviť troch cudzích ľudí. Spýtajte sa jednoducho, koľko je hodín, alebo kadiaľ sa ide presne na stanicu, alebo niekoho cudzieho požiadať o malú službu. Na takéto otázky vám každý rád odpovie, bez toho, že by ste vzbudili nejaké podozrenie. Snažte sa však pri tom pozerať svojmu spoločníkovi do očí tak dlho, ako to pre vás bude možné, aby ste sa naučili vžiť do pocitu vnútornej istoty.

Ak ste napríklad trochu netrzepliví, mali by ste sa v budúcnosti pri nakupovaní postaviť pokiaľ je to možné, k pokladni s najdlhším radom. Každému, kto má naponáhlo, dajte zdvorilo prednosť! Tak často, ako to len ide, teda robte veci, ktoré sú vám zvlášť zaťažko, a pokúste sa počas toho zostať pokojní a vyrovnaní.

Ďalej by som vám chcel vysvetliť niekoľko pokusov, ktoré sú veľmi vhodné na preverenie a na tréning duševných a duchovných schopností. Ide o cvičenie, ktoré môžete robiť ako osobné pokusy v psychokinéze.

1. Kvapka oleja v mise s vodou

Naplňte misu vodou a potom do nej dajte kvapku jedlého alebo nejakého iného oleja. Pretože olej je ľahší než voda, bude kvapka plávať na povrchu.

Potom sa pokúste ovplyvniť pohyb kvapky na vodnom povrchu tak, že si v obrazoch a plasticky predstavíte, že kvapka pláva doľava alebo doprava, prípadne dopredu alebo dozadu. Sústreďte všetky svoje vnútorné sily na túto kvapku oleja v mise s vodou.

Ak dokážete ovplyvniť jej cestu po vodnej ploche, ste už „majstrami“ svojich podvedomých síl, pokiaľ sa vám to nepodarí, potom ste aj tak neplytvali časom: takýmto tréningom rozvíjate svoje duševné a duchovné schopnosti.

2. Chrúst v škatuli

Veźmite škatuľu veľkosti krabice od topánok a na jednej jej strane vyrežte tri rovnaké otvory.

Potom do nej dajte chrobáka alebo mravca.

Potom sa pokúšajte s vynaložením všetkých síl sústredenie a predstavivosť určovať navonok cestu, ktorou sa bude chrúst pohybovať. Názorne si predstavte, že chrobák napríklad použije len východ číslo tri!

Sústredte svoje myslenie a svoju vnútornú silu na to, že chrobák sa bude chovať podľa vašej predstavy!

Zo začiatku zrejme chrobák použije iný než vami vybraný východ. Šanca, že sa trafíte, je jedna ku trom. Ale pokiaľ sa vám po nejakej dobe cvičenia podarí určiť pohyb chrobáka v šiestich z desiatich prípadov, potom ste dosiahli „signifikatívny“ výsledok.

3. Papierový kruh na špičke ihly

Prepichnete ihlou kúsok pevnej lepenky a položte ju na stôl tak, aby špička ihly ukazovala na hor. Potom kružidlom nakreslite na list papiera kruh s priemerom asi desať centimetrov a vystrihnite ho. Papierový kruh potom v bode vpichu kružidla nasadte na špičku ihly. Postarajte sa o to, aby vo vašej pokusnej miestnosti nebol prievan. Potom vo vzdialenosti asi dvoch až troch centimetrov držte otvorené dlane po ľavej aj pravej strane papierového kruhu tak, aby ste kruh rukami takmer objímali, bez toho, že by ste sa ho však dotkli.

Potom sa pokúste uviesť papierový kruh do pohybu tak, že sa bude otáčať na špičke ihly. Pritom si čo najplastickejšie predstavujte, ako sa papierový terč točí doprava alebo doľava a sústreďte sa na tento pohyb tak dlho, až sa dá kruh skutočne do pohybu. Občas zmeňte smer, aby ste sa uistili, že kruh skutočne poslúcha vašu vôľu. Či už bude pokus úspešný alebo nie, aj ním trénujete svoje duševné a duchovné sily, a ich rozvíjanie vám bude každopádne na prospech.

Kap.8, čl.3 – Pýtajte sa svojho podvedomia pomocou kyvadielka

Ak nemáte ešte skúsenosti s rozvíjaním svojich duševných a duchovných síl, potom sa môže na začiatku stať, že vás naraz prepane množstvo nápadov po tom, čo položíte otázku svojmu podvedomiu. Preto pre vás môže byť niekedy ťažké rozlíšiť, ktoré odpovede pochádzajú skutočne z podvedomia, a ktoré myšlienky sú „len“ produktom vášho rozumu, ktorý sa nepozvaný zamiešal do „rozhovoru“. Metóda kyvadielka vám ponúka možnosť získať od svojho podvedomia jasné a jednoznačné odpovede.

Ak chcete používať túto techniku, potrebujete samozrejme najskôr kyvadielko. Doporučuje sa

kúpené kyvadielko, pretože zodpovedá všetkým požiadavkám. Ponuky nájdete v príslušných časopisoch.

Pre začiatok si však môžete kyvadielko ľahko zhotoviť aj sami. Potrebujete k tomu závažíčko, najlepšie z kovu, a tenkú niť. Osvedčená forma kyvadielka sa skladá z krúžku, ktorý je pevne priviazaný na priadzi alebo hodvábnj niti.

Nech už používate akékoľvek kyvadielko, každopádne by ste mali mať na zreteli niekoľko zásad:

- Zaobchádzajte so svojim osobným kyvadielkom ako s cenným predmetom, ktorý pokiaľ je to možné, nedávajte cudzím do ruky.
- Pokiaľ s vaším kyvadielkom pracoval iný človek a tak ho psychometricky obsadil, mali by ste kyvadielko na chvíľu podržať pod tečúcou vodou. Je to nutné preto, lebo voda vaše kyvadielko znova zneutralizuje, to znamená, že z neho opäť „zmyje“ cudziu telesnú energiu.
- Pred každým použitím na svoje kyvadielko niekoľkokrát dýchnite, aby ste ho nabili svojou osobnou telesnou energiou.

Skôr, než začnete s kyvadielkom, mali by ste urobiť prípravy uvedené v kapitole 5. Pritom ešte dbajte na nasledujúce body:

1. Používajte kyvadielko len vtedy, keď sa cítite vyrovnané a dobre, a ak ste duševne čulí.
2. Pred použitím kyvadielka si dôkladne umyte ruky, aby ste odstránili všetky rušivé energetické vibrácie.
3. Skôr než začnete, dajte preč z tela všetky kovové predmety (napríklad náramkové hodinky), pretože kov môže ovplyvniť vychýlenie kyvadielka.

Pokiaľ ste vykonali všetky uvedené nevyhnutnosti, ste pripravení pre prvý praktický pokus s kyvadielkom.

Kap.8, čl.4 – Technika používania kyvadielka a na čo je treba dávať pozor

Pre používanie kyvadielka existujú dve vhodné pozície rúk:

Záleží na vašom pociť, pre akú z dvoch možností sa rozhodnete. Zvoľte si pozíciu, ktorá je pre vás príjemnejšia.

Najskôr začnite s preverením svojej sugestibility, teda svojej vnímavosti pre jemnejšie duchovné a duševné vibrácie.

Vezmite nejaký ľahko ovládateľný predmet, napríklad guľčkové pero, nôž na otváranie dopisov alebo náramkové hodinky, a položte ich na stôl pred seba. Potom zaujmite pozíciu s kyvadielkom, ktorú ste si zvolili, tak aby kyvadielko nehybne viselo nad predmetom.

Po chvíľu začnite kyvadielko kmitať a jeho dráha bude opisovať neviditeľné energetické pole predmetu. Robte cvičenie tak dlho, až bude fungovať.

Otáčajte guľčkovým perom alebo nožom na dopisy v rôznych smeroch a pozorujte, ako sa v súlade so smerom mení aj dráha kyvadielka.

Ďalší krok patrí prevereniu vašej sugestívnosti.

Dajte predmet, ktorý ste prvý používali, na bok, a nechajte kyvadielko nehybne visieť nad povrchom stola. Potom kyvadielku rozkážte, aby krúžilo v smere hodinových ručičiek. Dá sa takmer okamžite do pohybu. Potom ho nechajte krúžiť aj proti smeru hodinových ručičiek a kývať sa sem a tam určitým smerom. Cvičte tak dlho, až bude kyvadielko poslúchať vaše predstavy a na každý váš vnútorný príkaz bude okamžite reagovať. Obvykle sa tak stáva už po krátkej dobe.

Teraz môžete kyvadielko používať aj na to, aby ste si nechali svojim podvedomím zodpovedať určité otázky. Pred tým však musíte stanoviť, aké vychýlenie kyvadielka má signalizovať kladnú alebo zápornú odpoveď. Ak chcete svojmu podvedomiu klásť otázky, musíte ešte dbať na nasledujúce body, aby ste získali bezchybnú odpoveď:

1. Keď sa pýtate, smie byť vo vašom vedomí len jediná otázka. Celé vaše sústredenie sa musí zamerať na túto jednu myšlienku. Ak sú vaše myšlienky rozptýlené, vzniká nebezpečie, že dostanete odpoveď na otázku, ktorou ste sa napríklad zaoberali na pozadí svojho vedomia, alebo že odpoveď vôbec nedostanete. Aby ste sa vyhli týmto zdrojom chýb, je nevyhnutné klásť otázku dokonale sústredení. Otázka by nakoniec mala byť krátka a presne formulovaná, vyslovujte ju najlepšie vždy nahlas. Zatiaľ čo sa pýtate, dívajte sa na kyvadielko a vnútorne sa otvorte pre odpoveď. Zostaňte však úplne pokojní. Rozhodne je dôležitý neutrálny, vnútorne uvoľnený postoj. Mali by ste sa cítiť ako zvedavé dieťa, ktoré čaká na odpoveď.

2. Dôležité je tiež to, aby ste popredu neočakávali určitú odpoveď, pretože vaše podvedomie by takéto očakávanie pravdepodobne vnímalo ako sugesciu. V tom prípade by ste totiž dostali odpoveď od svojho rozumu, a nie od podvedomia. Zostaňte vnútorne pokojní a trpezliví, než kyvadielko zaujme jednoznačný smer, ktorý tiež zachová. Neprerušujte chod kyvadielka po otázke príliš rýchlo. Nechajte ho kmitať, než bude odpoveď jednoznačná.

3. Dôležité otázky by ste mali kyvadielku klásť najlepšie vždy o samote. Duševné a duchovné vibrácie iných prítomných totiž môžu ovplyvniť odpoveď kyvadielka, tak že sa potom na ňu nemôžete spoľahnúť. To platí hlavne v prípade, ak sú v miestnosti silne pochybujúci ľudia.

Skôr než prejdete k položeniu konkrétnych otázok svojmu podvedomiu, musíte zistiť, ktorým smerom kývanie alebo pohyb dáva vaše kyvadielko áno alebo nie. Vezmite preto kyvadielko do ruky a nechajte ho, aby sa kludne „vznášalo“ nad doskou stola.

Počkajte, až bude visieť úplne nehybne. Potom dajte svojmu podvedomiu otázku: Ktorý pohyb kyvadielka má znamenať „áno“?

Kyvadielko sa vychýli alebo začne krúžiť určitým smerom. Zapamätajte si tento smer alebo si urobte krátku poznámku. Potom sa rovnakým spôsobom pýtajte na pohyb znamenajúci „nie“, „neviem“ a „to nechcem povedať“.

„Áno“ môže byť napríklad vyjadrené pravotočivým krúžením kyvadielka, „Nie“ ľavotočivým, „Neviem“ kývaním zprava doľava, „To nechcem povedať“ kývaním od vás a zas k vám.

Po skončení prípravného sebaopytovania budete vedieť, aké vychýlenie kyvadielka vám bude signalizovať tú ktorú odpoveď.

Vaša prvá „vlastná“ otázka pre podvedomie by mohla znieť, či ste v stave uvoľnenia správne rozumeli jeho meno. Držte teda pokojne kyvadielko a potom sa ticho, lepšie však nahlas, opýtajte: „Rozumel som ti správne? Mám ťa oslovovať ako.....?“

Nasledujúcim pohybom kyvadielka vám dá vaše podvedomie odpoveď, či informácia, ktorú ste prijali v stave uvoľnenia, bola správna.

Existujú dva spôsoby kladenia otázok, ktorú sú vhodné, keď chcete dostať odpoveď od svojho podvedomia. S prvou z dvoch možností kladenia otázok ste sa už zoznámili. Prostredníctvom tejto opytovacej techniky môžete získať odpoveď na všetky otázky, na ktoré sa dá primerane odpovedať „áno“, „nie“, „neviem“, „to nechcem povedať“.

Komplexnejšie otázky musia byť rozdelené do podotázok, ktoré sa hodia pre schému áno – nie. Tu je príklad: Stratili ste kľúč od bytu. Pretože si vaše podvedomie, už ukladá všetky udalosti, všimlo si, kedy ste kľúč omylom vytiahli z tašky, môžete sa prirodzene opýtať, kde stratený kľúč zostal.

Keď sa však spýtate: „Kde je môj kľúč od bytu?“, odpoveď „áno“ alebo „nie“ by vám sotva pomohla. Preto musíte problém opísať.

Môžete svoj problém vyriešiť napríklad týmto sledom otázok:

- Stratil som svoj kľúč v byte? – Nie
- Stratil som ho dnes ráno pri nakupovaní? – Áno
- Stratil som ho v Pekárskej ulici? – Nie

- Stratil som ho v Zámockej ulici? – Áno
- Stratil som ho v potravinách u Meinla? – Áno
- Vypadli mi z tašky pri platení? – Áno

Môžete sa teda – ak zostaneme pri našom príklade – bez ďalšieho hľadania opýtať na svoj kľúč v spomínanom obchode alebo ho hľadať pri pokladni.

Týmto či podobným spôsobom sa dá každú otázku rozdeliť na podotázku, na ktorú potom môže podvedomie jednotlivo odpovedať.

Kap.8,čl.5 – Pomôcky, ktoré vám uľahčia kladenie otázok pre podvedomie

Sú samozrejme aj otázky, ktoré pripúšťajú rôzne možnosti, ako odpovedať. Aby sme na ne našli odpoveď prostredníctvom kyvadielka, je potrebné použiť pomocný prostriedok.

Nakreslite na list papiera kruh s priemerom asi desať centimetrov a jednu vodorovnú a jednu zvislú čiaru pretínajúcu jeho stred, vznikne teda nitkový kríž. Na osiach nitkového kríža vyznačte šesť pravidelných úsekov a od stredu smerom k vonkajšiemu okraju ich označte číslami jedna až päť. Najlepšie hneď si zhotovíte niekoľko kópií svojej schematickej kresby alebo nasledujúceho vyobrazenia. Tieto kópie potom budete môcť kedykoľvek položením otázok označiť nadpismi.

Teraz si vymyslíte štyri odpovede na otázku, ktorá vám leží na srdci, a zaneste ju do schémy v mieste, kde sa osi pretínajú s kruhom. Potom si zoberte do ruky svoje kyvadielko a nechajte ho zvisle „visieť“ nad stredom kruhu. Kyvadielko sa na koniec vychýli v smere správnej odpovede. Mohli by sme do kruhu zaznačiť samozrejme aj uhlopriečky, potom by sme mali možnosť voľby z ôsmich odpovedí. Nevyznačujte však príliš veľa alternatívnych možností, najlepšie iba štyri, ako už bolo povedané, pretože inak by nebolo možné jednoznačne identifikovať vychýlenie kyvadielka.

Týmto spôsobom môžete dostať odpoveď na najrôznejšie otázky napríklad:

- Ktoré potraviny mám jesť vo väčšom množstve (ryby, mliečne výrobky, zeleninu, ovocie)?
- Ktorý z mojich orgánov momentálne potrebuje zvláštnu opateru (srdce, pľúca, pečeň, ľadviny)?
- Kde mám stráviť svoju budúcu dovolenku (vo vlasti, v Španielsku, Taliansku, v zámorí)?

Zo začiatku svojmu podvedomiu dávajte, pokiaľ je to možné, len takéto otázky, na ktoré môže odpovedať bez námahy. Časom však môžete stupeň obtiažnosti svojich otázok zvyšovať. V zásade sa dajú pomocou popísanej metódy zodpovedať aj veľmi komplexné otázky, ako napríklad:

- V ktorej profesii budem úspešný a šťastný?
- Kde som stratil....?
- Je tento liek dobrý na moje žalúdočné potiaže?
- Jevhodným partnerom pre mňa?
- Mám si kúpiť knihu.....?
- Kde môžem zvlášť výhodne kúpiť.....?
- Kde najskôr nájdem nových známych (priateľov, priateľa)?

Svoje otázky si samozrejme vždy môžete dať zodpovedať metódou áno – nie, pokiaľ je to možné. V tom prípade nemusíte zaznačovať odpovede do kruhu. Význam rôznych vychýlení kyvadielka už poznáte. Čísla na osiach nitkového kríža označujú stupeň, v ktorom sú – podľa vychýlenia kyvadielka – jednotlivé odpovede spoľahlivé.

Nesmiete, prirodzene, vychádzať z toho, že vám vaše podvedomie už od prvého pokusu s kyvadielkom bude poskytovať výhradne správne riešenia a odpovede. Považujte preto zo začiatku svoje prvé výsledky s kyvadlom len za dodatočné informácie.

Až po nejakej dobe cvičenie budete mať dostatok skúseností, aby ste mohli posúdiť, kedy je informácia úplne spoľahlivá a kedy nie.

Ako už vyplýva z predchádzajúcich výkladov, existuje tiež možnosť získavať pomocou kyvadla informácie o druhých ľuďoch. Na tento účel však potrebujete nejaký predmet, ktorý bol s dotyčnou osobou pokiaľ možno dlhšiu dobu v styku, a bol jej preto impregnovaný. Pritom sa môže jednať o

kúsok odevu alebo o kľúč, šperk či dopis, ktorý dotyčný človek napísal, najlepšie však o fotografiu. Položte teraz príslušný predmet pred seba na stôl a držte nad ním kyvadlo. Potom začnite úplne normálne podľa metódy áno – nie formulovať otázky týkajúce sa tejto osoby, napríklad:

- Myslí to so mnou tento človek dobre?
- Môžem mu dôverovať?
- Nachádza sa dotyčný teraz v meste?
- Trpí tento človek tou alebo onou chorobou?

Človek trénovaný v práci s kyvadlom môže pomocou tejto metódy stanoviť mimoriadne presné diagnózy, či už s ohľadom na telesné zdravie alebo na duševné a duchovné problémy. Skúsení ľudia používajúci kyvadlo už týmto spôsobom vypátrali aj nezvestné osoby. Na zvládnutie takých ťažkých úloh je prirodzene potrebné stráviť veľa času cvičením a mať dosť skúseností.

Na začiatku pracujte s kyvadlom len tak dlho, ako dlho sa môžete plne sústrediť.

Neobvyklé činnosti upútajú pozornosť vášho podvedomia zo začiatku len na krátku dobu.

Podvedomie je však rozhodujúcim faktorom pre úspech kyvadla a až neskôr, až budete tvoriť so svojim kyvadlom zohraný tím, bude vaše podvedomie ochotné poskytovať vám aj obsiahlejšie alebo hlbšie informácie.

9. KAPITOLA

Kap.9, čl.1 – Vyjadrite svoje želanie jasnou formuláciou

Skôr ako sa niektoré vaše želanie bude môcť splniť, musíte mať pred očami jasnú predstavu požadovaného konečného stavu.

Prvý krok na tejto ceste spočíva v tom, že svoje želanie vyjadrite jasnými slovami. Formulácia želania však musí spĺňať určité predpoklady:

- *Musí byť presná, úplná a úplne zrozumiteľná.*

Naše podvedomie pracuje s absolútnou presnosťou a vo všetkých detailoch sa riadi údajmi a pokynmi, ktoré mu vstúpime. Ak bude vaša formulácia vášho želania chybná alebo neúplná, aj jeho splnenie bude len nedokonalé. Definujte preto správne svoj cieľ!

- *Formulácia musí byť v prítomnom čase!*

Nevštepujte teda svojmu podvedomiu vety ako: „Čoskoro budem vyliečený!“ Nemali by ste sa orientovať na budúcnosť, ale vychádzať zo stavu už uskutočneného želania, teda budúcnosť prežívať. Asi takto: „Som zdravý, voľný a slobodný!“

- *Musí byť kladná.*

Podvedomie do seba nasaje každú nuanciu vašej formulácie a bude sa pokúšať preniesť vašu predstavu do reality tak „doslova“, ako je to len možné. „Nerozumie“ však záporu vo formulácii vášho želania.

Pokiaľ vás napríklad bolí hlava, nemala by formulácia vášho želania nikdy znieť: „Od tohto okamihu ma už nebude bolieť hlava!“ Formulácia je po prvé v budúcom čase a po druhé obsahuje zápor. Už slovo o bolesti hlavy stačí na to, aby tieto bolesti skôr privodila, než aby ich odstránila. Každá predstava má tendenciu sa uskutočniť. Záporne vyjadrené odmietnutie určitého stavu totiž práve predstavu tohto stavu ešte potvrdzuje, takže v prípade použitia uvedenej formulácie sa bolesti hlavy skôr zhoršia.

Pretože by ste mali používať len kladné formulácie vyjadrené v prítomnom čase. V každom prípade sú užitočné a konštruktívne. V uvedenom príklade by mala správna formulácia znieť teda asi ako: „Mám úplne ľahkú a čistú hlavu, myšlienky voľne prúdia, som úplne sústredený a úplne uvoľnený. Cítim sa vo svojom tele veľmi dobre!“

V nasledujúcich riadkoch nájdete výber slov a pojmov, ktorý sa dá ľubovoľne rozšíriť. Tieto slová sú veľmi vhodné pre kladné formulovanie želania:

Harmónia zdravý životný štýl

Dobry pocit optimizmus

Dobré zdravie nadšenie

Aktivita sebarealizácia

Radost' uvoľnenosť

Šťastie správna výživa

Viera výkonnosť

Úspech pozitívne zameranie

Pokoj sloboda

Láska sebaistota

Dôvera pravidelnosť

Spánok relaxácia

Starostlivosť vďačnosť

Vitalita spokojnosť

Sústredenie schopnosť milovať

Pocit bezpečia skromnosť

Nezávislosť odvaha

Vyberajte vždy slová a obraty, ktoré vás oslovujú a vyvolávajú vo vás kladnú, radostnú odozvu. Čím silnejší a čím viac naplňujúci je pocit, ktorý vami prechádza pri myšlienke na váš cieľ, tým rýchlejšie tiež svoj cieľ dosiahnete. Voľte preto len také slová, pod ktorými si dokážete niečo predstaviť a máte k nim vzťah.

Na základe niekoľkých príkladov viet by som vám chcel ďalej objasniť, ako sa sa dá bezo zbytku zmeniť zápornú formuláciu na kladnú.

- Mój strach sa každým dňom znižuje. – Moja odvaha zo dňa na deň rastie.
- Mám zlú náladu už len občas. – Cítim sa stále veselší a dobre naladený.
- Nemám už bolesti. – Mojim telom prúdi nádherný pocit zdravia.
- Už nebudem koktať. – Hovorím plynulo a kľudne.
- Už nie som stále rozrušený. – Som naplnený sebaistotou a sebadôverou.

Ak sa zo začiatku bude váš rozum zdráhať hovoriť v prítomnom čase o stave, ktorý sa má uskutočniť vlastne až v budúcnosti, zotrúvajte, prosím, aj tak tvrdohlavo pri tomto spôsobe formulácie a neochvejne pokračujte v mentálnom tréningu! Rozum verí len tomu, čo sa dá dokázať, podvedomie sa naopak drží toho, čo vidíte a počujete. Podvedomie potrebuje presný obraz predstavy, podľa ktorej sa môže riadiť. Obraz musí zodpovedať formulácii popisujúcej požadovaný konečný stav. Po krátkej dobe zanechá aj rozum všetky pochybnosti, pretože zistí, že aj napriek racionálnym námietkam sa účinok dostavil. Potom až môžete vziať utváranie svojho osudu skutočne do svojich rúk.

Okrem vyššie uvedených zásad správnej formulácie želania by ste mali dbať ešte na tieto pravidlá:

- *Vyjadrite formuláciu pokiaľ je to možné krátko.*

Krátke, presné formulácie sa ľahšie vstúpia aj vášmu podvedomiu. Čím častejšie si budete v priebehu normálneho dňa vyvolávať do vedomia svoje želania, tým silnejšie ich vstúpíte svojmu podvedomiu.

- *Formulácia musí byť jednoduchá, ale jednoznačná.*

Formulácia vášho želania musí byť tak jednoduchá, že by jej porozumelo každé dieťa. Podvedomie môžete do istej miery s dieťaťom porovnať, pretože tiež chápe všetko doslova. Preto naň musíme hovoriť jednoznačne.

- *Formulácie by sa mali vzťahovať na vás alebo na váš život.*

Ak chcete napríklad vo svojej formulácii vyjadriť ideálny stav partnerského vzťahu, mali by ste tak urobiť so zreteľom na svoje vlastné chovanie, nie na chovanie vášho partnera. Namiesto formulácii „Partnerka bude stále milšia prívetivejšia!“ alebo „Rozumieme si stále lepšie!“ zamerajte svoju pozornosť na vlastné chovanie formuláciami ako: „Prijímam svojho partnera takého aký je!“ alebo „Som mu chápacím partnerom!“ Uvedomte si: Každý človek je kompetentný a zodpovedný len za svoje vlastné chovanie. Nemôžeme a nesmieme nikoho nútiť, aby sa zmenil, pretože každý z nás má právo na vlastnú osobnosť!

Vidíte, že je potrebné dbať na niektoré pravidlá, aby sme pomocou mentálneho tréningu skutočne dosiahli to, čo veľmi chceme. Najlepšie bude, keď si formuláciu svojho želania zostavíte písomne.

Kap.9, čl.2 – Prenášanie mantier a sugescia želania

Teraz by som vám chcel predstaviť metódu, ktorú som rozvinul z prvkov techniky autosugescie založenej francúzskym lekárnikom Émilom Couém a z tradičnej indickej meditačnej techniky – recitácie mantier. É. Coué došiel pri svojej psychoterapeutickej práci k poznaniu, že veta „zo dňa na deň sa mi v každom ohľade darí lepšie a lepšie!“ mala veľmi pozitívny vplyv na zdravie a duševný stav pacientov.

Doporučoval preto svojim pacientom, aby si túto vetu denne dvadsaťkrát až tridsaťkrát opakovali. Z jeho metódy sa neskôr rozvinul autogénny tréning a techniky pozitívneho myslenia.

V tradícii indickej jógy existuje takzvaná recitácia mantier. V praxi sa táto meditačná technika robí tak, že žiak jógy – často dlhé hodiny medituje prostredníctvom krátkej sugestívnej formulky, ktorej zmysel sa mu stále viac a viac objasňuje a jej obsah sa stáva jeho vnútorným vlastníctvom.

Mnou rozvinutá metóda je teda kombináciou oboch techník, a preto v sebe spája výhody oboch.

Postupovať sa dá takto:

Najskôr sa rozhodnete pre krátku, rytmickú a ľahko zapamätateľnú vetu, ktorá sa vám bude dobre vyslovovať a bude popisovať konečný stav, po ktorom túžite. Táto veta by napríklad mohla znieť:

- Pozitívny život prostredníctvom pozitívneho myslenia!

- Vnútorná liečivá sila ma uzdravuje!

- Mám šťastie na každom kroku!

- Som zajedno so životom a úplne zdravý!

- Učenie ma baví a vedie k úspechu!

Ak sa dá pre vaše najväčšie želanie nájsť podobne stručnú formuláciu, potom by ste ju samozrejme mali používať.

Nechajte si asi dvadsať minút čas a vyhľadajte si miesto, kde vás nebude nič rušiť. Slová, ktoré ste si zvolili, potom opakujte dvadsať minút bez prerušenia, a to tak, že vám medzi jednotlivým opakovaním vety nezostane čas, aby ste mysleli na niečo iné, ako na svoj vytúžený cieľ.

Počas tejto doby nedovoľte, aby vám do vedomia prenikla akákoľvek iná myšlienka. Mali by ste sa asi dvadsať minút plne sústrediť iba na túto vetu. Účinok tejto metódy je prekvapivý!

Zistíte, že po dvadsiatich minútach opakovania vyplňa veta celé vaše vedomie. V týchto dvadsiatich minútach ste nevytvárali žiadne duchovné príčiny okrem tých, ktoré sa týkajú vášho cieľa. Ale aj po skončení recitácie zistíte, že veta vo vás ďalej znie ako pieseň alebo melódia, ktorá vás stále sprevádza. Tento efekt je zámerný, pretože tak obsah vety úplne vyplní vaše vedomie a nakoniec bude formovať aj podvedomie.

Aj keď svoju pozornosť prikloníte opäť k iným veciam, bude vám veta ešte dlho znieť v ušiach.

Dokonca aj po uplynutí niekoľkých hodín zistíte, že veta s vašim želaním sa vo vás stále ešte „ozýva“ a že doznieva len pozvoľna. Teraz je potrebné si vetu krátko zopakovať, aby sa vaše vedomie znovu zaplnilo jej výrazným obsahom.

Ak si udržíte stále toto tempo, potom vedome zažijete, ako sa vy aj okolnosti vášho života menia vo váš prospech. Každá z vašich myšlienok je totiž tvorivou príčinou a takáto koncentrácia cieľovej myšlienky má neomylné za následok príslušné hlboké účinky.

Zvlášť sa doporučuje hlasné prednášanie formulácie, pretože takýmto spôsobom sa dá ľahko ovplyvniť podvedomie.

Hovorené slovo je nakoniec aj pre naše bdelé vedomie väčším podnetom než obyčajná myšlienka.

Zvoľte si pre sugesciu svojho želania vetu, ktorá je vo všetkých svojich odtieňoch jednoznačne kladná a ktorá zodpovedá kritériám uvedeným v prvom odstavci tejto knihy. Zrejme budete chcieť pomocou tejto techniky uskutočniť najskôr svoje najväčšie želanie a v tom, o čo v detailoch usilujete, vám vyššie opísaná forma sugescie želanie určite rýchlo pomôže získať.

Kap.9, čl.3 – Obraz hovorí viac než tisíc slov

Ak chcete podvedomiu povedať svoje želanie, musíte mu zodpovedajúce informácie samozrejme dodať v „jeho jazyku“. Ak ste už svoje želanie vyjadrili správnymi slovami a presne si ich vštepili, musíte ich teraz ešte „preložiť“ do vlastného jazyka podvedomia, do emočne zafarbeného obrazu. Sugestívna formulácia pôsobí na naše podvedomie preto, že každú myšlienku v hlave a každé slovo, ktoré vyslovíme ticho alebo nahlas, ihneď pretvárajú do emočne zafarbených obrazov predstáv. V

každodennom živote sa to deje samo od seba. Ak však uvediete tento proces do chodu vedome, potom zmobilizujete neuveriteľné množstvo tvorivej energie.

„Obraz hovorí viac než tisíc slov“, hovorí ľudová múdrosť, a táto veta jasne ukazuje, aký dojem od pradávana robili obrazy na človeka, hlavne na jeho podvedomie.

Ale podvedomie formuje aj naše emócie. Pretože konštruktívne predstavy v obrazoch vyvolávajú tiež kladné, optimistické pocity, dá sa nimi veľmi dobre formulovať podvedomie, ktoré riadi správanie. To je predpokladom úspešného života.

Ak si chcete vhodnými technikami imaginácie cielene vštípiť optimistické obrazy predstavám musíte dbať na zákonitosti, ktoré by ste si mali stále pamätať:

- Každý obraz predstavy, ktorým ste naplnený, má tendenciu sa uskutočniť.
- Ak stojí proti sebe viera a vôľa, víťazí vždy viera. Ak je vnútorné presvedčenie v rozpore s vašou racionálnou vôľou, musí táto vôľa ustúpiť.
- Každé úsilie spôsobuje opak toho, čo bolo jeho cieľom.

Dôležitou súčasťou mentálneho tréningu je preto cieleňá imaginácia. Imaginačné techniky na to poskytujú výhodu, že vám už od začiatku beží pred vnútorným zrakom úspech vašej snahy.

Kedykoľvek sa sústredíte na svoj cieľ, máte tak vnútorný zážitok úspechu.

Nakoniec, čím plastickejšie si vytvárate vnútorný obraz o požadovanom konečnom stave, tým silnejšie sa môže nabiť vaša predstava energiou, a čím častejšie tento obraz vidíte vo svojom vnútornom zraku, tým pravdepodobnejšie bude jeho uskutočnenie.

Inštinktívny strach z vplyvu negatívnych predstáv je vyjadrený v ľudových prísloviach ako: „Nemaľuj čerta na stenu!“

Kto sa často utápa v čiernych víziách, vytvára presný obraz stavu, ktorému by sa vlastne chcel vyhnúť a nešťastie priamo privoláva. Skalné kresby prehistorických obyvateľov jaskýň zase dokumentuje, že človek odpradáva vytváral magické obrazy, ktoré mu mali priniesť šťastie a blahobyť. Aj v súčasnej dobe si teda musíme urobiť jasný obraz o našich cieľoch, lebo len tak ich môžeme dosiahnuť.

Jednoduchý pokus vám ukáže, ako silno pôsobí vnútorný obraz predstáv dokonca aj na telesne pochody:

Predstavte si, že v ruke držíte citrón. Živo si predstavujte chladnú šupku, ktorú obopínate svojou dlaňou, pred svojim vnútorným zrakom vidíte žiariacu žltú farbu plodu. Teraz imaginárny citrón rozkrojíte na dve polovice. V duchu si jednu z polovic vezmite a predstavujte si, ako sa do nej zahryzujete.

Ak je vaša predstavivosť plne rozvinutá a vy ste sa úplne vžili do tejto situácie, budú sa vám teraz v ústach zbierať sliny. Vaše podvedomie totiž obdržalo informáciu „citrónová šťava v ústach“ a vyvoláva zodpovedajúce fyziologické reakcie.

Príklad jasne ukazuje, že naše myšlienky a predstavy skutočnosť nielen odrážajú, ale že ju v istom zmysle zároveň teraz tvoria. V mentálnom tréningu využívame tieto súvislosti medzi príčinou a účinkom tým, že prísne dbáme na to, aby sme pripúšťali výhradne také myšlienky a obrazy, v ktorých sa naše ciele objavujú len v pozitívnom svetle, v ktorom sú prípadne naše želania už splnené.

Deti žijú ešte vo svete veľmi živých predstáv. Slová sa ihneď menia na obrazy a pre deti je fantázia a skutočnosť stále takmer rovnaká. Ale časom sa totožnosť týchto svetov pozvoľna rozpustí a mnoho dospelých sa musí znova naučiť uznávať realitu vnútorných obrazov. Schopnosť myslieť v živých obrazoch sa dá trénovať podobne ako svaly.

Kap.9, čl.4 – Tak môžete trénovať svoju schopnosť imaginácie

Nasledujúce cvičenia by vám teda mali pomôcť postupne rozvíjať schopnosť imaginácie a umenie, ako ju využívať pre svoje dobro.

1. Farebná imaginácia

Ak si bez námahy dokážete vyvolať pred svojím vnútorným zrakom akúkoľvek farbu, prejdite, prosím hneď k ďalšiemu kroku. Pokiaľ by sa vám to nedarilo, postupujte, prosím, takto:

Vstup do farebnej imaginácie vám uľahčí to, že sa nebudete pokúšať predstavovať si hneď farbu, ale len vo svojej predstave vyvoláte predmet, pre ktorý je určitá farba typická. Keď si napríklad vyberiete žltú farbu, potom by ste mali myslieť na citrón. Pri červenej sa pokúste vidieť paradajku alebo požiarne auto.

V tomto štádiu ešte nie je také dôležité jasne rozoznávať predmet, ktorý má príslušnú farbu.

Rozhodujúce je, že vám tento predmet pomôže predstaviť si žiadanú farbu. Aby ste si dokázali predstaviť modrú, môžete napríklad myslieť na modré nebo na mori, pri predstave zelenej myslíte na trávu, pri bielej na zasneženú krajinu.

Ak vám spomenutá metóda nepomáha, kúpte si radšej niekoľko hárkov farebného papiera. Potom sa vždy nejakú dobu pozerajte na farby papiera a bezprostredne na to sa pokúste predstaviť si so zatvorenými očami farbu, ktorú ste práve pozorovali.

Potom, po krátkej dobe, oči opäť otvorte a ešte raz sa sústreďte na farbu papiera.

Robte cvičenie tak dlho, až budete schopní vidieť pred svojím vnútorným zrakom ihneď akúkoľvek farbu. Najlepšie bude, keď do seba pri tejto príležitosti prijmete „repertoár“ všetkých farieb, aké sa používajú pri uvoľnení pomocou farieb. Tak vytvoríte tie najlepšie predpoklady pre túto formu relaxácie.

2. Imaginácia konkrétnych predmetov

Akonáhle zvládnete videnie farieb, môžete prejsť k vnútorným životným predstavám konkrétnych predmetov.

Zvoľte si k tomuto účelu nejaký jednoduchý predmet, napríklad hrebeň alebo nožničky, a najskôr objekt pozorujte s otvorenými očami. Najskôr sa však obmedzte iba na jeho formu. Potom zavrite oči a pokúste sa premietnuť si vernú podobu zvoleného predmetu na svoje vnútorné „plátno“.

Ak pri tom máte nejaké ťažkosti, môžete si predmet pokojne ešte raz prehliadnuť.

Opakujte striedavé pozorovanie a predstavu, až budete kedykoľvek so zatvorenými očami pred sebou „vidieť“ obraz zvoleného predmetu.

Následne svoju schopnosť imaginácie rozširujte aj na iné vlastnosti predmetu: na jeho zloženie, vôňu alebo hmotnosť. Ak si predstavujete napríklad jablko, mali by ste vnímať nie en jeho jasnú zelenú či červenú farbu, ale aj jeho vôňu, pociťujete tiež, ako je jablko vo vašej dlani ťažké. Možno má vaše jablko aj nejaké drsné alebo mäkké miesto. Pokúste sa predmet, ktorý si predstavujete, vnímať všetkými zmyslami.

Ak chcete pokročiť ešte o kúsok ďalej, môžete tiež v predstave začať svoje jablko lúpať.

Predstavujte si pri tom každý svoj pohyb a meniaci sa vzhľad jablka tak plasticky, ako by ste ho lúpali v skutočnosti. Cítite, ako plod po ošúpaní výraznejšie a aromatickejšie vonia? Ak chcete, pokojne sa v duchu do jablka zahryznite.

3. Imaginácia vymyslených predmetov

Na tomto stupni pôjde o to, aby ste „videli“ predmety, ktorých vonkajšie predlohu nemáte pred sebou. Vyberte nejaký predmet, ktorý sa nenachádza bezprostredne vo vašej blízkosti ani na dohľad, teda vymyslený objekt, a najprv určite, aké vlastnosti má mať. Potom si jeho vlastnosti jednu po druhej predstavujte. Najskôr formu, potom farbu, zloženie a tak ďalej.

Vychádzajte aj v tomto prípade z predstavy jednoduchého, konkrétneho predmetu, potom však prejdite k imaginácii neskutočných objektov alebo aj živých bytostí. Nechajte napríklad vo svojej fantázii vzniknúť doteraz úplne neznáme, fantastické zvieratá: slony s ôsmimi nohami, alebo iné

zvláštne bytosti.

Rozhodujúce je, aby vaša imaginácia úplne a rýchlo poslúchala vašu vôľu, nech si už predstavujete čokoľvek.

Skúšajte tiež spontánne meniť určité vlastnosti predmetov, ktoré si predstavujete: Zo zelenej lúky sa napríklad stane modrá, alebo si predstavujte broskyne, z ktorých vychádza vôňa jahôd. Vaše schopnosti by na tomto stupni mali dozrieť natoľko, že si každý predmet budete vedieť predstaviť v ľubovoľnej kvalite.

Ak si už dokážete živo predstaviť akékoľvek vonkajšie rysy nejakého predmetu, mali by ste sa naučiť vžiť sa do rôznych objektov. Vžite sa raz do formy a pocitu, aký má strom, a precíťujte jeho existenciu až po jednotlivé listy. Precíťujte tiež, ako k vám prúdi sila zo zeme a stúpa až do koruny stromu. Úplne sa preneste do života stromu.

Rovnakým spôsobom sa môžete vcítiť do akékoľvek živej bytosti alebo neživej veci.

4. Imaginácia reálneho priebehu konania

Ako som už spomenul, musíte byť tiež schopní predstavovať si pohyblivé obrazy, pôsobia na podvedomie omnoho silnejšie než statický obraz.

Prehliadanie uplynulého dňa je veľmi vhodné k rozvíjaniu tejto schopnosti. Každý večer by ste si mali v mysli „premietnuť“ udalosti uplynulého dňa, aby ste preskúmali svoje chovanie, rozpoznali prípadné chyby a v predstave ich dodatočne opravili.

Prehliadka dňa je súčasne dobrým prostriedkom na tréovanie schopnosti imaginácie, pretože všetko, čo prežívate vo svojej fantázii, ste už reálne prežili.

Preneste sa napríklad do dnešného rána. Ešte raz všetkými zmyslami prežité začiatok dňa! Čo ste cítili krátko po prebudení? Precíťte ešte raz teplo prikrývky, spomeňte si na zvonenie budíka alebo ten hlas?

Prežité ešte raz presne, ako vstávate. Cítite koberec pod bosými nohami alebo svoje mäkké papuče? Cítite vôňu svojej vody po holení a chuť raňajok?

Každú jednotlivú sekundu dnešného začiatku dňa takto môžete ešte raz prežiť a máte pritom tú výhodu, že vo vašej pamäti sú už uložené všetky nevyhnutné informácie, ide teda len o spomienkovú imagináciu.

5. Imaginácia vymysleného priebehu konania

V ďalšom stupni tohto radu cvičenia sa musíte naučiť imagináciu vymysleného priebehu konania. Predstavte si, napríklad, ako zdravíte niekoho cudzieho. Sledujte vnútorne, ako vám tento človek podáva ruku, ako ruku chytíte a povieť mu niekoľko zdvorilých slov na pozdrav. Ako tento cudzí človek vypadá? Má na sebe oblek, alebo je oblečený ležérne? Má prívetivú tvár, alebo sa díva skôr uzavreto? Voní skôr príjemne, či nepríjemne?

Každý detail tohto „stretnutia“ by ste mali mať v duchu jasne pred očami.

Imaginácia vymysleného príbehu konania by mala byť živá a presvedčivá ako film, na ktorý sa dívate, alebo v ktorom prípadne hráte. Vidíte tento film jasne a zreteľne? Alebo sú v ňom ešte nejaké zahmlené miesta?

Uvedomte si, že cieľom všetkých cvičení je trénovať schopnosť odovzdávať podvedomiu úplne jasné obrazy želania. Keď nebudete mať jasné predstavy o svojich želaniach, nebude ani splnenie týchto želaní uspokojivé.

6. Imaginácia abstraktných hodnôt

Ak sa usilujete o veľké ciele, nevyhnete sa tomu, aby ste si nemuseli predstavovať aj abstraktné pojmy. Ako sa dajú takéto obrazy previesť do predstáv, nepodlieha žiadnemu určitému pravidlu alebo predpisu. Dôležité je, aby vami zvolená predstava v obraze znázorňovala spomínaný pojem pre vás čo najlepšie a jasne a aby nevznikali nedorozumenia zo strany podvedomia.

Ak chcete napríklad svojmu podvedomiu názorne v obrazoch vštepiť pojem „láska“, mali by ste prikladať význam nielen pojmu ako takému, ale čo najintenzívnejšie tiež prežívať cit lásky k niečomu alebo k niekomu. Týmto spôsobom môžete svojmu podvedomiu sprostredkovať obsah

požadovaného konečného stavu zvlášť jasne. Rovnako metafory, teda obrazy prevzaté zo skutočnosti, ktoré sa priradujú určitým citovým stavom sa hodia na znázornenie abstraktných pojmov.

Tak pre vás môže napríklad lesná čistina symbolizovať „mier“ alebo „ticho“. Alebo pre vás môže obraz parašutistu veľmi jasne vyjadrovať „odvahu“. Ktoré metafory sú vo vašom osobnom prípade zvlášť účelné, však musíte určiť samy. Dávajte však dobrý pozor na to, aby bol obraz jednoznačne zrozumiteľný. Inak pre vás podvedomie pri obraze lesnej čistiny „naaranžuje“ napríklad prechádzku lesom.

Z nižšie uvedeného príkladu pojmov by snád pre vás niektoré mohli byť dôležité pri vytváraní vzoru pre vašu predstavu. Pokúste sa preto cvične nájsť nejaký symbol pre každý z uvedených pojmov a prežiť pocit, ktorý mu zodpovedá: sloboda, harmónia sila, zdravie, život, radosť, odvaha, vernosť, bezpečie, šľastie, práca, dôvera, trepezlivosť, uvoľnenosť, výkon, poznanie, tolerancia, dobromyseľnosť, múdrosť, krása. V tomto rade môžete podľa ľubovôle pokračovať!

Kap.9, čl. 5 – Za účasti všetkých zmyslov vytvorte imagináciu vytúženého prežitku

Akonáhle ste sa naučili vytvárať obrazy vytúžených predstáv dokonale jasne, to znamená vidieť ich vo svojom vnútri, mali by ste vnútorne aktivovať aj svoje ostatné zmysly a v imaginačnom cvičení všetko, čo vidíte, zároveň vnímať hmatom, čuchom, chuťou a sluchom. Jedným slovom: Pokúste sa situácie, ktoré si predstavujete, zhustiť do jedného imaginárneho prežitku.

Uvedomujte si, ako sa cítite vo vysnívanom aute alebo dome! Prežívajte, ako vám je vo vašom budúcom postavení! Okúste tiež nadšenie a pocit naplnenia, ktorý prežívate pri robení novej činnosti. Vyvolajte v sebe presvedčivo silný dojem toho, že požadovaný konečný stav je realitou.

To je dôležité hlavne vtedy, ak ste chorí a ak sa chcete pomocou mentálneho tréningu opäť uzdraviť. Nepredstavujte si v tomto prípade, že príznaky a bolesť postupne miznú, ale vyvolávajte v sebe obraz, ktorý vás bude ukazovať v stave dokonalého zdravia, napríklad ako plávate v mori, a buďte vďační za uzdravenie. To, čo si neželáte, sa vo vašej predstave nesmie vôbec objaviť, ani oslabené či zmiernené, váš vnútorný obraz smie obsahovať iba predstavené dobro, to, čo je pre vás žiaduce. Inak iba upevníte nežiadúci stav, pretože naň upierate svoju pozornosť a energiu.

Želania, ktoré máte, si môžete predstavovať v kladnom, alebo zápornom obraze. Matka si napríklad želá, aby sa jej choré dieťa uzdravilo. Ak vidí svoje dieťa v duchu na nemocničnom lôžku, čo si ovšem neželá, je to obraz predstavy, ktorý musí poprieť. Ak vidí naopak dieťa, ako sa hrá na jarnej lúke, potom je to obraz, ktorý pritakáva jej želaniu. Účinný je ako negatívny, tak pozitívny obraz predstavy – ale účinok je opačný. Len želanie sprevádzané pozitívnymi obrazmi predstáv sa môže splniť. Negatívny obraz spôsobí, že nežiadúci stav sa dokonca ešte zhorší, pretože podvedomie nechápe význam negácie, je však zrejme negatívnym obrazom ovplyvnené a robí všetko, aby privodilo jeho uskutočnenie.

Podvedomie pracuje vždy na uskutočnení stavu, ktorý mu vstúpime vo forme obrazovej predstavy. Niekedy sa môže stať, že sa podvedomie chová „vzdorovito“. To je len prirodzené, ak sme svoje podvedomie roky zanedbávali, to znamená, že sme úplne nekontrolovane prenechávali na ňom, ktoré dojmy – myšlienky, pocity, životné skúsenosti – ho budú formovať, potom sa bude možno zo začiatku vzpierať prijímať naše predstavy a cieľové želania, ktoré mu zrazu vedome „vnucujeme“. V takýchto prípadoch sa doporučuje použiť takzvanú „pulzujúcu“ imagináciu.

Podvedomie podobné vzdorovitému dieťaťu si musí zvyknúť na novú vládu, ktorú vedome ustanovujete, na druhej strane môžete podvedomie ovplyvniť iba vtedy, keď ho svojim sugesciám slovom aj obrazom vystavíte na dlhšiu dobu. Podržte preto na začiatku obraz svojej vytúženej

predstavy vždy len na dve až tri sekundy, potom ich opäť opustite a po niekoľkých sekundách obraz znovu zachyťte. Ak budete pokračovať v tomto rytme, omnoho ľahšie sa vám podarí podvedomie upútať, a tým trvalejšie ovplyvniť.

Jednajte so svojim podvedomím vždy opatrne, pretože ste nakoniec odkázaní na jeho pomoc a spoluprácu. Týmto spôsobom sa vám časom bude stále lepšie dariť formovať svoje podvedomie tak, aby pracovalo pre vaše dobro.

Kap.9, čl.6 – Upevnenie predstavy vášho želania

Možno sa vám vždy nepodarí vidieť určité obrazy predstáv jasne a zreteľne, pretože vaša schopnosť sústrediť sa je z nejakých dôvodov práve oslabená. Pre tento prípad existujú vnútorné pomocné techniky, ktoré vás bezpečne dovedú k cieľu. Môžete robiť podľa chuti niektoré z týchto cvičení:

Osvedčenou metódou je takpovediac v duchu namaľovaný obraz požadovaného cieľa.

Pokiaľ potrebujete, siahnite vo svojej predstave po štetci a farbe a namaľujte na imaginárne plátno jednotlivé ťahy vytúženého obrazu. Týmto spôsobom môžete jednotlivé ťahy obrazu vašej predstavy lepšie spracovať. Môžete si však tiež živo predstaviť javisko so spustenou oponou. Teraz oponu v duchu pomaly odhrňajte do strán a sústreďte sa vždy len na práve viditeľný výsledok obrazu.

Alebo môžete v duchu vidieť obraz vytúženého cieľa na konci dlhého tunelu, ktorým potom pomaly prechádzate smerom k obrazu. Každým krokom rozoznávate viac detailov, a keď tunelom prejdete, stojíte pred svojím obrazom a vidíte ho ostro a jasne.

Nakoniec si môžete rovnako predstavovať, ako čistíte špinavý, zaprášený obraz, až sú všetky detaily na ňom zobrazené opäť jasne a zreteľne vidieť.

V budúcnosti pracujte vždy s tou metódou, ktorá vám najlepšie vyhovuje, alebo si vymyslíte úplne novú techniku, ako postupne uvidieť obraz svojej predstavy stále jasnejšie a jasnejšie.

Napríklad si predstavujte, ako sedíte v kine chvíľu pred tým, ako začne film. Sedíte teda zo začiatku pred prázdny plátnom, potom pomaly necháte rozsvietiť svetlo a kúsok za kúsok „premietate“ detaily predstavy svojho želania na plátno. Keď máte pred očami hotový obraz živo a jasne, nechajte z neho vzniknúť časť krátkeho filmu, v ktorom sami hráte. Môžete napríklad vidieť, ako vám gratulujú k zložitej skúške, ako sa sťahujete do nového domu, ako nastupujete do svojho nového auta alebo ako sa práve zoznamujete s partnerom svojich snov. Vnímajte tento film v duchu všetkými zmyslami a to, na čo hľadáte, hlboko prežívajte, ako by to už bola súčasť vášho života. Týmto spôsobom sa dej, ktorý ste si predstavovali, stane vašim duševným a duchovným vlastníctvom.

Až s týmto cvičením začnete, ponechajte si vždy dostatok času, aby ste videli všetky obrazy, ktoré premietate, skutočne jasne a zreteľne. Po nejakej dobe pre vás bude ľahké kedykoľvek vytvárať veľmi ostré obrazy predstáv a riadiť svoju predstavivosť úplne po svojej vôli.

Akonáhle sa naučíte premietiť každý obraz vytúženej predstavy na svoje „vnútorné plátno“, mali by ste prejsť k navrhovaniu presného obrazu stavu, o ktorý usilujete ako o svoje najlepšie želanie. Predstavujte si tento stav alebo zážitok v čo najživšej podobe a vo všetkých detailoch. Zahrňte do svojej predstavy aj zvuk, pachy, chuťové odtiene a telesné vnemy. Dbajte na to, aby sa k vám vo fantázii váš cieľ posunul čo najbližšie.

10. KAPITOLA

Kap.10, čl.1 – Katatímne prežívanie obrazu vám poskytne cenné pohľady.

Existuje množstvo imaginačných cvičení, ktoré sa používajú v klasickej aj v súčasnej psychoterapii. Ide o skúsenosť s imagináciou, ktoré nám v symbolicky zašifrovanej podobe poskytujú informácie o našej vnútornej situácii. Jedným z najväčších odborníkov v tejto oblasti je profesor Hans Carl Leuner pôsobiaci v Göttingene, ktorý svoju metódu označuje ako „katatímne prežívanie obrazu“ (od starorímskeho kata=podľa a thymos=duša).

Pri katatímnom prežívaní obrazu sa človek robiaci imagináciu preniesie do určitej dopredu danej situácie, ktorej konkrétne stvárnenie je však prenechané jemu. Podľa toho, aké obrazy si dotýčny predstavuje, je možné robiť spätné závery o jeho cieľovej životnej situácii. Katatímne prežívanie obrazu preto predstavuje jednak vhodný tréning predstavivosti, jednak poskytuje pohľad do skutočných životných problémov a úloh.

Je možné, že pri ňom budete vidieť okolnosti alebo prežívať situácie, ktorých význam vám nebude hneď jasný.

Nenechajte sa tým však rušiť, ale pokúste sa iba vidieť príslušný obraz čo najzreteľnejšie. Jeho význam pochopíte napríklad až neskôr. Môžete si napríklad sadnúť spolu s priateľom alebo priateľkou a spoločne skúmať, čo chcel ten alebo onen obraz vypovedať.

Existuje množstvo základných prežitkov, ktoré sa v katatímnom prežívaní obrazu môžu stať súčasťou vašej skúsenosti. O najdôležitejších z nich sa dočítate v nasledujúcom texte.

1. Zostup do pivnice

Pivnica je priamo symbol podvedomia. Tú sú uložené naše úzkosti, komplexy a pocity úzkosti. Ak zostupujete teda v duchu do pivnice svojho podvedomia, môžete tam dole zistiť, ktorý z vašich problémov potrebuje riešenie zvlášť naliehavo a kde sú vaše najdôležitejšie úlohy. Vyhádzte všetky haraburdy, vyhodte preč, čo už nepotrebujete. Často vo svojich predstavách zostupujete do pivnice a naučte sa konfrontovať s konfliktami a problémami vytlačenými do podvedomia a riešiť ich.

2. Prechádzka lúkou

Stav, v akom sa nachádza lúka, ktorú si predstavujete, odráža celkovú situáciu vášho života. Všimnite si preto hlavne :

- Aké je počasie? Je obloha modrá, alebo nad lúkou visia mraky?
- Rastú tam kvetiny a sú ich kvety farebné a krásne, alebo skôr nepatrné?
- V akom ročnom období sa nachádzate?
- Úplne vo vašej blízkosti je rieka, jazero alebo rybník. Je vodný tok široký alebo vodná plocha veľká?
- Je voda priehľadná, alebo špinavá? Čím je znečistená?

Pokojne vytiahnite prekážky z vodného koryta. Ak je to nutné, môžete tiež vykopať nové riečište.

Choďte napríklad až k prameňu, z ktorého vyviera rieka vo vašej imaginácii, a napite sa z nej.

Pozorujte tiež, ako sa lúka v priebehu niekoľkých sedení mení. Časom sa na nej naučíte stále lepšie rozumieť rôznym symbolom.

3. Pobyt v „miestnosti s mnohými dverami“

Miestnosť vo vašej imaginácii je obklopená mnohými dverami, ktoré sú opatrené nápismi. Tieto nápisy umiestňujete vy sami. Predstavte si zážitok imaginácie napríklad podľa nášho obrázku.

Nápisy by mohli znieť napríklad takto:

- Riešenie môjho problému
- Ako sa dostanem k svojej životnej úlohe

- Zaistenie mojej budúcnosti
- Vhodný partner pre mňa
- Moje ideálne povolanie
- Čo musím urobiť pre svoje vyličenie

Dvere môžete samozrejme označiť aj inými nápismi a potom sa v príslušných miestnostiach dívať po symbolicky zašifrovaných odpovediach na svoje otázky.

4. Kúpeľ vnútorného očistenia

Predstavte si, ako vstupujete do veľkej vane naplnenej čistým bielym svetlom. Dajte sa nadchnúť vedomím, že v kúpeli z vás spadne a zmyje sa všetko nečisté, všetko, čo vám prekáža. Zostaňte v tomto svetle tak dlho, až budete sami preniknutý svetlom.

Toto imaginačné cvičenie môžete pre zosilnenie účinku doplniť nasledujúcimi slovami: „Prechádzam životom vo svetle čistého vedomia. Vychádza zo mňa len to, čo je dobré, čo pomáha a čo je konštruktívne, a prichádza ku mne zas len dobro. Som čisté, žiariace vedomie. Toto vedomie preniká a naplňa celý môj život harmóniou.“

Kap.10, čl.2 – Využite možnosti prístupu k nadvedomiu

Nižšie opísaná imaginačná technika je veľmi účinná a poskytuje nielen ohromné možnosti sebazoznania, ale aj pomoc pri riešení problémov a cenné rady vo všetkých životných situáciách. Aby ste mohli využiť tieto pozitívne účinky, musíte si v stave uvoľnenia živo predstavovať, že stúpate na veľmi vysokú horu. Na vrchole hory nájdete chatrč alebo jaskyňu a v tomto príbytku žije starý múdry muž.

Starý múdry muž reprezentuje nadvedomie, ktoré je prístupné cez podvedomie a nezávislé na ľudskom ja, nad ktorým má veľkú prevahu. Pre nezlúčiteľnosť s bežnými psychologickými definíciami popísal Carl Gustav Jung postavu „múdreho starca“ ako stelesnenie úplného bytostného Ja (Selbst), teda ako „stred celej osobnosti, ktorá zahŕňa vedomie aj nevedomie.“

Možno sa vám bude zdať cesta k tomuto spojeniu ako príliš „rozprávková“. Ale stúpanie na horu je v skutočnosti najlepšia metóda, ako motivovať naše podvedomie. Podvedomie totiž „myslí“ v symboloch a obrazoch.

Keď nakoniec dôjdete na vrchol k múdremu starcovi, môžete mu buď klásť otázky, alebo ho požiadať o radu. Ponúka sa niekoľko možností, ako vám môže múdry stavec odpovedať:

- Buď bude hovoriť priamo k vám a vy začujete odpoveď z jeho úst
- Alebo vám odpoveď napíše na list papiera alebo napríklad aj na tabuľu
- Prípadne si správnu odpoveď uvedomíte už v okamihu, keď sa budete pýtať

Inou možnosťou, ako získať pohľad do tajomstva nevedomého duševného života, je čítať priamo v „knihe života“. V tejto imaginárnej knihe je zapísané všetko, čo sa nejako týka vášho života. Musíte iba „nalistovať“ zodpovedajúcu kapitolu, aby ste získali potrebné informácie o všetkých oblastiach svojho života.

Pokiaľ zistíte, že hľadaná kapitola chýba alebo že je strana, ktorú ste nalistovali čistá, potom ste buď v príslušnom ohľade „nepopísaný list“ (čo je málo pravdepodobné), alebo vám vaše nadvedomie určité informácie nechce vydať, pretože by vás zaťažovali, alebo preto, že čas na odpoveď ešte nedozrel.

Kap.10, čl.3 – Vyhnite sa prehnanému očakávaniu a akémukoľvek úsiliu

Ako som sa už zmienil, „stúpanie hore“ otvára fantastické možnosti sebazpoznania, na tejto ceste sú však aj kamene, o ktoré sa môžete potknúť, ktoré by ste ale mali poznať a vyhýbať sa im:

1. Ak očakávate pevne presvedčení určitú odpoveď na svoju otázku, potom je veľmi pravdepodobné, že presne túto odpoveď tiež dostanete, pretože sa zapojí váš rozum a odpovie namiesto nadvedomia, namiesto bytostného Ja ako stredu vašej celej osobnosti. Je teda nevyhnutné, aby ste neočakávali nič určitého, zostávali otvorení pre každú odpoveď a uvedomovali si, že odpoveď múdreho starca môže byť veľmi neobvyklá a nečakaná.

2. Vyhnite sa prehnanému očakávaniu. Ak ste sa vnútorne kľčovitito stiahnete, sami náhle ukončíte akýkoľvek kontakt s nadvedomím a aj kontakt už existujúci sa ľahko preruší, pokiaľ rozum zasiahne príliš silno alebo keď sa príliš snažíte „spolupracovať“. Vo všetkých týchto prípadoch sa potvrdzuje poznanie, že každé úsilie spôsobí opak toho, čo chceme dosiahnuť, pri čom sa týmto úsilím rozumie vami vyvíjaný tlak na úspech, kľčovité chcenie. Miesto toho zostaňte počas meditácie uvoľnení a nechajte všetko, čo sa deje, pokojne plynúť. Až potom premýšľajte o dôsledkoch svojho novo získaného poznania. Počas meditácie jednoducho len berte na vedomie to, čo sa objavuje pred vašim vnútorným zrakom.

Ako ale spoznáte, či odpoveď, ktorú ste dostali, pochádza skutočne z vášho nadvedomia? Ako som už povedal, je celkom možné, že v dôsledku nátlaku na úspech vyvíjaného vašim intelektom dostanete presne tú odpoveď, na ktorú ste už boli pripravení. Ako sa teda môžete presvedčiť o pravdivosti odpovede, ktorú ste dostali? Na túto otázku neexistuje jednoznačná odpoveď.

Chcel by som vám teraz povedať krátky príbeh, ktorý objasňuje na akej rovine máte rozhodovať o pravdivosti či nepravdivosti svojich skúseností z meditácie.

Jedna dievčina sa pýta svojej matky: „Ty, podľa čoho sa vlastne vie, že je človek zamilovaný?“ Matka odpovie: „Nedokážem ti povedať, podľa čoho sa to zistí, že je človek zamilovaný, ale až budeš zamilovaná, potom to budeš jednoducho vedieť.“

Podobne je to aj pri kontakte s nadvedomím. Je ťažké vysvetliť, aký pocit má človek, keď tento kontakt naviaže, ale akonáhle ho už bude mať, budete to určite cítiť, pretože toto nadviazanie kontaktu sa prejavuje ako pocit šťastia a spontánneho rozšírenia vedomia. Pokiaľ teda máte pochybnosť o pravdivosti svojej skúsenosti, musíte vždy počítať s tým, že takáto pochybnosť je tiež oprávnená.

Kap.10, čl.4 – Cvičenie 7: Sebazpoznanie prostredníctvom imaginácie

Urobte teraz cvičenie imaginácie nazwanej „miestnosť s mnohými dverami“, ktoré rozhodujúcim spôsobom podporuje vaše sebazpoznanie. Premyslite si najskôr, akými názvami dvere pomenujete. Napíšte si ich.

Potom premýšľajte, ktoré dvere otvoríte, do ktorej miestnosti chcete vstúpiť, aby ste našli riešenie problémov, ktoré charakterizuje nápis na dverách. Po ukončení cvičenia si písomne zaznamenajte, čo ste v miestnosti videli alebo vôbec prežili a ako si svoje dojmy vykladáte.

Než urobíte rovnako dôležité cvičenie nazvané „stúpanie hore“, mali by ste pred jeho začatím písomne zachytiť otázky, ktoré chcete položiť svojmu nadvedomiu, a rovnako tak si hneď po skončení meditácie zapísať odpovede, ktoré ste získali.

Kap.11, čl.1 – Ako svojmu želaniu prepožičiate dynamiku

Slovné formulácie a obrazové stvárnenie prežitku splneného želania sú akoby dve polovice jedného cieľového zamerania, pre ktoré ste sa rozhodli. Dbajte na to, aby sa obe polovice obsahovo zhodovali, inak sa budú dve rôzne predstavy o ciele vzájomne blokovat'.

Formulácia vášho želania by teda mala slovami presne vyjadrovať, ako si splnenie svojho najväčšieho želania predstavujete. Okrem toho by sa mal na vašej vnútornej obrazovke objaviť zodpovedajúci obraz alebo zážitok, kedykoľvek jasne vyslovíte formulácie svojho želania. Ak medzi myslením a predstavou panuje zhoda, obraz požadovaného konečného stavu sa do podvedomia uloží zvlášť hlboko.

Nestačí však, že svojmu podvedomiu sprostredkujete obrazovú predstavu svojho cieľa, musíte tiež zhromaždiť dynamické energie, ak chcete svoj vysoký cieľ dosiahnuť. A aby ste tieto energie prebudili, musí byť obraz vašej predstavy o dosiahnutom ciele robený silnou emóciou a neochvejnou vierou vo váš konečný úspech.

Slovo aj obraz sú statické. Preto som vám doporučoval, aby ste zážitok svojho želania nechali odvíjať ako film. Ale rozhodujúci pohyb vychádza až z viery v účinnosť a z pozitívnej emócie prijatia a potvrdenia vášho želania upevneného slovom aj obrazom. Až vtedy je uvedený do chodu dynamický proces. Len keď uvedené faktory pôsobia spoločne a harmonicky, robí si uskutočnenie želania pozvoľna cestu. Ale viera a emócie sú pri tom dôležitými, dokonca rozhodujúcimi faktormi. My všetci v sebe nosíme nejaké presvedčenie. Vo svojich myšlienkach zaujímame v zásade optimistický alebo pesimistický postoj. Mnoho ľudí už dnes vie, že optimistická životná orientácia je jedným zo základných predpokladov šťastia a úspechu v živote. Ale len málokto spoznal, že viera znamená silu, ktorá ako sa hovorí „hory prenáša“, a len zanedbateľná menšina ľudí túto silu vedome používa. Sila na realizovanie našich želaní rastie rovnakou mierou, ako sa zväčšuje naša viera v jej uskutočnenie.

Kap.11, čl.2 – Viera nepotrebuje dôkazy – sama ich tvorí

Aj ten, kto neverí v silu optimizmu, verí vlastne v to, že sa uskutočnia jeho obavy. Kto má strach zo zlyhania alebo zo staroby, kto sa bojí samoty či bolesti, vychádza z presvedčení, ktoré sú nesprávne, pretože sú negatívne. Takáto viera nutne priťahuje všetko negatívne.

To, čo je pre nás dobré, naopak priťahuje viera, ktorá sa neopiera o vnútorné zdanie, ale o vnútorné presvedčenie, a tak spôsobuje, že sa to, v čo veríme, teda obsah našej viery, v živote tiež uskutoční. O pravej alebo falošnej viere v normálnom živote zo začiatku vôbec nepremýšľame, pretože svoje presvedčenie si väčšina ľudí nevedomuje – také je samozrejmé. Dokiaľ sa ešte sami musíme o niečom presvedčať, nie je naša viera dokonalá. Nutnosť takéhoto sebaaprehovárania len dokazuje naše vedomé či nevedomé pochybnosti. Keď skutočne veríme v splnenie svojho želania, potom sa to na duchovnej rovine už stalo a je to hotovou skutočnosťou. Viera preto znamená vnútorné naplnenie predstavou, ktorej uskutočnenie je nielen možné, pravdepodobné alebo žiadúce, ale úplne isté!

Viera teda nie je iba pritakanie, ale vnútorná istota, že sa to, v čo veríme, uskutoční. Kto verí len tomu, čo vidí, ten verí v zmysel a účinok sejby, až keď vidí úrodu. Kto seje, musí však veriť v to, že sejba vzíde, aj keď ešte nevidí najmenší náznak tejto skutočnosti, bez viery nech to radšej nechá. Viera je vnútorné vedenie, ktoré sa neopiera o vonkajšie dôkazy, ale ktoré tieto dôkazy ešte len tvorí. Vedenie určuje skutočnosti, viera ich tvorí! Skutočnosti vyrastajú z vášho vd'achného pritakania vnútornej realite! Musíte mať iba vnútornú istotu že to, čo si želáte, je po vyslaní príčiny už vytvorené a z tejto skutočnosti sa musíte vd'ачne radovať.

To však tiež znamená, že ak je viera slabá, potom sú aj jej účinky v živote jednotlivca málo viditeľné. Nedostatočná viera je pochybnosť, a pochybnosť nás oddeľuje od naplnenia. Až viera spôsobuje, že myšlienky, ktoré sa zatiaľ pohybovali len v duchu, sa budú môcť bez prekážok uskutočniť.

Podľa obsahu a intenzity našej viery teda ona sama pracuje buď pre nás, alebo proti nám, pretože sila viery realizuje vždy len to, o čom sme vnútorne pevne presvedčení. Ak sme presvedčení o tom, že náš zámer stroskotá, potom tým jeho nezdar privoláme. Rovnako tak dobre však môžeme silu svojej viery zamerať na požadovaný konečný stav, bude nás to stáť námahu, ale určite to prinesie vytúžený úspech.

Kap.11, čl.3 – Spojte svoju vieru s emóciou

Schopnosť veriť je duševný a citový postoj, ktorý sa dá vytvoriť a zosilniť súhlasom. Túto schopnosť môžete trénovať ako svaly. Dôverčivým pritakaním svojmu želaniam, to znamená živou predstavou vytúženého konečného stavu a neustálym opakovaním tejto predstavy až do jej uskutočnenia, v sebe vytvoríte schopnosť rozpúšťať bloky a stále viac budete rozvíjať a upevňovať silu svojej viery.

Mnoho ľudí už dnes nedokáže veriť, chýba im predovšetkým dôvera v to, že sú zapojení do harmónie stvorenia. Aby sme teda opäť našli schopnosť veriť, musíme sa najskôr naučiť vedome sa cítiť ako súčasť všezahŕňajúceho poriadku, prispôbiť sa mu a uviesť do poriadku svoje záležitosti.

Svoju schopnosť veriť by ste mali rozvíjať po malých krokoch. Dajte si najprv vedomé predsavzatie, že budete v ďalšom živote pevne veriť v určité veci. Nemusí to byť nič vznešeného. Verte napríklad v to, že máte radi svoju prácu. Alebo v to, že ste našli správneho partnera. Ak vytvoríte takýto pevný bod svojej viery, naučíte sa potom poznať cit, ktorý kráča ruka v ruke s pevnou vierou, a dokážete týmto citom úplne naplniť svoje vedomie. Pevne sa svojho citu držte! Spojte ho so želaním a vytvoríte hotový, emočne nabitý vzorec predstavy, ktorý môžete použiť na dosiahnutie svojho cieľa.

Potom choďte o krok ďalej a sústreďte sa na cieľ, v ktorý dokážete veriť, že sa uskutoční len s veľkou námahou. Vedome mobilizujte celú silu svojej viery. Súhlasným pritakávaním predstave svojho želania vytvoríte príčinu na uskutočnenie tohto želania, a tak si zaistíte úspech. Mnoho takýchto zážitkov úspechu potom vedie k skúsenosti s vierou, z ktorej nakoniec vyrastá pre každého z nás taká dôležitá prvotná dôvera, akú majú deti, to znamená dôvera, že sme v bezpečí v harmónii stvorenia.

Kap.11, čl.4 – Čo zasejete, to budete žať

Mali by ste sa však mať na pozore pred slepou vierou. Slepá viera sa utápa v nádeji, bez toho, že by boli vytvorené príčiny.

Vedenie, že to, po čom túžime, musí každopádne prísť, je naopak oprávnené, pokiaľ vytvoríme zodpovedajúce príčiny a celú silu svojej viery zameriame na požadovaný cieľ. Keď semeno sejete, musíte byť neochvejne presvedčení o tom, že po zodpovedajúcej starostlivosti z neho vyrastie očakávaný plod.

Ak postupujete popísaným spôsobom, bude sila vašej viery pozvoľna stále silnejšia. Pochybnosti sa dajú rozpustiť tým, že si uvedomíte, ako neustále vytvárate práčiny a ako k vám neomylné prichádzajú zodpovedajúce účinky v podobe životných skúseností. Ak vytvoríte teda vytúžené príčiny, potom sa žiaduce účinky musia dostaviť. Toto prepojenie príčiny a účinku je vnútorný zákon, ktorý platí vždy. „Ako zasejete, tak zožnete.“

Ale ani najpevnejšia viera nie je účinná, pokiaľ dúfate, že sa vaše želanie splní v budúcnosti. Tým pre prítomnosť automaticky prijímate stav nedostatku, ba dokonca akceptujete, že želanie sa splní neskôr, niekedy, alebo nikdy! Až potom keď stav splneného želania duchovne prežívate a vnútorne

precitujúte ako prítomný, otvárate silu svojej viery cestu, aby vás skutočne doniesla k vášmu cieľu. Preto by ste už dopredu mali byť vďační za to, že sa vaše želanie splnilo. Ak ďakujete za niečo, čo ste už dostali, prinášate – vlastne ešte neuskutočnené – splnenie želania do prítomnosti a už teraz sa pripravujete na prijatie požadovaného stavu.

Kto hlboko verí, vlastní najväčšiu silu tohto vesmíru – vieru, ktorá ako sa hovorí „hory prenáša“. Z tohto dôvodu tiež Ježiš stále zdôrazňoval význam viery a rovnako dôležitosť neochvejného zotrývania vo viere: Spasenie sa dostane tým, ktorí nepochybujú.

Niekedy je účinok viery bezprostredný. Málokedy však musí viesť dotýčaný človek na splnenie svojho želania čakať celé týždne, mesiace, alebo dokonca roky. Musíte preto svojmu želaniu stále znova dôverčivo pritakávať. Ak ste chorý, hovorte si: „Verím, že ma teraz lieči, teraz mi pomáha sila mojej viery!“ Mali by ste mať pevnú vieru, že všetko, čo sa prihodí, slúži pre dobro.

Súvislosť medzi našou vierou a našou životnou skúsenosťou platí pre jednotlivcov rovnako ako pre spoločnosť ako celok. Podobne ako existuje osobný osud jednotlivca, existuje aj kolektívny osud, ktorý utvára skupina ľudí alebo celý národ. Individuálny osud sa naplňa zasadený do tohto skupinového osudu.

Keby teda členovia nejakej skupiny či dokonca celého národa hlboko verili v pokojné a šťastné spolužitie a utvárali svoj život podľa tohto želania, nebol by „raj na zemi“ utópiou. Aby sa osud ľudstva pozitívne zmenil, stačilo by, keby len väčšina ľudí pevne verila v uskutočnenie tohto vysokého cieľa. Z tohto dôvodu je tak dôležité, aby každý jednotlivec prispieval pozitívnym myslením a neochvejnou vierou v ľudskú budúcnosť k pokojnému spolužitiu ľudí.

Kap.11, čl.5 – Ako môžete usmerniť svoje emócie a zmysluplne ich využiť

Ak pracujú proti sebe vôľa a cit, potom väčšinou zvíťazí cit. Túto súvislosť sa dá ľahko ukázať na jednoduchom príklade: Keď niekoho nenávidíte alebo závidíte, potom vám sotva pomôže, že tento negatívny cit odsudzujete a chcete sa ho zbaviť, pretože city sú veľmi tvrdošijné. Musíme sa naučiť mať svoje emócie pod kontrolou, pretože pozitívne rovnako ako negatívne city majú značný vplyv na náš život.

Negatívne, teda deštruktívne emócie sú škodlivé, pretože sa nimi jednak nechávame strhnúť k neuvážanému konaniu, jednak neprospievajú nášmu zdraviu. Každá emócia vyvoláva v našom tele chemické reakcie, ktoré pôsobia na rôzne orgány. Negatívne emócie vedú napríklad k produkcii toxínov. Americkí lekári dokonca zistili, že neustále starosi môžu ničiť naše zuby, pretože takáto emočná záťaž vyvoláva nadmernú potrebu vápniku. Bolo by možné uviesť veľký počet takýchto príkladov. Známe je tiež to, že ustavičný stres alebo rozčuľovanie môže privodiť žalúdočné vredy.

Životne dôležité sú naopak pozitívne teda konštruktívne city, ako láska, priateľstvo, súcít a predovšetkým radosť, pretože bez nej by bol náš život sotva hodný žitia. Ako ale môžeme ovplyvniť svoj citový život, ak sú naše emócie úplne nevedomého pôvodu a tvrdošijne sa vzpierajú kontrole rozumu?

Najskôr musíte vedieť, že všetko dianie je od prírody neutrálne. Svadba, úmrtie, zlomenie nohy sú úplne prirodzené udalosti v priebehu ľudského života. Až naše hodnotenie a náš postoj robí z takýchto vecí „radosťnú udalosť“, alebo „ranu osudu.“ Naše hodnotenie však závisí oveľa menej na rozume než na našom citovom živote. To môžeme opäť vysvetliť skutočnosťou, že len málo ľudí rozoberá pochody vo svojom podvedomí. Ako sme sa už zmienili, emócie hlboko formulujú naše podvedomie, ktoré má svoju vlastnú „logiku“: Ak nepoznáte pri spracovaní zážitkov korigujúci rozum, vznikajú ľahko emočné komplexy, ktoré následne rôznou mierou ovplyvňujú naše názory, hodnotenie a reakcie.

To, čo si v danom okamihu myslíme a čo robíme, pochádza zo súčtu našich predošlých skúseností. Ak vidíme alebo prežívame niečo nové, potom to nevedome ihneď porovnáваме s tým, čo sme už zažili. Pritom dochádza takmer nevyhnutne k chybným úsudkom a k prehnaným alebo k neoprávneným citovým reakciám, ktoré víťazia nad našim rozumom a zabraňujú nám slobodne

myslieť.

Musíte sa preto snažiť, aby ste v sebe odteraz nechali vznikáť, pokiaľ je to možné, len konštruktívne, optimistické city a deštruktívnym emóciám sa vedome vyhýbali, tak že v budúcnosti vo vás budú vaše city vyvolávať iba pozitívne asociácie.

Podobne ako v sugescii (v tomto prípade presnejšie v autosugescii), ktorá sa skladá z predstavy a z pevnej viery v platnosť tejto predstavy, je aj v emócií obraz, ktorý ju sprostredkovaná, a naše hodnotenia tohto obrazu. Vplyvu deštruktívnej emócie však môžeme uniknúť tým, že odmietneme negatívny obsah, ktorý emócia vsugeruje svojím obrazom, a nahradíme ju pozitívnym, žiadúcim obrazom svojej predstavy.

Rovnakým spôsobom ako nežiadúca sugescie teda môžeme odmietnuť negatívne emócie, ktoré sa v nás vytvorili, a ihneď ich nahradiť pozitívnym citom. Neignorujte v takomto prípade deštruktívne emócie, uveďte si však, že vaše city nie sú objektívne skutočné, ale že vám podvedomie skôr len „ponúka“ určité emócie, ktoré však nemusíte prijať. Považujte takéto emócie iba za ponuku, v žiadnom prípade za nutnosť! Nahrádzajte preto v budúcnosti nežiadúce emócie ihneď emóciami žiadúcimi, optimistickými, napríklad radosťou alebo láskou. Konštruktívne city najskôr nechajte, aby vedomým aktom myslenia nadobudli podobu vo vašej predstave, a potom sa s nimi začnite stotožňovať. Zo začiatku to musíte robiť, ako už bolo povedané, úplne vedome a tiež v úplnom pokoji.

Ak budete postupovať popísaným spôsobom, budete už čoskoro schopní v prípade nutnosti usmerňovať svoje emócie už v okamihu ich vzniku a pripúšťať len konštruktívne city.

Optimistické city sú nielen príjemnejšie, ale pôsobia tiež celkovo tvorivým spôsobom a sú prospešné zdraviu. Avšak hlavným účinkom pozitívnych emócií zostáva to, že značne urýchlia uskutočnenie s nimi spojených obrazov predstáv.

Preto je tak dôležité, aby ste obraz svojej predstavy nadobudli nielen pránou, kozmickou životnou silou, ale súčasne aj pocitom radosti zo splnenia svojho želania. Viera, že splnenie vášho želania je už takmer istou skutočnosťou, musí byť nielen silná a pevná, ale tiež sprevádzaná zodpovedajúcou radosťou a nadšením.

Slovo a obraz udeľujú vášmu želaniu vonkajšiu podobu. Až viera a emócia mu však prepožičiavajú obsah a silu na uskutočnenie!

Kap.11, čl. 6 – Cvičenie 8: Emocionálne nabitie toho, čo si s dôverou želáme

Vyvolajte si v duchu s láskou predstavu svojho želania slovom aj obrazom alebo spomienku na zážitok uskutočneného želania a sústreďte sa jednu až dve minúty na to, aby všetky ostatné myšlienky a emócie zmizli z vášho vedomia.

Buďte teraz šťastní a veselí, pretože vaša neochvejná viera v uskutočnenie vášho želania je už na rovine duchovnej reality skutočnosťou. Pociťujte preto radosť a vďačnosť.

Uistite sa: Dynamický proces uskutočnenia môjho želania už začal. Spustili sa duševné a duchovné mechanizmy, ktoré sa vo vašom živote prejavili samé od seba.

Kap.12, čl. 1 - Svoju podstatu poznáte len vnútorným vnímaním

Vedychtiví ľudia podnikli nekonečne veľa výskumných ciest v nádeji, že nájdu „najvyššie“, „najsvätejšie“ miesto, kde by človek spoznal svoju pravú podstatu a kde by sa mu zjavilo tajomstvo života. Takéto hľadanie však nemôže mať úspech, pokiaľ chceme prísť tomuto tajomstvu na stopu vo vonkajšom svete.

Vlastné „tajné“ miesto, naše posvätné územie, v ktorom nájdeme pokoj, bezpečie a osvietenie, leží v našom vnútri. Len na mieste našej vnútornej premeny sa nám môže zjaviť naša pravá podstata, len

tu sa rozpúšťa zmätok spôsobený našim vnútorným životom. „Miesto“ vnútornej premeny však nie je útočisko, ktoré nám poskytuje svet, ale stav nášho vedomia, v ktorom vnútorným vnímaním dochádza k uvedomeniu si vlastného bytia. Prebud'te v sebe túto „vnútornú svätyňu“ k životu! Mentálny tréning smeruje k duševnému a duchovnému sebazdokonaleniu a má vám ukázať, ako môžete na duševnej a duchovnej rovine vedome vytvárať príčiny, ktoré budú pôsobiť na váš život na hmotnej úrovni.

Pre tento proces duševného a duchovného pôsobenia je užitočné, keď sa počas robenia mentálneho tréningu siahnete vždy na „vnútorné“ miesto. Ono miesto imaginácie práve nazývam „miesto vnútornej premeny“.

Symboly tohto miesta vnútornej premeny sú lúka a hora, ktoré súčasne predstavujú zrkadlo osobnosti. Každý človek bude mať prirodzene pred očami iný obraz, keď si predstaví „svoju“ lúku a „svoju“ horu. Časom sa môže vzhľad tejto vnútornej krajiny aj meniť v zhode s procesmi vnútornej premeny, ktoré sa odohrávajú v dotyčnom človeku.

K symbolike miesta vnútornej premeny patrí ešte iný dôležitý obraz. Jedná sa o svetelnú bytosť, ktorá sa nachádza na vrchole hory, je to vyššie bytostné Ja človeka. Táto svetelná bytosť je netelesná, a môže byť preto videná len vnútorným vnímaním. Aj tak môžete vnímať jej prítomnosť, keď sa ocitnete v stave uvoľnenia, pretože je reálne prítomná a pôsobí. V súvislosti s technikami imaginácie, vysvetľovanými v kapitole, som už hovoril o vyššom „úplne bytostnom Ja ako strede celej osobnosti“, ktoré môžeme v imaginácii prežiť akoby postavou „múdneho starca“. Nie je dôležité, v akej symbolickej podobe si svoj zážitok na mieste vnútornej premeny predstavujete, dôležité je, že sa to zažijete, a že si uvedomíte realitu toho, čo vnútorne prežívate.

Účinnosť mentálneho tréningu závisí v neposlednej rade práve na tom, do akej miery sa vám podarí zjednotiť svoje ja so svojím vyšším bytostným Ja. Takéto zjednotenie by ste mali zakaždým vedome uskutočniť, skôr ako začnete duchovne prežívať uskutočnenie svojho želania.

Kap.12, čl.2 – Zjednotenie individualizovaného a kozmického vedomia

V zážitku stúpanie hore, ktorý prebieha v vašej imaginácii, sa vedomie dvíha k poznaniu vyššieho bytostného Ja. Ak ste vo svojej predstave dospeli na vrchol hory, dosiahli ste najvyšší stupeň vedomia.

Avšak skôr, ako sa budete môcť zažiť a spoznať so svojom vyššom bytostnom Ja, musíte v sebe uskutočniť „zjednotenie svetiel“. K tomuto účelu by ste si mali najskôr uvedomiť, že vašou pravou podstatou je čisté, individualizované vedomie.

Predstavte si preto, že svetlo vášho vedomia vychádzajúce z „tretieho oka“ preniká celým vašim telom a tiež ho obaluje. Vo svojej imaginácii nechajte svetlo stále jasnejšie žiariť a svoju pozornosť potom obráťte na svetlo vo svojom strede, vo svojom „duchovnom srdci“. Potom nechajte aj toto svetlo žiariť stále jasnejšie, až prenikne každou bunkou vášho tela a naplní ju.

Nakoniec spojte svetlo svojho duchovného stredu so svetlom svojho telesného bytia. Rozum a cit sa tak zjednotia v harmónii a zmieria sa spolu.

V stave najvyššieho vedomia sa obráťte k slnku. Slnko symbolizuje univerzálne kozmické vedomie, ktoré preniká celým stvorením a plodí ho.

Úplne sa otvorte a nechajte do seba preniknúť dokonalosť kozmického svetla, až vás úplne naplní a obalí. Individualizovaná časť jediného vedomia sa týmto spôsobom zjednotí s kozmickým vedomím a vy budete jedno s Jedným, ktoré plodí a zahŕňa všetko bytie.

Pri zjednotení svetiel sa sami stanete svetlom. Spoznáte dokonalosť svojej pravej podstaty a od tej doby budete kráčať svetom a životom ako „poslovia svetla“.

Kap.12, čl.3 – Prežitok vnútornej premeny

Aby sme sa dostali na miesto vnútornej premeny, musíme sa najskôr pomocou svojej najobľúbenejšej metódy preniesť do tvorivého stavu vedomia.

Predstavte si teda lúku. Vyjdite na ňu plní radosti. Nasávajte do seba svieži vzduch s vôňou kvetín, načúvajte bzučaniu včiel a šelestenie vetra v stromoch. Pociťujte na svojej koži teplý vietor a vedome vnímajte trávu pod svojimi chodidlami. Vychutnávajte teplé lúče slnka, a ak narazíte na ovocný strom, pokojne si odtrhnite plod a zahryznite sa do neho. Všetkými svojimi zmyslami vedome vnímajte nádhernú prírodu okolo seba.

Úplne vo vašej blízkosti je voda: potok, rieka alebo jazero. Choďte až k vode a pokojne sa z nej napite.

Možno sa dokonca chcete celým telom do vody ponoriť, aby ste sa osviežili? Voda je dokonale priehľadná a čistá, a keď sa do nej ponoríte alebo sa jej napijete, bude aj vaše vedomie očistené a vyjasnené.

Potom sa rozhlíadnite. Úplne vo svojej blízkosti vidíte horu. Je to symbol vašej osobnosti. Je vysoká, alebo ide skôr o pahorok? Je strmá, alebo sa na ňu dá ľahko vyšplhať? Je jej vrchol porastený lesom, alebo pokrytý ľadom? Kráčajte teraz pomaly k tejto hore.

Na jej úpätí vidíte cestu, ktorá vedie hore na vrchol. Je to vaša životná cesta. Je široká, alebo úzka? Je po nej ľahké ísť, alebo z nej musíte odstraňovať prekážky? Vedie cesta na vrchol v rovnomernom stúpaní, ale je stúpanie ďalej na hor stále ťažšie?

Teraz krok za krokom pomaly stúpajte hore a z cesty pritom odstraňujte všetky prekážky, alebo ich obchádzajte. Z vrcholu máte nádherný pohľad na okolie. Pokojne sa okolo seba rozhlíadnite a vychutnajte si tento pohľad!

Teraz sa obráťte k slnku, symbolu kozmického vedomia, ktorého časťou je vaše bytostné Ja. Pociťujte, ako vás naplňa silnejšie teplo jeho svetla. Roztiahnite ruky a vedome prijímajte toto svetlo do každej bunky svojho tela! Svetlo do vás prúdi stále intenzívnejšie a v stále väčšom množstve, stále silnejšie v sebe cítite jeho vyživujúce červené lúče, až sa nakoniec so svetlom zjednotíte. Vy sami teraz vyžarujete jasné a čisté svetlo a spoznávate dokonalosť svojej pravej podstaty.

Každá bunka vášho tela je naplnená touto dokonalosťou a vy ste z celého srdca šťastní a vychutnávate zjednotenie vo svetle, zjednotenie svojho ja so svojim vyšším bytostným Ja.

Zostaňte v tomto stave tak dlho, ako chcete. Nakoniec takéhoto sedenia mentálneho tréningu by ste mali ešte chvíľu zotrvať na vrchole hory a začať zostupovať až po niekoľkých slovách vďaka, až nakoniec dôjdete opäť dole na lúku.

Aby ste sa znova vrátili do svojho denného vedomia, musíte si predstavovať farby používané v uvoľnení pomocou farieb v opačnom poradí, teda „ísť na späť“ od fialovej po červenú. Keď sa dostanete k červenej, ste už úplne „tu a teraz“ a cítite sa svieži a čulí.

Kap.12, čl.4 – Cvičenie 9 :Metóda vnútornej premeny

Pri robení tohto cvičenia zaujmite najlepšie pozíciu faraóna. Pozorujte svoj dych a potom opatrne dýchajte pokojnejšie, hlbšie a rovnomernejšie.

1. Preneste sa pomocou metódy, ktorej dávate prednosť, do stavu uvoľnenia. Potom si ešte raz predstavte sedem farieb z relaxácie pomocou farieb od červenej po fialovú, akonáhle sa dostanete k fialovej, prenesť sa vo svojej imaginácii na miesto vnútornej premeny, teda najskôr na svoju lúku. Na tomto „mieste“ sa pokojne rozhlíadnite a doprajte si čas, aby ste všetko vnímali vedome!
2. Pripravte sa na výstup k vrcholu hory. Na vrchole sa obráťte k slnku. Splývajte stále viac s kozmickým svetlom a zostaňte v tomto stave zjednoteného bytia tak dlho, ako chcete.
3. Po niekoľkých slovách vďaka potom opäť zostupujte dolu na lúku. Potom si predstavte sedem farieb od konca od fialovej po červenú, až sa znova dostanete do normálneho denného vedomia a budete sa cítiť úplne svieži a čulí!

Cvičte tento postup tak často, ako môžete, pretože aj bez imaginácie vášho želanja a bez

stotožňovania s tým, čo si želáte, je to vynikajúce cvičenie na nájdenie vnútorného pokoja a harmónie.

Kap.13, čl. 1 – Splňate predpoklady pre uskutočnenie svojho želania?

Vlastné jadro mentálneho tréningu spočíva v tom, že na duchovnej a duševnej rovine vytvárame príčiny pre splnenie svojich cieľov. V predchádzajúcich kapitolách ste sa dozvedeli, ako sa môžete telesne, duševne a emočne uvoľniť, ako sa dá preniesť do tvorivého stavu vedomia a na „miesto vnútornej premeny“, a tým dosiahnuť stav vyššieho uvedomenia, ktorý vám umožňuje vytvoriť nevyhnutné príčiny pre splnenie vášho najväčšieho želania.

Viete, že si máte slovom aj obrazom pripravenú predstavu svojho želania vyvolať do vedomia a že ju máte nechať vo svojej fantázii odvíjať čo najplastickejšie v poradí podobnému filmovému deju. A viete tiež, že najväčší význam potom majú emócie alebo prežívaná radosť, ktorú máte z toho, že ste dosiahli svoj cieľ, a tiež viera v splnenie vášho želania. Predstava vášho želania musí v slovách, obrazoch a doprovodných pocitoch tvoriť jednotu, musíte byť víziou uskutočneného prežitku, ktorý máte ako obraz jasne a zreteľne pred svojím vnútorným zrakom.

Obraz alebo zážitok si predstavujte živšie ako každodennú skutočnosť, tak že budete cítiť radosť a vďačnosť, že ste vytvorili príčiny a že splnenie vášho želania je isté.

Viete to, pretože sa úplne stotožňujete so skutočnosťou, ktorú ste v duchu vytvorili. Ste neochvejne presvedčení o tom, že rozhodujúci krok je už vykonaný. Viete, že vaše želanie je na duchovnej rovine už hotovou skutočnosťou!

Vo svojej predstave ste teda dosiahli svoj cieľ. To, čo si želáte, sa musí „už len“ uskutočniť na hmotnej úrovni. K tomuto uskutočneniu dôjde, akonáhle uvediete do chodu „spúšťač“ aktívneho konania. Radujte sa z toho, že všetko je už realitou!

Viera v uskutočnenie vášho želania však musí byť veľmi silná. Musíte byť pevne presvedčení o tom, že ste urobili všetko nevyhnutné a že sa vaše želanie musí splniť. Pre účinnosť vášho stotožnenia sa so stavom alebo prežitkom toho, čo si želáte, je rozhodujúce neustále opakovanie tvorivého aktu. Avšak rovnako tak dôležité je, aby ste sa neuspokojili s tým, čo ste dosiahli vnútorne, ale aby ste tiež niečo robili.

Kap.13, čl.2 – Prispejte aktívnym konaním

Uvažujte: Na duchovnej rovine ste vytvorili nutné príčiny, aby sa uskutočnil obraz alebo zážitok vášho želania.

Teraz je ešte potrebný spúšťačiaci mechanizmus, aby sa želanie uskutočnilo aj hmotne. Tento spúšťač musíte „uviesť do chodu“ vlastným konaním, aby sa vaše želanie mohlo splniť.

Inak sa vám stane ako mužovi, ktorý sa každý deň modlil k Bohu: „Pane, prosím, daj nech vyhrám v lotérii!“ a opakoval svoju modlitbu tak dlho, až jedného dňa začul hlas, ktorý povedal: Dobrý muž, daj mi predsa aspoň šancu, kúp si lós!“

I keď použijete techniky mentálneho tréningu, nie ste ešte oslobodení od úlohy prispieť tiež svojím dielom k splneniu vytúženého želania. Všetko, čo môžete sami urobiť, aby ste sa priblížili k požadovanému stavu, samozrejme musíte urobiť. Nesmiete životu upierať šancu, aby pôsobil cez vás!

Ďalej sa dozviete, čo všetko môžete urobiť, aby ste spolupôsobili na splnenie svojich želaní.

Kap.13, čl. 3 – Využite existujúce zdroje informácií

Existuje niekoľko obzvlášť účinných metód, ako môžete dosiahnuť svoje ciele. Podľa toho, ktoré želanie si chcete splniť, musíte siahnuť po opatreniach primeraných svojej situácii. Tu je výber spôsobov správania sa, ktoré vedú k cieľu:

Využívajte tlač!

Kedykoľvek hľadáte kontakty, pomôže vám čítanie alebo zadávanie novinových inzerátov. Takýto inzerát by samozrejme mal výjsť tiež vo vhodných novinách alebo časopisoch. Ak je vaším cieľom oboplávať svet na plachtinici, musíte sa pri obchode pýtať po časopise pre plachtárov či po periodiku o cestovaní, pretože týmto spôsobom najskôr nájdete vhodného partnera alebo to, čo v tejto súvislosti hľadáte.

V súčasnej dobe existujú odborné časopisy aj pre najneobvyklejšie koníčky a trávenie voľného času, ktoré vám môžu pomôcť ďalej. Ak vám nepomôže inzertná rubrika časopisu, potom môžete ešte využiť aj príslušné skúsenosti tímu redaktorov.

Vezmite do ruky telefón a pýtajte sa na radu odborníkov!

Aby ste zistili telefónne číslo do redakcie časopisu, stačí iba pozrieť sa do tiráže. Redaktor zameraný na oblasť, o ktorú sa zaujímate, sa už pravdepodobne roky zaoberá touto témou a na základe svojich osobných skúseností vám určite môže pomôcť alebo vám dať adresu, kde by ste sa mohli popýtať.

Pokiaľ, napríklad, vyšiel v nejakom časopise článok o známom mužovi, ktorý oboplával svet na plachtinici a jeho by ste kvôli výmene skúseností radi spoznali, neostýchajte sa zavolať do redakcie, aby vám vyhľadali adresu tohto muža alebo aj adresu autora príspevku.

Môžete prinajmenšom počítať s tým, že dopis, ktorý napíšete, bude doručený osobe, pokiaľ ste do neho vložili zodpovedajúce spätočné poštovné.

„Rúčkujte“ od jednej kontaktnej osoby k druhej!

Len zriedka vám osud prinesie splnenie želania na „striebornom podnose“. Aj keď – aby som zostal pri našom príklade – plánujete oboplávať svet, musíte použiť vynaliezavosť a fantáziu, aby ste dospeli do cieľa.

Môže sa celkom dobre stať, že správneho partnera, ktorého by ste mohli osloviť a ktorý by vám pomohol ďalej, nenájdete hneď na prvýkrát. Ale všade na svete nájdete ľudí, ktoré niekoho poznajú, ich bratia poznajú niekoho, ich otcovia vedia niečo presnejšie.

V tejto súvislosti by som vám chcel porozprávať malý príbeh zo svojho vlastného života:

Osud ma ako mladého muža raz zavial do cudzieho mesta. Aj cez nezamestnanosť, ktorá tam bola veľmi vysoká, som si bol taký istý, že tam nájdem prácu, že som sa najskôr vydal hľadať byt. Jazdil som teda mestom a náhle som sa ocitol v malej, pokojnej ulici s pekným námestím a starými stromami. Cítil som sa na tomto mieste tak dobre, že som sa „rozhodol“ bývať tu.

V malej mliekárni som sa preto opýtal, či snáď niekto v ulici nemá izbu na prenájom. Povedali mi, že je to nepravdepodobné, pretože všetci obyvatelia tu bývajú už dlho a len zriedka sa sem sťahujú nejaká nová rodina. Môžem sa však vraj prípadne opýtať u vdovy naproti.

Táto staršia dáma mala síce príťažlivú dcéru, s ktorou som sa neskôr spriatelil, ale voľnú izbu pre mňa nemala. Aj ona mi povedala, že je veľmi ťažké tu nájsť nejaký byt v tejto ulici, pokiaľ vôbec, potom snáď o dva domy ďalej: tam vraj býva rodina, ktorá prednedávnom pri nehode prišla o syna. Či by však títo ľudia prenajali synovu izbu, to mi pani nevedela povedať.

Hneď som rodinu vyhľadal a získal som vytúženú izbu, a nielen to – bol som dokonca prijatý takmer ako stratený syn.

Pani domáca zas poznala niekoho, kto pracoval u istej firmy. Hovorila, že by som tam možno mohol nájsť miesto, aké hľadám. Vydal som sa ihneď na cestu. Ten muž už tam síce medzitým nepracoval, ale z minulosti poznal príslušného referenta a hneď do firmy zavolať. O hodinu neskôr som sedel proti referentovi a za ďalšiu hodinu som na tomto mieste pracoval.

Tento postup nazývam „rúčkovanie“. Aj v mojom ďalšom živote mi veľmi často pomohol. Je síce

trochu neobvyklý, a práve preto vedie často rýchlo k cieľu. Keby som vtedy šiel do kancelárie, ktorá sprostredkováva prenájom bytov, boli by mi tam snáď tiež ponúkli byt, ale bol by som len jeden z uchádzačov a moje šance by boli horšie. Neobvyklé ciele často najľahšie dosiahneme neobvyklými prostriedkami!

Nechajte si poradiť od priateľov a známych!

Ďalšia možnosť „rúčkovania“ je zbierať informácie v kruhu vlastných priateľov a známych. Ak sa uchádzate o miesto v nejakej firme, ste zo začiatku len jedným z mnohých uchádzačov. Ak však prídete na doporučenie svojho priateľa, snáď dokonca vedúceho pracovníka firmy, potom máte okamžite oveľa lepšie šance

Kap.13, čl.4- To, čo považujete za správne, hneď urobte.

Akonáhle viete, čo by ste mohli urobiť, aby ste ľahšie dosiahli svoj cieľ, mali by ste toto poznanie premeniť na skutok. Tým, že budete len premýšľať o tom, čo by ste mohli urobiť, sa nič nezmení. Len konanie vás priblíži k cieľu.

Ak chcete zložiť dôležitú skúšku, mali by ste začať s prípravami hneď teraz. Ak hľadáte priateľa, potom nestačí iba premýšľať o tom, aké pekné by bolo mať priateľa, musíte niečo urobiť. Šanca zoznámenia sa napríklad pri prechádzke je stokrát väčšia, ako pravdepodobnosť, že vás nejaký ešte úplne neznámy človek vyhľadá u vás doma.

Urobte každý deň niečo konkrétne!

Každodenné opakovanie vašich snáh by malo byť samozrejmosťou. Ak si chcete nájsť priateľa, nestane sa to tým, že pôjdete raz na koncert alebo do kaviarne a potom opäť zaleziete do vlastnej ulity, ak nenadviažete kontakt pri prvom pokuse.

Ak sa chcete odnaučiť nesprávneho zlozvyku, potom na sebe musíte denne pracovať a stále znovu sa prekonávať. Ak je vaším problémom nadváha, môžete začať tým, že sa vzdáte večere najskôr raz týždenne, potom trikrát a nakoniec každý deň.

Robte, čo je nutné na dosiahnutie vášho cieľa, tak často a tak dobre, ako môžete. Ak prispejete svojím dielom k splneniu vytúženého želania, vykoná aj „osud“ svoju časť, aby vás odmenil!

Oslobodte sa od prežitých závislostí a spôsobov správania!

Ak chcete získať niečo nové alebo niečo dosiahnuť, potom sa musíte najskôr rozlúčiť so starými záľubami a zvykmi, musíte byť prázdny. „Do plnej šálky sa čaj naliať nedá,“ hovorí jedno čínske príslovie. Rovnako tak je to aj s aktívnym utváraním života: Ak hľadáte nového priateľa, musíte sa najskôr vnútorne oslobodiť od svojho starého partnera. To samozrejme neznamená, že s ním do budúcnosti musíte prerušiť všetky kontakty. Skôr sa tým myslí, že sa musíte vnútorne pripraviť na prijatie niekoho nového.

Ak chcete zbohatnúť, musíte stratiť presvedčenie a pocit, že ste chudobný, musíte zbohatnúť vnútorne. Ak chcete nájsť nové miesto, musíte sa najskôr vnútorne oslobodiť od svojho starého pracoviska, aby ste v sebe vytvorili priestor pre nové.

Do tohto voľného priestoru potom zasadte myšlienku na niečo nové, na svoje želanie, ktorého uskutočnenie už duševne prežívate. Potom je však potrebné z celého srdca prijať, že na duchovnej rovine ste už vytvorili nový stav, novú skutočnosť, a pritakať jej aj vo všetkých jej dôsledkoch.

Ak je raz príčina vnútorne vytvorená, príde vo vašom živote skôr či neskôr aj to, čo je nevyhnutné na uskutočnenie vášho želania. Musíte však mať otvorené oči, aby ste spoznali šance, ktoré vám osud ponúka.

Kap.13, čl.5 – Zaslúžite si splnenie svojho želanía

Je veľkou prekážkou pre vašu tvorivú silu, pokiaľ si nie ste istí sami sebou, či si vôbec zaslúžite splnenie svojho želanía. Možno vám takéto tvrdenie pripadá banálne, ale z vlastnej skúsenosti vám môžem povedať, že sa jedná o dôležitý bod, ktorý sa často spomína. Rovnako ako je pre splnenie želanía nevyhnutná vnútorná otvorenosť, je rovnako tak rozhodujúce mať pocit, že si splnenie zaslúžime.

Zaslúžite si splnenie svojho želanía veľkorysťou. Najskôr príde seba, potom žatva, najskôr je dávanie, potom branie. Mali by ste sa teda pýtať sami seba, čo ste ochotní urobiť pre splnenie svojho želanía.

Môžete si napríklad dať predsavzatie, že sa z vás v budúcnosti stane láskavý človek, alebo sa môžete snažiť byť dobrým žiakom, zamestnancom, šéfom, učiteľom, otcom, alebo zvlášť dobrou matkou.

Môžete určitému človeku alebo rodine pomôcť svojou radou, svojím časom, prípadne aj finančne. Môžete sa však tiež modliť za iného človeka alebo mu venovať mnoho lásky a pozornosti. Nakoniec vám vždy zostáva aj možnosť „obetovať“ nejaký zlý zlozvyk tak, že si napríklad odvyknete prchkosti, žiarlivosti alebo fajčeniu.

Keď ľudia berú, bez toho, že by dávali, potom síce tiež často získajú, čo si želajú, ale osud si to vezme svojím spôsobom späť: Egoizmus narušuje harmóniu stvorenia.

Kap.13, čl.6 – Musíte dokázať presvedčiť seba samých o správnosti svojho konania

Nepodmienená viera a istota, že to, čo si želáte, sa stane skutočnosťou a na duchovnej rovine to už skutočnosťou je, zostáva nepostrádateľnou súčasťou mentálneho tréningu. Ale aj v každodennom živote musíte naplnení vnútorným presvedčením a plní pochybností robiť to, čo je nevyhnutné.

Všetky opatrenia, po ktorých siahnete, aby ste svoj život obrátili k dobrému, musia byť sprevádzané neochvejnou vierou v ich účinnosť. Nielen vo svojej celkovej predstave, ale aj vo svojom konkrétnom konaní musíte byť hlboko presvedčení o uskutočnení svojho želanía.

Pre úspech vašich plánov hrá samozrejme veľkú úlohu aj váš vonkajší vzhlľad.

Ak je vašim želním nájsť partnera, keď napríklad hľadáte nového životného alebo obchodného partnera, potom musíte tomuto cieľovému zameraniu prispôbiť samozrejme aj svoj vzhlľad a vystupovanie. Prvý dojem je vo väčšine prípadov veľmi dôležitý.

Preto by ste mali dbať na svoje oblečenie, na svoje gestá a hlavne na tón svojho hlasu. Nie je síce zrovna nutné, aby ste navštevovali kurz rétoriky, ale dôležité poznatky o svojom pôsobení na iných ľudí získate už tým, keď sa občas budete pozorovať v zrkadle a pritom hovoriť sami k sebe.

Zároveň vedome dbajte na zvuk svojho hlasu. Ako by ste ako iný človek reagovali na zvuk takéhoto hlasu? Ak je to nutné, upravte zvuk svojho hlasu tým, že budete pravidelne cvičiť pred zrkadlom.

Aby ste mohli byť presvedčení o správnosti svojho konania, musíte si samozrejme osvojiť určité schopnosti, ktoré sú potrebné pre uskutočnenie vášho želanía. Ak to aplikujeme na vyššie uvedený príklad plavby okolo sveta, znamená to, že by ste museli navštevovať kurz plavby na plachtnici, ale napríklad aj kurz plávania, záchranársky kurz alebo potápačský, možno by ste museli študovať medzinárodné námorné právo a podobne.

V zásade je možné dosiahnuť pomocou mentálneho tréningu všetko, čo je človek schopný dosiahnuť. Ale len naivný človek sa bude pokúšať používať mentálny tréning, aby sa stal pilotom lietadla, aj keď je krátkozraký, alebo na to, že by chcel napríklad letieť na Mesiac, aj keď na to nemá žiadne predpoklady. Zostávajúce vo svojich želaníach vždy na pôde reality, aby ste neplytvali svojou energiou na nezmyselné predstavy o cieľi.

Predchádzajúce výklady snád' dostatočne objasnili, akú rozhodujúcu úlohu hrá pri splnení želanía spolupôsobenie jednotlivca. Nie nadarmo sa hovorí: „Pomôž si sám, aj Pán Boh ti pomôže!“ Toto príslovie môžete brať pokojne doslova.

Kap.14, čl.1 - Prehľad ôsmich krokov k úspechu

Ďalej by som vám chcel ešte raz popísať postup krokov, ktoré musíte dodržať, aby ste pomocou mentálneho tréningu dosiahli svoje osobné ciele.

V 1.kroku máte:

- Odpovede na otázky:

Čo chcem

Chcem to naozaj?

Som ochotný sa pre to namáhať?

Je moje želanie dosť silné?

Neškodí moje želanie iným ľuďom?

- Zoradiť svoju cieľovú predstavu do pevného sledu obrazov a tieto obrazy nechať vo svojom vnútornom zraku odvíjať ako krátky film, plasticky a vo všetkých detailoch.

- Vštepovať si krátku, výstižnú vetu, ktorá jasne a zreteľne vyjadruje vašu cieľovú predstavu.

Formulujte túto vetu kladne a v prítomnom, nikdy nie v budúcom čase.

- Pocit, ktorý bude raz v budúcnosti sprevádzať splnenie vášho želania, preniesť do prítomnosti a prežívať ako prítomný. V duchu už prežívajte aj radosť a vďaka za to, že sa vaše želanie splnilo!

V 2.kroku máte:

- Zvoliť si dobu vhodnú pre svoje každodenné tréningové sedenie.

- Nájsť si pokojnú, ničím nerušenú miestnosť.

- Nerobiť sedenia mentálneho tréningu ani s plným, ani s prázdny žalúdkom.

- Postarať sa o to, aby bol v príslušnej miestnosti dobrý vzduch.

- Urobiť svoj osobný úvodný rituál.

- Navodiť stav prípravného uvoľnenia.

- Zaujať pozíciu faraóna.

- Začať plným rytmickým dýchaním.

- Nabiť sa plnou životnou silou, pránou.

- Úplne sa uvoľniť telesne, duševne aj emocionálne.

- Dosiahnuť stav úplného vnútorného ticha a v tomto stave zotrvať nejaký čas.

V 3.kroku sa vydajte na miesto vnútornej premeny tak, že:

- Budete si predstavovať farebnú škálu od červenej cez oranžovú, žltú, zelenú, modrú a lila až po fialovú, a tak sa dostanete do tvorivého stavu vedomia.

- Vo svojej imaginácii prejdete z lúky k hore symbolizujúcej vašu osobnosť a vystúpíte na jej vrchol.

- Na vrchu na vrchole spojíte svetlo svojho telesného vedomia so svetlom svojho „duchovného srdca“ a celé telo necháte nadchnúť týmto svetlom.

- Zjednotíte svoje vlastné svetlo so svetlom „slnka“, symbolom kozmického vedomia, ktorého časťou je vaše vyššie bytostné Ja.

Vo 4.kroku potom máte:

- Vyvolať si vo svojom vnútornom zraku veľmi jasne svoj obraz predstavy požadovaného konečného stavu a úplne sa s týmto obrazom stotožniť.

- Stále si v duchu opakovať krátku formuláciu popisujúcu vaše želanie.

- Naplniť predstavu svojho želania životnou silou, pránou.

- Naplniť vnútorný obraz požadovaného konečného stavu pocitom radosti, nadšenia a súhlasu.

V 5.kroku konečne dôjde k tomu, aby ste:

- V duchu úplne prijali konečný stav, ktorý si predstavujete, ako stav vlastný vašej osobnosti a

vášmu osudu.

- Nepochybovali o tom, že robenie mentálneho tréningu je už zasiate semiačko, z ktorého vyklíči splnenie vášho želania a že ste už vytvorili úplnú formu splneného želania, takže v tomto okamihu je už tvorivý akt dokončený a na duchovnej rovine sa vaše želanie stalo skutočnosťou.
- Boli vďační za to, že ste dosiahli svoj cieľ. Na duchovnej rovine ste pri cielei nová skutočnosť už existuje. Pocit vďačnosti za to, čo ste už dosiahli, je veľmi dôležitý.

V 6.kroku musíte:

- Uvoľniť sa od obrazov predstavy vami vytúženého konečného stavu a vo svojej imaginácii zostúpiť z vrcholu hory dolu na lúku.
- Dôjsť na lúku, prejsť vyššie uvedenú farebnú škálu v opačnom poradí, od fialovej cez lilu, modrú, zelenú, žltú, oranžovú až po červenú, a opäť sa vrátiť do denného vedomia.

V 7.kroku je potrebné:

- Praktizovať mentálny tréning vždy v rovnakú dobu a pokračovať v cvičeniach tak dlho, až sa vaše želanie uskutoční aj na „hmotnej rovine“.
- Deň za dňom si neustále vyvolávať vo vedomí formuláciu predstavy svojho prania slovom aj obrazom, svoje pranie vnútorne prijímať a neochvejne, plní radosti a vďačnosti, veriť v jeho splnenie.
- Zachytiť svoje želanie písomne a umiestniť kartičky popísané týmto „posolstvom“ na „strategicky“ dôležité miesta vo svojom byte, aby vám tak neustále pripomínali váš cieľ.

8.krok spočíva v tom, že budete v každodennom živote robiť to, čo je správne:

- Využívať všetky možnosti, aby ste svoje ciele naozaj dosiahli.
- Hľadať kontakty na takých ľuďoch, ktoré vám môžu pomôcť ďalej.
- Čítať tie správne časopisy a knihy.
- Ďalej sa cieľavedome vzdalávať.
- Vyhybať sa škodlivým kontaktom, aby ste sa zbytočne nezdržiavali.
- Využívať možnosti médií a telefónu.
- Pohybovať sa smerom k svojmu cieľu metódou „rúčkovania“.
- Prax mentálneho tréningu.
- Systematicky korigovať svoje slabosti.
- Vzdať sa nesprávnych spôsobov správania a nesprávnych zvykov.
- Zaslúžiť si splnenie svojho želania ľudsky príkladným chovaním.
- Dbáť na svoj vzhľad, na svoje gestá, na slovný prejav a hlas.
- Svojím konaním neochvejne postupovať smerom k cieľu.
- Neustále pokladať splnenie svojho želania za veľmi cenné.

Kap.14, čl.2 – Dvadsaťjedenná technika

Aj jednorázová imaginácia obrazu alebo prežitku splneného želania spôsobuje, že v rovine snového tela vzniká vzor predstavy. Ak sa má predstava vášho želania stať skutočnosťou aj v každodennej realite, musíte mať obsah svojho želania vyjadrený slovami aj obrazom neustále pred očami až do chvíle, kým sa uskutoční.

Preto som vám tiež doporučoval, aby ste si stanovili určitú dobu, kedy sa budete v rámci mentálneho tréningu denne venovať kreatívnemu utváraniu svojho života. Jedine neprerušované opakovanie a upevňovanie vášho želania, a vaša neochvejná vôľa skutočne dôjsť k cieľu, uvádzajú do chodu tvorivé sily života.

Okrem toho posilňuje každé opakovanie predstavy vášho želania aj vieru v uskutočnenie toho, čo si predstavujete. Kto seje pšenicu, môže si byť istý, že v danú chvíľu bude môcť žať, pokiaľ sa riadi

pravidlami, ktoré pestovanie pšenice vyžaduje, a zalieva a hnojí jemné zrná.

Starajte sa teda patrične o to, aby duchovné semienko, ktoré zasejete, dostalo opateru, akú potrebuje k svojmu rastu.

Aj mimo pravidelné sedenia, ktoré robíte v rámci mentálneho tréningu (najlepšie v pozícii faraóna), existujú rôzne metódy, ako svojmu želaniu „poskytovať“ starostlivosť, ktorú potrebuje na svoje uskutočnenie. Patrí k nim 21.dňová technika. Táto metóda od vás nepožaduje nič viac ani nič menej než to, aby ste si 21 dní pred spaním predstavovali obraz svojho želania vo všetkých detailoch a s touto predstavou zaspávali.

Keď si ľahnete do postele, zhasnite svetlo a dbajte na to, aby ste po skončení cvičenia mohli ihneď zaspať bez toho, aby ste sa museli ešte sústrediť, na niečo iné.

Uvoľnite sa, akonáhle už ležíte pohodlne v posteli, a preneste sa do tvorivého stavu vedomia a na miesto vnútornej premeny. Pripomeňte si obraz svojho želania vo všetkých jeho detailoch a všetky tieto jednotlivosti si živo predstavujte. Potom sa sústreďte na formuláciu popisujúcu vaše najväčšie želanie. Obraz predstavy a formulácie by pritom mali tvoriť nerozlučiteľnú jednotu.

Potom naplňte predstavu tohto želania pránou a akékoľvek svoje očakávania a radosť zamerajte na tento vnútorný obraz. Vaše nadšenie by malo byť také silné, ako by ste cieľ na hmotnej úrovni už dosiahli. Akákoľvek vaša energia musí smerovať k predstave vášho želania.

Potom poďakujte za to, že sa vám – v duchu – už dostalo to, čo ste si tak túžobne želali. Lebo na duchovnej úrovni sa vaše želanie už stalo skutočnosťou.

Teraz predstavu svojho želania podržte vo svojom vedomí v stave hlbokého uvoľnenia tak dlho, až prejdete do spánku. Vaša posledná myšlienka musí patriť obrazu vášho želania!

Akonáhle sa ráno prebudíte, mala by vaša prvá myšlienka opäť patriť vášmu želaniu. Pri prebúdzaní si svoje želanie ihneď vyvolajte do vedomia.

Ak budete túto metódu dôsledne používať po dobu 21 dní, potom sa vaše želanie vštípi do podvedomia tak silne, že podvedomie urobí všetko, aby vaše želanie uskutočnilo, bude vás podnecovať k takému konaniu, že možno po uplynutí doby troch týždňov bude vaše želanie už skutočnosťou – pokiaľ nie, potom ste sa jeho realizácii každopádne rozhodujúcou mierou priblížili. Počas týchto 21 dní by malo vaše vedomie vyplňať samozrejme len jediné želanie, aby pre uskutočnenie tejto jedinej predstavy bola k dispozícii akákoľvek energia.

Kap.14, čl.3 – Zhrnutie metódy pre každodenné použitie

V priebehu všedného dňa občas zaraďujte krátke cvičenia mentálneho tréningu. Takéto cvičenia zosilňujú energiu nevyhnutnú pre proces splnenia želania.

Touto cestou sa tiež môžete učiť dostať sa čo najrýchlejšie do tvorivého stavu vedomia a skracovať dĺžku úvodnej relaxácie.

Takéto cvičenia vám rovnako môžu pomôcť dostať sa rýchlejšie do stavu uvoľnenia, ktorý je pre mentálny tréning nevyhnutný, a získaný čas investovať na uskutočnenie svojich želaní. A takto budete postupovať:

- Nájdite si pokojné miesto, kde vás nebude nikto rušiť. Nerobte úvodný rituál, ale uvoľnite sa pomocou farebnej škály a pri predstave fialovej farby sa preneste do tvorivého stavu vedomia a na miesto vnútornej premeny.

- Potom si vo vedomí vyvolajte horu symbolizujúcu vašu osobnosť a predstavu svojho želania a stotožnite sa s ňou.

- Nechajte na seba tento obraz alebo prežitok chvíľu pôsobiť, potom z hory opäť zostúpte a predstavujte si farby z uvedenej škály v opačnom slede, až sa pri červenej znova dostanete do stavu bdélého vedomia.

Osobný rituál, dlhá relaxácia, plné rytmické dýchanie, okamih úplného vnútorného ticha a nabitie obrazu želania pránou sa v takejto krátkej forme cvičenia mentálneho tréningu prispôbené potrebám všedného dňa vynechávajú. Aj napriek tomu sú takéto cvičenia veľmi cenné.

Kap.14, čl.4 – Žite stále s vedomím svojho úspechu

Cieľ, ktorý ste si stanovili, dosiahnete tým rýchlejšie, čím častejšie si budete vo vedomí vyvolávať zodpovedajúcu predstavu svojho želaní. Najviac energie na realizáciu sa však uvoľní, keď budete radostne, dôverčivo a plní očakávania žiť v neustálom vedomí toho, že sa vaše želanie uskutoční.

Neustále si uvedomujte, že splnenie vášho želaní sa už dalo do pohybu a, že život pracuje v každom okamihu pre vás. Svoj cieľ môžete dosiahnuť vo veľmi krátkej dobe. Pociťujte radosť a vďačnosť za to, že splnenie vášho želaní je už úplne blízko. Vnútorne sa otvorte a pripravte sa prijať realizáciu svojho želaní.

Aby ste si svoj cieľ stále pripomínali, mali by ste používať pripomienky. Napíšte si formuláciu svojho želaní na kartičku a vložte si ju do zásuvky písacieho stola, noste ju stále pri sebe, uviažte si uzol na vreckovke – urobte proste všetko pre to, aby ste si svoj cieľ stále pripomínali.

Neustále vedomie toho, že vaše želanie „pracuje“, vás okrem toho bude podnecovať k tomu, aby ste znovu a znovu skúmali, ako ďaleko vaše správanie v každodennom živote urýchľuje uskutočnenie vášho želaní, alebo do akej miery mu prekáža. Musíte na svoj cieľ sústrediť všetku svoju energiu, aby ste naozaj skutočne dosiahli to, čo si želáte. Najsilnejšou energiou je však neochvejná viera v to, že svoj cieľ nakoniec dosiahnete.