

To je jen několik případů toho, co občas také nazývám *systemy víry*. Používám slovo *system*, protože jedno tvrzení je obvykle v interakci s ostatními a málokdy se vyskytují osaměle. Například věta: „Jsem špatný,“ často souvisí s názorem: „Každý mě opouští,“ čímž se cyklicky vracíme opět k první větě: „Jsem špatný,“ což vede k deziluzi v podobě: „Nemohu.“ Vždy záleží na mnoha okolnostech. Rozhodují zkušenosti člověka a časově a místem determinované podmínky. Je obtížné obelhat vlastní zkušenost. Pokud si s sebou nesete traumatickou zkušenost, že vám lidé nenaslouchají, je obtížné sebe sama přesvědčit, že vám zrovna teď budou naslouchat.

Možná máte i opačné návyky a představy, které ve vás probouzejí pocit velikosti a potěšení. Budu se snažit, aby pro vás tyto systémy představovaly ještě větší zdroj energie, než tomu bylo doposud. Nejdřív je však potřeba vyřešit palčivý problém těch negativních.

Energie utkvělých představ je hutná a velmi těžká. Zhmotňuje se v nich váha všech ústrků z minulosti. Tato tíha není pouhá metafora. Tíživé břímě na vás dosedne po každé, když se některou z představ začnete zabývat. Zápolení s takovými systémy pomocí energií je velmi účinné. Pokud s ni-

mi nebojujete, snažte se je aspoň zapudit a nevěřte v ně. Přejte si, abyste v ně nevěřili. Přejte si, aby vás už dál nepronásledovaly. Ať vaše jasná mysl prorazí pevný krov víry a ozáří místnost plnou temných vizí jasem mocného rozšířeného vědomí.

Práce s utkvělými představami

Prvním krokem, jež musíme učinit při nakládání s utkvělými představami i při práci s myšlenkami, je identifikace příčin, z kterých naše představy vyvěrají. Pohodlně se usadte, koncentrujte se na dýchání, nakreslete si světelnou linii a ptejte se sami sebe: „V co věřím? Jaké jsou mé nejhlubší pohnutky, formující můj život, mé vztahy, mou práci, svět a vesmír?“ Vždy se nejdřív ptejte po své vlastní víře. Ať už naleznete cokoli, vždy se snažte celou věc vyjádřit v jednoduchých termínech. Vyhněte se dlouhým diskuzím se sebou samým o tom, v co opravdu věříte anebo proč v to věříte. Prostě akceptujte vše, co se vám vyjeví, jako fakt a připusťte si, že věříte zrovna v tohle.

Toto připuštění je velmi důležitý krok. Zároveň je to i důkaz vašeho poddání se víře. Pravděpodobně zažijete lehký úžas

nad objevem toho, co je vaší nejnaternější hnací silou. Když konečně poznáte základy své víry, nebudou vám již návyky a rituály, kterým podléháte, připadat tak cizí. Může to být těžký úkol, neboť lidé si často odmítají připustit, že by mohli věřit právě tomu, co se jim vyjevilo, zčásti protože tomu nerozumí, zčásti proto, že mají z nové situace strach. S nadsázkou můžeme říci, že nechtějí věřit tomu, čemu opravdu věří.

Jakmile jednou rozpoznáte svou víru a poddáte se jí, ucítíte její záchvěvy po celém těle. Nemusíte mít strach. Jakmile je víra pevně uhnížděná ve vašem vědomí ve své nejčistší formě, paradoxně ztratí mnoho ze své síly. Síla víry je založena na tom, že pluje pod povrchem, a je pevně uhnížděná hluboko v podvědomí. Roste a bobtná úměrně tomu, jak vy sami úspěšně bráníte rozumu, aby se na ní podívali zblízka.

Zkuste zjistit, kde v těle vaše utkvělé představy sídlí. Kde žijí, odkud působí? V solar plexu? V bederní páteři? Krku? Čelisti? Najděte příslušné místo pomocí smyslů. Jak utkvělá představa působí? Kterým smyslem a jak ji registrujete? S jakými pocity se pojí?

Ony představy si označte a svažte je okovy slov, jež budou rozeznávat tělo tichými vibracemi: „Nejsem dost dobrý.“

Nyní přeneste představy z dosahu svého těla. Představujte si, jak slova znázorňující vaše představy opouští tělo a míří přímo k hypotetické obrazovce, kterou již znáte z předchozího cvičení. Vnímejte pocity, jež naplňují tělo, poté co utkvělé představy zmizely. Nechte je zmizet v paprscích zlaté záře vycházející z obrazovky, stejně jako jste to provedli s chorobnými myšlenkami. Uvidíte, jak se staré návyky proměňují v oblak zlaté záře – výraz čiré energie.

Nechte poté energii, aby se k vám vrátila jako síla, pocházející ze starých návyků. Nesnažte se staré představy a návyky okamžitě nahradit novými. Dýchejte a naplno prožijte odchod těch starých. Nepřístupujte k celé záležitosti jako k vypuzení nezvaného hosta. Nesmíte si říkat: „Uf, konečně je pryč.“ Oceňte, že staré zvyk zmizely a proměnily se v novou energii. Budete zažívat pocit osvobození a buďte si jisti, že to není naposled, co jste podobnou proceduru absolvovali. Někdy ji budete muset podstoupit několikrát denně. Na konci meditace nezapomeňte chvíli dýchat v oblacích zlaté záře.

Při cvičeních pravděpodobně zjistíte, jak jsou spolu utkvělé představy propojeny. Představy, že nejste nijak zvlášť dobrý člověk, povedou k tomu, že si řeknete, že

vás nikdo nemá rád, což se odrazí v tom, že o sobě začnete pochybovat. Odtud už je jenom krůček k tomu, abyste si řekli, že s tím nemůžete nic udělat.

Klidně si se svými návyky a představami trochu pohrajte. Napište si je v náhodném pořadí na papír a pak je zkuste spojit jednotlivými čarami tak, že výsledek bude vypadat jako matematický diagram anebo molekulární struktura. Přesně takové struktury a systémy se však vyskytují uvnitř vaší mysli. Dokud je nerozpoznáte a neodstraníte, nikdy se neosvobodíte a nenajdete dostatek energie k vlastnímu rozvoji.

S diagramy, které vzniknou během vašich hrátek, naložte stejně jako s myšlenkami nebo utkvělými představami. Donuťte je opustit vaši tělesnou schránku a poté je proměňte s pomocí obrazovky a zlatého světla v oblak energie.

Jestliže jste k sobě upřímní, určitě objevíte i nějaké pozitivní návyky a představy, a nejenom ty ničivé a utkvělé. Nezapomeňte věnovat stejný čas, jež strávíte s těmi špatnými, věnovat i ocenění těch dobrých. Opakujte si je. Dýchejte je. Poznávejte je se stejným úžasem, jako jste poznali i ty negativní. Najděte, kde v těle leží. Poznejte životní energii, jejímiž nositeli jsou.



Uvolnění energie uchycené ve starých psychologických vzorech

Navrhuji, aby – než si přečtete tuto kapitolu – jste si dali na chvíli pauzu. Uvařte si čaj, posadte se na pohovku a chvíli relaxujte, než se pustíte do dalšího čtení. Psychologické vzorce se vyvíjejí prostřednictvím zkušeností a jejich poznání a případná změna vyžadují trpělivost a neustálou pozornost. K tomu, abyste si pro současnost zajistili optimální množství energie, je dobré probrat se minulými prožitky, ve kterých bývá uvězněno velké množství energie. Osвобоzení této energie je nekonečný proces.