

Edgar CAYCE

ZÁZRAK
JMÉNEM
MEDITACE

**Vědecké léčebné
meditace**



Eko – konzult

Předmluva

„Věčná otázka zní: „Jaké myšlenky či činy mají skutečnou hodnotu? Odpověď může přijít pouze zevnitř.“

(Hledání Boha)



To, jaké myšlenky či činy pokládáme za hodné záleží na směru, kterým se ubíráme. Při změně tohoto směru se mění i naše hodnoty. Výklady tento životní směr označují slovem ideál. My všichni máme nějaké ideály, až si toho jsme vědomi nebo ne. Jisté myšlenky či skutky pokládáme za dobré, neboť máme jisté ideály.

Pokud naše ideály duchovní povahy uvnitř nás sídlí, pak síla řídicí naše kroky, je silnější než jakýkoliv vnější vliv. Ne, že bychom neposlouchali názory ostatních lidí, ale naše konečná řešení budou založena na standardech přicházejících zevnitř.

„Modlitba je soustředění úsilí naladit své vědomí na vědomí Stvořitele.

(Hledání Boha)

Modlitba a meditace se vzájemně doplňují. Je dokonce možno říci, že abychom úspěšně meditovali musíme se rovněž modlit, neboť meditaci je možno považovat za proces sestávající ze dvou fází. Během prvního stadia se snažíme naladit na nadvědomí či na vědomí naší jednoty s Bohem. Toho docílíme tak, že

***Jak si posilnit vůli, rozum a city.
Jak se duševní koncentrací
a vědecky prováděnou zdravotní meditací
zbavit tělesného, duchovního
a duševního utrpení.***

Publikace neprošla jazykovou úpravou
v redakci nakladatelství.

© Eko – konzult, 2002
ISBN 80–89044–34–4

soustředíme svou pozornost na duchovní symbol, jímž může být jedno slovo, jako například láska nebo na slova jednoduché modlitby. Přesně k tomu dochází během modlitby: naladíme svou mysl na božskost uvnitř. Jestliže toho nejsme schopni, pak nebudeme s to přejít do druhého stadia meditativního procesu.

Ve druhé fázi meditace se snažíme dosažené vědomí udržovat v tichu.

Když se dozvíme o meditaci, často máme tendenci věnovat menší pozornost modlitbě. Jestliže však nebudeme schopni v sobě probudit duchovní síly uvnitř, pak nějakých patnáct minut ticha nám nepřinese žádoucí změnu. **Každý den bychom si měli vyhradit několik minut jak meditaci, tak i modlitbě.**

„Meditaci musí předcházet příslušná příprava.“

„Pokud se vnitřně očistíme, pak se nemusíme obávat toho, že budeme nějakým způsobem postiženi.“

(Hledání Boha)

Energie, jež lze meditací probudit, mohou být velmi mocné; a jak je symbolizováno mečem s dvojitým ostřím, tyto energie mohou být využity jak ke konstruktivním, tak i k destruktivním cílům. Během přípravy na meditaci očistíme jak svoje tělo, tak i mysl, tak aby probuzená energie povznesla naši mysl. Experimentováním můžeme nalézt metody, než nám budou osobně nejvíce vyhovovat.

Kritériem při posuzování, zda bychom tuto či onu specifickou metodu měli použít, musí být toto: Probouzí to ve mně touhu poznat a sloužit Bohu?

Některým lidem byly doporučeny konkrétní způsoby přípravy. Jedné ženě bylo například řečeno, že během své Egyptské reinkarnace používala při meditování vonné tyčinky. (2823-3) V tomto životě jí jejich vůně připomene zážitky staré několik tisíc let. Při práci s těmito pomůckami nesmíme zapomínat na to, že skutečným cílem meditace je povznést svou duši k Bohu. Je pošetilé odmítnout meditovat pouze proto, že nemáme k dispozici desku s naší oblíbenou hudbou nebo naše oblíbené vonné tyčinky.

Otázka: Jak mohu ve svůj prospěch využívat astrologii, numerologii či vibrace jistých kovů a drahokamů?

Odpověď: Tyto slouží pouze jako svíčky, abychom neklopýtali ve tmě. Neuctívej však světlo svíčky, ale Boha.

Vibrace čísel či drahokamů nám pouze napomáhají naladit se na kreativní síly, nejsou však sami o sobě cílem.

707-1

Dalším potencionálně nebezpečným postojem je názor, že můžeme manipulovat Bohem – že když uděláme to či ono, pak Bůh k nám během meditace přijde. Přípravu k meditaci musíme pokládat za výraz našeho omezeného naladění a naší touhy po hlubším naladění.

Žiješ v materiálním světě. Podléháš jeho zákonům. Když na tebe působí hudba či dýchání, považuj je za prostředky sloužící k naladění a nikoliv cíle naladění.
281-35

Medituj o plodech ducha a každá buňka tvého těla si uvědomí život v duchu.
5762-3

Z uvedeného výkladu vyplývá, že každá buňka se podílí na procesu naladění a je jím poznamenána. O téže věci se hovoří i v tomto výkladu:

Každá buňka je během meditace s to si uvědomit existenci kreativních sil či Boha.
3492-1

Když se během meditace otevřeme vlivu neviditelných sil, jež obklopují trůn krásy a moci uvnitř nás, hledejme ochranu v myšlenkách na Krista. (Hledání Boha)

Během posledních let počet meditujících osob rapidně stoupl. Řada studií prokázala potencionální výhody meditace týkající se jak našeho tělesného tak i duševního zdraví. Avšak kritici meditace poukazují na možná **nebezpečí s ní spojenými**; tvrdí, že meditující může podlehnout démonickým silám.

Je nepochybné, že pokud chceme meditoval, měli bychom být po zdravotní stránce v pořádku, abychom se vyhnuli možnosti nechtěných prožitků. Přirozeně bychom nedoporučovali meditoval lidem s vážnějšími

duševními potížemi. Jsou zde však nějaká rizika spojená s meditací předpokládáme-li, že jsme relativně normální lidé?

Během meditace se dostáváme do vyšších stavů vědomí. Tyto stavy vědomí nám nabízejí možnost vzpomenout si na dávno zapomenuté události, jež jsou někdy fascinující, jindy v nás vzbuzují strach. Naším cílem během meditování není zaměřit svou pozornost na tyto věci, ale na náš nejvyšší ideál.

Výklady se zmiňují o modlitbě, jejímž smyslem je nás před nevítanými vlivy chránit. Snažíme se ochránit:

- 1) před vlivy vně nás, jež by nám mohly bránit dosáhnout náš nejvyšší ideál (jako například telepatické vlivy ostatních, zmatečná poselství od duší zemřelých); a
- 2) obsahy své vlastní podvědomé mysli, jež nás mohou svést z cesty.

„Otce, otevíraje se neviditelným silám, jež obklopují trůn krásy a moci, nalézám ochranu v myšlenkách na Krista.“

(parafráze výkladu č. 262-3)

„Dva postoje jsou nutné: 1. Silná touha poznat pravdu. 2. Vytrvalé úsilí jít vpřed.“

(Hledání Boha)

Jeden ze základních principů obsažených jak ve výkladech, tak i v bibli je „Hledej a nalezněš.“ Nemůžeme očekávat, že k žádoucí změně dojde spontánně, samo od sebe. Musí zde být silná touha doprovázená silnou vůlí přivodit nezbytné změny. V následujícím vý-

kladu je zdůrazněna nutnost aplikovat vůli chceme-li dosáhnout svého cíle:

Otázka: Je možno popsát Kristovo vědomí jako vědomí existující uvnitř každé mysli a čekající na to, aby bylo probuzeno vůlí?

Odpověď: Správně. 5749-14

Využití vůle za účelem přivodit žádoucí stav nemůže být pouze sporadickou věcí. Naše touha poznat pravdu musí být podpořena vytrvalým každodenním úsilím. K transformaci vědomí, jež je důsledkem meditování, nedochází najednou, ale postupně, krok za krokem. Tak jako narozené dítě, nové vědomí je velmi křehké a vyžaduje neustálou péči a pozornost chceme-li, aby přežilo a dál rostlo. V knize Tajemství zlaté květiny se dočítáme:

„Děti, buďte opatrné! Jestliže jen jediný den vynecháte meditaci, kdo ví, jestli toto světlo nepohasne? Meditujete-li pouze patnáct minut denně, můžete se vyhnout tisícům dalších zrození. Všechny metody končí v tichu.“

Nejenom, že bychom měli meditovat denně, ale existují i dobré důvody pro to, abychom meditovali vždy ve stejnou dobu. Snáze se tak uvedeme do změněného stavu vědomí. S tímto principem se setkáváme, když se ráno probouzíme. Používáme-li po jistou dobu budík, pak jsme schopni se probudit i bez něj.

„...tak, jak se chováme ke svým bližním, tak se chováme vůči svému stvořiteli. To nejsou pouhá slova – je to pravda, kterou si

můžeme uvědomit, budeme-li se snažit Ho poznat.“ (Hledání Boha)

Výklady kladou obrovský důraz na jednotu všeho života a významu hledání lásky. My všichni jsem duchovní bytosti a jako taková jsme součástí jednoty, v níž každá část hraje důležitou roli. Nalézáme-li chyby na sobě samých či na ostatních, pak naše chování je v rozporu s tímto zákonem jednoty a lásky. Neplatí snad, že milujeme-li někoho, pak snadno přehlédneme jeho případné nedostatky? Snažme se v každém vidět jen to nejlepší. Jeden z výkladů říká:

Poznej první princip: Ve všem živém je nějaké dobro. 2537-1

Švýcarský psychiatr Carl Jung hovoří o tom, že mnohdy je pro nás nejobtížnějším úkolem milovat část sama sebe:

„Přijetí sama sebe je podstatou morálního problému a je testem našeho celkového pohledu na život. To, že obdaruji žebráka, že odpustím těm, jež mi ublížili, že ve jménu Krista miluji své nepřátele – to vše jsou nepochybně velké ctnosti. Tak, jak se chovám k těm nejmenším, tak se chovám i vůči Kristu. Co když však zjistím, že tím nejmenším a nejchudším, ano tím, největším nepřítelem – je část mého já a že já sám potřebuji být obdarován a být milován, co potom?“

„Meditace znamená zbavit se všeho, co brání tvořivým silám stoupat vzhůru páteří.“