

Kapitola 15. Stát se modlitbou: kontemplace a meditace

Předcházející část: Kapitola 14. Duchovní cesty

KAPITOLA 15

Stát se modlitbou: kontemplace a meditace

Úvod

Úkol, se kterým je konfrontován duchovní student, vyznavač, nebo aspirant, je, jak realizovat koncepční duchovní informace do subjektivní zkušenostní reality. Tak vzniká nutnost použít postupy a techniky, které postupně rozvíjejí tento proces, přičemž se potenciál stává skutečností. Kromě oddané modlitby a autentického zdroje pravdy existuje hlavní, základní, starodávná cesta meditace a kontemplace, jejíž účinnost je zvýšena záměrem a oddaností.

Kontemplace

Klidná reflexe a introspekce umožňují, aby se informace staly integrované, korelované a zasazené do souvislostí. Kontemplativní stav je mnohem více uvolněný, otevřený, spontánní a intuitivní než cílená činnost. Rozjímání umožňuje formulovat spontánně závěry a obecné zásady, protože usnadňuje rozlišování podstaty, víc než specifika lineární logiky. Výhodou hloubavého porozumění je odhalení smyslu a významu.

Zatímco při meditaci se člověk obvykle odděluje od světa a jeho aktivit, rozjímání je jednoduchý styl vztahující se k vnitřní i vnější zkušenosti života, který umožňuje účast, ale objektivním způsobem. Záměrná činnost je zaměřena na výsledek, zatímco rozjímání je rozvinuté bez námahy. Dalo by se říci, že účelové myšlení má charakter „jang“, zatímco rozjímání je velmi „jin“. Usnadňuje odevzdanost a opuštění atrakcí, odporů a všech forem chtění, tužeb a potřeb.

Kontemplace povzbuzuje uvědomění si významu a progresivní úrovně abstrakce. Myšlenka je lineární, porozumění je kontextové a nelineární. Rozšíření kontextu zvyšuje hodnotu a význam myšlenek a tak kontemplace posiluje vliv Já, aby zastínilo aktivitu malého já. Zatímco cílem ega-mysli je v první řadě dělat, jednat, získávat, nebo provádět, záměrem kontemplace je „stát se“. Zatímco intelekt chce vědět „o něčem“, kontemplace hledá vědění samotné a autonomní moudrost. Racionální myšlení se vztahuje k času, je sekvenční a lineární, zatímco kontemplace existuje mimo sekvenční čas. Je nelineární a vztahuje se k pochopení podstaty. Oddaná kontemplace je způsob nebo styl bytí ve světě, jejímž prostřednictvím se život člověka stává modlitbou.

S pomocí vnitřní duchovní práce se tyto dva procesy začínají objevovat současně. Jedna část mysli se může zabývat hněvem nebo odporem, a zároveň další část mysli

může hledat duchovní řešení, takže dá věci do souvislostí a zdánlivý rozpor je vyřešen pomocí transcendence. Vnitřní proces je podobný vztahu dítěte a rodiče, duch je rodič a ego je dítě. Dětské ego/já je reaktivní a zaměřené na krátkodobé cíle, zatímco duchovní Já je moudrý rodič, který se zabývá dlouhodobou evolucí a důsledky. Ego se rádo oddává emocím, duch se snaží je překonat tím, že je dává do souvislostí. To znamená, že vnitřní práce se hlavně zabývá nahrazením emocionality, která je založená na instinktech, duchovním porozuměním.

Vnitřní zkušenost transcendence je důsledkem posunutí z nižší úrovně vědomí do vyšší, což může zpočátku vyžadovat úsilí a zpracování, ale nakonec se to stává běžným a známým, protože je tomu nápomocná ochota, oddanost, pokora a oddanost pravdě a primární cíl je láska. Postupem času bývalé způsoby prožívání světa zmizí a negativní pocity a vnímání se rozpustí. Vidět věci odlišně je vlastní odměna a často má za následek pocit, jako kdyby byl člověk znovuzrozený.

Sladit svůj život s duchovním záměrem rozšiřuje jeho smysl a význam. Zatímco životnost ega, těla a mysli je omezená a dočasná, život ducha je věčný a jeho důležitost tak přehluší přechodné zisky ega. To znamená, že menší podlehnou většímu souladem, závazkem a souhlasem. Protože člověk jedná ze svobodné volby a ne pod nátlakem, je odpor menší.

Duchovní pokrok je také průzkum, který má větší odměny než ty, které byly získány z nižších motivací a cílů. Obyčejný život je potěšující jako obvykle, ale člověk má větší radost ze souladu s plněním potenciálu než z pomíjivých pocitů. Má unikátní vnitřní radost a spokojenost při naplňování potenciálního růstu a expanzi povědomí o významu svého pravého života. Je také potěšující zjistit, že není nutné se drát dopředu, ale místo toho si jednoduše dovolit pohyb vpřed, protože bloky byly odstraněny. Tak je člověk přitahován budoucností, nikoli poháněn minulostí.

Povědomí má tendenci stát se více rozptýlené, globální, zahrnující a pronikavé jako důsledek postupného rozpouštění já (ega) do Já. Víra v sekvenční příčinné souvislosti zmizí a na jejím místě bude člověk svědkem přeměny potenciality do skutečnosti jako rozvíjení pokračování Stvoření. Koncept individuálního „já“ se rozpouští do všezahrnující spontánní celistvé soudržné harmonie, a zdánlivé unitární já mizí v univerzálnosti Já.

Za sekvenční zkušeností jevů běžného vědomí je odhalen prvotní klid a nenarušitelný mír a ticho. Všechny jevy jsou považované za přechodné a vznik potenciality do skutečnosti se koná autonomně a jakoby zpomaleně. Rozvinutí je zároveň ultra-jemné i zároveň nekonečně silné jako samotný projev univerza. Každý jev se pohybuje od dokončení k dokončení jako převládající realita.

Subjektivní povědomí o povaze této vznikající souvislosti života a vesmíru je také ve shodě s objevy pokročilé kvantové mechaniky a teoretické fyziky. Nyní byla vědecky potvrzená prohlášení učiněná v předchozích pracích (Hawkins, 1995 – 2006), že čas, umístění a prostor jsou projekce vědomí a nemají žádnou skutečnou realitu. (Potvrzeno Harokopem v „Síla ako příčina pohybu /Power as a Cause of Motion/“, Lyndsem ve vědecké práci „Čas a kvantová mechanika“ a spisem Stappa *Mindful Universe*.)

Rozšířené povědomí o povaze reality, které vzniká z velmi pokročilé fyziky a kvantové mechaniky koreluje se subjektivní realizací mystika (Hawkins, 2003, 2006, Grace, 2007). Rozšířené paradigma reality rozpouští iluzi některých rozporů mezi vírou a rozumem. Boží zjevení poskytuje vysvětlení Stvoření shora dolů, zatímco současně by vědecká teorie mohla být přirovnána k vysvětlení zdola nahoru, což je více lineární vysvětlení vesmíru.

Tady je konečné poznání, že vše je dokonalé v důsledku rozvinutí aktualizace z potenciality mimo čas jako výraz Stvoření. Konečný zdroj a potenciál je označován jako „Godhead (Boží hlava)“, Božství, které je vyjádřeno jako vznik totality nadčasové tvorby a jejího evolučního rozvinutí.

Se zmizením koncepčního myšlení a jeho sklonu ke kategorizaci a vysvětlování, Allness (všechno), jednota, harmonie a totalita Božské Skutečnosti září v nádheře krásy, která je vlastní a vrozená všemu Stvoření. Tak všechno, co se objevuje ve formě je sám zdroj, který je beztvary.

S rozpuštěním složitosti se jednoduchost projevuje tak, že všechno je prostě dokonalým vyjádřením své podstaty, že je to jen přesně to, co je, a ne to, co je popisováno, nebo vnímáno, což je cizí vnitřní realitě samotné existence.

Meditace

Dostupné informace o meditaci jako studijního objektu jsou rozsáhlé a mohou být propracované i mohou zahrnovat institucionalizované cizorodé přikrášlení. Nicméně meditace je však dlouhodobě uctíváný prostředek přístupu k duchovní pravdě cestou subjektivního zkušenostního odhalení. Mohou nastat velmi velké skoky ve vědomí a rychlá transcendence úrovní vědomí.

Jak je dobře známo, v průběhu staletí se vyvinulo velké množství specifických technik v různých kulturách a náboženstvích. Kromě toho existuje mnoho vědeckých studií o změně mozkové fyziologie a magnetickém zobrazování, spolu se studii mozkových frekvencí EEG. Obecně tyto studie ukazují na zpomalení frekvence i amplitudy a vznik pomalých vln théta, které nahrazují rychlé vlny beta stejně jako alfa vlny.

Meditační techniky mohou zahrnovat formální disciplíny, techniky a styly, jako například Zen a různé jógy, které zahrnují vizualizaci, dýchání a posturální prvky, které všechny pomáhají toku duchovní energie kundalini přes systém čakr. Tyto praktiky mohou vést k významným výhodám, které však musí být doprovázeny tomu úměrně zvýšenou úrovní vědomí. To znamená, že zkušenost *satori* může být přechodnou vrcholnou epizodou, která zmizí po obnově každodenního života.

Z hlediska samotného vědomí je proces posunem pocitu já od lineární mentalizace a smyslových funkcí k postupně obsáhlejšímu, kontextuálnímu stavu bez přitažlivosti myšlenek, obrazů a emocí. Co je hledáno, je subjektivní realizace a identifikace s nelineárním kontextovým polem vědomí samotného, □□což je Světlo vědomí a podklad, ze kterého vzniká existence a bytí (viz *I: Reality and Subjectivity*).

Jednou z výhod meditace je objev, že energetické pole mysli je samo o sobě v

podstatě bez myšlenek, pocitů, a obrazů, a že tyto činnosti ve skutečnosti zabírají jen asi jedno procento z celkového pole mysli. Stejně jako moře pod příkrovem vln, devadesát devět procent mysli mlčí a je prázdné, což může být zjištěno a pocíteno intuicí, pokud je tato skutečnost oznámena studentům. Nedisциплиnovaná mysl je přitahována a okouzlena svým aktivním obsahem, s jeho kaleidoskopickým průvodem myšlenek, obrazů a pocitů, protože má subtilní narcistické požitky z těchto činností. K umlčení mysli je třeba si všimnout těchto subtilních, nepřetržitých požitků a mít ochotu vzdát se těchto iluzorních zisků, a místo nich se ztotožnit s myslí jako tichým energetickým polem, které není omezené osobním já.

Všimněte si, že ego je závislé na myšlenkové činnosti a dožaduje se nepřetržitého zabavení a stimulace mysli, i když obsahuje negativitu. Fyzické „já“, stejně jako kamera, registruje obrazy a objekty, a mysl je „já“ od já, která zachovává iluzi unikátní, samostatné osobní identity, která se stává hypotetickým původcem myšlenky, úmyslu, touhy apod. Po zřeknutí se této narcistické iluze je zřejmé, že všechny aspekty údajně osobního života jsou ve skutečnosti výskyty, které jsou autonomní a spontánní.

Jako důsledek významného pokroku se může objevit strach ze smrti nebo strach ze zmizení do „nicoty“. To představuje odpor a boj narcistického jádra ega, které se snaží zachovat suverenitu. Protože tento strach, stejně jako ostatní obavy, je založen na iluzi, je bezpečné ho odevzdat Bohu, který odstraňuje překážky pro realizaci Já jako přítomnost imanentního Boha.

Integrace

Meditace a kontemplace nejsou ani samostatné ani oddělené aktivity, ale místo toho jsou pouze tak určené pro pohodlí, jako kdyby byly různé objekty pro studium. V praxi jsou promísené a rozvinuté do stylu vědomí, který se stane obvyklým. V obou případech je kladen důraz na neverbální, subjektivní, nelineární kontext, z něhož vzniká povědomí o vědomí jako kontextovém poli vědomí. Je poměrně jednoduché se posunout od obsahu mentálního uvědomování k uvědomění si, že člověk je svědkem a pozoruje jevy, které jsou autonomní, vyskytující se samy o sobě.

Jak již bylo v minulosti vyučováno a také potvrzeno výzkumem vědomí, další pomocí k duchovnímu pokroku a provádění meditace a kontemplace je vysokofrekvenční energie pole aury učitele. Ta může být zpřístupněna prostřednictvím čtení spisů učitele, vizualizací obrazu učitele a nejsilněji fyzickou přítomností aury učitele. Tyto frekvence energie se pak trvale začleňují do aurického pole vlastního ducha a pokračují z minulé tělesnosti nebo inkarnace přes velké rozlohy času. Jejich cílem je tiché rozvinutí Vědění, které je kritické u rozvinutých stavů vědomí. Tyto stavy jsou nekoncepční a nelineární.

Ve velmi pokročilém stavu vědomí již není paměť nebo mentalizace. Ze zdánlivě tiché Nicotě vyvstává Vědění, které umožňuje kapitulaci posledních zbytků ega. Následně převládá „stav“ nebo „okolnosti“, spíše než osobnost nebo samostatná identita.

Souhrn

Skrze duchovní vyrovnaní, záměr a oddanost, podporované meditací, rozjímáním, ověřenými instrukcemi a pravdou, v přítomnosti energetického pole pokročilého učitele, mohou nastat neočekávaně velké skoky ve vědomí. Proto je důležité je znát v dostatečném předstihu, jak potvrzuje výzkum vědomí. Šance stát se osvíceným jsou nyní více než tisíckrát větší než kdykoliv v minulosti; takže dosáhnout úrovně bezpodmínečné lásky (úroveň 540) je velmi dosažitelný a praktický cíl. Z úrovně bezpodmínečné lásky je cesta stále radostnější. Na úrovni 600, dochází k nekonečnému, tichému klidu a míru, a pokrok odtamtud jde až do Boží vůle, karmy a potencializovaného Vědění, které se rodí se v duchovní auře.

Sféra ticha

Ego/mysl se zaměřuje na lineární obsah mysli a její nekonečné zpracování obrazů, myšlenek, vzpomínek a pocitů. Je přitahováno novostí, jakož i redukcí úzkosti při řešení problémů a předjímajících příprav. Mohou převládat negativní pocity, jako je smutek nad ztrátou nebo vina a lítost nad chybami a omyly. Často se zdá, že je vůle bezmocná a člověk se cítí jako oběť nekonečného trápení mysli. Chcete-li přerušit nekonečné tékání mysli, je třeba hledat jeho skryté motivy a odložit iluzorní zisky. Proto vzdání se spíše než odpor může snížit zdánlivou kontrolu mysli.

Ego je zamilované do vlastních sekvenčních mentalizací navzdory jeho protestům o opaku. Nachází uspokojení v oblasti zpracování negativních myšlenek a pocitů. Miluje a vychutnává nenávist, která také přináší zisk, jak to předvádějí v televizi „nenávidějící“ celebrity. Je to tato spokojenost a tajný zisk, kterého je nutné se zříci a musí být opuštěn. Všechny negativní emoce přetrvávají kvůli jejich tajnému potěšení.

Pokud bude odmítnuta tato „šťáva ega“, myšlenky mají tendenci se snižovat a poté zmizet. Mysl pak inklinuje ke „zhasnutí“, což pak vyvolá strach z nudy. Díky pozorování je zřejmé, že mysl je zaneprázdněna předjímáním budoucnosti (strach), nebo lpěním na minulosti (lítosti, nenávisti, viny), nebo vychutnává minulost opakováním vybraných potěšení. To znamená, že se stává centrem zábavy jako je něco „dělat“.

I když se obecně předpokládá, že je ticho přístupné „mezi“ myšlenkami, bude objeveno praxí, že to není ve skutečnosti zkušenostní fakt. Myšlenky se vyskytují v 1 / 10.000 sekundy, což je rychlejší než funkce mysli „vnímatele“. V čase, kdy mysl vnímá nástup myšlenky, již ji zpracovává. Před funkcí vnímatele / procesoru je funkce pozorovatele / svědectví, která je přirozeně autonomní jako neosobní funkce / aspekt pole vědomí. Pozorovatel / svědek nemyslí, ani vědomí samo (pouze mysl si „myslí“). Schopnost povědomí čistého vědomí je tichý prvotní stav, který je stále přítomný, není volní a nediskutuje. Pomocí kontemplace a meditace se tichý, beztvary stav zobrazí jako prvotní substrát za dualitou existence versus neexistence. Je to stav Buddhy, který, stejně jako prostor, je neposkvřený pomíjivým obsahem. Čisté, beztvare ticho

je nepojmenovatelný konečný kontext, ačkoli ho historie někdy označovala jako „povaha Buddhy“. I přesto, že postrádá formy, konečný stav je všezahrnující jako Allness (vše) na rozdíl od Nothingness of the Void (Nicota prázdnoty, úroveň 850). To je podrobně popsáno v *Transcending the Levels of Cnsciousness* a *Objev přítomnost Boha (Discovery of the Presence of God)*.

Následující část: [Kapitola 16. Transcendence světa](#)