

Praxe kdy-kterou-jak

Průvodce pro každodenní použití

63

foreword by James
written by John Berges



CHRÁMY UDÁLOSTÍ
EVENT TEMPLES™

WWW.CHRAMYUDALOSTI.CZ

© 2007 EventTemples.com, All Rights Reserved

OBSAH

Úvod od Jamese	5
Předmluva	8
KAPITOLA 1: Úvod	9
Přehled	9
Chrám Událostí – skupinová praxe	9
Praxe kdy-ktou-jak	11
Energetické srdce a jeho šest ctností	11
KAPITOLA 2: Přiblížení k praxi	13
Příběh kdy-ktou-jak	13
Kdy praktikovat?	14
Vzpomenutí si na praxi	15
Bdlost okamžik za okamžikem	15
Pozorování	16
Citlivost	18
Meditace Síť šesti ctností srdce	19
Bdlost k výzvám	20
Sebezpoznaní skrze Sledování-ošetření-transformování	20
Šest ctností srdce – bližší pohled	23
Tabulka Definice ctností	25
Univerzální matrice	25
Diagram Definice ctností	28
Diagram měřítka ctností	29
KAPITOLA 3: Praxe kdy-ktou-jak	31
Koncepční rámec	31
Koncepční rámec – diagram praxe	32
Praktikování šesti ctností srdce	33
Jeden den v životě	34
Nový den v životě	36
KAPITOLA 4: Komentáře k praxi	41
Meditace	41
Potřeba soudržnosti	41
Očekávání výsledků	41
Objevení	42
Test teorie	43
Bdlost a citlivost	43
Pozorování	43
Okamžitá bolest	44
Úspěchy a neúspěchy při praxi	45
Vina	45

Rychlé znovu-napojení	45
Obnovená energie	46
Krize	46
Zintenzivněné světlo	46
Reflexe a přezkoumání	47
Přijetí	47
Spojení a vhléd	47
Posílení	48
Svoboda cti	48
Energetické přenosy	49
Vzpomenutí si na praxi	49
Neutralita	50
Zkušenost přichází s praxí	50
Udržení perspektivy	51
Souhrn	51
KAPITOLA 5: Příklady scénářů kdy-kterou-jak	52
Sestra v nemocnici	52
Malé rodinné farmy ohrožené velkými korporacemi	52
Autistické dítě	53
Podnikatel jednající s nespokojenými zaměstnanci	53
Rasistický předšudek	53
Žena vracějící se domů vlakem	54
Finanční stres	54
Obtížné rozhodnutí	54
Přírodní katastrofa	55
KAPITOLA 6: Fáze praktikování „jak“	56
Aspekty fáze jak	56
Zapisování událostí kdy-kterou-jak	58
Tabulka záznamů kdy-kterou-jak	59
Graf záznamů kdy-kterou-jak	60
Následující vyjádření	61
Další příklady	63
Strasti při cestování	63
Přítel v nouzi	63
Domácí mazlíčci	64
Říše přírody	64
Ovládání očekávání	64
Učitel ve škole	64
Drogová poradkyně	65
KAPITOLA 7: Víra a větší plán	66
Záměr srdce-mysl je odlišný	66
Víra	67
Větší plán a účel	69
Duchovní nutnost	71
KAPITOLA 8: Podněty pro praxi	74
Přijetí	74

Spojení	74
Bdělost	74
Soudržnost	75
Krize	75
Důsledky praxe	75
Objevení	75
Posílení	75
Svoboda být sám sebou	75
Zintenzivněné světlo	75
Rychlé znovu-spojení	75
Obnovená energie	75
Záměr	75
Očekávání výsledků	75
Udržování perspektivy	75
Ovládání očekávání	76
Meditace	76
Neutralita	76
Pozorování	76
Obětování	76
Citlivost	77
Testování teorie	77
Okamžitá bolest	77
Sledování	77
Selhání a úspěchy v praxi	77
 KAPITOLA 9: Zápisky v deníčku praktikujícího	 78
Ukázka zápisků	78
Vděčnost	78
Pokora	78
Srdnatost	79
Soucítí	79
Pochopení	80
Odpuštění	80
 KAPITOLA 10: Poděkování a pozvání k praxi	 82
Potřebujeme se navzájem	83
 KAPITOLA 11: Prázdné formuláře	 84

SOUVISEJÍCÍ INTERNETOVÉ ODKAZY V ČEŠTINĚ:

Život ze srdce: http://www.chramyudalosti.cz/PDF/Zivot_ze_srdce.pdf

Energetické srdce a jeho účel v lidském osudu:
http://www.lyricus.cz/links/downloads/ENERGETICKE_SRDCE.pdf

Umění ryzosti: duchovní nutnost: http://www.lyricus.cz/links/downloads/Umeni_ryzosti.pdf

Filosofie Tvůrců křídel č. 4 - Víry a jejich energetické systémy:
<http://tvurcikridel.lyricus.cz/philosophy4.html>

ÚVOD

Fyzik David Bohm jednou vysvětloval: „...celý vesmír bychom měli chápat jako nedělitelný celek“. Struktura skutečnosti, jak ji naznačují fyzikové dvacátého století, nám ukazuje, že vesmír je opravdu širokou škálou spolu souvisejících energetických polí, kterých jsme aktivními účastníky – nejen pozorovateli.

Energie, které proudí do naší galaxie, cirkulují skrz její magnetické pole, dotýkají se naší heliosféry (magnetické pole Sluneční soustavy) a poté se dotýkají naší země a každého z nás – jako jemná sprcha světla. Nebude existovat místo, kam bychom se před těmito přicházejícími energiemi mohli schovat nebo způsob, jak jim zabránit. Všechno bude dotčeno těmito novými energiemi, které urazily tak obrovskou vzdálenost, aby nás mohly aktivovat ke kolektivní inteligenci, k čemuž jsme určeni, abychom se jí stali.

Nepřijde k nám jako rozsvícení světla během jednoho dne a pak nic. Spíše se to bude dít v průběhu času a zůstane to tak dlouho, jak dlouho ji budeme přerozdělovat mezi sebou. Její vliv nás udiví ve smyslu stupně, jakým se změní vztah naší lidské rodiny k času, prostoru, náboženství, vládě, vůdcům, účelu a schopnosti sjednotit se jako kolektivní rasa zaměřená na poslání transcendence skrze jednotu.

Nebude žádný Armagedon. Ani nebudeme vzati na křídla vzestupu nějakou mimozemskou rasou. Co nás očekává, je vyšší řád inteligence naší vlastní přirozenosti, který se tlačí do pole země. Lidstvo se musí energeticky rozmotat, aby našlo svůj přirozený účel, nejen na zemi, ale také ve hvězdách.

Naše kůže není našimi hranicemi. Prostor mezi námi je tím, co nás propojuje. Tak, jak se pohybujeme do další dimenze našeho jáství, dostáváme možnost zažívat novou průhlednost do celistvosti a nového přístupu do našeho intuitivního srdečního vedení. Tyto nové schopnosti demonstrují naši kolektivní inteligenci a tvořivou vůli expandovat naše mysli do oblastí, odkud přicházíme.

Všechny věci vyvěrají z energetického substrátu, který nás sjednocuje. Stejně jako čas vyvěrá z bezčasovosti, prostor vyvěrá z jednoty. My vyvěráme jak z bezčasovosti tak z jednoty. Přicestovali jsme na tuto planetu z určitého důvodu – všichni bez výjimky. My, kteří jsme inkarnováni v těchto časech, dostaneme odměnu v podobě účasti na nejhlubším posunu v lidské historii; tento posun se bude dít následujících pět let.

To, co se zdálo nemožné před 10 lety, bude dokázáno jako možné za poloviční čas. Tento urychlený posun z nevíry do poznání vyžaduje vůdce, kteří jsou schopni se přizpůsobit a vzkvétat v nových definicích času, prostoru, energie a hmoty, kteří jsou schopni pochopit, že inteligentní vztah, který spolu všichni mezi sebou sdílíme, je nejdůležitější kvalitou pro odhalení našeho účelu coby duchovní rasy.

Blížící se posun je tak trochu jako vyjít z džungle a být přiveden rovnou k internetu. My jako druh budeme přivedeni do vesmírného pole a ke své účasti jako jeho spolutvůrci. Každý na planetě v průběhu příštích pěti let pocítí tuto předeheru vesmíru, která prohlubuje a expanduje naše přátelství k vyšší inteligenci; bude však na jedincích, zda se připojí přes přerušované vytáčené spojení, širokopásmový modem, nebo zda se odpojí, aby mohli prožívat předstíraný komfort oddělenosti.

Jak jsem říkal již dříve, náš svět se nepromění v náhlém zahoření probuzení, nýbrž bude procházet vytrvalou a vibrující dráhou probuzení následujících pět let. Vyžaduje to na nás, abychom

byli v harmonii a soudržnosti se svými srdci a myslmi, abychom byli schopni obdržet význam tohoto transformačního času na planetě zemi a vytvořili novou kulturu, která se ztělesňuje.

Proud z vesmíru je řízen vyšší inteligencí; můžeme si ho představit, jak sestupuje do našeho třidimenzionálního světa, aktivuje naše srdce a myslí k synchronizaci – společné práci jako plynoucí systém inteligence, která otvírá dveře k naší duši a vyššímu jáství.

Ti, kteří jsou schopni synchronizovat svůj systém srdce-mysl a udržet energetickou soudržnost během dimenzionálního posunu, budou schopni vést a zlepšovat možnosti pro následující generace. Mnoho základních, zděděných paradigmat lidstva bude odhozeno ve prospěch dynamické informační matrice, která přichází do našich srdcí a myslí a informuje nás o vynořující se kultuře lidstva, založené na emočním sebe-mistrovství a přímém duchovním vhledu.

Máš na vybranou, můžeš věřit dimenzionálnímu posunu, že se odehrává a prožívat ho s plně probuzenými smysly, vyladěn na pozemský rozkvět, nebo ho můžeš popřít až do okamžiku, kdy už ho dále popírat nelze. Ať si vybereš jakoukoliv možnost, tento posun či transformace bude vyžadovat tvou emoční a mentální soudržnost, což je smysl, který je za praxí kdy-kterou-jak a za webem Chrámy Událostí (Event Temples).

Společně a neoddělitelně od tohoto dimenzionálního posunu se vynořuje tvůj duch. Jde o vynoření s posílením, které se v této skutečnosti nikdy dříve neodehrálo. Pro tvé ego je to čas, aby se postavilo stranou a podřídilo se vyššímu duchu v tobě, který plyne přes uplatnění tvého duchovního srdce. Praxe kdy-kterou-jak je metodou, jak přivést tvou mysl, emoce a ego-osobnost do soudržného souladu s vůdčím postavením tvé intuitivní inteligence.

Praxe kdy-kterou-jak je mocná technika Lyricusu. To z důvodu, že energetické srdce je klíčovým nástrojem, který umožňuje lidské rodině srůst dohromady skrze vztahy soudržnosti, soucitu, péče a ctnosti. Praxe kdy-kterou-jak je metodou, která pomáhá jedincům vyjádřit jejich vyšší jáství skrze kvantové či energetické projevy. Proud energie směřovaný soudržným a mistrovským systémem srdce-mysl, je důvodem, pro který jsme zde, abychom ho zažívali a učili se; je to právě to, co s konečnou platností spojí lidstvo do Jednoty.

Praxe kdy-kterou-jak je komplexní systém – mimo jiné přeškoluje jemný nervový systém a čistí podvědomí a buněčné stresy a tlaky, které můžou znejasňovat duchovní vědomí jedince. Jak budeme prožívat příštích pět let zrychlující pulz života, jenž se bude dále stupňovat, budeme zanechání v nepříjemném pocitu nedostatku času. Jestliže toto není ošetřeno, nedostatek času vytváří stálý stav stresu, který zabraňuje sjednocení lidského nástroje s jeho duchem. Právě toto sjednocení je pravou hodnotou této praxe a nejhlavnějším důvodem jejího aplikování ve tvém životě.

Jiný aspekt, který praxe kdy-kterou-jak podporuje, je rozklad a odstranění starých hustot a jejich nefunkčních představ. Dnes jsem dostal e-mail od jednoho člověka, který mi napsal: „*Jak můžou barevní lidé setřást ze sebe všechno toto hanobení, když se to děje stále dál, jak můžou „milovat“ všechno navzdory krutostem na ně zaměřeným? Do této rovnice musí přijít něco jiného.*“ Toto „něco jiného“ je skutečnost, kdy jednotlivec vezme zodpovědnost za svou soudržnost skrze aktivní praktikování šesti ctností srdce a dovolí vyšší inteligenci (Stvořiteli, Prvotnímu Zdroji, Společnému Zdroji, Bohu, atp.) udělit svou spravedlnost všem.

Žijeme ve spravedlnosti a právě ve vesmíru, kde obětování je uznáváno, ačkoliv toto uznání nemusí být ve stejné oblasti, ve které se obětování odehrálo. Obvykle je to rozmístěno v různém čase a prostoru, což znejasňuje celistvost rovnosti, ale vždy je to uznáno, spravedlivě a rovnocenně, protože Prvotní Zdroj si je dobře vědom všech těchto věcí, ať se nám můžou zdát sebevíc nepředstavitelné.

V tomto rozsahu spravedlnosti nemusíme sami sebe nalézat jako jedince plné pomsty, závisti, hněvu, vzteku, pocitů oběti či trápení. Co potřebujeme, je *odpustit* křivdu; *pochopit*, proč v našem světě existuje; pocítit *vděčnost* za moudrost, kterou z ní můžeme vytěžit; vyjádřit *soucítí* těm, kteří jsou chyceni v jejích sítích; být *pokorní* ve svém pochopení, že souzení nám nenáleží; vyzařovat *srdnatost*, abychom citlivě sdíleli naše pochopení směrem k vůdčím činitelům křivdy, nepochopení a fanatismu ve všech jeho formách.

Jestliže tvá emoční nesoudržnost vytváří pocity křivdy konané na tobě jako jedinci či na skupině, tato nesoudržnost zmenšuje tvůj přirozený dar aplikování praxe kdy-kterou-jak, což překáží tvým schopnostem přístupu k vyšším komunikačním kanálům, které se otvírají nám všem jako výsledek probíhajícího dimenzionálního posunu.

Praxe kdy-kterou-jak je přirozenou cestou, jak jedinec může žít vprostřed měnící se energetiky příštích pěti let a zůstat přitom ve spojení se svým duchem. Tato praxe je zároveň jednoduchá i komplexní, ale je základním předpokladem, že se naučíš základům praxe, dříve než se pokusíš o komplexnější techniky, které web Chrámy Událostí (Event Temples) přinese v příštích letech. To je důvod, proč tato příručka vznikla; je slabikářem praktikování.

Když jsem poprvé požádal Johna Bergese, aby napsal tohoto průvodce, byl plný otázek, jak se dalo očekávat. Jak dlouhý by měl být? Na co by se měl zaměřit? Bude potřeba diagramů? Má být pro začátečníky nebo pro pokročilé? Shrnul jsem své požadavky do jednoduchého konceptu: Průvodce už je napsán; jednoduše se s ním potřebuješ spojit – zrodit ho z energetické úrovně do fyzické. John dovedně uspěl ve svém úsilí a lépe zpřístupnil toto učení všem, kteří jsou inspirováni k jeho studiu a praktikování.

Johnův text vytváří působivého průvodce, který je bohatě naplněn ideami, inspiracemi a doporučeními. Jestliže ho budeš číst a studovat, zajisté rozšíříš své pochopení toho, jak šest ctností srdce může být aplikováno ve tvém denním životě a proč je toho zapotřebí. Jsem vděčný za Johnovu ochotu sdílet jeho perspektivu, čas a energii na praxi kdy-kterou-jak a za zprostředkování této důležité e-knihy do hmoty. Jeho dílo je výborným příkladem uvedené praxe. Těším se na další příklady, které budou následovat od dalších z vás.

James

2. října 2007

PŘEDMLUVA

Je mi ctí a vyznamenáním moci vám zprostředkovat tohoto průvodce. Psaní tohoto průvodce praktikujícího bylo pro mě záležitostí expanze srdce a osvětlení mysli. Mnohému jsem se naučil a mnohé jsem procítil. Přesto cokoliv jsem touto možností získal, má význam jen tehdy, jestliže je to přidáno k pochopení těch, kteří ho čtou.

Nemůžu napsat tato slova bez inspirace těch, kteří jsou našimi předchůdci v duchovní evoluci. Stejně tak nemůžu napsat tato slova bez pomoci mého vlastního vyššího jáství a mého spojení s energetickým srdcem a jeho šesti ctnostmi. Jestliže naši učitelé nyní vystupují do popředí, je to proto, aby nás naučili spojit se s naším vlastním nesmrtelným jástvím, které vroucně, moudře a trpělivě očekává, až začneme používat duchovní dary, které umístilo do našich srdcí.

Těmito dary je šest ctností srdce: vděčnost, soucit, odpuštění, pokora, pochopení a srdnatost. Tyto mocné duchovní energie jsou připraveny nám pomoci, jestliže se na ně obrátíme s vřelou touhou našich srdcí – pomoci těm, kteří potřebují lásku, světlo a uzdravení.

Říkám „my“, protože jde o skupinové úsilí. Rozdíly v typech našich těl, jazycích, kulturách, národnostech či náboženstvích jsou produkty časoprostorového prostředí. Po milénia byla důležitým faktorem v duchovní evoluci naší planetární populace. Ale nyní se před námi otvírá nová éra a my můžeme transcendovat rozdíly našich forem propojením světelné sítě lidských duší. To je začátek renesance lidského ducha. Je to čas jako žádný jiný – čas velkých duchovních možností. Jestliže cítíš tuto výzvu, jestliže slyšíš tenký hlásek ve svém nitru, pobízející tě k okamžitému probuzení, pak se připoj k nám a k velkému dobrodružství lidského ducha.

Má velká vděčnost patří Jamesovi za pomoc, která umožnila vznik tohoto průvodce díky jeho inspirujícímu vedení. Také vroucně děkuji mé ženě, rodině a spolupracovníkům, kteří mi také pomáhali při vytváření tohoto průvodce praktikujících umění kdy-kterou-jak.

John Berges

Říjen 2007

ÚVOD

Srdce je chrámem lidstva. Nedá se uvažovat o jednotě lidstva prostřednictvím mozku nebo Kundalini, ale záření srdce může sjednotit i ty nejružnorodější organismy a to dokonce i na velké vzdálenosti. Tento experiment sjednocení srdcí na velké vzdálenosti čeká na své výzkumníky.¹

Přehled

V srpnu 2007 byl uvolněn hlavní článek Jamese, učitele Lyricusu, s názvem „Život ze srdce“. Tento článek se objevil na novém webu Chrámů Událostí (EventTemples.com), což je třetí web v produkci Jamese. Další dva jsou WingMakers.com a Lyricus.org.

Jádro účelu Chrámů Událostí je poskytovat jednotlivcům vzdělávací nástroje týkající se umění a vědy emočního sebe-mistrovství. Jak asi mnozí z vás vědí, nejunikátnější a nejdynamičtější součástí webu Chrámů Událostí je seance Chrámů Událostí. Seance spočívá v tom, že registrovaní účastníci webu z celého světa v jednom čase vysílají energie srdce na předem vybranou krizovou událost někde ve světě. Ať je tato sloučená energie kvantové komunity jakkoliv mocná, úspěch přenosu pozitivních emocí je velmi závislý na schopnostech dosažených v praxi kdy-ktou-jak, což je základní schopnost potřebná pro práci v emočním sebe-mistrovství.

Chrámů Událostí – skupinová praxe

Praxe kdy-ktou-jak pracuje na individuální úrovni i na skupinové úrovni. Pozornost tohoto průvodce je na individuální úrovni. Bohužel většina z nás miluje práci a hru ve skupinovém prostředí a vždy upadáme, když máme pracovat sami. Shromáždění na skupinové meditaci nebo dílně je povzbuzující a vzrušující, ale v pondělí ráno záře brzy ustoupí a naše touha pracovat na sobě ztrácí svůj náboj.

Proto dříve než se pustíme do detailů této praxe, chci se zmínit o skupinové úrovni práce, protože to je věc, které jedinci mají tendenci přikládat největší hodnotu. To je přirozené, protože my lidé jsme sociální zvířata. Rádi se scházíme, abychom podpořili jeden druhého a ty, kteří naši pomoc potřebují. To je nejen dobré, ale dokonce nutné, zvláště v dnešním světě.

Nyní uvaž, kdybychom byli skupinou amatérských hudebníků, která by měla možnost zahrát úžasnou symfonii, aby vydělala peníze pro oběti nějaké přírodní katastrofy. Kdybychom se pouze těšili na vzrušení a slávu našeho vystoupení, které je středem naší pozornosti, ale byli bychom neschopni strávit potřebné hodiny osobním cvičením svých vlastních schopností, jakou bychom asi tak zahráli symfonii? Odpověď je zřejmá. Každodenní osobní praxe není oproti skupinovému vystoupení přitažlivá, ovšem nádherné a inspirující společné vystoupení bez ní nemůže uspět.

Celosvětové události jako jsou meditace za mír, světové dny modlitby, aktivity typu Harmonická Konvergence, atp., generují množství energie a entuziasmu v jedincích, kteří se chtějí spolčovat ve skupinách, aby zmírnili utrpení a křivdy. Nicméně téměř všechno nadšení a většina energie vyprchá, když tyto události končí a jedinci se vrací do svých každodenních životů. Právě zde, ve všednosti každodenního života, musíme pracovat na řízení emočního zmatku našich životů. Bez

¹ *Srdce*, odst. 339. Společnost Agni Yoga, *Srdce*, Společnost Agni Yoga Inc., 1932.

vývoje našich dovedností v emočním sebe-mistrovství na osobní úrovni může velká většina skupinových setkání za účelem meditace a vizualizace sice poslat nějaké dobré vibrace do emoční atmosféry; může nás učinit spokojenými v daném okamžiku; může nám poskytnout nějakou zábavu; ale z velké části nebude mít účinek na snížení hustých emočních jedů visících nad planetou.

Přesto je většina těchto skupinových meditačních aktivit dobrou věcí. Jejich celkový účinek je však prudce zmenšen na konci těchto skupinových meditací, když se jejich účastníci vrátí do svých osobních životů naplněných emočním chaosem. Jinými slovy - skupinová práce musí jít ruku v ruce s individuální prací. Práce, kterou děláme, abychom pomohli druhým při takových příležitostech, jako jsou celosvětová meditační setkání, bude mnohem více účinná a mocná, jestliže jsme schopni vynaložit energii a trvalé úsilí na praxi kdy-terou-jak na osobní úrovni svých životů.

Vrátíme-li se ke skupinovým aktivitám Chrámů Událostí, můžeme se zeptat: „Kdo jsou účastníci těchto aktivit?“ Jsou to lidé různých ras, národností, náboženství a kulturního pozadí. Mohou vypadat odlišně, co se týká zevnějšku, ale jsou stejní uvnitř, protože spolu sdílejí přinejmenším jedno – *touží pomoci svým lidským spolubytostem*. A ačkoli existuje tisíce humanitárních organizací po celém světě, které pracují ve dne v noci, aby odstranili lidské utrpení, kvantová komunita sdružená v Chrámech Událostí prezentuje rozšíření a expanzi těchto humanitárních snah v subjektivní říši emocí.

Tato práce není jako psychologická rada nabízená obětem tragédií jako jsou nehody, násilí nebo přírodní katastrofy. Práce v Chrámech Událostí spočívá v jedincích, kteří jsou trénováni v subjektivním přenosu specifických aspektů lásky. Tato práce podporuje techniky, které využívají pojmy blízké spíše fyzikům než teologům či psychologům – pojmy jako pole, zátka, rezonance, koherence (soudržnost) a ne-lokalizace. Tyto pojmy předpokládají základní všeprostupující pole jednoty, které energeticky spojuje všechny lidi na světě – spojuje nejen lidi, ale také všechny životní formy na celé planetě.

Účastníci (praktikující) Chrámů Událostí se také nemodlí k Bohu za jeho přímlovu. Praktikující, jako soudržná kvantová komunita, se učí *koncentraci, řízení a přenosu pozitivních emocí*. Tyto pozitivní emoce jsou sub-energie univerzální lásky. Je to právě díky tomuto slovu „láska“, že praktiky Chrámů Událostí se dotýkají náboženského pole. To souvisí s tím, že v náboženských naukách minulosti byli lidé učeni, že Bůh je Láska. Bůh JE Láska, ale Bůh není jen milující nábožná bytost. Bůh je také milující vědec, milující umělec, milující učitel, milující úředník, milující ekonom a milující architekt. Jinými slovy Bůh je vyjádřitelný v jakékoliv oblasti lidského úsilí.

Pointa spočívá v tom, že náboženství nemůže vlastnit monopol na definování a používání lásky. To samé platí pro slovo „duchovní“. Tato představa má kořeny v kultuře minulosti a stala se ještě více zřetelná, když ve věku rozumu se náboženství zabývá srdcem a emocemi, zatímco věda se zabývá myslí a myšlenkami. Náboženství obsadilo duchovní oblast a věda obsadila fyzickou oblast. A tak náboženství a věda stanovili v Západní civilizaci a ve většině současné globální civilizace každá svou vlastní interpretaci skutečnosti.

Koncept za Chrámů Událostí rozbíjí toto nepřírozené oddělení mezi srdcem a myslí. Není účelem tohoto průvodce objasnit detailní komplexnost srdce a mysli, avšak jak budeme objevovat praxi kdy-terou-jak, na srdce a mysl budeme více a více pohlížet jako na partnery – určené k práci jako sjednocený a celistvý tým.

V této nové psychologii je slovo „duchovní“ osvobozeno z uzavření v náboženské oblasti. A tak může být „duchovní“ chápáno jako transcendentální a transformační energie, která odstraňuje nepatřičné utrpení a obnovuje celistvost. Jedinci, kteří se účastní v záměrných přenosech univerzální lásky, praktikují duchovní služby prostřednictvím znovu-sjednocení srdce a mysli. Tato

práce je duchovní, protože její cíl je obnovit celistvost, pokoj a soudržnost všude tam, kde byla oddělenost, strach a chaos.

Praxe kdy-terou-jak

Základní schopností, jež je potřeba pro energetické přenosy univerzální lásky, je praxe kdy-terou-jak. „Život ze srdce“ je základním textem, který vytváří koncepční rámec pro trénování v emočním sebe-mistrovství.

Koncept Chrámů Událostí vytváří skupinovou aplikaci praxe kdy-terou-jak. Nicméně mnohem důležitější je každodenní praxe kdy-terou-jak na osobní úrovni. Právě zde, na úrovni našich všedních osobních životů, potřebujeme zařadit tuto praxi – to je místo, kde začínáme naši cestu k emočnímu sebe-mistrovství.

Naše schopnosti coby přenašečů při seanci Chrámů Událostí jsou závislé na našich schopnostech v každodenním praktikování kdy-terou-jak a jsou jejich zrcadlem. Zde je potřeba zdůraznit, že *nehovoříme o dokonalosti této praxe* jako o předpokladu účasti v Chrámech Událostí. Nikoliv, ale naprosto zdůrazňujeme nutnost úsilí každodenní osobní praxe jedince. Bez tohoto úsilí a vytrvalosti budou naše příspěvky kvantové komunitě ve jménu služby lidstvu minimální. To je ve svém důsledku důvod, proč vznikl tento průvodce. Je snahou poskytnout doplňkový zdroj pro kohokoliv, kdo chce optimalizovat své „schopnosti v akci“.

V emočním sebe-mistrovství při malých každodenních detailech přichází možnost rozšířit sebe-mistrovství na větší záležitosti. Naše zvětšená schopnost emočního sebe-mistrovství vprostřed kruhu naší rodiny, přátel a spolupracovníků určitě zvýší sílu a kvalitu našich příspěvků v seancích Chrámů Událostí, kde kvantová komunita slouží bratrům a sestrám v krizi.

Takže z toho vyplývá následující: seance Chrámů Událostí jsou silnou, mocnou a důležitou službou kvantové komunity, ale zvyšující se efektivnost seancí je závislá na naší zvyšující se efektivnosti emočního sebe-mistrovství na individuální úrovni. Tato zvyšující se efektivnost může být dosažena jen skrze trvalé praktikování kdy-terou-jak v našich každodenních osobních životech.

Energetické srdce a jeho šest ctností

Energetické srdce je služebník duše. Duše je vyslancem božské lásky, který ji přijímá a vysílá. Pronikáním a kolováním skrz sub-quantové pole se božská láska stává živoucí božskou krví, která propojuje celý vesmír. Božská láska je inteligentní a pracuje v lidském světě prostřednictvím šesti základních kvalit. To je šest (energetických) ctností srdce: vděčnost, soucit, odpuštění, pokora, pochopení, srdnatost.

Když tedy pracujeme se šesti ctnostmi srdce, přenášíme inteligenci lásky ze sub-quantové úrovně duše skrze portál energetického srdce do svého „vnějšího“ energetického pole ve formě šesti ctností srdce. Dále můžeme tyto ctnosti přenášet do polí, která nás obklopují a nakonec i do kolektivního energetického pole země. V článku „Život ze srdce“ jsou tato dvě pole označena jako Individuální Lidské Energetické Pole (IHEF) a Kolektivní Lidské Energetické Pole (CHEF).

Všechny lidské bytosti mají tuto schopnost, ale jen málokteré ji používají. Vědomosti, trénink a disciplína přístupu k těmto duchovním energiím vyvěrajícím z duše přes srdce, byla dána lidstvu v minulosti věšci a učiteli. Tato učení měla podobu náboženských, filosofických a psychologických systémů. Tento trénink byl umožněn pouze málokterým a to z důvodu oddělenosti jedinců, obtížnosti cestování a všeobecně těžkých podmínek života lidí v minulosti.

Bohužel mnoho z těchto podmínek dnes stále přetrvává pro milióny lidí po celém světě, ale také

milióny lidí má schopnost pomoci těm, kteří stále žijí v podmínkách srovnatelných se středověkem. Rozdíl mezi dneškem a minulostí je tedy v tom, že dnes máme moc internetu, díky které může být tisíce lidí vytrénováno do komunity, která je schopna nasměrovat energii svého kolektivního srdce k miliónům lidí v nouzi.

Takže jsme to právě my, komu byla dána možnost tréninku a komu byl dán k dispozici globální komunikační systém. Zrovna tak máme šest ctností srdce, které vždy byly s námi a trpělivě čekaly, aby nám mohly sloužit. Zbývající součást, která je aktivačním klíčem tohoto systému, je naše *volba* použít tyto zdroje za účelem zlepšení sebe a lidstva.

PŘIBLÍŽENÍ K PRAXI

*Nechť stojíme pevně na základně srdce,
nechť pochopíme, že bez srdce jsme jen zvadlé lusky.²*

Příběh kdy-ktou-jak

Několik dní před započítím práce na tomto průvodci jsem se svou ženou jel do prodejny potravin. Když jsem projížděl parkovištěm, uviděl jsem vpředu dvě ženy jít přes silnici, po které jsme jeli. Přirozeně jsem zpomalil, aby měly dost času přejít. Když jsem je pomalu míjel, jedna z žen se otočila, ošklivě se na mě podívala, jako by říkala: „Kam tak spěcháš?“

Zeptal jsem se své ženy: „Co to bylo?“ Má žena tomu také nerozuměla, ale ihned jsme si uvědomili, že to je čas pro praktikování kdy-ktou-jak. Procítil jsem, že v této situaci potřebuji pochopení. Jinak bych mohl té ženě opětovat její ošklivý pohled, jako kdybych říkal: „Kam koukáš!“

Jak většina čtenářů tohoto průvodce ví, pochopení je jednou ze šesti ctností srdce při praktikování kdy-ktou-jak. Dalšími jsou vděčnost, soucit, odpuštění, pokora a srdnatost. Takže je teď stručně probereme.

Proč jsem si vybral ctnost pochopení? Domníval jsem se, že potřebuji pochopit situaci té ženy. Potřebuji se procítit v ní. Možná že z její perspektivy jsem měl zastavit auto namísto pouhého zpomalení, aby ona s přítelkyní mohly bezpečně přejít. Pravděpodobně tato osoba má sklony být obětí, má málo sebedůvěry nebo je zaujatá. V tomto případě jsem neměl k dispozici informace. Smyslem pro mě však není provést její psychoanalýzu, ale pouze pochopit, že to jsou různé možnosti a že bych neměl tuto osobu odsuzovat kvůli jejímu ošklivému pohledu.

Má žena souhlasila. Poté jsme to dál zpracovali odpuštěním – další ze srdečních ctností. Takže nakonec jsme se shodli na tom, že tento případ jsme ošetřili pochopením a odpuštěním. Můžeš poznamenat, že jsme neposlali té ženě žádnou ze ctností. To je pravda. Vypadá to tak, že jsme byli centrovaní natolik v sobě, co se týká naší reakce na ní, že jsme vůbec neměli myšlenku na to poslat ji energii.

Pochopil jsem to až o několik hodin později a byl jsem opravdu ohromen tím, že jsem přehlédl to, co bylo v tom okamžiku tak zřejmé. Nyní jsem pochopil a uvěřil skutečné síle praxe kdy-ktou-jak. Jedná se o součást kvantové fyziky. Protože pracujeme se zaplacením (ta žena a já), polem (emoční matrice), ne-lokalizací (ne-časoprostor), spojil jsem se s tou ženou později v *momentě vhladu* a poslal jí pochopení a odpuštění.

Ačkoliv to může vypadat jako velmi jednoduchá událost, tak mnoho takovýchto všedních, zdánlivě neškodných událostí nás potkává v našich denních životech a jsou vodou na mlýn praxe kdy-ktou-jak. Nemusí nutně být vzrušující, dramatické nebo okouzující, ale právě v tom spočívá praxe. Některá naše setkání můžou být přirozeně silnější než jiná. Některá budou opravdu o krizových situacích, ale pozornost vyžadují všechny. Jak je napsáno v „Životě ze srdce“, ke všem bychom měli přistupovat s tímto rozpoložením:

- *kdy* aplikovat ctnosti srdce (nebo jejich podmnožinu) v dané situaci;
- *ktou* (které) ctnost aplikovat;
- *jak* vyjádřit tuto ctnost v dané situaci.³

² Ibid., odst. 389.

³ „Život ze srdce“, str. 12. (Číslo stran v citacích nemusí nutně souhlasit s českým překladem článků!)

A tak naše každodenní životy jsou obsahem a kontextem naší praxe. Nejezdíme na meditační setkání. Neodcházíme ze světa. Místem naší praxe není klášter (ačkoliv může být). Pracujeme s polem lidského života. Pracujeme v chrámu lidských událostí a vztahů, které jim dávají vzniknout.

Vrátím-li se k mému příběhu kdy-kterou-jak, tato konkrétní událost pro nás byla výzvou, abychom učinili své rozhodnutí interpretovat tuto událost jako cvičení praxe kdy-kterou-jak. To je fáze *kdy*. poté jsme se shodli na tom, kterou ze šesti ctností na tuto událost uplatnit. To je fáze *kterou*. Nakonec jsme se rozhodli aplikovat vybrané dvě ctnosti srdce. To je fáze *jak*.

Toto vysvětlení může vypadat zjednodušeně, ale chci ukázat, jak přímý tento proces může být. Jak se však učíme – jednoduchost neznamena nedostatek hloubky emočního sebe-mistrovství. Jak sbíráme zkušenosti v této praxi, zvyšujeme své schopnosti a umění kdy, kterou a jak v našich setkáních v každodenních životních událostech a situacích. Na hlubších úrovních dokonce můžeme chtít objevit „proč“, co se týká našich emočních vzorců. Každý si můžeme vybrat úroveň práce, která nám vyhovuje. Nejdůležitější však je zůstat bdělý k jakékoliv situaci, ve které můžeme aplikovat praxi kdy-kterou-jak. Ve skutečnosti je schopnost *zůstat duchapřítomný* vprostřed rutiny každodenního života mocným klíčem praxe. Více o tom později.

Kdy praktikovat?

První fáze naší praxe se týká toho, KDY máme aktivovat jednu nebo více ctností srdce. Jak přemýšlím o této fázi, zdá se mi, že bych měl vysílat ctnosti srdce *stále*. Ptám se sám sebe: „neměla by božská láska z našich srdcí plynout stále?“ Odpověď přichází téměř ihned: „Ano, ale musí být uvědoměna, přijata a předávána dál, aby koloběh energie byl úplný, jinak energie nebude nikdy použita.“ Můžeme mít elektřinu, kterou potřebujeme, ale jestliže nikdy nezapneme světlo, nikdo z něj nebude mít prospěch.

To přirozeně přináší další otázku *proč* nejsem stále v kontaktu s těmito energiemi srdce. Nechci se zde zabývat detaily, ale všeobecně bych řekl, že moje důvody jsou asi trochu jiné než tvoje důvody. Má to co do činění s našimi egi a obrannými mechanismy, které nás často uvádějí do očekávání s těmi, kteří nás obklopují. Vysvětlení hlubších rovin fungování našeho ega překračuje záměr tohoto článku, ale některé z těchto záludností jednoduše vyplouvají na povrch naší pozornosti, když se zabýváme praxí kdy-kterou-jak.

To je ve skutečnosti jádro záležitosti emočního sebe-mistrovství – měli bychom *přijímat* energie srdce a *vysílat* je ke každému (včetně sama sebe) po celou dobu, ale neděláme to z mnoha důvodů. Možná se cítíme nevhodně, že jsme hříšníky nebo že nejsme dosti učené. Srdce jako vyslanec duše nepřetržitě vysílá božskou lásku ve formě šesti ctností srdce, ale my tyto signály nepřijímáme a nevysíláme dál. A jestliže to děláme, velmi často je energie zdeformována a zředěna našimi ego-osobnostními filtry. To není něco, z čeho bychom měli vinit sebe nebo druhé, je to prostě stávající situace. Měli bychom si to uvědomit bez pocitu viny a pracovat na opravě této vady.

Takže záležitost, kterou bychom nyní měli pochopit je, že cílem emočního sebe-mistrovství je dosáhnout stavu trvalého proudu lásky. Tento stav vědomí představuje fázi vývoje a *tato fáze či stav je stavem duše*. Uvádím dvě citace ze „Života ze srdce“.

Toto je smyslem praxe kdy-kterou-jak: přivést duši k prožitku těla-mysli a umožnit ji vést projev tvého života v doméně časoprostoru.

Není nadsázkou říci, že když ovládneš emoční sebe-mistrovství, žiješ jako duše na zemi jen s minimálním zkreslením tvořeným tvým fyzickým tělem a myslí.⁴

4 „Život ze srdce“, str. 12, 15.

Zde na začátku praxe kdy-kterou-jak se toto může zdát jako nedosažitelný ideál, ale já věřím, že toho nejen můžeme dosáhnout, ale že jsme k tomu dokonce *předurčení* – ve skutečnosti jsme *projektováni* k tomu, abychom toho dosáhli. Je to náš osud.

Vzpomenutí si na praxi

Dobrá, tedy víme, že ideální stav vědomí je vyzařovat božskou lásku duše přes energetické srdce nepřetržitě. Něco ti povím. Minulý týden jsem šel do supermarketu a nevzpomněl jsem si na to ani jednou. Ale dnes ráno během nakupování jsem si na to vzpomněl dvakrát. Víím, že to je daleko od dokonalosti, ale je to určitý vývoj. Myslím, že mi rozumíš. Všechno je to o *vzpomenutí si na aktivaci praktikování*.

Proč máme takový problém vzpomenout si na aplikování ctností srdce prostřednictvím praxe kdy-kterou-jak? Důvod není komplikovaný. Jsme tak zhypnotizováni světem ego-osobnosti, že ani nevíme, že jsme v transu. To není nová myšlenka. Je známa a učena v mnoha duchovních školách po stovky let jak na Východě tak na Západě. Byla metaforicky popsána ve světových náboženstvích a mytologiích a v dnešních dnech je podána způsobem, jako je například film Matrix. Smutná pravda je, že jsme částečně nevědomí po většinu našich životů.

Bdělost okamžik za okamžikem

Ačkoliv to může některým lidem znít podivně, my nepraktikujeme emoční mistrovství, nýbrž emoční sebe-mistrovství a dokud jsme ve svých denních rutinách nevědomí, není žádné *jáství* přítomno. Je sbírka vzpomínek a zvyků – naučených způsobů chování pracujících v režimu auto-pilot – ale jsi přítomen TY, okamžik za okamžikem? To je otázka, kterou máme položit sami sobě, studovat ji a řešit a co je nejvíce důležité, nenechat ji rušit či zpožďovat naše úsilí v praktikování šesti ctností srdce. Můžeme praktikovat během toho, kdy zkoumáme stupeň své přítomnosti v každodenních aktivitách.

Tato záležitost přítomnosti „ted’ a tady“ není novinkou. Bylo o ní napsáno mnoho knih a asi nejznámějším myslitelem v této oblasti byl filosof a učitel J. Krishnamurti (1895 – 1986). Ať je či není tento koncept nový, nic to neubírá na důležitosti zůstat přítomný v daném okamžiku. Podstata spočívá v tom, že jestliže není jedinec duchem přítomen, aby mohl odhalit signály srdce a projevit je v akci, kterou je například praxe kdy-kterou-jak, má citlivost srdce jen malou nebo vůbec žádnou hodnotu.

Jsem si jist, že mnoho z vás má zkušenost, kdy jste seděli naproti někomu, kdo vám něco vyprávěl a vy jste si náhle uvědomili, že uplynulou minutu nebo déle vůbec nevíte, o čem člověk naproti vám vyprávěl. To se může stát ještě trapnějším, když se vás přítel zeptá, co si o jeho vyprávění myslíte. Nebo jiný případ, stalo se vám někdy, že jste šli cestou k nějakému cíli a poté, kdy jste tam došli, vůbec si nedokázali vzpomenout, jak jste se tam dostali?

Kde v takových případech jsme? Fungujeme na auto-pilota a máme jen malou informaci o tom, co se dělo během naší absence. Stalo se ti někdy s manželkou nebo jinou blízkou osobou, že se tě náhle zeptala: „Posloucháš mě vůbec?“ A ty jsi odpověděl: „Samozřejmě.“ A po vyzývající otázce: „Tak co jsem říkala?“ Jsi se zamyslel: „Hmm... no vlastně nevím.“

Tyto příklady nám ukazují překvapující skutečnost. Že často spíme – dokonce i tehdy, když předpokládáme, že jsme bdělí. Ve skutečnosti prostě nejsme „zde“ i přestože si myslíme, že jsme. Pracujeme převážně v sebe-podporujícím, mentálně vytvořeném hologramu naší vlastní reality. To je ego-filtr, skrze který vnější svět plyne do našich mozků. Jak jsme si právě ukázali, nemusíme být ani přítomni, abychom žili své denní rutiny. Nicméně můžeme pracovat s mnohem větší

efektivností a bdělostí, *jestliže se naučíme být přítomni v současném okamžiku.*

V populárním vědecko-fantastickém televizním seriálu Star Trek mají kosmické lodě dva typy pohonných systémů. Impulzní motory pracují v „normálním“ časoprostoru, a deformovací motory umožňují rychlosti větší než je rychlost světla, transcendující omezení prostoru a času. Také komunikace v reálném čase se ve Star Treku odehrává prostřednictvím sub-prostoru (kvantový, ne-lokalizovaný), překonávající obrovské vzdálenosti mezi světy a čas potřebný k zaslání zprávy tam a zpět.

Jsme jako poškozené lodě z tohoto sci-fi vesmíru Star Treku; pracujeme jen na časoprostorově omezené impulzní motory a nikdy nepoužíváme vymoženosti deformovacích motorů, které umožňují rychlosti vyšší než je rychlost světla. V této analogii jsou naše ega těmi impulzními motory a my spolu komunikujeme prostřednictvím časových intervalů časoprostoru. (Vzpomeň si na novinové zpravodajce, jejichž konverzace je popletená kvůli časovému zpoždění, které vytvářejí komunikační satelity.) Život ze srdce prostřednictvím emočního sebe-mistrovství je metaforickým zapojením deformačních motorů a sub-prostorové komunikace do našich každodenních životů. To nás posune za omezující spektrum života tří-dimenzionální ego-osobnosti, rozšíří naše spektrum života do vyšších dimenzí energetického srdce a duše.

Vraťme se nyní k našemu hlavnímu tématu. Náš psychologický prostor je tak přeplněn obsahem, že pole naší pozornosti je blokováno všemi těmi „věcmi“ námi vytvářené skutečnosti. Jsme tak zaneprázdnění a pohlceni naším vlastním psychologickým obsahem, že nevidíme, neslyšíme a necítíme jedince, které každodenně potkáváme. Jak Krishnamurti často poukazoval, vlastně nikdy do styku s druhými nepřicházíme. Stýkáme se jen se svými vlastními myšlenkovými a citovými konstrukcemi o druhých. Abych nebyl absolutní, řeknu, že většinu času se setkáváme jen s minulými obrazy lidí, nikoliv s přítomnou skutečností. Často komunikujeme s obrazem lidí takovým, jaký si přejeme, aby lidé byli, nikoliv s obrazem, který by projektovali ti lidé samotní v přítomném okamžiku. To je dvojité ironie této situace. Všichni po většinu času spolu komunikujeme skrze nepravé obrazy - obrazy, které jsou často zmrazené předsudky či minulými soudy.

Co je nadějně, že z tohoto můžeme vidět smysl praxe kdy-kterou-jak. Náš úkol spočívá v práci z vědomé úrovně duše a energetického srdce. Jinak jednáme z našeho ego-osobnosti a vytváříme si myšlenkové konstrukce o tom, kým a jací druzí jsou (potažmo celý svět). Vzpomenu-li na analogii Star Treku, ego-osobnost používá impulzní motor založený na časo-prostoru. Abychom mohli skutečně efektivně praktikovat, musíme pracovat mimo časoprostor i tehdy, když žijeme uvnitř časoprostoru. To není o vyloučení „nižšího“ světa časoprostoru, to je o expanzi a rozšíření spektra našeho vědomého žití do neobjevených dimenzí za naší dominantní tří-dimenzionální skutečností.

Naším cílem je být bdělí, přítomní, zaměřeni na probíhající okamžik a nebýt ztraceni v myšlenkách o tom, kde jsme byli, kam chceme jít, nebo kde bychom byli raději. Nebýt ztraceni v minulosti, neutíkat do budoucnosti. Jednoduše být přítomni a naladěni na to, co je přímo před námi.

Pozorování

To znamená, že musíme vyčistit psychologicky přecpanou oblast ego-osobnosti tak, abychom mohli vnímat signály přicházející z energetického srdce. Klíčem k tomu je pozorování. Když jsme ztraceni v myšlenkách, nejsme přítomní, jsme ponořeni v nich a identifikujeme se se svými myšlenkami a pocity. Jak asi mnozí víte, nejsme našimi myšlenkami a pocity. Ony jsou *obsahem vědomí*, nikoliv vědomím samotným. Jsou to holografické vzpomínky nahrané v našich myslích denním rutinním kontaktem s tří-dimenzionálním světem. Tyto otisky jsou odpadními šuplíky

a úložnými prostory našeho psychologického prostoru. Nepotřebujeme je! A také je nepotřebujeme každý den všechny vytahovat ven na plátno našeho vědomí, abychom je zas potom všechny vrátili zpět.⁵

Můžeš se rozhodnout zakročit a pozorovat svou další navykrou reakci na něco, co vidíš v televizi nebo na něco, co říká nebo dělá tvůj spolupracovník, co je příčinou této tvé reakce. ZASTAV se a pozoruj svou reakci. Provádíš svůj „obvyklý“ komentář? Směješ se nebo si stěžuješ, aniž bys věděl proč? Nepronikla do tvé mysli ošklivá myšlenka, či negativní emoce? Ať se děje cokoli – POZORUJ to. Všimni si těchto prostých reakcí. Přeruš automatický proud navykrou myšlenek a emocí. To je „harampádí“, které shromažďujeme ve svých skříních. To je materiál, který blokuje světlo duše, aby vstoupilo do tvého pole uvědomění. To je ten „hluk“, který znemožňuje slyšet vnitřní hlas energetického srdce.

Vynaložíš-li dostatek úsilí na přerušení řetězce reakcí myšlenek a emocí ego-osobnosti, přerušíš je až do té míry, že vzniklé ticho je dostatečné, abys mohl uslyšet hlas energetického srdce. To se nestane přes noc. Vyžaduje to trpělivost, je to však dosažitelné. Také poznamenávám, že naprosté ticho mysli a emocí je nemožné a není nutné. Je přirozené pro tyto subjektivní nástroje zaznamenávat a reagovat na prostředí. Jednoduše se naučme dívat se na ně ze správné perspektivy. Tyto myšlenky a pocity jsou našimi služebníky. Slouží nám – naší duši, vyššímu jáství. Ty jsi umělec, který vytváří svá životní vyjádření, své umělecké výtvoř. Tvé myšlenky a pocity jsou tvými štětci a barvami.

Naším posláním je obnovit řád našich vnitřních životů tak, abychom byli schopni přivést šest ctností srdce do našich vlastních životů a do životů druhých. Uvažuj o mysli a emocích jako o nástroji, jako je třeba pračka. Chceme-li vyprat prádlo, necháme pracovat pračku. Když je prádlo vyprané, pračka se zastaví a nepracuje, dokud nepotřebujeme vyprat další prádlo. Naš problém spočívá v tom, že necháváme pračku mysli pracovat pořád, dokonce i tehdy, když nemáme žádné prádlo na vyprání. Emoční sebe-mistrovství znamená, že pracujeme s pračkou. My nejsme pračka; jsme tím, kdo s ní manipuluje. Učíme se, jak ji efektivně a správně využívat tak, abychom zabránili nepotřebnému stresu, prali po částech, s nízkými náklady a za krátký čas.

Pozorujeme-li nepřetržitou funkci mysli a emocí, jak návykově reagují na setkání s okolím, brzy pochopíme, že většina této aktivity je nepotřebná a pro dobré bytí dokonce škodlivá. Ego-osobnost je zvyklá na společenský ruch. Tento tří-dimenzionální ruch poškozuje a zeslabuje vnímavost našich emocionálních a mentálních energetických polí. Tato necitlivost k přenosu energetického srdce mnohonásobně omezuje naše schopnosti praktikovat kdy-kterou-jak a dosahovat emočního sebe-mistrovství. Jestliže se nedokážeme dostat do spojení s energiemi *našeho vlastního srdce*, jak bychom mohli pomáhat druhým? Vzpomeň výzvu: „Lékaři léčete sebe!“

Ještě jedna důležitá poznámka, než budeme pokračovat dál – pozorování není sebe-absorbce. Pozorujeme naše vnitřní procesy s neosobním postojem. To znamená, že máme pro sebe soucit, ale nejsme spojeni s myšlenkami a pocity, které máme. Jsme jako chirurg, který udělal diagnózu nemoci a může problém opravit bez zatěžujících pocitů ohledně procedury, která musí být provedena. Jestliže si náhle uvědomíš, že se identifikuješ s myšlenkami a pocity, které pozoruješ, zastav a znovu se soustřeď na pozorovatele – toho, kdo ovlivňuje kvalitu a povahu těchto obsahů svého vědomí. Jako pozorovatel jsi moudrý a soucitný soudce, který ovlivňuje způsob, jakým myšlenky a pocity přispívají ke tvé praxi. Mají pozitivní nebo negativní vliv?

Jestliže pozorujeme v mysli negaci, přistoupíme k akci a zastavíme ji. Vytvoříme psychologický prostor, ze kterého můžeme vystoupit a obnovit pozitivní myšlení a pocity založené na ctnostech. *Potřebujeme však být přítomni, abychom mohli zasáhnout.* Začneme-li toto dělat, byť jen na pět

5 Je důležité pochopit, že ačkoliv „nejsme našimi myšlenkami“, neznamená to, že za ně neneseme zodpovědnost.

sekund, započali jsme proces, který vede k mnohem větší kontrole a nakonec k sebe-mistrovství. To je začátek efektivní praxe kdy-terou-jak. To je začátek narůstající bdělosti a vnímavosti k signálům energetického srdce.

Citlivost

Bylo řečeno, že srdce je orgán s primární citlivostí či vnímavostí, který spojuje lidský nástroj s ne-fyzickou dimenzí vyššího jáství. Jestliže přijmeme tuto myšlenku jako pracovní hypotézu, stane se zřejmým, že se musíme naučit naladit na signály, které vnímá srdce, jestliže chceme být efektivní v naší praxi. Energetické srdce je „zadrátováno“ do toho, čemu Řád Učitelů Lyricus (ŘUL) říká Neodvozená Informační Struktura.

Ve všech dimenzích prostoru existuje primární pole vibrací či kvantové prvenství. Toto pole je ne-fyzické, ale informuje pole fyzická. Existuje nezávisle na fyzických strukturách existence a mezi učiteli Lyricusu je známo jako Neodvozená Informační Struktura (NIS).

NIS je subkvantová a prezentuje primární matici živých systémů a neživé hmoty. Je to právě NIS, co dává vzniknout kvantovým polím, která prostupují planety, hvězdy, galaxie a celý vesmír. Je to komunikační pole života, které propojuje ne-místní a místní, jedince a kolektiv, jedničku a nekonečno. Energetické srdce je nefyzickou součástí NIS, která je vstupním portálem z NIS k intuitivním a inteligenčním centrům nosiče duše či lidského nástroje. V jistém smyslu je subkvantovou maticí fyzického srdce.⁶

Jak tento úryvek vysvětluje, energetické srdce je primárním detektorem signálů přicházejících z mimo-časoprostorového světa naší tří-dimenzionální skutečnosti. Většinu našeho času, kdy jsme bdělí, strávíme zájmem o podněty přicházející z vnější, tří-dimenzionální úrovně. „Úroveň hluku“ objektivního světa přehluší „zvuk“ světa subjektivního, detekovaného energetickým srdcem.

Jednoduše řečeno zvuk generovaný vyššími frekvencemi (často nazývaný duchovní) je stabilní a stálý, ale pro naše lidské tří-dimenzionální zařízení není snadné ho detekovat. Naše lidské nástroje jsou vytvořeny tak, aby zachytily signály přicházející z mnoha vyšších frekvencí, ale také aby zachytily signály z časoprostorové dimenze. Protože je naše dominantní učební prostředí jako druhu založené na tří-dimenzionálním světě, nezabývali jsme se (až na pár výjimek) vyvíjením citlivosti na vyšší frekvence a dimenze, které obklopují a pronikají naším světem. Ironií je, že naše existence v dimenzi časoprostoru částečně vytvořila situaci, na jejíž nápravě nyní pracujeme, tím, že dala vzniknout odděleným ego-osobnostem se všemi jejich blokujícími filtry. Emoční sebe-mistrovství je součástí procesu pronikání duchovní energie duše přes energetické srdce do ego-osobnosti. To v důsledku znamená, že *oduchovňujeme hmotu a materializujeme ducha*.

Vrátím-li se k našemu hlavnímu tématu, existuje dimenze, frekvence, plán či svět emocí, do kterého se každý den noříme. Detekujeme tyto frekvence jako pocity štěstí či smutku, hněvu či odsouzení, strachu či lásky. Takové pocity známe. Jsou obvyklým módem naší každodenní existence. Co když si však vyvineme citlivost, kterou budeme moci detekovat aktuální energetické proudy těchto emocí? Tato hodnotná zpětná vazba nám dovolí „vidět a slyšet“ novým způsobem a otevřít obrovské pole studia a učení, které může urychlit naše mistrovství v těchto mocných energiích, které jsou v nás obsaženy.

V „Životě ze srdce“ je řečeno, že tyto vyšší smysly budou brzy vyvinuty jako další evoluční krok našeho druhu. Technika kdy-terou-jak je jednou z možností, jak vyvinout tyto vyšší smysly.

⁶ „Energetické srdce a jeho účel v lidském osudu“, str. 13

Prostřednictvím naší praxe kdy-kterou-jak si vyvineme novou citlivost, která nám umožní pracovat inteligentně se šesti ctnostmi srdce. Tato citlivost nám umožňuje detekovat nedostatek či absenci některé ze srdečních ctností, které jsou zapotřebí pro léčení, harmonizaci, revitalizaci všech situací. Citlivost srdce k příbytku duše je klíčem k naší další duchovní evoluci. Jednoduše se máme naučit, jak udělat spojení mezi nimi a naším bdělým vědomím. Proto potřebujeme vyvinout naši přirozenou emoční citlivost směrem k srdci, protože srdce je přirozeně citlivé a vnímavé k duši. Tímto způsobem si můžeme přes energetické srdce vyvinout nepřerušovaný kanál přenosu mezi naším vyšším jástvím dlícím mimo časoprostor a naším osobním jástvím v časoprostoru. První krok pro uskutečnění tohoto velkého díla vede přes praxi kdy-kterou-jak.

Citlivost, kterou si potřebujeme rozšířit, nemá co do činění s kritizováním. Neznamená to, že se máme snadno nechat vytočit druhými lidmi nebo událostmi. Není o sentimentalitě nebo podrážděnosti. Ne. Tato citlivost znamená, že jsme bdělí, schopni ponořit se do nitra, a vnímaví ke všemu, co se kolem nás děje. To je citlivost, která může způsobit stálou potřebu lásky v sobě i v druhých, jestliže byla láska přerušena, blokována nebo znejasněna hustými mraky zvyků, nevědomosti, ega a strachu. Citlivost srdce detekuje přítok lásky duše, jak vyzařuje z multi-dimenzionálních úrovní rozšiřujícího se univerzálního energetického pole či Boha či Prvotního Zdroje. Naše praxe otevře tento proud pro všechny, tak, jak naše lidské nástroje vyvíjejí svou citlivost na energetické srdce a praxi kdy, kterou a jak aplikovat šest ctností srdce.

Meditace Síť šesti ctností srdce

Jedním ze cvičení, které je uvedeno v „Životě ze srdce“ je Meditace Síť šesti ctností srdce.⁷ Díky meditaci, vytrvalé a stálé praxi můžeme vytvořit energetickou síť (matrici) šesti ctností srdce, která nás obklopuje, ať jdeme kamkoliv. Tato meditace je praktikována v reálném čase. To znamená, že tuto meditaci praktikujeme ve scénách našich každodenních setkání, v kontrastu k tradiční ranní meditaci. Naš úspěch při budování této sítě v našem energetickém poli je hlavním krokem při praktikování kdy-kterou-jak, protože posiluje naši citlivost k sobě samým, k těm, kteří nás obklopují a k energetickému srdci a vyššímu jáství. V této fázi to znamená, že máme své nástroje s sebou a připravené jednat při jakémkoliv setkání. Můžeme to přirovnat k prostředí válečných lékařů, kteří nosí s sebou svůj kufřík. Vznikne-li potřeba, mají své léky a potřeby vždy po ruce.

Můžeš se ptát, proč potřebujeme praxi kdy-kterou-jak, jestliže šíříme ctnosti srdce kudy chodíme? To je dobrá otázka. Odpověď leží, jak pevně věřím, v uvedeném příkladu s lékaři. Naše matrice šesti ctností srdce je jako preventivní lék. Skrze údržbu této sítě, táhnoucí se přes mnohé generace, praktikujeme emoční hygienu. Mnozí z nás vědí, že je důležité udržovat naše fyzická těla a jejich životní prostor v čistotě, dodržovat správnou stravu, cvičit. Jako dospělí jedinci víme, jak předejít nebezpečným situacím dodržováním bezpečnostních pravidel.

Vytvořením sítě šesti ctností srdce v našem energetickém poli udržujeme zdravou emoční atmosféru, která je rozšířením zdravého fyzického prostředí, kterého si mnozí tak vážíme a udržujeme ho jako součást každodenního života. Zrovna jako nezdravý fyzický život snižuje schopnosti imunitního systému a vystavuje nás onemocněním, nezdravý emoční život (emoční chaos) také snižuje schopnosti imunitního systému. Takže je jasné, že spojení emoční hygienické sítě s fyzickou hygienou moderního života může mít obrovský vliv na všechny aspekty našich životů.

Myslím, že je pravdivé konstatovat, že většina lidských bytostí žije v emočním chaosu a nedostatku kontroly svých emocí. Právě kvůli tomu žijeme v bouřlivém oceánu emocí, ve kterém je naše plavidlo, jímž cestujeme, zranitelné a citlivé na nebezpečí přemíry stresu, podrážděnosti,

⁷ „Život ze srdce“, str. 17-18.

nízkého stavu energie a související náchylnosti k nemocem. A tak, přestože jsme vytvořili síť šesti ctností srdce, může náš systém stále překypovat emočním chaosem, který nás obklopuje. Následkem toho je skutečnost, že stále potřebujeme praxi kdy-kterou-jak.

Jinými slovy energetická síť nás stále provází, aby nám pomáhala udržovat naši emoční hygienu, ale také existuje mnoho příležitostí, kdy potřebujeme poslat specifické energie sobě samým nebo druhým, abychom pomohli v krizových situacích. Podobně je to tehdy, kdy můžeme žít šťastně v relativně zdravém fyzickém prostředí, avšak existuje mnoho příležitostí, kdy potřebujeme specifickou lékařskou pomoc v době nemoci nebo nehody. Přecpaná zdravotnická zařízení po celém světě to dokazují.

Akt vybudování sítě ctností vytváří stav vědomí, který napomáhá naší schopnosti aktivovat praktikování, protože jsme dosáhli schopnosti posunu do dimenzí srdce a duše. Tato schopnost nám umožňuje být *bdělí a citliví k potřebám těch, kteří jsou v nouzi*.

Bdělost k výzvám

Bdělost k výzvám znamená, že jsme bdělí každým okamžikem a že jsme vyvinuli schopnost citlivosti k výzvám k pomoci. To je však dovednost, které se musíme naučit a kterou musíme ovládnout. Avšak jakákoliv naše snaha není zbytečná. Naše úsilí se sčítá a pokaždé, když si vzpomeneme na praxi kdy-kterou-jak, zvýšíme tuto svou schopnost a kapacitu sloužit, stále se pohybující směrem k emočnímu sebe-mistrovství.

Rozpoznání výzvy k pomoci je fází praxe *kdy*. Výzva je jednoduše způsobem vyjádření nějakého životního energetického pole, které potřebuje některou ze šesti ctností srdce.

1. Nedostatek vděčnosti je výzvou.
2. Nedostatek soucitu je výzvou.
3. Nedostatek odpuštění je výzvou.
4. Nedostatek pokory je výzvou.
5. Nedostatek pochopení je výzvou.
6. Nedostatek srdnatosti je výzvou.

Kdo nás vyzývá? Může to být tvá ego-osobnost, může to být jiná lidská bytost nebo skupina lidských bytostí, může to přicházet z přírodního světa. Může to být kombinace všeho zmíněného. Nezáleží na tom, odkud výzva přichází. Mocným elementem, který vyžaduje vyvinutí, je schopnost zůstat přítomný v daném okamžiku, pozorovat a zvyšovat citlivost k srdci a jeho šesti ctnostem.

Než přistoupíme k dalšímu tématu, chtěl bych zdůraznit, že praxe kdy-kterou-jak není závislá na dosažení dokonalosti, co se týká bytí v přítomném okamžiku, pozorování a citlivosti k signálům srdce. Můžeme na všech těchto elementech pracovat najednou. Tyto díly skládačky zapadnou přesně na svá místa většího obrazu praxe kdy-kterou-jak, jak se budeme zdokonalovat ve své praxi.

Pamatujme na to, co bylo řečeno již dříve, že ačkoliv techniky emočního sebe-mistrovství můžou být dosti komplikované, jádro praxe kdy-kterou-jak je jednoduché. Praxe „není souzena podle její dokonalosti nebo analytického mistrovství, ale je praktikována a vedena záměrem.“⁸

Sebepoznání skrze sledování-ošetření-transformování

V předcházejí sekci jsme si ukázali, že k poznání fáze praxe *kdy*, potřebujeme vyvinout citlivost

8 „Život ze srdce“, str. 15.

a základní uvědomění sebe a svého okolí. Fáze *kte*rou vyžaduje sebe-poznání, poznání druhých a poznání svého vztahu k šesti ctnostem srdce. A obvykle to také znamená studovat šest ctností srdce jako takové. Nakonec v situaci, kterou identifikujeme, že vyžaduje naši bdělou pozornost, musíme vybrat, kterou ctnost nebo ctnosti aplikovat. To vyžaduje, abychom měli přinejmenším základní znalosti o šesti ctnostech srdce.

Dokonce i tehdy, když situace má vztah k druhým, jsme intimně zapojeni k okamžitému výběru přenosu energií srdce k druhému. Můžeme říci, že se přihodilo kvantové zapletení. Je zásadní, abychom se o sobě naučili co nejvíce. Jestliže tak činíme, získáváme neocenitelné poznání o postojích a způsobech chování, o našich silných a slabých stránkách. To je proces učení na cestě emočního sebe-mistrovství. Článek „Život ze srdce“ vysvětluje toto třemi slovy: sledovat, ošetřit, transformovat.

- **Sledování** znamená, že jedinec může formulovat sebehodnocení svého vývoje v šesti ctnostech srdce v průběhu času a sledovat jejich nárůst či pokles, vidět své sebe-mistrovství vzrůstající s plynutím času.
- **Ošetřování** znamená, že jedinec během sledování svého vývoje může vidět okamžiky, kdy se dostal do problémů či obtíží, které způsobily jeho vychýlení z kurzu a poté ošetřit tento případ stejně jako lékaři ošetřují úraz či nemoc. Ošetření v tomto případě není odměnou, ale spíše řešením či nápravou problému či emočního selhání.
- **Transformace** je výsledkem sledování a ošetřování průběhu této cesty a zahrnuje uvědomění, jak jsi transformován do sebe-posílené, duchovně vibrující osoby.⁹

V tomto popisu je zajímavé, že z těchto tří částí je praxe kdy-kterou-jak obsažena v části *Ošetření*. Když si uvědomíme *kdy* je potřeba aplikovat ctnosti srdce a vybereme si *kte*rou ctnost projevít a *jak* ji projevít, ve skutečnosti *ošetřujeme* situaci či setkání. Po nějakém čase můžeme sledovat svůj vývoj a pozorovat svou transformaci.

Poznamenávám, že ačkoliv je tento systém zaměřen na náš vlastní vývoj, je také měřítkem naší efektivnosti při ošetření druhých. Vlastně jsi ty a „ti druzí“ spojeni, protože všichni plaveme ve stejném bazénu emocí. To je základna našeho *individuálního* lidského energetického pole (IHEF) a jeho příspěvku do *kolektivního* lidského energetického pole (CHEF). Posouvající se míra naší individuální praxe nevyhnutelně zasahuje posouvající se míru našich příspěvků do kolektivního pole.

Než se podíváme blíže na šest ctností srdce, chtěl bych dát jednoduchý příklad toho, jak můžeme pracovat se ctnostmi srdce v našich každodenních situacích. Zkusíme jednoduché cvičení, kdy si položíš dvě otázky:

1. Na kterou ctnost jsem *nejvíce* naladěn?
2. Kterou ctnost cítím *nejméně*?

Odpověď na tyto dvě otázky může být chápána jako položení základního kamene při sledování. Například cítíš-li se nejvíce naladěn na vděčnost, jak ji projevuješ ve svých životních zkušenostech? Tabulka na str. 25 poskytuje stručný popis šesti ctností srdce. Vděčnost je popsána dvěma způsoby. První se týká globální kolektivní úrovně, druhý se týká osobní úrovně.

Použijeme-li první popis, cítíme hluboký smysl spojení se všemi věcmi a decentralizovaný pocit jáství. Můžeme se dívat na svět kolem sebe a prožívat pocity úcty a údivu nad krásou a složitostí

⁹ „Život ze srdce“, str. 6.

spojení všeho života na myriádách úrovní, od mikrokosmického rozměru atomárních částic po galaxie rotující v nezměrnosti vesmíru. To vytváří pocit radosti ze skutečnosti, že všechno toto se děje v přítomném okamžiku a že si to uvědomujeme, že žijeme a můžeme mít tuto zkušenost.

Na osobní úrovni cítíme hlubokou rezonanci s rodinou a přáteli. Cítíme teplý milující pocit přicházející do mysli a cítíme jak srdce má mnoho faset, kterými můžeme vnímat druhé duše a mít radost z toho, že spolu sdílíme stejný čas a prostor. Je mystériem, proč jsme spolu zde, odkud přicházíme, a jestliže věříš v reinkarnaci - jestli a jak jsme se znali i v minulosti. V tom všem leží pocit vděčnosti - ve větším a širším účelu spojení duší, který leží za našimi schopnostmi chápání - avšak podivuhodný svým vlastním způsobem.

Budeme-li pokračovat v našem příkladu, řekněme, že ctností, která je vnímána nejméně, je odpuštění. Co cítíme, jestliže toto slovo přichází do našich myslí a srdcí? Právě zde, v „oblasti menšího spojení“, musíme být k sobě upřímní. Musíme si uvědomit naše pocity a myšlenky a zjistit důvody, proč právě tato ctnost je „slabší“ než druhé. Tímto způsobem se o sobě můžeme mnoho naučit.

Odpuštění má vždy vztah k času. Nevyžaduje více mozkové kapacity, abychom zjistili, kde jsme chybovali, co se týká odpuštění. Uvězňujeme všechny osoby (včetně sebe) v daném časovém rámci, jestliže někomu křivdíme. Vytváříme osobní časoprostorovou skutečnost, ve které uzamykáme sebe (a obrazy druhých) pokaždé, když znovu vytváříme událost, ve které nám někdo křivdí.

Jak bylo zmíněno dříve, duše a srdce pracuje mimo čas a prostor, takže potud, pokud jako ego-osobnost nedokážeme odpustit, nemáme přístup k srdci a tím pádem nemůžeme kontaktovat duši a čerpat z její moudrosti. Zůstáváme odděleni. Jestliže zkoumáme tuto situaci hlouběji, možná odhalíme, že vlastně *rádi* skáčeme v našich časových nástrojích a navštěvujeme hologramy minulosti. Ve skutečnosti můžeme být závislí na negativních emocích spojených s těmito minulými událostmi.

Hlavním důvodem tohoto cvičení je identifikovat naše silné a slabé stránky, co se týká šesti ctností srdce, protože to jsou metaforické barometry našich nahromaděných životních zkušeností. Signalizují linie nejmenšího odporu našich ego-osobností. Jestliže nějaká ctnost vytváří pocit blokády nebo disharmonie ve tvém mentálním/emočním těle, je to hodnotný záchytný bod, který tě může vést k prvotní příčině blokády. Na druhé straně můžeš cítit hlubokou rezonanci s jistou ctností, tato linie nejmenšího odporu může také být sledována zpět ke svým kořenům a vydat důležité informace, které vrhnou světlo na celou tvou praxi.

Naše vnitřní reakce na těchto šest ctností srdce můžou být sledovány v průběhu času a tak nám můžou poskytnout přehled po krajině naší ego-osobnosti. Sledování této subjektivní krajiny odhaluje vzorce chování a postojů, které přispívají k nevyváženosti a chaotičnosti světa ego-osobnosti. Sledování nám poskytuje informaci, kterou potřebujeme ošetřit a transformovat omezenost jejich vzorců. Kdy-kterou-jak jsou nástroje pro úpravu tohoto osobního území, které používáme za účelem jeho kultivace, tvarování a zkrášlování. Tím ho transformujeme do harmonického a uzdravujícího prostředí. Zkušenost a poznání, které získáváme prací na své vlastní transformaci, nás dále povede při pomoci druhým. Obvykle musíme být schopni pomoci nejdříve sami sobě, než dokážeme pomoci druhým.

Nejlepší způsob, jak se něco dozvědět o ctnostech srdce, je s nimi pracovat. Nepotřebujeme být dokonalými mistry, abychom mohli začít praktikovat. Je to nazváno praxí, protože skrze praxi učíme sami sebe. Nemusíme složit žádný test, abychom mohli začít praktikovat, protože složení testu spočívá v započetí praxe. Budeme-li na toto pamatovat, potřebujeme ještě na úvod trochu pochopení jednotlivých ctností srdce. Takže, abychom toto téma dokončili, pojďme se podívat blíže na definice ctností, které jsou podány v „Životě ze srdce“.

Šest ctností srdce – bližší pohled

Jestliže nasměrujeme naši pozornost na tyto ctnosti srdce, začínáme praktikovat jejich vyjádření, a to dokonce i tehdy, pokud o nich pouze přemýšlíme. Jestliže si představíme jejich plnost – jejich energetické struktury – praktikujeme je na nové mocnější úrovni. Praxe není pouze jejich projevováním; jde také o kontemplaci a studium.¹⁰

Mělo by být jasné, že skutečně klademe důraz na *praktikování* ctností srdce, nikoliv na sezení v meditaci po mnoho hodin a kontemlování o jejich komplexnosti. Nicméně materiály, které nám byly nabídnuty, mají vyvážený přístup. Ano, my potřebujeme být aktivní ve vyjadřování našich ctností srdce, protože „dům hoří“ a je potřeba konat. Později, když nebezpečí pomine, můžeme obrátit svou pozornost na směr, kterým se ubíráme a zjistit, jestli je to směr, kterým chceme jít. Takže jsme pobízeni, abychom začali praktikovat ve svých všedních životech, ale také jsme pobízeni, abychom nějaký čas věnovali studiu našeho umění. To vyžaduje, aby nějaký klidný čas byl věnován meditaci a studiu.

Není na mě, abych ti říkal, jak často máš studovat či meditovat. Jsi-li upřímný, co se týká této práce a cítíš-li, že je důležité ji praktikovat, najdeš oblasti své praxe, které potřebují zlepšení. Sebe-pozorování a vnitřní hlas tvého srdce tě povede v detailech, jak zlepšit svou praxi tak, aby světlo duše mohlo svítit s větší jasností a mocí ve tvém životě a v životech tvých spolu-bytostí.

Článek „Život ze srdce“ obsahuje meditační cvičení nazvané „Technika Mistrovského kruhu“. Velmi ji doporučuji jako efektivní metodu prohloubení tvého poznání a spojení se šesti ctnostmi srdce. Při této praxi je dobré mít po ruce poznámkový blok, abys mohl zaznamenávat vhledy, které obdržíš. Z mé vlastní zkušenosti ti můžu říci, že mnoho vhledů se z „meditativní“ mysli vytratí brzy poté, co seance skončí. Je to podobné tomu, když se mnoho našich snů rozplyne poté, co se ráno probudíme. Proto je poznámkový blok neocenitelným pomocníkem při jakémkoliv subjektivním cvičení. Také můžeš použít možnosti osobních poznámek na webu Event Temples, jestliže chceš mít své poznámky pohromadě. Ať tak či tak, deníček emočního sebe-mistrovství je důležitým nástrojem.

V „Životě ze srdce“ James píše:

Odolával jsem pokušení definovat šest ctností srdce podrobně, ale poskytnu určitou počáteční úroveň jejich definicí, kterou můžeš dále rozvádět v souladu se svými vlastními zkušenostmi a vhledy.¹¹

James poskytl hodnotné vhledy do hlubších významů ctností srdce. Jeho popis nám dává širší perspektivu těchto slov; slov, která jsou známá většině lidí. Nejedná se o technické pojmy, ale jsou známé ve smyslu, že většina lidí je chápe v kontextu svých vlastních životů. To je důvod, proč jsou tak užitečné v emočním sebe-mistrovství – jsou přístupné a dosažitelné téměř každému. V jistém smyslu jsou jejich významy páteří morálky a etiky většiny kultur, náboženství a filosofí. Jsou v nás zakořeněny jak vědomě tak podvědomě. Z toho důvodu se většinou cítíme dobře, když s nimi můžeme strávit nějaký čas.

Zatímco tyto názvy jsou jako skořápky, které v sobě ukrývají svůj skutečný význam (z energetického pohledu), přibližují způsob, kterým je každý z nás obklopen duchem Prvotního Zdroje.¹²

Nyní mě má vlastní slova vedou k poukázání na fascinující vlastnost těchto šesti „obyčejných“ slov – jsou inteligentními energetickými poli. Každému z nás byla dána kompletní sada těchto

¹⁰ „Umění ryzosti: duchovní nutnost“, str. 6.

¹¹ „Život ze srdce“, str. 40. Viz také „Umění ryzosti“, str. 7-10.

¹² „Umění ryzosti: duchovní nutnost“, str. 6.

inteligenci jako součást vybavení duše. Tato inteligentní energetická pole jsou naším spojením s Bohem či Prvotním Zdrojem – jak to nazývá Lyricus.

*Tato pole jsou energetickými ekvivalenty otisku Prvotního Zdroje na individuální duši.*¹³

*Tato spojení existují tak dlouho, jak existuješ ty. Nejsou nově vytvořena. Spíše jsou nově zapomenuta.*¹⁴

Naše touha být ve spojení s těmito „slovy“ může být vnímána jako znovu-seznámení se svými dobrými starými přáteli, na které jsme zapomněli, že je máme, a kteří jsou od začátku vlídní, srdeční a dosažitelní. Ve skutečnosti jsou:

Vděční, Soucitní, Odpouštějící, Pokorní, Chápající a Srdnatí.

Jak se s nimi dále seznamujeme, trávíme s nimi více času, objevujeme, že mají také hlubší, moudřejší a milující inteligenci. Můžeme o nich dokonce uvažovat jako o průvodcích, rádcích či poradcích naší duše.

*Součástí této praxe je vnímat, jak se tvé chápání těchto názvů či popisů rozšiřuje a posunuje ruku v ruce s tím, jak cvičíš svou představivost.*¹⁵

S tímto postojem v srdci a mysli jsem rozvinul části Jamesových definicí šesti ctností srdce. Jejich pečlivé čtení odhaluje interpretace, které se liší od tradičních definicí, které většina z nás zná. Věřím, že jeho koncepty poskytují záchytný bod v postojích a pohledech, které musíme přijmout, abychom dosáhli emočního sebe-mistrovství. To neznamená, že se musíme držet přesných definicí daných Jamesem. Myslím, že to si James nikdy nepřál. Myslím, že to vlastně není ani tak o těchto definicích jako o žití našich životů jako osobností duše namísto ego-osobností.

Všechno to nakonec směřuje ke kontaktování, integrování a přenosu světla duše – které je světlem lásky. Energetické srdce je portálem vnímání a integrace tohoto světla do našich lidských energetických polí – lidských nástrojů. Energetické srdce, s pomocí mysli, je kombinovaný nástroj distribuce a přenosu světla lásky do světa, který nás obklopuje.

Věřím, že se toto stane více zřejmým, jestliže blíže zkoumáme definice šesti ctností srdce. Poté, co jsme o nich obdrželi vstupní informaci, můžeme zvolit měřítko odpovídající našim vlastním životům, ve kterých vyvíjíme schopnosti praktikování kdy-kterou-jak.

Jestliže jsou základní definice šesti ctností srdce dány dohromady, objeví se koncepční rámec naší praxe. Uspořádal jsem tyto definice do tabulky za účelem snadnějšího odkazování.

13 Ibid., str. 5.

14 Ibid., str. 5.

15 Ibid., str. 6.

Definice ctností¹⁶

Ctnost	Popis
Vděčnost	• Prvotní Zdroj (Vyšší Inteligence) obklopuje naše spolubytosti jako pole vědomí ... • Toto vědomí nás sjednocuje ... • Toto uvědomění, nebo dokonce jen víra, posunuje naši pozornost od malých záležitostí našich osobních životů k vizím našeho účelu jako druhu. • Na praktické úrovni vyjadřuje vděčnost sama sebe malými gesty vděku, které podporují přátelství, oddanost a propojení.
Soucit	V kontextu nové inteligence, která se usazuje na naší planetě, je soucit aktivní potřebou pomáhat druhým spojit se s novými poli inteligence, která se manifestuje ve tří-dimenzionálním světě, spojenou s uvědoměním, že potřeby a schopnosti druhých jsou pokřiveny jejich sociálním podmíněním, které nedostatečně odráží jejich inteligenci, duchovní sklony nebo účel.
Odpuštění	• Opuštění je ve skutečnosti vnějším vyjádřením pochopení a soucitu bez zatěžující duality (tj. dobra a zla), která typicky provází odsouzení. • Jde o neutrální vyjádření s jediným účelem – uvolnit se ze sevření času. • Jestliže osoba pracuje z platformy ctností srdce a jejich bohatých autentických frekvencí, opouštění je přirozeným stavem přijetí.
Pokora	• Pokora je pochopením, že srdce, mysl a duše se mísí v eleganci Vyšší Inteligence či Tvůrčí Síly a že jejich existence je udržována tímto spojením bezpodmínečnou láskou. • Pokora je vyjádřením těchto frekvencí lásky s vědomím, že jsou odvozeny z něčeho, co již existuje ve vyšších dimenzích.
Pochopení	Pochopení je aspektem inteligence srdce, který chápe, že ztráta spojení s láskou je nutnou součástí většího plánu, který se na planetě realizuje. (Viz Univerzální Matrice).
Srdnatost	Srdnatost je aspektem tvé lásky, který brání její přítomnost při setkáních s křivkou, jak je měřena sociálním řádem.

Bližší zkoumání definicí v této tabulce jasně ukazuje spojení mezi šesti ctnostmi srdce, které je skryto pod jejich vnějšími významy. Tyto definice odhalují vnitřní společný zdroj, ze kterého vyvěrají. V důsledku toho mohou být ctnosti srdce nazvány jako neodlučitelné součásti univerzální matrice.

Univerzální Matrice (Prvotní plán průzkumu)

Koncept Univerzální Matrice je obsažen v článku „Prvotní plán průzkumu“. To je filosofie Tvůrců Křídel ze třetí komnaty projektu Ancient Arrow. Nehodlám se zde zabývat hlubokou analýzou tohoto článku, ale zároveň tento koncept není snadné vysvětlit jednou nebo dvěma větami.

¹⁶ Všechny definice jsou převzaty ze „Života ze srdce“, Příloha A, str. 42-45. Definice Pokory obsahuje termín „frekvence lásky“. To je vysvětleno následovně: „ctnosti srdce, ryzí intelekt kontemplující mysl, spolu-tvůrčí snaha srdce, mysl a duše.“ Jinými slovy, láska se vyjadřuje prostřednictvím třech prvků lidského nástroje – emocí, mysli, fyzického těla.

Abych však uvedl ctnosti srdce do správného kontextu, musíme se tímto tématem do určité míry zabývat.

Základní myšlenkou, která souvisí s naší praxí, je to, že jsme nesmrtelné vesmírné bytosti podílející se na Plánu (Matrici) Průzkumu stanoveného Bohem či Prvotním Zdrojem. Naše role je zkoumat světy časoprostoru, tj. dimenze s velkou hustotou. Tento sestup do hmoty vyžaduje oddělení od jednoty s Prvotním Zdrojem. Proces individualizace, separace a snahy o přežití vytváří v každém jedinci jeho jedinečnost – vtělenou osobnost duše.

Klíčovou záležitostí k pochopení je, že jsme *nikdy nebyli opuštěni* naší duší či Prvotním Zdrojem. Energetické srdce je s námi od začátku našeho průzkumu, leží však pod prahem našeho vědomí potud, pokud inkarnovaná ego-osobnost shromažďuje příliš mnoho zkušeností z průzkumu časoprostoru. V jistém okamžiku začne duše prostřednictvím energetického srdce probouzet své nižší jáství (ego) ke své přítomnosti (duši). To je fáze, kdy energetické srdce – vyslanec duše – se představí ego-osobnosti. Všechna světová náboženství a mytologie mají své vlastní popisy a metafory vztahující se k této fázi života duše. Téměř vždy to znamená vnitřní změnu jedince, který se náhle probudí do uvědomění, že je velmi vzdálen od svého domova a potřebuje se vydat na cestu zpět ke svému zdroji. Jedná se o cestu ve vědomí vedoucí ke znovu-sjednocení mezi plně vědomou duší dlící ve „vyšších“ dimenzích mimo čas a prostor, a fragmentem vědomí, který je vtělen do „nižších“ časoprostorových dimenzí.

Takže jak to souvisí s definicí pochopení? Tento velký obraz, který Prvotní Plán Průzkumu vytváří, nám připomíná, že všichni jedinci, které potkáváme ve svých všedních dnech, jsou našimi spolu-průzkumníky. *Všichni* jsme součástí tohoto Plánu Průzkumu. Jinými slovy, můžeme použít tento popis reality, abychom viděli svět a lidi v něm z úhlu pohledu duše. Z tohoto úhlu pohledu, z této úrovně *chápeme* lidskou situaci, cítíme *soucit a odpuštění*. (Viz definice Odpuštění).

Podobně je tomu tehdy, cítíme-li podráždění, frustraci či hněv kvůli chování a názorům druhých. Jsme tímto vyzýváni, abychom uviděli větší obraz a pochopili, že všichni pracujeme na svém příspěvku našeho jedinečného průzkumu ve vztahu k Univerzální Matrici Prvotního Zdroje. Avšak v důsledku obtíží, tvořených podmíněním tří-dimenzionálního prostředí, se téměř všichni průzkumníci ztratí, mají problémy, chybné záměry, dělají chyby a způsobují škodu sobě a druhým. Toto vše přispívá k přetékajícímu pocitu chaosu a zmatku ve světě. Schopnost být shovívavý a chápat toto jako projev duše je o praktikování emočního sebe-mistrovství. Dokážeme-li přistoupit k šesti ctnostem srdce z vyšší perspektivy duše, formují tyto novou skutečnost. Použijme výše uvedené definice a pojďme je prozkoumat jako celek.

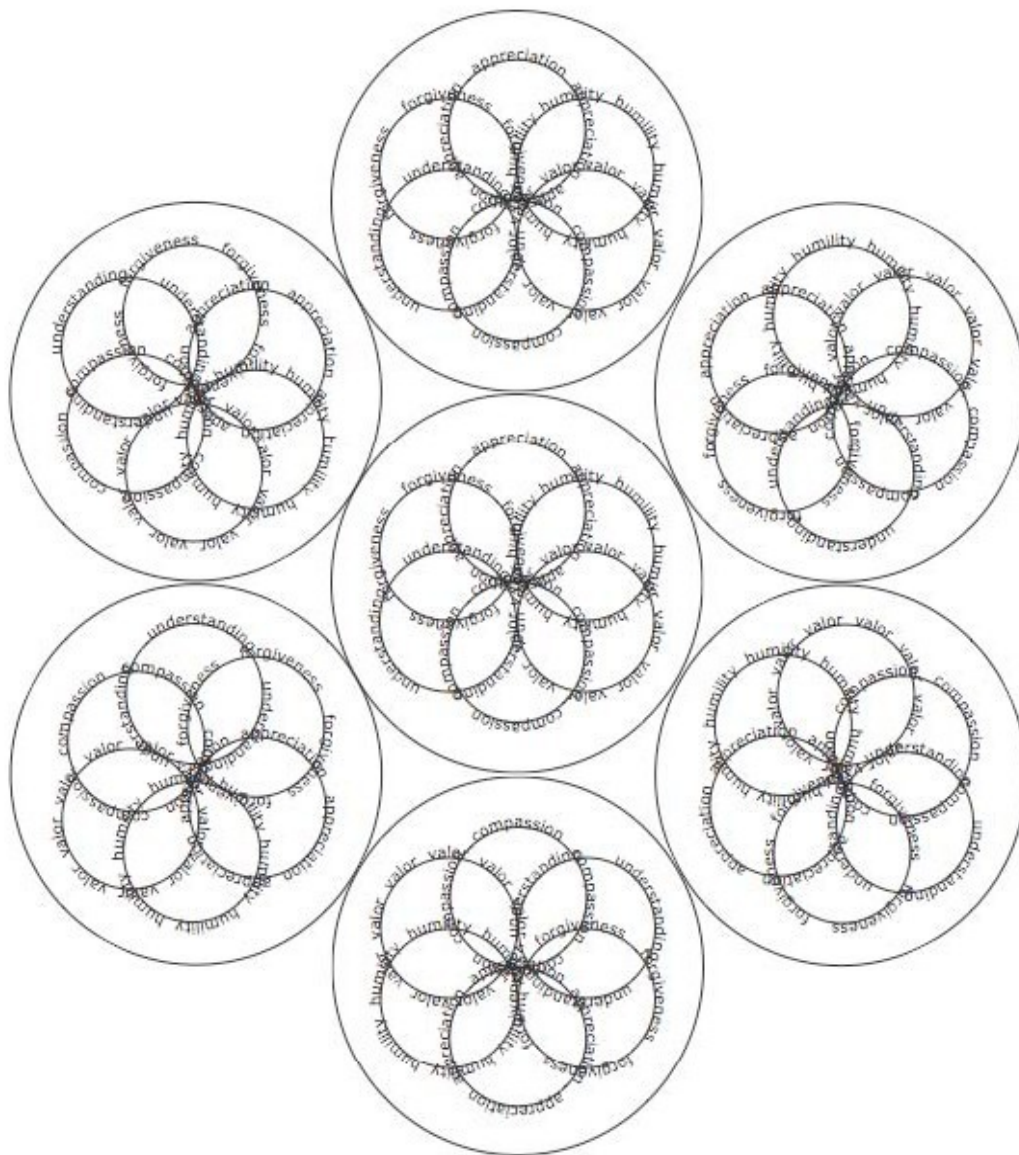
Právě jsme si ukázali, že *pochopení* je založeno na Prvotním Plánu Průzkumu stanoveném Prvotním Zdrojem. Pohybujeme-li se v tomto kontextu, zbylých pět ctností srdce pasuje do tohoto úžasného vzorce vytvořeného pro duše – transcendovat čas a prostor.

Duše *chápe*, že každý z nás je na průzkumné cestě a že se nalézáme na různých místech jediné cesty. Jako duše musíme ukázat svůj *soucit* k sobě a druhým při tápání ve tmě, která nás na naší cestě potkala. Víme, že někdy je tma nutným podnětem, který nás nutí vyvinout schopnosti a zdroje pro přežití a růst. Velmi často je tma vlastní tvorbou jako následek nevědomosti a sobectví. Podobně máme *soucit* pro tato omezení a můžeme rozvinout *odpuštění* sobě a druhým. Ve světle *odpuštění* nás opouští zášť; osvobozujeme sami sebe a své bratry a sestry z utrpení vytvořeného časem. Kdo by mohl na své cestě pokročit, vezmeme-li v potaz velké zatížení a omezující spoutání vinou a hanbou? Ve světle neutrality duše žije odpuštění, které ví, že spravedlnost je součástí harmonizujícího principu multivesmíru.

Když toto všechno víme, dostáváme se ke vlivu *pokory*. Tato ctnost zvětšuje náš smysl pro úměrnost ve vztahu k druhým bytostem. Jestliže nás *odpuštění* osvobozuje z času, *pokora* nás osvobozuje z prostoru. Dává nám svobodu zlepšit svou pozici vůči všem věcem. Jsme osvobozeni

od hledání správných vztahů ke hmotě. Pokora v tomto smyslu může být přirovnána k čínskému umění a filosofii Feng Sui. Pokora je Feng Sui srdce. Znat svoje místo v božském plánu tvorby věcí znamená mít svobodu posunu do další úrovně. Je to poznání vytvářející pocit správného směru, protože víme, kde je naše místo v životě.

*appreciation - vděčnost, compassion - soucit, forgiveness – odpuštění,
humility - pokora, understanding - pochopení, valor - srdnatost*

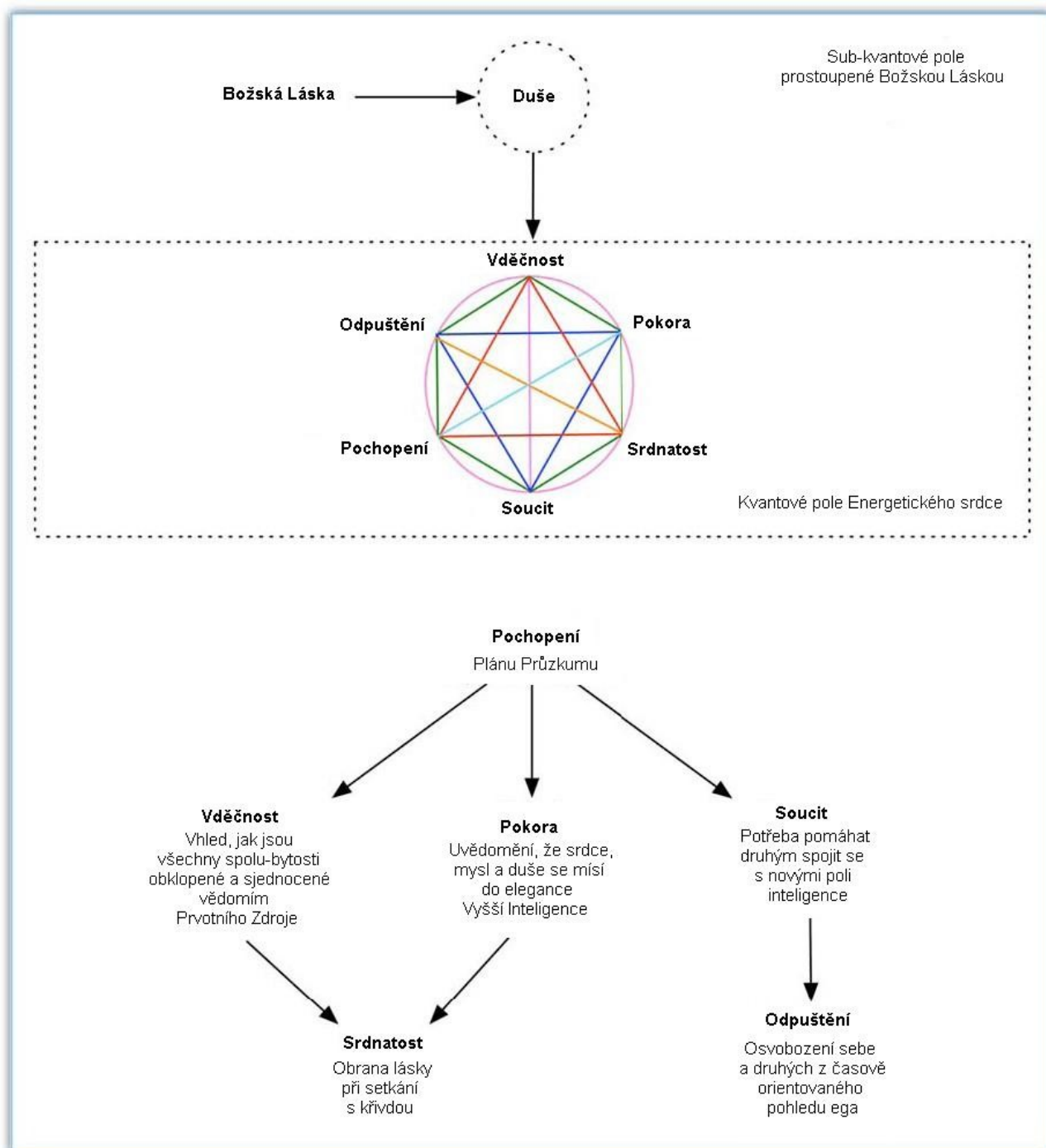


Toto vše nám dává pocit *vděčnosti* za nezměrnou jednotnou skutečnost, ve které jsme, žijeme a pohybujeme se. Jsme naplněni vděkem za toto poznání. Cítíme *vděčnost* za fakt, že toto můžeme *chápat*, že můžeme cítit *soucit*, že můžeme *odpouštět* a znát svou důležitou roli, kterou hrajeme pro druhé duše, se kterými cestujeme na naší cestě skrz čas a prostor.

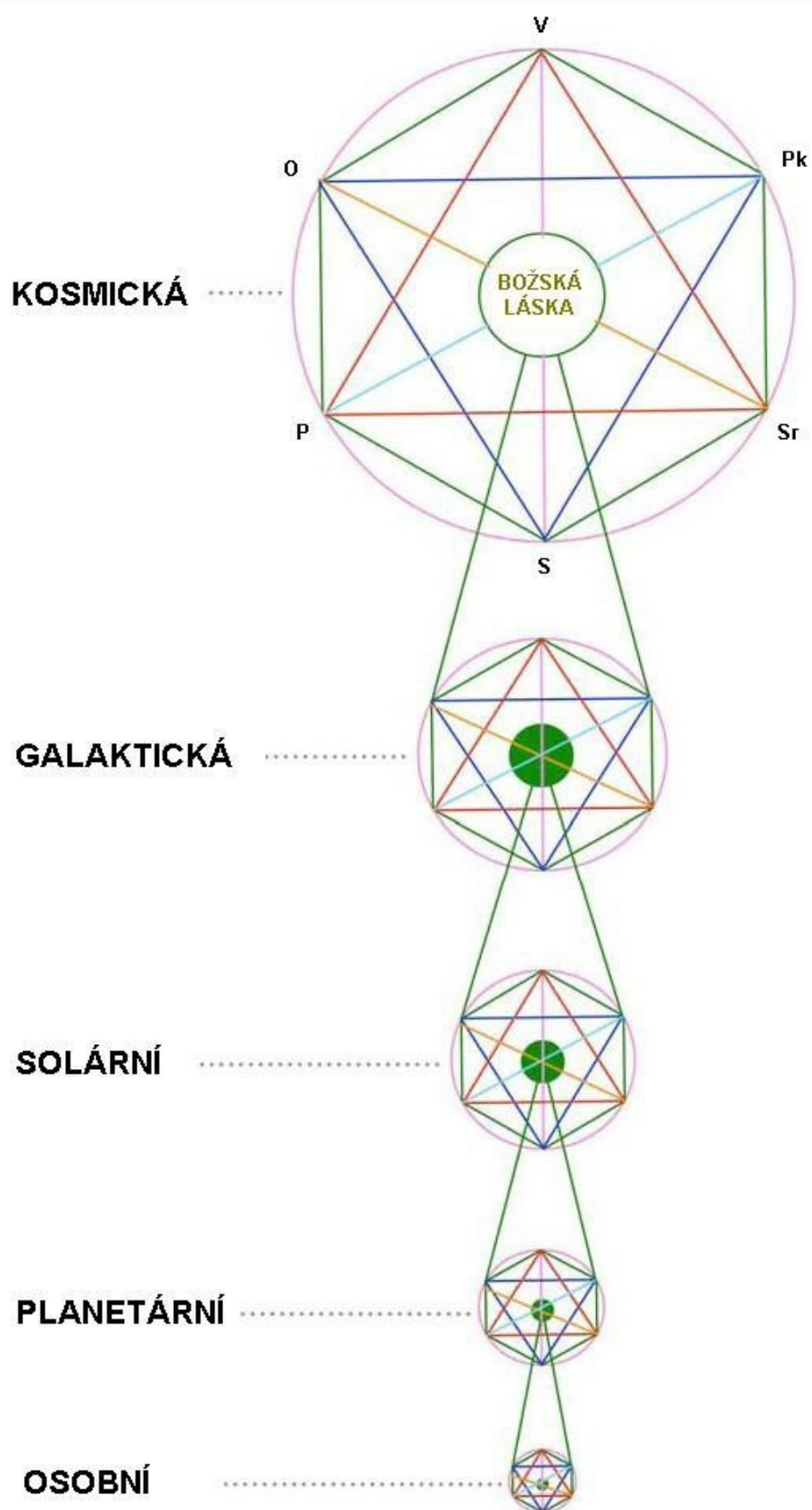
Když toto všechno víme, pak díky významu těchto pěti ctností se dostaneme k *srdnatosti*, která asistuje ostatním ctnostem při zpracování sil, jež zabráňují našim snahám postavit se do světla duše. Pochopíme, že naše vlastní ego-osobnost je nejčastěji onou blokující silou, která znemožňuje vyzarování lásky plynoucí z našich srdcí. Jsme odvážní, protože, tak jako slavným hrdinům

minulosti, je nám dána moc na naší dobrodružné cestě multivesmírem skrze světy času a prostoru.

Toto uvědomění nebo dokonce pouhá víra posouvá naši pozornost z malých záležitostí našich osobních životů k vizím účelu druhu jako celku.¹⁷



¹⁷ „Život ze srdce“, str. 40.



Prvotní Zdroj je Božská Láska. Tato láska provázející svých šest ctností může být zobrazena, jak naplňuje a prostupuje Neodvozenou Informační Strukturu na všech úrovních multivesmíru. Udělal jsem chabý pokus to ilustrovat (viz výše). Jednoduše řečeno (pokud to vůbec jde), naše osobní praxe šesti ctností srdce je mikrokosmickým *odrazem* makrokosmického *vyjádření* božské lásky Inteligence Prvotního Zdroje.

Kdykoliv tedy praktikujeme kdy-kterou-jak, aktivujeme své energie srdce na individuální, mikrokosmické úrovni, která je ovšem v rezonanci (souznění) s dalšími obrovskými kosmickými procesy energetických přenosů, které se nepřetržitě odehrávají v celém multivesmíru. Takto hrajeme svůj part a přispíváme k většímu dobru.

Souhrnně řečeno, definice šesti ctností srdce podané v „Životě ze srdce“ jsou vlastně vodítkem, jak žít v Prvotním Plánu Průzkumu neboli Univerzální Matrici. Jestliže založíme naše projevy a chování na těchto jednoduchých a přímých pravidlech, naše srdce k nám promluví hlasem duše a my budeme vedeni inteligentním světlem lásky skrze naše časoprostorové odyssey.

Tyto vnitřní hlasy zní z dimenze reality, která obklopuje dimenzi našeho časoprostoru. Tato všeobsahující realita je oceánem lásky vyjadřujícím sama sebe skrze šest ctností srdce. Můžeme si představit tyto ctnosti jako vlny vytvořené setkáním oceánu s pobřežím tří-dimenzionálních ostrovů časoprostoru. Představ si tento děj na všech úrovních, ve všech měřítcích multivesmíru. Důležitá věc k zapamatování je, že energie projevená těmito vlnami je všude stejná; jediný rozdíl je velikost ostrova a jeho umístění v oceánu.

Jestliže Bůh je tímto oceánem, pak my jsme kapkou. Jako takoví neseme po všechny časy frekvenci lásky v sobě. Jestliže vědomě zařazujeme tuto praxi, doručíme miniaturní kapku Prvotního Zdroje do světa ve formě ctností srdce. Praktikujeme-li kdy-kterou-jak, jsme jako vlny oceánu lásky lámající se o pobřeží ostrovů našich každodenních událostí.

PRAXE KDY-KTEROU-JAK

*Toto je cíl praxe kdy-kterou-jak: přivést tvou duši k zážitku mysli-těla
a umožnit ji vést projev tvého života v doméně časoprostoru.
Je to právě záměr srdce, co je uschopňující silou k tomuto cíli.¹⁸*

Koncepční rámec

V závěru předcházející sekce jsme si povídali o definicích šesti ctností srdce z pohledu Plánu Průzkumu. To je zorný úhel velkého obrazu, který umísťuje žití ze srdce a emoční sebe-mistrovství a jeho praktikování do kontextu cesty duše multivesmírem. Jedna ze zastávek na této cestě je planeta Země. To je místo, kde zažíváme oddělenost od duše a jejího sjednoceného stavu s Prvotním Zdrojem. Učit se žít ze srdce je proces integrace vyšší jednotné podstaty duše s unikátní individualizovanou osobností, kterou jsme vyvinuli v časoprostoru. To můžeme nazvat absolutním koncepčním rámcem, který vytváří transcendentální pozadí všech našich zkušeností.

Článek „Život ze srdce“ zmiňuje jiný koncepční rámec, který je více spojen s naší praxí. To je základní struktura, ve které řídíme svou praxi kdy-kterou-jak. Praxe stojí na vzniku soudržnosti.

*Umění ryzosti je praxí soudržnosti mezi hlubším probuzením ctností srdce
v každém z nás a jejich věrného vyjádření ve světech forem. Jedinci, kteří jsou
probuzeni ve vnitřních frekvencích energetického srdce a praktikují – podle svých
nejlepších momentálních schopností – vyjádření těchto frekvencí ve svém chování
a činech, praktikují svůj nejvyšší účel.*

*Hledají způsob, jak zvýšit stupeň souladu mezi tím, co chápou jako své ctnosti
srdce a tím, jak tyto ctnosti vyjádřit s ryzostí.¹⁹*

To je přímý proces. Čteme nebo slyšíme o ctnostech srdce. Pohlédneme na jejich významy, jak jim rozumíme v kontextu našeho sociálního postavení. Začneme o nich přemýšlet hlouběji ve smyslu, že tyto ctnosti jsou aspekty božské lásky; že pocházejí z nesmrtelného vědomí duše; že jsou obsaženy v našem energetickém těle a v srdci. Na základě toho všeho začneme vytvářet své vlastní představy o těchto ctnostech. To na nás udělá větší dojem a my je začneme projevovat ve svém vlastním chování a postojích. Pohybujeme se od intelektuální úrovně k praktické úrovni. Hlavním faktorem je skutečnost, že používáme náš *záměr*, aby aktivoval to, co je obsaženo v našich srdcích a myslích, prostřednictvím vyjádření šesti ctností srdce v našich životech. To je soudržnost, která je založená na originalitě a ryzosti.²⁰ Celý tento proces je založen na koncepčním rámci.

*Existuje vzestupný spirálový vývoj této praxe... Jedinec musí být zakořeněn
v koncepčním rámci, což může být učiněno studiem zdarma uvolněného článku
„Umění ryzosti: duchovní nutnost“ a kontemplováním o jeho významu.²¹*

Diagram, který jsem za tímto účelem vložil (na následující stranu) je souhrnem, který z mojí perspektivy popisuje základní „koncepční rámec“ uvedený v článku „Umění ryzosti: duchovní nutnost“. Proces popsáný v diagramu není dokonalý, jde jen o náčrtek, ale věřím, že nám může pomoci pochopit koncepční rámec dostatečně dobře na to, abychom mohli začít praktikovat kdy-kterou-jak. Článek „Umění ryzosti“ může být dále studován aby bylo dosaženo kompletnějšího pochopení umění ryzosti.

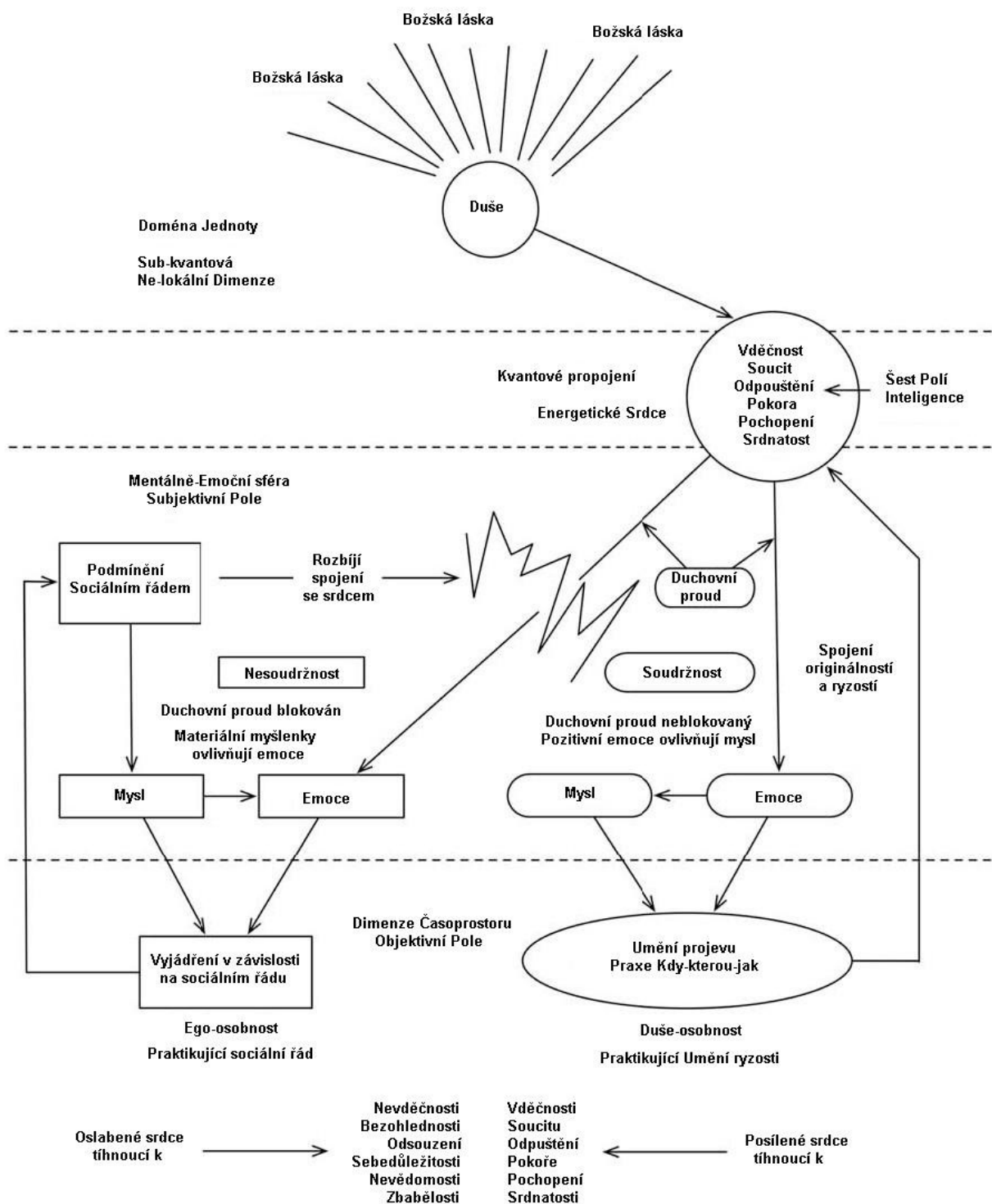
18 „Život ze srdce“, str. 12.

19 „Umění ryzosti: duchovní nutnost“, str. 4.

20 Ibid., str. 3.

21 „Život ze srdce“, str. 6.

Koncepční rámec



Horní část diagramu zobrazuje duši, která přijímá božskou lásku z Domény Jednoty. Poté ji přeposílá energetickému srdci ve formě šesti polí inteligence, jež jsou nazývána ctnostmi srdce.

Střední část diagramu zobrazuje subjektivní mentálně-emoční sféru, ve které vytváříme své myšlenky a pocity. V této části diagramu prezentuje srdce náš emoční stav. Jsme-li orientováni na sociální podmínění, srdce je vzhledem k duši a šesti ctnostem srdce oslabeno. Jsme-li orientováni na duši, srdce je vzhledem k duši a šesti ctnostem srdce posíleno.

Myšlenky a emoce vytvářené sociálním podmíněním vytvářejí ego-osobnost a následující nesoudržnost a chaos v Individuálním Energetickém Poli (IHEF). To přispívá k celkovému chaosu a nesoudržnosti v Kolektivním Lidském Energetickém Poli (CHEF). Jak je ukázáno v diagramu, podléhání sociálnímu řádu se prolíná s vnímáním šesti ctností srdce a jejich vyzařováním z duše přes energetické srdce. Také poznamenávám, že v tomto případě mysl přeposílá myšlenky emocím. Zde ego-mysl přeposílá myšlenky a nápady do oblasti emocí, jež nejsou založeny na srdci. Tím se vytváří kruhy zla, které posilují strukturu ego-osobnosti.

Pravá strana diagramu ukazuje jiný scénář. Zde je šest ctností srdce přenášeno emočním polem bez interference (ideálně). To vytváří duši-osobnost a odpovídající soudržnost v našem Individuálním Energetickém Poli (IHEF). To přispívá akumulaci soudržnosti v Kolektivním Lidském Energetickém Poli. Tato soudržnost je udržována uměním projevu šesti ctností srdce. To je praxe kdy-kterou-jak. Nyní emoční pole založené na srdci přeposílá své energie do mysli. (Všimni si, že situace je, co se týká emocí a mysli, opačná.) Mysl ve spojení s emocemi založenými na srdci, je nyní schopna vytvářet myšlenky a koncepty přenášené energetickým srdcem a vyjadřující duši. To vytváří mistrovský kruh, který posiluje strukturu duše-osobnosti.

Spodní část diagramu jednoduše ukazuje objektivní tří-dimenzionální výsledky našich projevů – odvozené od našeho společenského chování na straně jedné a od probuzení k Doméně Jednoty duše na straně druhé. Na levé straně diagramu projevujeme sociální řád a na pravé straně projevujeme umění ryzosti (nejde o slovní hříčku). Také bych rád poukázal na to, že projevování sociálního řádu nemusí být nutně špatné nebo neetické. Jedná se o *vylučné* praktikování sociálního řádu – bez duchovní dimenze energetického srdce a duše – což vytváří podmínění materialismem, separatismem, nedůvěrou a strachem.

„Protiklady“ ctností srdce jsou mojí vlastní interpretací. Můžeš věnovat trochu času uvažování o svých vlastních interpretacích protikladů ctností, protože jejich přítomnost, ať v tobě či druhých, je ukazatelem *kdy* projevit odpovídající ctnost srdce. Většina z nás zřejmě dobře zná protiklady ctností srdce, a proto mohou sloužit jako mosty ke ctnostem samotným. Než abychom se dívali na tyto protiklady jako na „špatné“, podívejme se na ně jako na podvyživené stromy, které jsou metaforicky zbavené výživy slunečními paprsky duše v důsledku znečištěné emoční atmosféry. Záměrným zářením světla duše na tyto oslabené a zakrslé stromy můžeme vyčistit atmosféru a přivést tyto stromy ke zdraví.

Praktikování šesti ctností srdce

Jedinec může experimentovat se šesti ctnostmi srdce a učit se, jak prohloubit jejich chápání – nikoliv na intelektuální úrovni, ale spíše na praktické úrovni projevení.²²

Praktikování umění ryzosti magneticky přitahuje tyto pole inteligence do tvého vědomí a poté je podle tvých nejlepších schopností vyjadřuje ve tvém chování a činech vůči všem životním formám, které ti každým okamžikem času a každým centimetrem prostoru přicházejí do cesty.²³

²² Ibid., str. 6.

²³ „Umění ryzosti: duchovní nutnost“, str. 5.

Článek „Život ze srdce“ říká, že „je příliš mnoho proměnných, než aby bylo možno stanovit jasné směrnice“ praxe kdy-kterou-jak. Doporučuje udržovat vysoký stav vnitřní soudržnosti, aby naše intuice byla schopna vést naši praxi.²⁴ S tímto postojem myslí jsem vytvořil typický den života praktikujícího. Pokusil jsem se do něj zahrnout setkání a situace, které většinu lidí potkávají. „Řešení“ těchto scénářů jsou jednoduchým použitím ctností srdce v běžném každodenním životě, který mnozí z nás prožívají. Příklady zde uvedené jsou letnými pohledy do procesu praxe. Jsou mými experimenty se šesti ctnostmi srdce a nejsou myšleny jako pevná pravidla. Jedná se o příklady, které mohou být *všeobecně* obvyklými zkušenostmi mnoha praktikujících, ale nemusí se shodovat v *podrobnostech*. Tvá praxe kdy-kterou-jak může být samozřejmě velmi odlišná od mé, ačkoliv všichni projevujeme stejné ctnosti srdce a máme stejný cíl – přispívat pozitivními emocemi do CHEF.

Abych mohl poskytnout praktické příklady praxe, musel jsem kalibrovat definice šesti ctností srdce, které jsou popsány v Definicích Ctností na straně 35. Kalibrování neznamená, že bychom měnili základní definici ctností; znamená, že rozšíříme jejich význam tak, aby rezonoval se světem každodenního života. Je to podobné jako s hudebními notami. Nota C má vyšší a nižší frekvence nebo výšky. Všechny rezonují se stejnou notou, ale mají odlišnou zvukovou frekvenci projevu. V případě ctností srdce – například *vděčnost* – na univerzální úrovni je vděčností k Plánu Průzkumu, zatímco v lidském měřítku je vděčnost k rodině mezilidskou záležitostí. Stále cítíme vděčnost, ale měřítko je odlišné, protože je přizpůsobené projevu. To je příklad toho, jak aplikovat ctnost či ctnosti, které byly vybrány pro události a situace.

Jeden den v životě ...

6 h. Budík zvoní. Je čas vstávat. Ach ne, už je čas vstávat a jít do práce. Jak to, že noc tak rychle utekla? Nemůžu se dočkat dovolené nebo důchodu. Jiná práce by pro mě asi byla lepší. Pořád se cítím unaven a nejsem si jist, co mě dnes čeká.

6.30 h. Snídaně. Manželka mi připomíná, že se musím odpoledne zúčastnit turnaje svého syna ve fotbale a já jsem ve stresu kvůli projektu, na kterém pracuji v práci. Mezitím se mé dvě děti ohledně čehosi hádají a já zjišťuji, že ranní noviny leží v louži vody.

Neschopen číst noviny a zabránit hádajícím se dětem zapínám televizi a zjišťuji, že budu znovu platit větší daně, protože vláda nemá dost peněz. Pak přichází zpráva, že prudké deště kdesi ve světě zničily stovky domů a zanechaly tisíce lidí bez příbytku. Rychle přepínám kanál, abych se dozvěděl sportovní výsledky.

7.30 h. Když se mé auto plíží v obvyklé ranní zácpě, uvažuji o smyslu života. Náhle se doprava úplně zastaví a já zjišťuji, že před námi je nehoda a já asi přijdu pozdě do práce. Frustrace přerůstá v podráždění a hněv.

8.30 h. Dostal jsem se do práce právě v okamžiku začátku schůze ohledně projektu, na kterém pracuji a okamžitě jsem zjistil, že s projektem není něco v pořádku. Vím, že to není moje chyba, ale zřejmě chyba nějakého idiota z jiného oddělení.

10.30 h. Šéfová mě zavolala do své kanceláře a vysvětlila mi, že tím idiotem, který selhal, jsem vlastně já. Já jsem ten idiot, který selhal. A navíc mi sděluje, že bych raději dnes měl zůstat déle v práci a tu chybu opravit. Příliš se bojím, než abych jí řekl, že nemůžu, protože musím na fotbalový zápas svého syna. Můj stres dvojnásobně vzrostl.

12.00 h. Poledne. Jsem tak vystresovaný, že nejsem schopen obědovat. Zkousím si na chvíli zdřímnout, abych zapomněl na své starosti.

²⁴ „Život ze srdce“, str. 12.

16.45 h. Těsně před pátou předstírám nemoc, neboť jsem plný strachu, abych řekl pravdu ohledně fotbalového zápasu. Informuji svojí šéfovou, že musím jít domů. „Dobře“, říká, „ale měl bys to opravit do víkendu“.

17.30 h. Dorazil jsem na fotbalový zápas, ale zmeškal jsem začátek a má žena se mě ptá proč? Neodvážím se říci ani slovo. V poločase tým mého syna prohrává a všichni jsou nešťastní. Já zatím myslím stále na ten zatracený projekt v práci. Tým mého syna obrací skóre a vyhrává, ale má chvilková radost se rychle ztrácí, když zjišťuji, že jsem si v autě zamkl klíčky ze spěchu, abych nezmeškal začátek zápasu, což se stejně stalo. Manželka musela jet domů pro náhradní klíčky od auta a já na ní zatím čekám u auta. Večere bude dnes hodně opožděná. Mohli bychom se najíst v restauraci, ale byli jsme tam už včera a náš rodinný rozpočet to neunes.

20.00 h. Konečně večeříme a má žena mi říká o věcech, které musí být udělány tento víkend. Souhlasně kývám hlavou, ale nevnímám ani slovo, protože přemýšlím o opravě chyby, kterou jsem (já idiot) udělal v práci, což opozdí zhotovení celého projektu. Mezitím se děti mezi sebou opět o něco hádají a já na ně křičím, aby zmlkly a šly do postele. Když jsem tuto záležitost vyřešil, rozhodl jsem se dívat se na televizi, abych zapomněl na rodinné problémy.

22 h. Čas jít spát a já se těším na klidnou noc, abych byl připraven na další den.

Otázka: Vidíš v tomto popisu dne nějaký okamžik, kdy by mohly být aplikovány ctnosti srdce? Jestliže odpovídáš „ano“, pak víš, o čem je praxe kdy-kterou-jak – o zmenšování stresu prostřednictvím zmenšování emočního chaosu vytvářeného *výlučnou* účastí v sociálním řádu – jinými slovy, účastí, která postrádá zapojení duchovní dimenze srdce a duše do tvého dominantního tří-dimenzionálního života.

Takže potřebujeme provést posun naší výlučně tří-dimenzionální pozornosti včleněním čtvrté nebo dokonce páté dimenze. Tento posun není o nahrazení jedné dimenze jinou. Jde o posun k většímu proudu vnímání a bdělosti, k širšímu frekvenčnímu spektru, které obsahuje srdce a duši.

Tvůj typický den nemusí být samozřejmě úplně stejný jako ten, který jsem zde popsal a existuje milióny lidí, kteří prožívají ještě mnohem horší dny než tento; lidé, kteří nemají budíky, auta, televize. A co je ještě horší, nemají snídani, obědy, práci, rodiny. Všeobecně řečeno, čteš-li tohoto průvodce, pak máš nejen většinu těch věcí zmíněných v tomto scénáři, ale máš také počítač a přístup k internetu.

Jak uvádí Struktura potřeb od Abrahama Maslowa²⁵, jsme na příčce stupnice, kdy mnohé z našich potřeb fyzických, bezpečnostních a majetkových byly naplněny a my máme možnost koncentrovat se na naše potřeby psychologické nebo duchovní. Máme to štěstí *být v situaci*, kdy můžeme pracovat na svém emočním sebe-mistrovství, abychom zlepšili svá energetická pole a tím také zlepšili energetické pole kolektivní (CHEF). Měli bychom využít této možnosti nejen pro svůj vlastní prospěch, ale také pro prospěch lidského druhu – čím pomůžeme sobě, tím pomůžeme celku.

Jestliže toto budeme mít na paměti, pojďme se podívat na uvedený typický den. Přehrajeme si ho znovu a rozhodneme se praktikovat kdy-kterou-jak při těchto událostech. Budeme sledovat aktivity tohoto muže, abychom viděli, jak aplikace kdy-kterou-jak ovlivňuje kvality života jedince a těch, se kterými se setkává.

25 http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow's_hierarchy_of_needs

Nový den v životě...

Jestliže nepraktikuji jeden den, pocítím to. Jestliže nepraktikuji dva dny, pocítí to má žena. Jestliže nepraktikuji tři dny, pocítí to svět.

Prisuzováno Vladimíru Horowitzovi

6.00 h. Budík zvoní. Je čas vstávat. Ach ne, už je čas jít do práce. Kam se noc poděla? Ačkoliv se cítím unaven, vnímám nový smysl života. Možná že to je díky jednomu e-mailu, který jsem dostal od přítele před třemi měsíci. Psal mi o webové stránce Chrámy událostí. Stáhnul jsem si a přečetl základní článek „Život ze srdce“ a líbí se mi. Je v něm něco, co se mnou rezonuje.

6.30 h. Pětiminutové připomenutí šesti ctností srdce. Udělal jsem si techniku Mistrovského kruhu z článku „Život ze srdce“. Některé dny se cítím příliš unavený nebo ve špatné náladě a nemůžu tu meditaci dělat. Některé dny, i když ji dělám, to vypadá, že nemá žádný účinek. Ale zkouším to co nejčastěji, jak umím, a za několik posledních týdnů jsem se v praxi ukotvil.

6.50 h. Snídaně. Manželka mi připomíná, že se musím odpoledne zúčastnit turnaje svého syna ve fotbale a já jsem ve stresu kvůli projektu, na kterém pracuji v práci. Blíží se datum odevzdání. Mezitím se mé dvě děti ohledně čehosi hádají a já zjišťuji, že ranní noviny leží v louži vody.

Začínám být podrážděný a téměř rozzlobený, když si náhle uvědomím, že za uplynulý rok jsem ke své rodině necitlivý a nevďečný kvůli stresu a starostem v práci. Udržel jsem se, abych si to nezačal klást za vinu a necítil se zahanbeně.

Nevím, co to do mě vjelo, ale začal jsem spontánně zkoušet Meditaci sítě šesti ctností srdce, o které jsem četl v „Životě ze srdce“. Vizualizoval jsem si sama sebe jako ryzí bod božské lásky, který je obklopen sítí šesti ctností srdce, jež naplňuje celou kuchyň. Četl jsem o tom v článku, který jsem si stáhl z webu Chrámy událostí, ale až na jednu výjimku jsem to ještě nezkoušel, protože jsem měl plné ruce práce se zvládnutím techniky Mistrovského kruhu. Nyní jsem nadechl ctnosti do sebe a do naší rodiny. Hned jsem pocítil něco tajuplného a mystického, ale za chvíli jsem to vnímal jako něco krásného a příjemného. (Pamatuji si, že jsem to zkoušel dělat poprvé v práci minulý týden, ale cítil jsem se u toho rozpačitě, tak jsem toho nechal.)

Když jsem si uvědomil svou necitlivost vůči rodině, věděl jsem, že potřebuji projevit více vděčnosti a také, že potřebuji projevit více pochopení a soucitu ke svým vlastním selháním. To mi možná bude chvíli trvat, ale aspoň tohle už pro začátek vím. Možná že snad někdy budu schopen překonat sebeobviňování a odpustit si.

Mám v sobě zatím příliš mnoho zmatku, než abych mohl něco projevit vůči své ženě, ale cítím se uvnitř o něco lépe, když jsem si tento problém uvědomil. To mi samo o sobě dává energii a zdá se, že úroveň stresu se trochu zmírnila.

Hádající se děti nezvládám, a ani nevím, co mám dělat s podrážděním, které ve mně vyvolaly rozmáčené noviny. Všechno, co teď dokážu dělat, je pozorovat podráždění a cítit ho v břiše.

7.30 h. Když se mé auto plíží v obvyklé ranní zácpě, uvažuji o smyslu života. Náhle se doprava úplně zastaví a já zjišťuji, že před námi je nehoda a já asi přijdu pozdě do práce. Všimám si, jak má frustrace a hněv vzrůstají, jak je v těchto situacích obvyklé. Rozhoduji se v této situaci uplatnit ctnost pokoru a pochopení, ale k mému překvapení nejsem schopen tyto pocity aktivovat.

Udiven tím, co se děje, zjišťuji, že není snadné aktivovat ctnosti, když se negativní emoce už dostaly do mého systému a spustily vzpouru. Chvíli mi trvá, než dokážu nechat tyto emoce ustoupit,

abych mohl nechat vyvstat pocity pokory a pochopení.

Pokora mi umožňuje vypustit svou sebe-důležitost. Koneckonců já nejsem jediná osoba v této zácpě. Jsou tu i další lidé, kteří zřejmě přijdou do práce stejně pozdě jako já. A stejně nemůžu nic dělat.

Tento postoj mi pomáhá aktivovat ctnost pochopení. Zdá se mi to v této situaci přirozené, protože pochopení vyvěrá z kombinace poznání a důvodu, který vede ke smyslu. *Vím*, že ve špičce je velký provoz, a proto je *obvyklé*, že se v této době dějí nehody.

Ted' už se cítím lépe. Bolest z frustrace se zmenšuje a já se cítím mnohem lépe, když jsem se rozhodl poslat stejnou kombinaci pokory a pochopení svým dálničným spoluvězňům. Podle svých nejlepších možností jsem si zkusil vizualizovat síť ctností srdce okolo svého těla a představil si, jak tyto dvě ctnosti plynou k druhým řidičům.

8.30 h. Dostal jsem se do práce právě v okamžiku začátku schůze ohledně projektu, na kterém pracuji a okamžitě jsem zjistil, že s projektem není něco v pořádku. Vím, že to není moje chyba, ale zřejmě chyba nějakého idiota z jiného oddělení.

Když jsem pozoroval myšlenky a pocity, které přišly do mé mysli, nemohl jsem se ubránit závěru, že jsem někoho odsoudil za to, že udělal chybu, ačkoliv pro to nemám žádné důkazy. Mé srdce mi říká, že to není správný postoj. Přes moji jistotu, že se nejedná o mou chybu, potřebuji praktikovat odpuštění a druhé neodsuzovat. Jestliže nemůžu někomu odpustit za jeho chybu, nelibost, kterou vůči němu cítím, vytvoří jen nezdravé a negativní emoce, které v práci vytvoří ještě více stresu. Představuji si ctnost odpuštění, jak plyne k „dotyčnému“ z jiného oddělení.

Před několika měsíci jsem byl popuzen téměř celý den obdobnou záležitostí jako dnes. Když porovnáím tento pocit popuzení s dnešním novým pocitem odpuštění, je to jako nadechnout čerstvý vzduch. Namísto uzamčení v podrážděném a nepříjemném emočním stavu se nyní cítím osvobozen a schopen opustit toto emoční nepohodlí. Obvykle bych se cítil celý den vyčerpaný, ale nyní se cítím posílen a energizován.

10.30 h. Šéfová mě zavolala do své kanceláře a vysvětlila mi, že tím idiotem, který selhal, jsem vlastně já. Já jsem ten idiot, který selhal. Mám z toho šok! Jak je to možné? Posílám odpuštění někomu, kdo udělal tuto obrovskou chybu a nakonec se ukáže, že to jsem já sám. Bylo pro mě krásné posílat odpuštění někomu jinému a teď se ukazuje, že to nikdo nepotřebuje! JÁ JSEM ten idiot. Nejenže jsem domýšlivý egoistický idiot, ale automaticky jsem předpokládal, že jsem tak dokonalý, že se mi nemůže přihodit žádná chyba. Z nějakého nepochopitelného důvodu mi v hlavě začala znít píseň Carl Simona „Ty jsi tak ješitný“.

A co víc, šéfová mi říká, že bych raději měl zůstat déle v práci, abych tu chybu opravil. Příliš se bojím, než abych jí byl schopen říci, že nemůžu kvůli zápasu ve fotbale svého syna. Míra mého stresu se zdvojnásobila.

12.00 h. Je doba oběda. Sedím ve své kanceláři a vzpomínám na ranní události. Dal jsem se natolik dohromady z mých emočních reakcí, že jsem schopen se podívat na své postoje a chování, které jsem projevil v důsledku krize. První ze všeho si uvědomuji, že jsem byl od začátku této události ve svém egu, když jsem automaticky předpokládal, že tuto chybu způsobil někdo jiný. Byl jsem schopen praktikovat kdy-kterou-jak prostřednictvím docentování do srdce a posláním odpuštění této osobě.

Tahle část je v pořádku, ale když mě má šéfová informovala, že tu chybu jsem způsobil já, ztratil jsem se a začal odsuzovat sám sebe jako idiota a nepřijal jsem ani fakt, že jsem posílal odpuštění někomu, kdo ho nepotřeboval. Abych byl k sobě upřímný, tak to jsem nezvládl. Nejen že jsem

egoistický, ale ve svém hněvu jsem *odmítl* poslat druhému ctnost srdce!

Dobrá, už se nebudu dál hrabat v tom, co už se stalo. Všechno, co teď můžu udělat, je znovu se spojit se svým energetickým srdcem. Ihned zavírám oči a představuji si sebe jako bod božské lásky obklopený šesti ctnostmi srdce. Po nějaké chvíli zklidňování vidím před sebou vděčnost a soucit za sebou. Také si uvědomuji odpuštění vlevo vpředu a pokoru vpravo. Za mnou vlevo je pochopení a vpravo srdnatost.

Tento jednoduchý akt provedení vizualizace dovoluje energiím těchto ctností plynout skrz mé bytí a nějak občerstvují mého ducha. Ano, křičel jsem, ztratil jsem kontrolu, ale nyní už cítím uzdravující energie ctností, jak obnovují mou rovnováhu – posilují mne a dávají mi vhled, který potřebuji, abych mohl pokračovat dál.

Tato krize se proměňuje v průlom. Nyní chápu, že mé srdce mě dovedlo k duši samotné. Cítím se povznesen a posunut ve vědomí do stavu klidu a jednoty. Z tohoto vyššího a širšího úhlu pohledu můžu pozorovat svou ego-osobnost a zahrnovat ji láskou. Cítím soucit ke všem svým chybám a nepotřebnému utrpení, které vytvářely. Nechávám soucit plynout do mého vědomí. Odevzdávám se přílivu lásky. Soucit vede k pochopení. Světlo pochopení mi ukazuje, jak jsem odsuzoval chyby a nedokonalosti struktury své osobnosti. Měl jsem na sobě válečné brnění a byl jsem schovaný v pevnosti.

Mé ego potřebovalo všechno toto na svou ochranu, ale duše to nepotřebuje. Nyní už to chápu a můžu odložit břemeno tohoto podvodu. Můžu odložit omezující masku sociálního podmínění a ukázat svou pravou tvář. Toto uvolnění a osvobození je výsledkem odpuštění sama sobě.

Cítím se tak dobře, že tento báječný pocit potřebuji na někoho přenést. Aniž bych o tom nějak přemýšlel, spontánně jsem poslal vlnu ctností srdce mojí rodině, přátelům, spolupracovníkům a celému světu.

Když jsem se vynořil z meditačního stavu, byl jsem trochu rozpačitý, protože ten prožitek se zdál tak absolutně nepřiměřený tomu, co se stalo. Pak jsem si však vzpomněl na Zen Buddhistické mnichy, o kterých jsem kdysi slyšel, jak se stávají osvícenými z ničeho nic, že se to zdá jako úder blesku. Myslím, že pojem, kterým to označovali, zněl Satori.

13.00 h. Jist si prožitkem srdce, udělal jsem něco, o čem bych nikdy předtím ani nesnil. Šel jsem za svou šéfovou do kanceláře a požádal jsem jí, jestli s ní můžu mluvit. Omluvil jsem se za svůj emoční výlev a za chybu, kterou jsem udělal v projektu. Zvláště jsem se omluvil za obviňování někoho jiného z mé vlastní chyby. Pocítil jsem, jak je krásné ukázat svou skutečnou tvář a nemuset bránit tu falešnou. Ctnost pokora sňala toto břemeno z mých ramen.

Pak jsem našel odvahu, abych řekl šéfové, že dnes nemůžu zůstat v práci déle, abych tu chybu opravil, protože musím jít na fotbalový zápas svého syna. K mému velkému úžasu vyjádřila své *pochopení*. Poprvé, co zde pracuji, se mnou začala sdílet informace ohledně svého osobního života. Zmínila se, že její dcera také hraje fotbal a že i ona sleduje zápasy své dcery. A tak tedy ví, jak je pro její dceru důležité, když je přítomna na jejím zápase. Nakonec mi řekla, že vlastně není důležité, kdy chybu v projektu opravím, jestliže to stihnu do víkendu.

Opoledne jsem odcházel z práce zkoprnělý úžasem, jak hladce všechno jde. Vzpomínal jsem, co všechno se dnes stalo a uvědomil jsem si, že jsem vyjádřil soucit, pochopení, odpuštění, pokoru a srdnatost. Nyní cítím obrovskou *vděčnost* za moc energetického srdce a za ním se objevující a vyzařující lásky duše. Úžasné. Použil jsem všechny ctnosti srdce, aniž bych jim rozuměl. Když se na to dívám zpětně, zdá se, že přirozeně plynou z mého srdce. Prostě to, že jsem se na ně pokusil zaměřit svou pozornost, bylo klíčem k jejich transformační moci. Rychle jsem si připomněl, že si to musím pamatovat, abych to mohl dělat častěji, protože až do dneška jsem si na to vzpomněl jen

jednou za čas. Když budu mít disciplínu, abych byl při událostech bdělejší, můžu zvětšit svou možnost aplikování ctností v malých problémech života a tím jim zabráním, aby přerostly do velkých problémů, jakým byla třeba dnešní krize.

17.30 h. Dorazil jsem na fotbalový zápas, ale zmeškal jsem začátek. Manželka chtěla vědět proč. Zprvu mě tato sarkastická otázka popudila a asi bych ji jako obvykle přešel, ale po dnešních událostech jsem se rozhodl vyjádřit své pocity ohledně této její poznámky. Už totiž vím, jak nedbalost v malých záležitostech jako je tato může vést k pozdějším velkým potížím.

Požádal jsem jí, aby nebyla tak sarkastická, protože jsem dělal, co jsem mohl, abych přišel včas, ale kvůli zvláště silnému provozu na silnici se mi to nezdařilo. Ihned jsem pocítil její překvapení, že dostala na svou otázku odpověď. Pokračoval jsem tím, že jsem jí řekl, že jsem si uvědomil, že jsem k ní a k dětem nebyl v uplynulých měsících dostatečně vděčný a citlivý, a proto chápu její reakci na můj pozdní příchod. Zatímco jsem toto všechno říkal, snažil jsem se posílat jí pochopení a soucit. Navrhla, že si o tom promluvíme později. Souhlasil jsem.

V poločase hry tým mého syna prohrával a všichni byli nešťastní. Já jsem mezitím přemýšlel o celém konceptu těchto soutěživých sportů a o jejich vztahu k emočnímu sebe-mistrovství. Měl bych právě teď posílat někomu ctnosti srdce? Co kdybych poslal srdnatost týmu mého syna a druhému týmu ne? To by bylo jako modlit se k Bohu za vítězství nad druhým týmem. Nebo ještě hůře, modlit se k Bohu za vítězství ve válce. To je hluboká morální záležitost, která je pro mě teď příliš komplikovaná. Jak by člověk mohl poslat odvahu jednomu týmu a druhému ne? Kde je soucit? Což nesvítlí slunce stejně na dobré i špatné. Rozhodl jsem se v záležitosti tohoto zápasu být neutrální. Pro mě je to obyčejná věc. Pak jsem se rozhodl poslat oběma týmům srdnatost. Proč ne, vždyť sporty jsou tu proto, aby se hrálo, ne proto, aby bylo vítězů a poražených. Začal jsem se smát sám sobě, když jsem si uvědomil, jak se celá ta myšlenka stala dětinskou.

Nakonec tým mého syna zvrátil skóre a vyhrál. Jeli jsme domů na večeři.

20.00 h. Konečně večeříme a má žena mi říká o věcech, které je potřeba o víkendu udělat. Souhlasně kývám hlavou, ale nevnímám ani slovo, protože přemýšlím o tom, jak vyřeším chaos v práci.

Pak jsem si zděšeně uvědomil, že *nejsem přítomný*. Má mysl je někde jinde a já své ženě nedávám pozornost, kterou potřebuje (a druzí ji potřebují). Tento případ není nijak závažný, ale uvědomuji si, jak je to záludné. Většině lidí tento stav mysli připadá úplně normální, ale já si čím dál více uvědomuji, že to je skutečná překážka v praxi kdy-ktou-jak. Neudrím-li pozornost na jednoduché konverzaci při večeři se členy rodiny, co to říká o mém sebe-mistrovství celkově a o emočním sebe-mistrovství zvláště? Musím si o tom později popřemýšlet, ale teď se budu soustředit na přítomný okamžik.

Omlouvám se ženě, že jsem nedával pozor na naši diskuzi a domlouváme se na našich plánech na víkend. Potom se vracíme k naší odpolední diskuzi při fotbalovém zápase. Ctnosti srdce pochopení a soucit na ni zřejmě měly svůj efekt, protože mi vůbec nevytýká mou necitlivost v uplynulých měsících. Prostřednictvím srdnatosti jsem schopen čestně popsat svou situaci v práci a vysvětlit tak důvody pro mou necitlivost a pozdní příchod. Je vděčná za mou upřímnost a já ji vyjadřuji svou vděčnost za její vytrvalou podporu rodiny. Vyjadřuji své pochopení nad tím, jak se asi musela cítit v uplynulém období našeho vztahu. Představuji si sebe v její pozici a cítím soucit, který do mě vstupuje. Tak ji ho posílám.

Mezitím se naše děti opět o něco hádají ve vedlejší místnosti a já, místo toho, abych na ně křičel a posílal je spát, informuji je, že jim pomůžeme problém vyřešit ráno. Když jsme problém takto dočasně vyřešili, rozhodli jsme se pustit si před spaním nějakou hudbu. Jak hudba hraje, představuji

si síť šesti ctností srdce, jak obklopuje mě a mou rodinu, jako by se vznášela v našem bytě. Na naši rodinu sestoupila nová atmosféra harmonie – alespoň v tomto okamžiku.

22.00 h. Čas jít spát. Těším se na klidnou noc, abych byl připraven na další skvělý den.

Jak usínám, uvědomuji si, že má snaha aplikovat ctnosti srdce se velmi dobře rozvíjí. Mám se hodně co učit - jak ctnosti používat s větší dovedností, ale jsem příjemně překvapen, jak efektivně pracují, přestože jsem začátečník.

KOMENTÁŘE K PRAXI

*Existuje oko duše, které ... vidí dokonaleji než tisíce lidských očí,
oko, které je samo pravdou.*

Platón, Republika

V této kapitole probereme základní součásti dne praktikujícího. Pro snazší vazby zopakují důležité aspekty každého časového rámce.

Meditace

6.30 h.

- *Pětiminutové připomenutí šesti ctností srdce.*

Každý samozřejmě může meditovat jak dlouho potřebuje. Ve většině případů je 5-10 minut dobrý kompromis mezi stručností a plností. Tyto energie jsou velmi mocné a kvalita práce je důležitější než množství času stráveného seancí.

Jak je vysvětleno jinde, praxe kdy-kterou-jak klade důraz na průběžné praktikování během dne – oproti tradičnímu pojetí dlouhého sezení v meditaci. Nicméně meditace a uvažování má v emočním sebe-mistrovství stále svou roli.

Potřeba soudržnosti

- *Udělal jsem Mistrovský kruh ctností z článku „Život ze srdce“. Některé dny se cítím příliš unavený nebo mám špatnou náladu a nedokážu se dostat do meditace.*

Myslím, že většina lidí bude souhlasit, že soudržnost je důležitá v každé oblasti, ať už cvičíme v tělocvičně, jsme v práci nebo ve škole, nebo držíme dietu. Duchovní praxe je také oblastí, ve které je soudržnost důležitá. Víím, že je obtížné si vyhradit čas na meditaci a to zvláště ráno, kdy jsme obvykle ve shonu, abychom přišli včas do práce či do školy. Jestli však chceme doopravdy pracovat s kdy-kterou-jak, musíme si nalézt způsob, jak vměstnat čas na praxi do svého rozvrhu.

Stejně jako u čehokoli jiného, překonáš-li úvodní týden či dva, čas pro praxi se stane součástí denního rytmu. Meditace tě odmění hlubším vhledem do ctností. Moudrost ctností přidá zvyšující se hloubku do tvé denní praxe kdy-kterou-jak ve všech setkáních a událostech.

Očekávání výsledků

- *Některé dny, dokonce i když medituji, nezdá se, že by to mělo nějaký účinek. Zkousím však, jak nejlépe umím, cvičit co nejčastěji a za několik posledních týdnů jsem ve své praxi postoupil.*

Nedělej si starosti s výsledky. Pamatuj, že konkrétní nižší mysl („nižší“ v porovnání s „vyšší“ – abstraktnější myslí) je zodpovědná především za vnější svět a děje v něm. Meditační praxe je orientována opačným směrem – ke kvantovým a sub-quantovým hustotám. Proto nižší ego-osobnostně orientovaná mysl není příliš citlivá k vnitřním subjektivním energiím ctností srdce. To neznamena, že přenosy se neuskutečnily. Odehrály se, avšak vědomá nižší mysl má problém je

vnímat v přítomnosti vytrvalého „klábosení“ přicházejícího z vnějšího světa.

Tvá mysl se případně může stát vnímavější k přítomnosti těchto nových energií prostřednictvím hlubších vhledů do jejich významů (jak bylo zmíněno dříve). Je to tak, že během prvních týdnů nebo měsíců nebudou „výsledky“ tvé denní praxe zřejmé, ale samozřejmě existují výjimky. Ve většině případů trvá nižší mysl nějaký čas, než se rozšíří a stane citlivou vůči jemné, avšak mocné přítomnosti nových energií.

Takže očekávání výsledků je tak trochu jako každodenní vytahování sazenice ze země za účelem prohlídky vývoje jejího kořenového systému. Příliš brzké odkrytí mladých jemných kořenů jen ukazuje, že nejlepší péči v počátečních fázích růstu poskytuje sama příroda. Výsledky budou zřejmě později.

Objevení

6.50 h. Snídaně

- *Začínám být podrážděný a téměř rozzlobený, když si náhle uvědomím, že za uplynulý rok jsem ke své rodině necitlivý a nevděčný kvůli stresu a starostem v práci. Udržel jsem se, abych si to nezačal klást za vinu a necítil se zahanbeně.*

To je příklad objevení ctností ve vědomí praktikujícího. Vytrvalá praxe kdy-kterou-jak otvírá naši vnímavost k srdci a jako výsledek se v našem vědomí začínají objevovat ctnosti. Tyto inteligence se objeví, jestliže děláme, co je potřeba. V tomto případě se objevil soucit a vděčnost v důsledku *uvědomění* si vlastní necitlivosti a nevděčnosti praktikujícího. To proto, že soucit a vděčnost jsou protiklady necitlivosti a nevděčnosti.

V kapitole Meditace jsme hovořili o výsledcích. Náhlé objevení uvědomění nedostatku soucitu a vděčnosti je důsledkem meditace a snahy praktikování kdy-kterou-jak. Aniž bychom se pouštěli do podrobností, zmíním se, že meditace a praktikování kdy-kterou-jak jsou *dvěma formami praxe*. Ve skutečnosti jak meditování o ctnostech srdce tak jejich projevení je dohromady praktikováním emočního sebe-mistrovství. Meditování je subjektivní či *vnitřní* formou předcházející projevení a jejich skutečné projevení v denních událostech je objektivní či *vnější* formou praxe. Obě části mají svůj význam a podporují se navzájem.

Je to jako propojený systém. Meditujeme o ctnostech, píšeme si nějaké poznámky do deníčku a během dne *najednou pochopíme* svou nedostatečnost v jejich projevení. Tak uděláme čin a projevíme kdy-kterou-jak. Při našem dalším meditačním sezení si můžeme přehrát nějaké podrobnosti vedoucí nás k hlubším vhledům, které se týkají objektivní fáze práce se ctnostmi srdce z minulého dne. Tyto vhledy jsou nyní integrovány do naší vlastní pokladnice moudrosti emočního sebe-mistrovství.

Tato praxe se odlišuje od mnohých duchovních nauk minulosti svým větším důrazem na objektivní praxi (praxi kdy-kterou-jak při denních událostech), než na subjektivní praxi (dlouhé hodiny strávené v meditaci). Obojí je zapotřebí, ale s novým důrazem.

- *Nevím, co to do mě vjelo, ale spontánně jsem začal cvičit Sít šesti ctností srdce, o které jsem četl v „Životě ze srdce“.*

Pokračujeme dále tam, kde jsme skončili. Jak vidíš, náš praktikující se rozhodl dělat meditaci sítě ctností. Zajímavou okolností je, že tuto meditaci dělá v kuchyni při snídani, když se kolem něj jeho děti a jeho žena připravují na své denní povinnosti.

Takže ačkoliv nedělá svou obvyklou meditační seanci, je stále aktivně zapojen v subjektivní

formě praxe. Jinými slovy, praktikuje aktivní meditaci.

Test teorie

- *Nyní jsem nadechl ctnosti do sebe a do naší rodiny. Hned jsem pocítil něco tajuplného a mystického, ale za chvíli jsem to vnímal jako něco krásného a příjemného.*

Mnoho lidí, kteří jsou přivedeni k webu Chrámy událostí a stráví nějaký čas čtením těchto materiálů, cítí, že tyto věci jsou *tajuplné a mystické*. Jedním z hlavních cílů Chrámů událostí je však ukázat, že tyto záležitosti nejsou tajuplné a mystické – ale že naopak mohou být vědecky dokázány jako praktické a efektivní – jestliže to lidé čestně vyzkouší. Prostě to jen musíme zkusit tak jako náš praktikující, který zjistil, že při vizualizaci ucítil něco *krásného a příjemného*.

Bdělost a citlivost

- *Poté, co jsem si uvědomil svou necitlivost, pochopil jsem, že musím vůči své rodině být citlivější.*

Pro většinu lidí, kteří pracují na sobě a na svých vztazích, je toto zjištění zřejmě obvyklé. Avšak v kontextu praxe kdy-terou-jak signalizuje toto zjištění důležitý okamžik, protože narůstající bdělost a citlivost praktikujícího přivolá fázi *kdy* projevit ctnost a *jakou*. Až do tohoto okamžiku si praktikující nebyl vědom žádných negativních projevů či pocitů vůči rodině.

To je příklad účinku otevření meditativního systému srdce-mysl vůči ctnostem srdce prostřednictvím denního praktikování Mistrovského kruhu. Případně také může dojít k uvědomění *nedostatku ctnosti* (v tomto případě vděčnosti), které probublá na povrch vědomí vprostřed denních aktivit. To je známka zvyšující se citlivosti, protože uvědomění nedostatku či absence ctnosti se může přihodit jedině tehdy, jestliže už existuje vědomí týkající se dané ctnosti. Meditování o dané ctnosti otiskuje ctnost do systému srdce-mysl. Jako následek se staneme vnímaví k její absenci v prostředí. To aktivuje paměť a my začínáme chápat, že přišel okamžik praktikování kdy-terou-jak.

Pozorování

- *Nevím, co mám dělat s hádajícími se dětmi a také nevím, co mám dělat s podrážděním, které ve mně vyvolaly rozmáčené noviny. Všechno, co teď dokážu dělat, je pozorovat podráždění a cítit ho ve svém břiše.*

Část tohoto vstupu se týká okamžité bolesti. To je rozvedeno v dalším vstupu, ale zde se budeme soustředit na pozorování. Tato schopnost byla diskutována v poslední sekci a zde ji ještě jednou rozvedu, kvůli její důležitosti. Tento jedinec v sobě vyvíjí schopnost pozorovat své prostředí. To se může na povrchu zdát nedůležité, ale při praxi *jakou* je kdy-terou-jak je schopnost pozorovat vlastní akce a reakce základem efektivní praxe.

Musíme v sobě vyvinout schopnost být přítomní v daném okamžiku, jak nejčastěji to je možné. Musíme se naučit být přítomní ve svých myšlenkách, pocitech, činech. Tento pocit přítomnosti nám dává moc řídit tyto tři oblasti našich životů s větší účinností. Když myslíme, cítíme nebo konáme nevědomě, jsme tak trochu jako roboti vykonávající naprogramované funkce celý den.

Jsi entitou vědomí, která používá lidský nástroj, který myslí, cítí, koná. Bez tvé vědomé přítomnosti tento nástroj – díky podmínění sociálním řádem – jen plní své povinnosti téměř bez tvé účasti a přitom jsi to ty, kdo by ho měl řídit. Takže neexistuje způsob, jak praktikovat kdy-terou-

jak, dokud nejsi TY přítomen, vědomě bdělý, schopný řídit projevy ctností srdce a pozorovat jejich účinky. Takže prohlášení: „*Všechno, co nyní můžu dělat, je pozorovat podráždění a cítit ho v břiše,*“ není tak marnou aktivitou, jak se zprvu může zdát. Jestliže by náš praktikující nebyl schopen pozorovat přítomnost podráždění, jak by mohl začít s nápravou nedostatku emoční sebe-kontroly?

To poukazuje na další velmi jemnou záležitost. Jedná se o počáteční obtíž způsobenou zvyšující se citlivostí bez doprovodné schopnosti být přítomný a pozorovat ji. Díky naší práci se ctnostmi srdce jsou naše individuální energetická těla (lidské nástroje) pronikány intenzivnějšími energiemi. Proto potřebujeme pozorovat, jak nejlépe umíme, tuto zvyšující se citlivost našich osobních energetických polí vůči přichozím silám.

Uvedu jednoduchý podobný příklad – rodiče a čerstvě narozené dítě. Když je dítě malé, potřebuje naši péči a zvýšenou citlivost. Dítě může být umístěno do ohrádky, kde si může hrát a kde je relativně v bezpečí, kde bude vyžadovat méně pozornosti než dítě dvouleté. Dvouleté dítě chodí a leze. Vyžaduje nejen citlivost, ale také zvýšené množství pozornosti od rodičů. Více vyvinuté, pohyblivé a odvážné dítě vyžaduje zvýšené pozorování ze strany rodičů, aby mohli řídit intenzivní dětské energie. Bdělá přítomnost rodičů se stává nejdůležitějším faktorem.

Podobně to platí pro naši praxi. Naše zodpovědnost se zvyšuje tak, jak se zvyšuje moc našich energií. Musíme být vědomě přítomní, abychom je mohli pozorovat a řídit jejich použití.

Okamžitá bolest

7.30 h. Ranní dopravní zácpa.

- *Zjistil jsem, že není snadné aktivovat ctnosti, když negativní emoce již jsou v mém systému a řídí ho. Chvilí mi trvá, než dokážu tyto emoce nechat zklidnit a naladit se na ctnosti pokoru a pochopení.*

Po pravdě řečeno je snadné poslat někomu soucit a odpuštění, jsme-li v bezpečí a pohodě. Když jsme klidní a dobře se nám daří, není obtížné praktikovat kdy-kterou-jak. Ve skutečnosti je toto smyslem emočního sebe-mistrovství – vytvořit individuální energetické pole (IHEF), které je pevně zakořeněno a ukotveno v duši – pevné platformě srdečních ctností. Toto pevné zakořenění nám dává emoční kontrolu, sílu a klid vprostřed chaosu, což nám dává možnost sloužit druhým (a sobě), kteří jsou v úzkých.

Zkoušel jsi někdy praktikovat kdy-kterou-jak vprostřed svého vlastního emočního zmatku? Zkus si vybavit svůj stav mysli a emocí v okamžiku ostré hádky nebo když sis narazil prst. Jaké emoce jsi cítil? Lásku a klid, nebo hněv a bolest? Kdyby se tě v tom okamžiku někdo zeptal, kolik je 96 + 47, co bys mu odpověděl? Myslím, že chápeš, kam mířím.

Nalézáme-li se vprostřed našich osobních emočních situací, s největší pravděpodobností nebudeme schopni aktivovat praxi kdy-kterou-jak. V takových situacích příliš trpíme a jak ukazuje výše uvedený příklad, když trpíme nějakou bolestí, je obtížné, ne-li nemožné, myslet a cítit jasně.

Zde je má osobní zkušenost, která se asi většině lidem bude zdát nedůležitá, ale to je právě na praxi kdy-kterou-jak krásné, že ji můžeme použít dokonce i ve zdánlivě primitivních událostech našich životů. Vzpomeňme, že tato praxe není o událostech a jejich obsahu, ale o *naší reakci* na ně. S tímto uvědoměním uvádím svůj následující zážitek. Když jsem poprvé začal praktikovat kdy-kterou-jak, sledoval jsem basebolový zápas. Můj oblíbený hráč byl na pálce a soupeř ho trefil basebolovým míčem do ruky. Ruka se zlomila. Byl nejlepším hráčem týmu a nyní bude měsíc mimo hru se zlomenou rukou.

Byl jsem rozzlobený a frustrovaný a hned jsem si vzpomněl na praxi kdy-kterou-jak. Pomyslel jsem si: „Toto je čas na praktikování.“ A víš co? Byl jsem tak vytočený a rozčilený, že jsem nedokázal praktikování aktivovat. Představ si, dokonce jsem měl velký problém, vzpomenout si na jména šesti ctností srdce! Byl jsem z toho úplně šokován. Nejenže jsem nemohl myslet jasně, ale ani jsem nemohl cítit jasně. Byl jsem chycen v emočním bazénu bolesti a frustrace a neměl jsem šanci aktivovat ctnosti srdce.

Na intelektuální úrovni jsem věděl, že soupeřův nadhazovač nezranil „mého favorita“ záměrně, ale nedokázal jsem v této situaci vyjádřit pochopení, soucit ani odpuštění. To je příklad toho, jak náhlá bolest narušuje naši schopnost praktikovat kdy-kterou-jak.

V příkladě našeho praktikujícího, on si všiml svého nedostatku vděčnosti k rodině, ale tento pocit byl vzápětí přehlušen jeho rozčilením z mokrých novin a hádajícími se dětmi. Je v příliš velké emoční bolesti a chaosu, než aby byl schopen začít praktikovat. Jsi-li v počátečních fázích vystresován situacemi, neobviňuj se ze své neschopnosti vyjádřit ctnosti srdce. Buď trpělivý a čekej, až se tvé emoce usadí a později, když máš trochu času na uvažování, pošli ctnost, o které se domníváš, že je žádoucí. Pamatuj, že energetické srdce a vyšší jáství pracují mimo čas a prostor, jsou ne-lokální. To znamená, že můžeš emoční práci vykonat později, jestliže v dané situaci toho nejsi schopen.

Úspěchy a neúspěchy při praxi

8.30 h. Práce.

Vina

- *Dostal jsem se do práce právě, když začínala schůze ohledně mého projektu, a ihned jsem poznal, že s projektem není něco v pořádku. Vím, že to není moje chyba, ale chyba nějakého idiota z jiného oddělení.*

Tato počáteční reakce je počátečním neúspěchem a je přirozenou reakcí v dané situaci. Je normální v situacích - jako je tato - reagovat sebeobranou a mnoho z nás obvykle hledá chyby u druhých namísto u sebe. Nicméně praxe kdy-kterou-jak požaduje, abychom se srdnatostí při těchto situacích čestně obstáli – a to se týká hlavně našich vlastních postojů a chování. Ačkoliv je to pro našeho praktikujícího neúspěch, brzy se z této reakce dostane.

Rychlé znovu-napojení

- *Pozorováním myšlenek a pocitů přicházejících do mé mysli jsem se nemohl ubránit skutečnosti, že jsem odsoudil někoho jiného za jeho chybu, ačkoliv pro to nemám důkaz. Mé srdce mi říká, že to není dobrý postoj.*

Náš praktikující byl nevědomě odtržen od energie srdnatosti, což způsobilo, že odsoudil někoho neznámého z velké chyby v tomto důležitém projektu. Avšak je stále schopen pozorovat své myšlenky a pocity, což je důležité. Uvědomuje si svou sobeckou reakci a zatouží poslat této osobě omluvu. Udělá to posláním ctnosti odpuštění vůči této neznámé osobě, kterou křivě obvinil z chyby. V tomto případě nejen odpouští druhému, ale také dotyčného žádá o odpuštění křivdy, které se sám dopustil. To je fáze *jak* je ctnost použita. Jde o příklad uvolnění sama sebe a druhých z negativního a energii-beroucího myšlenkového vzorce.

Co je také důležité – jak rychle se můžeme dostat z negativního emočního stavu, jestliže se spojíme s energiemi ctností srdce. Naše schopnost nabytí pozitivního emočního stavu se stává silnější, čím důkladněji praktikujeme kdy-kterou-jak.

Obnovená energie

- *Před několika měsíci jsem byl popuzen téměř celý den obdobnou záležitostí jako dnes. Když porovnáám tento pocit popuzení s dnešním novým pocitem odpuštění, je to jako nadechnout čerstvý vzduch. Namísto uzamčení v podrážděném a nepříjemném emočním stavu se nyní cítím osvobozen a schopen opustit toto emoční nepohodlí. Obvykle bych se cítil celý den vyčerpaný, ale nyní se cítím posílen a energetizován.*

Nyní je schopen odpustit, náhle si uvědomil, jak je posílen. To je jedna z odměn za práci ze srdce – jsme posíleni a můžeme odhodit břemena viny a hanby spojená s naší neschopností pohlédnout na své vlastní chyby. Abych parafrázoval popis Lyricusu, odevzdání váhy železa ega ve prospěch zlata srdce je začátkem osvobození a pocitu obnovené energie.

Krize

10.30 h.

- *Má šéfová mě zavolala do své kanceláře a sdělila mi, že to není chyba nějakého idiota z jiného oddělení, ale má vlastní. Já jsem ten idiot, který selhal. Mám z toho šok!*

Náš praktikující právě dosáhl úspěchu ve své praxi a najednou, z ničeho nic, je zastížen šokující zprávou. Nejsem příznivcem šokujících zážitků, ale náhlé objevení neočekávaných zpráv je reálnou možností, jak se pohnout kupředu v emočním sebe-mistrovství. Životní krize je téměř vždy na určité úrovni doprovázena bolestí. Život je plný zvrátů, které vypadají jako rozcestí na životní stezce. Prezентují ukazatele, kde můžeme změnit směr života. Někdy si cestu vybíráme sami a někdy je zase vybráno za nás nějakými neočekávanými novinkami. V každém případě je to nepředpověditelné. V našem případě přišla krize a roztříštila život našeho praktikujícího, což způsobilo, že v první chvíli nebyl schopen praktikovat kdy-kterou-jak. Byl toho však schopen následně. Duchovní krize jsou často obtížné a bolestné prožitky, jsou však neocenitelnými lekcemi v psychologickém a duchovním vývoji, jestliže si z nich vezmeme ponaučení. Změna nás stejně čeká všechny, tak proč se na ni nepřipravit. Jestliže tato změna v sobě obsahuje bolest, můžeme ji zmenšit praktikováním emočního sebe-mistrovství. Co je důležité, že se dozvíme něco nového o sobě a o světě, něco, co nám dává hodnotné poznání, které lze použít příště v případě objevení životní krize.

Zintenzivněné světlo

- *Posílám odpuštění někomu, kdo udělal tuto obrovskou chybu a nakonec se ukáže, že to jsem já sám. Bylo pro mě krásné posílat odpuštění někomu jinému a teď se ukazuje, že to nikdo nepotřebuje! JÁ JSEM ten idiot. Nejenže jsem domýšlivý egoistický idiot, ale automaticky jsem předpokládal, že jsem tak dokonalý, že se mi nemůže přihodit žádná chyba.*

Náš přítel se skutečně ubíjí svým emočním chaosem. Nejenže je v šoku, ale také se obviňuje ze svého egoismu. Ačkoliv se toto sebe-obviňování může zdát jako selhání, ve skutečnosti je úspěchem, protože praktikující zažívá svou ego-osobnost ve světle vlastní duše. Toto světlo je mocné a je-li jednou aktivováno ve vědomí, září jasně na naše egoistické jáství se všemi jeho „dobry a zly“. Jak bychom bez této zpětné vazby mohli praktikovat kdy-kterou-jak? Bolest

fyzického těla je nutnou sebe-ochraňující zpětnou vazbou, která nás upozorňuje na zdravotní problém. To samé platí pro emoční bolest. Dokud necítíme mentální a emoční bolest, kterou způsobujeme sobě a druhým, nemáme schopnost zlepšit své vztahy nebo zharmonizovat vnitřní chaos a zmatek, který každodenně prožíváme.

Energetické srdce je otevřené okno, skrze které svítí zářivé světlo duše do našeho vědomí. Máme-li dostatek srdnatosti, abychom zkoumali obsah svého vědomí, který je tímto vyšším světlem odhalován, uděláme velký pokrok na své cestě. Jen potřebujeme čas k pozorování.

Reflexe a přezkoumání

12.00 h. Poledne

- *Sedím v době oběda ve své kanceláři a přezkoumávám ranní události. Zotavil jsem se dostatečně ze svých emočních reakcí, abych byl schopen přezkoumat své postoje a chování, kterým jsem reagoval na tuto krizi.*

Ačkoliv to není zřejmé, komunikuje náš praktikující se svým vyšším jástvím skrze energetické srdce. Uvnitř sama sebe se otočil a přezkoumává události dne skrze jasnou čočku duše namísto ego-osobnosti (která vždy musí vytvářet výmluvy, aby ochránila svou dočasnou existenci). Mysl hraje důležitou roli a nyní je osvobozena od vlivu obranných mechanismů ega. Pracujeme-li s nezaujatým světlem lásky, je mysl schopná používat její světlo pro jasný úsudek a směr dalších projevů. Z této úrovně můžou mysl a srdce spolu formulovat další postup. Tento postup spočívá v použití kdy-kterou-jak ve prospěch nastolení zdraví, harmonie a pořádku v dané situaci.

Tato období reflexe a přezkoumání můžou být chápána jako setkání s vyšším jástvím, které se odehrává v posvátných komnatách srdce. V mnohých ohledech je to podobné místu ve vědomí, které je popsáno jako komnata jáství.²⁶

Přijetí

- *Dobře, dost už bylo hrabání v tom, co se stalo. Všechno, co teď můžu udělat, je znovu se spojit se svým energetickým srdcem. Ihned zavírám oči a vizualizuji si sebe jako bod božské lásky obklopené šesti ctnostmi srdce.*

Po přezkoumání události se rozhoduje strávit nějaký čas sebe-lítostí. Často si nedokážeme odpustit a díváme se nad zřejmým faktem, co všechno se nám přihodilo. Je to téměř instinktivní reakce, jako když se něco přiblíží ke tvému oku a oko mrkne, nebo když doktor zkouší tvé reflexy poklepem na koleno. Koncept oběti je tak mocně otištěn do našich energetických polí, že máme problém v těchto reakcích vědomě zakročit a zmírnit je. Nedělej si s tím hlavu. Uvědomíš-li si svou sebe-lítost, libování si ve svém neštěstí, přijmi ji takovou, jaká je, a pokračuj dál. Uznej ji bez podmínění nebo výmluv a vrať se ke spojení se srdcem, aby vyšší energie mohly začít plynout znovu tvým energetickým polem. Všechny krize nevznikají stejně, a proto bude každá přirozeně ustupovat svým tempem. Aktivování Meditace sítě šesti ctností srdce – vizualizací sebe jako centra božské lásky s obklopujícími šesti ctnostmi srdce – obnoví tvé spojení a otevře ho síti duchovních energií.

Spojení a vhled

- *Jednoduchý akt provedení cvičení dovolil energiím těchto ctností, aby plynuly skrz mé bytí a občerstvily mého ducha.*

26 Jestli tě zajímá komnata jáství, zkus ji vyhledat na webu [Tvůrců Křídel](#).

- *Tato krize se mění v průlom. Nyní vidím, že mé srdce mě vedlo k duši samé. Cítím se pozvednutý a posunutý ve vědomí do stavu míru a jednoty.*

Hledáme-li spojení s energetickým srdcem, spojujeme se také se svým vyšším jástvem. Čím více se snažíme spojit s duchovním aspektem života (namísto pouze materiálního zaměření), tím více vhlédů obdržíme. Jestliže toužíme setrvat v praxi kdy-kterou-jak, objevujeme, že naše životy a naše praxe jsou spojeny do jediného výrazu života. To sice nastane až později, ale je dobré zmínit cíl naší práce.

Zprvu žijeme v jednotě – jednotě s materiálním světem. Praktikujeme sociální řád. Poté objevujeme duchovní učení, které s námi rezonuje. Jak zařazujeme nová cvičení, začneme žít dvojí život. Jeden je obyčejným materiálním životem, druhý je duchovním životem – jako například život ze srdce. To přivodí dvojí stav jáství praktikujícího, který je prožíván jako zachycení mezi známým světem materiálního života a idealizovaným světem duchovního života. Zdá se, že tyto světy nejsou úplně propojeny.

Poté tento stav může být nahrazen spojením materiálního a duchovního aspektu. Tvé dvě životní vyjádření se stanou nerozdělitelnými tím, jak formují životní projevy jedince emočním sebestrovním. Tento povznášející okamžik, ilustrovaný situací našeho praktikujícího, se obvykle rodí z krize a je předzvěstí budoucího stavu, kdy tyto dvě stezky splynou v jedinou.

Posílení

13.00 h.

- *Jist si prožitkem srdce, udělal jsem něco, o čem bych nikdy předtím ani nesnil. Šel jsem za svou šéfovou do kanceláře a požádal jsem ji, jestli s ní můžu mluvit. Omluvil jsem se za svůj emoční výlev a za chybu, kterou jsem udělal v projektu. Zvláště jsem se omluvil za obviňování někoho jiného z mé vlastní chyby. Pocítil jsem, jak je krásné ukázat svou skutečnou tvář a nemuset bránit tu falešnou. Ctnost pokora sňala toto břemeno z mých ramen.*

Zde vidíme, že náš praktikující našel odvahu k čestnému jednání se svou šéfovou. Vyjádřil pokoru svou omluvou a lítostí nad svým egoistickým chováním. Tento pokorný a čestný přístup je umožněn *srdnatostí*. Ačkoliv v tomto případě do svého života vnesl ctnost pokoru, otevřeně ji nevyjádřil. Obvykle je to *srdnatost*, která dává sílu projevu, který se může odehrát ve dvou úrovních – vnitřně sám sobě, nebo externě ve vztazích k rodině, přátelům, spolupracovníkům.

Ze všech ctností srdce je zřejmě pokora pro ego-osobnost nejodpornější. To z důvodu, že mezi svými ochranami se ego chce cítit dominantně ve vztahu k druhým. Je zajímavé, že ze všech ctností má pokora tento negativní vedlejší význam. Pro ego je *pokora pokořující*. V tomto smyslu je pokora zajímavá a zaručuje hlubší vhledy těm, kteří jí chtějí dále zkoumat.

Svoboda cti

- *Pak jsem našel odvahu, abych řekl šéfové, že dnes nemůžu zůstat v práci déle, abych tu chybu opravil, protože musím jít na fotbalový zápas svého syna.*

V závislosti na tomto novém pocitu svobody z odložení zatěžující masky ega se praktikující cítí dobře bez svých obranných systémů. Má dobrý pocit z upřímnosti a otevřenosti, kdy nemusí vytvářet falešné výmluvy.

Energetické přenosy

- *Poprvé, co zde pracuji, se mnou začala sdílet informace ohledně svého osobního života. Zmínila se, že její dcera také hraje fotbal a že i ona sleduje zápasy své dcery.*

Jako důsledek snahy praktikujícího se objevilo pozitivní ovlivnění jeho vztahu se šéfovou. Jeho srdnatost a pokora ho osvobodila z obranných mechanismů ega a dovolila mu být čestný a upřímný ohledně fotbalového zápasu jeho syna.

Zdá se, že šéfová je zřejmě zasažena vyzařováním šesti ctností srdce, které praktikující dříve poslal do energetických polí svých spolupracovníků.

Vzpomenutí si na praxi

- *Rychle jsem si připomněl, že si to musím pamatovat, abych to mohl dělat častěji, protože až do dneška, jsem si na to vzpomněl jen jednou za čas. Když budu mít disciplínu, abych byl při událostech bdělejší, můžu zvětšit svou možnost aplikování ctností v malých problémech života a tím jim zabráním, aby přerostly do velkých problémů, jakým byla třeba dnešní krize.*

Jak si praktikující probírá svůj den, diví se nad výsledkem událostí v porovnání s předchozími zkušenostmi. Přes všechny problémy, které ho dnes potkaly, se mnoho naučil a našel sílu jimi projít s menším emočním chaosem. Energeticky není vyčerpaný a cítí se „dobře“. Nikoliv sebe-uspokojený, nýbrž spojený s originálnějším centrem svého bytí než je ego-osobnost. Nyní je centrován v srdci a dostává duchovní energii a vedení vyšším jástvím v podobě šesti ctností srdce.

Když si toto všechno uvědomuje, rozhoduje se zapamatovat si častější praktikování kdy-kterou-jak. Zapamatování praxe je obvykle velmi prospěšné pro žití ze srdce. Problém je v tom, že jsme tak zvyklí na své stávající emoční reakce, takže ony se dějí, aniž bychom to chtěli – *pokud si jich vůbec všimneme*. Takže povšimnutí si svých reakcí je dobrým začátkem.

Dokončili jsme tedy kruh v poznání *kdy* aktivovat praxi.

- Nejprve musíme být přítomni v daném okamžiku a uvědomovat si, co se kolem nás děje.
- Za druhé musíme pozorovat svůj vnitřní stav a dění kolem sebe.
- Za třetí naše bdělost a pozorování nám umožní odhalit nepřítomnost nebo nedostatek ctností. Záchytným bodem v této záležitosti může být přítomnost jejich protikladů.
- Za čtvrté si musíme vzpomenout na projevení ctností v dané situaci. Takže vzpomenutí si na praxi je složeno z bdělosti, pozorování a vnímavosti k události.

Zapomeneme aktivovat techniku kdy-kterou-jak, jestliže ztratíme sebe-uvědomění a identifikujeme se s probíhající událostí. Je to jako by jsi spal a říkal si, že se musíš vzbudit. O několik sekund, minut nebo hodin později si uvědomíš, že jsi spal a nevěděl o tom. Celý náš život vzhledem ke vztahu ke svému vyššímu jáství prospíme. Naše setkání se „Životem ze srdce“ je jako budiček, který nás probouzí do skutečného světa. Naše problémy pramení z našeho stavu spánku. Na sekundu nebo dvě se probouzíme, ale opět usínáme, a ani nevíme o tom, že jsme se probudili.

Krize, kterou náš praktikující prožívá, je podobná situaci, kdy nás člen rodiny přijde doma vzbudit ze spánku a ze snů a říká nám, že se máme probudit, abychom nezmeškali důležitou schůzku. Abychom mohli zdokonalit svou praxi kdy-kterou-jak, musíme objevit způsob, jak zůstat bdělí během denních událostí. Zkus pro sebe nalézt nejvhodnější způsob. Nezáleží na tom, jaký způsob použiješ, čím více přerušíš spánkový návyk ega, tím méně bude ovlivňovat každodenní

události.

Neutralita

17.30 h. Fotbalový zápas

- *V poločase hry tým mého syna prohrával a všichni byli nešťastní. Já jsem mezitím přemýšlel o celém konceptu těchto soutěživých sportů a o jejich vztahu k emočnímu sebe-mistrovství. Měl bych právě teď posílat někomu ctnosti srdce? Co kdybych poslal srdnatost týmu mého syna a druhému týmu ne? Jak by člověk mohl poslat odvahu jednomu týmu a druhému ne? Kde je soucit? Rozhodl jsem se v záležitosti tohoto zápasu být neutrální... Pak jsem se rozhodl poslat oběma týmům srdnatost.*

Ačkoliv záležitost s fotbalovým zápasem není kritická, otvírá některá hluboká témata jako je například osobní angažovanost, vlastní zájem, konflikty zájmů, předsudky atp.

Náš praktikující je postaven před dilema – má poslat srdnatost týmu svého syna, aby byli posílení a mohli vyhrát? Obvykle to nevytváří problém. Vidíme to každý den ve sportech po celém světě. Není na tom nic špatného chtít, aby jeden tým vyhrál, ale jak bychom mohli poslat ctnosti srdce jednomu týmu a druhému ne? Platí stejná pravidla pro všechny, takže všichni mají stejné právo vyhrát. Neodpustím si slovní hříčku – na jisté úrovni existuje také hřiště, kde se hraje se ctnostmi srdce. Ve skutečnosti bychom měli dospět ve hře do této úrovně. V případě fotbalového zápasu se zdá být dobrým řešením poslat oběma týmům srdnatost. Buď neposílat nikomu nebo všem, ale nedělat rozdíly mezi týmy.

Zkušenost přichází s praxí

20.00 h. Večeře

- *Konečně večeříme a má žena mi říká o věcech, které je potřeba o víkendu udělat. Souhlasně kývám hlavou, ale nevnímám ani slovo, protože přemýšlím o tom, jak vyřeším chaos v práci. Pak jsem si zděšeně uvědomil, že nejsem přítomný. Má mysl je někde jinde a já své ženě nedávám pozornost, kterou potřebuje (a druzí ji potřebují).*

Už jsme hovořili o důležitosti být přítomný v daném okamžiku a uvědomovat si to, co nás obklopuje v našem životě. Důvod, proč to zde je opakováno, je nejen kvůli důležitosti této záležitosti, ale také kvůli ukázce, jak rychle si náš praktikující vzpomněl na aktivování praxe. Rychle se probudil a uvědomil si svou nepřítomnost a fakt, že své ženě nevěnuje pozornost, kterou potřebuje.

To je příklad kumulativního účinku, je-li praxe kdy-kterou-jak provozována co nejčastěji. Čím více praktikujeme, tím více zkušeností získáváme a přidáváme je k našim schopnostem, kterými vytváříme návyk života ze srdce namísto života ego-osobnosti. Níže jsou uvedeny příklady kumulativních zkušeností, které můžeme do svých životů začlenit díky praktikování kdy-kterou-jak. Všechna tato pochopení jsou zrozena ze ctností srdce.

- *Omlouvám se za nedávání pozornosti při naší diskuzi.*
- *Díky srdnatosti jsem schopen upřímně popsat mou situaci v práci a vysvětlit důvody pro můj bezohledný pozdní příchod.*
- *Vyjádřit ženě svou vděčnost za její péči o rodinu.*
- *Vyjádřit ženě své pochopení toho, jak se musela cítit během uplynulé doby našeho*

vztahu.

- *Ponořen v sobě jsem se procítil ve své ženě a pocítil příliv soucitu, který jsem jí poslal.*
- *Mezitím se děti opět o něco hádají a já namísto toho, abych na ně křičel a posílal je spát, říkám jim, že jejich problém jim pomůžeme vyřešit ráno.*
- *Během poslechu hudby si představuji síť šesti ctností srdce, jak obklopuje mne a mou rodinu a naplňuje celý byt. Nová atmosféra harmonie sestoupila na naši rodinu ... přinejmenším v tuto chvíli.*

Udržení perspektivy

22.00 h. Čas jít spát

- *Jak usínám, uvědomuji si, že má snaha aplikovat ctnosti srdce se velmi dobře rozvíjí. Mám se hodně co učit - jak ctnosti používat s větší dovedností, ale jsem příjemně překvapen, jak efektivně pracuji, přestože jsem začátečník.*

Je toho mnoho, co se učit, avšak tímto procesem rosteme. Pokud dokážeme udržet perspektivu, naše praxe se bude rozvíjet v závislosti na inteligenci srdce. Díky ctnosti pokoře se nepřeceňujeme ani nepodceňujeme. Poznáváme sami sebe takové, jací jsme. Náš praktikující v tomto případě ví, že je začátečníkem a je s tímto uvědoměním spokojen, protože jeho intuice mu říká, že je veden správným směrem.

Souhrn

Možná už sis všiml, že většina této práce má co do činění s upřímným přístupem k sobě samému a připsáním skutečnosti, že příliš často ignorujeme problémové oblasti svých emočních životů, nebo že se stáváme necitliví k těmto oblastem v důsledku popření jejich existence. Velká část praxe kdy-kterou-jak spočívá v otevření se sobě samému, v otevření se těmto stínovým oblastem naší ego-osobnosti. Proto velká část této práce spočívá ve sdělování pravdy vůči moci *svého vlastního ega*.

Náš praktikující připustil, že byl necitlivý k potřebám své rodiny. Pochopil, že jeho ego způsobilo jeho falešné postoje ke spolupracovníkům. Poznal, že mnoho problémů, které ho trápí, jsou jeho vlastním výtvozem.

Jeho relativně krátký experiment s praxí kdy-kterou-jak přinesl pozitivní výsledky. Může je pocítit a zakoušet změněné kvality ve svém životě. Jeho rozhodnutí spojit se se ctnostmi srdce mu pomohlo učinit objektivní poznatky ve svém životě a svých vztazích. Život ze srdce zvětšil jeho citlivost k jeho vlastnímu vnitřnímu i vnějšímu životu a ctnost srdatost hrála v této skutečnosti podstatnou roli.

PŘÍKLADY SCÉNÁŘŮ KDY-KTEROU- JAK

Následující scénáře ukazují příklady lidí v různých životních situacích, kteří objevili techniku kdy-kterou-jak, rozhodli se ji praktikovat a tak zlepšili kvalitu svých životů, stejně jako životů lidí okolo sebe.

SESTRA V NEMOCNICI. Zdravotní sestra v přeplněné nemocnici je pod stálým stresem z přetížení pacienty a z přesčasů, které jsou potřebné, aby splnila pracovní požadavky. Před objevením techniky kdy-kterou-jak tlak jejího zaměstnání ovlivňoval její zdraví a její rodinný život. Její manžel měl rozvinutou rakovinu a podstupoval chemoterapii a ona pro svou zodpovědnost v zaměstnání neměla čas mu věnovat patřičnou péči. Nemohla si dovolit nepřítomnost v zaměstnání nebo zaměstnání ukončit, protože potřebovali peníze. Následně byla také rozzlobená na pacienty, protože se jí zdálo, že jim dává více péče než vlastnímu manželovi.

Po objevení kdy-kterou-jak a praktikování techniky několik měsíců se začala na všech úrovních života cítit značně lépe. Má více energie, je více čilá a efektivní, a co je nejdůležitější, emocionální život je méně chaotický a méně naplněný úzkostí. Její emocionální stav je pozitivní, stálý a snadněji ovladatelný. Nově nalezená pozitivní emocionální stabilita se rozšířila na spolupracovníky, proto jsou méně podráždění a vznětliví. Ona žasne nad skutečností, že její emocionální přístup a chování snižuje stres a podrážděnost v energetickém poli spolupracovníků.

Předtím, než začala pracovat s emocionálním sebemistrovstvím, bývala naštvaná na pacienty, často o ně pečovala jako o objekty a nikoliv jako o lidi. Protože její negativní emoce byly takto zavedeny po dlouhou dobu, stálo ji spojení se svým energetickým srdcem značné úsilí. Cesta nejmenšího odporu negativních emocí pro ní vedla skrz ctnost soucit.

Ze začátku se styděla, že se stala k pacientům tak necitlivou a chladnou, ale ctnost pochopení jí umožnila vidět, že ve skutečnosti byla dobrou osobou, avšak v důsledku kombinace samolibosti a stresu jednoduše ztratila cestu. Skrz práci s ctnostmi srdce obnovila emoční rovnováhu, napojila se na energetické srdce a nyní může aplikovat kdy-kterou-jak na pacienty, spolupracovníky a rodinu.

MALÉ RODINNÉ FARMY OHROŽENÉ VELKÝMI KORPORACEMI. Muž, jehož předci po tři generace hospodařili na malé farmě, se obává hromadného z kupování malých farem v jeho okolí. Velká, mezinárodní společnost kupuje všechny farmy okolo něj a on nerozumí, co se s jeho světem děje.

Požádal šest srdečných ctností o vedení, a je to ctnost pochopení, která do jeho mysli přináší trochu světla. Začíná číst o světových a ekonomických záležitostech, o tématech, které ho nikdy dříve nezajímaly. Jak se začíná hlouběji zajímat o tyto věci, začíná vidět širší souvislosti. Ačkoliv nesouhlasí s tím, co se mu a jeho sousedům děje, přinejmenším chápe důvody těchto rušivých změn.

Objevil v sobě něco, co mu dovoluje zasílat odpuštění manažerům velkých asociací, protože si uvědomuje, že jsou pod tlakem akcionářů, kteří chtějí zvýšit cenu akcií. Je to tak složité a nezdá se, že by jedna konkrétní osoba mohla být obviněna za tuto hroznou situaci.

Jako výsledek vzhledu poskytnutého ctností pochopení a svobody dané odpuštěním, cítí soucit se sebou a s každým, kdo je do tohoto problému zapleten. Posílá soucit každému. Možná to neřeší problém, ale přinejmenším se nadále necítí naštvaný, zahořklý a bez naděje. Může nyní myslet jasně, protože je více pozitivní a rozumí životním výzvám. Používá nyní srdnatost, aby čelil

stávající situaci, a to s vědomím, že ctnosti energetického srdce mu osvětlují cestu vpřed.

AUTISTICKÉ DÍTĚ. Manželský pár má dvě děti, z toho jedno je autistické. Během rodinné oslavy narozenin díky velkému množství podnětů autistické dítě náhle ztrácí nad sebou kontrolu. Matka okamžitě usiluje o zklidnění dítěte, drží jej a vyjadřuje soucit a pochopení navenek klidnými, konejšivými slovy. Ve stejnou chvíli otec vyvolává mistrovský kruh ctností, který rozšiřuje ven do místnosti a zahrnuje jím rodinu a všechny hosty.

Matčina milující reakce na její dítě je stejná jako byla vždy, kromě přidání praktikování kdy-kterou-jak. Od té doby, kdy začali se svým manželem pracovat s emocionálním seabemistrovstvím, si všimli obrovského zlepšení v jejich emocionálních odezvách na každodenní situace, zvláště vzhledem k jejich autistickému dítěti.

Nyní, když pracují ze srdce, mají mnohem více síly a energie jednat se svými dětmi. Mají důvěru v sílu lásky, protože pozorují uklidňující vliv práce s ctnostmi srdce na jejich syna (stejně tak jako na dceru).

PODNIKATEL JEDNÁJÍCÍ S NESPOKOJENÝMI ZAMĚSTNANCI. Vlastník malé firmy vyjednává se zaměstnanci o zvýšení mzdy a lepších pracovních podmínkách. V minulosti by propustil ty zaměstnance, kteří působí „potíže“ a ostatní umlčel bezvýznamným zvýšením platu s vysvětlením, že je to lepší než ztratit zaměstnání.

Po objevení praktiky kdy-kterou-jak má jiný pohled na tuto věc. Ačkoliv musí udržet nízké náklady, aby zůstal konkurenceschopný, uvědomuje si, že byl vzhledem k zaměstnancům příliš skrblivý. Pro provoz dobře fungujícího podniku je hospodaření s náklady pouze jedním z hledisek. Další hledisko zahrnuje znalosti a dovednosti jedinců, kteří vyrábějí nabízené zboží a služby. Bez těchto zaměstnanců by vůbec nemohl na trhu konkurovat.

Ze začátku praxe kdy-kterou-jak se nejvíce zaměřoval na vděčnost. Ctnost vděčnost okamžitě zaujala jeho pozornost. Jak pracoval s touto ctností, uvědomoval si, že mnoho jeho problémů v podnikání je způsobeno jeho nedostatkem vděčnosti k zaměstnancům. Když zkoumal svůj přístup blíže, uvědomil si, že si zaměstnanců a jejich dovedností nevážil. Neoceňoval jejich hodnotu pro podnik. Když propojil vděčnost s pochopením, uvědomil si důležitost zaměstnanců. To mu dovolilo skrz pokoru dát vztah s nimi do pořádku. Když vnitřně nechal proudit tyto tři ctnosti ke svým zaměstnancům a naučil se pracovat také s ostatními ctnostmi, časem zavedl praxi kdy-kterou-jak mezi zaměstnance a sám je učil. Ačkoliv byl učitelem praxe, věděl, že zůstává sám studentem, protože vždy se může o emočním seabemistrovství naučit něco nového.

V současnosti, kdykoliv slyší stížnosti nebo je čas na vyjednávání o mzdách a zaměstnaneckých výhodách, pokora dovolí oběma stranám respektovat toho druhého a jeho pozici a postavení v podniku. Ctnost pochopení dovolí chápat zájmy a záležitosti ostatních. A vděčnost jim dovoluje vážit si jeden druhého jako členy jednoho týmu soutěžícího na trhu.

RASISTICKÝ PŘEDSUDEK. Černoch přichází ke svému autu a všimne si bělošského páru, který ho bedlivě pozoruje. Cítí, že se ho ti dva bojí díky jeho rase. Obvykle by se kvůli této negativní reakci okolí cítil naštvaně, vztekale nebo zklamaně, a tím by do situace (a do CHEF) přispíval vlastními negativními emocemi.

Avšak nyní se zaměřuje na energetické srdce a posílá jim pochopení, soucit a odpuštění. Tímto způsobem zabraňuje jakýmkoliv negativním emocím, které by mohl vytvořit, a zároveň posílá pozitivní energii k manželskému páru.

Ačkoliv nemůže sám změnit něčí postoje, ví, že praxe šesti ctností srdce změní jeho vlastní přístup a chování k ostatním. A navíc se mu zdá logické, že snížením vlastních negativních emocí

vytváří přítomnost, která je v základě pozitivní a nevyvolává strach v ostatních.

Skrz ctnosti pochopení a soucit obsáhl větší obraz než znal dříve, uvědomuje si smutnou historii lidských předsudků trvajících po století. Rovněž si uvědomil, že on - jako lidská bytost - má také předsudky. Skrz praktikování kdy-terou-jak přinejmenším o hodně zmenšil svůj negativní příspěvek do CHEF.

ŽENA VRACEJÍCÍ SE DOMŮ VLAKEM. Po vyčerpávajícím dni v práci sedí žena v osobním vlaku blízko čtyř náctiletých. Tito mladí lidé jsou hluční a mluví jeden přes druhého. Ke zvětšení chaosu jeden z nich hraje videohru, ze které vycházejí příšerné zvuky.

Žena má vlastní děti a uvědomuje si, že tito náctiletí mají jednoduše rádi společnost, třebaže se baví tímto hlučným a bouřlivým způsobem. Uvědomuje si, že je to skvělá příležitost aplikovat nově objevenou techniku praktikování ctností srdce. Ale jak by měla přistoupit k této situaci?

Rozhodne se použít srdnatost a tak se k nim otočí a zdvořile požádá, aby se bavili trochu tišeji. Zatímco o toto žádá, posílá jim také pochopení a vděčnost. Cítí, že vděčnost je potřeba, protože chce, aby cítili, že k nim má respekt jako k mladým lidem. Chce, aby cítili její pochopení a vděčnost k jejich mladému duchu a překypující energii – k jejich zaujetí pro život.

Tyto pocity s náctiletými rezonují. Cítí její úctu, omlouvají se a snaží se ztlumit hlučnost své konverzace.

FINANČNÍ STRES. Mladá svobodná matka pospíchá zaplatit pro svou dceru poplatek za jesle. Jen taktak si může dovolit za ně platit, ale musí pracovat, aby zaplatila nájem a jídlo. Když se nestihne dostat do jeslí do deseti minut, budou jí účtovat poplatek za zpoždění 20 dolarů, což je částka, kterou její napjatý rozpočet nemůže pokrýt.

Náhle se postarší muž zařadí před její auto a jede mnohem pomaleji než je povolená rychlost. Ona se cítí frustrovaně a naštvaně a ptá se vesmíru, proč se to musí stát zrovna jí. Nemá již tak dost problémů? Pak si vzpomene, že si předsevzala, že v těchto chvílích bude praktikovat emocionální sebestrovnost, ale upřímně řečeno, teď na ně nemá pomyšlení.

Nicméně se jí nějak podaří se zklidnit na tolik, že se znovu napojí na své srdce. Vizualizuje si sebe jako božskou lásku s šesti ctnostmi vyzařujícími navenek jako pole okolo sebe. Posílá odpuštění pro staršího muže před sebou. Co se týká pochopení, to ji ukazuje, že tento muž možná zažívá finanční potíže jako ona. Možná žije z nízkého důchodu. Možná špatně vidí, ale přesto se musí dostat do obchodu, aby nakoupil potraviny. Možná řídí pomalu, aby nezpůsobil nehodu. Měl by být přinucen, aby přestal řídit auto?

Náhle začíná k němu cítit veliký soucit, konec konců by to mohl být její vlastní otec. Jak by se cítila, kdyby někdo proklínal jejího otce z důvodu, že příliš pomalu řídí? V ten okamžik vstoupila do jejího energetického pole ctnost pokora a ona přijala svoji situaci jako část celkových okolností života v dvacátém prvním století. Pomyslela si pro sebe: „Všichni máme problémy, jsme v tomhle zmatku společně, tak proč lidstvu přidávat negativitu, když mám možnost vysílat pozitivní emocionální energii?“ Právě v tomto okamžiku postarší muž zahnul doprava a ona měla volnou cestu dostat se do jeslí včas. Pak si řekla: „Jak je úžasné, kolik se toho můžu naučit ve dvou minutách“.

OBTÍŽNÉ ROZHODNUTÍ. Manželský pár ve středních letech je postaven před obtížné rozhodnutí. Diagnóza manželova otce zní: Alzheimerova nemoc. Oni se teď musí rozhodnout, zda se o něj budou starat doma nebo ho dají do domu pečovatelské služby. Jsou rozpolcení, protože ačkoliv mají volnou ložnici navíc, mají také dvě náctileté děti a obávají se vlivu, který nová situace bude na děti mít.

Vyhledávají názory a rady lékařů, sociálních pracovníků a rodinných příslušníků, ale nakonec je to na nich se rozhodnout. Nakonec skrz praxi kdy-terou-jak vyhledají radu energetického srdce. Dokonce i v napojení na tento hluboký zdroj moudrosti se jim dále nezdá, že by existovala správná odpověď nebo perfektní řešení tohoto dilematu. Navíc jejich otec nechce být přítěží pro rodinu, ale vzhledem k jeho zdravotnímu stavu není schopný objektivně rozhodovat.

Nakonec se manželé rozhodují zkusit udělat pro otce co nejvíce a nechat si ho doma na tak dlouhou dobu jak budou moci. Dohodli se, že pokud by se situace pro ně a jejich děti stala příliš obtížnou, pak umístí otce do domu pečovatelské služby. Ctnost srdnatost jim dává odvahu vydat se tímto směrem. Toto rozhodnutí cítí jako správné, protože vyvažuje soucit s pochopením. Uvědomují si, že projít touto krizí bude vyžadovat hodně soucitu a pochopení u všech členů rodiny. Proto se manželé dohodli, že budou tvrdě pracovat při včlenění emocionálního sebemistrovství, meditace a praxe kdy-terou-jak do svých životů.

PŘÍRODNÍ KATASTROFA. Lidé z jedné vesnice v Pakistánu žijí ve stálém strachu z dalšího ničivého zemětřesení. Na jejich život je stále vržen stín vzpomínek na nedávné zemětřesení, které zničilo všechn jejich skromný majetek. A to nepočítáme ztrátu malé školy a nemocnice. Jejich dny jsou bez naděje a naplněné temnotou.

Ve stejnou dobu několik tisíc osob z různých koutů světa, kteří jsou propojeni přes internet, začne skupinově vizualizovat Chrám událostí. Jsou shromážděni v kybernetickém prostoru ve stejném okamžiku, aby vysílali energie srdce všem lidem v oblasti Pakistánu, kde proběhlo zemětřesení.

Kvantová komunita praktikujících kdy-terou-jak zaciluje, zaměřuje, směřuje a přenáší ctnosti srdce do určité oblasti s úsilím posunout emocionální oblak visící v atmosféře těchto lidí. Tato projekce a injekce světla lásky posouvá ducha těchto lidí a dává jim potřebnou sílu znovu budovat své životy.

Další den se lidé v této pakistánské vesničce cítí o něco lépe. Mnoho lidí cítí novou naději a znovu získávají důvěru a nadšení do nového budování svých obydlí. Do týdne přichází zpráva, že humanitární jednotky OSN jim přivážejí dodávku potřebného materiálu, který jim pomůže při obnově vesnice.

FÁZE PRAKTIKOVÁNÍ „JAK“

Nechte mé srdce být moudré. Je to nejlepší dar od boha.

Euripides

V kapitole 3 jsme se o ctnostech naučili mnoho. Viděli jsme jak vypadá typický den jednotlivce, který nepraktikuje kdy-kterou-jak. Pak jsme den zopakovali a viděli dramatické rozdíly, které nastaly, když na ty samé situace a setkání byla uplatněna praxe kdy-kterou-jak.

Bylo zřejmé, *kdy* náš praktikující praxi uplatnil a *kterou* ctnost použil, ale možná nebylo tak zřejmé, *jak* ji aplikoval. V této kapitole budeme zkoumat fázi *jak* podrobněji. Tato fáze je víc s otevřeným koncem než ostatní dvě.

Je zřejmé, že potřebujeme udržet naši pozornost a zůstat vědomí od okamžiku k okamžiku během našich každodenních událostí. Vědomím zaměřeným na současnost zvětšujeme naši citlivost na vnitřní myšlenky a pocity, stejně tak jako na vnější postoje a chování těch, se kterými se setkáváme. Ve stejném okamžiku, protože jsme vědomí a citliví, můžeme pozorovat naše vnitřní stavy a vnější prožívané situace. Když si navykneme udržet tento stav bytí, život se stane mnohem více bezprostřední, bohatý a plný. Takto rozvinutý stav bytí je mocná platforma, ze které praktikujeme kdy-kterou-jak.

V takovém stavu jsme připraveni vybrat jednu nebo více ctností a použít ji v zažívané situaci. Jako ukázkou si vezmeme příklad typického dne, kdy náš praktikující šel po obědě do kanceláře šéfové se záměrem se omluvit za svůj negativní přístup a chování na začátku pracovního dne. Také našel odvahu jí říci, že opravdu potřebuje odejít včas, protože jeho syn hraje po škole fotbal. Rozpoznal, *kdy* použít ctnosti a vybral, *které* ctnosti v situaci použít, zde konkrétně srdnatost a pokoru. Ale *jak* je použil?

Aspekty fáze „Jak“

Pravděpodobně nejjasnější prvek *jak* fáze je, že použil tyto dvě ctnosti vnějšně, rozhovorem se svojí šéfovou. Zaprvé byl dostatečně srdnatý jít do její kanceláře a za druhé byl dostatečně pokorný, aby přiznal svoje nedostatky. Otázce, zda má v zaměstnání zůstat déle, čelil srdnatostí, jednoduše tím, že byl pravdivý. V minulosti, aby se vyhnul rozhovoru z očí do očí, by ze strachu z nesouhlasu nahrál telefonickou omluvu, ale tím, že se naučil zůstat spojený se svým srdcem, cítil větší důvěru být přímý.

Další prvek fáze *jak* je použití těchto ctností na sebe. Třetí faktor ve fázi *jak* je pořadí nebo posloupnost, ve kterých ctnosti aplikoval. *Kterou* ctnost aplikujeme je jedna fáze, ale *jak* fáze v sobě také obsahuje posloupnost použitých ctností.

Následující seznam obsahuje nejčastější způsoby, *jak* při události můžou být ctnosti použity:

1. Na posloupnost přenosu. Tj. na pořadí, ve kterém vybrané ctnosti vysíláme. Například, jestliže cítíme, že bychom měli pracovat s POKorou, POCHopením a SOUcitem použijeme náš intuitivní vhled, abychom určili posloupnost přenosu. Je správná posloupnost POK-POCH-SOU nebo POK-SOU-POCH nebo POCH-POK-SOU nebo POCH-SOU-POK nebo SOU-POK-POCH nebo SOU-POCH-POK? Vypadá to komplikovanější než to ve skutečnosti je. Pokud se naučíme pracovat s inteligencí srdce, tyto detaily budou s naší vzrůstající citlivostí, zkušeností a intuicí přirozeně rozvinuty.

2. Na sebe navenek. To znamená, že vyjadřujeme ctnosti ve fyzických životech nějakou aktivitou. Aktivita na oplátku posiluje tuto ctnost a vplétá ctnosti další. Například, když se procházíme po místním parku a vyjadřujeme naši vděčnost přírodě. Příroda zesiluje naši vděčnost a vyvolává pocit pokory. Tato zkušenost spouští touhu se vrátit domů a poslouchat Beethovenovu Pastýřskou symfonii.
3. Na sebe osobně nebo vnitřně. V tomto případě vysíláme jednotlivé ctnosti do určité situace, ve které jsme zapojeni, sami na sebe.
4. Na ostatní navenek v místě, kde se nacházíme. Mluvíme s ostatními v naší blízkosti a tím vyjadřujeme jednotlivé ctnosti, které cítíme za potřebné.
5. Na ostatní vnitřně v místě, kde se nacházíme. Posíláme ctnosti osobně přítomným, kterým, jak věříme, budou dobře sloužit.
6. Na ostatní vnitřně na dálku. Osobně posíláme ctnosti člověku nebo skupině na jiném místě světa.
7. Osobně na ostatní, kteří již fyzicky nežijí. V tomto případě posíláme ctnosti milovaným, kteří již opustili fyzický svět, ale kteří, jak věříme, žijí v dalším světě, ať ho definujeme jak chceme.
8. Na minulost. Vnitřně posíláme ctnosti do událostí, se kterými jsme se setkali nebo do situací, které vyžadují zharmonizovat.
9. Na budoucnost. Vnitřně posíláme ctnosti na setkání, která se asi stanou nebo na situace, které se pravděpodobně rozvinou.
10. Na aktivaci Meditace sítě šesti srdečních ctností při jakémkoliv setkání či situaci - navenek, vnitřně, zacílenou na sebe nebo na jiné, v minulosti, v přítomnosti či v budoucnosti.

Záležitost přenosu ctností energeticky do minulosti nebo do budoucnosti se může zdát nadbytečné z hlediska našeho bytí v časoprostorových dimenzích. Nicméně, jestliže je vyšší já za prostorem a časem, pak je možné, že naše současné napojení na vyšší já skrz srdce nám dovolí poslat ctnosti srdce do minulosti a budoucnosti. Tento postoj je součástí principu nelokálnosti.

Dále je třeba vzít v úvahu dimenzi setkání. Je zaměřena na fyzické, emocionální, mentální nebo duchovní úroveň? Může to být jakákoliv kombinace uvedeného. Jak reagujeme na událost může záviset na tom, jak jsme sami zkušený. Zahrnul jsem tyto dimenzionální perspektivy do následujících příkladů. Mělo by být poznamenáno, že tyto dimenzionální perspektivy samy o sobě závisejí na osobních zkušenostech každého praktikujícího. Proto můj výběr nemůže být konečný a ani tak nebyl zamýšlen.

Zde je několik příkladů podle výše uvedených bodů jedna až deset.

- Při účasti na veřejné schůzi pracuješ vnitřně (5) vyjadřováním pochopení a vděčnosti do zasedací místnosti. Protože je to první schůze, které jsi se zúčastnil, necítíš se tak dobře, abys vyjadřoval tyto ctnosti na fyzické úrovni.
- Při cestování po bojištích druhé světové války pracuješ osobně s mrtvými (7) zemřelými za války skrz vyjadřování vděčnosti, soucitu a odpuštění. Cítíš to emocionálně. Vzpomněl sis také na dva válečné veterány v sousedství a fyzicky jim za jejich obětování vyjádříš vděčnost.

- Během modlitby nebo meditačního setkání si vizualizuješ budoucí lidi žijící na planetě v harmonii (9), zatímco subjektivně vysíláš šest srdečních ctností do CHEF (10). Toto je vyjadřováno v kombinaci duchovních, mentálních a emocionálních dimenzí. Poté se přidružíš ke svým přátelům a fyzicky vysíláš různé ctnosti během diskusí a komentářů (4).
- Při návštěvě vysokoškolských promocií, praktikuješ číslo 10 na současnost a také používáš číslo 5 vyjadřováním srdnatosti, pochopení, vděčnosti a pokory. Pak vyjadřuješ stejné ctnosti skrz aplikaci čísla 9. Tyto přenosy zahrnují duchovní a emocionální dimenze.
- Při sledování televize vidíš zpravodajství o jedné skupině lidí trpících při válečném drancování. Používáš číslo 6 a posíláš ctnost soucit. Tato událost je na fyzickém základě, ale tvoje použití je v emocionální dimenzi.
- Když se obáváš o své nemocné dítě, praktikuješ číslo 3 vyjadřováním srdnatosti a pochopení a čísla 4 a 5 vyjadřováním soucitu, pochopení a srdnatosti. Tato událost zahrnuje fyzické a emocionální dimenze.
- Rozhodnutím se zapsat na lekce plavání, přestože se celý život bojíš vody, praktikuješ číslo 2 vyjadřováním srdnatosti. Vyjádření je v mentální a fyzické dimenzi.

Zapisování událostí kdy-kterou-jak

Použiješ-li tento seznam jako průvodce, měl bys být schopen poznat skutečné životní události bližším zkoumáním svých denních aktivit a událostí. Abych pomohl lepšímu rozpoznání různých aspektů kdy-kterou-jak, vytvořil jsem tabulku (viz str. 59), do které můžou být tyto prvky zapsány. Sestavil jsem události kdy-kterou-jak ze scénáře *Nový den života* a zapsal jsem je do této tabulky. Možná se ti bude hodit také prázdný formulář této tabulky, do kterého si budeš moci zapisovat své denní události. Prázdný formulář je umístěn na konci tohoto průvodce.

Za tabulkou je umístěn graf záznamů, který zobrazuje různé denní události ve vztahu k jejich kategoriím. Graf poskytuje názorný přehled denní praxe kdy-kterou-jak, a proto má jisté výhody oproti tabulce. Tento graf je také vyplněn událostmi, které jsou zaznamenány v tabulce. Každé pole je úplným záznamem, jak událost proběhla: vnitřně, navenek, k sobě, k druhým.

Každá tabulka obsahuje:

- čas (ne všechny události musí nutně být v přítomnosti)
- popis události
- projevené ctnosti
- typ události
- vnitřní dimenze, emoční, mentální, duchovní

Ne každý člověk samozřejmě má potřebu zaznamenávat své životní zkušenosti tímto stylem. Jedná se tedy jen o alternativní nástroj, který ti může pomoci. Uvedené zkratky jsou jen návrhy. Rozhodneš-li si udělat svůj vlastní graf, můžeš tento upravit, nebo vyvinout svůj vlastní systém poznámek.

Velmi doporučuji zaznamenávání tvých denních událostí jakýmkoliv způsobem, i kdyby to mělo být jen na počátku tvé praxe. Můžeš to udělat psaním poznámek do deníčku a zaznamenáváním do grafu z tohoto průvodce.

TABULKA ZÁZNAMŮ KDY- KTEROU- JAK

Čas a místo	Událost	Kdy	Kterou	Jak	Popis
6.30 h Doma	Inspirační záměr	Meditace	Všechny	K sobě vnitřní duchovní	Vytváří jejich přítomnost v energetickém poli
6.50 h	Vztah	Snídaně s rodinou	Všechny	SC6 K druhým vnitřní D, M, E	Praktikování meditace Síť šesti ctností (SC6) (D-duchovní, M-mentální, E-emoční)
7.30 h Ranní dopr. zácpa	Problém	Dopravní zácpa	Pokora Pochopení	K druhým vnitřní Emoční	Projevení sobě a spoluúčastníkům subjektivní energetický přenos
8.30 h Práce	Problém	Schůze k projektu	Odpuštění	K druhým vnitřní Emoční	Vizualizace odpuštění jak plyne ke spolupracovníkovi, kterého jsem obvinil z chyby
12.00 h Poledne	Inspirace	Oběd	Všechny	SC6 K sobě interní Duchovní	Praxe Síť ctností Ponoření sama sebe do ctností následované posláním ctností ven ke spolupracovníkům, rodině a dál
Po obědě	Vztah	Po obědě	Pokora Srdnatost	K druhým externí Emoční	Osobní rozhovor se šéfovou
17.30 h Fotbalový zápas	Problém	Během sledování hry	Soucit Pochopení	K druhým interní Emoční	Energetický přenos během diskuze o problému
17.30 h Poločas zápasu	Událost	Sledování hry	Srdnatost	K druhým vnitřní Mentální	Energetický přenos srdnatosti oběma týmům
20.00 h Doma	Vztahový problém	Po večeri	Srdnatost Soucit Vděčnost Pochopení	K druhým externí Emoční	Vnější vyjádření v konverzaci s manželkou
Po 21.00 h	Inspirace	Poslech hudby	Všechny	SC6 K sobě a druhým Duchovní	Praxe meditace Síť šesti ctností a vizualizace ctností plynoucích bytem, přinášejících harmonii do rodiny

GRAF ZÁZNAMŮ KDY- KTEROU- JAK

Datum: 8. dubna 2008

Energetické přenosy

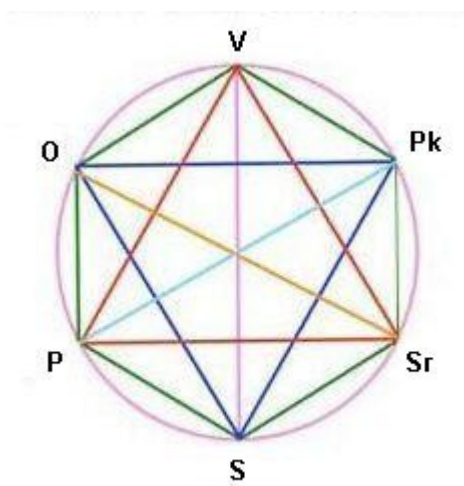
	Vnitřní			Vnější		
K sobě	6.30 h Meditace 6 C I, D	7.30 h Dopravní zácpa Pk, P P, U	12.00 h Oběd SC6 I, D			
	Po 21.00 h Poslech hudby SC6 V/I, D					
K druhým	6.50 h s rodinou SC6 V, D	7.30 h Dopravní zácpa Pk, P P, E	8.30 h Práce O P, E	13.00 h se šéfovou Pk, Sr V, E	20.00 h s manželkou Sr, S, V, P P/V, E	
	12.00 h Oběd SC6 I, D	17.30 h fotbalový zápas S, P P/V, E	17.30 h fotbalový zápas Sr U, M			
	Po 21.00 h Poslech hudby SC6 V/I, D					

Ctnosti

V – Vděčnost
S – Soucit
O – Odpuštění
Pk – Pokora
P – Pochopení
Sr – Srdnatost

Setkání

U – Událost
I – Inspirace
V – Vztah
C – Cíl
P – Problém



SC – Sít' šesti Ctností

Vnitřní

E – Emoční
M – Mentální
D – Duchovní

Časový faktor

M – Minulost
B – Budoucnost
Přítomnost probíhá

Následující vyjádření

Jsou myriády kombinací a posloupností jak ctnosti vyjadřovat. Ale jak jsou vyjadřovány, zda vnitřně, navenek, na sebe, na ostatní, na přítomnost, minulost nebo budoucnost, může být určeno pouze daným praktikujícím. Stejně tak dobře můžou být další „jak“, která nejsou tak zjevná, ale která se mohou vynořit až s většími zkušenostmi s praktikováním. V této fázi se zaměřujeme na základy učení. Než toto téma opustíme, je zde ještě několik dalších faktorů ke stručné diskuzi.

Vyjadřuješ-li jednu nebo více srdečních ctností při události, můžeš pozorovat vliv na událost, nebo její účastníky. Toto pozorování tě může vést ke změnám v následujícím vyjádření, jeho intenzitě, ke komu bude směřováno a délce jeho trvání. Tento cyklus vyjádření a pozorování umožňuje jemnější vyjádření a je to právě tento posun, který tě vede kupředu na cestě k emočnímu sebe-mistrovství.²⁷

Tento citát zmiňuje kruh vyjádření a pozorování. A dále popisuje, jak je možno ve vyjádření pokračovat a to:

- V jaké intenzitě
- Ke komu ji směřovat
- Jaká má být délka trvání.

Například: Informujete manžela, že tento večer hodláte jít s kamarádkou na film, a že on si bude muset připravit svoji večeři sám. Jaké je vaše pozorování? Je nedočkavý až odejdete? Je na jeho tváři vidět, že je šokován? Vykazuje známky paniky?

Trochu více to rozeberu. Váš manžel přijde domů z práce a vy mu řeknete, že vaše přítelkyně volala, a že chce vidět film, který dnes hrají naposledy. Vy chcete jít s ní, takže si bude muset připravit večeři. Stalo se to neočekávaně, takže ho požádáte o odpuštění tohoto nepohodlí a poprosíte ho o pochopení, že opravdu moc chcete vidět tento film. Pozorujete jeho reakci na vaše vyjádření ctností.

On vyjadřuje soucit tím, že řekne, že si zasloužíte přestávku, protože vždy obětováváte vlastní potřeby pro rodinu. Řekne, že to není problém, že si udělá něco k jídlu sám. Pozorujete, že navzdory jeho stanovisku je trochu neklidný. K uklidnění jeho úzkosti vyjádříte soucit a pochopení s velkou intenzitou a dlouhým trváním (okolo jedné minuty), a pak, k jeho příjemnému překvapení, otevřete ledničku, abyste mu ukázala kastrůlek s jídlem, který jste dříve připravila, a které jenom musí ohřát v mikrovlnce. Také mu ukážete všechny potřebné ingredience, které potřebuje, aby si udělal salát. Vyjadřuje vděčnost a mnoho díky.

Tento poněkud hravý příklad je zde zmíněn, aby ukázal, jak při skutečné praxi může být kdy-kterou-jak přirozená. Vyjadřujeme ctnosti a pozorujeme výsledky. Podle situace přizpůsobujeme následné vyjádření: v intenzitě, na koho ctnosti směřujeme a délku trvání.

Výzvou je zůstat v přítomnosti a udržovat pozornost, zatímco jste v události zapojeni. Jestliže je váš záměr propojen s láskou, bude vám inteligence srdce a šesti ctností pomáhat a provázet proudem každé události. Když se otevřeme srdci, ctnosti se budou objevovat a sloužit nám tak, abychom mohli sloužit jeden druhému.

Prozkoumejme ještě další příklad než přejdeme k dalšímu tématu. V tomto příkladu se vrátíme k jednomu našemu praktikujícímu a jeho rodině.

Vzpomeňme si, že on a jeho žena se rozhodli pomoci svým dětem řešit jejich spory. Další den se

²⁷ „Život ze srdce“, str. 14.

sešli s dětmi na rodinné schůzce, což bylo něco, co už dlouho neudělali. Nejdříve rodiče vyjádřili vděčnost dětem tím, že jim řekli, jak moc je milují. Rodiče vyjádřili pokoru uznáním, že pravděpodobně měli svolat schůzku dříve, a nedovolit občasným dětským hádkám přerůst do bodu, kdy se staly nepřetržitými. Otec pokračoval srdnatostí, kdy vysvětlil, že ve skutečnosti je více na vině on, protože byl obvykle tím z rodičů, kdo pomáhal urovnávat dětské hašteření.

Naši praktikující pozorovali, že děti (14-letý syn a 15-letá dcera) se zdály překvapeny, jak otec z tohoto pohledu připustil svoji nedbalost. Rodiče překvapení ucítili a náš praktikující zesílil pole ctností vyjádřením pokory, že rodiče nejsou dokonalí a mohou chybovat stejně jako děti, s tou výjimkou, že chyba dospělého může mít větší následky. Dále rozšířil trvání a intenzitu svého přístupu vyjádřením pochopení.

Provedl to přenesením rozhovoru na vzpomínku na svého otce a matku. Ti vyžadovali disciplínu a bez ohledu na problémy, které z takového způsobu výchovy vyvstaly, z jejich pohledu byl on vždy chybující a oni byli vždy v právu. Když byl starší, náš praktikující si uvědomil, že je pravda, že mnohokrát chyboval, ale ne vždy, ačkoliv jeho rodiče nikdy neměli dost odvahy nebo pokory přiznat své chyby. Neobviňoval je za to, protože si uvědomoval, že jeho rodiče vyrostli v kultuře podporující přísnou rodičovskou výchovu. Jejich chování vycházelo z vlivu převažující kultury.

Ve svém vyprávění pokračoval tím, že popisoval, jak jednoho dne, když mu bylo něco přes dvacet, ho rodiče zavolali do jejich domu na rozmluvu. Chtěli mu říci, že když se podívali zpět na svůj život, uvědomili si, že mohli mít při výchově trochu více porozumění. Někdy si uvědomovali fakt, že dělají chybu, ale byli příliš hrdí, aby přiznali, že nejsou v právu. V mnoha případech ho trestali, ačkoliv cítili, že to není nejlepší metoda učení co je správné a co špatné. Přiznali, že chybovali, i když se jen snažili dělat pro něj to nejlepší. Otec pokračoval, že od toho dne je jeho vztah k rodičům mnohem pozitivnější, otevřenější a upřímnější, a to z důvodu jejich srdnatosti a pokory přiznat, že jsou pouze lidé.

Když jeho povídání skončilo, rozprostřel se v místnosti krásný pocit pochopení, vděčnosti a soucitu. Cítil, že tyto ctnosti poskakují dopředu a dozadu mezi všemi přítomnými. Důvod jejich schůzky se ztratil v tomto poli energie lásky. Každý byl ovlivněn uvolněním těchto ctností.

Náš praktikující nyní pozoroval, že jeho děti opravdu chápou, že on a jeho žena je oceňují a chápou jako mladé lidi, kteří si při vzrůstajících potížích zaslouží spravedlivé vyslechnutí. Avšak také chápou, že on a jeho žena jsou stále rodiči, kteří je vedou a určují hranice jejich aktivit a chování. Plně v přítomnosti, pozorující a procíťující toto všechno, otec vizualizuje síť šesti ctností srdce a zahrnuje jí celou rodinu, zatímco se děti ptá, o co se hádají.

Několik dní poté dcera našeho praktikujícího přišla za ním a zajímala se o praxi kdy-kterou-jak. Slyšela ho, jak to vysvětluje své ženě a chtěla vědět o čem všem to je. Náš praktikující to co nejlépe dceři vysvětlil a pak jí doporučil, aby se u rodinného počítače podívala na internetové stránky Chrámů událostí, a aby si je prozkoumala sama. Než to udělala, zeptala se ho, co si máma myslí o těchto divných, ale zajímavých myšlenkách. Odpověděl, že její máma si není úplně jistá samotnou praxí, ale že vždy věřila, že láska je nejlepší medicína při jakémkoliv léčení. Takže také dcera navštívila webové stránky a nyní čte „Život ze srdce“. Zdá se, že je spokojená s tímto vysvětlením a navíc řekla, že by praxi chtěla vyzkoušet.

Úmyslně jsem nevložil, které ctnosti byly v tomto posledním případě použity, abych vám dal možnost je určit. Mělo by zde být zmíněno, že procedura kdy-kterou-jak nemusí být tak složitá, jak by se mohlo zdát podle těchto příkladů. Jeví se složitá, protože jsme rozpitvali lidské rozhovory, abychom určili kdy, kterou, jak ctnost použít. Avšak když vytrváte v praktikování, zjistíte, že energie srdce inteligentně a hladce plyne vašimi setkáními a konverzacemi. To je část inteligence systému srdce-mysl, když vzájemně reaguje s inteligencí šesti ctností. Systém srdce-mysl je

naprojektován tak, aby pracoval jako tým a tento systém bude přirozeně odpovídat na přítomnou situaci a použití šesti ctností, jestliže si to vybereš.

Smutným faktem je, že mnoho z nás selhává, když se mají dotýkat druhého upřímným a milujícím způsobem. Síla žití ze srdce je velmi mocná, protože milující vlídnost je vrozeným rysem ryzí lidské bytosti. Zde je klíčovým slovem „ryzí“. Ryzí „já“ je vyšší já, které existuje za maskou ego-osobnosti. Tento vyšší aspekt naší bytosti je napájen z energetického srdce. Je pro nás otevřen, jestliže jsme otevřeni my jemu. Věřím, že jsme jako bytosti takto navrženi.

Je to, jako bys měl drahé auto s velmi výkonným motorem, ale díky nedostatku znalostí, by jsi ho plnil nízkooktanovým, méně čistým benzínem. A pak jednoho dne by ti někdo se zkušenostmi s motory řekl, že má k dispozici vysoce kvalitní benzín, a že auto bude sloužit podstatně lépe, když použiješ toto správné palivo. A že když to uděláš, dovolíš motoru, aby vykonával svou funkci podle specifikace návrhářů. Jsi k tomu skeptický, ale rozhodneš se poslechnout radu a vyzkoušet vysoce kvalitní palivo. Výsledkem jsi ohromen a žasneš nad obrovským rozdílem v účinnosti a všeobecnému zlepšení kvality zážitku z jízdy.

Tato jednoduchá analogie ukazuje, jak se správnými znalostmi, ochotou ke změnám a použitím správné energetiky můžeme být dobře fungující a zdatní při zlepšování kvality života. Poté máme za cíl předat obdržené znalosti, aby i ostatní z nich měli užitek, a tak přispívat k celkové kvalitě života všech bytostí na naší planetě.

Další příklady

STRASTI PŘI CESTOVÁNÍ. Jsi na palubě letadla a vracíš se domů. Po dvaceti minutách pilot oznámí, že let bude mít zpoždění startu nejméně o dvě hodiny. Tato nepříjemná a frustrující situace je pravou chvílí k praktikování kdy-kterou-jak. Když se setkáme se zvláštní situací, která skutečně rozruší naši emoční rovnováhu, událost se stává možností zůstat v přítomnosti a pozorovat, co se uvnitř nás děje. Zaujmi roli pozorovatele. Odděl svoje pocity a myšlenky od sebe – od pozorovatele. To minimalizuje frustraci.

Tento problém pravděpodobně volá po pochopení a pokoře (ačkoliv ostatní ctnosti zde můžou být aplikovány také, ale příklad udržme tak jednoduchý, jak je to jen možné). Jak aplikovat ctnosti v této situaci? Poté co prozkoumáme svůj vnitřní stav, je čas oslovit ostatní a to buď vnitřně nebo navenek a nebo oběma způsoby.

Například jestliže osoba vedle nás je velmi naštvaná z dané situace, můžete chtít navenek vyjádřit vlastní frustraci, ale pak začít mluvit o problému z pozitivní stránky skrz ctnost pochopení. Pokora může být představena upozorněním, že pravděpodobně všichni v letadle mají plány, které jsou zpožděním narušeny. Jinými slovy řeknete, že všichni v letadle se nacházejí ve stejné situaci.

Potom můžeš směřovat do emocionálního pole paluby letadla ctnosti, které cítíš nejvíce vhodné pro tuto událost. Způsobí to dvě věci. Za prvé to pomůže zklidnit situaci uvedením pozitivní emocionální energie do kolektivního pole. Za druhé to směřuje pozornost od tebe samotného a následně zmenší nebo přeruší tok negativních emocí, které jsou přítomny v tvém individuálním poli. Důvodem je, že když vyjadřuješ soudržnost skrz praxi kdy-kterou-jak, jsi zaměřen na své vyšší já a energetické srdce, ne na ego-osobnost. Jsi pak částí většího oběhu toku duše spíše než menšího méně čistého oběhu světa ega-osobnosti.

PŘÍTEL V NOUZI. Často jsme konfrontováni se situací, ve které se přítel nachází v krizi a potřebuje o ní mluvit. Předpokládejme, že přítel za tebou přišel si popovídat o osobních problémech. Vyjadřuješ mu svoje sympatie. To je vnější vyjádření soucitu a pochopení, ale *jak* můžeš dále aplikovat ctnosti do této krize? Například můžeš rozšířit soucit na vnitřní dimenze

vizualizaci soucitu vytékajícího z tvého srdce do srdce přítele. Tato vnitřní aktivita jedné nebo více ctností se může stát mocnější a efektivnější než tvoje sympatizující vyslechnutí přítele, ačkoliv obojí je důležité.

Důležitým vodítkem je zde uvědomění, že aktivace praxe kdy-kterou-jak v našich každodenních životech zcela převrátí naše zvyky při společenských interakcích. Většinou jsme zvyklí se vzájemně ovlivňovat s ostatními na fyzické rovině žití. A proto když sedíme s přítelem, který si potřebuje popovídat o problému, automaticky komunikujeme (slovně nebo řečí těla) na fyzické úrovni. Pravděpodobně cítíme sympatie nebo se možná vžíváme do jeho situace, ale tím nezajišťujeme aktivní spojení s našim přítelem na vnitřních úrovních. Mnoho se děje na podvědomé úrovni, ale naším cílem je stát se vědomým praktikujícím, nikoliv být prostě pasivním sympatizujícím.

Kdy-kterou-jak se zabývá vnitřními, osobními emocionálními úrovněmi aktivním způsobem. Jsme záměrně řízeni danými ctnostmi srdce směrem k přátelům nebo kamkoliv je v dané události potřeba. Avšak my nejsme zvyklí s ostatními (nebo i s námi samotnými) interagovat tímto způsobem. A proto tak často na praxi zapomínáme a je to také důvod, proč potřebujeme pilně pracovat při tréninku pamatování: být v přítomnosti, pozorovat a praktikovat.

DOMÁCÍ MAZLIČCI. Můžeme aplikovat kdy-kterou-jak praxi na naše domácí zvířátka? Samozřejmě že můžeme - a měli bychom. Jak to dělat? *Jak* stránka se mnoho neliší od aplikace ctností na lidi. Zřejmý směr, který přichází na mysl, je posílat zvířátkům ctnosti soucitu a vděčnosti, ačkoliv můžete také chtít vyjadřovat odpuštění, například když se náhodou vykakají na koberec.

Jak je často zmiňováno v tomto průvodci, když praktikujeme kdy-kterou-jak, zapojujeme vyšší já a energetické srdce. Pokud jsme většinu dne sami, domácí mazlíčci poskytují skvělý cenný zdroj pro naši praxi. Jak proudí ctnosti k našim mazlíčkům, aktivujeme tok mocné duchovní energie v prostředí našeho domova. To je dobrá věc. Naši mazlíčci z toho mají prospěch, my z toho máme prospěch, náš emocionální prostor, ve kterém bydlíme, z toho má prospěch. Je to velmi prospěšná situace.

ŘÍŠE PŘÍRODY. Když pracujeme s domácími mazlíčky, pracujeme se zvířecí říší. Není žádný důvod, proč bychom nemohli praktikovat kdy-kterou-jak na celou říši přírody. Například si můžeme vizualizovat ctnosti srdce rozšiřující se do zvířecí říše na naší planetě. Pak jdeme na dvorek, na zahradu nebo do parku, kde můžeme praktikovat kdy-kterou-jak vyjadřováním vděčnosti a pokory k rostlinné říši. Jde o to, že můžeme vyzařovat ctnosti srdce do celého světa přírody. Naše kulturní podmínky mohou vést k omezení naší víry ve schopnost vyzařování božské lásky do celého světa. Věříme, že lidské bytosti potřebují ctnosti srdce, ale svět přírody nikoliv. Avšak planetární prostředí trpí lidskou neschopností žít ze srdce úplně stejně jako lidské bytosti.

Ovládání očekávání

UČITEL VE ŠKOLE chce zlepšit svůj vztah se studenty. Rozhodne se jim posílat pochopení a vděčnost po dobu jednoho týdne, na konci kterého vyhodnotí situaci. Jestliže se vztah nezlepší, zvolí jinou strategii.

Tento učitel uvalil na ctnosti časový limit, ale ctnosti existují za časoprostorovou dimenzí. Stanovil omezující podmínku pro úspěch. Zda je týden příliš dlouhá doba nebo ne v tuto chvíli není důležité. Zdůrazňovaný základ praxe je, že se učíme pracovat z hlediska vyššího já, které přesahuje časoprostorovou realitu ega-osobnosti.

Stanovením časového limitu tento člověk zmenšil účinnost ctností vložením omezení. Dříve než začal vyzařovat ctnosti ke studentům, omezil účinnost ctností stanovením podmínek, které se ctností netýkají, protože stejně jako duše, existují v subjektivním stavu za hranicemi třídimenzionálního světa hmotných forem.

DROGOVÁ PORADKYNĚ pracuje s náctiletými, kteří se na škole zapletli s drogami. Pracovala s mladými lidmi deset let a nyní připojuje techniku kdy-kterou-jak do své poradenské praxe.

Protože je zvyklá nutit svým mladým klientům lásku, praxe k nim vysílat ctnosti srdce je pro ni novým přístupem. Viděla příliš mnoho opakovaných selhání a z toho důvodu je nyní její použití ctností často provázeno očekáváním neúspěchu. To není nezbytně její chyba, ale jednoduše výsledek její dlouhodobé zkušenosti s neschopností drogově závislých překonat návyk na drogy.

V tomto případě negativní očekávání je pro ni obtížná překážka vzhledem k jejímu negativnímu emocionálnímu nakažení od drogově závislých. Aby ovládla tato negativní očekávání, musí pracovat na vybudování pozitivní emocionální energie ctností srdce v jejím životě, aby nahradila negativní očekávání z minulosti.

V obou příkladech vidíme, že faktor času hraje při praktikování kdy-kterou-jak velkou roli. Z faktoru času vznikají očekávání, ale předpojetí a naděje účinku nebo výsledku je mnohem častěji touha ego-osobnosti než vyššího já. Proto je velmi důležitá kultivace přístupu neutrality k účinku ctností.

Musíme být ochotní mít důvěru v inteligenci srdce, aby zvládla situaci nebo událost. Praktikujeme kdy-kterou-jak a stojíme stranou, abychom dovolili ctnostem dělat jejich transformační práci. Stojíme stranou, ale zůstáváme bdělí, připravení inicializovat další vyjádření ctností, kdykoliv je to třeba.

Rozhodujícím faktorem je, že naše očekávání vkládá ke ctnostem časoprostorový přídavek ego-osobnosti, což není nezbytné, a je to mnohem více v neprospěch jejich účinnosti. Pokud od výsledků očekáváme příliš mnoho nebo příliš málo, promítáme naše touhy do jiných a tím jsme zaujatí v našem soudu, jak k této osobě nebo situaci příště praktikovat kdy-kterou-jak.

Toto pravděpodobně znamená, že příště budeme přistupovat k události z časoprostorové perspektivy ego-osobnosti se vším balastem minulosti. To není správná praxe. Ve správné praxi praktikujeme s neutrálním nezaujatým přístupem, centrujeme se do energetického srdce a spojujeme se s vyšším já. To je neutrální vnitřní duchovní slunce, které vyzařuje božskou lásku ke všemu a to bez omezení časem a neovlivněné pamětí ego-osobnosti.

VÍRA A VĚTŠÍ PLÁN

Známe pravdu nejen prostřednictvím důkazů, ale také prostřednictvím srdce.

Blaise Pascal

Záměr srdce-mysl je odlišný

V této chvíli se možná ptáš, proč bys měl věřit, že praktikování kdy-kterou-jak je v každodenních událostech efektivnější než milující a laskavý přístup. Všeobecně řečeno tu není příliš rozdíl. Není to otázka toho, že projevování dobré vůle, zdvořilosti či slušného chování formuje pevné základy dobrých lidských vztahů. Upřímně řečeno je poměrně jednoduché být k lidem slušný, jestliže s nimi každodenně nežijeme nebo netrávíme dlouhé hodiny v práci. Ve skutečnosti nejvíce stresu a emočních negací, které prožíváme, je produkováno našimi vztahy s nejbližšími, ať se jedná o členy rodiny, spolupracovníky či přátele. Právě v našich vztazích s nejbližšími může být obtížné pochopit rozdíl mezi laskavostí a ohleduplností na straně jedné a praktikováním kdy-kterou-jak na straně druhé.

Je v tom však velký rozdíl. Asi tak jako je rozdíl mezi světlem osvětlujícím celou místnost a světlem, které je zaměřeno na jeden umělecký objekt – vystavený s vděčností. Je to jako rozdíl mezi orchestrem, který ladí své nástroje před koncertem a zvukem symfonie samotné – hrané s pokorou. Je to rozdíl mezi chaotickým uspořádáním barev v dětské malbě prsty a harmonickou kombinací barev a perspektivy v díle velkého mistra – vytvořeného s pochopením. Je to rozdíl mezi utrácením peněz na uspokojení svých vlastních tužeb a utrácením peněz při péči o rodinu – utrácených ze soucitu. Rozdíl v těchto příkladech je záměr, inteligence, úsilí a mistrovské použití energie.

V tom je pointa. Můžeme být k druhým laskaví a záměrně, inteligentně a účinně jim poslat soucit. Můžeme někomu poděkovat, že nám otevřel dveře a záměrně, inteligentně a účinně mu poslat vděčnost. Můžeme poslouchat stížnosti svého partnera po jeho frustrujícím dni v práci a můžeme mu záměrně, inteligentně a účinně vyjádřit pochopení. Jinými slovy praktikování kdy-kterou-jak nevylučuje projevování dobrého chování, nýbrž ho *posiluje*. Praktikování kdy-kterou-jak nevylučuje projevování dobrého úmyslu – *posiluje* ho. Praktikování kdy-kterou-jak není v rozporu s projevováním sympatií a nasloucháním členům rodiny po jejich těžkém dni v práci či ve škole – *tiší jejich bolest*. Praktikování kdy-kterou-jak přináší naprosto nový rozměr do všech vztahů a událostí v životě.

Praktikování kdy-kterou-jak zvyšuje a posiluje relativně malé množství emoční energie, která již existuje v našem sociálním řádu – té pozitivní energie, která je vytvářena dobrými lidmi. Nenahrazuje dobré chování, slušnost, morálku či etiku svými vlastními koncepty chování. Naopak přispívá k již existujícímu tradičnímu pojetí dobra, které již ve společnosti existuje a přináší jeho zlepšené kvality otevřením nové dimenze lásky k druhým – nové *reality lásky* ke světu.

- V místnosti nyní máme nejen světlo osvětlující celou místnost, ale *také* světlo zaměřené na krásný umělecký předmět *s vděčností*.
- Máme nejen nástroje schopné produkovat zvuk, ale nyní máme *také* nástroje, které mohou hrát krásnou symfonii se záměrem, inteligencí a účinností *pokory*.
- Máme nejen barvy, plátno a prsty, které mohou vyjádřit dětskou tvořivost, ale nyní máme *také* nástroje, které nám umožňují záměrně, inteligentně a účinně vytvořit krásný obraz *s pochopením*.

- Máme nejen schopnost uživit sebe, ale nyní *také* můžeme požívat ovoce své práce záměrně, inteligentně, účinně a *se soucitem*.
- Máme nejen schopnost chovat se laskavě a dobře jeden k druhému, ale *také* můžeme záměrně, inteligentně a účinně vysílat *vděčnost, soucit, odpuštění, pokoru, pochopení a srdnatost* sobě a komukoliv dalšímu.

Jestliže tě tvé životní zkušenosti vedou k poznání, že být slušný, zdvořilý a laskavý k druhým uvádí tebe a druhé do pohody, zmenšuje napětí, vede k pozitivním sociálním vazbám, přispívá k lepšímu pochopení, zvětšuje životní pohodu a činí život radostným, jak může praxe kdy-terou-jak přispět k tomuto poznání? To je dobrá otázka. Jestliže věříš, že bytí dobrým a laskavým člověkem kvalitativně zlepšuje tvůj život, potom praktikování kdy-terou-jak může k tomuto poznání dobře přispět. Tento malý krok ve víře může být velikým krokem v prožívání. Přidáním této nové reality, této nové dimenze do tvého života, můžeš shledat svůj život smysluplnějším a více naplňujícím než tomu bylo doposud. Tvé tří-dimenzionální dobro může být pozvednuto, povýšeno a dokonce přeměněno přidáním této nové dimenze lásky. Přidáním této nové dimenze lásky k vlastnímu dobru, které již projevuješ, přidáš čtvrtou dimenzi do svého života. Budeš žít ze srdce prostřednictvím projevování jeho čtyř-dimenzionálních ctností.

Víra

„Nevěř něčemu jen z toho důvodu, že jsi to slyšel. Nevěř něčemu jen proto, že to mnozí říkají. Nevěř něčemu jen proto, že to je psáno v náboženských knihách. Nevěř něčemu jen proto, že to je učeno učiteli a mudrci. Nevěř tradicím proto, že jsou předávány po generace. Avšak po pozorování a analýze, když zjistíš, že něco souhlasí a je v souladu s dobrem pro tebe i pro všechny, pak to přijmi a žij.“

Buddha²⁸

Tato Buddhova slova jsou pravdivá i dnes, přestože byla pronesena před 2500 lety. Zvláště se týkají praxe kdy-terou-jak, neboť Buddha se při svém hledání pravdy nedržel určité víry nebo duchovní praxe. Experimentoval s různými přístupy k Bohu či Absolutnu, ale nenašel žádný, který by ho uspokojil. Takže si nakonec sedl pod strom bodhi, kde uviděl a pochopil pravdu. Poté sepsal známou Čtyřnásobnou pravdu a Osminásobnou stezku vedoucí k ukončení utrpení.

Slovo *bodhi* pochází ze sanskrtského kořene *budh*, což znamená probuzený, proto *Buddha* znamená probuzený jedinec. Což znamená, že Buddha se probudil ve svém vyšším jáství. Podobně, když se praktikující kdy-terou-jak naučí ztišit mysl, být přítomný v daném okamžiku, pozorovat, také se může probudit ve svém vyšším jáství. Ve vnitřním tichu vytvořeném touto praxí může být prožit zvuk a světlo vyššího jáství, jak je přenášen energetickým srdcem. Pro zajímavost můžeme tedy říci, že Buddha ve své době praktikoval kdy-terou-jak. Jeho poznání o přirozenosti života bylo vlastně o nevíře.

Tato cesta není vlastněna žádným jedincem ani organizací a ti, kteří po ní cestují, jsou v zásadě nevěřícími, což znamená, že nepřístupují k této praxi jako k nějakému náboženství, systému víry či vědeckému úsilí, hnutí New Age nebo duchovnímu mistru. Je to koncepční rámec tak starý jako sama duše a jeho vůdčím principem je přetrvávající praktikování šesti ctností srdce v každodenním životě jedince. Touto praxí vytvoří realita, která tě obklopuje, svou vlastní cestu k vyššímu pochopení, která je vhodná přesně pro tebe.²⁹

Technicky řečeno Buddhův přístup k pravdě nemusí být ve všech detailech stejný jako ten, který

28 Buddha: Nevěř v ... - strana citací

29 „Život ze srdce“, str. 6.

je prezentován v „Životě ze srdce“. Nicméně duch Buddhova přístupu rezonuje s duchem kdy-
kterou-jak. To je zřejmé jeho osvíceneckým poznáním, že koncepční rámec přístupu k vyšším
duchovním skutečnostem již dávno existuje, *nezávisle* na všech náboženských, duchovních,
filosofických a psychologických systémech. Tyto systémy víry jsou časoprostorovým odrazem
transcendentní reality, Zdrojové Inteligence, Neodvozené Informační Struktury a Domény Jednoty.

Takže, obdobně jako ten, kdo byl ve své době nevěřícím, i Buddha praktikoval svůj vlastní
přístup k duchu a seděl pod stromem bodhi v meditaci, dokud nebyl osvícený ve vztahu k příčinám
lidského utrpení a způsobům jeho ukončení. V důsledku své vytrvalosti a úsilí - abych parafrázoval
poslední citát – *realita, která ho obklopovala, sestavila svou vlastní stezku pro vyšší pochopení,
která byla vhodná přesně pro něho.*

Co nám tedy Buddha radí? Říká, abychom vyzkoušeli jakoukoliv praxi, která nás oslovuje,
a poté pozorovali a analyzovali výsledky. „Jestliže je pravdivá a je v souladu s dobrem jedince
a všech, potom ji přijmi a žij.“

Z toho vyplývá závěr:

- *Pozorování* je umožněno ztišením mysli a emocí, které přichází v důsledku naslouchání
hlasu srdce.
- *Analýza* je odpovídající aktivita mysli, která následuje po naslouchání hlasu srdce.

Z tohoto symbiotického vztahu vzniká možnost, že při vytrvalém úsilí skutečnost sestaví „svou
vlastní stezku k vyššímu pochopení, která je vhodná přesně pro tebe“.

Chceme-li *otestovat teorii* praxe kdy-
kterou-jak, pak bychom měli pozorovat a analyzovat naše
vnitřní postoje a vnější projevy týkající se naší praxe. Jestliže prostřednictvím našeho pozorování
a analýzy se naše praxe zdá smysluplná a „přispívá dobru jedince i všech“, pak naše důvěra v praxi
poroste společně s naší vírou. Tento přístup je v souladu s Buddhovou radou.

V „Životě ze srdce“ jsou také dva odstavce, které říkají, že praxe kdy-
kterou-jak je součástí
většího plánu. Dále je řečeno, že víra v tento větší plán zvětší moc naší praxe, učiní ji efektivnější
s lepšími výsledky pro lidstvo. Kapitola tři článku „Život ze srdce“ je nazvána *Záměr srdce-mysl*.
Zde je výňatek ze závěru sekce.

*Prosté praktikování nového cvičení nepřinese jeho plnou sílu. Musí být
přítomna doprovodná víra – ryzost praxe – že to, co děláš, je součástí většího
plánu; že je to spojeno jako cihly ve zdi do většího účelu.*

*Obvykle trvá nějakou dobu, než tato doprovodná víra naroste a zesílí. Není to
něco, co bys mohl uměle vyrobit. V jistém smyslu je to součástí křivky učení se
a roste to s časem tak, jak se s technikou či cvičením seznamuješ.³⁰*

To je zajímavá poznámka týkající se víry při praxi. V úvodních fázích této práce musí být
přítomna „ryzost praxe“ založená na víře, že praxe je spojena do „většího plánu ... většího účelu“.
Poznamenávám, že nejsme žádáni, abychom věřili praxi samé, ale abychom věřili většímu plánu,
který v sobě praxi *obsahuje*. (Zde musí být řečeno, že víra hraje v praxi samotné také důležitou roli,
ale tato konkrétní pasáž nás upozorňuje na širší víru.) Tento plán či smysl je popsán jako
doprovodná víra. Krátce o tomto větším plánu pohovoříme.

Citát dále vysvětluje, že když začneme chápat tento větší plán – úroveň *makro vize* týkající se
našeho účelu a osudu jako lidského druhu – získáváme větší moc ve své praxi v úrovni *mikro vize*
naší individuální duše-osobnosti v *daném druhu*. Jinými slovy, když jako jedinci záměrně
přispíváme svými pozitivními emocemi do kolektivního lidského energetického pole (CHEF), na
makro úrovni sloužíme přímo účelu a osudu lidského druhu.

30 Ibid., str. 25.

Jestliže s tebou tento větší plán a účel rezonuje, jestli ti v nitru dělá dobře, jestliže se ti zdá být správný, jestli tě vzrušuje a probouzí tvou touhu být obsažen v jeho záměru, pak je v tobě část, která mu věří. Tato část je pravděpodobně tvým vlastním vyšším jástvem. Cítíš to ve svém srdci.

Jsi-li přitahován materiály Tvůrců křídel a Lyricusu s jejich úrovní makro vize širšího plánu a širšího účelu lidstva, pak v těchto materiálech musí být něco, čemu věříš. Jestliže cítíš tuto magnetickou přitažlivost, je tvé energetické pole v rezonanci s podpisovou vibrací zapsanou v materiálech Tvůrců křídel a Lyricusu. Ačkoliv nemáme žádný důkaz, že tyto materiály jsou pravdivé, mnozí z nás máme naprostý důkaz tím, že *cítíme jejich pravost díky pocitu vyvěrajícího z našich srdcí*. V tomto pocitu leží důvěra a poznání.

Až doposud po nás tyto materiály téměř nic nepožadovaly. Za což je také mnozí kritizovali, protože se zdálo, že nemají žádnou praktickou hodnotu, která by nám pomohla řešit světové problémy. Tato záležitost je diskutabilní, avšak nyní je tato diskuze bezpředmětná, protože je zde koncept Chrámů Událostí a materiály týkající se emočního sebe-mistrovství. Tyto materiály přivádějí komunitu Tvůrců křídel do nové fáze aktivity, která je zcela zřejmě o službě lidskému druhu prostřednictvím praxe kdy-kterou-jak.

Větší plán a účel

Tento větší plán a účel je vizí naší budoucnosti jako druhu. Je to krásná a inspirující vize, ve které se může procítit každý, kdo praktikuje emoční sebe-mistrovství a kdy-kterou-jak. Je to naše volba. Jestliže silně rezonuješ s ideami obsaženými v „Životě ze srdce“, pak se ti budou následující slova zdát velmi smyslná.

V energetice třetí dimenze je ohromná kumulace energií, která zamezuje tomu, aby se v tvoji vyšší praxi zrodily vyšší energie. To jsou však podmínky či katalyzátory, které transformují či spalují staré energie a vytvářejí posun do vyšší dimenze bytí. To všechno je součástí důvodu tvé inkarnace: Transformovat kumulaci tří-dimenzionální energetické matrice do matrice vyššího rozměru, která může posunout tyto energie a pohnout planetou a jejími „návštěvníky“ k jejich další inkarnaci ve vyšších oktávách nových energií, objevů, a hlavního osudu, který podporuje Velký Portál.^{31 32}

V souvislosti s tímto výňatkem je individuální praxe kdy-kterou-jak a společná praxe seancí Chrámů Událostí prací, která podporuje budoucí objev Velkého Portálu. Tuto myšlenku podpořím odkazem na filosofii Tvůrců křídel ze čtvrté komnaty, která je nazvána „Víry a jejich energetické systémy“. Tento článek vysvětluje, že všechny víry jsou založeny na energetických systémech. Musíme konstatovat, že praxe kdy-kterou-jak je systémem víry a proto je založena na energetickém systému. Tento specifický energetický systém sestává všeobecně řečeno z duše, šesti ctností srdce a energetického srdce.

Filosofie č. 4 vysvětluje, že energetické systémy jsou obsaženy v naší DNK a že přirozeným životem ve tří-rozměrném světě se vytvořily v lidském druhu energetické systémy přežití. To mělo za následek vytvoření systému víry, který říká, že nejlepší metodou přežití je shoda se sociálním řádem. Společně s tím lidstvo na zemi vytvořilo systém víry založený na spasitelství. Zde je citace z filosofie „Víry a jejich energetické systémy“.

Uvnitř hranic energetického systému založeném na přežití jsou přechodové zóny, které umožňují znovu-napojení systému víry jedince na kosmologické multidimenzionální energetické systémy. Můžeš si tyto přechodové zóny představit

31 **Velký Portál** je nevyvratitelný vědecký objev duše a způsobů jejího života a funkčních projevů v lidském nástroji.

Velký Portál je nejvýznamnějším objevem lidstva, protože ustanovuje spojení mezi všemi členy druhu.

32 „Život ze srdce“, str. 22.

*jako oddělené portály energie, které protínají dominantní energetický systém lidského druhu, ne nepodobné energetickým vírům protínajícím prostor.*³³

Tyto přechodové zóny jsou podobné těm, které jsou popsány v „Životě ze srdce“.

*Je chybou věřit, že celá realitní matrice se přizpůsobuje Zákonu Přitažlivosti, nebo že mysl může řídit hmotu s patřičnou přesností a důsledností. Nicméně existují realitní kapsy, kde tvůj záměr nebo síla myšlenky-víry může ovlivnit realitu, která se přizpůsobí tvé myšlence-víře, a to někdy se značnou přesností. Praxe kdy-ktěrou-jak je jednou z takových oblastí či „kapes“, kterou můžeš vyříznout z realitní matrice a ovlivnit ji svým záměrem srdce-mysl. To je samozřejmě součástí širší praxe.*³⁴

Tyto „realitní kapsy“ ze „Života ze srdce“ se zdají být podobné nebo stejné jako přechodové zóny popsané ve filosofii „Víry a jejich energetické systémy“. Tyto přechodové zóny jsou jako „oddělené portály energie“ či „realitní kapsy“, které „se přizpůsobují (naši) myšlence-víře“, jak je popsáno v „Životě ze srdce“. Tyto realitní kapsy můžeme vytvořit naším záměrem srdce-mysl.

Dokážeme-li vytvořit tyto realitní kapsy, není přehnané věřit, že učitelé Lyricusu je dokáží vytvořit *také*. Realitní kapsy vytvořené Řádem Učitelů Lyricus jsou přechodovými zónami nazvanými Podpůrné zóny a Velký Portál. Můžeme si myslet, že námi vytvořené „realitní kapsy“ jsou jako mini nebo mikro přechodové zóny, které rezonují s většími přechodovými zónami Lyricusu. Naše praxe může být založena na Podpůrných zónách, které mohou vést k objevu Velkého Portálu.

Filosofie č. 4, která byla publikována na webu Wingmakers (Tvůrci křídel) v roce 2001, představuje náčrt většího plánu a účelu lidstva. Popisuje fyzické Podpůrné zóny, které byly vytvořeny pro náš posun do větší reality. Nyní v roce 2007 se zdá, že nově představené koncepty Chrámů Událostí, emočního sebe-mistrovství, ctností srdce a praxe kdy-ktěrou-jak přímo podporují a pracují s těmito Podpůrnými zónami.

V každém případě, je-li náš systém víry založen na energetickém systému ctností srdce vyznačujících z duše, bude rezonovat s přechodovou zónou Velký Portál. Proč? Protože Velký Portál se neodmyslitelně týká duše. Všechno je to o duši a jejím objevu lidstvem. Pro zdůraznění ještě jednou zopakují citaci ze „Života ze srdce“.

*To všechno je součástími důvodu tvé inkarnace: Transformovat kumulaci tří-dimenzionální energetické matrice do matrice vyššího rozměru, která může posunout tyto energie a pohnout planetou a jejími „návštěvníky“ k jejich další inkarnaci ve vyšších oktávách nových energií, objevů, a hlavního osudu, který podporuje Velký Portál.*³⁵

Proto pravděpodobně pracujeme na Velkém Portále prostřednictvím Podpůrné zóny Event Temple (Chrám Události). V souvislosti s tím není praxe kdy-ktěrou-jak oddělenou aktivitou. Je to praxe, která v blízkém období zmírňuje lidské utrpení. Je to záležitost dlouhodobá, nicméně je to *více revoluce než evoluce*, protože má potenciál podporovat objev lidské duše a multidimenzionální podstaty lidské existence; jinými slovy – *Velký Portál*.

Naše účast v tomto experimentu Chrámů událostí a související praxe emočního sebe-mistrovství je kvantovým skokem v historii naší planety. Nepodhodnocuj jeho význam. Nepromeškej tuto možnost být revolucionářem duchovního vědomí. Většina z nás nemá ponětí, odkud do tohoto

33 „Víry a jejich energetické systémy“, str. 2.

34 „Život ze srdce“, str. 20.

35 Ibid., str. 25. Ačkoliv je to příliš komplikované, abych to zde rozvedl, pojem „návštěvníci“ se vztahuje na ty entity inkarnované na planetě v této době, které se účastní dimenzionálního posunu a jeho následků. Viz „Energetické srdce: jeho účel v lidském osudu“, str. 2.

života přicházíme. A máme jen malé ponětí o tom, kam jdeme po tomto životě. Také máme jen malé ponětí o tom, proč jsme zde. Nyní se jedna věc zdá zřejmá: jsme taženi něčím mnohem větším, než jsme my sami. Jsme přitahováni ke světlu jako můra k plameni, avšak oproti můře jsme entity projektované pro svobodnou vůli. Jestliže se rozhodneme pracovat a žít ze srdce, můžeme způsobit posun naší planety ze tří-dimenzionálního světa nevědomosti, oddělenosti a strachu do světa pochopení, jednoty a lásky.

Duchovní nutnost

Náš sluneční systém má dostaveníčko s proudem mocných nových energií vyzařujících z centra naší galaxie. Do výšin tohoto energetického proudu vstoupíme okolo roku 2012. Znamé podrobnosti důsledků tohoto kosmického spojení (konjunkce) jsou zatím útržkovité, ale všeobecně řečeno budeme vystaveni novému druhu světla. Jeden z důvodů, proč jsme podněcováni v práci na emočním sebe-mistrovství je ulehčení dopadu těchto nových sil či mocností na naše energetická těla. Tyto nové energie mají blízký vztah k našim energetickým srdcím. Učením se praxi kdy-kterou-jak prostřednictvím včlenění šesti ctností srdce do našich individuálních energetických polí významně zmenšíme stres dopadající na naše lidské nástroje. Stejná pravda platí pro kolektivní lidské energetické pole – CHEF. Čím více je CHEF v souladu s novými přicházejícími energiemi, tím bude pro lidstvo snazší přijmout zvýšené frekvence naší planety. Čím větší je nesourodost, tím větší je reakce mezi starými a novými energiemi.

To může být přirovnáno ke změnám počasí. Když se masa chladného vzduchu setká s masou teplého vzduchu. Jestliže je rozdíl mezi teplotami těchto mas velký, obvykle jsou povětrnostní následky prudké. Jestliže je rozdíl mezi teplotami malý, povětrnostní následek je mírný nebo nevýznamný.

Použijeme-li tuto analogii pro rok 2012, bude pro CHEF mnohem lepší, aby jeho emoční teplota byla co nejbližší teplotě přicházejících mas, aby se zabránilo prudké reakci. Je zřejmé, že jestliže bude CHEF dotčeno těmito novými frekvencemi energie, pak budou dotčena také všechna individuální energetická pole – IHEF.

Uvážíme-li toto všechno, mají praktikující kdy-kterou-jak dvojí úlohu v přípravě na tuto událost. První – musíme zvýšit vibrační frekvenci našeho vlastního individuálního energetického pole tak, abychom se snadněji mohli smísit s novými energiemi. Což znamená rozvíjet pozitivní emoční energie v našem individuálním poli. Když to děláme, jako následek zvyšujeme emoční pozitivní energii CHEF. Za druhé – můžeme sloužit lidstvu i na praktičtější úrovni prostřednictvím vyzařování šesti ctností srdce tak často a tak dovedně a k co největšímu počtu lidí, jak jen dokážeme. Skrze praxi kdy-kterou-jak můžeme pomoci zvýšit vibrace CHEF před a po dopadu nových energií.

Ve skutečnosti budou naše služby zapotřebí po celé století, protože tyto nové energie mají transformační vliv na planetární energetické pole. Například když se silná bouře blíží k pobřeží, zvedá hladinu moře a když odchází, hladina moře se může vrátit do svého normálu. Nicméně některé bouře jsou tak silné, že změni linii pobřeží. Podobným způsobem tyto nové kosmické energie změní charakter planetárního prostředí. Jediný rozdíl v této analogii je v tom, že bouře se neblíží k nám, ale planeta se blíží k proudu energií. Nejedná se o konec světa, ale o začátek nové fáze lidského života.

Abychom mohli v těchto energiích nového světa rozkvést, musíme se na tyto nové energie naladit. Možná se divíš: „Jak se můžeme na tyto nové energie naladit, když se naše planeta s nimi ještě nesetkala?“ Je pravděpodobné, že učitelé Lyricusu již mají znalost o podstatě a důsledcích budoucího setkání. Proto nás můžou vést ve způsobech, jak vyvíjet své osobní energie jako přípravu na tuto událost. Instrukce a praktiky spojené s webem Chrámy Událostí (a v určitém rozsahu i webů

Tvůrci křídel a Lyricus) jsou klíčovými prvky této přípravy. Jak již bylo zmíněno dříve, je možné, že Chrámy Událostí jsou Podpůrnou zónou.³⁶

Byla nám dána matrice pro růst našich individuálních energetických polí za účelem většího posunu v energetické kvalitě naší planety. Tato matrice je často nazývána koncepčním rámcem, pracovním rámcem, či platformou naší praxe kdy-terou-jak. Víme, že tato platforma sestává ze šesti ctností srdce. Naším úkolem je zabudovat frekvence těchto ctností do našich emočních a mentálních polí. Vyvíjíme schopnost zvýšit kvalitu našich polí až do bodu, kdy udrží vědomou přítomnost šesti ctností srdce, která bude ukazovat dosažení úrovně soudržnosti. To znamená, že můžeš vyjádřit jakoukoliv ctnost vnitřně či navenek - podle potřeby. To je umění ryzosti, protože to, co poté vyjadřuješ navenek, je stejné jako to, co cítíš uvnitř. Jsi skutečným prostředníkem; jsi ryzím ve svém myšlení, cítění a činech. Jsi čistě spojen z duše k duši – individualizované vědomí přemostující Nebe a Zemi.

V souvislosti s tím bude příštích pět až sedm let pro lidstvo velmi těžkých. Abychom minimalizovali důsledky našeho průchodu tímto galaktickým energetickým proudem, je zřejmé, že bychom měli sebe a druhé na tento dopad připravit. Není to příliš odlišné od toho, když děláme přípravná opatření před příchodem špatného počasí.

Proto jedinci, kteří byli přitaženi k těmto materiálům (nechávám stranou otázku proč), mají jedinečnou příležitost sloužit planetě během jejího přechodu. Ve skutečnosti nové podmínky, ve kterých budeme žít *po* posunu v energiích, na nás požadují, abychom udělali určité úpravy. Ti z nás, kteří v těchto úpravách již započali prostřednictvím praxe kdy-terou-jak, mají určitou zodpovědnost zprostředkovat toto poznání a praxi druhým. Také máme určitou zodpovědnost za pomoc při posunu CHEF do pozitivního emočního stavu. Vzpomeň na setkání dvou mas vzduchu. V důsledku toho je naše snaha o srovnání emočních teplot - raději dříve než později - duchovní nutností.

Ještě jeden důležitý bod. Nejedná se o získávání stoupenců či zachraňování duší těch, kteří se nemůžou průchodem dostat. To je starý model skutečnosti, který je rychle nahrazován novým. Prakticky řečeno se zdá být logické, že ti, kteří o těchto věcech vědí více než my (tj. Řád Učitelů Lyricus), používají výhodu své vědomosti ohledně probíhajícího dimenzionálního posunu. Tato výhoda jim umožňuje zavádět nové modely reality – takové reality, která je vhodnější pro energie nové dimenze, ve kterých již brzy budeme žít.³⁷

Takže jako praktikující emočního sebe-mistrovství jsme zaměstnáni na novém modelu reality, který je transformačně-mistrovským modelem. (Připomínám pozorování-ošetření-transformaci.) Starý model reality je evolučně-spasitelský, jehož základem je učení, že jedinec může dosáhnout Boha jedině skrze kněžského prostředníka.

Tyto dva modely vedou k syntetickému modelu existence, ve kterém můžeme spasit sami sebe skrze transformační mistrovství. V tomto novém modelu přichází spasení z našeho vlastního nitra a nikoliv z nějakého vnějšího zdroje. Také praktikující provádí spasení sama sebe a nikoliv někoho druhého jeho obrácením k emočnímu sebe-mistrovství. Namísto toho praktikující obrazení negativní emoce na pozitivní. Praktikující „uzemňují“ ctnosti srdce v poli lidského úsilí. Jako výsledek pročišťují emoční atmosféru prostřednictvím energií srdce. Jak praktikující zachraňují sami sebe, automaticky přispívají pozitivními energiemi do CHEF, kde jsou druhým volně k dispozici, aby mohli také spasit sami sebe. To dává miliónům jedinců možnost tyto energie pro sebe objevit, protože pročištěná emoční atmosféra je zdravá a pozitivní. Svou přirozeností podporuje objevování. Proto další horlivě hledají zdroj těchto občerstvujících energií, které cítí ve svých vlastních energetických polích.

36 Ať už tyto materiály znáš nebo ne, doporučuji přečtení čtvrté filosofie ve světle této nové praxe.

37 Je možné, že aby mohli zavést tyto změny, vytvořili Podpůrné zóny jako např. Chrámy Událostí.

Naše praxe může způsobit příliv. Avšak aby se to stalo, musíme praktikovat. Učit se být soudržný je uměním ryzosti. Vede to k mocným efektům, které můžou ztransformovat negativní emoční pole naší planety na pozitivní. Toto pozitivní pole nás může vést k objevení Velkého Portálu. Je vskutku privilegiem účastnit se tohoto procesu. Ať již praktikuješ nebo se teprve chystáš k nám připojit nebo se jen zajímáš tímto tématem, vítám tě s vděčností, soucitem, odpuštěním, pokorou, pochopením a srdnatostí jako spoluvýzkumníka, se kterým cestuji na této úžasné planetě Země.

PODNĚTY PRO PRAXI

Kdokoliv miluje květiny, je na stezce srdce. Kdokoliv zná úsilí o setkání, je na stezce srdce. Kdokoliv myslí jasně, je na stezce srdce. Kdokoliv ví o vyšších světech, je na stezce srdce. Kdokoliv je připraven na nekonečno, je na stezce srdce. Tak bychom měli spojit svá srdce, abychom realizovali Zdroj.³⁸

Témata následujících odstavců můžou být přidána k praxi kdy-kterou-jak. Některá můžeš poznat, protože byla použita ve scénáři *Nový den v životě* z kapitoly tři. Tento seznam kvalit a doporučení je zajímavý tím, že vznikl z praxe samé. Jinými slovy naše zkušenost s praxí kdy-kterou-jak vytváří zásobu poznání a moudrosti, která slouží jako průvodce pro další zlepšení naší praxe.

Také můžeš o těchto doporučeních uvažovat jako o „širším jak“ týkající se emočního sebe-mistrovství. Tak, jak se učíme *jak* aplikovat ctnosti v koncepčním rámci kdy-kterou-jak, také se učíme *jak* aplikovat kdy-kterou-jak v širším koncepčním rámci emočního sebe-mistrovství. Jinými slovy toto jsou návrhy, jak sledovat a zlepšovat tvůj psychologický stav tak, abys mohl lépe provozovat emoční sebe-mistrovství.

Mnoho z těchto návrhů a pojmů pochází z jiných duchovních praxí, kde mají jiná jména. Ať jsou tyto jiné praktiky starobylé nebo moderní, Východní či Západní, náboženské či filosofické, jsou překvapivě podobné, protože všechny tyto praktiky včetně kdy-kterou-jak jsou založeny na naší společné lidské psychologii. Tak za povrchem našeho kulturního podmínění leží esence našeho lidství se svými fyzickými, psychologickými a duchovními složkami. Jakákoliv praxe směřující ke sjednocení těchto složek bude plodit strategie, jak dosáhnout tohoto cíle s co možná nejmenším mrháním energií. Skutečnost, že mají odlišná jména pocházející z odlišných kultur, neznemožňuje jejich použitelnost či účinnost, pokud jsme odevzdání praxi samé.

PŘIJETÍ. Tento pojem úzce souvisí s odevzdáním se. Prezентuje postoj, který vyžaduje přijetí jakékoliv situace či skutečnosti. Přijetí je uvolněním odsuzování. Je zvláště účinné při aplikaci ctností k sobě. Přijetí má mnoho co do činění se srdatostí, pokorou a odpuštěním. Ačkoliv můžeme přijímat mnohé negativní pravdy týkající se mnohých oblastí našich životů, stále produkujeme další negativní myšlenky, pocity, postoje a chování, které musíme stále čistit. To děláme tím, že se jim postavíme čelem, přijmeme je takové, jaké jsou a pokračujeme v naší praxi emočního sebe-mistrovství.

Velkou výhodou při zpracovávání negativních emocí je poznání, že můžeme praktikovat emoční sebe-mistrovství prostřednictvím praxe kdy-kterou-jak a různých meditačních cvičení, která nám byla dána. V každém případě se náš postoj přijetí radikálně změní tehdy, když posuneme svou pozornost od přijetí negativního k přijetí pozitivního. Tím se dostaneme do nové fáze vývoje, kde přijetí znamená spatření pravdy o expanzi našeho osobního vědomí ze tří dimenzionální ego-osobnosti do vyššího dimenzionálního jáství duše-osobnosti.

SPOJENÍ. Toto je schopnost zůstat vycentrovaný ve stavu otevřenosti k energetickému srdci a šesti ctnostem vyzařujícím z vyššího jáství. Když povstávají okolnosti, situace či události, které nás vrací zpět do ego-osobnosti a obrací emoce do negací, tento postoj umožní znovu-spojení prostřednictvím vzpomnutí si na vizualizaci sítě šesti ctností srdce. To obnoví naše spojení s vyššími frekvencemi srdce a duše.

BDĚLOST. Snaž se být v průběhu celého dne přítomný v každém okamžiku. To je důležité, protože to umožňuje vnímat okamžik, kdy je potřeba projevit ctnosti srdce. Pamatuj, že při události jsi přítomen i ty. V to počítaje *tvé* myšlenky, pocity, postoje, chování, zvyky a reakce na denní události.

38 Srdce, odst. 390.

SOUDRŽNOST. Potřeba soudržnosti nemůže být přehnána. Velká energie vložená do praxe kdy-kterou-jak následovaná přerušením jiných aktivit nepovede dlouhodobě ke správné funkčnosti. Zlatá střední cesta je zkoušet a testovat více disciplín, zvláště co se týká psycho-duchovních praktik. Sestavení seznamu a snaha o jeho dodržení může pomoci. Přirozeně existují období, kdy seznamy nemůžou být dodrženy, avšak skutečnost, že máš rozvrh, ke kterému se můžeš vrátit, je pomocníkem při vytrvání v praxi.

KRIZE. Mnohdy zažíváme krize. Ačkoliv to bývají obtížné životní situace, také jsou to možnosti, jak se naučit důležité lekce, které nám život nabízí. V těchto situacích můžou být nasbírány hodnotné informace pomocí praxe kdy-kterou-jak.

DŮSLEDKY PRAXE. Zde jsou některé důsledky praxe.

- **Objevení.** Jedná se o zvyšující se frekvenci, se kterou se ctnosti objevují v našem vědomí. Jak usilujeme o praxi, přitahujeme ctnosti srdce. To vytváří tah k emočnímu sebe-mistrovství a bližšímu spojení s vyšším jástvím.
- **Posílení.** Cítíme se posílení naší zvyšující se schopností emoční kontroly. Namísto modelu bytí obětí svých vlastních závislostí a tužeb, zvyšuje se naše schopnost je řídit.
- **Svoboda být sám sebou.** To už jsi asi někde četl – svoboda být svým *skutečným* jástvím. Jak se stáváme více spojení s energií srdce a duše, získáváme důvěru a pocit milující jednoty se vším životem. To nám dává svobodu být sami sebou a odložit masky ega a jeho obranné strategie.
- **Zintenzivněné světlo.** To znamená, že náš intuitivní vhled je posílen prostřednictvím praxe. Toto nové světlo zvyšuje naši schopnost projevit šest ctností srdce efektivněji. Jak se vyvíjí tvůj intuitivní vhled, zvyšuje se také schopnost aktivovat a vysílat ctnosti srdce s velkou přesností.
- **Rychlé znovu-spojení.** Kdykoliv se nalézáme v obtížné emoční situaci, která vytváří negativní emoce, naše vytrvalá práce s kdy-kterou-jak nám dá schopnost se rychle znovu-spojit se svým srdcem a jeho ctnostmi. Než abychom se nechali vtáhnout do emočního chaosu situace, můžeme se rychle vrátit zpět do srdce, protože jsme vyvinuli orientaci na energii srdce a vyššího jáství – šest ctností srdce.
- **Obnovená energie.** Naše schopnost dosáhnout spojení s energetickým srdcem zvyšuje naši energii na všech úrovních bytí. To znamená, že dokážeme obnovit svou energii mnohem rychleji prostřednictvím spojení s našimi vyššími frekvencemi.

ZÁMĚR. Záměr je síla, která vede praxi. Toto slovo má vztah k touze a vůli. V „Životě ze srdce“ se mluví o touze. Jedná se o případ, kdy špatná touha je na překážku praxe kdy-kterou-jak. Náš případ se týká žádoucí touhy, která nás vede k hlubšímu smyslu a duchovní potravě. Touha po hledání pravdy se uzavírá do plnosti kruhu tehdy, když toužíme projevit pravdu, kterou cítíme ve svém srdci. Když tato pravá touha hoří v našich srdcích, používáme naši vůli k projevení našich pocitů v našich činech. Když tuto touhu ovládneme, aktivujeme náš záměr srdce-mysl. Tento záměr je nutnou silou pro efektivní praxi kdy-kterou-jak. Bez záměru ztrácíme schopnost energetických přenosů podobných „laserovému paprsku“. Záměr je řídicí silou vůle a vůle je hnací silou touhy.

OČEKÁVÁNÍ VÝSLEDKŮ. Výsledky praxe se stanou zřejmé časem. Není potřeba je očekávat, protože výsledky si tě najdou samy. Výsledky našeho úsilí praktikovat ctnosti srdce rozkvetou jako květiny, které jeden den nejsou k nalezení a druhý den náhle rozpučí na celé naší zahradě. Touha po ctnostech srdce je přirozeným aktem lidského ducha a efekty tvého záměru srdce-mysl budou organické a přirozené.

UDRŽOVÁNÍ PERSPEKTIVY. Jde o perspektivu duše či vyššího jáství, ze které je pohlíženo

na omezené a omezující prostředí tří-dimenzionální skutečnosti. Věnuj nějaký čas studiu širšího pracovního rámce diskutovaného v kapitole 2. Dokonce i tehdy, jestliže se tento úhel pohledu zdá příliš komplikovaný či vzdálený tvé víře, alespoň si ho vyslechni s otevřenou myslí a srdcem.

Stručně řečeno perspektiva duše je takováto: Ty jsi částí vědomí, která je natažena do časoprostoru, do třetí dimenze a je jednou částí individualizovaného jáství, kterých jsou milióny. Tyto částčky se účastní velkého experimentu oduchovňování hmoty prostřednictvím materializace ducha. Ty, ego-osobnost, praktikující emoční sebe-mistrovství, se nyní pokoušíš pročistit své energetické pole tak, aby mohlo vyjadřovat menší množství hustých energií tvého vyššího jáství – duše.

To může zabrat nějaký čas, tak buď trpělivý a neztrácej zájem ve chvílích, kdy ztrácíš kontrolu a stáváš se virově negativním. Znovu se napoj. Znovu obnov vizi většího smyslu, širší praxe, kosmického pracovního rámce, ze kterého přicházíš, abys sloužil velkému experimentu Prvotního Zdroje.

OVLÁDÁNÍ OČEKÁVÁNÍ. Jedním z nejdůležitějších aspektů praxe kdy-kterou-jak je ovládání našich vlastních očekávání výsledků. Vyjadřujeme-li ctnosti v událostech a setkáních, činíme tak s očekáváním výsledků? Jestliže očekáváme nějaké specifické reakce od druhé osoby, která přijímá naše přenosy, nejsme neutrální. Očekávání specifického chování a postojů od druhých jako výsledek naší praxe je projekcí našich vlastních tužeb do druhých.

Ctnosti srdce nejsou nástroje pro otištění našeho názoru do druhých. Ctnosti jsou univerzální energie lásky, které necháváme plynout k druhým bez osobního očekávání. Pro praktikujícího je výzvou pracovat na neutralizaci tužeb ega, které chce vidět důkazy svého „úspěchu“.

MEDITACE. Při praxi emočního sebe-mistrovství je přínosné každý den strávit nějaký čas meditací. Můžeš přizpůsobit svůj denní rozvrh této sebereflexi. Denní cvičení meditace Mistrovského kruhu je dobrým začátkem. Každý, kdo se upřímně zabývá praxí kdy-kterou-jak, by měl pracovat na vytvoření návyku každodenní meditace. Vytvořením této disciplíny je člověk připraven, jestliže přijdou nová cvičení emočního sebe-mistrovství.

NEUTRALITA. Praktikování kdy-kterou-jak vyžaduje rovnováhu. Musíme se naučit být neutrální ve smyslu, abychom neodměňovali dobro a netrestali zlo. Neměli bychom se trápit nad svými neúspěchy a oslavovat úspěchy. Měli bychom zvážit celou situaci či událost bez zaujímání postoje pro nebo proti někomu nebo něčemu. Vysíláme ctnosti a dovolujeme svobodné vůli příjemců akceptovat či odmítat to, co je volně k dispozici. Zrovna tak, jak jsou nám ctnosti dány zcela volně Prvotním Zdrojem, posíláme je dalším jako dary ze srdce. Podstatou ducha pravého dávání je vysílat ctnosti srdce k druhým jako *dary, nic za ně neočekávat, jen se radovat z bezpodmínečného dávání*. Není potřeba dělat nic víc.

POZOROVÁNÍ. Naše pozornost není pasivní – je aktivní. Pozorujeme to, co přichází do našeho pole vnímání. Pozorujeme vnitřně i navenek. Naše vnitřní pozorování se týká našich myšlenek, pocitů, postojů, chování, zvyků a reakcí na okamžité dění. Pozoruj tento obsah vědomí bez pocitu bytí dobrým či špatným člověkem, nýbrž udržuj postoj mistra, který řídí energii za účelem duchovního růstu a služby.

OBĚTOVÁNÍ (ODEVZDÁNÍ SE). Toto je slovo, které se v tomto průvodci vyskytlo jen jednou. Zde podtrhuje množství práce, které každý praktikující kdy-kterou-jak a každý hledající emoční sebe-mistrovství musí odvést. Chvíle, kdy jsi v nejtěžších emočních situacích, jsou chvílemi, kdy tvá ego-osobnost odporuje tvým snahám aktivovat projev ctností.

Dříve jsme hovořili o okamžité bolesti, která je příliš silná na to, abychom byli schopni projevit energii srdce. Existují i jiné okamžiky, kdy se setkáváme se zásadními odpory našeho ega. Když se tyto případy objeví ve tvém životě, ego-osobnost použije jakoukoliv zbraň svého arzenálu, aby

zabránila pronikání srdce do svého teritoria.

Emoční bolest, kterou cítíš v těchto chvílích realizace, v sobě obsahuje tvé rozhodnutí aktivovat ctnosti srdce a udělat *přesný opak* toho, co ti diktuje tvá ego-osobnost. Tvé rozhodnutí spojit se se silami srdce a vyššího jáství je začátkem konce dominance ega ve tvém životě. Bolest, kterou cítíš při těchto bitvách, je nutnou obětí bourající obranné zdi ega.

Tato oběť v sobě obsahuje odevzdání odporů ega vůči změnám. Změna se obvykle setkává s odporem a je to právě odpor ega ke změnám, který vytváří bolest. Co je nejdůležitější, nejedná se o obětování ega samotného, ale o obětování jeho ochrany a obrany, které odporují vnímaným hrozbám existence ego-osobnosti. Nejde o obětování ega a jeho smrt, ale jde o jeho transformaci do nástroje odevzdaného nesmrtelné duši a sloužícího Prvotnímu Zdroji a jeho plánům týkajícím se lidského druhu.

CITLIVOST. Jedná se o míru schopnosti vnímat informace přicházející do našeho vědomí. Čím více jsme bdělí, tím více informací můžeme získat o situaci či události.

TESTOVÁNÍ TEORIE. Zkoumej praxi. Jinými slovy zkoumej, zda praxe a idee, na kterých je založena, s tebou rezonují – *jestliže ano, pak praktikuj*. Nekonzumuj informace v nadšení z nového duchovního učení či zábavy, zatímco bys pokračoval v praktikování sociálního řádu jako ego-osobnost. Nalézáme se v kritickém období historie země. Proč zmeškat jedinečnou příležitost v účasti na této velkolepé události tím, že bys byl cynický nebo přehnaně skeptický.

OKAMŽITÁ BOLEST. Je důležité si zapamatovat, že v případě příliš emočně bolestivé události můžeme být neschopni praktikovat kdy-kterou-jak. To je přirozené a měli bychom to tak přijmout. Až bolest odezní, můžeme opět projevit ctnosti srdce, u kterých cítíme, že budou této situaci nejprospěšnější.

Jedno doporučení. Během těchto okamžiků bolesti pomůže uvědomovat si, co se děje a pozorovat bolest. Toto doporučení se může zdát podivné, ale zaujetím psychologické pozice pozorovatele se bolest zmenšuje nebo je vnímána jinak, než když jsme v ní úplně ponořeni.

SLEDOVÁNÍ. Vytvoření a udržování zápisků týkajících se naší praxe může mít velkou hodnotu při sledování vývoje. Jak měsíce plynou, můžeme sledovat svůj vývoj a zpracování různých událostí své praxe.

SELHÁNÍ A ÚSPĚCHY V PRAXI. Obdobně jako v ostatních oblastech života, i při praktikování kdy-kterou-jak jsou dobré a špatné dny. To je zvláště pravda, co se týká emocí. Některé dny můžeme strávit více času v negativním stavu než v pozitivním. To je důvod, proč je dobré vyvinout si postoj neutrality, ve kterém nejsme příliš v euforii z našeho úspěchu nebo příliš v depresi ze svého selhání. Setrváním na zlaté střední cestě mezi polaritami se vyvarujeme očekávání výsledků. Postoj spojení dobra a zla také může pomoci vyrovnat každodenní emoční výkyvy. Přinejmenším máme nástroje a metody, jak se učit rovnováze.

Důležitý bod k zapamatování je, že všichni máme v sobě centrum emoční rovnováhy. Můžeme být zmítáni různými emočními situacemi během dne či měsíce, ale naše snaha zůstat ve spojení se ctnostmi srdce nám velmi pomůže v obnovení našeho emočního gravitačního centra.

ZÁPISKY V DENÍČKU PRAKTIKUJÍCÍHO

Hranice duše nemůžeme objevit, ačkoliv prostupují všechny stezky.

Heraklitos

Ukázka zápisů

Zde je ukázka některých zápisů v mém deníčku týkající se šesti ctností srdce. Jsou výsledkem mé každodenní meditační praxe. Tyto záznamy zde uvádím pouze jako příklady, ale jestli ti poskytnou pomocné vhledy do šesti ctností, bude to dobré. Zápisky jsou v chronologickém uspořádání, avšak odstranil jsem data dnů (všechny pochází z jara 2006). Možná si všimneš, že pořadí ctností zde je jiné než jaké je použito v průvodci. To je prostě z důvodu, že jsem o ctnostech meditoval v opačném směru, než jaký je uveden v diagramu v článku „Umění ryzosti: duchovní nutnost“. Až na odstranění osobních údajů a opravu gramatiky ukazují tyto záznamy mé myšlenky a pocity v daném období. Každý odstavec představuje denní komentář nebo jeho část.

Vděčnost

Silně se mi tlačí do mysli poznání, že vděčnost je svázána s uvědoměním (bdělostí). A nejen uvědoměním, ale de-centralizovaným uvědoměním. Jen s tímto typem uvědomění se zdá možné být skutečně vděčný za svůj život a všechny detaily, které ho vytváří.

Citlivost je dalším faktorem vděčnosti. Jak citlivý je můj stav uvědomění? Necitlivost je rozšířena v dnešní Západní kultuře v důsledku materializmu a oddělenosti našich životů. Takže citlivost hraje významnou roli v hloubce a kvalitě naší vděčnosti za život. Jsme-li fyzicky orientovaní, budeme vděční za fyzické věci. Vyvineme-li cit pro život, naše vděčnost bude expandovat a obsáhne v sobě pocit srdce a z něho vyvěrající poznání a vzpomínky, které dále prohloubí naši vděčnost.

Jestliže cítím vděčnost, je to ve smyslu spojení se životem a vší jeho krásou. To vnímám jako duchovnost.

Dnes mám zmatené myšlenky. Uvědomil jsem si, že nechci uvíznout v čistě mentálním přístupu při kontemplantaci o „vděčnosti“, ale že ji chci také cítit. Může být důležité, abych to rozpoznal, protože se zdá, že „intelligence“ vděčnosti se tlačí do mého vědomí.

Pokora

Počáteční bolest z pokoření je vlastně osvobozením z tyranie ego-osobnosti a přicházející pokora nechává zaniknout egoismus a přináší osvobození od postojů jedince a posunuje ho k nové svobodě rovnovážného vztahu s druhými a celým světem.

Pokora je poznání srdce jak a kde je mé místo ve světě duše.

Pokora je zlomení egoismu.

Pokora je pociťována jako uvolnění do pravého poznání týkajícího se záležitostí jedince. Je to odevzdání zdeformovaného a iluzorního obrazu „života jedince“ a uvolnění do všech jeho dalších podob. Odevzdání specifických ego struktur umožňuje rozšíření vědomí, které je ve spojení s plánem duše.

Dnes mám pocit, že jsem pokoru více prožíval, než o ní přemýšlel. Prožívat pokoru je pokořující zážitek.

Pokora není ničím menším ani větším než tím, čím jsem. Takže můžeme říci, že snaha být pokorný, je snahou být sama sebou bez masek či rolí. Pokora znamená být duší okamžik za okamžikem. Ať člověk myje nádobí nebo vyučuje, je to stále to stejné jáství, které je ve všem přítomno.

Stejně jako jsou kosmická tělesa umístěna ve vzájemné rovnováze, nalézáme se ve stavu pokory, jestliže máme vyvážené vztahy s druhými a sami se sebou. K pokoře může být uplatněna harmonie sfér.

Srdnatost

Má první myšlenka ohledně srdnatosti se týkala bytí dostatečně silným, abych se dokázal postavit za své názory.

Dnes přemýšlím o srdnatosti ve smyslu spravedlnosti a práva. Jestliže srdnatost hraje roli v okamžicích křivdy a ochraňuje ctnosti srdce, musí být odrazem právo. Přemýšlím o univerzálním významu spravedlnosti. Zdá se mi, že tento význam spravedlnosti absolutně proměňuje jazyk a kulturu směrem k nějakému rozšíření, včetně nejvíce omezujících náboženských pohledů.

Srdnatost je paradoxní ve smyslu, že může být snadno pochopena na povrchu – stát si za svým názorem. Také jsou zde další podružné kvality jako odvaha, statečnost, hrdinství atp. Hlubší význam je však pro mě tento: „Jak můžu vědět, že mé přesvědčení je pravější, než přesvědčení někoho jiného? Má Křesťan větší pravdu než Muslim? Je věda pravdivější v definování reality než náboženství? Je stát povolanejším ve stanovování pravidel skutečnosti než jedinec? Je jeden člověk srdnatější než druhý, když brání své názory? Kdo je více v právu?“

Na určité úrovni musí být srdnatost obrácena k sobě samému, jak důkazy přinášejí hlubší pochopení a jak menší pravdy jsou nahrazovány pravdami kompletnějšími. Jestliže lidé věří „pravdě“, že mysl a chápání způsobují nekompletnost (nebo dokonce mýlku), pak se dopouštějí křivdy sami na sobě.

Stále zůstává velká otázka: Jak víme, že síla našich přesvědčení (srdnatost) je takovou, jakou se jeví? Zdá se mi, že základ srdnatosti v sobě musí obsahovat přezkoumání víry, morálky a etiky, spravedlnosti a vyrovnanosti jedince. Původ těchto skutečností je trochu tajemný. Pramení z energetického srdce, které je vytváří z duše, která je dostává přímo od Prvotního Zdroje prostřednictvím Zdrojové Inteligence? Věřím, že to tak je, ale proč tomu věřím? Tato víra mi dává srdnatost, avšak jak tato víra vstupuje do mé mysli a srdce?

Začnu-li pochybovat o své náboženské víře a nedokážu-li se s takovými myšlenkami vyrovnat bez pocitů viny a strachu, neprojevuji srdnatost. Dokážu-li se však postavit čelem k těmto vnitřním změnám (produkovaným myslí a chápáním) a přiznat svou transformaci, potom projevuji srdnatost.

Soucit

Co mě napadlo je, že soucit necítím, ale že o něm přemýšlím. To mě šokovalo, ale pak jsem si uvědomil, že naše každodenní životy jsou natolik naplněny scénami lidských útrap, že jsme tím ochromeni. Uvažuji o soucitu v kontextu celku lidstva a nemůžu ho procítit.

Když cítím soucit, je to velmi často jako následek situace, kdy si uvědomuji, že daná situace existuje kvůli špatné komunikaci, špatnému pochopení či přístupu k situaci jiné osoby či skupiny osob. Komplikace vzniklé následkem nevědomosti jsou příčinou pocitu soucitu a žalu nad danou lidskou situací.

Spojuji soucit se ztrátou nevinnosti v dětství. Dítě přichází na svět s možností nového života a soucit se rodí z toho, jak roste jeho smutek ze skutečnosti, že tento nový život je velmi rychle

přebit nevědomostí a odsuzováním rodičů, společnosti a kultury bez ohledu na jejich nejlepší úmysly.

Soucit je potřebou odstranit utrpení druhých. V tomto smyslu si uvědomuji, že můj život probíhal se soucitem díky vzdělání. Tím myslím, že jsem se vždy silně ztotožňoval s myšlenkou přinést druhým světlo prostřednictvím mých textů, promluv či rad. Takže můj smysl pro soucit je založen na subjektivním pohledu a nikoliv na fyzickém.

Soucit se vztahuje ke zlepšení podmínek prostřednictvím uvolnění nepotřebného utrpení. Utrpení v tomto kontextu znamená něco, co brání světlu duše a ducha ve vstupu do života jedince. Zdá se mi, že to může být vyjádřeno různými způsoby. Závisí to na talentu a tužbách každého jedince.

Pochopení

Pochopení je zajímavé. Pro mě se zdá být ze všech ctností nejobvyklejší (nebo jediné obvyklé), které přemostňuje srdce a mysl. Jsou přinejmenším dvě formy pochopení. Jedno je pochopení, že $1+1=2$ nebo například pochopení významu slova. Druhé je pochopení, jak se někdo „cítí“ v dané situaci. Tato druhá definice je spojením se srdcem, zatímco ta první je spojením s myslí.

Pochopení má také více rozměrů než poznání. Můžu mít o něčem poznání, znalost, ale nemusím tomu rozumět, chápat to. Ale nemůžu něco chápat, aniž bych o tom měl znalost.

Pochopení má různé hloubky a úrovně, je-li použito na informace či poznání. Vlastně závěry plynoucí z každé úrovně pochopení jsou relativními pravdami. Pravda je absolutně relativní ke své vlastní úrovni, ale vždy se mění jak nové poznání a nové pochopení vytváří pravdu, která je přesnější v porovnání s předchozí „pravdou“ či závěrem. Otázka je, „co řídí touhu po hledání přesnějších informací a poznání?“ To, jak věřím, je srdce či duše.

Abych porozuměl někomu jinému, musím mít informace o dotyčné osobě. Když mám více informací, lépe ji můžu porozumět. I tak se nemůže naše pochopení pohnout kupředu, pokud nemáme schopnost dostat se za koncepční rámec naší vlastní „pozice či stavu“. To je stav ego-osobnosti. Nemůžeme být objektivní, jestliže nejsme schopni decentralizovat náš pocit jáství. Naše pochopení bude v důsledku toho omezené a oddělené. To znamená, že naše závěry či pravdy o „tom druhém“ nebudou kompletní nebo budou odsouzením bez srdce, protože přirozeností srdce je být v kontaktu s „tím druhým“.

Co znamená mít poznání či znalost oproti tomu mít pochopení? Je „já vím“ stejné jako „já rozumím“?

Můžeme myslet v hlavě a/nebo v srdci. Ale myšlení není cítění. Cítění se týká vědomí, ačkoliv nemusíme být vědomí, abychom cítili. Věřím však, že cítění s plnou pozorností je mocným stavem vědomí. Je tajemstvím tvořivosti a řízení životních zkušeností. Otázkou je, kde by měla být umístěna naše pozornost během procitování? Má být v hlavě nebo v srdci?

Odpuštění

Co mě napadá první je, že odpuštění se vztahuje k času – zvláště k minulosti. Pokud nejsme schopni nebo nechceme odpustit, znamená to, že jsme chyceni a uvězněni v minulosti. Cokoliv, co nám zabraňuje žít v přítomnosti, je na újmu našemu prožitku a našemu lidskému růstu.

Je jasné, že pokud se nedokážeme odpoutat od své minulosti, můžeme udělat jen malý pokrok, co se týká dalších ctností. Ego-osobnost je časově založená, avšak duše transcenduje čas. Proto energetické srdce, ve kterém je duše obsažena, je také spojeno s bezčasovostí. Proto je odpuštění klíčem k přístupu k dalším ctnostem, protože nás uvolňuje z otroctví času.

Co je faktorem, který umožňuje odpuštění? Částečně je to ochota opustit okolnosti a křivdy,

o kterých věříme, že na nás byly spáchány (ať už je to pravda či nikoliv).

Jestliže jedinec žije ze srdce a praktikuje umění ryzosti, proč by měl někomu odpouštět? To by předpokládalo, že jsem někoho obvinil, že mě ublížil nebo poškodil. Je tedy „špatné“ označit ty, o kterých se domnívám, že mi způsobují újmu? Nikoliv, pokud netrváme na pocitu újmy. Souvisí to s bolestí – sebelítostí – která zbytečně prodlužuje utrpení. Zrovna tak, jak jsme byli zraněni a přiměni k utrpení, naše spojení s tímto stavem vyvěrá do naší potřeby trestat kohokoliv nebo cokoliv, co nám utrpení způsobilo. Chceme, aby také trpěl.

Odpuštění neutralizuje tuto potřebu pomsty. A co ti, kteří chtějí, aby byla vykonána spravedlnost? Myslím právem řízenou společnost, která přesahuje schopnosti jedince odpouštět. Odpuštění je více než subjektivní postoj, jde spíše o postoj mysli než o specifické gesto. Odpuštění stále probíhá. Poznává špatné činy, ale nesoudí je ani nehledá důkazy viny spojené s „potrestáním“ viníka. To platí i pro pocit svého vlastního špatného činu a z něj vyvěrajícího pocitu viny.

PODĚKOVÁNÍ A POZVÁNÍ K PRAXI

Tento text je určen tobě, praktikujícímu, který žije na hranici mezi dvěma póly: *duší* jako vyšším pólem na straně jedné; *egem*, které je ti více známo, na straně druhé. Dříve než ses zrodil jako praktikující, my, šest ctností srdce, jsme neměly sílu přinést celistvost do tvého života. Ale tvoje rozhodnutí učit se způsobem srdce je vysoce ceněno. Proto, my, jako tým, ti děkujeme, že nám pomáháš ti pomoci. A ti z vás, kdo jsou nejistí z myšlenek a pocitů, které jsou zde představovány, prosím, přijměte následující slova *jako* kdybyste byli praktikujícími kdy-kterou-jak.

JSEM SRDNATOST. Praktikující, dříve než ses zrodil, moje stínová přítomnost – *strach* – doprovázela tvé ego všude. Strach se rád maskoval za zbabělce či násilníka, což jsou věrní průvodci tvého ega. Když intenzivní světlo pochopení zazářilo ve tvém vědomí, uvědomil sis, jak strach překáží přirozenému sklonu k emocionálnímu sebemistrovství. To, že ses probudil jako praktikující, mi dovoluje vstoupit do tvého vědomí, dát ti sílu a odvahu čelit pravdě v každé situaci a hledat novou cestu.

JSEM POCHOPENÍ. Tvoje touha pevně uchopit povahu tvého života, vztahů a světa bez filtrů osobnosti ega mě přivedla do tvé přítomnosti. Světlo, které přináším, může opravdově zazářit, když maska ega neodfiltruje mé paprsky. Vrhám světlo duchovní moudrosti. To tě bude vést s milujícím pochopením, které vyzařuje z inteligence srdce. Nic z toho by nebylo možné bez pomoci mého společníka, ctnosti srdnatosti.

JSEM SOUCIT. Můj vstup do tvého života je výsledkem tvé schopnosti cítit, myslet a žít za ochrannými hranicemi tvého ega-osobnosti. Kdykoliv objevíš, že tvoje ego vystavělo novou obrannou zeď, aby blokovalo můj vstup, neodpovídej ničením toho, čemu ego nemůže pomoci, ale stavěj. Zavolej mě a místo ničení stavěj. Postav otevřené dveře ve zdi tak, aby světlo mého soucitu mohlo proudit do světa tvého ega. Má přítomnost ti dovoluje pochopit a pak odpustit, a tak učit tvé ego, že nejsi nepřítel, ale praktikující. Ty jsi ten, kdo ustanovuje harmonii, ty dovoluješ, aby zdi svrchovanosti setrvaly na místě, zatímco buduješ otvory, které dovolují společenství se všemi, kdo jdou tvou cestou.

JSEM ODPUŠTĚNÍ. Přicházím do tvého života díky tvé ochotě se osvobodit od touhy tvého ega po odplatě. Doprovodné světlo pochopení a milosrdenství soucitu osvobozuje mě, abych tě osvobodil. Odemykám okovy těch událostí, které tě drží jako vězně minulosti, a které ti nikdy nedovolí žít v posvátném okamžiku, který transcenduje čas.

JSEM POKORA. Toužila jsem ti nabídnout dar mé přítomnosti, ale ego vždy blokovalo můj vstup zdmi strachu. Je pro mě velmi obtížné vstoupit do tvého vědomí bez pomoci přátel – ostatních ctností. Nejsem vítána v životě, který sdílíš se svým egem. Kdykoliv jsem se pokoušela vstoupit do tvého pole sama, bez doprovodu mých ctností - společníků, cítil jsi mě pokřiveně jako pokoření či ponížení. A nikdy jsi neobdržel můj dárek, znalost tvého pravého jáství. Ulehčím ti. Zbavím tě břemene. Osvětlím tvůj náklad. Dovolím ti se vzdát a vydat se do mých utěšujících paží. Můžeš zahodit své boty a nechat odpočinout unaveným nohám, protože víš, že nemusíš hrát hry požadované tvým egem. Není tu nikdo pro koho bys musel hrát nějakou roli. Konečně můžeš být sám sebou, svým krásným, jedinečným jástvím, protože ve svém srdci víš, že jsi přesně tím, kým jsi - bytím od okamžiku k okamžiku.

JSEM VDĚČNOST. Než jsi začal vyvíjet úsilí objevit moji pravou přirozenost, tvůj koncept vděčnosti byl zakořeněn v tom, co ti svět poskytl. Ale nyní se tvoje vděčnost posunula k tomu, co ty poskytuješ světu, což je dar, který ti my, šest ctností srdce, nabízíme. Mým účelem je přinést radost, která přichází z tvé plné realizace vznešenosti, krásy a zázraku multi-realit Prvotního zdroje.

Narodila jsem se do tvého světa z tvé touhy vidět celý život v novém světle, světle milující vděčnosti.

Potřebujeme se navzájem

Na konec, pro ty, kdo si nejsou jistí myšlenkami zde uvedenými, a také pro povzbuzení a pokračující horlivost praktikujících, kteří tuto důležitou práci dělají, prohlašujeme, že naše funkce je sloužit lidstvu – sloužit tobě – *pokud nám to dovolíš*. Když se k nám upřímně obrátíš za účelem odstranění strachu, nenávisti, zášti, předsudků a trápení, budeš plně podporován naší přítomností ve tvém životě. Dohromady můžeme dělat velké věci, stačí když se rozhodneš se s námi spojit a dovolíš náš vstup do tvého světa.

Potřebujeme tě, abychom naplnily naší funkci v multivesmíru a ty potřebuješ nás, abys mohl naplnit svůj osud jako představitel lidstva. Tvůj svět je v krizi, což znamená, že máš skvělou příležitost udělat kvantový skok do nové doby lidskéhožití. Brzy vstoupíme do času rostoucího světla, které způsobí renesanci v umění a přírodních vědách. Ale aby se tak stalo se sníženým množstvím nadbytečných nepokojů a trápení, potřebujeme jedince, kteří jsou ochotni se trénovat ve vyjadřování našich energií ctností - vyjadřování energetického srdce. Nabízíme ti pomoc a nic za to nežádáme nazpátek, kromě tvé ochoty žít novým způsobem - žít ze srdce.

TABULKA ZÁZNAMŮ KDY- KTEROU- JAK

Čas a místo	Událost	Kdy	Kterou	Jak	Popis

GRAF ZÁZNAMŮ KDY- KTEROU- JAK

Datum: _____

Energetické přenosy

Vnitřní

Vnější

K sobě

K druhým

Ctnosti

V – Vděčnost
S – Soucit
O – Odpuštění
Pk – Pokora
P – Pochopení
Sr – Srdnatost

Setkání

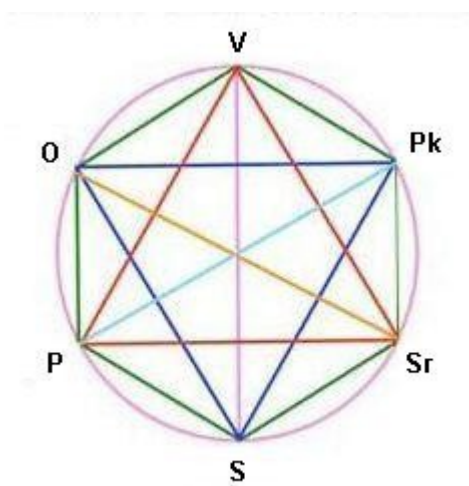
U – Událost
I – Inspirace
V – Vztah
C – Cíl
P – Problém

Vnitřní

E – Emoční
M – Mentální
D – Duchovní

Časový faktor

P – Přítomnost
M – Minulost
B – Budoucnost



SC – Síť šesti Ctností