

Cvičení I

Milujte své oči

Pro všechna cvičení uvedená v této knize včetně tohoto platí, že byste při provádění neměli nosit brýle ani kontaktní čočky.

Ideální doba pro toto cvičení je na začátku dne. Je velmi rychlé a pro váš vztah s očima zcela zásadní. Byť vám zpočátku může připadat složité, snad dokonce bláhové, jeho přínos bude brzy zřejmý.

Základní cvičení:

Podívejte se do zrcadla na své oči.

Udržujte pohled na očích a nahlas jim řekněte:

„Miluji vás
a vždycky budu,
vždycky!“

Pokud jste na svých očích pohledem nespočítali po celou dobu, musíte cvičení opakovat, dokud ho neprovedete správně.

Jste-li odváznější, třeba budete chtít vyzkoušet pokročilou verzi, která se jmenuje *Milujte sami sebe*.

Pokročilá verze:

Podívejte se do zrcadla do očí, na osobu, jíž oči patří.

Osobě, kterou vidíte, se podívejte přímo do očí, a nahlas jí řekněte:

„Miluji tě
a vždycky budu,
vždycky!“

Pokud jste se do očí nedívali po celou dobu, musíte cvičení opakovat.

Po jisté době postřehnete, jak dotyčná osoba říká tytéž věci vám, a tak zažijete novou úroveň bytí.

Poznámka: Účel obou těchto cvičení spočívá prostě v tom, abyste ta slova dokázali vyslovit nahlas a přitom se sami sobě dívali do očí. Až budete slova „Miluji tě“ či „Miluji vás“ říkat buď svým očím, nebo sobě, budete zřejmě cítit spoustu věcí. Dopřejte si cítit, cokoli cítíte.

Cvičení se věnujte pravidelně a vztah s vašimi očima i s vaším Já bude stále vroucnější. Účinky uvidíte ve svém životě a ve vaší jasnosti.

Cvičení II

Nic nedělejte

Jste-li vy tím, kdo řídí vaše vědomí, pak se můžete rozhodnout, že se něčemu budete věnovat a zůstanete *při věci*, přičemž budete trvat na jejím provedení a budete se soustřeďovat výhradně na ni.

Jestliže se například rozhodnete, že každý den budete po dobu patnácti minut klidně sedět – v rámci tréninku duševní kázně a relaxace – a nic nedělat, měli byste to dokázat. Možná vám to připadá jako promrhaný čas, nicméně vás mohu ujistit, že to tak není. Naopak by se mohl stát nejcennějším intervalem celého dne. Takto mohl třeba Isaak Newton považovat za neproduktivní čas dobu, kdy seděl pod jabloní, a přesto právě tam objevil zákony gravitace!

Zrak je negativně ovlivňován stresem. Jsme-li ve stresu, nevidíme jasně, a to jak doslova, tak obrazně. Zato relaxace zrak podporuje a tvoří základ mnoha technik určených k jeho zlepšení. Relaxaci podporuje nicnedělání. Pokud jste příliš vytížení, než abyste si našli patnáct minut, abyste poseděli a nic nedělali, pravděpodobně toto cvičení potřebujete mnohem více, než si uvědomujete.

Toto cvičení doporučuji provádět v pohodlné pozici vsedě, bez hnutí. Cvičení:

Zavřete oči.

Klidně sedte po dobu patnácti minut, nic nedělejte.

Máte-li pocit, že něco musíte udělat, nechejte to čekat.

Máte-li pocit, že o něčem musíte přemýšlet, odložte to na později.

Po dobu patnácti minut neexistují žádná rozhodnutí, které je třeba učinit, není nic, o čem by se mělo přemýšlet, neexistuje nic, co by se mělo číst, nic se nemusí poslouchat, nic není potřeba dělat.

Jestliže se nějaké myšlenky přece jen vynoří, ignorujte je. Pokud vás „honí“, vezměte je na vědomí a nahraďte je afirmací typu: „Vidět jasně je stále jednodušší.“ Zvolené prohlášení opakujte, dokud se vám mysl znovu neuklidní, a poté se vraťte k nicnedělání.

Trvejte na tom, že skutečně nebudete dělat vůbec nic. Relaxujte, až dosáhnete pocitu pouhého bytí. Dopřejte si prostě jen být. Uvolní se vám mysl, vnitřní švitoření pomine a tlaky a tahy ustoupí. Při každém dalším pokusu budete schopni docílit jasnějšího vědomí a úhrnný účinek budete moci pozorovat ve svém vědomí při cvičení i v každodenním životě.

Dokážete sami sebe vnímat jako bod svého vědomí, zatímco prostě budete.

Za patnáct minut oči otevřete a dopřejte si chvíli k tomu, abyste se přesvědčili, jak vypadá vaše vědomí. Je stejné, jako když jste začali, či se nějak liší? Je-li uvolněnější (což samozřejmě bude), znovu se rozhlédněte kolem sebe novými, odpočatými očima.

Pokud budete mít po cvičení pocit, že si chcete zkušenost z něj rozebrat, můžete si odpovědět na tyto otázky:

- Co vás lákalo, abyste dělali něco jiného?
- Jedná se při tomto cvičení vždy o totéž pokoušení?
- Z jakého důvodu jste byli v pokušení přerušit cvičení a „opustit svůj prostor“?
- Jaké věci stály mezi vámi a tím, abyste dělali to, co je pro vás na základě vašeho rozhodnutí důležité? Díky brilanci svého vlastního vědomí se umíte rozhodnout, co má nejvyšší priority.

Toto cvičení bude tím jednodušší, čím déle jej budete praktikovat, a jeho přínos bude také stále zřejmější. Mimo jiné rozvíjí soustředění, buduje vzorec úspěchu při práci s myslí, podporuje jasnost myšlenky a osvětluje vám priority, tedy jaké pořadí důležitosti pro vás mají konkrétní věci. Vaše seance nicnedělání se stanou oázou, kde si budete osvěžovat své vědomí. Budete si v nich totiž připomínat, jaké je *prosté bytí*, a objevíte radosti a přínosy, když váš život vychází z tohoto prostoru – s jasností!

Cvičení III

Progresivní relaxace

Toto cvičení lze provádět v poloze vsedě nebo vleže. Řada lidí snáze dosáhne uvolněnějších úrovní mysli, aniž by usnuli, v poloze vsedě.

Účelem cvičení je uvolnit tělo, jednu jeho část po druhé, tak, že se úmyslně zaměřujeme na každou z nich. Začněte od prstů na nohou, pomalu postupujte výše, v duchu každou část vyzvěte, aby se uvolnila, a pak vnímejte, jak se uvolňuje. Poté následuje vizualizace a využití některých afirmací.

Cvičení:

Udělejte si pohodlí.

Zavřete oči.

Pozdravte prsty na nohou („Ahoj prsty!“).

Řekněte jim, že se mohou uvolnit, a požádejte je, aby to udělali hned teď. (Například: „Prsty, můžete se uvolnit. Uvolníte se nyní?“)

Vnímejte, jak se prsty uvolňují, a poděkujte jim.

Pozdravte svá chodidla, řekněte jim, že se mohou uvolnit, a požádejte je, aby tak provedla hned.

Vnímejte, jak se uvolňují, a poděkujte jim.

Pozdravte kotníky a požádejte je, aby se také tak uvolnily.

Vnímejte, jak se uvolňují, a poděkujte jim.

Celý postup opakujte s lýtky, holeněmi, koleny, stehny, hýžděmi, křížem, břichem, zády, žaludkem, lopatkami, hrudníkem, prsty na rukou, rukama, zápěstími, předloktími, nadloktími, rameny, krkem, čelistmi, obličejem, očima, čelem a temenem. Až se propracujete k očím, již snadno vycítíte napětí a budete je umět uvolnit.

Jakmile dosáhnete temene, vytvořte si obrázek, jaké to bude, až zase uvidíte jasně, a vložte se do něj. Představte si sami sebe poté, co se vám zrak zlepší. Až budete oči využívat tak, jak je rádi používáte, když vidíte jasně, snadno a přirozeně, bez brýlí či kontaktních čoček.

Podržte si ten obraz deset vteřin.

Poté si představte, jak se nacházíte v ordinaci svého očního lékaře, vidíte jasně a čekáte, až spatříte výraz v jeho tváři, až zjistí, co už víte – že vidíte jasně!

Pak si představte, jak vás vyšetřuje a vy vidíte optotyp zcela zřetelně. Všimněte si výrazu v jeho očích – je přesně takový, jak jste si jej představovali.

Poslouchejte, jak vám oční lékař říká: „Nerozumím tomu. Možná jsme u minulého předpisu na skla udělali chybu, protože nyní je pro vás rozhodně příliš silný.“

Poděkujte překvapenému očaři a vypravte se do světa užívat si nový rozměr, který vám zrak představuje.

Čím více si scénu budete zobrazovat a připomínat, tím pevněji budete vytvářet realitu.

Řekněte si:

„Mé oči nyní relaxují.“

„Můj zrak se nyní zlepšuje.“

„Pokaždé, když se takto uvolňuji, se mi zrak dále zlepšuje.“

„Chci vidět jasně a můj zrak se zlepšuje již nyní. Mně zbývá jen si toho všimnout a já si toho všímám stále více.“

Jestliže pronášíte afirmace (pozitivní prohlášení po vizualizaci), vnitřně se s nimi ztotožněte a myslíte je skutečně tak, jak je říkáte. Rozhodněte se, že až vstanete a otevřete oči, budete vidět jasněji. Zvolte si třeba níže uvedené repliky nebo něco podobného:

„Až napočítám do pěti, lusknu prsty a otevřu oči, a pak budu vidět a cítit se lépe než dříve.“

Jedna, dvě, vrátím se pomalu a lehce.

Tři. Až napočítám do pěti, lusknu prsty a otevřu oči, a pak budu vidět a cítit se lépe než dříve.

Čtyři, pět! (Lusk!) Oči mám otevřené, vidím a cítím se lépe než dříve.“

Až cvičení dokončíte, možná si všimnete, že máte zrak jen o trošičku lepší, i kdyby to mělo vydržet jen na pár okamžiků.

Budete-li cvičení provádět důsledně, zabere vám celkem alespoň deset až patnáct minut. Podle toho si můžete upravit tempo. Čím intenzivněji budete postup aplikovat, tím větší zlepšení budete pozorovat. Podporujte pocit, že se vám zrak zlepšuje, i když ze začátku vám může připadat, že si to vymýšlíte. Po jisté době si všimnete, že skutečně vidíte věci,

které jste dříve neviděli, a poznáte, že tento postup skutečně funguje.

Obměna

Varianta tohoto cvičení je založena na představě, že když se každá část vašeho těla uvolňuje, svítí bílým světlem. Představujte si, že to vidíte a cítíte, a že čím více se jednotlivé části těla uvolňují, tím jasněji svítí. Na konci cvičení zjistíte, že jste vyrovnaní, prostoupení bílým světlem a že bílé světlo vás i obklopuje. Brzy vám bude jasné, že jste-li bílým světlem naplněni a obklopeni a cítíte-li se v něm vyrovnaně, nejedná se o nějaký stav vědomí, jež byste si měli rezervovat pouze pro meditační chvíle, ale spíše by bylo záhodno z něj vycházet tak, abyste díky němu mohli fungovat celý den a efektivněji.

Pamatujte, že relaxace zrak podporuje. Nemluvíme jen o relaxačních technikách trvajících pokaždé patnáct minut. Ty jsou pouze prostředkem k uvolněnějšímu žití, uvolněnějšímu bytí, uvolněnějšímu vnímání života. K tomu, aby se člověk sám o sobě cítil lépe, aby si více užíval své hodnoty a skutečné pocity, a to bez ohledu na to, jaké jsou. K tomu, abyste maximálně dokázali vyjádřit, kým skutečně jste. Shodnou-li se vaše vnitřní bytost s vnější, budete zdravější a šťastnější a uvidíte ještě lépe.

Cvičení IV

Zraková cvičení z hathajógy

Toto je klasický, velmi efektivní přístup ke zlepšení zraku. Je velmi užitečný a přínosný, pokud jej provádíte za uvolněného stavu mysli, jak je popsán ve „Cvičení III - Progresivní relaxace“. Při těchto cvičeních se na očních svalech jemně pracuje tak, že se pohybuje očními bulvami různým směrem (pouze v rozsahu, který je vám příjemný).

Mezi každou sadou pohybů nechejte oči a mysl odpočinout při *palmingu*. To znamená, že si ruce mírně třete dlaněmi o sebe a pak si jimi zakryjete oči, aniž byste tlačili na oční bulvy, a představujete si, jak vám zorné pole stále urputněji černá. Třeba vám pomůže, představíte-li si, jak vám nějaký malý človíček malířským válečkem přemalovává zorné pole na čím dál černější barvu. Bylo zjištěno, že lidé s normálním zrakem si dokážou černou vizualizovat snáze. V tomto cvičení jde tedy o to, abychom vytvořili symptomy normálního vidění. Jestliže má člověk všechny symptomy normálního vidění, pak vidí normálně!

Zdůrazňuji, že nejde o to, jak daleko se v každém směru dokáže oko pohnout, ale jak daleko se pohne *pohodlně*. Stupeň pohybu bude narůstat s tím, jak se napětí v očních svalech bude průběžně uvolňovat.

Začněte „Cvičením III – Progresivní relaxací“, díky němuž se dostanete do uvolněného stavu mysli, což je pro tato cvičení optimální.

Jakmile dosáhnete temene a než se začnete probouzet do normální bdělé reality, na minutu si zakryjte zavřené oči zahřátýma rukama (palming) a představujte si stále větší černotu.

Sejměte dlaně z očí a oči otevřete.

Aniž byste pohnuli hlavou, pohybujte očima pětkrát nahoru a dolů.

Na minutu si zakryjte zavřené oči. Představujte si stále větší černotu.

Sejměte dlaně a otevřete oči. Nesnažte se zaostřit.

Hlavu držte v klidu, očima pětkrát pohněte ze strany na stranu.

Na minutu si zakryjte zavřené oči. Představujte si stále větší černotu.

Sejměte dlaně z očí a oči otevřete.

Pohybujte očima pětkrát úhlopříčně v jednom směru.

Na minutu si zakryjte zavřené oči. Představujte si stále větší černotu.

Sejměte dlaně a otevřete oči. Nesnažte se zaostřit.

Pohybujte očima pětkrát úhlopříčně druhým směrem.