

# Kněžka Tufti

A woman in a dark, flowing dress is shown from behind, floating in space. Her arms are slightly out to her sides. The background is a vibrant, multi-colored nebula with swirling patterns of blue, green, orange, and purple, filled with numerous small, bright stars. The overall atmosphere is ethereal and cosmic.

**Vadim Zeland**

**Umění manifestace reality**

Ahoj, ahoj, moje malé zrůdičky!

Nepamatuješ si mě, ale já jsem Tufti a přišla jsem za tebou z Času. Čas je věčný. Z Věčnosti můžeš jít, kam chceš a kdy chceš.

Před třemi tisíci lety jsem byla kněžkou Isidina chrámu. Kdo jsem teď, prozradím později.

Důležité je, že vím, kdo jsi ty. A o tom ti povím v pravý čas, *protože ty už víš, kdo jsi, že?*

Na svět jste přišli bez "návodu k použití". Samozřejmě vás naučili mýt si ruce, měnit pleny...

Ale nic víc o sobě ani o světě nevíte.

Například si myslíte, že máte svůj vlastní názor, zatímco ve skutečnosti vám byl tento názor vštípen. Myslíte si, že máte kontrolu nad svými činy, zatímco ve skutečnosti je mnohem důležitější kontrolovat své myšlenky. Dokážete to?

Vím, že jsi osamělý, nešťastný a myslíš si, že tě nikdo nemá rád. Ale já tě miluji. A řeknu ti to.

Řeknu vám, jak svět funguje a co se skutečně děje. Řeknu ti, proč jsi tady a co máš dělat se svým životem, *protože nevíš, co máš dělat se svým životem, že?* Vidíte! Udělejte si pohodlí na nočnicích a poslouchejte.

Začněme tím, že realita není taková, jak si ji představujete. Realita je mnohvrstevnatá jako cibule. Vy znáte pouze dvě vrstvy: fyzickou realitu, ve které žijete, a prostor snů, který vidíte, když každou noc usínáte.

Prostor snů není výplodem vaší fantazie, je skutečný a má podobu něčeho jako filmový archiv, v němž je uloženo vše, *co kdy bylo, bude nebo by mohlo být.*

Když sníte, sledujete jeden z filmů z archivu. V tomto smyslu je váš sen skutečný a zároveň iluzí. Film, který sledujete, je virtuální, zatímco samotná filmová role je hmotná.

Skutečnost je *to, co nikdy nebylo a nikdy nebude, a je pouze tady a teď.* Realita existuje pouze jeden okamžik, jako záběr na filmovém pásu, který se z minulosti přesouvá do budoucnosti.

Váš život, nebo spíše vaše podstata - vaše duše - také přechází z jedné inkarnace do druhé.

Byly doby, kdy jste byli samá ryba, dinosaur a nejrůznější plazi. Nenamlouvejte si, že jste se od té doby posunuli o hodně dál. Než dosáhnete dokonalosti, jako například já, čeká vás ještě dlouhá cesta plazením.

Nepamatujete si své předchozí inkarnace, protože každá inkarnace je samostatným životem vaší duše, samostatným snem, chcete-li.

Duše není závislá na přítomnosti těla. To je jen jedna z forem, v nichž může existovat. Tělo je jen jakýmsi bio-oblekem.

Možná se ptáte, jaký smysl mají všechny tyto proměny?

Takové jsou základní vlastnosti reality a života: pohyb a proměna. Po filmovém pásu se pohybuje snímek, housenka se mění v motýla, motýl klade larvy, larvy se mění v housenky a ty zase v motýly.

V současném stádiu vývoje jste housenky - malé a nepříjemné. Takoví prostě jste. Budu na tebe dávat pozor.

Takže poslouchejte. Spánek a bdělý život jsou zhruba totéž. V prvních letech jste nerozlišovali své sny od reality. Teď už si na to nevzpomínáte, ale tehdy jste si mysleli, že mezi tímto a oním světem neexistuje hranice ani žádný rozdíl. Pak vám dospělí vysvětlili, že svět snů je jen výplodem vaší fantazie, že není skutečný.

Ve skutečnosti jste byli nakrmeni falešnou vírou. Ten svět je stejně skutečný jako tento. Existuje, jen v jiném prostoru. Když se probouzíte a když usínáte, přecházíte z jednoho prostoru do druhého. Překvapuje vás to? Děsí vás to?

Zvykli jste si na to, ale přesto jsou snění a bdělý život, který následuje po snu, jako život a smrt. Život je sen, smrt je bdělá zkušenost, ale ne naopak, chápeš?

Dobře, moji milí, neběhejme dřív, než můžeme jít; jeden krok za druhým. Mezi sny a bděním jsou tři podobnosti a jeden rozdíl. K rozdílu se dostanu o něco později. Podobnosti jsou tyto:

*První:* V bdělém stavu i ve snu spíte. A proto jste v obou případech bezmocní. Tato i druhá realita existují nezávisle na vaší vůli, ale já vás naučím, jak se probudit, a to jak ve snu, tak v bdělém životě.

*Druhá:* V obou prostorech se realita pohybuje jako záběr na filmovém pásu. Přesto tomu nerozumíte, protože umíte vidět jen to, co máte přímo pod nohama. Schopnost dívat se dopředu jsi ztratil, když jsi začal věřit tomu, co říkali dospělí, že sny nejsou skutečné.

*Třetí:* Tu a tam lze pohyblivý rám ovládat. Důvodem, proč hodně neovládáte pohyb, je to, že vaše pozornost uvízla v aktuálním snímku. Co to znamená, zjistíte za chvíli, i když zjistit to ještě neznámá pochopit to. Až to však pochopíte, budete schopni posunout realitu.

## **Dvě obrazovky**

A tak jsme, drazí, dospěli ke třem předpokladům.

Ve snu i v bdělém životě spíte.

Sny a každodenní realita tvoří pohyblivý rámec.

Pohyb snímku lze ovládat, ale nevíte jak.

Neovládáte pohyb ve svých hloupých snech a ve svém ubohém malém životě, jednak proto, že spíte, a jednak proto, že si ani neuvědomujete, že je to možné.

Začněme jednoduše: co je to spánek? Vzpomínáte si, jak jsem říkal, že když jste přišli na svět, *nedostali jste návod k sebepoznání?* Dobře, takže máte dvě obrazovky: vnitřní a vnější. Máte také schopnost pozornosti. Ta je vždy zaměřena buď na vnitřek, nebo na vnějšek - velmi zřídka mezi tím. Takže neustále spíte.

Když jste ztraceni v myšlenkách, vaše pozornost je zcela ponořena do vnitřní obrazovky. V takovém případě nemusíte vnímat, co se děje kolem vás, a jednáte na autopilota. Naopak, když vaši pozornost zaměstnává něco vnějšího, zapomínáte na sebe a opět jednáte reflexivně. To je spánek, reflexivní stav, kdy je vaše pozornost ponořena buď do vnější, nebo do vnitřní obrazovky. V takovém stavu jste bezmocní, neschopní ovládat ani sebe, ani to, co se s vámi děje.

V tomto smyslu není spánek a snění totéž. *Spánek je anabiotický stav. Sen je něco, co vidíte buď v prostoru snu, nebo v prostoru bdění.*

Sny a každodenní realita jsou v podstatě stejné. Realita je váš bdělý sen. Realita je sen a sen je také realita. Proč? To brzy pochopíte.

Nyní k pokynům: *Abyste se probudili ve snu nebo v bdělé realitě, musíte odpoutat svou pozornost od vnitřní a vnější obrazovky a přesunout ji do centra svého vědomí.*

Jste toho docela schopni. Je to snadné. Poklepejte prsty kolem oblasti nosu. Kde jste byli před chvílí? Létal jsi ve snu, nebo jsi mě obdivoval s očima dokořán, báječný jako já? Do čeho byla ponořena vaše pozornost, do které obrazovky? Kde se nachází nyní?

Najděte střed mezi oběma obrazovkami. Z tohoto bodu budete moci pozorovat své myšlenky a dění kolem sebe. Budete schopni vidět realitu, která vás obklopuje, a sami sebe v této realitě. Nic vám nebrání sledovat obě obrazovky současně. *Můžete to udělat.*

Jen vám nikdo nikdy neřekl, že je to možné, a nikdy vás nenapadlo, že by to mohl být dobrý nápad. Dospělí vám říkali "podívejte se sem", "poslouchejte mě" a "dělejte, co vám říkám". Naučili vás zaměřit pozornost na vnější obrazovku.

Když se vám něco nedaří, propadáte zoufalství a sedíte sami se svými nešťastnými myšlenkami o tom, jak jste malí, bezmocní a nešťastní. Připoutali jste se k vnitřní obrazovce jako k jedinému dostupnému útočišti.

Postupně si vaše pozornost zvykla ulpívat na jedné nebo druhé obrazovce, aniž by se zastavila uprostřed. Nakonec jste přestali svou pozornost zcela ovládat, takže vás neposlouchá; vznáší se sama od sebe a vy neustále upadáte do nevědomého stavu.

V tomto stavu nejste schopni účinně jednat. Můžete být podvedeni, zraněni, vyděšeni, okradeni, dokonce zbiti, a přesto nedokážete adekvátně reagovat. Neustále se potýkáte s emocionálními komplexy, závisíte na vnějších okolnostech a honíte se za štěstím.

Víte, kdo se honí za štěstím? Poražení. Přesně to jste vy - smolaři - *protože úroveň vaší efektivity v nevědomém stavu není vyšší než 5-10 %.*

To je v pořádku, neplačte, moji malí, všechno se dá napravit a já vám řeknu jak.

## **Procházka snem**

V minulé lekci jste se, moji drazí, dozvěděli, že...

Spánek je stav, kdy je vaše pozornost ponořena do obrazovky.

Ve snu můžete spát nebo nespát stejně jako v bdělé realitě. Chcete-li se probudit, musíte přivést svou pozornost do centra vědomí.

Vaše centrum uvědomování je pozorovacím bodem, z něhož můžete sledovat, kam je v daném okamžiku zaměřena vaše pozornost a na co se soustředí. Zároveň vidíte, co děláte a co se děje kolem vás.

Nyní se probudte a zeptejte se sami sebe: Kde to jsem? Co dělám? Kde je moje pozornost? Právě teď jste se probudili a ocitli jste se v bodě *uvědomění*. Tady jsem a toto je realita, která mě obklopuje. Jsem si vědom. Vidím sám sebe a vidím realitu.

Je to pro vás neznámý stav, moji drazí. Jen občas do něj nahlédnete. Po zbytek času jste upoutáni buď vnitřní, nebo vnější obrazovkou. Nyní se pokuste udržet tento *stav vědomí* alespoň hodinu a uvidíte, co se stane. Zjistíte, že to bude zajímavé.

Nejlépe je to udělat ráno, když jste se dobře vyspali a cítíte se dobře.

jasný a šťastný. Nemá cenu to zkoušet, když máte špatnou náladu: nebude to fungovat.

Tak se do pozorovacího bodu vžijte a řekněte si: *Vidím sám sebe a vidím realitu*. Stanovte si záměr: "Dnes se projdu bdělým snem". Pak se v tomto *stavu jasnosti vydejte* na procházku, kamkoli chcete, do práce nebo na univerzitu.



Nejlepšího efektu dosáhnete, když se vydáte na místo, kde vás nikdo nezná, třeba na procházku do nákupního nebo zábavního centra. Bude to volná procházka snem. Když jste ponořeni do jedné z obrazovek, nejste sami sebou. Nemáte pod kontrolou ani sebe, ani situaci. Ve skutečnosti je tomu naopak: jakákoli situace se může změnit ve sen a ovládat vás.

A co se stane, když si uvědomíte sami sebe? Osvobodíte se a od tohoto okamžiku se vaše snění, ať už ve spánku nebo v bdělém stavu, na tom nezáleží, stane *vědomým*. Máte kontrolu sami nad sebou, a co je nejdůležitější, získáváte schopnost ovládat situaci kolem sebe, ale o tom až později. Prozatím se zkuste jen projít a pozorovat, co vidíte.

Například zapnete své povědomí a vejdete do obchodu. Pozdravte, projděte se, rozhlédněte se, možná se na něco zeptejte a sledujte reakce prodavačů. Hlavně neusínejte. Než začnete mluvit, nezapomeňte svou pozornost nasměrovat do středu: *Vidím sám sebe a vidím realitu*. Zjistíte, že se na vás lidé budou dívat s určitou zvědavostí a z nějakého důvodu k vám budou obzvláště vnímaví a dobře naladěni, tak jak tomu dříve nebylo. Co se změnilo?

Na rozdíl od vás lidé kolem vás ještě spí. Jejich pozornost je zaměstnána a jsou zapojeni do svých každodenních scénářů jako ve filmu. Jejich myšlenky jsou nejasné a jejich činy nevědomé. Dalo by se říci, že žijí, jako by byli postavami ve filmu.

Na rozdíl od ostatních kolem vás jste se ve snu probudili, jako byste z plátna sestoupili dolů do kinosálu. V každém okamžiku můžete odejít, vrátit se do filmu a volně se procházet mezi ostatními postavami bez ohledu na děj.

Když jste v tomto stavu, můžete na ostatní působit trochu jako z jiného světa. Nejasně cítí, že je na vás něco zvláštního, ale nedokážou přesně říct co. Nebojte se, neuvědomují si, že se k vám chovají s jistou vstřícností a zvědavostí. A vy nedáte najevo, že víte něco, co oni ne.

Víte, z čeho pramení jejich vstřícnost vůči vám, zejména u těch, kteří vás neznají? Pro ně jste jako světluška v zemi stínů. Když jste ve stavu vědomého uvědomění, vaše energie proudí jinak. Nelze ji fyzicky vidět, ale lze ji cítit podvědomě.

Už jen tím, že projdete bdělým snem, přinejmenším upoutáte pozornost a dobrou vůli svého okolí. Můžete získat nové přátele a strávit čas příjemnou konverzací. To je však jen začátek. Buďte chytří. Naučte se řídit realitu. Pokud se z toho nejdříve nezblázníte! Hej! Dobře, dobře, nebojte se, moji malí.

## První vstup do reality

Nuže, moji milí, pokud jste již prošli bdělým snem, mělo by vám být jasné, že přirovnání reality k filmovému obrazu není pouhou alegorií. Skutečně jste tam byli jako živá postava, zatímco ostatní účastníci se dál pohybovali, jako by spali a řídili se nějakým vnějším scénářem.

Toto srovnání se nemusí zdát zcela přiléhavé, všichni přece chápeme, že lidé v noci spí v posteli a přes den fungují víceméně při vědomí.

Sami jste se však přesvědčili, jak zanedbatelný je tento podíl "více či méně", když jste si všimli, že vaše vlastní pozornost neustále padá buď na vnitřní, nebo na vnější obrazovku. Nepochybně jste to viděli a nyní víte, jak k tomu dochází.

Od nynějška se budete při každé procházce ve snu přistihovat, jak neustále padáte zpět do obrazovky a znovu usínáte. Něco vás vyrušilo, upoutalo vaši pozornost nebo jste začali o něčem přemýšlet a... a je to! Přestáváte existovat jako uvědomělá lidská bytost, svou duši ani nemůžete nazývat svou vlastní.

Komu tedy patří? Od koho přijímáte objednávky?

*Jste řízeni vnějším scénářem, který je vetkán do filmu, v němž jste nyní jednou z postav.*

Postupně vám vysvětlím, co to všechno znamená, a to v pravý čas. Prozatím vám musí být jasná jedna jednoduchá věc. Ve spánku i v bdělém stavu jste ve filmu, který je nesen proudem scénáře. *Svou duši nemůžete nazývat svou vlastní, protože vaše pozornost není vaše vlastní.*

Jakmile se probudíte a převzmete kontrolu nad svou pozorností, scénář vás přestane ovládat. Samozřejmě, že musíte chodit do práce a na přednášky jako obvykle a plnit své každodenní povinnosti, ale ne tak striktně, jako když jste vedeni scénářem.

Na rozdíl od ostatních postav kolem vás, které spí, vidíte sami sebe, vidíte realitu a můžete *vědomě ovládat svou vůli*, což jste dosud nedělali. To je váš první krok na novou úroveň sebeovládání a ovládání své reality. Z obyčejného spánku jste se probudili již mnohokrát, ale ještě jste se nepokusili dosáhnout vyšší úrovně, že?

V běžném snu jste bezmocní, i když si uvědomujete, že sníte. Jste uvnitř filmu a jste zcela uchvázeni příběhem, protože vaše pozornost je ponořena do obrazovky. Ale na rozdíl od ostatních postav jste schopni svou pozornost přetáhnout o další úroveň výš, tj. probudit se ve snu, a dokonce postoupit o dvě úrovně výš a probudit se ve skutečnosti.

Postavy ve snu to nedokážou. V čem se liší od lidí v bdělém stavu? Nemají žádné sebeuvědomění, nemají smysl pro osobní identitu, nemají osobní vůli, nemohou jednat podle svého uvážení, podléhají scénáři. Nemají duši. Jsou to jen šablony - figuríny.

Až se naučíte probudit ve snu, zkuste následující experiment. Položte snové figuríně tuto otázku: "Kdo jsi?" Budou se snažit otázce vyhnout, nebo vám řeknou, jakou roli ve scénáři hrají. Neřeknou však: "Já jsem já sám". Nemají své vlastní "Já".

Stejně tak byste se mohli zeptat figuríny: "Víš, že teď spím a vidím tě ve snu?". I tato otázka je vyvede z míry, protože nikdy neusnuli a nikdy se neprobudili. Snová figurína žije ve filmu stejně jako fiktivní postava, která byla jednou natočena na filmový pás.

Jediný rozdíl je v tom, že normální film natáčejí normální lidé, zatímco filmové role snů jsou uloženy v *archivu Věčnosti*. Vždycky tam byly a vždycky budou, dokud bude existovat *tento vesmír*.

Živí lidé mají duši, vůli a vnímání sebe sama. Mohou říci: "Jsem sám sebou", ačkoli to je vše, co o sobě mohou říci. Živí lidé si uvědomují sami sebe, ale jejich sebeuvědomění, jak jste sami viděli, spí a jejich vůle se používá jen zřídka, když se potřebují zmobilizovat k nějaké akci. A co víc, vůle se používá pouze v kontextu aktuálního rámce, ale o tom si povíme o něco později.

## **Sledování vaší pozornosti**

A tak si, moji drazí, zopakujme, co jsme dosud probrali.

Ve svém obvyklém stavu vědomí jste postavami ve filmu. Pokud vaše pozornost není vaše vlastní, vaše duše není vaše vlastní. Jste řízeni vnějším scénářem, který vás zapojuje do filmu. Používám tyto termíny, aby to pro vás bylo přístupnější, protože ve spánku i v bdělém životě děláte v podstatě totéž: sledujete film a účastníte se ho jako postava s určenou rolí, bez práva na spontánní chování.

Pokud stále pochybujete, že vaše jednání je spíše vázané než samostatné, podívejte se na svou pozornost - kde byla před chvílí? Komu patřila? Vám ne, vidíte? Tak komu a k čemu?

Na stejný scénář. *Vy, nebo spíše vaše Já, je vaše pozornost. Pokud se neovládáte, scénář vás řídí, ať už ve spánku, nebo v bdělém životě; v obou případech je to stejné. Sen je stejný jako realita a realita je stejná jako sen. Řekněme, že život je sen v bdělém stavu a běžný sen je sen ve spánku.*



Sen může být vědomý nebo nevědomý. V nevědomém snu jste hloupí a bezmocní jako malí králíčky. Pokud však ovládnete svou pozornost, ožijete ve filmu a získáte schopnost jednat *svévolně, jak uznáte za vhodné*.

Stáváte se zodpovědnou, příčetnou postavou, která se může volně pohybovat ve snu.

V bdělém životě jste si to již vyzkoušeli. Časem se totéž naučíte i ve spánku.

Mnohem důležitější je však mít tuto schopnost v bdělém životě, protože i když má film spánku v archivu Věčnosti skutečnou filmovou roli, je stále virtuální. Život je naproti tomu skutečný. V životě buď bezmocně kopete nohama podle cizího scénáře, nebo *realizujete svůj vlastní*.

Jediné, co vám v tom brání, je váš zvyk propadat se do vnitřní a vnější clony. Vaše pozornost nezůstane dlouho ve středu vědomí. To je pro vás zcela normální. Musíte si vypěstovat nový zvyk *vracet pozornost do středu*.

Vydejte se na procházku snem a *řekněte si, že nezapomenete, že se musíte probudit*. Doslova si tento cíl stanovte, jinak vám zcela unikne, že se máte na něco soustředit. Pokud budete líní a zapomnětliví, nic se nenaučíte.

Na procházce se musíte zachytit, protože neustále padáte a ztrácíte orientaci. Nebojte se, nevzdávejte se, jen znovu a znovu vračejte pozornost zpět. Zařídte si, abyste svou pozornost sledovali pomocí *pozornosti samotné* - tedy sami sebe.

Není třeba se snažit udržet pozornost v centru po celou dobu bez přestávky. Smysl a hodnota tohoto cvičení spočívá v něčem jiném: *ve vaší schopnosti reagovat na to, co se děje*. Obvykle vás jakákoli událost, i ta nejnepodstatnější, vtáhne do vnějšího filmu nebo do vašich vnitřních obav. Ať už je situace jakákoli, ukolébá vás do spánku.

Nyní si musíte vypěstovat opačný návyk - ne usínat, *ale probouzet se*. Jakákoli událost, dokonce i sebemenší závan vašeho okolí, by vás měla přimět k tomu, abyste se měli na pozoru. Berte to jako signál k probuzení. Stejně tak každá činnost, kterou podniknete, by vám měla připomenout, že je třeba zkontrolovat zaměření vaší pozornosti.

Máte k dispozici dva spouštěče.

Vnější - *jakmile* se něco stane, probudíte se.

A vnitřní - *než* něco uděláte, probudíte se.

Příklady vnějších spouštěčů: s někým jste se setkali, někdo se vás na něco zeptal, něco se stalo ve vaší blízkosti, nezáleží na tom co, nějaký zvuk, nějaký pohyb, cokoli, co vás dříve zaujalo.

*Jakmile* se něco stane, zaměřte na to svou pozornost, ale neztrácejte nad ní kontrolu - udržujte ji v centru.

Příklady vnitřních spouštěčů: chystáte se někam jít, něco dělat, s někým mluvit. *Než vůbec* podniknete nějakou akci, přeneste svou pozornost do středu. Konkrétně předtím, protože potom už bude pozdě; jednoduše zjistíte, že jste usnuli, pak se probudili a vzpomněli si, že jste spali.

To vše se lze naučit pouze častým opakováním, podobně jako v bojových uměních. Jiný způsob neexistuje. Na druhou stranu, když se naučíte ovládat zaměření své pozornosti, budete schopni ovládat i svůj hýřivý život. A pak možná váš život přestane být tak plýtký.

Prozatím vás varuji. Probudili jste se ve snu, získali sílu a vědomí, zatímco lidé kolem vás dál spí. Nemyslete si, že vás tato výhoda činí nadřazenými. Nechovejte se k ostatním povýšeně nebo povýšeně. Tato výsada náleží výhradně mně, protože já jsem Tufti, vaše kněžka, a vy jste moji poddaní, kteří mě musí poslouchat - a bezmezně obdivovat. Opravdu? Podívejte se na mě!

## **Skládání reality**

Takže, milí krásní, nyní jste lépe porozuměly a něco se naučili. Vidíte, i já vás chválím!

V minulé lekci jsme se učili, jak sledovat pozornost.

Stanovte si cíl, že budete sledovat svou pozornost.

*Jakmile* se něco stane, probudíte se. Než něco uděláte, znovu se probudíte.

Pokud to budete dělat, vypěstujete si návyk ovládat svou pozornost a nakonec i svůj život. To vám však nedává právo dívat se na spící lidi svrchu. Pozorujte je v klidu, aniž byste prozrazovali, že víte něco, co oni nevědí. *Předstírejte, že také spíte.* To platí pro všechny procházky, jak v bdělém stavu, tak ve spánku.

Pamatujte: před vstupem do snu byste měli být dobře naladěni vůči ostatním, jinak budete potrestáni. Nadřazený, arogantní, pohrdavý, drzý, nafoukaný, nafoukaný, vybíravý, chytrý vševěd dostane za uši. Ne ode mě, ale od reality. Nečekejte ode mě takovou čestnou výsadu. Teď poslouchajte. Na našem prvním setkání jsem řekl tuto větu: *Skutečnost je to, co nikdy nebylo a nikdy nebude a co je pouze tady a teď.* Realita existuje jen na jediný okamžik jako záběr na filmovém pásu, který se z minulosti přesouvá do budoucnosti. Co si pod tím máme představit?

To znamená, že v každém okamžiku je skutečný pouze bezprostřední dojem reality - osvětlený rámeček. Vše ostatní je virtuální, minulost i budoucnost. A to vše je navždy uloženo ve filmovém archivu, kde je zaznamenáno vše, *co bylo, co bude a co kdy může být.*

*Minulost i budoucnost jsou informace.* Informace jsou nehmotné. Nemůžete se jí dotknout, ale média, která informace nesou, jsou hmotná a lze je otevřít. Takto jasnovidci nahlíží do minulosti a předpovídají budoucnost.

Filmový archiv skutečně existuje, i když je nehmotný jako éter. Éterická substance visí v prostoru snů. Ve spánku i v bdělé realitě je snový prostor celistvý. Ve spánku vidíte to, co by mohlo být, ať už minulé, nebo budoucí. Ale to, zda se to stalo nebo stane, není předem rozhodnuto, protože variant je nekonečné množství.

To, co se může stát ve snu, se může odehrát i v bdělé realitě a naopak. V tomto smyslu je snový prostor jediným filmovým archivem. Můžete jej sledovat a můžete v něm existovat jak ve snu, tak v bdělém stavu, ale v každém záběru existujete ve skutečnosti jen jednou. Každý další snímek je *novou realizací*, aktualizací všeho živého i neživého, až na úroveň atomu.

*Pouze duše živých bytostí zůstávají neměnné* - jsou schopny sledovat filmy snů a pohybovat se po filmovém pásu reality spolu s rámečkem. Vaše Já je tedy stejné, jaké bylo v minulosti, jaké bylo, když poletovalo ve snu, když jste spali, a jaké bude v budoucnosti.

Náš svět existuje v živé i neživé podobě. Život je zasazen do hmotné reality jako inkluze. Realita je neživá hmota. Život je živý a život může ovlivňovat běh reality. *Život může skládat realitu.* Poslední bod, moji malí roztoči, je to nejdůležitější, co musíte pochopit. *Komponovat realitu znamená zvolit filmový pás a určit směr, kterým se bude snímek pohybovat.*

Tuto možnost máte, ale nevyužíváte, stejně jako nevyužíváte svou schopnost zaměřit pozornost.

Místo toho, abyste bojovali s aktuálními okolnostmi svého života, musíte si dopředu vytvořit realitu. Ale co uděláte? *Snažíte se změnit svou realitu v současném rámci.* Rozumíte tomu, co děláte?

Znovu: co je skutečností života? Je to to, co nikdy nebylo a nikdy nebude a co je tady a teď. Aktuálnost života existuje pouze do té míry, do jaké již nastala. *To, co se již stalo, nemůžete změnit.* Ale právě o to se snažíte, protože *vše, co vás obklopuje, je to, co se již stalo.*

Současnost se od minulosti liší jen velmi málo. Minulost je dávno pryč a přítomnost existuje jen krátký okamžik, takže ani ten nemůžete změnit. *Zatímco jste v přítomném okamžiku, jste ve skutečnosti neustále v minulosti, protože vaše pozornost je upoutána v aktuálním rámci.* Iluze se vás zmocňuje a brání vám vstoupit do budoucnosti, a proto *budoucnost nezáleží na vás.*

Možná si myslíte, že si uvědomujete, co děláte, že podnikáte rozhodné kroky, řešíte problémy a dosahujete svých cílů. Ale to vše se děje v aktuálním záběru v nevědomém stavu, a tak *vás scénář nese po filmovém pásu, který jste si nevybrali.* Jediné, co ve skutečnosti děláte, je bezmocné šubání tlapkami.

To jste vy, moji drahoušci.

## **Cop Záměru**

Jako vždy si, moji drazí, zrekapitulujeme, co jsme dělali minule.

Aktuálnost života je to, co už se stalo.

To, co se již stalo, nemůžete změnit. A přesto se snažíte se změnit danou skutečnost v aktuálním snímku.

Proto na vás budoucnost nezávisí. Co potřebujete udělat?

Nastavit realitu dopředu, místo abyste bojovali s aktuálností svého současného života.

Mnohé z toho vám bude znít bizarně, protože poprvé přicházíte do kontaktu s realitou, která je vám neznámá a cizí. Stále je to ale všechno stejné – vaše realita, na kterou jste zvyklí, ale jaksi jiná, matoucí, že?

Proč existuje archiv filmových svitků a kdo je natočil, aby je zachytil pro věčnost, není dáno pochopit šnečkům, jako jste vy. Buďte vděční Nejvyššímu Stvořiteli, že vám je dovoleno pohybovat se filmovým záběrem pro to je něco. Ale ve svém vývoji se vážně flákáte. Nevyužíváte ani to, co už máte.

*Dovolte mi, abych vám připomněla, co znamená pohybovat se se snímkem. Jak víte, minulost nelze změnit. Zapomeňte také na přítomnost. Ta už je a nezajímá vás. Na druhou stranu máte možnost komponovat budoucnost, vybrat si filmový pás, na kterém se bude odehrávat další snímek.*

*Jak?*

*Máte dvě řídicí funkce: pozornost a záměr. Již jsme se zabývali pozorností. Ta odpovídá za stav vašeho vědomí. Záměr odpovídá za vaše činy. Abyste mohli něco podniknout, musíte si nejprve vzít do hlavy myšlenku na to, co chcete podniknout.*

*Když se pak dojdete k uskutečnění myšlenky, je váš záměr realizován prostřednictvím činnosti.*

Všechny vaše činy se však vztahují k aktuálnímu snímku a realizují se v něm. protože váš záměr je v něm zaklíněn. Je to úplně stejné, jako když se vaše pozornost přilepí na jednu z obrazovek. A stejně jako pozornost má dvě obrazovky, existují dvě centra záměru: vnitřní a vnější.

Vnitřní centrum je zodpovědné za všechny vaše základní funkce a nachází se v přední části lebky. To je váš malý záměr. Když se soustředíte, srašíte čelo. Když máte v úmyslu něco udělat, napínáte svaly. Vaše svaly vám umožňují provádět primitivní činnosti v aktuálním snímku.

Vnější centrum zcela opomíjíte využívat, přestože to odpovídá za pohyb v budoucím snímku. Můžete okamžitě určit, kde se nachází vnější střed, právě teď.

Každý z vás má svůj cop záměru. Je to energetický pltenec, podobný jako obyčejný cop.

Nemůžete ho vidět, ale můžete ho cítit jako fantomovou končetinu, která tam kdysi byla, ale už není. Nevisí rovně dolů, ale vyčnívá pod úhlem k páteři. Je to opravdu legrační druh copu.

Vnější střed záměru je na špičce copu. Je to místo mezi rameny, pouze není v rovině s páteří, ale trochu od ní vzdálené. Toto místo najdete intuitivně. Na přesné vzdálenosti nezáleží. Stačí, když na něj zaměříte svou pozornost, a ucítíte, kde se nachází.

Princip vnějšího středu je velmi jednoduchý. Přeneste svou pozornost na konec copu a představte si obraz jakékoli události, kterou byste chtěli přitáhnout do svého života. Tím se vám osvětlí budoucí snímek a to, co budete vizualizovat, se projeví ve fyzické realitě.

Možná se ptáte, moji milí, jak je to možné. Je to velmi jednoduché, a přesto jste nevěděli o copu ani o tom, jak ho použít.

Jde o to, že jste zabředli do současného snímku, a to ve velkém. Vy jste zvyklí dívat se na to, co vaše oči vidí, ale ony vidí jen to, co je právě před vámi. A máte pocit, že můžete něco udělat jen s věcmi, které vidí vaše oči. Kam se tedy vaše oči soustředí? Na vnější obrazovku.

Když se vám něco nedaří, ponoříte se do vnitřního světa svých myšlenek a pocitů. A jaké jsou všechny vaše myšlenky a pocity? Opět o všem, co vidíte, a o všem, co je se vám děje. To znamená, že vaše pozornost není vaše vlastní a vaše záměr je podřízen scénáři, který není váš vlastní.

Jste schopni přijít s nápadem na vlastní scénář, jen nevíte, jak ho uvést v život. Někdy sníte o tom, co byste chtěli, aby vaše budoucnost vypadala. Přesto může být rámec budoucnosti osvětlen pouze z vnějšího centra záměru, zatímco vy jste zvyklí používat vnitřní, malé centrum záměru. Současné sklíčko je vaší iluzí a pastí.

Tak to prostě je.

Dobře, dobře! Neplačte, moji milí, miláčkové, nezaplétejte si copánky.

Naučím vás, jak z pasti uniknout a jak s copem pracovat. Vy se to naučíte. Hej! Bude to zábava!

## **Jak pracovat s copem**

Šup šup, honem honem, moji ubožácci, je tu nová lekce, ale nejprve si rekapitulujme dosavadní průběh.

Záměr má dvě centra: vnitřní a vnější. Vnitřní střed se nachází na čele, vnější na konci copu.

Vnitřní záměr odpovídá každodenním činnostem v aktuálním snímku. Vnější

záměr je schopen posunout budoucí snímek: komponovat realitu.

Chcete se naučit skládat realitu, že? Jasně, že chcete, dobře.

Řekněme, že máte sen. Ve vaší lidové slovesnosti existuje rčení "snění neškodí", které napovídá, že snít je také zbytečné. Znamená to, že je to hloupé přísloví pravdivé a že moji drahoušci nemají v co doufat?

V příští lekci vám vysvětlím, proč se sny neplní. Prozatím přejdeme přímo k technice. Nejprve ji proveďte, pak ji pochopíte. To je nejlepší způsob, jak se to naučit. Nyní pozorně poslouchejte.

*Za první: probudte se a přihlaste se do bodu uvědomění. Jako obvykle si řekněte: Vidím sám sebe a vidím realitu.*

*Za druhé: aktivujte cop. Sáhněte si: tady je. Jakmile zaměříte svou pozornost na cop, okamžitě se zvedne v úhlu k páteři a aktivuje se.*

*Za třetí: aniž byste odváděli pozornost od copu, představte si obraz budoucnosti. V myšlenkách, slovy, na obrazovce, jak nejlépe umíte, si skládejte svou realitu. Možná si všimnete, že když aktivujete cop, vaše oči přeřadí na jiný rychlostní stupeň. Zkuste to pocítit: zvedli jste svůj cop.*



Co se teď stane s vašimi očima? Trochu se rozšíří, jako by začaly zářit. Je to pro vás nový, neznámý způsob bytí. Dříve jste jen sledovali vnější film a odevzdávali se mu. Nyní můžete samostatně otáčet filmovou rolí.

Ještě jednou: probudili jste se, zaměřili svou pozornost na cop a pak, když jste na něj naladili své smysly, si představujete, co si přejete, jako by to bylo zobrazeno na obrazovce. Takto si osvětlíte budoucí rámeček a projevíte jej ve fyzické realitě. Později se naučíte, jak to provést okamžitě, jediným pohybem.

Cop funguje jako filmový projektor. Můžete na vnitřním plátně točit svá malá "já chci" a "kdyby", jak chcete, ale nebude to příliš účinné - prakticky to bude chybný zásah. *Projektor běží naplno v okamžiku, kdy vaše myšlenky, slova a obrazy vycházejí z vnějšího centra záměru.* Pokud tedy chcete udělat víc než se jen utápět ve vlastních myšlenkách, pokud chcete ovlivnit to, jak se utváří vaše realita, zapněte cop.

Není nutné, abyste svou pozornost zcela soustředili na špičku copu. Stačí ji vnímat, jako byste vnímali fantomovou končetinu. Můžete ji však aktivovat, kdykoli si budete přát. Konkrétní pocity jsou velmi osobní záležitostí. Nemusíte věnovat pozornost očím. Můžete je mít zavřené, nebo být úplně slepí, na tom nezáleží. Důležité je, aby myšlenky, slova a obrazy byly v součinnosti s copem.

Takže, moji králíci, moje rybičky, jste jen krůček od toho, abyste se stali... Vládci vesmíru. Jsem naplněna takovou úctou, že nevím, jestli mám omdlít, nebo se uctivě poklonit. Jen do toho, překvapte mě svými schopnostmi! Nejdříve však musíte překvapit sami sebe. A k tomu si musíte osvojit praktické dovednosti potřebné k ovládnutí pohyblivého snímku.

Začneme od základů, od naplnění okamžitých tužeb. Řekněme, že na filmovém pásu dne se rýsuje určitá událost, která pro vás může mít úspěšný nebo neúspěšný výsledek. Pro začátek si vezměte tu nejjednodušší věc, která se vejde do jednoho záběru. Může to být například nákup, hledání parkovacího místa, jakýkoli každodenní úkol v práci, na univerzitě, venku nebo doma.

Máte možnost vložit snímek do úspěšného svitku filmu. Už víte, co máte dělat. Probudíte se, aktivujete cop, a aniž byste ztratili vnímání copu, představujete si, že se vám plní to, po čem toužíte. Pak můžete pocit copu pustit a pokračovat v normálním fungování. Pro jistotu akt rozsvícení snímku několikrát zopakujte. Sami uvidíte, co bude následovat. Udržujte své plenyky v suchu! Nepočúvejte se přitom! Prožíváte velmi smíšené pocity, když pochopíte, že se odehrálo něco, co *není možné*. Bude pro vás těžké uvěřit, že se vnější realita podřizuje vaší vůli.

Obvykle se děje opak a vy se vnější realitě podřizujete.

Statistiky vašich úspěšných experimentů závisí - počkejte si na to! - na *vašem smyslu pro realitu toho, co se děje*. Vaším kritériem reality je rutina a zvyk. Cokoli je skutečné, pokud se to stalo několikrát. Něco, co se nikdy nestalo, nemůže být skutečné, že?

Jinými slovy, pro vás jsou věci možné pouze tehdy, pokud zapadají do vašeho světového názoru. Kdybyste nevěděli, že je možné jezdit na kole se dvěma koly, nejezdili byste na něm. Úplně stejné je to s pohybem snímku. *Nebudete ho schopni ovládat, dokud budete věřit, že je nereálný*. Co tedy můžete udělat, aby to bylo reálné? To se dozvíte velmi brzy, moji milí!

## **Iluze akce**

Znovu a znovu, znovu a znovu, moji milí. Opakování - vaše bolest, můj zisk! Zopakujme si, co musíte udělat.

Probudte se, aktivujte cop, udržujte pocit, skládejte realitu.

Zda to funguje, nebo ne, záleží na tom, zda to, co se děje, přijmete, nebo popřete. Je to možné pouze tehdy, pokud to zapadá do vašeho světového názoru.

Jste poměrně primitivní bytosti. Nemůže se vám stát nic, co by neodpovídalo tomu, jak vnímáte svět a sebe v něm. Ve snech se vám dějí různé neuvěřitelné věci, ale jen proto, že snižujete svá měřítka kritického hodnocení. V bdělém stavu je to naopak. Vše je třeba přísně sladit s formou. Vaše schopnost posunout snímek tedy závisí na tom, zda dokážete s jistotou připustit možnost, nebo zda zůstáváte na pochybách o její životaschopnosti.

Provádění jednoduchých "zázraků" pro vás bude snadné. Budete schopni vytvořit cokoli, co odpovídá vaší každodenní rutinní zkušenosti. Vaše zkušenost je to, co upevňuje formu. Složitější pohyby snímku vyžadují, aby byl do něj vpleten nový obsah. Budu opakovat totéž mnohokrát, stále dokola, znovu a znovu, dokud to nepochopíte.

Už jednou, dříve jsem říkala, že *vás scénář nese po filmové roli, kterou jste si nevybrali*.

Zjednodušeně řečeno, filmový pás je vaše záchranné lano a scénář je váš osud. Svůj osud si nevybíráte, a nejen to, ani se ho nesnažíte změnit, ačkoli byste mohli.

Je pošetilé utěšovat se nadějí, že osud, ačkoli je předurčen, je stále ve vašich rukou. Ve skutečnosti je to mnohem horší. Jste vedeni podle drsného scénáře. Jen se vám zdá, že jednáte tak, jak uznáte za vhodné.

Zní to věrohodně, ale stále je to iluze. *Nejen to, co vidíte, ale i věci, které děláte, mohou být iluzorní.* Tento druh iluze však nebudete schopni prohlédnout, protože se v ní neustále nacházíte. Vzpomínáte si, jak jsme mluvili o figurínách snů? Figuríny obývají obrazy vašich snů, podobně jako hrdinové filmů, které byly kdysi natočeny na filmový pás. Díváte se na sen a figuríny se pohybují. Díváte se na film a hrdinové ožívají. Jakmile film nebo sen skončí, všechny postavy zamrznou až do dalšího zhlédnutí nebo navždy.

Myslíte si, že si postavy ve filmu nebo počítačové hře uvědomují, že jsou ve filmu a že je sledujete? Ne. Jsou si snové figuríny vědomy toho, že je vidíte ve snu? Opět ne. A teď se ptám vás: *víte, kdo jste?*

Nemůžete se zeptat postav ve filmu. Můžete se zeptat figurín, ale nemá to smysl. Od prvních a druhých se lišíte tím, že dokážete alespoň matně pochopit smysl otázky. A také v tom, že jste schopni uvědomit si sami sebe.

**Kdy** si však uvědomujete sami sebe? Pouze v okamžiku, kdy si tuto otázku položíte. Kde jste po zbytek času? Kdo jste?

Jste postavami na filmovém pásu, v životě, který se vám odehrává. *Nežijete svůj život - váš život se děje vám.* Ani snová figurína, ani hrdina filmového pásu nejsou schopni rozlišit iluzi svého jednání, přesněji řečeno *iluzi děje, který se odehrává.* Proč si tedy myslíte, že byste toho byli schopni vy?

Ne, vy toho samozřejmě jste schopni, moji chytrí, a přesto to neděláte. Po celou dobu, kdy si nekladete otázku, *kde jste a kdo jste,* vám chybí přesně tolik racionálního chápání jako postavám filmu nebo snu. Vaše pozornost je neustále ponořena do jedné z obrazovek a váš záměr do aktuálního záběru. Vaše motivy a činy tedy ve skutečnosti nejsou vaše, chápete?

Doslova se stane následující. V určitém okamžiku začnete něco chtít a snažíte se to udělat, ať už je to cokoli. Myslíte si, že jsou to vaše vlastní pohnutky a činy, zatímco ve skutečnosti jsou zakleté ve scénáři. Možná si myslíte, že vás něco napadlo, ale ve skutečnosti je to jen dějový zvrát pro vaši roli. Jste pohlceni současnou realitou do té míry, že si přestáváte uvědomovat, co děláte, a nedokážete prohlédnout iluzi.

Ve filmech uložených v archivu věčnosti máte své vlastní figuríny. Když se na některý z těchto filmů díváte ve snu, vaše vědomí najde figurínu, která ožije a začne se hýbat. Dokud se vám zdá sen, žijete v těle snové figuríny jako jedna z mnoha různých variant. Podívejte se někdy ve snu do zrcadla. Nepoznáte sami sebe.

Na filmovém pásu, po kterém běží váš život, je to úplně stejné. Vaše vědomí vstupuje do další verze figuríny, která ožívá a stává se vámi v aktuálním záběru. Ale tady je otázka: čím se lišíte od snových figurín, když v bdělém životě žijete jako ve snu?

A obecně řečeno, v čem jste lepší než šnek? Odpudiví, slizcí šneci, kteří reagují stejně primitivně na všechny vnější podněty. Schovají si rohy a schovají se do domečku... Váš osud je stejně předurčený, jako jste předvídatelní.

I to málo, co jste se dosud dozvěděli, milí moji, je pro vás nepochopitelné, protože to neodpovídá vašemu světonázoru. A dokud vám to bude nepřístupné, budete svobodní ve snech a spoutaní ve svém osudu. Ale až konečně prozřete a zbavíte se iluzí, budete se moci procházet realitou jako živá bytost uvnitř filmu. A budete moci vybrat si novou realitu, jako je výběr filmového pásu z archivu.

### **Jak uniknout z pasti**

Potěšení má přednost před prací, moji malí. Kdo říká opak? Připomenu vám hlavní body předchozí lekce.

Existuje iluze obrazu a iluze akce. Pohyb není to, co děláte, ale to, co se děje. Nežijete svůj život - život se děje vám. Jste řízeni přísným scénářem, a proto - můžete svobodně snít, ale jste vázáni ve volbě osudu.

Možná si myslíte, že jste svým vlastním pánem a že jednáte vědomě. Ve skutečnosti jste si vědomi sami sebe pouze v okamžiku, kdy *si kladete tuto otázku*. Po zbytek času vaše vědomí spí a odevzdává se vnějšímu scénáři.

Schopnost projevit sebeuvědomění na jediný okamžik vás od scénáře neosvobodí. Jste postavami uvnitř filmu a to je zároveň iluze i past. Bez ohledu na to, jak moc si o sobě myslíte, - ***právě tam se nacházíte*** a past vás drží.

Co vám brání v útěku? Především tři věci:

1. Nevědomost o tom, že jste postava.
2. Reflexivní psychika - "šnečí rohy".
3. Forma, omezená představami o možném a nemožném.

Vypadejte živěji, šťastněji, obojživelníci! Všechno se dá do pořádku. První věc, kterou potřebujete k úniku, už máte. To je velmi důležité, protože kdo nezná iluzi, zůstává v ní navždy. Nikdo vám o iluzi jednání neřekl a vy jste nikdy neměli ani tušení, protože něco takového je podle vás "nemožné".

Teď už to víte. Ale to nestačí. Řekněme, že jste šnek a dozvěděli jste se o iluzi. Přestali byste pak být šnekem? Kdybyste zvolali: "Ach, jaké neštěstí, nechci být hlemýžděm!", změnilo by se něco?

Ne. Nemůžete jen tak ožít ve filmu a začít si dělat, co chcete, aniž byste se řídili scénářem. Zde je potřeba trochu jiný přístup. Stále existují dvě překážky, které je třeba překonat: zvyky a názory. Ve skutečnosti tyto věci nevladíte vy, ale ony vlastní vás. Ale to nevadí, z kómatu vás ještě vytáhneme.

Hlemýždě z vás dělá **zvyk čekat a doufat, že se něco stane, místo abyste si sami tvořili realitu**. Vyjde to, nebo ne? Vyjde to, nebo ne? To je pasivní pozice. Z této pozice jste schopni jenom popichovat realitu a stahovat rohy při sebemenší maličkosti.

Abyste přestali být mokří a usmrkaní a stali se krásnými a šťastnými, musíte zařadit aktivní rychlost. **Nečekat a doufat, ale skládat svou realitu**. Vaše forma je překážkou, protože vám říká, že je nemožné skládat si vlastní realitu. Tohle je tvůj domeček, ale já tě z něj vytáhnou, i když jsi protivný a kluzký!

Nové návyky a názory se vyvíjejí přesně tak, jak se zakořenily ty staré - mnohonásobným opakováním. Jen od nynějška budete místo zírání na realitu a jejího sledování aktivně ovládat pohyb záběru. Uhodnete, o jaký snímek se jedná? Ne ten, ve kterém se nacházíte v přítomném okamžiku, ale ten, který se blíží. Jak již víte, realitu současného snímku nemůžete změnit, protože již vznikla. Můžete pouze určit povahu reality, která teprve přijde. Vaše pozornost by se tedy měla soustředit na několik snímků dopředu.

Stejně jako jste sledovali pozornost, budete nyní muset *sledovat nadcházející snímek*.

K tomu slouží tři spouštěče:

*Očekávání* - něco se stane; čekáte, doufáte v něco.

*Záměr* - máte v úmyslu někam vyrazit nebo něco udělat.

*Problém* - stalo se něco, co je třeba vyřešit.

Kdykoli něco očekáváte, nečekejte ani nedoufejte - skládejte realitu. Kdykoli máte v úmyslu něco udělat, nespěchejte s tím. Nejprve si sestavte realitu. Kdykoli se vyskytne nějaký problém, opět nečekejte, nedoufejte, nedělejte rozruch - skládejte si realitu.

Metoda osvětlení snímku.

1. Zachyťte se na jednom ze spouštěčů.
2. Probud'te se: Vidím sám sebe a vidím realitu.
3. Aktivujte cop, udržujte pocit, skládejte realitu.

1. Uvolněte pocit z copu.
2. Pokud je pro vás událost velmi důležitá, zopakujte osvětlení několikrát.

Snažte se pamatovat a neustále myslet na nadcházející snímek. Nebude se vám to dařit pokaždé. Zpočátku budete stále zapomínat. Staré návyky není tak snadné odbourat. Musíte je vyprovodit a nahradit novými. Nebud'te líní, bud'te chytří a dejte se do toho, jinak vás vyprovodím.

## **Přeprogramování**

Nenechte se vytočit, moji milí – růžky vzhůru! Zopakujme si, co jsme dosud probrali. Šnečí rohy a domeček vás drží v pasti v aktuálním rámu. Abyste se z pasti vysvobodili, musíte přeřadit na aktivní chod - Nečekejte a nedoufejte, komponujte realitu. Požadavky: Neustále procvičujte řízení nadcházejícího rámce. Metoda: Očekávání, záměr, problém - okamžitá aktivace a osvětlení rámce.

Skládejte události, jejichž výsledek je neznámý, ale také věci, které se pravděpodobně stanou skutečností. Například někam jdete a máte v úmyslu projít dveřmi. Víte, že k této události stejně dojde. Přesto tento rámec osvětlete. Představte si v myšlenkách, *slovy a ještě lépe vizuálně, jak otevíráte dveře a procházíte jimi.*

Nebud'te líní, nebud'te líní! Myslíte si, že se můžete schovat ve svém domě a nikdo vás neuvidí? Dostanu tě tak jako tak. Proč potřebujeme nekonečné opakování? Abychom přetvořili hlemýždí formu. Neuvěříte, že se realita podvolí vaší vůli, dokud se o tom sami nepřesvědčíte, navíc opakovaně.



Řízení pohybu snímku při malých akcích je nejefektivnější tréninkovou metodou, díky které se naučíte probudit se a ovládat svou pozornost

- Rozvíjejte svůj cop, vizualizační schopnosti a záměr.

- Přepněte na aktivní režim a nakonec získáte schopnost *osvobodit se od dominantního scénáře a vytvořit si vlastní realitu.*

Co se stane poté, co se aktivujete? Stanete se jedinou postavou v celém svém okolí, která nepodléhá vnějšzímu scénáři. A pokud se vám to nepodaří, jakmile ztratíte sami sebe a ponoříte se do filmu, okamžitě se s ním ztotožníte a stanete se jeho nedílnou součástí, navíc závislou, napodobující součástí - figurínou.

Opět však odvádíte pozornost od aktuálního snímku a osvětlujete snímek nadcházející. V tomto okamžiku ožijete v pohyblivém obraze a začnete se volně pohybovat podle vlastního uvážení. Nyní stále zaujímáte stejnou figurínu, ale ve zcela jiné roli. Představte si figurínu v obchodě, která sestoupí z výlohy a jde si po svých. Přibližně to samé se děje s vámi.

Stále jste v obraze jako předtím, ale zároveň jste vyřazeni ze *sekvence*, jako by se váš jednotlivý snímek mohl volně pohybovat po filmovém pásu. Řekněme, že nyní je vaše "frekvence snímků" odlišná od frekvence snímků reality, což vám umožňuje osvobodit se z *omezení dominantního scénáře.*

Viděli jste někdy ve filmu nebo v televizi, jak vypadá točící se kolo nebo vrtule? Zdá se, že se točí okamžitě nebo se otáčí v opačném směru, protože frekvence a interval otáčení lopatek jsou zcela odlišné od intervalu záběru. Podobně i vaše pozornost a manipulace s pleteninami vás staví do jiné frekvence a intervalu, než je realita. V tomto smyslu se můžete po filmu volně pohybovat.

Budoucnost, která se má teprve uskutečnit, vás vytrhne ze sledu přítomnosti, když se jí chopíte a snažíte se ji ovlivnit. Nadcházející realita, ačkoli je zapsána v archivu Věčnosti, je vždy mnohovariantní a nebyla nikým zcela definována ani složena - *nikdo ji zatím nevládní.* Až se objeví někdo, kdo její variantu složí, pak se tato budoucnost podřídí jeho pokynům. A pokud jste tím někým vy, stane se vaší.

Chcete, aby realita byla vaše? Tak si ji vezměte a sestavte ji podle svých představ.

Jedná se o zásadně nový přístup k vašim reakcím, chování a existenci. Rozdíl spočívá v tom, že vaše pozornost již nebude uvízlá v aktuálním snímku, ale bude usilovat o pokrok.

Pozorování je nahrazeno předstihem a pasivní vyčkávání děním. Už se nebudete s realitou tahat za nos jako na vodítku, ale budete ji řídit a hnát kupředu.

Než se však vaše vytoužená realita stane fyzickou realitou vašeho každodenního života, musíte se, milí sekáči, nechat *přeprogramovat*. Já to za vás udělat nemohu. Nemusí se vám to podařit dokonale a hned. Budete schopni vytvořit pouze to, co bude souhlasit s vaší každodenní, rutinní zkušeností. Dokud konečně neuvěříte, že jste schopni komponovat realitu, bude vám neústupně unikat.

Jediný způsob, jak přetvořit formu, je stejný, jako byl vytvořen - každodenní, všední praxe. *Sledujte blížíící se snímek, sledujte sami sebe, skládejte realitu*. Pokud budete dělat, co vám řeknu, realita bude dělat, co jí řeknete.

Nejlépe je provádět pravidelná, mnohonásobná opakování, dokud se z toho nestane zvyk, jinak se nic nenaučíte. A pokud se to nenaučíte, odstraním vaše domy a proměním vás v ještě strašnější tvory - slimáky. Jsem Tufti, váš Majitel, a dělám si s vámi, co chci.

## **Transformace**

Tady, tady moji milí.

To je ono, vyjděte z domečků, shromážděte se a připomeňme si předchozí lekci.

Metoda probuzení a osvětlení vás odpoutává od scénáře. Jste figuríny, které sestoupily z vitríny a jdou si po svých.

Jste stále ve filmu, ale zároveň jste vypadli z jeho průběhu.

Když se oddělíte od filmového pásu, můžete si vytvořit vlastní film. Ovládání pohybu snímku pro jednoduché události je vaším tréninkem a přeprogramováním.

Je to také vaše *proměna*. Postupně se proměníte z hlemýžďů na světlušky. Když osvětlíte snímek, vyzařujete vnitřní světlo a žádoucí události k vám přilétají jako můry ke světlu.

*Světélkující bytosti, které se těší* - tak si vás představoval Stvořitel. A takoví jste kdysi byli, než jste uvízli v iluzi pohybu.

Mnohé bylo ztraceno, ale některé věci lze obnovit. Chcete být světluškou? Pak živě *sledujte blížíící se snímek, sledujte sami sebe, skládejte svou realitu*. Lidé kolem vás, ti, kteří jsou ještě hlemýždi, k vám natáhnou rohy a ze zvědavosti se přiblíží.

Ne vždy se vám to podaří hned napoprvé. Možná pochopíte, že jste schopni skládat realitu, ale v hloubi svého vědomí budete mít stále pochybnosti. To znamená, že přeprogramování ještě není dokončeno. Proto je nezbytný trénink, který vás přeřadí do aktivního běhu, zvykne vás dívat se dopředu, a ne dolů k nohám. Nakonec se přesvědčíte, že opravdu dokážete neuvěřitelně a úchvatně *komponovat svou vlastní realitu*.

Je tu jen jedna maličkost. Musíte se snažit bez námahy, moji vytrvalí. Úspěšné nasvícení snímku vyžaduje *soustředění, nikoli námahu*. Dokážete se soustředit několik minut? Dobře, tak tedy jen na minutu? To je vše, co se od vás vyžaduje. Postupujte při osvětlování klidně a uvolněně. Nesmíte se napínat. To nepřípadá v úvahu!

Proč? Protože když se budete snažit, spustíte své vnitřní centrum záměru. Zatímco realita, jak jsme se již naučili, je řízena z vnějšího centra.

Co obvykle děláte, když se snažíte udělat maximum? Snažíte se bojovat s fyzickou realitou, která je již na místě. Co tedy uděláte ve vztahu k realitě, která se teprve projeví? Úplně stejně. Je to váš zvyk. Všichni toužíte změnit věci podle svých představ, tak, jak chcete, aby byly.

Ale nepodaří se vám změnit nic, co se již fyzicky projevilo, ani nic, co se ještě neprojevilo. Jak můžete změnit film, který už byl natočen? Můžete *si* pouze vybrat budoucnost, podobně jako kotouč filmu z archivu. Vidíte ten rozdíl? Klidně a uvolněně.

Všimněte si, že pokud jsou vaše svaly během osvětlování snímku napjaté, znamená to, že se aktivoval váš maličký záměr. Musíte pracovat výhradně s vnějším středem - copem. Není to něco, co byste měli vykonávat nebo ovládat. Cop se aktivuje snadno a bez námahy.

Upamatovat se a vnímat, stačí se na něj v klidu soustředit.

Poté se, aniž byste ztratili vjem z copu, soustředte na kompozici snímku. S lehkostí si vizualizujte požadovaný obraz, aniž byste se o to příliš snažili. Vaše svaly by měly být uvolněné. Nepotřebujete je k tomu, nemají s tím nic společného. Klidně se soustředte na cop a snímek. To je to, co potřebujeme.

Vaším úkolem není nutit realitu, aby vás poslouchala, *ale umožnit jí, aby k vám přišla sama od sebe*. Nenuťte ji. Zásadou není uchopit realitu, ale osvětlit ji vnějším středem - copem.

Jste současně promítačem i divákem. Promítáte snímek zezadu a sledujete film odehrávající se vpředu, jako by se vás ani jedno, ani druhé netýkalo.

Vnější střed (jak jste si jistě všimli) je váš a zároveň není váš. Na cop nesmíte tlačit. Jen ho aktivujte a pak vyšlete proud myšlenek z pletence, ne zepředu, ale zezadu.

Ne z toho tvrdohlavého, hloupého čela ze zvyku, ale z copu, chápete? *Prostě osvětľujete snímek; ten se zhmotňuje sám.* Tato část s tebou nemá nic společného! To je ono, to je ono!

Proč je tak důležité, aby se vás to "netýkalo"? Znovu a znovu opakuji, draží: je to proto, aby fungovalo vnější centrum, nikoliv vnitřní. Vnější centrum zahrnuje zcela jiný nástroj. Vaše vnější centrum má blíže k tomu, co se označuje jako vaše vyšší já. Vnější centrum je to, co vás řídí.

Špička copu je váš háček, za který se můžete nechat vést jako figurína. Když nemáte žádné sebeuvědomění, jste vedeni podle scénáře nebo loutkáři, kteří manipulují vašim vědomím. Jakmile znovu získáte sebeuvědomění, máte svůj háček opět k dispozici a můžete *se volně pohybovat*.

V obvyklém stavu vědomí se nepohybujete, jen se rukama a nohama snažíte odstrčit všechno, co stojí před vámi, aniž byste brali v úvahu, že vás drží za pačesy zezadu. Tak vzniká iluze pohybu.

A nyní se sami chopíte háčku a začnete pohybovat realitou, aniž byste vynaložili jakékoli úsilí, "jako byste" nic nedělali. Co se tedy děje? Iluze pohybu se obrací naruby. Nejste pohybováni, pohybujete se sami. Nic neděláte s realitou, *realita to dělá sama od sebe*. Tak to je, tak to je, mí drahoušci! Iluze se hroutí!

## **Meta síla**

Tak jak se máte, moji milí? Začínáte zářit, nebo jste stále mokří? Rychle, rychle, proměň se!

Původně jste byli koncipováni jako světélkující bytosti, hledící kupředu.

Úspěšné nasvícení snímku vyžaduje soustředění, nikoli námahu.

Pokud jsou svaly napjaté, bylo spuštěno vnitřní centrum záměru. Postupujte při osvětlování klidně a uvolněně.

Zásada: nevnučujte realitu, *nechte ji ať je*.

Umožněte realitě, aby provedla váš úkol. Nezapomínejte, že *pouze osvětľujete snímek; ten se zhmotní sám od sebe*. Od vás se vyžaduje jen velmi málo: komponujte realitu a stůjte stranou jako pozorovatel zvenčí. Nepřerušujte ji a nepleťte se jí do cesty!

Obvykle si myslíte, že stačí vynaložit určité úsilí a budoucnost se dostaví, ale k tomu je zapotřebí jiný přístup. Fyzická síla, stejně jako síla vůle, funguje pouze v rámci reality současného snímku. S již projevenou realitou můžete bojovat svou vši hloupou silou, jak chcete, ale s nadcházející realitou to fungovat nebude; ta vyžaduje něco jiného.

Vy, moji malí maniaci, musíte pochopit, stejně jako já vám musím vysvětlit, že moc nebo síla má i svou odvrácenou stranu – *meta-sílu*. Je to v jistém smyslu opak síly, nikoli slabost nebo lhostejnost, ale síla, která působí z druhé strany reality.

Pro snazší pochopení se podívejte do zrcadla. Ze strany, kde stojíte, je vše hmotné a lze se toho dotknout. Na druhé straně, v odrazu, je vše nehmotné, ale stejně tak skutečné. Pokud existuje nějaký předmět, bude existovat i jeho odraz. Je ten předmět skutečný? Pak musí být skutečný i odraz. Vysvětluji vám to proto, abyste pochopili, že *skutečné nejsou jen věci, kterých se lze dotknout*.

Zrcadlo reality je jako normální zrcadlo, jen funguje obráceně: odrážený obraz a samotný odraz si vymění místa. Můžete se dotknout odrazu, ale nemůžete se dotknout obrazu. Odraz je na přední straně obrácené ke sklu zrcadla a obraz je na druhé straně. Čelní strana je fyzická realita, zatímco druhá strana je snový prostor archivu filmových svitků.

Jak už víte, fyzická realita je jako snímek, který se pohybuje po filmovém pásu, jenže filmový pás je primární a samotný film je sekundární, takže fyzická realita je odrazem objektu, který se nachází někde tam, na druhé straně. A tam v archivu filmového kotouče existuje více verzí budoucnosti.

Posuďte sami: nachází-li se budoucnost na druhé straně zrcadla reality, lze ji nějak ovlivnit obvyklou silou, která působí pouze zde, na přední straně zrcadla? To nepřipadá v úvahu! Mohli byste se s námahou přetrhnout, ale stejně by to nefungovalo.

Abyste nevybuchli a měli budoucnost, jakou chcete, musíte jednat z druhé strany zrcadla podle pravidel zrcadla reality, nikoliv podle běžných pravidel. Jak se tam tedy dostanete, na druhou stranu za zrcadlové sklo?

Ještě jsem se o tom nezmínila, ale ve skutečnosti jste tam už byli. Když se v procesu probouzení odpojíte od scénáře prakticky se propadnete do světa za sklem. Není to zjevně vidět, a důvod, proč to není vidět, spočívá v tom, že povrch zrcadla reality není ani tak povrchem nebo stěnou jako takovou, jako spíše nehmotnou přechodovou hranicí mezi objektem a odrazem.

Na obou stranách je vše stejné a vypadají stejně, jen na jedné straně je obraz hmotný a na druhé ne. Na čelní straně zrcadla je vaše hmotná figurína, a na druhé straně figurína virtuální. Když se probudíte, vaše pozornost přechází přes hranici zrcadla do vaší virtuální figuríny.

*Pohybuje se vaše pozornost, ne vaše tělo, ale to stačí, protože vy jste vaše pozornost.* Obě těla - virtuální i hmotné, každé na jedné straně zrcadla - se pohybují ve shodě. Záleží na tom, kam je zaměřena vaše pozornost. Pokud je zaměřena na projevený snímek, pak jste zcela pohlceni scénářem. Pokud je zaměřena na druhou stranu zrcadla, do obrazového snímku, pak jste volní v *pohybu*, a to jak vy, tak nadcházející realita.

Když říkám "pohánět sám sebe", myslím to v tom smyslu, že jste si vědomi sami sebe a svévolně řídíte své vlastní motivy a činy. Uvnitř snímku se pohybujete obvyklým způsobem, rukama a nohama s využitím fyzické síly. Realitou však pohybujete zcela jiným způsobem, pomocí *pozornosti, záměru a metasíly*.

Postupně pochopíte, co je to metasíla, až ji začnete vnímat. Nedokázala bych vám vysvětlit, co je to fyzická síla, kdybyste ji nikdy nezkusili použít. Totéž platí pro metasílu; musíte ji cítit a rozvíjet. Váš cop je vaším nástrojem metasíly. Metoda osvětlení snímku je cvičení pro rozvoj metasíly a zároveň je způsobem, jak si skládat realitu, kterou si přejete.

Dále podrobněji popíšu pravidla a principy světa za zrcadlovým sklem. Nakonec to všechno pochopíte. Prozatím nezapomeňte častěji provádět tuto metodu.

Chcete se naučit vytvářet vlastní realitu? Možná nechcete? Jak byste mohli nechtít? Podívejte se na mě! Jsem Tufti, vaše kněžka. Budete tolerovat můj despotismus, stejně jako já toleruji, že musím trávit čas se šneky, žábami a jinými obojživelníky? U-la-la!

## **Imitace akce**

Takže, milí zpěváci a tanečníci, pokračujme v učení, na čí melodii tančíte.

Nejen to, čeho se lze dotknout, je skutečné.

Skutečnost je obrácené zrcadlo: zde je odraz, tam obraz. Fyzická realita je na přední straně, zatímco archiv filmového pásu je na straně zadní.

Fyzická síla působí ve fyzické realitě, metasíla působí uvnitř zrcadlového skla. Po probuzení se pozornost přesune na virtuální figurínu ve světě uvnitř zrcadla.



Musíte být trochu zmateni představou, že jste se propadli do nějakého světa za zrcadlovým sklem, aniž byste si toho všimli? A možná ne jen trochu, ale docela hodně zmatení. Nebojte se, moji rozechvělí, do zrcadlového světa skutečně padáte každou noc, když usínáte.

Když se v bdělém životě probudíte a vaše pozornost se zastaví v centru vědomí, objevíte se vy, přesněji vaše Já, v těle virtuální figuríny na druhé straně reality. V okamžiku, kdy se ponoříte do snu, se děje totéž. Rozdíl je v tom, že bdělém stavu máte realitu na obou stranách zrcadla, na hmotné i virtuální straně. Ve snu se realita a zrcadlový svět neshodují - hmotný svět zůstává na místě, zatímco vaše pozornost odlétá daleko do jiných světů.

Rozdíl je navíc v tom, že ve snu se do scénáře noříte stále hlouběji, zatímco když se probudíte v bdělém životě (vidím sebe a vidím realitu), osvobodíte se od něj.

Vzpomínáte si, jak jsme mluvili o tom, že když si nejste vědomi sami sebe, scénář vás táhne za špičku copu? Kdo nebo co tedy tahá o vaši fyzickou figurínu na této straně, když máte k dispozici háček a jste zároveň ve virtuální figuríně v zrcadlovém světě?

Přitáhnete se. Získáte schopnost volně pohybovat věcmi, sebou samým i nastávající realitou, právě proto, že jste v zrcadlovém světě, za sklem, na stejné straně jako *obraz*. Pouze obraz může pohánět odraz, a ne naopak, chápete?

Přesněji řečeno, fyzická figurína a hmotná realita nejsou ani tak odrazem, jako spíše *zhmotněním* obrazu. Tak či onak, projevenou realitu (již nastalou) můžete zvládnout z rámce realizace, z prostoru před zrcadlem. Nastávající realita je však stále jen obrazem. Obraz lze pohánět pouze zevnitř rámu obrazu - z druhé strany, kde se obraz nachází. To vyžaduje posun do zrcadlového světa.

Nyní by vám měl být celý scénář jasný. *Zde, v tomto manifestačním rámci, musíme věci zvládat - tam je můžeme řídit.* A nyní se dostáváme přímo k pojmu meta-moc. Živím v sobě naději, že vy, moji slabomyslní, se dočkáte být jen slabého záblesku pochopení.

Jaký je hlavní rozdíl mezi realitou a zrcadlovým světem? Tady je všechno hmotné, tam je všechno virtuální.

Pokud jde o sílu, na nehmotný objekt nebo prostor ji neuplatníš, proto tady funguje síla a tam metasíla. Z této strany zrcadla: akce, z druhé strany zrcadlového skla: iluze pohybu. Co to znamená?

Smysl napodobování spočívá v tom, že nemáte právo narušovat zavedený řád věcí. Řád věcí je takový, že se musíte podílet na *děni a dodržovat scénář*. Ani jedna postava nesmí vyskočit z filmového pásu nebo si ve filmu dělat, co se jí zlíbí. Scénář není výsledkem subjektivní vůle žádného jednotlivce. Je to objektivní realita, která je něčím, s čím jste svázáni.

Objektivní realita je taková, že jste odsouzeni k tomu, abyste v ní existovali jako postavy ve filmovém pásu. Můžete s tím nesouhlasit, můžete si stěžovat, ale nic s tím nenaděláte. Můžete se jí dokonce pokusit vzepřít, ale nic z toho nebude. Cokoli se na filmovém pásu natočí, to se stane. Není možné se ději vyhnout, ale můžete ho napodobit. Můžete oklamat realitu.

Představte si, že jste vstoupili do bodu uvědomění a ocitli jste se na druhé straně zrcadlového skla. Vše kolem vás vypadá stejně jako předtím. Nemáte pocit, že byste pozorovali dění odněkud zpoza skla. A přesto tam jste. Ale teď, když jste tam, získáváte schopnost komponovat realitu a vybírat si filmovou roli; neměnit tu, ve které jste, neodmítat účast na ději, ale vybrat si jinou, tu, kterou chcete. Rozumíte?

Stejně jako předtím budete i nadále hrát roli, kterou vám předepisuje scénář, a vykonávat své každodenní funkce, ale na rozdíl od ostatních postav, zatímco zůstáváte ve stavu vědomí, získáte něco navíc - možnost vyměnit aktuální filmovou roli. Zároveň si zachováte určitou perspektivu, jako by se vás nic z toho netýkalo. Řád věcí nebyl narušen, nejste ani spatřeni, ani chyceni a vše dopadlo tak, jak jste chtěli.

Jedná se o hru na napodobování. *Putujete po pohyblivém obraze jako živá postava, děláte ze sebe netečného a měníte filmovou roli, jak uznáte za vhodné. A nikdo nic netuší, ani scénář, ani ostatní postavy.*

Kromě toho se nikdy nevyhnete scénáři. Jde jen o to, že nastavením reality spouštíte nový scénář. Ani nový scénář není váš, stále jste v jeho moci. Dovede vás však k požadovanému výsledku.

Měli byste se před ostatními postavami schovávat? Jakkoli byste rádi vynikli, nedoporučuji, abyste své schopnosti propagovali. Ve středověku byli lidé za takové věci upalováni na hranici a dnes byste se mohli mohly být uklizeni do nějakého tichého úkrytu. Už tak jste trochu pomatení, tak nebuďte spavci a nedávejte najevo svou přítomnost.

## Výhoda

Krátce si shrňme, co jsme dosud probrali. *Musíte ovlivnit konečný výsledek - nadcházející snímek, nikoli události a lidi. Stačí, když osvětlíte cílový snímek a běh událostí se bude odvíjet tak, jak má.*

Scénář vám nepatří. Nikdy není váš, i když si myslíte, že je to váš nápad. Pokud se ho pokusíte změnit nebo se mu vzepřete, scénář vás chytí do pasti. Scénář je jako pavoučí síť. Čím více se v ní kroutíte, tím více se do ní zaplétáte. Aby vás scénář pustil, musíte ho pustit vy.

Nikdy se nemůžete zcela osvobodit od scénáře. A přesto není třeba unikat! Scénář bude pracovat na vašem cíli, pokud si ho stanovíte.

Když komponujete realitu, scénář se sám přeskupí tak, aby odpovídal vaší kompozici, i když to nedokážete vnímat. Když však budete trvat na tom, aby vše probíhalo podle vašeho plánu, bráníte realizaci toho, co jste si představovali.

Ani když aktivně nekomponujete realitu a pasivně se necháte unášet proudem událostí, scénář vám nechce ublížit, protože škodit je energeticky nákladné. Scénář jde vždy cestou nejmenšího odporu, ale vy se tomu bráníte, a tak vše kazíte.

Věci kazíte, pokud vyjadřujete nepřijetí. Tímto způsobem si nevědomky a bez vědomého záměru vytváříte horší realitu, než je ta stávající, i když ne tak účinně, jak byste to dělali se záměrem a vědomím. Blahosklonně vyjadřujete svou nelibost pokaždé, když je něco v rozporu s vašimi očekávaními a plány.

Abyste se vyhnuli zkreslování reality a naopak ji proměnili v nádherný a po všech stránkách příjemný svět, musíte si zvyknout na jednu jednoduchou zásadu: ve všem hledat výhody.

Doslova se snažte vytěžit výhodu z každé nepříjemné situace a obecně z každé události, která ve vás vyvolává sebemenší pocit nechuti. Stanovte si cíl, že z ní budete těžit.

Každá událost nebo životní situace se skládá z negativních a pozitivních stránek. Realita je duální povahy. Kde je černá, tam najdete i bílou. Vaším úkolem je, místo abyste s tím zápasili a byli upjatí, pustit se do hledání výhod v každé situaci. Nebudu uvádět příklady, jen to zkuste a okamžitě pochopíte, jak skvěle tento přístup funguje.

Aby to však fungovalo, je nezbytné, abyste se probudili a přesunuli svou pozornost do středu, což už jistě chápete. Chvilky, kdy se máte probudit jsou: někdo něco říká nebo dělá, nebo se kolem vás něco děje či dělá - cokoli, co vyvolává pocit nepříjetí, od mírné nelibosti až po vztek.

Pozornost se přesune do středu, aby se odpojila od scénáře na aktuálním filmovém pásu a přeskočila na jiný, alternativní. Ve svém obvyklém filmovém pásu reagujete na scénář vztekle kvůli svému sklonu k negativismu, zvyku bránit se nebo zvýšenému mínění o sobě samém, nebo prostě proto, že nic nejde "tak, jak byste chtěli". V důsledku toho obvykle ztěžujete život sobě i ostatním.

Naopak na alternativním filmovém pásu se vše ukáže jako vaše výhoda, protože jste se zastavili ve správný okamžik a tuto výhodu jste si zvolili. Je to velmi jednoduché. Co si vyberete, to dostanete. Abyste si mohli vybrat, stačí se na chvíli zamyslet a zeptat se sami sebe: Jaká by mohla být výhoda tady toho? A od té chvíle se snažte spíše řídit scénářem, než se mu bránit. Doslova si nechte poradit, vyslechněte si názor, souhlaste, jděte do něčeho, přijměte cokoli, co byste dříve odmítli nebo považovali za důvod ke konfliktu.

Metoda je následující:

1. Přistihněte se, jak přehráváte spouštěč nepříjetí.
2. Probudte se: Vidím sám sebe a vidím realitu.
3. Položte si otázku: Jakou výhodu to může mít?
4. Pokud vám přijde odpověď, přijměte ji a čerpejte z ní užitek.
5. Pokud vás nic nenapadá, zkuste přijmout situaci takovou, jaká je.

Poslední bod se vám může zdát sporný. Koneckonců, ne všechno v životě je přijatelné a ne každá situace musí být nutně výhodná. Předpokládejme, že se vás někdo chystá praštit po hlavě. Co máte udělat - podržet mu ji, aby se mohl znovu ohnat? Nicméně ve skutečnosti existuje jeden neměnný zákon. Ten zákon říká, že pokud se budete řídit hledáním výhod, budete v životě potkávat stále méně nepříjemných událostí.

## Umožnění

Zopakujme si paradoxní zásadu - stanovte si cílový snímek, nikoli scénář. Je paradoxní, protože se neshoduje s vaším navyklým přesvědčením, že můžete a máte bojovat se svou současnou realitou a že skládání nadcházející reality je špatné a dokonce nemožné. Ve skutečnosti je to naopak.

Nemůžete vědět, jak bude cíle dosaženo, a ani to vědět nepotřebujete, zejména v počátečních fázích. Pokud vás totiž pravděpodobné odpovědi na otázku "jak?" uvrhnou do pocitů hrůzy nebo zoufalství, uvalí to na vaši schopnost sestavit si cílovou realitu psychologický blok. Nemůžete přesně vědět, který scénář povede ke splnění právě tohoto cíle v kontextu vašeho individuálního života. Jak byste to mohli vědět, když jste postavou ve filmu, kterou vede scénář?

*Vaším úkolem je znát "výsledek", tedy to, čeho chcete dosáhnout, a pomocí svého centra vnějšího záměru – copu, skládat odpovídající obraz skutečnosti v myšlenkách, slovech a obrazech. Scénář vás k němu pak sám dovede a odhalí vám "jak".*

Může se vám zdát, že je všechno katastrofální. Ve skutečnosti se z vaší reality vyklízejí staré věci, které už nepotřebujete, aby se uvolněné místo mohlo zaplnit krásnými, novými věcmi. Je docela možné, že se události ve scénáři budou vyvíjet tak, jako by "všechno praskalo ve švech". A tehdy vám uvědomění velmi dobře poslouží, abyste mohli uplatnit princip výhody. Jednáním podle tohoto principu se vyhnete tomu, abyste se scénáři postavili do cesty. Také se rychleji přiblížíte k cíli, protože v okamžiku hledání výhody se odpoutáte od svého navyklého "škodlivého" scénáře a přeskočíte na "výhodný" filmový pás.

Pokud budete metodu výhody provádět i s využitím copu – centra vnějšího záměru, budete se pohybovat ještě lépe a ještě rychleji.

A kromě toho už nebudete šneky, ale světluškami, živými hrdiny filmů. Sledování výhod je jedním z prostředků probuzení. Žádná událost by vás neměla zaháčkovat, ale měla by vás zpozornět a sloužit jako výzva k probuzení. *Vaším úkolem je včas se probudit, vidět realitu a pak ji komponovat.*

Dříve: jakmile je něco špatně, okamžitě: "Aaaargh!" Máváte rukama a dupete nohama!  
Nyní: v okamžiku, kdy je něco špatně, vykřiknete (pro sebe nebo nahlas, jak chcete):  
"Výhoda!".

A od této chvíle *dovolte* světu, *aby* pro vás udělal něco hezkého, aby vám pomohl, aby vás přiblížil k vašemu cíli.

Samozřejmě ne všechno s sebou nese výhodu a ne vždy je vhodné některé věci povolit a souhlasit s nimi. Nebojte se, budete schopni učinit adekvátní rozhodnutí, zda něco do svého života pustit, nebo ne, protože budete v kompetentním stavu, tj. vidím sám sebe a vidím realitu.

Jak reagujete ve svém normálním stavu? Buď se vzbouříte, nebo automaticky poslechnete. V obou případech reagujete nevědomě, jen podle scénáře. Rozdíl v metodě výhody spočívá v tom, že se rozhodujete vědomě, jste plně přítomni.

Prováděním metody výhody sledujete sami sebe, sledujete realitu a určujete směr, kterým se bude ubírat další snímek. Stále následujete scénář, ale děláte to záměrně a vědomě.

Všimněte si, že *když sledujete výhodu, musíte se na realitu dívat s odstupem*. Nikdo nic netuší, ani scénář, ani okolí. Vy, stejně jako všechny spící bytosti, pilně hrajete svou roli a plníte své každodenní povinnosti a zároveň koutkem oka pozorujete, co se děje. *Jste plně přítomni, aniž byste svou přítomnost prozrazovali*. Přesně to je potřeba. A je velmi důležité zůstat nepozorován, jako by se vás nic netýkalo. Proč?

Už jsem vám to vysvětlila. Chovat se, jako by se vás nic netýkalo, je základním principem "procházkou filmem v přímém přenosu". Za prvé, neprozrazujete svou *přítomnost*, *aby* se k vám okolí nechovalo ostražitě a podezřívavě. Předstírejte, že spíte.

Za druhé, nejednejte stejně přímočaře, jak jste zvyklí, tedy chytat realitu za pačesy, bojovat s událostmi a postavami aktuálního snímku a v důsledku toho se ponořit zpět do scénáře jako do snu. *Procházíte se živě filmem, když je vaše pozornost přítomna, a svým záměrem poháníte nadcházející snímek a měníte filmový pás*. Ale co je to za záměr? Nejdůležitější je, že je to vnější záměr! Tím, že se tváříte, jako by se vás nic netýkalo, aktivujete centrum vnějšího záměru.

## Scénář

Ti, kdo hledají výhodu, ji najdou a sami se stanou výhodnými.

Pokud se včas neprobudíte a nehledáte výhodu, v mnoha případech pochopíte, v čem spočívala, až zpětně, ale to už bude pozdě. Pochopíte to, až se ohlédnete zpět a vzpomenete si, proč a jak jste tlačili na pilu a jakou příležitost jste propásli.

Jaká je základní otázka, kterou si klade každý šnek?

< *Proč nejsou věci takové, jaké je chci mít?* > To je otázka! Jaká je tedy odpověď? Je to proto, že jste vedeni podle scénáře, že si to neuvědomujete, že sami realitu netvoříte, ale prostě v ní existujete jako rybičky v akváriu, přesněji řečeno jako šneci.

To, že jste neustále ve vegetativním stavu a jen občas se probudíte a uvědomíte si, že jste spali, dokazuje, že jste vedeni podle scénáře. Proč jste zapomněli na svou pozornost? Z roztržitosti? Ne, je to proto, že jste vedeni scénářem.

Myslíte si, že jednáte nezávisle, že si jdete za svým, ale to je jen iluze. Iluze jednání, pokud vám mohu připomenout, spočívá v tom, že jste natolik zahleděni do reality, že si iluze nevšímáte a neuvědomujete si, že jste poslušnou postavou hry.

Je to doslova jako film. Ani postavy ve filmu si plně neuvědomují svou situaci. Nemám na mysli herce, ale konkrétně hrdiny filmu.

Filmy jste nevymysleli proto, že jste na to přišli sami, ale proto, že tento aspekt reality již existuje. Nemůžete přijít s ničím novým, co by ještě neexistovalo v bdělé realitě nebo co by se ještě neprojevalo. Jediný důvod, proč máte film, je ten, že žijete ve filmu. Film je modelem reality.

Vy jako postavy jste na rozdíl od hrdinů filmů obdařeni vědomím. Je to paradox - realita je vtíp. A přesto máte šanci. Přestože jste plně přítomni a vědomi si sami sebe v okamžiku, kdy si kladete otázku, po zbytek času vaše vědomí spí a odevzdává se vnějšímu scénáři.

Neuvěřitelné je také to, že vás nešokuje představa, že jste jen spícími postavami ve scénáři. Důvod, proč vás to nešokuje, je ten, že nejste schopni prohlédnout iluzi děje. Je velmi silná. Jednoduše to neberete vážně, když říkám: "Jste vedeni scénářem." To je pravda. Myslíte si, že je to vtíp nebo nějaká ezoterická fantazie. Je to ale pravda!

A možná jednoho dne, až budete experimentovat s realitou, přijde okamžik, kdy si ji budete ostře uvědomovat. A pak budete skutečně šokováni.

Ale zatím... jen matně tušíte existenci scénáře - fenoménu osudu. Osud je však jen obecný směr. Svůj osud si můžete zvolit jako cestu. Osud si ale volíte zhoršujícím se směrem, protože v životě vidíte spíše škodu než užitek; a také proto, že si ve skutečnosti nevybíráte; místo toho se snažíte vše řídit, čímž vytváříte ještě větší škodu.

Scénář je mnohem přísnější a přesnější než vaše vnímání osudu. Je to program, který diktuje vaše chování a všechny vaše činy na aktuálním filmovém pásu. Scénář není možné ovládat. Jediné, co můžete udělat, je zvolit si jiný tím, že si složíte odpovídající realitu.

Je lákavé pokusit se ovládat scénář, vzhledem k tomu, že jste *si na to zvykli*, a vzhledem k *iluzi*, že je to pro vás vůbec *možné*. Když se snažíte přímo ovlivňovat lidi a události, dopouštíte se chyby, která vede k celé řadě negativních akcí a nepříznivých účinků.

Pak se scénář začne hýbat tak, že mraky na obzoru vaší reality mohou jen ztěžknout. A pak se ocitnete jako krysa v bludišti, která hledá cestu ven, což je vyčerpávající a neproduktivní. Musíte si uvědomit, že není možné přímo ovlivnit scénář nebo obecný průběh událostí. Můžete pouze uchopit okraj plátna reality a využít některé jeho součásti. Hledání výhod je jednou z nich.

## **Jiskra stvořitele**

Nyní se opět vracíme k oné odvěké otázce: proč není všechno tak, jak bych chtěl? Odpověď na tuto otázku již znáte; spočívá v tom, že si plně neuvědomujete situaci, ve které se nacházíte. Přinejmenším jste si to až dosud neuvědomovali. Je možné, aby věci v životě byly takové, jaké byste je chtěli mít? Odpověď je kladná, problém je pouze v tom, že na to nejdete správným způsobem.

Představte si, že jste se probudili ve filmu. Co můžete změnit? Film se vyvíjí bez ohledu na vaše činy. Nemá smysl snažit se ovlivňovat lidi a události, protože vše je předem dáno. Přesto se právě o to ze všech sil snažíte.



Díky tomu, že jste na jedné straně neschopné postavy a na druhé straně máte schopnost sebeuvědomění, vládnete silným pokušením přímo ovládat běh událostí a jiné lidi, působit na ně a manipulovat s nimi v aktuálním snímku. Brzy si uvědomíte, že to vlastně není nemožné, a začnete se trápit otázkou "jak?". A přitom nemůžete vědět "jak", protože jste "nečetli scénář".

Pokud je tedy scénář záhadou a vy nemůžete kontrolovat jeho obsah ani lidi v něm, co přesně můžete dělat?

*Za prvé: pohánějte nadcházející snímek. Za druhé: pohánějte sebe.*

*Za třetí: pohánějte se zevnitř.*

To je souhrn nástrojů, které máte k dispozici.

První z nich již znáte: sestavte si snímek s vaším cílem. Při komponování reality instalujete filmový pás se scénářem, který vám vyhovuje. Pokud ovšem hledáte výhody ze situací, které vám přináší, a nebráníte mu tím, že vždy očekáváte to nejhorší.

Co znamená pohánět sám sebe? Představte si, že hrajete ve filmu. Film už běží a vy nemůžete na ději nic změnit, ale nikdo vám nebrání, abyste změnili sami sebe. Neposlouchejte ty, kteří by se vás snažili přesvědčit, že máte být sami sebou a nikdy se neměnit. Do určité míry ano, nemůžete ztratit svou základní identitu, svou jedinečnost, ale měli byste zůstat šnekem? Je to to, co chcete?

Musíte se změnit, aniž byste se změnili. Brzy pochopíte, co tím myslím. Sebezdokonalování neznamena měnit své jádro. Příroda vás původně stvořila jako dokonalost samu, a to i s přihlédnutím k vašim chybám, které má každý z nás. Kde není vývoj, tam je degradace. To je přírodní zákon. Je důležité, abyste pochopili, že na sobě musíte pracovat, rozvíjet své fyzické i duchovní kvality, pokud se nechcete změnit ve scvrklé slimáky.

V každém z vás je jiskra Stvořitele, tak ji zažehněte. Tato jiskra není od pána, ale právě od Stvořitele.

Vládnout nad ostatními je dalším druhem pokušení, kterému nesmíte nikdy podlehnout.

Vytvářejte svou realitu a sami sebe dokonalými. Nejvyšší Stvořitel tomuto pravidlu neodporuje, nevládne vám (jaký by to mělo smysl, stejně byste ho neposlouchali), on tvoří a vy jste schopni dělat totéž.

Jak a proč se zaměřujeme na tělesný sebezvoje, to všichni dobře víme. Kdo potřebuje scvrklého slimáka? Čeho mohou dosáhnout, kromě toho, že se budou mračit a stěžovat si na svůj osud?

Z duchovního hlediska se musíme stát jako světlušky v říši stínů. Již jsem vám vysvětlila, jak na to: osviťte svou pozornost, to znamená, sledujte ji v čase, vnímejte sebe sama a vnímejte realitu. Už jen tím, že to uděláte, začnete zářit. A co kdybyste zářili ještě jasněji? Co přesně byste měli vyzařovat? Opravdu se musíte ptát? No, přirozeně tím, co vás přitahuje - *štěstím, láskou a radostí*.

Když to uděláte, začnou se k vám plazit šneci z celého okolí a natahovat své šnečí rohy. I bez výměny filmové role vám lidé projeví zájem a přízeň. Film pokračuje jako předtím, jenže teď jste megastar. Nemusíte dělat skoro vůbec nic, jen se naučte sledovat svou pozornost a správně ji nasměrovat. Rozhořte v sobě jiskru Stvořitele - to je přece to nejpříjemnější cvičení a důstojný cíl, nebo ne?

Je tu ještě pár drobností, o kterých vám povím.

1. Musíte "skládat realitu" a zároveň dělat vše, co po vás scénář vyžaduje. Nejdříve skládejte realitu; a poté, co jste přeskočili na nový filmový pás, dělejte vše, co musíte: jděte, kam musíte, říkejte a dělejte, co musíte. Snad jste si nemysleli, že vám projde, když se budete jen tak povalovat na pohovce a oddávat se myšlenkovým představám?

2. Nehleďte výhody jen pro sebe, ale umožněte to i ostatním šnekům. Výhody pro sebe a výhody pro ostatní. To by mělo být na seznamu zásad, které tvoří vaši osobní filozofii. V opačném případě se vrátíte ke stejnému nesmyslnému tápání a snaze ovládat lidi a události. Tak to prostě je, moji andělé!

## **Diktát moci**

Máte na výběr: buď se necháte pohánět scénářem, nebo se chopíte sami sebe, abyste mohli pohánět sami sebe a výrazně urychlit realizaci cíle.

Znovu se vrátím k otázce vaší obsedantní potřeby ovládat scénář.

Neustále po lidech nebo událostech něco chcete, snažíte se je přimět nebo nějak ovlivnit, aby věci dopadly podle vašich představ, a zároveň se trápíte otázkou, jak to zařídit. Řekněme například, že jste chlap, který se snaží udělat dojem na osobu opačného pohlaví, aby souhlasila s tím, že s vámi půjde na rande; realizujete něco, co podle vašeho názoru není nic jiného než působivý pářící tanec sojky, ale ona se k vám přesto otočí zády. Proč?

Když máte schopnost sebeuvědomění, položíte si otázku "jak?" a navrhnete celou strategii svádění na základě vlastního vnímání. Ano, v okamžiku, kdy se ptáte "jak", se vaše sebeuvědomění probudí, ale překáží vám, protože nemyslíte na cíl, ale na své vlastní hloupé představy o tom, jak ho dosáhnout. Váš vymyšlený scénář je v rozporu s tím skutečným, ale vy trváte na tom, aby bylo po vašem, a v důsledku toho vše kazíte.

Na rozdíl od vás jedná sojka bez sebeuvědomění a instinktivně se podřizuje scénáři. Sojka má větší šanci získat to, co chce, než vy, protože má na mysli *pouze cíl* a žádné vlastní výmysly na téma "jak?". Nikdy jste tento způsob nezkoušeli, že? Tak to zkuste. Prostě přistupte k objektu své vášně, aniž byste o tom přemýšleli, a řekněte a udělejte, cokoli vás napadne. Pokud budete mít v myšlenkách *pouze cíl*, scénář vás k němu dovede.

Jediný rozdíl mezi chováním sojky a vašim chováním by měl spočívat v tom, že se vědomě pozorujete. Musíte se pozorovat, sledovat, čemu věnujete svou pozornost, abyste místo toho, abyste se opět ponořili do konstruování vlastního plánu, *následovali* sotva znatelné pošťouchnutí ze scénáře, jako by to byl *diktát Síly*.

Je to složité a jednoduché zároveň - složité proto, že je pro vás neobvyklé a neznámé odložit vlastní pohnutky a odevzdat se vnější Síle; jednoduché proto, že tyto diktáty Síly dokážete vycítit, pokud se jimi *necháte vést*, a to vědomě a záměrně.

Chápete, o čem mluvím? Je to stále stejná věc, *principy procházky živým obrazem*. Principy jsou paradoxní, protože jsou v rozporu s vašimi představami a zvyky. Musíte myslet a jednat opačně.

Vzdejte se, cíleně a vědomě. Představte si, že jste vosková figurína a pohybujete se, jako byste byli neživá, natahovací panenka. Pak náhle vstoupíte do stavu uvědomění; vaše oči se rozzáří a ... a to je to jediné, co vás odlišuje.

Samozřejmě budete zářit zvláštním vnitřním světlem a vyvolávat podvědomé teplo u těch, kteří ještě spí. Neměli byste však nijak jinak vyčnívat; prostě jen *sledujte* tok filmového pásu jako všichni ostatní. Jakmile se probudíte, budete se dál mechanicky pohybovat v davu ostatních figurín a dělat totéž co všichni ostatní, aniž byste prozradili svou přítomnost. Předstírejte, že stále spíte, a tajně vyměňte filmovou roli.

Vzpomínáte si, jak se to jmenuje? Je to napodobování pohybu. Tím, že se vědomě necháte vést scénářem, ve skutečnosti *vedete sami sebe, a to* pomocí Síly a Moudrosti scénáře. A pak už jde všechno hladce. Tím, že to nedovolíte, vše pokazíte. Pak pro vás "nic neprobíhá tak, jak bych chtěl", proto, že to nedovolujete.

Někdo může namítnout: proč bych se měl spoléhat na Moc a Moudrost scénáře, které mě vedou, kdo ví kam, a možná má, možná nemá skutečnou Moc nebo Moudrost. A jak mohu vědět, že je investováno do toho, aby něco bylo tak, jak chci, aby to bylo?

Do scénáře jako takového se samozřejmě neinvestuje. Existuje však určitý smysl, v němž vám scénář naslouchá, pokud mu nasloucháte vy. K tomu, proč vám bude naslouchat a proč byste se na něj měli spolehnout, se dostaneme později. Prozatím začněme odpovědět na jednoduchou otázku: Je možné se scénáři vzepřít a stojí to za to?

Řekněme například, že objekt vaší vášně souhlasil, že s vámi půjde na rande. Co obvykle děláte, když se připravujete na rande? Sestavíte si vlastní plán a očekávání. Chcete, aby události probíhaly podle vašich představ a chcete, aby se objekt vašich vášní choval tak, jak byste si přáli.

Ve skutečnosti je všechno jinak, což vyvolává vaši nespokojenost i negativní reakce a důsledky. Zamyslete se sami nad sebou; proč by se události měly vyvíjet tak, jak jste si představovali, a proč by se lidé měli chovat tak, jak očekáváte? Není to nepodobné tomu, když sledujete film nebo televizní seriál a očekáváte, že se děj bude vyvíjet podle vašeho vlastního scénáře a postavy ve filmu budou jednat podle vašich očekávání. Stalo by se to? Ne. ve filmu, který považujete za svůj život, se naprosto všechno děje stejně.

Pokud není možné kontrolovat události a osoby na aktuální filmové roli, co byste měli dělat? Nechat obojí být a nechat filmový pásek, aby se točil tak, jak se už točí, a nechat lidi žít jejich životy tak, jak je už žijí. Proč byste se měli starat o současnou filmovou roli, když ji můžete svobodně změnit? A kdy jste se rozhodli, že máte právo ovlivňovat ostatní lidi? Nechte je všechny jít a oni vás nechají jít, ba co víc, poběží za vámi a budou dělat to, co po nich chcete.

Připomínám vám: ***vaše mysl by se měla soustředit na konečný výsledek, cílový snímek, nikoli na průběh událostí nebo chování (jednání) ostatních lidí.*** Nemůžete se bránit scénáři; to je nemožné, i když jste plně přítomni. Všechny změny, které se odehrávají ve vaší realitě, jež je v souladu s *vaší vůlí*, jsou výsledkem toho, že přepnete na jinou filmovou roli. Se scénářem na současné filmové roli nemůžete nic udělat.

Skládání reality a přepínání filmového pásu: v tom spočívá vaše svobodná vůle. Ve všem ostatním je podstatné *probudit se, pozorovat a následovat*.

*Probudte se, abyste vědomě udělali tři věci:*

1. Odmítněte kontrolovat scénář.
2. Začněte se řídit scénářem.
3. Sestavte si cílový snímek

*Pozorujte, abyste...*

1. Sledovali svou pozornost.
2. Sledovali výhodu a využili ji.
3. Sledovali a osvětili nadcházející snímek.

*Následujte, abyste mohli využít Sílu a Moudrost scénáře. Scénář je jako řeka, která se vždy pohybuje po nejlepší trase. Vaším prvním úkolem je ukázat mu cíl. Nebudete schopni vypočítat, jak cíle dosáhnout. Je v něm příliš mnoho variant, jemných detailů, lidí, okolností a událostí a všechny jsou pro vás stejně neznámé. Scénář dokáže úkol snadno vyřešit, a tak je vaším druhým úkolem ho následovat.*

*Následování je schopnost vycítit nařízení Moci a podřídit se jim. Nemusíte je však vždy cítit. Často stačí vědomě pozorovat vzorec toho, jak se události vyvíjejí, a pak je jednoduše přijmout, jednat v souladu s nimi a neprojevat žádný odpor.*

*K tomu, abyste vycítili, jakým směrem vás scénář tlačí, stačí být plně přítomný, být ve stavu, kdy vidíte sami sebe a realitu. Pokud vám realita nedává jasnou odpověď, kam se máte vydat, znamená to, že musíte pozorněji naslouchat sobě a svým pocitům. Když jste plně přítomní, budete toho schopni velmi snadno. Těžším úkolem je uvědomit si sám sebe ve správný čas, abyste se probudili.*

Zde vám pomohou různé spouštěče. Spouštěče, a to *všechny*, musíte používat *neustále*, aby se z toho stal zvyk. Jen tak se naučíte probouzet se ve správný čas. Schopnost *probouzet se ve správný čas* je to nejdůležitější.

Kromě výše uvedeného vám poskytnu kontrolní spouštěče. Vaším nejničivějším návykem je touha mít vše pod kontrolou: scénář, události i lidi.

Spouštěče jsou:

1. Od lidí a událostí něco chci.
2. Chci, aby vše probíhalo podle mého plánu.
3. Něco nejde tak, jak bych si přál.

Je důležité, abyste nahradili zvyk ovládat se novým zvykem: *nechat se ovládat a následovat*.

A nyní ***následující metoda***:

1. Zachyťte ovládací spouštěč.
2. Probudte se: Vidím sám sebe a vidím realitu.
3. Zeptejte se sami sebe, co mi říká první pokyn?
4. Pokud obdržíte odpověď na tuto otázku, postupujte podle pokynu.
5. Pokud nedostanete odpověď, sestavte snímek s cílem a zkuste jej znovu sledovat.

## **Vnější síla**

Tím, že následujete první impuls, pokyn, nebo jak se také říká, intuici či předtuchu, děláte první krok. Je chybou ignorovat pokyny. Neposlušnost není totéž co svoboda. Pokud se dostanete do rozporu s pokynem a uděláte chybu, vrátí vás nazpět, jenže tentokrát do horšího programu, podle vaší chyby.

V předchozích lekcích jsme hovořili o tom, že scénář je program, který určuje vaše chování a všechny vaše akce na aktuálním filmovém pásu. Je ale dané všechno? Ve skutečnosti existují dvě výjimky: jedna konstruktivní, druhá destruktivní. Destruktivní výjimka nastává, když scénář nedodržíte.

Konstruktivní výjimka spočívá v okamžiku, kdy se probudíte a vědomě si vytvoříte vlastní realitu. To je jediná věc, která není obsažena ve scénáři. Scénář nepředpokládá výjimku, že jste schopni přepnout filmový pás a dostat se do jiného scénáře.

Vidíte, jak podivně je svět vystavěn? *Scénář si není vědom vaší schopnosti měnit filmový pás*. Je to výsada, kterou vám udělil Stvořitel. Nikdo, ani jedna živá bytost to nemůže udělat, kromě vás! Jste výjimkou z obecného pravidla. A přesto ji nevyužíváte!

Jak jsem již vysvětlila, scénář vás může dokonce poslouchat. V jakém smyslu? Když si skládáte vlastní realitu, stávající scénář vás propouští a ustupuje jinému scénáři filmového pásu, do kterého se přesunete v okamžiku, kdy ozsvítíte cílový snímek.

Jak víte, máte dvě centra záměru: vnitřní a vnější. Vnitřní centrum se nachází na čele, vnější na špičce copu. Vnitřní záměr odpovídá za váš základní výkon v aktuálním snímku. O vnějším záměru jsem se zatím zmínila jen okrajově, když jsem mluvila o principu "nemá to s vámi nic společného".

Znovu připomínám: *když jste přítomni svou pozorností a poháníte se svým záměrem, procházíte filmem živě.*

Pohánějte snímek, ale ne svým malicherným vnitřním záměrem, ale vnějším záměrem. Vnější záměr vám nepatří ani od vás nepřijímá pokyny. Jak tedy funguje a co to proboha je?

Mohli byste si myslet, že scénář je vnějším záměrem, ale není tomu tak. Za scénářem je něco jiného. Vnější záměr je druh síly, *hnací síla, která pohání realitu*. Jeho *aktivní složka* otáčí filmovým kotoučem tak, jak je mu určeno. Kdo a za jakým účelem předurčuje děj - to je závažná, složitá otázka, na kterou se zde nepokusím odpovědět. Důležitější je pochopit, co můžeme s fenoménem "předurčení" dělat.

Sílu nemůžete přímo ovlivnit, ale můžete ji použít nepřímo. Máte k této Síle přístupový bod, kterým je váš vnější střed - cop. Když spíte, Síla vás uchopí za cop a vede vás podle scénáře jako loutku. Když jste však vzhůru, plně přítomní a vezmete cop "do svých rukou", aktivuje se metasíla, *reaktivní složka* Síly. Právě ta vám umožní spustit jiný filmový pás, takový, který odpovídá snímku, který právě osvětlujete.

Metodě práce s copem jsme se již věnovali. Ale pro jistotu si ji zde ještě jednou zopakujeme.

1. Probudte se a vstupte do bodu uvědomění (přítomnosti).
2. Aktivujte cop (soustřeďte na něj pozornost, vnímejte ho).
3. Anž byste odpoutali pozornost od copu, sestavte si cílový snímek.

Jakmile jste se stali plně přítomnými, vaše pozornost se dostala do vašeho vlastnictví. Jakmile jste aktivovali cop, skončily ve vašich rukou i provázky loutek. Nyní, anž byste provázky pustili, nasměrujte svou pozornost na vnitřní obrazovku a nakreslete si obraz své budoucnosti, sestavte si cílový snímek.

Vaše pozornost se současně soustředí na vnitřní obrazovku a na cop. Pozornost cítí cop a kreslí (vizuálně nebo/i slovy, myšlenkami) na obrazovku. Nekreslí z vnitřního středu, ale z vnějšího středu, který je zároveň váš i není váš. Neuplatňujete viditelnou, hmatatelnou sílu, ale virtuální, nehmotnou metasílu, která působí někde *za vámi*.

Nemá to s vámi nic společného, nic přímo neděláte, pouze *nepřímo napomáháte a pozorujete, co se děje. Nenuťte, dovolte*, aby se vše mohlo pohybovat samo od sebe. Všimněte si a zapamatujte si pocit, který vzniká *za vámi a mimo vás*. To je váš kontakt se Silou. Pokud se naučíte tento pocit ovládat, Síla bude s vámi.

## **Papírová osoba**

Všechno není tak, jak byste chtěli, protože vždycky jednáte bezhlavě, se svým malicherným záměrem. Chcete být milováni, respektováni, s něčím vám pomoci, něco vám dát, a tak se dětinsky dožadujete: miluj mě, respektuj mě, pomoz mi, dej mi.

Zvenčí to vypadá takto: stojíte před zrcadlem, natahujete ruce a křičíte "Dej mi to!" a snažíte se přitáhnout odraz blíž. Odraz reaguje tím, že dělá totéž. Nedává, ale bere. Ve skutečnosti, stejně jako v zrcadle, vždy dostáváte odraz všech svých mentálních postojů a činů. *Jaká je zpráva, taková je i odpověď, co vysíláte, to se vám vrací.*

I ve stavu rozptýlení a nevědomí si stále do jisté míry skládáte svou vlastní realitu, ne tak účinně jako s vědomím a záměrem, s copem, ale přesto si ji skládáte, zejména když jste srdcem proti něčemu bojujete. Realita zpravidla poskytuje zrcadlovou odezvu. *Co vydáte, to se vám vrátí.*

Realita však není jako normální zrcadlo, je to zrcadlo paradoxní. Jeho paradoxnost spočívá v tom, že když se do něj podíváte, nevidíte se objektivně takoví, jací skutečně jste. Je to proto, že odrazem je soubor fyzických okolností, které vás obklopují - aktuální snímek. Vaše pozornost je zcela ponořena do tohoto odrazu. To znamená, že vaše Já je doslova vlepeno do obrazu pohybu jako fiktivní postava nebo ilustrace v knize.

Jako postava uvnitř filmu nemůžete odraz nijak změnit ani posunout. Nemůžete se ani posunout dopředu; vaše "já" se rozpustí v záběru a přestane existovat. *Schopnost pohánět sebe sama a věci okolo sebe dopředu získáte, když odvedete svou pozornost od pohyblivého obrazu neboli od zrcadla.*

Vaše tělo zůstává uvnitř zrcadla, v odrazu, ale vaše pozornost se soustředí sem, mimo zrcadlo, na stranu obrazu, která se odráží. A pak vidíte sami sebe, jak stojíte před zrcadlem, a vidíte realitu jako odraz všech svých myšlenek a činů.



Teprve když se vidíte zde, stojící čelem k zrcadlu, jste schopni pohánět se kupředu tak, že "všechno je takové, jaké chci, aby to bylo" I v odrazu.

Mluvíme opět o vaší *přítomnosti*. Vy jste vaše pozornost. Buď jste živý jedinec a existujete, nebo jste papírová osoba a neexistujete. Ve filmu jste přítomni pouze tehdy, když je vaše pozornost zaměřena na hlediště, kde vidíte sebe i realitu.

Rozdíl mezi normální zrcadlem a zrcadlem reality je ten, že v realitě se obraz a jeho odraz překrývají. Pozorujete kolem sebe jeden obraz, nikoli obraz rozdělený plochou na dva. To však nic nemění na podstatě věci. Vaši každodenní realitu vytvářejí vaše myšlenky a činy. Pokud se při stání před zrcadlem vědomě poháníte, bude odraz vypadat stejně. Když to děláte, prakticky natáčíte svůj vlastní film, svou vlastní realitu.

*První věc, kterou* musíte udělat, abyste mohli natočit svůj vlastní film, je *probudit se a stát se plně přítomnými*. Představte si, že jste ožili uvnitř filmu. Nedíváte se na film jako obvykle, ale žijete v něm. Vnímejte to. Otevřete oči a podívejte se na vše, co vás obklopuje, nově. Osvěžte si pohled. Všimnete si, že barvy jsou sytější. A nyní si představte, jak byste se cítili, kdybyste nebyli postavou ve filmu, ale objektivním nezúčastněným pozorovatelem. Vy jste však do filmu vstoupili jako zasvěcenec. Nikdo kromě vás o tom neví. Tělem jste uvnitř filmu, ale svým vědomím jste mimo něj. *Vnímejte svou individualitu, svou přítomnost.*

*Druhá věc.* Než si začnete něco přát, očekávat a žádat od druhých lidí a reality, musíte si představit, že stojíte před zrcadlem a kladete si otázku: *Co musím udělat, aby se odraz v zrcadle změnil? Aby mi vyšel vstříc na půl cesty?*

Je zřejmé, že první krok musíš udělat ty. Místo obvyklého způsobu, kdy si nárokujete větší část koláče pro sebe a hartusíte "dávej, dávej, dávej...", se proberete a uvědomíte si, že zrcadlo reality jen opakuje vaše pohyby. A pokud chcete něco dostat, musíte nejprve něco podobného dát. Je vlastně jedno, co to je. Jednoduše své "dej mi" nahraďte opakem "tady máš, vezmi si". Pak jako mávnutím kouzelného proutku v odrazu obdržíte právě to, co jste chtěli. *Co dáváte, to se vám vrací.*

## Komunikace se zrcadlem

Průběh událostí ve filmu můžete změnit změnou filmového pásu, ale nikdy ne uvnitř samotného filmu. Jediný způsob, jak ovlivnit lidi nepřímo (o metodách nátlaku zde samozřejmě neuvažujeme), je *navázat s nimi vztah podle principu zrcadla*.

Jedině tak můžete přimět lidi, aby dobrovolně dělali to, co byste chtěli, aby dělali.

Proč by lidé měli chtít dělat nebo dávat věci, které byste chtěli? Povaha reality je taková, že není jen filmem, *ale také zrcadlem*. Skládání obrazu má podobný efekt jako skládání reality, jen mechanismus je v tomto případě jiný, více zrcadlový. Nemůžete formovat chování ostatních stejně jako formujete realitu.

Pokud se při skládání cílového rámce snažíte násilím přimět určitého jedince, aby tančil podle vaší melodie, pravděpodobně to nebude fungovat, nebo to přinese opačný efekt, protože porušujete pravidla dvojnásobně - zasahujete do scénáře někoho jiného.

Hrát si můžete pouze se svou osobní realitou, proto byste měli být ústřední postavou v cílovém snímku, tak, jak si to představujete ve svých snech: jste hvězdou na jevišti, sedíte v režisérském křesle, plujete na své vlastní jachtě... Všechny ostatní postavy v záběru by měly být v pozadí, jako součást scény.

Pamatujte si toto: *můžete vytvářet svou vlastní realitu; nemůžete vytvářet realitu jiných lidí*. Jediné, co můžete udělat, je mít s nimi zrcadlový vztah. Chcete-li od určitého člověka něco konkrétního, jděte za ním a komunikujte s ním v rámci aktuálního filmu, přičemž berte v úvahu, že film má zrcadlovou povahu.

V žádném případě se například nesnažte manipulovat s určitou osobou, aby s vámi šla k oltáři, ale můžete si ve svém cílovém rámci představit, že půjdete k oltáři s abstraktní *osobou*, svého ideálního partnera nebo šťastný život ve svém budoucím domě se svou budoucí rodinou. Pak váš filmový pás nahradí jiný, ve kterém potkáte osobu, s níž se takový scénář může zhmotnit do fyzické reality.

Pokud máte na mysli konkrétní osobu, nenamáhejte se usilovně pracovat na "natočení filmu s ní", protože to nebude fungovat. Jděte za ní a promluvte si s ní jako se *zrcadlem, skládajícím váš obraz*.

Nejdůležitější věcí je pamatovat si, *kde jste*. Jste ve filmu, obklopeni fiktivními postavami, které jsou režírovány scénářem. Na jedné straně můžete přepínat filmový pás.

Na druhé straně má zrcadlovou realitu, která je klamná v tom smyslu, že nemá viditelnou plochu oddělující obraz od odrazu.

Máte možnost probudit se ve filmu, rozhlédnout se kolem sebe a začít žít jako vědomé osoby, které ovlivňují realitu podle vlastního uvážení. Pokud to neuděláte, budete stejní jako všechny ostatní postavy, moji ubožáci, řízeni scénářem, budete se chovat jako v mlze, jako byste byli ve snu, a pak můžete ovlivnit jen velmi málo.

Na rozdíl od postav ve snech, které jsou zcela podřízeny scénáři, a na rozdíl od zvířat, která se řídí instinktem a opět scénářem, jste obdařeni schopností sebeuvědomění. Možná se probouzí jen zřídka, jen v občasných záblescích, ale přesto tuto schopnost máte. A tak vás vede nejen vnější motor, scénář, ale také vnitřní, hnací síla.

Jaká síla to přesně je? Je to velmi jednoduché. Je to potřeba pocitu vlastní hodnoty a snaha o seberealizaci. Představte si, že jste se právě narodili na svět. Co budete dělat? V první řadě dokážete sobě i všem ostatním, že nejste zbyteční a že jste se nenarodili zbytečně. To je v podstatě to, co děláte celý život. Formu a způsob, jakým se to děje, má každý jinou, ale podstata chování je stejná.

Odtud vyplývá další velmi účinný princip zrcadlení. *Pokud chcete získat něčí přízeň nebo od něj něco získat, dejte si za cíl zdůraznit jeho důležitost a pomoci mu v procesu jeho vlastní seberealizace.* Je zřejmé, že budete muset na chvíli zapomenout na svou vlastní důležitost a zaměřit se na důležitost druhých.

Je to paradox, protože tady je to všechno stejné zrcadlo. *Prospěje vám, když budete myslet spíše na prospěch druhých než na svůj vlastní prospěch.* Pokud si nechcete udělat nepřátele, *dejte si pozor, abyste někomu jinému nepošramotili pocit vlastní hodnoty.*

Jak jsem již řekla, *pomáhat ostatním získat výhodu by mělo být součástí vaší osobní životní filozofie.*

Pokud tak budete činit, nebudete mít potíže s vlastní seberealizací. Navíc vaše vlastní seberealizace bude úspěšná pouze tehdy, když *přinese prospěch druhým.* A naopak, pokud to, co děláte, nepřináší ostatním žádný užitek, nepomůže to ani vám.

## Manipulace

Mnohá tajemství reality jste již poznali, ale ještě nejsme u konce.

Z aktuálního snímku je možné manipulovat s vědomím postavy. Jak již víte, jste vedeni jak vnějším scénářem, tak vnitřní hnací silou, i když tou druhou v mnohem menší míře.

Tato hnací síla určuje především směr, kterým se pohybujete, ale stále je to scénář, který vás uvádí do pohybu. Existují však velmi chamtiví šneci, kteří se mohou snažit změnit směr, kterým se ubírá vaše životní dráha, aby vyhovoval jejich vlastním zájmům, ať už kvůli jejich záměrům, nebo kvůli jejich scénáři.

Jedná se o manipulaci, snahu řídit cestu někoho jiného v rámci filmu. Manipulace může mít podobu klamání, vytváření falešných hodnot a cílů nebo hraní na slabosti a potřeby druhých. Na rozdíl od zrcadlových principů, které vaší cestě pomáhají, manipulátoři vás odkloní od vaší skutečné cesty a pokusí se vás využít. Kdykoli máte pocit, že je vám něco vnucováno, ptejte se sami sebe: *Komu to prospívá a jak?*

Nezapojte se do manipulace s druhými; je to hanebná záležitost, které byste se neměli oddávat. Manipulace s realitou je však něco úplně jiného. Dalo by se dokonce říci, že je to legitimní. Realita vás neustále klame svými iluzemi. Proč byste si s ní nemohli vyřídit účty, milí tajní superblázni? Určitě se vám to bude líbit. Nyní se podívejme na to, jak.

Realita je duální povahy. Na jedné straně je to film a na druhé straně trojrozměrné zrcadlo. Obojí hodně mate. *Hlavní iluze spočívá v tom, že skutečná povaha reality je skrytá.* Prostor filmového pásu nevidíte a samotný rám zrcadla není viditelný, ale pokud to víte a pamatujete si, že realita má dvojí povahu, iluze nad vámi ztratí svou moc.

Iluze zrcadla reality je ještě mnohem složitější. Prostor není rozdělen na dvě poloviny a neexistuje žádná viditelná hranice mezi tím, co je skutečné, a tím, co je imaginární. *Jste zároveň uvnitř i vně zrcadla.*

Zrcadlo pracuje se zpožděním. Žádná ze zpráv, které vysíláte do světa, nefunguje hned a ne vždy lze vysledovat příčinné vztahy. Představte si, jak geniální iluze to je! Nejvyšší prohanost spočívá v tom, že realita předstírá, že *není zrcadlem.*

Přesto můžete tuto iluzi vylepšit. Nyní znáte princip fungování trojrozměrného zrcadla a víte, že předmět a odraz v zrcadle jsou souběžné. Co nám to tedy dává? Znamená to, že obraz, který vytvoříte, se může stát odrazem a odraz se může vlévat zpět do obrazu.

Jinými slovy, *odraz můžete proměnit v obraz tím, že budete předstírat, že máte něco, co nemáte, nebo že už jste takový člověk, kterým jste se ještě nestali.*

Například chcete mít vlastní dům. Bloumáte po obchodech a prohlížíte si nábytek a předměty k výzdobě interiéru, jako byste už domov měli. Nebo chcete být bohatí - prohlížíte si drahé věci, auta, jachty, lázeňská střediska. Umožněte bohatství vstoupit do svého života. Možná se chcete stát hvězdou; chovejte se, jako byste už hvězdou byli; žijte takový život, alespoň prozatím ve svých představách.

Nebojte se, že vám to bude připadat jako hra nebo sebeklam. Pokud ke hře přistupujete vážně, realita vás bude nucena brát vážně. Je to přece zrcadlo! Nebo jste snad zapomněli? Vaším úkolem je *nyní* pocítit, *jak byste se cítili, kdybyste už měli to, co chcete, nebo už byli tím, kým byste chtěli být.* Musíte to předstírat a prožívat tuto hru. Je to sice přetvářka, ale není to vtip. Není to vtip, chápete?

Co bude následovat?

***Postupně se obraz reality přizpůsobí vaší představě.***

Realita ráda vytváří iluze, ale nesnese, když jí iluzemi někdo krmí. Najde si způsob, jak změnit iluzi, kterou jste si vytvořili, ve skutečnost.

## **Skládání odrazu**

Ano, je to hra s realitou, ale hra je skutečná a docela vážná.

Nyní se budeme podrobněji zabývat významem toho, o čem jsme hovořili v naší předchozí lekci: odraz můžete proměnit v obraz (subjekt), a to tak, že předstíráte, že máte něco, co ještě nemáte, nebo že jste někým, kým jste se ještě nestali.

To znamená, že jste schopni vytvářet obraz, stejně jako odraz. V prvním případě se obraz objevuje jako odraz, zatímco v druhém případě je tomu naopak, odraz se jeví jako obraz. Proč se jedno jeví jako druhé a proč je tento proces obousměrný? Je to protože v zrcadle jsou obraz a jeho odraz souběžné. Obraz v kontextu vaší schopnosti utvářet realitu jsou vaše myšlenky a činy.

Odrazem jste také vy a celé vaše prostředí, tj. vaše fyzická realita.

První (přímý) proces: co vydáte, to se vám vrátí; co dáte, je to, co dostáváte; a to, kým skutečně jste, je to, co máte.

Druhý (opačný) proces: jaká hra, taková realita; to, co napodobujete, je co dostanete; kým předstíráte, že jste, tím se stanete.

Přímý proces: obraz se jeví jako odraz. Skládání obrazu je váš způsob, jak realitě předat zprávu. To, co vysíláte, je to, co máte.

Opačný proces: Odraz se jeví jako obraz. Předstírání a napodobování je váš způsob, jak vytvořit odraz. To, co jste předstírali, je v ve skutečnosti osoba, kterou jste se stali.

Všechna tato cvičení se zrcadlem jsou tím, o čem se mluví, když se říkáme "pohyb zevnitř".

Jaký je rozdíl mezi tvarováním obrazu nebo odrazu a utvářením reality? Když utváříte obraz, pracujete se zrcadlem. Když tvarujete realitu, osvětľujete nadcházející snímek. V každém případě využíváte jiný aspekt povahy reality. V prvním případě zrcadlo, ve druhém film. Technika je jiná, ale výsledek je stejný - to, co jste, se projeví ve fyzické realitě.

Možná se ptáte, zda opravdu stačí předstírat, aby se něco nějakým zázrakem proměnilo ve skutečnost. Nebojte se, moji malí nesmělí, realita je docela poddajná. Najde si své cesty a způsoby, protože toto je film v mnoha variantách a iluzorní zrcadlo je také iluze, kterou lze tvarovat a ovládat; stačí si jen vzpomenout a používat správný přístup.

První zásadní podmínka: je to velmi vážná hra. Když dobrý herec hraje nějakou roli, promění se ve svou postavu; doslova ji žije, protože hraní role je vážná hra. Vaším úkolem je hrát opačnou cestu. Z postavy, kterou v současné době jste, a se kterou nejste spokojeni, byste se měli stát hercem, který hraje roli imaginární postavy. Svou roli musíte prožívat do té míry, že se skutečně proměníte v tuto bytost. Jedná se o obrácený proces, v němž se odraz proměňuje v obraz subjektu.

Druhá zásadní podmínka: hra musí být konzistentní. Zrcadlo reality nereaguje okamžitě. Má faktor časového zpoždění, takže abyste vytvořili změnu, musíte jednat cílevědomě, metodicky a pravidelně. Jakmile si začnete hrát s realitou, musíte být trpěliví. Zpočátku musíte jednat naslepo, aniž byste se spoléhali na okamžité výsledky. Výsledky se dostaví, ale jen tehdy, když realita, pozorující vaši hru, jako první ztratí trpělivost.

Skládat úvahy znamená vytvářet si vlastní iluze pro realitu. Pokud něco chcete, předstírejte, že už to máte. Pokud se někým chcete stát, chovejte se, jako byste jím už byli. Vžijte se do role, berte ji vážně a žijte ji jako profesionální herec. Prožijte ji ve svých myšlenkách, ve virtuálním prostoru, a pokud možno i ve svých činech, ve skutečnosti, dokud zcela neuvěříte iluzi, kterou jste si vytvořili. Jakmile uvěříte, uvěří jí i realita. Pak se stane zázrak.

A nyní metoda odrazu, znovu a znovu, stále dokola!

1. Přistihněte se, že přemýšlíte: Chci něco nebo chci být určitým člověkem.
2. Staňte se plně přítomnými: chtít je marné, musíte začít tvořit.
3. Předstírejte a chovejte se, jako byste již dosáhli toho, po čem toužíte. Nezáleží na tom, jak přesně to předstíráte, to je na vašem rozhodnutí. Ale buďte vynalézaví! To je něco, v čem nepotřebujete mé rady. Čím budete kreativnější, tím efektivnější budete.

Technika kompozice snímku se většinou používá ve vztahu k lidem;

Technika kompozice odrazu většinou ve vztahu ke skutečnosti. Je lepší nepředstírat vůči ostatním lidem, ale být upřímný a být sám sebou.

Před zrcadlem reality se však můžete přetvařovat, jak chcete, samozřejmě v určitých mezích a bez ztráty smyslu pro realitu.

Pamatujte si, že hra se zrcadlem a nadcházejícím snímkem sama o sobě nestačí. Musíte také udělat všechno, co se od vás vyžaduje, abyste dosáhli cíle v aktuálním snímku, to znamená podniknout konkrétní kroky, a ne jen ležet a pohovce a snít.

## **Osudové dilema**

V minulé lekci jsem vám řekla, že realita je iluze. To neznamená, že je falešná. Sama pro sebe je realita skutečná. Pouze pro vás je realita iluzorní a neovlivnitelná, protože si nejste vědomi vlastností reality nebo jak je používat.

Je to jako nevědět, že můžete jezdit na koni. Pokud na koni nejedete, bude s vámi cválat pryč a vy ho nebudete moci ovládat. Realita není vaše, abyste ji mohli ovládat, nemá s vámi nic společného. Pokud si však uvědomíte její vlastnosti a využijete je, iluze se podřídí vaší vůli; bude vaše.

Vaše myšlenky a činy ovlivňují celý váš život a život zase ovlivňuje vaše chování a myšlení.

Pokud necháte tomuto procesu volný průběh, obvykle budete vy i váš život postupně upadat. Je to proto, že když takový život pozorujete, vaše myšlenky se stávají pochmurnějšími; a čím pochmurnější jsou vaše myšlenky, tím horší je život, a tak dále, prostřednictvím smyčky zpětné vazby.

To je to osudové dilema: chcete být šťastní a krásní, nebo chcete být sežráni hrochem? Pokud nechcete hrocha, pak, rychle, rychle, přestaňte se trápit, a začněte tvořit, - začněte komponovat!

Komponovat můžete s pomocí jedné techniky, nebo je můžete propojit. Chcete-li například dosáhnout určitého cíle, můžete si systematicky skládat cílový snímek a zároveň předstírat, že jste cíle již dosáhli; a zároveň se ujistit, že všechny vaše myšlenky a činy jsou v souladu s vaším cílem.

Dovednost používat všechny techniky dohromady si osvojíte praxí. Abyste získali zkušenosti, měli byste pravidelně a opakovaně trénovat procházení živým filmem. Měli byste se neustále sledovat, probouzet a provádět metody.

Možná si říkáte, zda je tolik různých metod opravdu potřeba. Je, a to z toho důvodu, že tyto metody vám pomohou vytvořit si nové návyky. Protože jste ovládnáni starými návyky, které jste si vytvořili. Musíte si tedy vytvořit takové návyky, které vám budou vyhovovat.

Nemůžete být neustále plně přítomni. Když jste v nevědomém stavu, vše děláte na základě návyků. To znamená, že pokud nejste dostatečně přítomní a vědomí sebe sama, musíte být schopni provádět správné činnosti automaticky. A aby se tak stalo, musíte přinejmenším... Nahradit zvyk chtít zvykem dávat. Nahradit zvyk odmítat zvykem přijímat. Nahradit zvyk vypínat se zvykem probouzet se.

Tyto metody vás osvobodí od scénáře, oživí vás ve filmu a zároveň učiní z prospěšných návyků vaši druhou přirozenost. Nejprospěšnějším návykem je tento: *nechtějte věci od reality; vizualizujte a komponujte realitu.*

Jakmile se přistihnete, že na něco čekáte, v něco doufáte, jste něčím znepokojeni nebo zatíženi, probudte se a uvědomte si: jste vedeni vnějším scénářem, nikoli svým vlastním scénářem, a to je to, co vás skutečně zatěžuje. Podvědomě cítíte, že nejste svobodní, že jste závislí na realitě, že jste omezeni okolnostmi, jako je postava omezena dějem. Možná to cítíte, ale nemůžete s tím nic dělat. Protože si to plně neuvědomujete, nemůžete dělat nic jiného než čekat a doufat.

Ted', když víte, že se můžete od scénáře odpoutat a přejít do jiného filmového pásu, nemá zvyk čekat a doufat žádný smysl. Místo toho byste se měli probudit a sestavit si obraz reality, kterou chcete. Stejně tak je zbytečné ztrácet čas lamentováním nad svým žalostným údělem. Musíte se probudit a vytěžit ze situace prospěch. Marné je také věštění.



Musíte se probudit a řídit se pokynem Síly.

Pro každou situaci existuje odpovídající spouštěč a metoda, kterou lze použít.

Musíte se dostat do bodu, kdy opravdu víte, že čekat, až se něco stane nebo nestane, až to vyjde nebo nevyjde, je hloupé a zbytečné. Je v moci vaší vůle složit obraz, odraz nebo skutečnost, nebo všechny tyto věci najednou. Složte si, cokoli chcete. Udělejte to sami, udělejte to! Komponujte a ještě jednou komponujte!

## **Jste úžasní**

Váš úděl je nešťastný a tragický. A proč? Protože to není váš film, který se odehrává ve vašem životě. Nemáte rádi sami sebe, a to je další důvod vašich neduhů.

Proč se ve vašem životě nehraje váš film? Protože nechápete, že život je především film. Možná to v zásadě víte, ale nejste si toho plně vědomi. Proto vám znovu a znovu připomínám, kde se nacházíte, moji malí únavní, dokud to opravdu nepochopíte.

V běžném životě jste zvyklí sledovat film na obrazovce. Nyní si představte, že jste uvnitř filmu. Vnímejte ho. Zde jste vydáni na milost a nemilost scénáři, ale přesto máte určitou svobodu. *Když jste plně přítomni, jste schopni provádět akce, které aktuální scénář nepředpokládá.*

Určitý stupeň svobody získáváte v okamžiku, kdy se probudíte. V tomto okamžiku jste schopni dát si šanci a nastavit si jinou filmovou roli. Později budete opět v rukou scénáře, ale pokud tento okamžik neztratíte, mezitím se začne přehrávat váš film.

Důvodem, proč se nemáte rádi, je to, že všechny obrazovky a tištěné obálky ilustrují ideály krásy, úspěchu a štěstí. A vy, moji věrní, jste těmito iluzemi uchvázeni, poslušně se snažíte stát něčím jiným, co ve skutečnosti nejste, a pokaždé zjistíte, že neodpovídáte normě. Ve skutečnosti se krása, úspěch a štěstí nikdy nedají standardizovat, jsou to věci velmi individuálního stříhu. Přesto raději věříte v iluzi a snažíte se s ní držet krok.

Přemýšleli jste někdy o tom, proč je pro vás tak těžké se přetvořit nebo zlepšit? Položili jste si někdy otázku, proč jste si tolikrát naplánovali, že v pondělí obrátíte list a nikdy se vám to nepodařilo? Je to proto, že jste líní? Ne, je to proto, že se řídíte scénářem. *Proč by se měl scénář měnit jen proto, že jste se rozhodli obrátit list?* Vaše přání jsou vaším směrem, ale tento směr není vepsán do scénáře, a tak na něj nemá žádný vliv.

Přemýšleli jste někdy o tom, proč si při odchodu z kina, celí inspirovaní, říkáte: To bych taky zvládl! Myslíte si: Budu jako on nebo jako ona! Někdy se je dokonce snažíte napodobit, ale nakonec se jimi nestanete. Důvodem je to, že jste sice chtěli být jako onen člověk, ale nevěděli jste o technice napodobování, kterou jsme nazvali *imitace*, a o tom, že tato technika skutečně funguje, když se provádí správně.

Především musíte naprosto věřit, že napodobování je v zásadě možné. *Je možné složit nejen realitu, ale i sebe sama, svou vlastní novou figurínu. A v tu chvíli se vaše figurína změní. Proměnou filmového pásu a pak následného odrazu se změníte a stanete se takovými, jak jste si vysnili, že se uvidíte.*

Zdá se vám to těžko uvěřitelné,? Je to proto, že už jste se o něco podobného pokoušeli a nefungovalo to; vždy jste se snažili a neuspěli, protože jste pracovali v pasivním režimu. Ve svých snech se kreslíte v paprscích slávy, ale to je neúčinné, jak nyní víte; musíte použít cop. Zkoušeli jste napodobovat své idoly, ale svůj přístup jste nebrali vážně, protože jste si mysleli, že odraz dokážete složit přímo. Nebyli jste důslední, protože když jste neviděli okamžité výsledky, rozhodli jste se to vzdát.

Je naprosto reálné se zlepšit a přetvořit! Když se budete posouvat zevnitř, můžete být úžasní. Pohybujete-li se ze svého nitra, můžete se stát skvělými. A když se takto pohybujete současně s pohybem vlastního filmu, můžete celý svůj život proměnit v nádheru.

A nyní ***integrovaná metoda pohybu - procházky***

1. Vytvořte novou realitu a sebe v ní.
2. Předstírejte, že již žijete v této realitě a že jste se už vtělili do svého nového já.
3. A samozřejmě jednejte, tvořte, rozdmýchávejte v sobě jiskru Stvořitele.

To je to, o čem jsme mluvili dříve; to je to, co jste schopni udělat uvnitř filmu: posouvejte nadcházející snímek, posouvejte sami sebe, posouvejte sami sebe zevnitř. Berte to všechno vážně, cvičte důsledně a po delší dobu - vždy. Pak se od filmového pásu k filmovému pásu, od odrazu k odrazu začne měnit vaše figurína i váš život. Změnu uvidíte; o tom není pochyb.

## Jste dokonalí

V minulé lekci jsme se zabývali následující myšlenkou: nejenže si můžete vytvořit svou vlastní realitu, ale můžete si vytvořit i sebe sama, svou novou figurínu. Kdybyste nespali, viděli byste, že je to možné. Co tím mám na mysli?

Dovolte mi, abych vám připomněla. Ve filmových pásech, které jsou uloženy v archivu Věčnosti, máte své vlastní figuríny. Když ve snu uvidíte některou z těchto filmových rolí, vaše vědomí najde odpovídající figurínu a ta pak ožije a začne se pohybovat. Dokud se vám zdá tento sen, obýváte tělo vysněné figuríny jako jednu ***z mnoha svých možných variant***.

Totéž se děje ve fyzické realitě - ve filmových pásech, podle kterých se pohybuje váš každodenní život. Na každém novém filmovém pásu vaše vědomí vstupuje do další verze figuríny, která pak ožívá a stává se vámi v aktuálním záběru.

Vzpomínáte si, jak jsem jednou řekla, že když se ve snu podíváte do zrcadla, nemusíte se poznat? Nemáte jen jednu figurínu, která je charakteristická pro vaši bytost, ale celou řadu z nich, tj. jednu konkrétní nebo velmi specifickou figurínu pro každý filmový pás. Ve všech filmech uložených poblíž sebe jste do značné míry stejní a jste rozpoznatelní jako vy. Ve filmech, které jsou uloženy daleko od aktuálního filmového pásu, jste zcela jiní.

Nejde o to, že jste kdysi byli mladí a pak jste zestárli nebo že jste byli štíhlí a pak jste přibrali. Manekýn se může změnit právě teď ve velmi krátkém časovém úseku. Jste schopni se velmi rychle změnit, a to až do té míry, že se okázale změní váš zevnějšek. Můžete také změnit vlastnosti a schopnosti, jako je sebedůvěra, šarm, schopnost komunikace, odvaha, inteligence a profesionalita.

Než vám však řeknu, jak to udělat, chci vám něco vysvětlit. Změnit se neznamena odsuzovat a zavrhnout sebe sama nebo zahodit své staré já. Mluvíme o seberozvoji, zejména pokud patříte k těm vzácným výjimkám, které se mají rády takové, jaké jsou, a necítíte potřebu změny.

I v takovém případě se ale musíte vyvíjet, jinak se dostanete na šikmou plochu úpadku. *Musíte změnit sami sebe, aniž byste změnili svou základní identitu, své zásady, přesvědčení a životní filozofii.* Udělat ze sebe lepšího člověka neznamena slevit ze své identity. Na seberozvoji můžete pracovat současně se zachováním svého pravého já. Nejde ani tak o přetvoření sebe sama, jako o zažehnutí Stvořitelovy jiskry.

Nenuťte se přizpůsobovat normám ostatních; vytvořte si vlastní "normy", aby k vám ostatní šneci vzhlíželi se závistí. Svě vlastní normy si můžete vytvořit, pokud přijmete svou jedinečnost. *Jedinečnost je možná to jediné, co máte, ale je to víc než dost.*

Jedinečnost je dokonalá sama o sobě, protože nikde jinde nic podobného není. Jak může něco, co nelze najít nikde jinde nebo u nikoho jiného, nebýt velmi cenné? Je to výhoda, kterou můžete buď využít, nebo odložit na dno staré zaprášené skříně. Vše je otázkou volby.

Není však snadné přijmout, že jste jedineční, soběstační a dokonalí, takoví, jací jste, stejně jako není snadné uvědomit si, že se nacházíte uvnitř filmového snímku. Všimněte si, že když je na vás něco, co se vám kategoricky nelíbí, je téměř nemožné vás přesvědčit, že právě tato věc by se mohla stát vaším přínosem.

Například z hlediska přijatých norem může být něco ve vašem vzhladu, osobnosti nebo chování považováno za nedostatek. Všechny nedostatky však mají jeden paradoxní aspekt. Pokud nedostatek přijmete, stává se cennou, individuální vlastností. Pokud nedostatek nepřijmete a bojujete proti němu, stává se nedostatek vadou. Přesně tak jej budou vnímat i ostatní: buď jako cennou vlastnost, nebo jako vadu.

Jste dokonalí, přesně takoví, jaké vás příroda a Stvořitel zamýšleli.

*Dokonalost je, když jedinec ztělesňuje svou jedinečnost v souladu se svým pravým já. Kde je přijetí, tam se objeví harmonie. A platí to i naopak; jakákoli negace vyvolává disharmonii, které si každý všimne.*

Než se budete chtít zbavit svých nedostatků, dobře se na ně podívejte.

Možná, že když je přijmete, promění se ve vaše jedinečné vlastnosti a stanou se výhodou?

Dívejte se pozorně, aniž byste věnovali pozornost tomu, co ostatní lidé považují za normální! Zkuste se alespoň na pár dní uvolnit a přijmout to, že jste to vy. Sami uvidíte, co se stane. Možná se vám nakonec bude líbit, že jste takoví, jací jste.

Samozřejmě musíte být stále schopni rozlišovat nedostatky od neřestí. Zjevnou neřest nebo slabost, která přímo škodí například vám, vašemu zdraví a pověsti nebo která škodí druhým, je třeba vykořenit. Některé věci jsou zřejmé a není třeba se jimi zde zabývat.

Ve všem ostatním je lepší rozvíjet své pozitivní vlastnosti *než bojovat se svými nedostatky*. Zaměřování pozornosti na své nedostatky, včetně těch fyzických, které nelze odstranit, je jen zhoršuje. Pokud však můžete nějaký nedostatek vykořenit prostřednictvím seberozvoje, pak byste měli pracovat na sebezdokonalování.

Ovšem pouze za předpokladu, že po tom skutečně toužíte. Pokud po změně netoužíte, pak se netrapte a soustřeďte se na své lepší vlastnosti. V opačném případě se váš život stane neustálým bojem.

*Rozvíjení stávajících vlastností je mnohem účinnější než odstraňování nedostatků a něco s nimi dělat.* Rozvíjení vašich lepších vlastností s největší pravděpodobností zastíní vaše nedostatky nebo je automaticky odstraní. A pak problém vašich nedostatků odpadne sám od sebe.

## **Životní cíl**

Existuje jeden univerzální vzorec, na který se lze stoprocentně spolehnout: *život se vydaří, pokud přijmete, že jste jedinečný zázrak se všemi svými nedostatky, takový, jaký jste, a pak se rozhodnete užívat si sebe a života, který máte.* Pokud si dokážete život jednoduše užívat, pak se vy, váš život a vše v něm automaticky zlepší.

Toho je však poměrně těžké dosáhnout. *Od narození na vás doléhá příliš velké břemeno různých forem a standardů, konvenčních norem a omezení.* Abyste se tohoto břemene zbavili, musíte podniknout tři konkrétní kroky. Jedno je jisté, myslí se tohoto břemene nezbavíte.

*Za prvé.* Nesoustřeďte se na své nedostatky. *Nedovolte si zabývat se pocitem, že jste nějakým způsobem ochuzeni;* to je destruktivní stav. Nedostatky se budou jen zhoršovat, což povede k většímu zhoršení. Musíte se posunout do jiného, konstruktivnějšího stavu. To vám pomůže s druhým krokem.

*Za Druhé.* V životě byste měli mít nějaký cíl, něco inspirujícího, co vás naplňuje nadšením a přináší užitek vám i ostatním. Pokud se cítíte vůči životu obecně apatičtí, pak žádný cíl nemáte. Nebo, když se na to podíváte z jiného úhlu pohledu, když nemáte žádný cíl, cítíte se apatičtí vůči životu. Když nemáte cíl, nemáte po čem toužit. Pokud neprožíváte žádný pocit usilování, nedojde ve vašem životě k žádnému pohybu. Žádný pohyb, žádná energie; žádná energie, žádný život.

Musíte tedy najít svůj skutečný cíl, **svůj životní smysl**, a *začít se k němu pohybovat*. Bez životního cíle neexistuje žádné "vy", jste jen prázdný prostor. Pokud jste ještě nenašli životní cíl, pomůže vám k tomu třetí krok.

*Za třetí.* Ať už víte, jaký je váš životní cíl, nebo ne, měli byste se soustředit na osobní rozvoj, *na přetváření sebe sama*. Soustředte se na sebe neustále. Rozpalte v sobě Jiskru Stvořitele; pracujte na seberozvoji a sebezdokonalování. Tato metoda přináší okamžitě tři úspěchy: zaprvé se zbavíte jakýchkoli pocitů deprivace; zadruhé najdete svůj životní cíl; zatřetí si uvědomíte životní cíl.

Co jiného jste čekali? Žádná kouzelná hůlka neexistuje. Je tu však cop, ale musíte s ním pracovat. Když se válíte na pohovce, tak to nepůjde. Jak už víte, cílů se dosahuje trojím způsobem.

Posouvejte realitu, posouvejte sebe, posouvejte se zevnitř. Seberozvoj je vždy důstojným cílem a cestou. Váš životní cíl se na této cestě najde sám, a jakmile ho najdete, nemělo by vás nic zastavit. Pamatujte: buď dochází k rozvoji, nebo k úpadku.

Seberozvoj nesmíte považovat za obtížnou povinnost nebo těžký úkol. Právě naopak; mnohem těžší je zažít stagnaci, nečinnost a lenost. *Práce na sobě není žádná povinnost, ale příjemná příprava na něco ještě příjemnějšího*. Když se chystáte na večírek, připravujete se, že ano, upravujete se? No, dnes je ten večírek. Jednorázová příprava nebude stačit na to, co přijde zítra, za měsíc nebo za rok.

Abyste proměnili svůj život v čistou velkolepost, musíte se vymanit ze stavu stagnace a degradace. Cestou ven je najít svůj životní cíl, svůj skutečný cíl, a pak podnikat kroky k jeho dosažení. Váš životní cíl je vaší cestou k seberealizaci. Bez životního cíle není život ničím jiným než bezmyšlenkovitou existencí. I když ještě nevíte, jaký je váš životní cíl, Jiskra Stvořitele, která ve vás doutná, to ví. *Jiskru je však třeba zažehnout*.

Zapálením Jiskry Stvořitele a prací na sobě dosáhnete těchto tří věcí: opustíte stagnaci, najdete svůj životní cíl a uskutečníte svůj životní cíl.

Kromě otázky vašeho životního cíle vytváří seberozvoj pohyb. Opakuji, že bez pohybu není energie a bez energie nemůže existovat život, život bez energie uvadá. Abyste mohli spustit metasílu, musíte mít dostatečné množství osobní síly - energie. *Když se hýbete, protože se rozvíjíte, můžete tuto energii přijímat*.

Nikdo nemůže vědět lépe než vy, jakým směrem byste se měli rozvíjet. Pokud ještě nemáte jasnou představu o tom, jaký směr byste měli zvolit, položte si otázku a stanovte si cíl rozvíjet se a odpověď přijde k vám.

Pokud jde o životní cíl, je třeba vzít v úvahu i následující:

1. Následujte volání srdce. Najděte věci, které jsou určeny pro vás, a věci, které mohly být vytvořeny speciálně pro vás, věci, které vám jsou na míru.
2. Jděte svou vlastní cestou, ne po stopách ostatních. Nekopírujte zkušenosti druhých. Dopřejte si luxus být ve všem jedinečný.

## **Jste skvělí**

Chcete být lepším člověkem, zlepšit svou fyzickou kondici a vzhled, rozvíjet své schopnosti a nadání? Nebo jste příliš líní? Jak to myslíte, že se vám nechce?

Přesto všechny nedostatky jste dokonalí, protože je ve vás přítomna Stvořitelova jiskra. Musíte si uvědomit svou dokonalost a Jiskru zažehnout. Jakým způsobem se vaše dokonalost projeví, záleží na vaší osobnosti. Zda se vůbec projeví, závisí na vašich záměrech.

Řekněme, že chcete mít krásné tělo, proměnit se v okouzující osobnost, příjemnou ve všech ohledech, nebo se stát vysoce placeným odborníkem v určitém oboru. V podstatě to znamená obsadit svou *zdokonalenou figurínu na zásadně jiný filmový pás*. Nepochybuje o tom, že tento filmový pás a odpovídající figurína existují. Jediné, co musíte udělat, je dostat se tam. Tohoto cíle dosáhnete trojím působením: posouvejte realitu, posouvejte sebe, posouvejte se zevnitř.

Vytvořte si obraz reality, ve které již máte to, co chcete, a již ztělesňujete osobu, kterou se chcete stát. *Sestavte si nové já v nové realitě*. Doslova to udělejte několikrát během dne nebo i vícekrát. Plně se zpřítomněte, můžete aktivovat centrum vnějšího záměru, cop, představujte si myšlenkami a slovy scénu, po které toužíte (konečný výsledek, cílový snímek); vizualizujte si ji, jak nejlépe umíte. Cvičení provádějte uvolněně maximálně po dobu jedné minuty.

Nezapomeňte, že tato technika funguje díky koncentraci a metasíle, nikoli díky úsilí a síle.

Při stanovování cíle se nezdržujte. Jděte si za ním!

Myslete ve velkém a od začátku si stanovte vysoké cíle. Stanovte si cíl, který ve vás probudí génia; staňte se géniem v určitém oboru nebo v obecném přístupu k životu. Pak *bez ohledu na své konkrétní schopnosti začnete být geniální*.

Pokud však nemáte vůbec žádné vlohy k něčemu, co vás přitahuje, možná by stálo za to zvážit, zda je to skutečně vaše pravá cesta. Pokud však jdete za touhou svého srdce a pokud je váš cíl v podstatě dosažitelný, pak není důvod, proč by neměl být realizován; kromě toho vše spočívá ve vytrvalosti a důsledném a uceleném skládání nového já v nové realitě.

Pamatujte, že v sobě máte Jiskru Stvořitele, kterou můžete rozlítit v plamen a proměnit v mistrovské dílo.

Po nějaké době uvidíte, že začínáte dělat věci, které jste předtím nemohli a kterých jste pravděpodobně ani nebyli schopni. To vás překvapí, a přesto na tom není nic nadlidského. *Není to žádný zázrak, jen technika.* Tím, že si nastavíte realitu, v níž jste geniální, přejdete na filmový pás, ve kterém děláte geniální věci; opakují, že to *není to proto, že byste měli potřebné schopnosti, ale proto, že taková je povaha scénáře.*

Jednoduše jde o to, že na jiných filmových pásech budete mít věci, které v současné době nemáte a o kterých jste ani neuvažovali. Tam, v novém filmu, se projeví nové schopnosti a mohou se objevit nové způsoby realizace vašich nápadů. Všimnete si jich, pokud zrovna nespíte.

Připomínám, že posouvat se ve vztahu k ostatním lidem znamená skládat obraz. Posouvat se ve vztahu k realitě vašeho každodenního života znamená komponovat odraz. V obecném smyslu akt posouvání zahrnuje vědomé uvědomování si svých motivů a činů.

Když si toho nejste vědomi a jen plujete podle scénáře, všechny zprávy, které vysíláte do zrcadla a které se týkají druhých lidí, se omezí na "dej mi, dej mi, dej mi" a ty, které se týkají reality, se omezí na "chci, chci, chci". A přesto přijde okamžik, kdy se od tohoto scénáře dokážete oprostít. Pak se můžete stát plně přítomnými a vzpomenout si na metodu kompozice obrazu a metodu kompozice odrazu.

Ve vztahu k ostatním lidem nahraďte všechna svá "dej mi" slovy "tady, vezmi si!".

Po vytrvalém cvičení se tento způsob stane zvykem a začnete si být jistí. Přirozeně se stanete velmi okouzující osobností, aniž byste to museli předstírat, protože vaše zvyky tvoří součást vašeho chování. Spolu s vlastní proměnou uvidíte, že problémy, které vás tolik trápily, se buď vyřešily samy, nebo jednoduše odpadly.

Totéž platí i pro realitu: ať se děje cokoli, máte metodu pro sestavení cílového snímku.

Pamatujte také, že všechny negativní myšlenky a zprávy se vám vrátí jako bumerang.



Snažte se všechna negativní znaménka proměnit ve znaménka plus ve svůj prospěch, a pak se i to stane zvykem, který bude tvořit součást vaší nové osobnosti.

Co byste měli dělat, když vás právě teď nenapadá nic, co byste mohli předat, ani žádné poselství, které byste chtěli vyslat do vesmíru? Zde se hodí technika napodobování.

*Můžete přeměnit odraz v obraz nebo předmět tím, že budete předstírat, že už máte něco, co momentálně nemáte, nebo že už jste osobou, kterou byste chtěli být, ale ještě jste se jí nestali.*

*Jaká hra, taková realita; co napodobujete, takové máte; kým se předstíráte, tím se stanete.*

Odraz přechází v obraz.

## **Myšlenkové formy**

Vytvořením obrazu nové skutečnosti osvětlíte nadcházející snímek. Realita zde funguje jako filmový pás. Napodobením příkladu vaší nové figuríny komponujete odraz, který pak přechází v obraz předmětu. V tomto případě realita funguje jako zrcadlo.

Realita by měla být tvořena cíleně, vyhrazením zvláštního času, několikrát denně, ale bez toho, aby se stala přítěží. Během imitace žijete v nové realitě. Předstírejte, hrajte si s ní, vcíťte se do své nové role a zároveň k ní přistupujte seriózně a důsledně. Nejdůležitější je, abyste roli prožívali, stejně jako to dělají herci před natáčením filmu.

Přitom buďte otevření informacím o své nové postavě a nové realitě a vyzkoušejte si tuto novou roli, pokud vám to okolnosti dovolí také ve svých myšlenkách a vizualizacích. Podpořit vás mohou takzvané myšlenkové formy, které byste si měli co nejčastěji opakovat.

Například:

< Jsem vysoce postavený odborník, který je ve svém oboru jedinečný. O mé služby je velký zájem. Moje práce mi přináší velké potěšení. Můj přínos je vysoce ceněn. Všechno dělám skvěle. >

< Do práce nechodím. Soustředím se na domácnost, rodinu a děti. Jako manželka a matka jsem jedna z milionu. Můj manžel je do mě zamilovaný. Děti mě zbožňují. Také je všechny miluji a starám se o ně. Atmosféra v našem domově je útulná a radostná. Všechny rozveselím. >

< Jsem naprosto zdravý. Mám silné, vypracované, sexy tělo. Nezáleží na tom, kolik mi je let. Mám tělo dvacetileté dívky a vždycky ho mít budu. Vždycky mi bude dvacet, protože tak jsem se rozhodla. Cítím se úžasně. Mám vysokou úroveň vitality a silné energetické pole. >

< Jsem velmi okouzující osoba. Mám v sobě určitý metafyzický nádech. Lidé to cítí a přitahují mě. Mám své osobité kouzlo. Obecně jsem velmi přitažlivý (charismatický) člověk. Všichni se těší z mé společnosti. Přináším s sebou pocit radosti a oslavy. Lidé jsou ke mně přitahováni. Všichni mě mají rádi. >

Takové myšlenkové formy můžete psát podle svého vkusu a nálady. Můžete aktivovat cop, vnější záměr a říkejte si je nahlas nebo pro sebe, nezáleží na tom. Zároveň se snažte chovat způsobem, který koresponduje s afirmacemi, i když jste si stále vědomi, že jde o hru, i když vážnou. Současně pracujte na sobě a dosáhněte souladu se svou vizí na fyzické rovině.

Vlastnosti jako šarm, důvtip, inteligence, sebedůvěra a genialita jdou relativně snadno projevit pouze prvními dvěma typy akcí. Pokud jde o fyzické vlastnosti, je to trochu složitější. Zde se musíte zaměřit na třetí typ působení.

Je třeba si uvědomit, že fyzická přitažlivost do značné míry závisí na vnitřních vlastnostech, které považujete za nedostatky, které vás hryžou. Komplexy méněcennosti zanechávají na tváři a postavě člověka velmi výrazný otisk. S nabytím určitých ctností komplex ustoupí a vy se změníte natolik, že vás lidé přestanou poznávat.

I v případě fyzických omezení lze tělo figuríny výrazně vylepšit. Nebo se spíše stane jinou figurínou, kterou musíte obsadit. S patřičnou vytrvalostí je možné vše, včetně zvrácení procesu stárnutí.

Určité fyzické vlastnosti jsou zabudovány do vaší DNA, ale zdaleka ne všechny. DNA nemůže obsahovat tolik informací, aby určila všechny jemné detaily vašeho obrazu. Vaše DNA pouze definuje vaše hlavní vlastnosti, ty, které určují, zda jste člověk, nebo šnek, a také základní vlastnosti, které vás odlišují od ostatních vám podobných. Přesnější by bylo říci, že informace obsažené ve vaší DNA sotva stačí k popisu vašeho zárodku.

Kde je tedy vše ostatní? Pro oficiální vědu zůstává zbytek záhadou, protože mainstreamová věda nechce připustit existenci informačního prostoru, který nazýváme archivem věčnosti. Je toho mnoho, co věda nemůže přijmout, protože na sebe vzala těžkou odpovědnost vysvětlit

vše z "vědeckého" hlediska. A to, co věda není schopna vysvětlit, buď popírá, nebo ignoruje. Nevysvětlené věci však nepřestávají existovat.

Významná část informací pro váš "design" je tedy obsažena právě v tomto informačním prostoru. A vy můžete daný design opravit. Naučíte se, jak to udělat, moji milí.

V okamžiku, kdy prohlašujete svou myšlenkovou formu, skládáte novou realitu, která se ještě neprojevila. I když praktikujete techniku napodobování, stále ještě plně nevstupujete do nezbytného stavu. Co se tedy děje dál? Dále se přesunete na nový filmový pás, obsadíte novou figurínu a uvidíte skutečný pokrok vlastníma očima.

Nepochybně pokrok uvidíte a pak si řeknete "Tohle skutečně funguje"!

A pak skutečně získáte pocit nového stavu bytí.

Až dosáhnete tohoto nového stavu bytí, vaše myšlenkové formy se přemění na myšlenkové značky.

# Ukazuje se, že si svou realitu tvořím sám. #

# Můj záměr opravdu funguje. #

# Opravdu obývám novou figurínu. #

Myšlenkové značky vyjadřují, že se taková a taková věc skutečně děje. Potvrzují danou věc jako skutečnost. Na rozdíl od myšlenkových forem slouží jako popisy něčeho, co již se stalo a nevyžaduje důkaz.

Myšlenkové formy jsou naproti tomu afirmace, které se snaží dokázat svou platnost. Touha něco dokázat sobě nebo druhým je vždycky nepřesvědčivá. Ať už si přejete přesvědčit sebe, nebo realitu, pokusy jsou neúčinné.

Můžete předstírat, ale nikdy nebudete schopni přesvědčit sám sebe o něčem, co se ve fyzické realitě ještě nestalo.

Pozitivní afirmace vás nikdy nepřenesou do čistého stavu, který existuje mimo jakoukoli pochybnost. Jediné, co je zcela účinné, je potvrzení. Myšlenkové značky se vztahují k věcem, které jsou již potvrzené.

Myšlenkové formy jako afirmace mají samozřejmě také vliv na konstrukci, ale vliv slabší, protože k synchronizaci dochází pouze v okamžiku, kdy se setkáte tvář v tvář s realitou dané situace jako se skutečností. Myšlenkové formy jsou účinné v počáteční fázi, kdy se nová realita spouští. Tehdy, když začnete vidět první výsledky a svůj pokrok jim věnujte zvláštní pozornost a konstatujte, že vaše úsilí skutečně funguje.

V tomto okamžiku se dostáváte do kontaktu s vnějším záměrem a v tomto okamžiku dochází k synchronizaci se záměrem. Myšlenkové formy skládají realitu; myšlenkové značky upravují záměr. Pozorujte posuny a poté je upevněte pomocí myšlenkových značek:

# Každý den jsem blíže k dosažení svého cíle. #

# Opravdu všechno zvládám skvěle. Moje úroveň profesionality roste. #

# Opravdu se stávám fyzicky zdatnějším. #

# Opravdu se stávám okouzující a přitažlivější osobou. #

## **Sladká harmonie**

To, že jste se probudili ve filmu, neznamená, že jste nezranitelní.

Protože jste ve filmu, může se vám stát cokoliv. Vaše probuzení film nezmění.

Vaším úkolem je vytvořit film, ve kterém pro vás vše dopadne příznivě.

Pokud se však něco se stane něco nepříznivého, stále máte jednu nouzovou zásadu.

Metodu výhody.

Kromě toho, že metodu výhody můžete použít i v situacích, které už se odehrály, můžete si výhodu vytvořit i z událostí, které ještě nenastaly.

Nebudu vás nyní nudit další metodou; princip je jednoduchý: pokud to vyjde, pak je to skvělé, a pokud ne, ještě lepší.

To platí pro události, které jsou pro vás natolik důležité, že samotný význam, který jim přisuzujete, je pro vás tak důležitý, že jim brání jejich hladkému a úspěšnému provedení.

A protože tomu tak je, předem prohlaste, že ať už bude mít událost jakýkoli výsledek, bude pro vás výhodný a tedy úspěšný.

Tím snížíte intenzitu důležitosti, kterou přisuzujete události a také vám to zlepší náladu.

Každopádně ve skutečnosti nevíte, jaký zvrát událostí ve scénáři bude fungovat ve váš prospěch. O tom jsme již hovořili dříve.

Když neustále skládáte filmový kotouč, ve kterém všechno dopadne příznivě pro vás, může se někdy tento zvyk zdát trochu únavný. Co to tedy znamená? Že už si nikdy nemůžete odpočinout? Můžete.

Vedle všech principů, které jsme si doposud probrali, existuje ještě jeden aspekt reality, který stojí za zvážení: "domácí počasí", nebo jinými slovy atmosféra aktuálního filmového pásu.

Nemluvíme o počasí jako takovém, spíše o obecném stavu reality, který může být agresivní, nebo harmonický, a který je pro vás osobní, protože všichni ostatní žijí v relativně jiných podmínkách. Každý má své vlastní "počasí".

Například v jedné a téže zeměpisné oblasti můžete mít modrou lagunu, zatímco jinde mají ledovou poušť.

Počasí ve vaší současné realitě je tedy určeno vašimi podmínkami. Je to i váš stav mysli a nálady a také váš postoj ke všemu kolem vás.

Jak váš konkrétní stav, tak stav vaší reality může být vyjádřen jedním obecným pojmem: sladká harmonie. Sladkost tady nemá nic společného s marmeládou. Je zřejmé, že toto slovo má mnoho významů.

Především se tento termín vztahuje k harmonii ve smyslu, že vše bude v pořádku. Odkazuje také na potěšení a rozkoš - sladký život. Vycházet spolu sladce znamená žít v míru a harmonii. Sladká harmonie je, když je svět v míru, ve vašem životě panuje řád a prosperita a vše je v pořádku.

Slovo "sladký" může také znamenat "můj sladký" nebo "moje láska". Pokud milujete život, život bude překypovat sladkou harmonií. Máte-li rádi sami sebe, život bude naplněn rozkoší. A pokud se nemáte rádi, vytvořte si harmonii a začnete milovat sami sebe.

Vzpomínáte si na zákon? Pokud se necháte vést principem Výhody, bude ve vašem životě stále méně a méně událostí, které jsou nějakým způsobem škodlivé. Bude existovat harmonie, ale život je ještě lepší, pokud dokážete vytvořit sladkou harmonii záměrně, tj. naladíte se na odpovídající stav.

Co je na vašich vzorech, co vás přitahuje? Bezpochyby velmi pozitivní způsob, jakým je jejich život dobrý, úspěch, styl, krása, šarm a potěšení. Potěšení je první věc, kterou lidé vyhledávají. Lidé jsou přitahováni těmi, kdo vyzařují štěstí a ve velkém měřítku jsou všichni přitahováni sladkou harmonií!

A co ještě přitahuje sladká harmonie? Realitu! Realita miluje sladkou harmonii a stává se harmonickou v blízkosti lidí a pro lidi, kteří vyzařuje totéž. Nespokojenost, podrážděnost, nepřátelství a podobné postoje dělají pravý opak: odpuzují ostatní a mračí realitu.

Co bychom z toho měli vyvodit? Snažte se udržovat stav sladké harmonie. Hledejte potěšení v maličkostech a tam je také najdete.

Použijte jakoukoli záminku k vytvoření zvláštní příležitosti a život bude jedním neustálým oslavou. Vytvořte si lehkou, slunečnou atmosféru jak v sobě, tak kolem sebe. Pouhé vyjádření laskavého postoje k druhým stačí k tomu, abyste vyvolali jejich dobrou vůli vůči vám.

A vlídný postoj k vaší realitě, ať už jsou okolnosti jakékoli, vyvolá dobrou vůli samotné reality. Záměrně vytvářejte pozitivní atmosféru. Udělejte si z toho zvyk.

To je pravděpodobně nejprospěšnější návyk ze všech, o kterých jsme hovořili.

Vyzařování štěstí, lásky, pohody a radosti, přesněji řečeno, sladké harmonie, přitahuje lidi a také úspěšnou realitu. Každý totiž chce totéž. Lidé jsou přitahováni těmi, kdo mají štěstí, těmi, kdo vědí, jak si vytvořit sladký život.

Když se podíváte na obrazovky a obálky časopisů.

a vidíte lidi, kteří jsou superúspěšní, pohodlní, krásní a...šťastní - to stačí, aby se vám udělalo špatně - a myslíte si, že když se s nimi srovnáváte, že se vám život nevydařil tak, jak by měl.

Ale věřte, že všechna ta okázalá krása a štěstí jsou z velké části rekvizity a blafy. A co víc, teď už víte, jak si vytvořit skutečnou, nefalšovanou sladkou harmonii.

A co je nejdůležitější, jste toho schopni. Vše správně? Mám pravdu? Samozřejmě, že mám pravdu. Jsem totiž Tufti, vaše kněžka!

## **Cop s vlákny**

Doufám tedy, moji milí, že jste pochopili, že sladká harmonie nastává, když je vše v pořádku a tak, jak má být. Sladká harmonie nastává nejen tehdy, když je vše skutečně v pořádku a tak, jak by mělo být, ale i tehdy, když si záměrně osvojíte stav sladké harmonie, ať už se děje cokoli, a pak je skutečně vše v pořádku.

Je to jako mít možnost změnit počasí.

Stanovte si předem výhodu: když to vyjde, skvělé, když ne, ještě lepší.

Počasí ve vaší současné realitě přímo závisí na vašem stavu. Sladká harmonie znamená zábavu, pohodu, lásku, přátelskost a oslavu. Lidé jsou přitahováni ke šťastným druhým, kteří umí vyzařovat sladkou harmonii.

Realita se stává příznivou pro ty, kteří vyzařují sladkou harmonii.

Mějte kontrolu nad stavem své mysli, nenechávejte jí jen tak volný průběh.

Nechat svůj stav mysli volně plynout je nejdůležitější než viset jako látková loutka v rukou někoho jiného a houpat se na vůli náhody nebo vůli někoho jiného.

Vytvořte si svou vlastní osobní Sladkou harmonii. Vneste světlo do každé společnosti. Vytvořte si vlastní oázu v rámu, oázu šťastné, slavnostní nálady. Moje oáza jde se mnou: ať jsem kdekoli, moje oáza je tam se mnou. Začněte den se slovy "Sladká harmonie". Vždy se snažte dostat do tohoto stavu, ať už jsou okolnosti jakékoli. Prostě Sladká harmonie, to je vše.

Pokud se cítíte podráždění nebo vás přemáhá strach či hněv, nebojujte s emocemi, jen začněte pozorovat. Vše, co se děje špatně, by vás mělo postrčit k pozorování toho, co se děje ve vašem životě a ve vaší realitě. Když se na strach podíváte pod lupou, paradoxně se zmenší.

Když pozorujete realitu, ztrácí svou moc. Realita nemá ráda, když ji někdo pozoruje. Stává se nepolapitelnou a zároveň vás přestává tolik ovládat. Nezírejte na realitu, jen se na ni podívejte bokem, aby se na vás nezlobila.

Nakonec bych vám chtěla ještě trochu přiblížit cop záměru.

Za prvé, nebuďte příliš zmatení, pokud cop necítíte nebo ho vnímáte jen velmi mlhavě.

Všechny tyto pocity jsou velmi osobní - to je zcela normální.

Například moje kamarádka Matilda necítí cop, ale spíše lehký pocit tlaku zezadu, jakousi přítomnost něčeho netělesného a přízračného.

Tento pocit přítomnosti se může projevovat různými způsoby. Může to být něco, co skutečně cítíte, ale pokud si to musíte představovat, je to také v pořádku. Představte si, že vám někdo připevnil na zátylek tvrdý rovný cop.

Zatřesete hlavou, ucítíte, že tam cop je, a pak ho sundáte. Přestože cop tam už není, pocit, že tam před chvílí byl, vám zůstává. To je to, co se označuje jako fantomový pocit.

Pokud u vás fantomový pocit nefunguje, není to problém; zkuste místo toho následující techniku.

Představte si, že vám ze zátylku doprostřed zad visí střelka nebo jehla kompasu. Poté se nadechněte a při výdechu si představte, že se střelka otočila tak, že nyní svírá úhel s vašimi zády. Pokud zažíváte fantomový pocit, můžete tuto techniku použít k aktivaci copu.

Nezáleží na tom, jaký úhel střelka přesně svírá nebo jak velká vzdálenost je mezi střelkou a vaší páteří.

Vaše energetické tělo vám řekne, jak daleko by měla být střelka od vašich zad, aby se aktivovala.

I když aktivujete cop bez střelky, jednoduše zaměřte svou pozornost na určité místo ve vzdálenosti zhruba lokte nebo menší od středu ramen, a to by mělo stačit. Časem, po určitém množství cviku, se naučíte cítit cop zcela hmatatelně. Také cop potřebuje trénink: z nedostatku používání atrofoval.

A nyní další technika pro pokročilé hlemýždě, díky níž je cop ještě účinnější.

Představte si, že podél středové osy vašeho těla stoupá proud energie. Nadechněte se a pozorujte určitý pocit, který stoupá od nohou vzhůru k hlavě. Dále si představte opačný tok, tedy shora dolů. Vydechněte a sledujte pocit směrem dolů.

Tento postup si několikrát procvičte. Při nádechu proudění stoupá vzhůru, při výdechu se pohybuje směrem dolů. Pocity mohou být přízračné, ale tok energie je naprosto reálný, jen si ho do doby, než ho skutečně procvičíte, nemusíte uvědomovat.

Nyní si představte, že z vaší hrudi vystupují dva šípky v opačných směrech: z hrudi (nebo od žaludku) směrem ven a z prostoru mezi rameny (nebo níže) směrem dozadu. Nadechněte se a při výdechu si představte, že šíp vpředu se otáčí do svislé polohy směrem nahoru a šíp za vámi se otáčí do svislé polohy směřující dolů.

Snažte se vnímat oba energetické proudy, jak proudí současně. Vzestupný proud, vyvolaný šípkou vpředu, se pohybuje podél celého těla jen kousek před středovou osou, zatímco sestupný proud vyvolaný šípkou za zády proudí také podél celého těla kousek za osou. Nebo si jednoduše představte, že se oba proudy pohybují současně, jeden směrem nahoru a druhý dolů, bez jakéhokoli konkrétního "umístění", podle toho, který z nich je pro vás nejsnazší cítit.

Toto cvičení několikrát opakujte, abyste skutečně začali vnímat proudění energie v těle. Poté se při výdechu pokuste spustit oba energetické toky současně, aniž byste si představovali šípky.

Poté aktivujte cop, stejně jako jste to udělali pomocí šípky ze zátylku, trochu se nadechněte a při výdechu jej prudce posuňte dolů do svislé polohy a současně spusťte oba energetické proudy. Po troše cviku byste to měli zvládnout.



Opět platí, že stejně jako pracujete s copem bez napětí, dělejte totéž s proudy. Pouze spouštíte energetické proudy, které se však pohybují samy od sebe.

Jednoduše energii nastartujte a pak nechte proud pokračovat v pohybu tělem samovolně.

A nyní metoda pletení copu a proudění.

1. Nadechněte se a při výdechu si představte, že se šipka pohybuje pod úhlem od vašich zad. Nyní se aktivuje pletenec.
2. Aniž byste se vzdali pocitu pletence, sestavte si obraz své reality. Současně se ujistěte, že volně dýcháte.
3. Aniž byste ztratili pocit pletence (šipky), nadechněte se a při výdechu prudce pošlete šipku do svislé polohy směrem dolů, čímž spustíte oba energetické toky.
4. Uvědomujte si pohyb vzestupných a sestupných energetických toků a říkejte si potichu nebo nahlas následující myšlenkovou formu: Můj záměr se uskutečňuje.
5. Poté nechte odejít všechny pocity, se kterými jste pracovali.

Co se při tom děje? Nejenže si s pomocí pletence skládáte vlastní realitu, ale také vysíláte (posíláte) svůj záměr jako "zprávu" do vesmíru. Tímto způsobem tok energie posiluje práci copu. Pokud vám tato technika vyhovuje a baví vás, můžete tuto variantu cvičení používat neustále. Pokud však ne, postačí vám základní metoda.

Dalším účinným způsobem použití copu je práce s ním, zatímco jste ve vaně nebo v jiném zdroji vody. Využijte například dobu, kdy jste ve vaně. Aktivujte pletenec (stěny vany cvičení brání) bez energetických proudů a skládejte obraz své vlastní reality a/nebo sebe sama - své nové figuríny. Nemusíte se příliš snažit. Stačí se soustředit celkem dvě až tři minuty, pak cop upustit a dalších deset minut jen relaxovat ve vaně.

Jaký to má smysl? V tomto případě funguje pletenec stejně jako voda, která, jak víme, je snadno nabitá informačním obsahem vašich myšlenkových forem (a samozřejmě i myšlenkových značek).

Voda nevysílá váš záměr do vesmíru. V tomto případě je její funkce jiná. Voda nejprve vstřebává informace, které jí předáváte, a poté doslova "otiskuje" vaše jemnohmotné (energetické) tělo stejnými informacemi. Voda je při plnění této funkce velmi účinná. Když jste ponořeni do vody, můžete být zcela nabití, (otisknuti) svým záměrem, a pak chodíte jako živá rozhlasová stanice a vysíláte jej do celé atmosféry.

Pokud nemáte k dispozici vanu, můžete využít jinou možnost - kontrastní sprchu. Nejprve se pár minut zahříváte v horké (ne příliš horké) vodě a pak si na maximálně pět minut zapnete studenou vodu. Totéž opakujte třikrát nebo čtyřikrát. Čím větší kontrast teplot, tím lépe, ale důležitější než to je, že byste neměli zažívat extrémní nepohodlí a poškozovat si zdraví.

Při této proceduře odložte práci s copem, protože se budete hůře soustředit, než když jste ve vaně. Kontrastní sprcha však výrazně zvyšuje tok energie, takže z tohoto důvodu, když vypnete vodu, buďte klidní, soustředte se a pak cvičte metodu cop a proudění. I to je velmi účinná technika.

To je vše. Je to všechno velmi jednoduché. Cop není pomůcka, kterou si můžete nebo nemůžete dovolit koupit - už ji máte a vždycky budete mít. A samozřejmě žádný superdárek vám nedá to, co vám dá cop. Přesto ho používejte záměrně a účelně; zbytečně s ním "netlachejte".

### **Síla minulých inkarnací**

Jaký je v zásadě smysl života? *Život jako takový*. Pouze to a kromě toho neexistuje žádný jiný "hluboký" filozofický smysl. Jaký smysl má existence planety nebo jediného zrnka písku? Žádný. Prostě jsou - to je vše.

Mezi smyslem existence živého a neživého není žádný zásadní rozdíl. Smysl spočívá jednoduše v tom, že všechny tyto věci **jsou**, a sláva Stvořiteli.

Jaký je tedy význam postupných inkarnací? Odpověď je také nic, no, téměř nic. Každý následující život, od zrození a smrti motýla až po zrození a smrt vesmíru, je snem Stvořitele, jehož Jiskra je přítomna ve všech věcech. Stejně tak každý váš život není ničím jiným než snem Stvořitele, samozřejmě rovnocenným vašemu vlastnímu snu.

Proč tomu tak je, může vědět jen Stvořitel. Co tedy můžeme vědět my? Měli bychom vědět, čeho jsme schopni a na co máme nárok. Toto poznání však není dáno všem, pouze těm, kteří o něj usilují. Pokud o těchto věcech netoužíte nic vědět, žijte, jak uznáte za vhodné. Smysl života je v životě samotném a života je dost.

Hodnota stejně jako smysl všech existujících věcí je stejná. Váš život není o nic cennější než život hlemýždě, kterého můžete rozdupat pod nohama, aniž byste si toho všimli.

Samozřejmě jsem přeháněla, když jsem vás nazval šneky, ale ne bezdůvodně. Otázkou je, zda vám stačí to, co víte a co vám bylo dáno. Pokud to stačí, pak je to jen dobře. Každý má právo žít svůj život, aniž by o věcech pochyboval. Nikdo by nemohl vyčítat šnekovi, že žije jako normální, nevědomá bytost, protože šnek je nevědomý ze své podstaty. Je však bez viny žít jako nevědomá postava, když je člověk obdařen schopností sebeuvědomění? To je otázka. Nic z toho se samozřejmě netýká vás, moji drazí. Protože již čtete tuto knihu, patříte k těm lidem, kteří se nespokojí s tím, co je všeobecně známo a co vám bylo dáno. Nedokážete si představit, jak významnými a možná i velkými lidmi jste kdysi byli ve svých předchozích inkarnacích. Nepochybně jste byli velcí, jinak byste si tento život nezasloužili.

Ale bez ohledu na dřívější velikost, vše je nyní pryč. Nepamatujete si své předchozí inkarnace. Nepřipadá vám to divné? Znovu si můžeme položit otázku: Jaký je smysl těchto minulých životů? Byly v nich neúspěchy i porážky, vítězství i úspěchy. Za mnohé jste zaplatili a mnohého jste dosáhli. Bylo to všechno opravdu zbytečné, prostě marné?

Zkušenosti ze zapomenutých životů nelze vrátit zpět, stejně jako si nemůžete vzít s sebou něco, co jste vlastnili v zapomenutém snu. Přesto opakuji, *máte právo na osobní sílu, kterou jste nashromáždili během mnoha inkarnací*. Nikdo vám to ještě neřekl, **ale já** vám to říkám nyní.

Osobní síla a síla duše by neměla být promarněna. Nový život by nikdy neměl začínat zcela od nuly. To by byla chyba, chyba ve stvoření. Je ve vaší moci nárokovat si to, co vám právem náleží, ale *jak*?

Je to velmi jednoduché. Každý, kdo se přihlásí ke svému právu, ho dostane. Stačí doslova říct: ***Prohlašuji své právo. Vracím svou moc. Získávám moc všech svých předchozích inkarnací.***

Slova však nestačí. Slova jsou často jen prázdné řeči. Je tu jeden jemný detail. Aby vaše slova byla slyšet, musíte použít onen archaický rudiment, o kterém už víte: cop.

Vyjádřete se pomocí copu stejně, jako když jste skládali svou vlastní realitu, a Moc vás vyslyší. Udělejte to, kdykoli budete mít pocit, že je to nutné.

Brzy postupně pocítíte nárůst své osobní moci, *sebedůvěry a síly ducha*.

Určitě to pocítíte a pokaždé, když pocítíte potvrzení, že to funguje, nezapomeňte si svůj obnovený návrh upevnit myšlenkovými značkami, jako například *Vidím, že moje osobní síla skutečně roste*.

K tomu není co dodat. Sami uvidíte, jak je to úžasné.

## Závěr

Tak, moji milí, jsme se dostali na konec našeho vyprávění.

Pokud jste se ještě neproměnili ve světlušky, pak jste přinejmenším blízko a momentálně se nacházíte někde v přechodné fázi ještěrky, nepolapitelné, zvědavé ještěrky!

Nejdůležitější je, abyste využili vědomosti, které jste získali.

Většina lidí (téměř všichni) žije, aniž by se kdy probudila. Procházejí životem jako by neměli zdravý rozum, aniž by vzhlédli nebo se rozhlédli. Nikdy se nepokoušejí vytvořit svou vlastní realitu a jen proplovají stávajícím filmem jako ryba v akváriu.

Už chápete, jak nápadně se lišíte? Nezapomeňte však, že vám to nedává právo dívat se na ostatní svrchu, nebo ještě hůř, chovat se k nim chovat s opovržením. Nebud'te spícími postavami. Je to bezcenné. Nechte ostatní lidi žít tak, jak chtějí a jak jsou schopni. Ti, kteří jsou schopni se probudit, si mě najdou, stejně jako vy.

Vzpomeňte si na mě a nezapomínejte na sebe.

Poznání, které je zde popsáno, je podáno ve velmi koncentrované formě a navíc je to druh poznání, které se může zdát příliš vágní a neuchopitelné. Mohli byste se jím nechat omývat, aniž byste mu vůbec porozuměli. Je neuchopitelné proto, že se týká iluze, v níž se neustále nacházíte. Iluze činnosti, která spočívá, pokud vám mohu připomenout, v tom, že se v ní pohybuje. Že si myslíte, že žijete nezávislý život a máte nad ním plnou kontrolu.

Přitom nic nefunguje tak, jak byste chtěli. V tom spočívá rozpor a paradox. Pokud jednáte podle své vůle, proč je to tak?

Proč všechno dopadne jinak, než byste si přáli? Myslíte si, že důvodem, proč věci nefungují, je prostě to, že nefungují, a myslíte si, to je vše. Ve skutečnosti důvodem, proč věci nefungují, je to, že nejste v obraze.

Ve skutečnosti nejednáte podle své vůle - jste vedeni podle scénáře.

Když se vás zmocní úzkost, strach, nechuť a další emoce, jste ponořeni do snu, do transu a nejste sami sebou. Možná si myslíte, že to jsou tyto emoce, které vás ovládly, ale tak to není. Emoce vás ponoří do spánku a pak vás vlastní scénář.

Dalším důvodem, proč se vám nedaří, je to, že nevíte, jak se chovat, aby se vám dařilo.

Místo toho, abyste si skládali svou budoucí realitu, bojujete se svou současnou realitou.

Cílem této knihy je vytáhnout vás z této iluze.

Je lepší, když nejprve pochopíte, uvědomíte si a uvidíte, v čem spočívá vaše iluze.

Každý den se najde něco, co vás trápí, co ve vás vyvolává pocit sklíčenosti. Musíte se zachytit, když se tyto okamžiky objeví, a přesměrovat vektor změny, místo abyste se jim poddávali: Vždyť já to zvládnou. Mohu vytvářet realitu a je na mně, abych rozhodl, jak bude vypadat".

Nezapomeňte, že tvoříte konečný výsledek, cílový snímek a ne konkrétní průběh událostí. Rozvíjejte tento návyk.

Vzpomínáte si, jak jsem říkala, že síla je hybatelem reality? To je to, co otáčí filmovým kotoučem. Pokud začnete komponovat realitu, moc si vás všimne. Moc vždy zaměřuje svou pozornost na ty, kteří pomáhají otáčet filmovým kotoučem. Moc je pozvednuta začne jim pomáhat. Moc se nezajímá o prázdné snové figuríny, které hrají neprobuzené role ve filmech.

Přijměte následující motto: "Hledám sílu, nacházím sílu a vše dělám se silou.

To znamená, že dělám vše mocně, brilantně a s duší.

Dělejte to, a pak bude síla kráčet s vámi.

Dávejte si pozor, abyste neupadli do stavu dětské radosti, když se těšíte z vlastních zázraků. Radujte se tiše sami pro sebe, jinak by realita mohla být v pokušení vzít si to zpět (realita může být někdy taková, trochu zlomyslná).

A co je ještě důležitější, vyhněte se tomu, abyste se tím chlubili svým přátelům.

Nemluvte se svými přáteli v rozhovoru o metodách vytváření vlastní reality a figurín. Možná to nepochopí a pak se vám budou smát. Na tyto techniky by se neměli dívat vytržené z kontextu. Je lepší doporučit svým přátelům, aby si knihu přečetli sami, pokud projeví zájem.

## Metody

Proč je tak důležité provádět zde popsané metody? Protože metody vás osvobodí od scénáře, ožíví vás ve filmu a vstítí vám užitečné automatické reakce.

### Metoda probuzení

1. Probudíte se v okamžiku, kdy se něco stane.
2. Než něco uděláte, probudíte se.

Zaměřte svou pozornost na centrum vědomí, na bod mezi vnitřní a vnější obrazovkou. Odtud můžete současně pozorovat své myšlenky a dění kolem sebe. Můžete vidět okolní realitu a sebe v ní. Nic vám nebrání v tom sledovat obě obrazovky současně. *Můžete to udělat.* Příklady vnějších spouštěčů: s někým jste se setkali, někdo se vás na něco zeptal, něco se stalo v blízkosti; nezáleží na tom, co, jakýkoli zvuk nebo pohyb - cokoli, co by vás dříve zaujalo a zapojilo do dění.

Jakmile se *něco* stane, okamžitě na to zaměřte svou pozornost, ale neztrácejte kontrolu nad svým zaměřením, držte ho ve středu.

Příklady vnitřních spouštěčů: chystáte se někam jít, něco dělat nebo s někým mluvit. Než začnete jednat, přeneste svou pozornost do centra uvědomění. Je důležité to udělat předem, protože poté, co podniknete akci, už bude pozdě. Jednoduše zjistíte, že jste nejprve usnuli, pak se probudili a uvědomili si, že jste spali.

### Metoda osvětlení snímku

1. Přistihněte se, jak na vás působí některý ze spouštěčů.
2. Probudte se: Vidím sám sebe a vidím realitu.
3. Aktivujte cop, aniž byste uvolnili jeho pocit, složte si skutečnost, kterou si přejete.
4. Upusťte od pocitu copu.
5. Pokud je událost významná, opakujte osvětlení několikrát.

Stejným způsobem, jakým jste sledovali svou pozornost, sledujte i blížící se snímek. Zde jsou tři spouštěče:

*Očekávání* - něco se pravděpodobně stane, čekáte, doufáte v něco.

*Záměr* - máte v úmyslu někam jít nebo něco udělat.

*Problém* - stalo se něco, co je třeba řešit.

Kdykoli něco očekáváte, nečekejte ani nedoufejte - vytvořte si vlastní realitu. Kdykoli máte v úmyslu něco udělat, nespěchejte se zahájením; nejprve si sestavte skutečnost, kterou si přejete vidět. Pokaždé, když se vyskytne nějaký problém, opět nečekejte, nedoufejte, nepřehánějte, složte si realitu, kterou si přejete zažít.

Metoda osvětlení snímku je cvičením v rozvíjení metasíly a zároveň prostředkem k vytvoření požadované reality. Postupujte metodou osvětlení klidně a přirozeně. Používejte myšlenky, slova, vizualizace - cokoli, co vám nejlépe vyhovuje. Nejúčinnějším typem je vizualizace.

## **Metoda cop s vlákny**

1. Nadechněte se a při výdechu si představte, že se šipka pohybuje pod úhlem směrem od vašich zad. Nyní se aktivuje cop.
2. Aniž byste se vzdali pocitu copu, vytvořte si obraz své reality. Současně se ujistěte, že volně dýcháte.
3. Aniž byste ztratili smysl copu (šipky), nadechněte se a při výdechu prudce pošlete šipku do svislé polohy směrem dolů, čímž se spustí oba energetické toky.
4. Uvědomte si pohyb stoupajících a klesajících energetických toků a tiše nebo nahlas si řekněte následující myšlenkovou formu: Můj záměr se uskutečňuje.
5. Poté nechte odejít všechny pocity, se kterými jste pracovali.

Co se děje, když to děláte? Nejenže si pomocí copu skládáte svou vlastní realitu, ale také vysíláte (posíláte) svůj záměr jako "zprávu" do vesmíru. Tímto způsobem proudění energie posiluje práci copu. Pokud vám tato technika vyhovuje a baví vás, můžete tuto variantu cvičení používat neustále. Pokud však ne, postačí vám základní metoda.

## Metoda výhody

1. Zachyťte se na spouštěči nepřijetí.
2. Probudte se: Vidím sám sebe a vidím realitu.
3. Zeptejte se sami sebe: Jaká je v tom výhoda?
4. Pokud vám přijde odpověď, přijměte ji a využijte ji.
5. Pokud vás žádná odpověď nenapadne, zkuste myšlenku výhody přijmout i tak.

Každá událost nebo situace, ať už je jakékoli povahy, má své pozitivní a negativní stránky. Scénář se vám vůbec nesnaží ublížit, protože způsobení škody vyžaduje energii. Scénář jde vždy cestou nejmenšího odporu. Vy však reagujete tvrdohlavě a nepřijímáte, ať už kvůli své protivné povaze, sklonu k negativismu, zvyku chránit se, vysokému sebevědomí, nebo dokonce jen proto, že "nic nejde podle vašich představ"! V důsledku toho jako obvykle kazíte život sobě i svému okolí.

Navíc scénář funguje tak, abyste dosáhli svého cíle, pokud si ho stanovíte. Když si skládáte svou vlastní realitu, scénář se přizpůsobuje vaší kompozici, i když se vám to nezdá. Vy však vždy trváte na tom, aby vše probíhalo přesně podle vašeho plánu, a tím bráníte realizaci plánu. Přijměte a integrujte jednu jednoduchou zásadu: *hledejte ve všem výhodu*. Doslova: hledejte a čerpejte výhody v každé nepříjemné situaci a v každé události, která vás přiměje reagovat byť jen trochu negativně. Stanovte si tento cíl: vytěžit výhodu.

Aby to však fungovalo, musíte se probudit a přesunout svou pozornost do středu. Spouštěče jsou v tomto případě většinou vnější: někdo vám něco řekne, něco udělá nebo se kolem vás něco děje - cokoli, co vyvolá vaše nepřijetí, od lehké nespokojenosti až po absolutní zuřivost. Mezi spouštěcí emoce může patřit také podráždění, deprese, úzkost, agrese a strach.

Abyste se rozhodli správně, stačí se na chvíli zastavit a zamyslet se: *jakou výhodu to může mít?* A pak se scénáři nebránit, zkusit se jím řídit. Doslova se řiďte radami, které vám byly dány, dbejte na vyslovené názory, souhlaste, jděte do něčeho a přijímejte věci, které byste dříve odmítali nebo kvůli nimž byste se dostali do možné konfrontace.

Výsledkem je, že se přenesete na alternativní filmový pás, kde naopak vše funguje ve váš prospěch, protože jste se zastavili ve správný okamžik a rozhodli se využít výhod situace. Vše je velmi jednoduché: co si vyberete, to dostanete.

Ve skutečnosti existuje jeden neměnný zákon. Ten zákon zní: *čím více se necháte vést principem výhodnosti, tím méně událostí, které vám život přichystá, bude škodlivých.*



## Metoda následování

1. Zachyťte okamžik spuštění ovládní.
2. Probudte se: Vidím sám sebe a vidím realitu.
3. Zeptejte se sami sebe, co vám říká první pokyn?
4. Pokud vás napadne odpověď, řiďte se jejím pokynem.
5. Pokud vás žádná odpověď nenapadne, sestavte cílový snímek a zkuste jej následovat znovu.

Jste-li obdařeni sebeuvědoměním, neustále si kladete otázku "jak?" a pak si vymyslíte celou strategii, jak dosáhnout toho, po čem toužíte. Ano, ve chvílích, kdy si tuto otázku kladete, se vaše sebeuvědomění probouzí, ale brání vám v tom, protože ve své myslí se místo toho, abyste drželi zrak cíle, soustředíte na své vlastní hloupé nápady, jak ho dosáhnout. Vše kazíte tím, že trváte na tom, aby bylo po vašem.

***To, co musíte mít na paměti, není konkrétní průběh událostí nebo chování (jednání) lidí, ale konečný výsledek - cílový snímek.***

Měli byste pozorovat sami sebe a to, kam upíráte svou pozornost, abyste zabránili tomu, že si vymyslíte svůj vlastní plán, a místo toho se řídili jemnými pobídkami scénáře a považovali je za pokyn Síly.

Tím, že se vědomě necháte vést scénářem, ve skutečnosti vedete sami sebe, a to pomocí Síly a Moudrosti scénáře. A pak jde všechno hladce a dobře. To když se jím nenecháte vést, nakonec všechno pokazíte.

Ukáže se, že "nic nejde podle mých představ" zčásti proto, že to nedovolíte.

Zde můžete použít všechny spouštěče, které jsme zahrnuli do metody sledování pozornosti, osvětlení snímku a metody výhod. Všechny spouštěče byste měli používat pravidelně, dokud si na ně nezvyknete. Jen tak se naučíte probouzet se ve správný okamžik. Pokud si tento návyk neosvojíte, nic se nestane. Schopnost probudit se ve správný okamžik je zásadní.

Kromě výše uvedeného se zmíním o kontrolních spouštích. Nejškodlivějším návykem je vaše touha všechno kontrolovat: scénář, události, ostatní lidi.

1. Od lidí a událostí něco chci.
2. Chci, aby vše probíhalo podle mého plánu.
3. Něco se mi nedaří tak, jak jsem chtěl.

Zvyk "kontrolovat" je třeba nahradit novým zvykem následovat.

## Metoda obrazu

Jakmile zjistíte, že po někom něco chcete, probudte se a postavte se před zrcadlo. Co musíte udělat, aby vám odraz vyšel vstříc? Udělejte první krok.

*Dávejte druhým to, co byste rádi dostali.*

1. Přistihněte se, že přemýšlíte: Chci, aby mi ostatní lidé něco dali.
2. Buďte plně přítomni: chtít je marné, musíte dávat.
3. Zeptejte se sami sebe: Co mohu dát stejného?
4. Pokud najdete něco podobného, dejte to hned a dejte to předem.
5. Pokud něco podobného nenajdete, dejte to i tak.

Jednoduše seřadte všechny své myšlenky a činy se znaménkem plus za nimi. Všechna vaše "dej mi" mají za sebou znaménko mínus a buď nefungují, nebo vytvářejí opačný efekt. Stejně tak všechny vaše negativní myšlenky a činy se vám vracejí jako bumerang.

Pro komponování obrazu platí obecná zásada: *místo abyste si na svět stěžovali, milujte ho.*

Ve skutečnosti potřebujete jen lásku. Jde jen o to, že ne vždy chápete tato slova ve správném kontextu. Chcete, aby vás lidé milovali. Myslíte si, že nejprve budou lidé milovat vás a pak vy budete milovat svět. Ale mělo by to být naopak: milujete, vyzařujete lásku, aniž byste za to něco požadovali, a teprve pak k vám může přijít láska.

## Metoda odrazu

V trojrozměrném zrcadle jsou předmět a odraz propojeny. Co nám to tedy dává? Znamená to, že obraz, který vytvoříte, se může stát odrazem a odraz může přecházet v předmět. Jinými slovy, *odraz můžete proměnit v subjekt předstírající, že máte něco, co nemáte, nebo že jste někým, kým jste se ještě nestali.*

Například chcete mít vlastní dům. Bloumáte po obchodech a prohlížíte si nábytek a předměty k výzdobě interiéru, jako byste už domov měli. Nebo chcete být bohatí. Prohlížíte si drahé věci, auta, jachty, lázeňská střediska. Umožněte bohatství vstoupit do svého života. Nebo se chcete stát hvězdou v nějaké oblasti či jiném oboru. Chovejte se, jako byste již hvězdou byli; žijte takový život, alespoň prozatím, ve svých představách.

Nebojte se, že by vám to připadalo jako hra nebo sebeklam. Pokud ke hře přistupujete vážně, realita vás bude nucena brát vážně. Je to přece zrcadlo! ***Vaším úkolem je být přítomný a cítit nyní, jak byste se cítili, kdybyste již měli to, co chcete, nebo již byli tím, kým byste chtěli být.*** Předstírejte to a prožívejte to předstírání. Je to napodobování, ale není to žádná legrace. Žádný vtip, chápete?

***Postupně se obraz reality přizpůsobí vaší představě.***

Realita ráda vytváří iluze, ale nesnese, aby jí je někdo podsouval. Najde si způsob, jak vámi vytvořenou iluzi proměnit ve skutečnost.

1. Přistihněte se, že přemýšlíte: Chci něco nebo někým být.
2. Staňte se plně přítomnými: chtít je marné, musíte začít tvořit.
3. Předstírejte a chovejte se, jako byste již dosáhli toho, po čem toužíte.

Co napodobujete, to dostanete; kým předstíráte, že jste, tím se stanete. Žijte to ve svých myšlenkách, ve virtuálním prostoru, a pokud možno i ve svých činech, v realitě, dokud zcela neuvěříte iluzi, kterou jste si vytvořili. Jakmile jí uvěříte, uvěří jí i realita.

Existují jen dvě nezbytné podmínky: *první je brát hru vážně, druhou je hrát ji důsledně.*

## **Metoda synchronizace designu**

Jste stvořeni podle svého vzoru DNA a designu, který, protože se nachází v informačním prostoru, můžete upravovat. Design se může měnit k lepšímu nebo horšímu, v závislosti na vašem stavu. Stav se vztahuje k vašemu pocitu sebe sama, k tomu, kým skutečně jste, s bradavicemi i se vším ostatním.

Váš stav je víc než jen chvilková nálada, je to váš pocit sebe sama.

..

Bez ohledu na počáteční parametry designu se tak můžete z miláčka osudu proměnit ve velmi nevábného spratka, nebo naopak z ošklivého káčátka v oblíbenec všech. Pokud se necháte unášet, slabomyslně, spolu se scénářem, jako neschopné filmové postavy, budete létat, pokud budete mít štěstí, a budete padat, pokud se něco nepovede.

Skutečnost je taková, že buď máte svůj stav pod kontrolou, *nebo kontroluje vás.* Svůj stav byste si měli vybrat záměrně. Do nového stavu se posunete provedením tří typů pohybu (posouvejte realitu, posouvejte sebe, posouvejte se zevnitř).

Prozatím je však tento nový stav pouhou imitací. Do skutečného (nikoli napodobovaného) stavu přejdete, až se vám začne potvrzovat, že tato technika skutečně funguje. Proto vám tak důrazně doporučuji, abyste vždy věnovali zvláštní pozornost jakýmkoli posunům, kterých si všimnete, že k nim dochází.

Jakmile si všimnete změny, okamžitě aktivujte cop a vychutnávejte si své úspěchy a mějte radost ze všech detailů. *V tomto okamžiku se váš stav synchronizuje s konstrukcí a konstrukce se upraví.*

Ve skutečném stavu se vaše myšlenkové formy mění na myšlenkové značky:

# Každým dnem se blížím k dosažení svého cíle. #

# Opravdu, všechno dělám skvěle. Moje profesionalita roste. #

# Opravdu se mi zlepšuje fyzická kondice. #

# Opravdu se stávám okouzlující a přitažlivější osobou. #

Myšlenkové značky jsou potvrzením toho, že může dojít k posunům.

1. Proveďte všechny tři akce, samostatně nebo současně.
2. Pozorně sledujte a chyťte se každého potvrzení svého úspěchu.
3. Jakmile uvidíte známku úspěchu, aktivujte pletenec a upevněte posun myšlenkovou značkou.

*Myšlenkové formy vyvolávají novou realitu, myšlenkové značky upravují design.*

## **Přehled pojmů**

**Snový prostor** není výplodem vaší fantazie. Je skutečný a existuje v podobě filmového archivu, kde je uloženo vše, co bylo, je a kdy může být. Když vidíte sen, prohlížíte si jednu z těchto filmových rolí.

**Fyzická realita** není to, co nikdy nebylo, ani to, co nikdy nebude, ale to, co se děje, jednou a teď. Fyzická realita existuje jen jeden okamžik, podobně jako záběr na filmovém pásu, který se z minulosti přesouvá do budoucnosti.

**Realita** je mnohvrstevnatá jako cibule. Znáte pouze dvě vrstvy: fyzickou realitu, ve které žijete, a prostor snů, o kterém se vám každou noc zdá. Spánek a bdění jsou zhruba totéž, jen se odehrávají v různých dimenzích. Když usínáte a probouzíte se, přecházíte z jedné dimenze do druhé. Spánek a probuzení, které následuje po spánku, se v kontextu podobají věcem, jako je život a smrt. Život je spánek, smrt je probuzení, a ne naopak.

**Váš život**, přesněji řečeno vaše podstata - vaše duše - také přechází z jedné inkarnace do druhé. Svě předchozí inkarnace si nepamatujete. Je to proto, že každá inkarnace je samostatným životem vaší duše, nebo chcete-li, samostatným snem. Přítomnost těla není pro život duše podstatná. Duše v těle je jen jednou z forem, v nichž může duše existovat. Tělo je jakýmsi biooblekem.

**Pohyb a transformace** jsou základními vlastnostmi reality a života. Záběr se pohybuje po filmovém pásu. Housenka se mění v motýla. Motýl klade larvy, které se zase mění v housenky, aby se opět staly motýly.

**Vnitřní obrazovka** Když jste ztraceni v myšlenkách, vaše pozornost je zcela ponořena do vnitřní obrazovky. Možná nevnímáte, co se děje kolem vás, a děláte věci na autopilota.

**Vnější obrazovka** Když je vaše pozornost zaměstnána něčím vnějším, zapomínáte na sebe a děláte věci automaticky, aniž byste o tom museli přemýšlet.

**Pozornost** Vaše pozornost je vždy zaměřena buď dovnitř, nebo vně vás, ale jen velmi zřídka mezi tím. A tak neustále spíte. Vaše pozornost je zvyklá být přilepená k jedné nebo druhé obrazovce, aniž by se uprostřed zastavila. Výsledkem toho je, že jste přestali mít nad svou pozorností jakoukoli kontrolu; neposlouchá vás, ale náhodně pluje kolem, neustále upadáte do nevědomého stavu.

**Spánek** Spánek je podvědomý stav, kdy je vaše pozornost ponořena buď do vnější, nebo do vnitřní obrazovky. V tomto stavu jste bezmocní a nemáte žádnou kontrolu nad sebou ani nad ničím, co se kolem vás děje.

*Spánek je váš anabiotický stav.*

**Snění** je to, co vidíte buď v prostoru snu, nebo v prostoru fyzické reality. Realita a snění jsou v podstatě totéž. Vy totiž také sníte realitu. Realita je sen a snění je realita.

**Probuzení** Abyste se mohli probudit ve snu nebo v bdělém životě, musíte odvést pozornost od vnější nebo vnitřní obrazovky a přesunout ji do svého centra vědomí.

**Centrum uvědomění** je pozorovací bod, ze kterého můžete sledovat, kam je v daném okamžiku zaměřena vaše pozornost a na co se soustředí. Zároveň vidíte, co děláte a co se děje kolem vás.

**Uvědomění** Probudte se a zeptejte se sami sebe: kde jsem, co dělám, do čeho jsem ponořen? V okamžiku, kdy si položíte tuto otázku, se probudíte a dostanete se do bodu uvědomění. Toto jsem já a toto je moje realita. Jsem si vědom. Vidím sám sebe a vidím svou realitu.

**Procházka snem (ve spánku nebo v bdělém životě)** Vstupte do vědomého bodu, kdy si řeknete: *Vidím sám sebe a vidím realitu.* Řekněte si: Dnes se projdu bdělým snem. A pak se v tomto stavu jasnosti vydejte na procházku kamkoli, do práce nebo do školy. Když jste ponořeni do jedné z obrazovek, nejste tam; nemáte kontrolu nad sebou ani nad situací. Ve stavu jasnosti jste svobodní a od tohoto okamžiku se váš sen, ať už během spánku nebo v bdělém životě, stává lucidním. Máte kontrolu sami nad sebou, a co je nejdůležitější, získáváte schopnost kontrolovat situaci.

**Filmové postavy** - to jste vy. Stejně jako ve spánku, tak i v bdělém životě jste ve filmu a necháváte se unášet proudem scénáře. *Vaše mysl není vaše vlastní, protože vaše pozornost není vaše vlastní.* Na své procházce jste si měli všimnout, že vaše vlastní pozornost neustále odbíhá buď k vnějšímu, nebo vnitřnímu plátnu. Když jste si vědomi, na rozdíl od ostatních postav kolem vás, které spí, vidíte sami sebe, vidíte realitu a můžete vědomě ovládat svou vůli, což jste dříve nemohli. To je váš první krok k nové úrovni sebeovládání a kontroly nad vlastní realitou.

**Scénář** Jste vedeni určitým vnějším scénářem, který vás vplétá do filmu, v němž jste jednou z postav.

**Snové postavy** Jak se liší snové postavy od živých lidí (filmových postav)? Nemají žádné sebeuvědomění - neuvědomují si sebe sama jako individuální osobnost. Nemají vůli - nejsou svobodné ve svém jednání, jsou řízeny scénářem. Nemají duši. Jsou to jen šablony, figuríny. Nemohou říci "já jsem já". Nemají žádné já.

**Vy**, nebo spíše vaše Já, je totéž co vaše pozornost. Vaše pozornost nemůže zůstat v centru vědomí příliš dlouho. Musíte si vypěstovat nový návyk vracet pozornost zpět do středu. Používejte svou pozornost ke sledování své pozornosti, tedy sebe sama.

**Sny** (ve spánku i v bdělém životě) mohou být buď **jasné, nebo ne**. V nelucidním snu jste tečkovaní a bezmocní jako králík. Stačí však, když začnete ovládat zaměření své pozornosti, a ožijete jako ve filmu a získáte schopnost chovat se podle své vůle, přesně tak, jak uznáte za vhodné.

**Spouštěče** Nemusíte se snažit udržet pozornost v centru vědomí nepřetržitě. Smysl a hodnotu naleznete v něčem jiném, a sice ve vaší schopnosti reagovat na to, co se děje kolem vás. Musíte si osvojit opačný návyk - neupadat do snění, ale *probouzet se, když se kolem vás něco děje*. Jakákoli událost, dokonce i nepatrné zavanutí vzduchu ve vašem prostoru, by vás měla přimět k ostražitosti - to je signál k probuzení.

Stejně tak by každá vaše akce měla být připomínkou, abyste zkontrolovali, na co se soustředí vaše pozornost. Příklady spouštěčů:

Vnější - jakmile se něco stane, probudíte se.

Vnitřní - než něco uděláte, probudíte se.

**Archiv věčnosti** Totéž platí pro prostor snů, který existuje v podobě archivu filmových svitků, kde je uloženo vše, co *kdy bylo, bude a mohlo by být*. Skutečně reálný je pouze osvětlený záběr, momentální dojem fyzické reality. Vše ostatní je virtuální, včetně minulosti a budoucnosti. A to vše je uloženo v archivu Věčnosti.

**Komponovat realitu** *Komponovat realitu znamená určit směr, kterým se bude snímek pohybovat, a filmový kotouč, který se bude přehrávat. Máte k tomu příležitost, ale nevyužíváte ji, stejně jako nevyužíváte funkci řízení pozornosti. Musíte si předem zkomponovat požadovanou realitu, místo abyste bojovali s aktuálními okolnostmi. Místo toho se snažíte změnit danou realitu aktuálního rámce. Realita je "realitou" jen díky tomu, že se již stala. Nemůžete změnit nic, co se již stalo. Ale právě o to se snažíte, nakolik se vše, co vás obklopuje, skládá z toho, co se již stalo.*

Jak víte, změnit minulost je nemožné. Stejně tak můžete zapomenout na přítomnost, protože ta se již také stala a není to to, co byste si vybrali. Co však máte, je možnost vytvořit si vlastní budoucnost a vybrat si filmový pás, po kterém se bude pohybovat další snímek.

**Záměr** Záměr vysvětluje vaše jednání. Abyste mohli něco začít, musíte to nejprve zamýšlet. Když něco děláte, záměr se realizuje prostřednictvím činnosti. Podobně jako u pozornosti, která má dvě obrazovky, záměr má dvě centra, vnitřní a vnější.

*Vnitřní centrum odpovídá za veškeré vaše každodenní fungování a nachází se v přední části lebky - je to váš drobný záměr.* Když se soustředíte, mračíte se. Když máte v úmyslu něco udělat, napínáte svaly. Vaše svaly vám umožňují provádět základní formy činnosti v aktuálním rámci.

*Vnější střed téměř nepoužíváte.* Přesto je to to, co pohybuje budoucím rámcem. Kde se nachází vnější střed, vidíte v okamžiku, právě teď.

**Cop záměru** Jedná se o energetickou čakru a podobně jako normální pletenec ji nevidíte, ale můžete ji cítit jako fantomovou končetinu, která už tam není, ale vy stále cítíte, jako by tam byla. Spíše než aby visel dolů, trčí šikmo od páteře.

Vnější střed záměru je na konci copu. Umístěte ho mezi ramena, jen ne přímo proti páteři, ale trochu od ní. Toto místo byste měli být schopni najít intuitivně. Přesná vzdálenost od páteře není důležitá. Stačí, když na tuto oblast zaměříte svou pozornost, a ucítíte ji.

*Princip fungování centra vnějšího záměru je opravdu velmi jednoduchý.* Přesunete svou pozornost na konec copu a vizualizujete si obraz jakékoli události, kterou byste chtěli přitáhnout do svého života. Tím tento budoucí snímek osvětlíte a on se projeví ve fyzické realitě.

**Jak pracovat s copem** Nejprve se probudte a přesuňte se do bodu uvědomění.

Jako obvykle si řekněte: Řekněte si: Vidím sám sebe a vidím realitu.

*Za druhé: aktivujte cop.* Pociťte to. Tady je; jakmile na něj zaměříte svou pozornost, cop se zvedne od páteře a aktivuje se.

*Za třetí: stále se soustředte na cop a představte si obraz budoucnosti, kterou chcete.* Sestavte si obraz své reality v myšlenkách, slovech a na obrazovce - jak nejlépe umíte.

Tímto způsobem osvětlujete budoucí rámec a ten se projevuje ve fyzické realitě.

**Iluze jednání** Jen se vám zdá, že máte své jednání pod kontrolou. Je to velmi pravděpodobná myšlenka, ale stále je to iluze. *Co je iluzorní, je nejen to, co si myslíte, že vidíte, ale také to, co si myslíte, že děláte.* Nemůžete poznat, že jde o iluzi, protože jste do ní neustále ponořeni.



Co myslíte, chápou fiktivní postavy filmů a počítačových her, že jsou ve filmu a že je sledujete? Ne. Jsou si figuríny ve vašich snech vědomy toho, že se vám o nich zdá? Ne. A tak se vás nyní ptám: *víte, kdo jste?*

Tuto otázku nemůžete filmovým postavám položit. Můžete se zeptat figuríny, ale nemá to smysl. Od prvního a druhého se lišíte tím, že jste schopni alespoň matně pochopit smysl otázky. A v tom jste schopni mít sebeuvědomění. **Kdy** si však uvědomujete sami sebe? Pouze v okamžiku, kdy si tuto otázku položíte. Po zbytek času, kde jste a kdo jste?

Jste postavami filmového pásu, který se vám odehrává. *Spíše než abyste žili svůj život, život se odehrává s vámi.* Ani figurína ve vašem snu, ani hrdina ve filmu nejsou schopni vnímat iluzi svého jednání, nebo spíše iluzi jednání. Proč byste tedy měli předpokládat, že jste toho schopni vy? Čím se lišíte od snové figuríny, když v bdělém životě žijete, jako byste spali?

**Zvyk** Zvyk z vás dělá hlemýždě (přesněji řečeno postavy) díky tomu, že *si nevytváříte vlastní realitu, ale místo toho na něco čekáte a doufáte.* Stane se to, nebo ne? Vyjde to, nebo ne? To je pasivní pozice. Z této pozice jste schopni pouze sondovat realitu a při sebemenší věci stáhnout rohy.

**Forma** Musíte se přepnout do proaktivního režimu. *Namísto čekání a doufání si vytvořte realitu, kterou chcete.* **Forma** je pro vás překážkou, protože podle ní je vytváření vlastní reality nemožné. Forma je váš domeček. Nové návyky a vnímání se vyvíjejí stejně, jako se zakořenily ty staré - neustálým opakováním. Jenže od nynějška budete místo zírání na realitu a jejího sledování aktivně řídit pohyb rámu - ne toho, ve kterém se právě nacházíte, ale toho, který se teprve objeví.

**Přeprogramování** Jsou to vaše hlemýždí rohy a domeček, které vás drží uvězněné v současném snímku. Abyste z pasti unikli, musíte se přepnout do proaktivního režimu, nečekat a doufat, a složit si realitu, kterou chcete. To vyžaduje neustálý nácvik toho, jak zvládnout blížící se snímek. Metoda: Jakmile zjistíte, že na něco čekáte nebo něco očekáváte, použijte záměr; jakmile se objeví problém, použijte okamžitou aktivaci pletení a osvětlení rámce. Je třeba skládat nejen události, jejichž výsledek je neznámý, ale i události, jejichž výsledek je již pravděpodobný.

Proč potřebujeme nekonečné opakování? Abyste do své šnečí formy zabudovali nový program. Neuvěříte, že se realita může podřídit vaší vůli, dokud to sami nezažijete, navíc opakovaně.

**Budoucí realita**, ačkoli je zapsána v archivu Věčnosti, je vždy mnohovariantní, a přestože si ji nikdo v konečném důsledku nenárokoval ani ji nikdo nesložil, nikomu nepatří. Pokud někdo přijde a složí ji, pak se jeho složení podřídí. A pokud jste tím někým vy, pak bude vaše. Než se však realita stane skutečně vaší, musíte se přeprogramovat, tj. vytvořit si nové návyky a vnímání prostřednictvím procesu mnohonásobného opakování.

**Proměna** Stvořitel vás stvořil jako světélkující bytosti, váš pohled směřuje vpřed. A takoví jste kdysi byli, než jste zabředli do iluze dění. Když se cvičíte ve skládání vlastní reality, postupně se proměňujete z hlemýždů ve světlušky. Když osvětlujete rámeček, vyzařujete vnitřní světlo a události, po kterých toužíte, k vám letí jako můry k plameni. Ostatní kolem vás, kteří jsou stále ještě šneky, k vám vystrčí růžky a ze zvědavosti se připlazí blíž.

**Soustředění** Zkuste to bez námahy. Pro úspěšné nasvícení rámečku je důležitá *koncentrace*, nikoliv síla. Dokážete se soustředit alespoň několik minut? Tedy jen minutu? To je vše, co to od vás vyžaduje. Postupujte při osvětlování klidně a přirozeně. Důvodem je, že vynaložením úsilí spouštíte vnitřní centrum záměru. Skutečnost je řízena z vnějšího centra.

Všimněte si, že pokud jsou vaše svaly při osvětlování rámu napjaté, znamená to, že váš drobný záměr funguje. Musíte pracovat výhradně s vnějším záměrem - s pletencem. To není něco, co by se mělo napínat nebo ovládat.

**Metasíla** Je odvrácenou stranou síly, jejím protipólem. Normální síla (vůle a fyzická síla) působí z této strany zrcadlové reality, z materiální roviny, zatímco metasíla působí z druhé strany, z jemnohmotné roviny.

Odraz v zrcadlové realitě je na této straně, v hmotné rovině, zatímco subjekt je na druhé straně, v jemnohmotné rovině.

Fyzická realita je odrazem subjektu, obrazu, který je někde tam, na druhé straně. A tam, ve filmovém archivu, existuje mnoho variant budoucnosti.

Posuďte tedy sami: pokud se budoucnost nachází na druhé straně zrcadla reality, je možné na ni nějak působit standardní silou, která zde působí pouze na straně, ke které je zrcadlo obráceno? Ne.

Pokud se vaše pozornost soustředí na to, co je před zrcadlem, tj. v rámci manifestace, pak jste zcela v zajetí scénáře. Pokud je zaměřen na druhou stranu zrcadla, do rámu obrazu, pak jste volní v pohybu, a to jak vy, tak budoucí realita.

Postupně pochopíte, co je to metasíla, jak ji budete pociťovat. Nedokázala bych vám vysvětlit, co je to síla, kdybyste ji nikdy neokusili. Totéž platí o metasíle. Musíte ji pociťovat a rozvinout. Pletenec je vaším nástrojem metasíly. Metoda rámové iluminace je cvičením v rozvíjení metasíly a zároveň prostředkem ke skládání reality, kterou chcete.

**Posouvat se** Posouvat se znamená být si vědom sám sebe a vědomě kontrolovat své motivy a činy. V rámci snímku se budete pohybovat normálně, pomocí rukou, nohou a fyzické síly. Ale realitu posouváte úplně jinak, svou pozorností, *záměrem a metasílou*.

**Napodobování činnosti** Smysl napodobování spočívá v tom, že nemáte právo narušovat zavedený řád věcí. Zavedený řád je to, že se účastníte akce a *zároveň se podřizujete pokynům scénáře*. Neexistuje jediná postava, která by se mohla z role vypařit nebo si v rámci filmu dělat, co se jí líbí. Scénář není produktem něčí subjektivní vůle. Je to objektivní realita a této skutečnosti se nelze vyhnout.

Objektivní realita je taková, že jste odsouzeni k tomu, abyste v ní existovali jako postavy ve filmu. Ději se nemůžete vyhnout. Můžete ji však napodobovat. Můžete realitu oklamat. Nadále hrajete svou roli tak, jak jste ji měli napsanou ve scénáři; plníte své každodenní úkoly. Ale na rozdíl od ostatních postav, které jsou ve stavu vědomí, získáváte něco navíc - možnost vyměnit aktuální filmový pásek.

*Procházíte filmem jako postava, která ožila, ale předstírá, že je bez života, a měníte filmový pásek, jak uznáte za vhodné.* Nikdo nic netuší - ani scénář, ani ostatní postavy.

**Přítomnost ve filmu** Vaše přítomnost ve filmu je především přítomností vašeho vědomí, vašeho "Já". Vaše přítomnost jako živého, sebevědomého, vědomého jedinca, který plně ovládá své schopnosti v neměnném filmu. Ačkoli se film dynamicky otáčí, je předem určen, stejně jako chování všech jeho postav.

Vaše přítomnost ve filmu vás vyzdvihuje jako probuzeného mezi spícími. Jste si vědomi své oddělenosti a uvědomujete si, co se děje. Vaše chování ve filmu je rovněž předurčeno scénářem. Vaše přítomnost vám však dává možnost měnit filmový kotouč - přeskakovat z jednoho na druhý.

Abyste se stali přítomnými, musíte ožít, pořádně se protřepat a zjistit, kde je vaše pozornost: v centrálním bodě vědomí nebo v jedné ze dvou zástěn.

**Nemáte kontrolu nad scénářem** Komponování reality není o kontrole scénáře, ale o výběru filmového pásu. Vaším úkolem je udržet pozornost na záběru, který přijde na řadu. Do scénáře vám nic není. Pokud se ho budete snažit komponovat nebo se mu bránit, scénář vás vtáhne do

své pasti. Ve snaze ovlivnit běh událostí uděláte chybu, když vezmete realitu aktuálního záběru do smrtelného sevření. Čím silněji sevřete, tím pevněji vás chytne za ocas, tedy za cop.

Není na vás, abyste věděli, jaký scénář vás dovede k cíli.

Ale jde o to, že to vědět nepotřebujete. Pracujete v režimu filmového promítače. *Když je cílový snímek osvětlen vaším projektorem, běh událostí se sám natočí tam, kam potřebujete. Scénář funguje pro váš cíl, pokud jej nastavíte.*

**Výhoda** Vždy trváte na tom, aby vše probíhalo podle vašeho plánu, a tím bráníte jeho realizaci. Vyjádřením nelibosti si nevědomky a nevědomky skládáte horší realitu.

Abyste se vyhnuli znetvoření své reality a naopak ji proměnili v nádherný svět ve všech ohledech, musíte uplatňovat jednu jednoduchou zásadu: *ve všem hledat výhodu*. Doslova, hledejte a vytěžte výhodu v každé nepříjemné situaci a v každé události, která ve vás vyvolá byť jen trochu negativní reakci. Stanovte si cíl hledat v životě výhodu.

Zákon říká: *pokud se necháte vést principem výhodnosti, život vám bude do cesty stavět stále méně událostí, které vám škodí*. Viz "Metoda výhody".

**Dovolení** Paradoxní zásada: *nesestavujte scénář, ale cílový snímek. Vaším úkolem je znát "výsledek", kterého chcete dosáhnout, a sestavit odpovídající obraz této skutečnosti, a to v myšlenkách, slovech a obrazech pomocí pletence. Pak vás scénář povede a ukáže vám "jak"*.

Sledování výhody je jedním ze spouštěčů probuzení. Jakákoli událost, kterou zažijete, by měla být něčím, co vás přiměje být ve střehu a slouží jako budíček, místo aby vás poslala spát. Vaším úkolem je *probudit se, vidět realitu a skládat skutečnost*.

Dříve, jakmile se stalo něco náročného, jste řekli "A-a-a!", mávali rukama a dupali nohama!

Nyní: jakmile se stane něco náročného, zvoláte (tiše pro sebe nebo nahlas): "Výhoda!"

Kromě toho dovolíte vesmíru, aby pro vás udělal něco hezkého, pomohl vám nebo vás přiblížil k vašemu cíli.

**Scénář vás nasměruje** Proč neustále zapomínáte na svou pozornost? Může za to roztržitost? Ne. Je to proto, že vás řídí scénář. Myslíte si, že jednáte nezávisle a že jste víte, co je co, ale je to iluze. Iluze jednání, dovolte mi připomenout, spočívá v tom, že vás realita ovládne do té míry, že si iluze nevšimnete a neuvědomíte si, že jste spoutanými postavami v jakési hře.

Paradoxem je, že na rozdíl od hrdinů ve filmu jste obdařeni schopností uvědomovat si sami sebe. *Sebevědomými se však stáváte až ve chvíli, kdy si položíte tuto otázku.* Po zbytek času vaše vědomí spí a odevzdává se vnějšímu scénáři.

Představte si, že jste postavou ve filmu. Filmový kotouč se točí a vy nemůžete změnit děj, ale nic vám nebrání změnit sebe. Neposlouchejte lidi, kteří vám říkají, že se nikdy nesmíte změnit. Do jisté míry mají pravdu, nikdy nesmíte ztratit smysl pro své jádro, svou originalitu, svou jedinečnost.

*Musíte se změnit, aniž byste změnili své Já.* Pracovat na sebezdokonalování neznamena dělat kompromisy se svým pravým já. Příroda vás původně stvořila dokonalé, se všemi bradavicemi, stejně jako všechny ostatní. Nedostatečný *rozvoj však vede k degradaci.* Je to přírodní zákon. Měli byste si uvědomit, že na sobě musíte pracovat, rozvíjet se fyzicky i duchovně, pokud se nechcete proměnit ve scvrklé slimáky.

**Jiskra Stvořitele** Hodně záleží na vašem sebezdokonalování. V každém z vás se skrývá malá část Stvořitele - Stvořitelova jiskra - tak ji zapalte! Je to Jiskra nikoliv Pána, ale Stvořitele. Panovat nad ostatními je jiný druh pokušení. Kterému nesmíte nikdy podlehnout. Vytvářejte svou realitu a sebe dokonalé. Nejvyšší Stvořitel tomuto pravidlu neodporuje, nevládne vám (k čemu by to bylo, stejně byste ho neposlouchali), on tvoří a vy jste schopni dělat totéž.

**Pokyn moci** Když máte schopnost sebeuvědomění, položíte si otázku "jak?" a navrhnete celou strategii k dosažení svého cíle na základě vlastních představ. Ano, ve chvíli, kdy si položíte otázku "jak", se vaše sebeuvědomění probudí, ale překáží vám, protože nemyslíte na cíl, ale na své vlastní hloupé nápady, jak ho projevit. Váš vymyšlený scénář je v rozporu s tím skutečným, ale vy trváte na tom, aby bylo po vašem, a v důsledku toho všechno kazíte. Scénář, který jste si vymysleli ale všechno kazíte tím, že trváte na tom, aby bylo po vašem.

Musíte se pozorovat, sledovat svou pozornost, abyste se místo utápění se v myšlenkách na vlastní plán řídili sotva znatelnými podněty ze scénáře, jako by to byl pokyn Síly. Tyto pokyny Moci můžete vnímat, pokud se jimi necháte vést, a to vědomě a záměrně. Pokud se vaše myšlenky soustředí výhradně na cíl, scénář vás k němu dovede sám.

**Následování** *Vaše mysl by se měla soustředit na konečný výsledek, cílový snímek, nikoli na průběh událostí nebo chování (jednání) ostatních lidí.* Scenáři se nemůžete bránit, ani když jste plně přítomni. Všechny změny, které se odehrávají ve vaší realitě a které se dějí podle vaší vůle, jsou výsledkem toho, že jste přepnuli na jiný filmový pás. Se scénářem na aktuální filmové roli nemůžete nic dělat. Nebraňte se scénáři, pozorujte sami sebe a sledujte tok

filmové role. Naučte se vnímat pokyn Síly a řídit se pokynem Síly. *Následujte, abyste co nejlépe využili Sílu a Moudrost scénáře. Viz "Následující metoda".*

**Vnější síla** *Procházíte se filmem živě, když jste přítomni svou pozorností a pohybujete se se záměrem. Pohybujte záběrem, ale ne svým malicherným záměrem, pohybujte jím s vnějším záměrem. O vnějším záměru se tak mluví proto, že není váš, nepatří vám a nepodřizuje se vaší vůli. Vnější záměr je druh Síly, motor, který pohání realitu. Jeho aktivní složka otáčí filmovým kotoučem tak, jak je mu určeno.*

Máte přístupový bod k této síle, kterým je váš vnější střed, cop. Když spíte, Síla vás chytne za cop a vede vás scénářem jako loutku. Když se však probudíte, jste plně přítomni a vezmete cop "do svých rukou", aktivuje se metasíla, reaktivní složka Síly. Právě ta vám umožní spustit jiný filmový kotouč, takový, který odpovídá snímku, který komponujete.

**Zrcadlo reality** *Vždycky jdete na věc po hlavě a jednáš s malicherným záměrem. Když chcete, aby vás lidé milovali, respektovali a pomáhali vám, aby vám něco dali, máte tendenci to přímo vyžadovat jako dítě: "miluj mě", "respektuj mě", "pomoz mi", "dej mi".*

Zvenčí to vypadá takto: stojíte před zrcadlem, natahujete ruce a křičíte "Dej mi to!" a snažíte se přitáhnout odraz blíž. Odraz reaguje tím, že dělá totéž. Nedává, ale bere. Ve skutečnosti, stejně jako v zrcadle, vždy dostáváte odraz všech svých mentálních postojů a činů. *Jaké sdělení, taková odpověď.* Zejména tehdy, když celým svým srdcem vyjadřujete negativní reakci. Realita zpravidla dává zrcadlovou odezvu. *Co vydáváte, to se vám vrací.*

**Kompozice obrazu** *První věc, kterou musíte udělat, abyste mohli natočit svůj vlastní film, je probudit se a stát se plně přítomnými. Představte si, že jste ožili ve filmu. Místo toho, abyste se na film dívali, žijete v něm. Vnímejte ho. Otevřete oči a rozhlédněte se kolem sebe, jako byste to dělali poprvé. Podívejte se na všechno nově. Všimnete si, že barvy jsou sytější. Nyní si představte, že jste spíše objektivním pozorovatelem zvenčí než filmovou postavou. Do filmu jste vstoupili jako zasvěcenec. Nikdo jiný než vy o tom neví. Vaše tělo je uvnitř filmu, ale vaše pozornost je mimo něj. Vnímejte svou oddělenost, svou přítomnost.*

*Druhá věc.* Než začnete něco chtít, očekávat a žádat od druhých lidí a reality, musíte si představit, že stojíte před zrcadlem a kladete si otázku: *Co musím udělat, aby mi odraz vyšel vstříc?* Je zřejmé, že první krok musíte udělat vy. Místo obvyklého způsobu, kdy si pro sebe nárokujete větší část koláče a hartusíte "dávej, dávej, dávej...", se proberete a uvědomíte si, že zrcadlo v realitě prostě opakuje vaše pohyby. A pokud chcete něco dostat, musíte nejprve něco podobného dát. Nezáleží na tom, co přesně. Jednoduše své "dej mi" nahraďte opakem "tady

máš, vezmi si". A pak jako mávnutím kouzelného proutku v odrazu obdržíte právě to, co jste chtěli. *Co dáváte, to se vám vrací.*

***Můžete ovládat realitu, ale nemůžete ovládat lidi*** Pokud se při sestavování cílového rámce snažíte násilím přimět určitého jedince, aby tančil podle vaší melodie, pravděpodobně to nebude fungovat nebo to přinese opačný efekt, protože porušujete pravidla dvojnásobně - zasahujete do scénáře někoho jiného.

Hrát si můžete pouze se svou osobní realitou. Proto byste měli být ústřední postavou v cílovém rámci pouze vy, jak si sami sebe představujete ve svých snech: jste hvězdou na jevišti, sedíte na režisérském křesle, plujete na své vlastní jachtě. Všechny ostatní postavy v rámu by měly být v pozadí, jako součást scénografie.

Pokoušet se provádět tyto techniky za účasti konkrétních lidí není správné. Jediné, co můžete udělat, je mít s nimi zrcadlový vztah. Chcete-li od určité osoby něco konkrétního, jděte za ní a komunikujte s ní v rámci aktuálního filmu, přičemž berte v úvahu, že film má zrcadlovou povahu.

***Vnitřní motivace*** Vede vás nejen vnější hnací síla, tj. scénář, ale také určitá vnitřní motivace, kterou je potřeba pocitu vlastní hodnoty a snaha o seberealizaci. *Pokud chcete, aby vám byli lidé dobře nakloněni, nebo od nich něco chcete, stanovte si za cíl podtrhnout jejich důležitost a pomoci jim realizovat jejich vlastní cíle.*

Pokud se chcete vyhnout nepřátelům, *dávejte si velký pozor, abyste nezranili pocit hodnoty někoho jiného. Vytváření výhod pro druhé by se mělo stát součástí vaší životní filozofie.* Pokud tak budete činit, nebudete mít potíže s vlastní seberealizací. Navíc vaše vlastní seberealizace bude úspěšná pouze tehdy, když *začne přinášet prospěch druhým.* A naopak, pokud to, co děláte, nepřináší ostatním žádný užitek, ani vám to příliš nepomůže.

***Manipulace s ostatními*** Je možné manipulovat s vědomím jiné postavy v aktuálním rámci. Jak již víte, jste vedeni jak vnějším scénářem, tak vnitřní hnací silou. Ta druhá však v mnohem menší míře. Tato hnací síla určuje především směr, kterým se pohybujete, ale stále jste uváděni do pohybu scénářem. Ti nejchamtivější šneci se však buď v souladu se svými záměry, nebo se svým scénářem mohou pokusit změnit směr, kterým se váš běh ubírá, aby vyhovoval jejich vlastním zájmům.

Jedná se o manipulaci - snahu ovlivnit průběh filmu někým jiným. Může to být například klamáním, vytvářením falešných hodnot a cílů nebo hraním na slabosti a potřeby druhých. Na rozdíl od zrcadlových principů, které váš směr nenarušují, ale naopak mu napomáhají, manipulátoři vás od vašeho směru odkloní a využijí vás. Kdykoli budete mít pocit, že se vám něco vnucuje, ptejte se sami sebe: *komu to prospívá a jak?*

**Manipulace s realitou** Realita má dvojí povahu. Na jedné straně je to film a na druhé straně trojrozměrné zrcadlo. Obojí notně mate. *Hlavní iluze spočívá v tom, že skutečná povaha reality je skrytá.* Prostor filmového pásu není vidět a samotný rámeček zrcadla není vidět. Pokud to však víte a pamatujete si to, iluze už nad vámi nebude mít žádnou moc.

Iluze zrcadla reality je mnohem složitější než u běžného zrcadla. Prostor není rozdělen na dvě poloviny a neexistuje viditelná hranice mezi tím, co je skutečné, a tím, co je imaginární. *Jste zároveň uvnitř i vně zrcadla.* Obraz a odraz v zrcadle jsou propojeny. Co nám to tedy dává? Znamená to, že obraz, který vytvoříte, se může stát odrazem a odraz může přecházet do subjektu. Jinými slovy, *odraz můžete proměnit v subjekt předstírající, že máte něco, co nemáte, nebo že jste někým, kým jste se ještě nestali.*

Například chcete mít vlastní dům. Bloumáte po obchodech a prohlížíte si nábytek a předměty k výzdobě interiéru, jako byste už domov měli. Nebo chcete být bohatí. Prohlížíte si drahé věci, auta, jachty, lázeňská střediska. Umožněte bohatství vstoupit do svého života. Nebo se chcete stát hvězdou v nějaké oblasti či jiném oboru. Chovejte se, jako byste již hvězdou byli; žijte takový život, alespoň prozatím, ve svých představách.

*Postupně se obraz reality přizpůsobí vaší představě.* Realita ráda vytváří iluze, ale nesnese, aby jí je někdo podsouval. Najde si způsob, jak vámi vytvořenou iluzi proměnit ve skutečnost.

**Skládání odrazu** Dokážete složit obraz i odraz. V prvním případě se obraz jeví jako odraz, zatímco v druhém případě je tomu naopak, odraz se jeví jako obraz.

První (přímý) proces: co vydáš, to se ti vrátí; co dáš, to dostaneš, a kdo skutečně jsi, to máš.

Druhý (obrácený) proces: jaká hra, taková realita; co napodobuješ, takové máš; kým předstíráš, že jsi, tím se staneš.

Přímo: obraz se zobrazí jako odraz. Kompozice obrazu je vaším způsobem, jak předat realitě zprávu. To, co vysíláte, je to, co máte.

Obráceně: odraz se jeví jako obraz. Vaše přetvářka a napodobování je váš způsob skládání odrazu. Tím, kým jste předstírali, že jste, se ve skutečnosti stáváte.

Všechny tyto manipulace se zrcadlem jsou tím, o čem mluvíme, když hovoříme o "pohánění sebe sama zevnitř".

*První zásadní podmínkou je, že hra je brána velmi vážně. Druhou základní podmínkou je, aby hra byla konzistentní.*

**Důvod, proč se nemáte rádi** Důvod, proč se nemáte rádi, je ten, že všechny obrazovky a tištěné obaly ilustrují ideály krásy, úspěchu a štěstí. Těmto iluzím poslušně podléháte a snažíte



se vtěsnat do cizího obrazu, přičemž pokaždé dojdete k závěru, že těmto standardům neodpovídáte. Ve skutečnosti krásu, úspěch a štěstí nelze standardizovat; tyto věci mají velmi individuální stříh. Přesto stále raději věříte v tuto iluzi a snažíte se s ní držet krok.

Nebud'te závistiví, když se díváte na druhé, a nebud'te sklíčení, když se díváte na sebe; staňte se jako světlušky: *pohánějte se a pohánějte se zevnitř*. Nedívejte se na realitu, v níž žijete, jako na něco, co je mimo vaši kontrolu; místo toho si sami sestavte novou. Posuňte svou nadcházející realitu pomocí pletence a posuňte svou současnou realitu tím, že se budete pohybovat pomocí obrazu, který si vizualizujete, a odrazu.

Jakmile se přistihnete, že na něco čekáte, v něco doufáte, něčím se trápíte nebo jste něčím zatíženi, probud'te se a uvědomte si sami sebe: řídíte se vnějším scénářem, nikoli svým vlastním scénářem; to je to, co vás sráží. Podvědomě cítíte, že nejste svobodní, že jste závislí na realitě, že jste omezeni okolnostmi, jako je postava omezena dějem. Možná to cítíte, ale nemůžete s tím nic dělat, protože si to plně neuvědomujete.

Musíte se dostat do bodu, kdy opravdu víte, že čekat na to, až se něco stane nebo nestane, až to vyjde nebo nevyjde, je hloupé a zbytečné. Je v moci vaší vůle složit předmětný obraz, odraz, skutečnost nebo všechny tyto věci najednou. Měli byste:

Nahradit zvyk chtít zvykem dávat. Nahrad'te zvyk odmítání zvykem přijímání. Nahradit zvyk vysazovat se zvykem probouzet se.

Nejprospěšnějším návykem je: *nechtějte věci skutečnosti, skládejte skutečnost*. To je to hlavní, ale se stejně důležitými odvozeninami:

Nebojte se a raději skládejte. Nečekejte, místo toho skládejte. Nedoufejte, místo toho skládejte. Nenaříkejte, místo toho skládejte.

**Technika napodobování** Je možné skládat nejen realitu, ale i sebe, svou figurínu. A zároveň se figurína změní. Střídáním posunu filmového pásu a odrazu se stanete jiným, takovým, jakého jste si vysnili vidět. Viz "Integrovaná pohybově-chodící metoda" a kapitola "Technika imitace".

**Sestavte si vlastní figurínu** Ve filmech máte vlastní figuríny, které jsou uloženy v archivu Eternity. Když ve snu uvidíte některý z těchto filmových kotoučů, vaše vědomí najde vaši vlastní figurínu, která pak ožije a začne se pohybovat. Dokud se vám zdá sen, obýváte tělo snové figuríny jako jednu z mnoha svých možných variant.

Totéž se děje ve fyzické realitě, ve filmových rolích, podle kterých se pohybuje váš život. Na každé nové filmové roli vaše vědomí vstupuje do další verze figuríny, která pak ožívá a stává se vámi v aktuálním záběru.

Figurína se může změnit hned teď, v krátkém čase. Jste schopni se velmi rychle změnit, a to až do té míry, že okázale změníte svůj zevnějšek. Můžete také změnit vlastnosti a dovednosti, jako jsou: sebedůvěra, šarm, schopnost komunikace, odvaha, inteligence a profesionalita.

Změnit se neznamena odmítnout sebe sama nebo se zcela zbavit starého já. Mluvíme o vývoji. Zvláště pokud jste vzácnou výjimkou někoho, kdo se má rád takový, jaký je, a necítí nijak zvlášť potřebu se měnit. Ale i v takovém případě se musíte dále rozvíjet, jinak se vydáte cestou úpadku. *Musíte se změnit, aniž byste změnili sami sebe, svou základní identitu, své základní principy, přesvědčení a životní filozofii.*

**Jedinečnost** *Jedinečnost je to jediné, co máte, ale do značné míry je to více než dost.*

*Jedinečnost je dokonalá sama o sobě, protože nikde jinde nic podobného není.* Je cenné to, co nelze najít nikde jinde u nikoho jiného? Nepochybně. Je to výhoda, kterou můžete buď využít, nebo odložit na konec zaprášené skříně. A vše je otázkou volby.

Všechny nedostatky však mají jeden paradoxní aspekt. Pokud nedostatek přijmete, stává se cennou, individuální vlastností. Pokud nedostatek nepřijmete a bojujete proti němu, stává se nedostatek vadou. Přesně tak jej budou vnímat i ostatní: buď jako cennou vlastnost, nebo jako vadu.

*Pokud přijmete osobní nedostatek, může se proměnit ve výhodu.*

Jste dokonalí, přesně takoví, jaké vás příroda a Stvořitel zamýšleli.

*Dokonalost je, když jedinec ztělesňuje svou jedinečnost a je v harmonii se sebou samým.*

Kde je přijetí, tam se objevuje harmonie. A platí to i naopak; jakákoli negace vyvolává disharmonii, které si každý všimne.

Zjevnou neřest nebo slabost, která přímo škodí například vám, vašemu zdraví a pověsti nebo která škodí druhým, je třeba vykořenit. Ve všem ostatním je však lepší rozvíjet své pozitivní vlastnosti než bojovat se svými nedostatky.

**Metoda tří úspěchů** *Nejprve se nesoustřeďte na své nedostatky. Nezapomínejte se tím, že se cítíte nějakým způsobem ochuzeni; to je destruktivní stav. Vaše nedostatky se budou jen prohlubovat, což povede k většímu zhoršení. Musíte se posunout do jiného, konstruktivnějšího stavu.*

V životě musíte mít cíl - něco inspirujícího, co vás naplňuje nadšením, co přináší prospěch vám i ostatním. Pokud se cítíte vůči životu obecně apatičtí, pak žádný cíl nemáte. Nebo, když se na

to podíváte z opačné strany - když nemáte cíl, cítíte se apatičtí vůči životu. Pokud nemáte cíl, nebudete mít po čem toužit. Nebudete-li prožívat pocit snažení - nebude ve vašem životě žádný pohyb. Žádný pohyb, žádná energie; žádná energie, žádný život. Musíte tedy najít svůj skutečný cíl, **svůj životní smysl**, a začít se k němu pohybovat. Bez životního cíle, ať už je jakýkoli, neexistuje žádné "vy"; jste prázdný prostor. Pokud jste ještě nenašli životní cíl, pomůže vám třetí akce.

Ať už jste našli svůj životní cíl, nebo ne, měli byste se soustředit na osobní rozvoj, *na přetváření sebe sama*. Zaměřte se na se neustále a vždy. Zapalte v sobě Jiskru Stvořitele, pracujte na seberozvoji a sebezdokonalování. Tato metoda přináší okamžitě tři úspěchy: setřást stav pocitu deprivace, najít svůj životní cíl, realizovat svůj životní cíl.

**Trojí akce** Cílů se dosahuje trojí akcí: pohánějte realitu, pohánějte sebe, pohánějte sebe zevnitř. Seberozvoj je důstojným cílem a cestou. Váš životní cíl se na této cestě najde sám. Jakmile ho najdete, nemělo by vás nic zastavit. Pamatujte: buď dochází k rozvoji, nebo k úpadku.

Seberozvoj nesmíte považovat za obtížnou povinnost nebo těžký úkol. Právě naopak, je mnohem těžší zažít stagnaci, nečinnost a lenost. *Práce na sobě není žádná dřina, ale příjemná příprava na něco příjemnějšího*. Abyste se mohli připravit, když se chystáte na večírek, nemáte se vyparádit? Večírek se koná dnes. Jednorázová příprava nebude stačit na to, co přijde zítra, za měsíc nebo za rok.

**Váš životní cíl** Váš životní cíl je to, co vás inspiruje a přináší prospěch vám i ostatním. Abyste se stali velkolepými a proměnili svůj život ve velkolepost, musíte se vymanit ze stavu stagnace a degradace. Cestou ven je najít svůj životní účel, svůj skutečný cíl, a pak podnikat kroky k jeho dosažení. Váš životní cíl je směrem k seberealizaci. Bez životního cíle se život mění v bezduchou existenci. Možná si nejste vědomi toho, co je vaším životním cílem. Stvořitelská jiskra, která ve vás doutná, **to ví**. *Musí však být zapálena*. Tím, že v sobě zažehnete Jiskru Stvořitele a budete na sobě pracovat, dosáhnete těchto tří věcí: zanecháte stagnace, najdete svůj životní cíl a realizujete svůj životní cíl.