

O rozvoji bdělosti a uvědomování

Mistr Ješe Gyatso
mluví ke studentům

květen 2012

„Pozorujeme-li svoji mysl, můžeme si všimnout, že se velmi rychle necháme **rozptýlit**. Rozptýlíme se nejen rychle, ale velmi snadno. Navíc si toho, že jsme se nechali rozptýlit, často ani nevšimneme. Natolik přemýšlíme o tom, co bylo, a plánujeme, co bude, že tím úplně překryjeme přítomný okamžik, takže vlastně nikdy **nejsme teď a tady**. Chováme se jako lidské roboty. Někdo stiskne nějaký knoflík a my se podle toho zachováme. Reagujeme automaticky, nijak o tom nepřemýšlíme.

Základní příčina všech našich problémů na úrovni těla, energie a mysli přítom spočívá v tom, že **si neuvědomujeme, co se děje**, protože **nejsme dostatečně bdělí**. Devadesát procent času **nejsme teď a tady**. Naše mysl následuje objekty všech našich smyslů. Naše **energie směřuje ven**, a tak o ni přicházíme. Když zrovna nereagujeme na smyslové podněty, jsme zase úplně ponořeni do našich myšlenek.

V tomto stylu čchi-kung je nejdůležitější, abychom **přivedli svou mysl zpět**, do přítomného okamžiku. Díky tomu **objevíme, kdo jsme a jak na tom jsme**. Dokážeme pochopit i to, co nás podmiňuje: naše návyky, naše vášně.

Na rozvoji bdělosti a uvědomování pracujeme na všech úrovních pokročilosti, od začátečníků po pokročilé, a to hned na třech úrovních:

Na úrovni těla cvičením pohybů

Skrze cvičení pohybů začínáme své uvědomění rozvíjet na **nejhrubší – hmotné úrovni**. Přivedeme mysl do těla a nutíme tělo, aby dělalo to, co mu říkáme, aby dělalo. Začínáme si **uvědomovat své pohyby, uvědomovat si své tělo** a postupně, jak se více uvolňujeme, si začínáme **uvědomovat, kde máme v těle napětí**. Jak se naše uvědomění zlepšuje, začneme vnímat i daleko jemnější napětí **na úrovni energie** a objevovat bloky a omezení v proudění energie.

Na úrovni energie cvičením postojů

Cvičením postojů rozvíjíme svoji energii. Učíme se, jak energii načerpat, a zvětšujeme schopnost svého těla energii udržet. Díky cvičení postojů si však začínáme též daleko lépe **uvědomovat pohyby energie v těle**. Naše vnímání se tak stává mnohem jemnějším.

Na úrovni mysli cvičením vsedě

Při cvičení vsedě se dostáváme na tu úplně nejjemnější úroveň, kdy si začínáme **uvědomovat pohyby své mysli**, které se projevují jako myšlenky, emoce a soubor všeho, co nás podmiňuje. Zaměřujeme se na mysl, protože mysl je král. Mysl je zdrojem všech problémů, které máme na úrovni těla a energie. Proto je velmi důležité **svou mysl ovládnout**.

Rozvoj bdělosti a uvědomění na různých úrovních je středobodem mého systému čchi-kung Orel v hnízdě. Pracujeme na něm od samého počátku, abychom byli schopni **odhalit svou pravou kondici, svůj**

pravý stav, který stojí mimo zmatení. Jen tak se dokážeme otevřít univerzální moudrosti, která je dostupná každému z nás bez rozdílu.

Nabízíme Vám celou řadu technik, díky kterým **proniknete do své pravé podstaty**. Zbavíte se překážek, které Vám brání ji vidět, a **dosáhnete tak klidu a jasnosti přirozeného stavu bytí**. Praxe Chut' bdělosti, Průzračné tělo a Vědomí dechu patří mezi ně.“

