

# DOPIŠ PRO TEBE

ŽIJEME PROTO, ABYCHOM BYLI ŠŤASTNÍ

7/80

*Slavný věřící hypnotizér dává dobré rady lidem, které mučí úzkost, neklid, strach, vtíravé myšlenky apod. Mluví zde starý a zkušený praktik. V době, kdy psal svá díla, nebyla pro mnohé zjevy či stavy ještě vědecká označení – proto jim dal určitá označení sám. Vybíráme z jeho rad některé, kterými může snad pomoci i nám.*

OPAKOVANÝMI NEZDRAVÝMI DOJMY, pocity a city, které vpouštíš do svých myšlenek, vzniká úzkost, vzrušení, sklíčenost, smutek, strach – prostě chorobné představy, a ty tě mučí. Musíš se z nich vymanit. Jak? Především je musíš uznat! Pak je rozebrat, usměrnit a změnit v aktivitu. Jestliže se těchto nezdravých myšlenek bojíme, utíkáme před nimi, dovolíme, aby v nás vzbuzovaly úzkost – pak je jen posilujeme. Zároveň tím zeslabujeme své vědomé » JÁ « a posilujeme podvědomé » JÁ «.

MOZKOVÉ ESPLANY (podle autora nejméně hmotné buňky a nositelé inteligence) se tvoří denně v podvědomí a jsou prázdné. Záleží na tobě, abys do nich vstípil zdravé myšlenky, vjemy, představy. Proti choré myšlence postavíš myšlenku zdravou. Tak v tobě zvolna vznikne zdravý názor na život. Přemůžeš staré choré myšlenky novými a zdravými. Naučíš se lépe myslet a posílíš svou vůli.

MUČÍ TĚ MYŠLENKA: » *Můj duševní stav je den ze dne horší!* «  
» Budeš si denně opakovat: » **MŮJ DUŠEVNÍ STAV SE DEN ZE DNE ZLEPŠUJE!** «  
» Nebo se trýzniš vtíravou představou: » *Spáchám sebevraždu!* «  
» Nahradíš ji myšlenkou: » **ŽIVOT JE KRÁSNÝ, TĚŠÍ MĚ, NEBOJÍM SE, CHCI ŽÍT A PRACOVAT!** «  
» To si opakuj třeba 10 × nebo 20 × po sobě, několikrát za den, polohlasem nebo šeptem. Touto sugescí se



ti podaří do jemných buněk vsadit nový myšlenkový směr k zdravému životu. Proti chorobným myšlenkovým celkům si vytvoříš celky zdravé a ty se vlastní silou budou nezdravým myšlenkám bránit samy.

**TRÝZNIVÉ MYŠLENKY** musíš obléci do dobrých, zdravých vjemů, citů a představ. Pak zdravé myšlenky samy prolnou a prostoupí choré představy. Jak? Už nebudeš před nimi utíkat, ale řekneš si: » *Nebojím se vás. Snad jste docela milé, ale nemám už o vás vůbec zájem.* « Nebo: » *Dnes tě už znám, rozebral jsem si tě a nevěřím ti. Mám dost sebevědomí, síly, odvahy? Chci a musím být zdrav. Dnes, teď začnu!* « Podobnými slovy přivítáme choré myšlenky hned, jak se objeví. Ty se pak zvolna uzdraví, jejich tlak a obtížnost časem zmizí.

**JEMNÉ BUŇKY** (autor jim říká *esplano*), které mají příliš vyzrálé, staré a choré představy, se nedají proměnit ve zdravé nebo zničit – ani hypnózou nebo šokem – jsou příliš životné. Dají se zničit jen buňkami se zdravými představami – tedy jejich opakem. Nový, zdravý obraz se musí denně obnovovat a žít, člověk se jím musí stále obírat a k němu mířit. Pak zdravou aktivitou živená jemná buňka svou životností a silou stráví nezdravou jemnou buňku až ta úplně odumře a jeho aktivita se zničí.

**KOHO BY SOUSTŘEĐOVÁNÍ UNAVOVALO** a dělalo mu obtíže stále se vracet k novým zdravým myšlenkám a obrazotvornosti, ať si opakuje nové vjemy různými slovy a bez duševní námahy, jen vírou v úspěch. I tak se vstřípí do jemných buněk, neboť myšlenka v nich roste, sílí a živí se i pouhým častým opakováním.

**KDO NEMÁ CHOROBNÉ MYŠLENKY**, měl by se aspoň dvakrát denně zabývat autosugescí zdravých myšlenek. Před cvičením se posadí, zavře oči, uvolní se, nemyslí na nic, pomalu si představuje modrou oblohu. Až se uklidní, ať nechá přicházet pomalu zdravou myšlenku – a v evangeliích jich má nepřeborné množství – kterou volně, v duševním pohodlí opakuje, až se mu vtiskne do vědomí. Pak vpustí druhou – třetí – ale ne víc. Zdravé myšlenky se v mozku zhmotní a stanou se jakoby věcmi. Je to nejjednodušší, ale velmi účinné rozjímání, které pročistí náš rozum ryzostí evangelia a změní zvolna náš postoj v duchu Kristově ke všemu, s čím se setkáme.

**ČÍM VÍC ČLOVĚKA TRÝZNÍ A UNAVUJÍ VTÍRAVÉ MYŠLENKY**, tím častěji si má vytvářet tento bezmyšlenkovitý stav – duše si od-

počine. Cvičení nemá trvat déle než 10-15 min. Má se však konat častěji. Nekontroluj a nepočítej kolikrát kterou myšlenku opakuješ. Přejdi k věcem, o kterých jsi dosud nepřemýšlel. Jak jsme již podotkli – evangelia nám dodají velkou zásobu zdravých, oživujících myšlenek. Cvičení podporuje vnitřní síla, vycházející z duše, neviditelná, ale účinná. Pevnou nadějí, posilováním a oživováním vůle dokáže, že myšlenka na zdravení pronikne celou bytostí a vytvoří zdravé buňky, které pomáhají k tvorbě zdravých myšlenek. Tak oslabíš své nižší » já « a posílíš vyšší » já «. Stále zdůrazňuj prvenství rozumu, pak se osvobodíš od vlivu nezdravého podvědomého » já «. Choď často do přírody, ať na tebe působí novými dojmy a pohledy, které pomáhají uzdravovat tvé myšlenky.

**VYBÍREJ SI DOBRÉ A ZDRAVÉ MYŠLENKY! KDE JINDE NAJDEŠ TAKOVOU BEZPEČNOU ZÁSObU NEŽ V EVANGELÍCH? NEBO KVALITNÍCH DUCHOVNÍCH KNIHÁCH, např. Tomáše Kempenského, v knihách světců apod. Ale i ti čerpali ze slov Kristových jako z nevyčerpateľné studně živé, zdravé vody.**

Z nich čerpej materiál k cvičení v pozitivní autosugesci! Nezavírej před pravdou oči jen proto, že tě trápí, ale rozeber ji, uznej ji a rány, které ti zasadila, vyléčí Kristus sám!

## JAK SE CHOvat K NEPŘÁTELŮM?

*Můžeme se bránit? Jak? Člověk, který se k nám chová jako nepřítel, chce nám ublížit, pomluvou, spory apod. může být a často je ovlivněn námi samými. Stále na něj myslíme a tato myšlenka nás dráždí, zlobí.*

**OPATŘEME SI JEHO FOTOGRAFII – nebo si ho aspoň živě představme (dáme obličej do dlaní). Této představě dávejme pevné a živé rozkazy: » Cítíš hrůzu ze svého jednání; prohřešuješ se proti mně, při každé myšlence na mne máš strach. Nebudeš si mě už všimnat, nemáš odvahu se mnou mluvit, tvé vyhrůžky jsou ti protivné, odporové, nemůžeš proti mě nic zlého udělat. « A tak podobně. Musíme se na tyto myšlenky úplně soustředit a o výsledku nesmíme ani trochu pochybovat.**

Nejlépe ovlivníme svého nepřítele když spí, neboť pak je duše nejvíc přístupná dojmům. Dokud nedosáhneme svého cíle, nesmíme se se svým nepřítelem stýkat, ale také k němu nesmíme cítit nenávisť, odpor, nepřátelství. Naopak, vzbuzujme k němu lásku a přátelství. Tím docílíme, že jeho duše pozná v podvě-

domí – kde nás nenávidí – náš dobrý úmysl, uzná jej za správný a přijme naši snahu ve vyslané sugesci, která zakotví v oněch nejméně hmotných buňkách, které autor nazývá esplana. Vznikne v něm k jeho vlastnímu špatnému jednání hnus a odpor. Hypnotizér má snadnější práci, ale tuto schopnost má málokdo a ještě méně nadaných lidí ji vycvičilo.

V člověku je totiž dvojí žádostivost – vyšší – duchovní, a nižší – tělesná – jak už píše sv. Pavel: » *Tělo totiž touží po něčem jiném než duch, a duch zase po něčem jiném než tělo. Jsou to věci, které si navzájem odporují ...* « (Gal 5. 17). Je tedy mezi nimi napětí, odpor. Má-li člověk dobře vycvičenou vůli a řídí se zdravým rozumem, zmocní se časem nad nižší žádostivostí úplně vlády a tak do jisté míry vyrovnává neustále porušovaný soulad (tj. následek dědičného hříchu).

Jestli však pustí nižší – tělesné žádostivosti úplně z uzdy rozumu a vůle, vzniká nepokoj, děláme to, co nechceme, jsme nešťastni, otráveni a nakonec i lhostejni. Nemáme radost ze života, který je krásným darem Božím. » *... ovoce Ducha je láska, radost, pokoj, shovívavost, vlídnost, dobrota, věrnost, tichost, zdrženlivost ... Ti, kdo náležejí Kristu Ježtši, ukřižovali svoje tělo i s jeho vášněmi a žádostmi. Protože Duch je náš život, ať nás Duch vede také k jednání ...* « (Gal 5, 22)

Proto se snažme poznat rozumné, dobré věci – a těch je v evangeliích nepřeberné množství – a posilujme svou vůli, aby jednala podle rozumu a netěkala bezradně sem a tam.

*Vůli posílíme v dobrém katolickém společenství, na exerciciích, přátelstvím s kvalitními lidmi a s těmi, kteří mají v podstatě stejné cíle jako my. Není-li možný častý osobní styk, jsou to dopisy, telefon ... Ale uvědomujme si stále, že náš přítel – ani nikdo, kdo ještě žije – nemůže být náš vzor, protože každý může zklamat. Kdo nezklame, je KRISTUS PÁN. Rozhovor s ním – modlitba – nám pomáhá víc než rozhovor s nejlepším člověkem – i když to snad hned necítíme. A při přátelských vztazích odstraňme každý jed nelásky, negativity. Uvědomme si dobře slova Kristova – vlastně jeho slib: » Kde jsou dva nebo tři V MÉM JMÉNU – tam jsem já s nimi. «*

Podle B. K.

---

Své dotazy a připomínky pište na adresu :

VELEHRAD, Postfach 592, CH-8026 Zürich