

# Vnitřní obroda



Úryvky z knihy Boženy Cibulkové (1914 - 1995)

## OBSAH

1. Duševní práce
2. Vědomí chyb
3. Vědomí vin
4. Vědomí omylů
5. Vědomí nedokonalosti
6. Vědomí následku zlého
7. Projevy lítosti
8. Projevy citu
9. Dech
10. O dobru
11. Zušlechtění citu
12. Dobro konkrétní a zřejmé
13. Dobro skryté
14. Dobro rozvinuté
15. Očištění slova
16. O vědomí
17. Dobro skryté
18. Úkony očisty mysli
100. Sto otázek sobě

### **1. Duševní práce** s.190

Duševní práce ukládá člověku:

Překonání roztěkanosti, nepozornosti, povrchnosti, zvědavosti, tříštění zájmů, hlučnosti projevu, nerozhodnosti a váhavosti, zdůvodněné i nezdůvodněné melancholie, stavů deprese, komplexů méněcennosti i silného sebevědomí.

Vyrovnání se s minulostí, aby jí nemuselo být bolestně nebo v zahanbení vzpomínáno - vyrovnání, které pokud možno křivdy a jakékoli ublížení jiným nahrazuje, na stejné od jiných zapomíná a zcela je odpustí.

Smír se všemi, ať je okolnostmi jakkoli nesnadný.

Vyvíjení rovnováhy rozumu i citu pro jejich jednotu chápání každé situace.

Pevnou rozvahu v tlaku konfliktů, problémů a rozporů.

Shovívavost ke slabostem i chybám druhých, i když se citelně dotknou.

Přísnost k sobě v každé chybičce.

Potlačení prudkých reakcí na nemilé a nečekané události.

Tvoření kladných představ o současném i budoucím.

Odmítání pocitu jakékoli slabosti, neschopnosti, nemohoucnosti, zhroucenosti.

Popření a zapuzení nelibosti, odporu, nechuti k čemukoli.

Porozumění pro každého člověka.

Osobní nenáročnost.

Sebevýchova k tichosti, umírněnosti, vážnosti a hloubce chápání.

Vědomé rozvíjení moudrosti jako pevné základny každého vyššího stavu.

Ujasněný cíl životní cesty.

Vyřešení otázky původu člověka i smyslu života na Zemi i příčin utrpení.

## **2. Vědomí chyb s.57**

Chybami rozumíme skutky, které jsou nesprávně a nemoudře konány, ale nemají přímého zlého úmyslu, nevycházejí z nízce zaměřené pohnutky sobeckého, hrubě tvrdého a lstivého myšlení. Jsou to nedostatky dokonalosti, větší či menší úchytky od člověku vytýčené zákonitosti vysoce mravního řádu života, který rozvinut a uskutečněn nese všeobecnou harmonii vztahů uvnitř i vně věcí a jevů. Chyby nejsou skutky zla. Jejich vliv je však škodlivý tomu, kdo je koná. Znevažují jeho život a odnímají mu právo na důstojnost, ušlechtilost a moudrost člověka. Jsou to:

Myšlení příliš zaměřené na věci osobní a hmotné, tělesné.

City, které mají velmi malý okruh zájmů, chtějí jen blaho vlastní.

Mluva, jejíž jedinou náplní jsou běžné všední záležitosti, chyby druhých, neplodné posuzování.

Drobné pomluvy.

Nevhodná, nevěcná, zbytečná mnohomluvnost.

Hrubé vyjadřování.

Přílišné mluvení o sobě, svých schopnostech, možnostech, postavení a majetku.

Slabý zájem, lhostejnost k potřebám a utrpení bližních i celého lidstva v jeho těžkostech, nesnadném vývoji k obrodě a zušlechťování.

Nevšímavost k povinnostem plynoucím z postavení v rodině, na pracovišti a v celé národní i všesvětové společnosti.

Lpění na malichernostech a pomíjivých hodnotách i zevnějšku.

Přílišná a zbytečná péče o hmotný blahobyť a tělesné pohodlí.

Malý zájem a snaha o vyšší poznání a o duchovní život.

Velká nestřídmost v jídle a pití.

Velké hovnění smyslovým žádostem.

Silná touha po vyniknutí zjevem nad jiné.

Malá snaha konat dobré, zapuzovat zlé, překonávat vnitřní slabost a malé vědění.

Labilita charakteru.

Velká žádostivost věcí.

Příliš mnoho přání.

Nedodržování závazků.

Neukázněná rozmarnost.

Přebujelá veselost.

Nedůstojné chování.

Prázdné žerty a vtipkování.

Neodpovědná a polovičatá práce.

Neustálé kritizování bez vážných a věcných důvodů.

Nevhodné žertování na účet druhých.

Neupřímnost v chování - jiné na jazyku, jiné v srdci.

Takzvané slabůstky a libůstky.

Předstíraná láska.

Láska malá a mdlá jak světélko svíčky.

Slabá vytrvalost.

Nestálá věrnost a oddanost v přátelství.

Neuvědomělý, nerozvinutý vztah k Bohu.

Víra v srdci nezakotvená - jen ve slovech.

Bezdůvodná domýšlivost.

Neocení práce, služby, námahy a dobra jiných.

Nevděčnost.

Neochota.

Nevlídnost.

Neskromnost.

Obelhávání v drobnostech.

Chabá naděje.

Neupřímnost.

Netrpělivost.

Vychloubavost.

Vymyšlení malých lží a podvodů.

Nešlechtnost.

Neukázněnost všeho druhu.

### 3. Vědomí vin s.52

Vinou je:

Znesvěcení Božích tajemství života všemi formami rouhání: pohrdáním, posměchem, hanlivou, provokativní výsměšnou řečí, jíž se znevažuje a vyvrací jsoucnost Boha.

Myšlení plné odporu vůči Bohu.

Přímé rouhání, jímž je posměch a pohrdání Bohem v myšlení, v tichém i hlasitém slovu, skutku, kterým je odvádění druhých z cesty víry k neblahým postojům a projevům nevěřícího, skeptika, rouhače i posmívajícího se.

Popírání skutečnosti Boha, tvrdé, absolutní.

Znevažování, zlehčování posvátných úkonů i svatých jmen, jimiž je Bůh projeven a v nich uctíván.

Neuctivé vyslovování svatých jmen, jimiž je Bůh projeven a v nich ctěn na Zemi.

Chladná lhostejnost k Bohu, k Jeho tajemstvím a pravdám, dobru a lásce, k otázkám spásy a duchovního vzestupu duše vlastní i celého lidstva.

Neúcta k životu svému i každému.

Posuzování a odsuzování životních jevů zlou vůlí bez snahy hledat a poznat jeho řády, skryté souvislosti, vztahy věcí a bytostí, hluboké příčiny jejich existencí.

Odmítání, snižování a pronásledování těch, kdo jsou duchovními učiteli a kazateli, kněžími, prostými i osvícenými, malými i velkými apoštoly, proroky.

Neúcta k rodičům, nelaskavé, příkré jednání s nimi i blízkými v rodině blízké i vzdálené.

Opomíjení i vědomé nedbání povinné péče o jejich život, duchovní stav i hmotné zabezpečení v rámci vlastních možností.

Narušování bratrských vztahů.

Rozvracení rodinného soužití svého i jiných, také národního společenství, jeho svornosti a míru.

Vyhledávání sporů, jejich začínání od sebe a úmyslně prodlužované.

Odmítání smíru a přátelských vztahů

Nepravdivé svědectví škodící úmyslně i pod vlivem okolností.

Odvržení i zavržení.

Zřeknutí se, odvrhnutí i lehkovážné opuštění bytostí postavených osudově do dané blízkosti, vztahu lásky, přátelství i rodinného soužití, nebo potřebných různého přispění tělesného, duševního i hmotného.

Vážnými, prokazatelnými příčinami nezdůvodněné rozvazování manželských svazků nebo jejich uvolňování lehkovážným ujednáním, zvlůl, vášněmi, necitelností, sobeckými nízkými žádostmi a bez smyslu pro povinnost, službu a pomoc spolužijících.

Zrušení početí nemající osudově předem dané důvody nemocí matky, zatížením zúčastněných rodů psychickými úchytkami nebo těžce léčitelnými poruchami mozku či nervového ústrojí; zrušení nese tyto stupně viny: je-li starší tří měsíců, rovná se vině zabití těla, je-li mladší, rovná se vině

těžkého ublížení na těle.

Přerušení začátků početí stává se velkým dluhem oné bytosti, žádající vysoce záslužné a cenné služby mateřství a otcovství, protože pro svůj vývoj a postup potřebuje pozemské možnosti života. Jejich odřeknutí nese do budoucna nutnost vyvažovat žádané služby jinými formami pomoci. Mohou se naplnit za příznivých okolností již zde, ale také se nesou, nelze-li jinak, až na onen svět. Zrození lidské bytosti je nesmírně závažnou záležitostí její i dílem Boha. Jako takové je v řádu věcí i přísných zákonitostech souvislostí.

Každé odmítání početí zavazuje zúčastněné k povinnosti osobním údělem přispívat k neosobnímu blahu, zahrnovat do své pozornosti, péče a služby celý lidský svět, zvláště děti, nemocné, hmotně strádající, duševně zaostalé a trpící bytosti. Kdo opomíjí, nedbá, nechce pracovat pro blaho všech, posloužit svou vlohou v rámci možností a daných okolností, a přitom odmítá příchod nového člověka, který by třeba více a lépe pomáhal lidem než ten, kdo žádá o službu rodičovskou, uzavírá si cestu do vlastního života míru a blaha na dlouhý čas. Vstupuje do následků vin.

Všechny formy krutosti, tvrdosti a bezohlednosti.

Násilný čin usmrcující nebo zmrzačující tělo, působící bolest, neschopnost práce a normálního pohybu.

Týrání slabšího či jinak nemohoucího člověka i každého živého tvora.

Tichý myšlenkový nebo slovem pronesený souhlas s tvrdými činy, z nichž plyne tělesné nebo duševní utrpení, odnětí důstojnosti lidství.

Necitelnost k prosbám a potřebám žádajících, potřebujících pomoci a příspěví slovem i skutkem.

Vyhrožování zlými činy.

Hrubé využívání slabých a tělesně méněcenných.

Vnitřní i zjevné pohrdání jinými, jejich zjevné ponižování a zesměšňování.

Osočování skryté, záludné.

Vlastní vyvyšování se z pýchy a samolibosti.

Úmyslná lež z nízkých pohnutek.

Zneužívání důvěry, přátelství a lásky pro úzce osobní výhody.

Netečnost nebo přitakání zjevné a prokázané nespravedlnosti.

Přitakání ke zjevné křivdě a nespravedlnosti.

Útisk z moci dané, zděděné nebo získané násilným způsobem.

Přísahy vědomě křivé, lživé.

Zákeřnost s úmyslem poškodit nebo zarmoutit druhé.

Nízká hrubá neřestnost.

Vědomé klamání z pohnutek ziskuchtivosti a ctižádosti.

Předstírání lásky, její klam.

Zrada přátelství, člověka, národa.

Prozrazení svěřených závažných tajemství.

Zneužívání rozumu pro spekulace.

Chytračení se zlým úmyslem.

Nadměrný blahobyt a užívání hmotného bohatství v blízkosti těch, kdo strádají a mají nedostatek potřebností.

Radost z utrpení druhých.

Nepřiměřené a špatné odměňování prokázaných služeb a práce všeho druhu.

Využívání a zneužívání slabosti a nevědomosti druhých.

Lhostejnost ke strádání lidí, k povinnostem křesťana.

Zotročování jakýmkoli způsobem.

Pyšné a panovačné jednání, chování, řeč.

Násilné vydobývání a vymáhání si tělesných rozkoší.

Všechny formy neukázněných vášní a nenormalit.

Snižování důstojnosti a jména člověka u jiných i vlastním špatným příkladem.

Násilné vydobývání si moci a vlády nad druhými.

Všechny formy lakoty, její projevy ve vlastním myšlenkovém světě a ve slovech a skutcích zjevných.

Lichvaření všech způsobů s hmotnými věcmi i kulturními hodnotami.

Zmocňování se majetku nečestností nebo násilím.

Všechny intriky k oklamání nebo ublížení.

Nesplnění závažných slibů a úmluv, jež jsou zárukou dobrého vztahu věcí i lidí.

Tvrdé odmítnutí možné pomoci potřebným nemocným, starým a dětem; jsou-li sirotci, je to zvláště silně přitěžující okolnost.

Myšlenky a slova vyhrocené závisti.

Vymyšlení zlého slova a činu.

Přání zlého druhým.

Zatvrzelost v nepřátelství, neschopnost odpuštění.

Všechny projevy nenávisti a hněvu.

Hrubé pomluvy.

Příkrá odsuzování, vyhledávání chyb na druhých.

Radost z neštěstí druhých a přispívání k němu.

Postranní cesty, úmysly nečestné a velmi sobecké.

Jakékoli vydírání.

Pronásledování z nepřátelství, ze zlého přání ublížit.

Pomstychtivost v myšlenkách, slovech i skutcích.

Sobectví v malém i velkém měřítku.

Lstivé, úskočné jednání a dvojí tvář, zjevné i těžko postřehnutelné za maskou zdánlivé vlídnosti.

Bezcitnost ve všech projevech a formách.

Proklínání.

Všechna slova i skutky křivdy.

Všechny činy válek.

Všechno, co druhým způsobuje těžké utrpení, bere jim dobré jméno, čest, nezbytnou obživu, uplatnění, schopností i možnosti poučení a duchovního růstu.

Přivlastnění si neprávem jakýchkoli hodnot vyšších z duševní práce a inteligence druhých v umění, vědě, technice.

Využívání nevědomostí, vnitřní i zjevné slabosti druhých.

Vnášení rozkolu do lidských vztahů.

Nesvornost.

Nenávist.

Násilné činy.

Příkré zneuznání schopností druhých lidí, jejich snížení, zlehčení a posměch z nich.

Odmítání potřebné služby lidem z lenivosti a pohodlí vlastního těla, z lehkomyšlnosti nebo nesprávné hrdosti.

Lehkovážné vydávání do nebezpečí života svého i druhých.

Sebevraždy ve skutku i v jejich pokusech a úmyslech.

Vědomé odnětí cti bližním pro vlastní vyvýšení nebo z hněvu a touhy po pomstě.

Řeč utrhačná, nízká a nemravná.

Nízká a útočná ctižádost, z níž jiných vzchází nesnáze a bolesti.

Vědomá snaha druhé ponížit, sebe vyvýšit.

Vědomá vůle škodit a ubližovat.

Pustošení hodnot vydobytých prací jedince i lidstva.

Úmyslné a bezpříčinné trápení zvířat, ptactva a všech drobných tvorů Země.

Lehkovážné ničení přírody.

Posměch z chyb a vad nebo tělesné nemohoucnosti či stáří lidí.

Příkré a hrubé jednání.

Tvrdá a zraňující slova.

Zlé smýšlení a mluvení o druhých.

Řeč zlehčující a snižující mateřštinu.

Opomíjení konání dobrých skutků.

Každé včas neopravené vybočení z cest míru se všemi a lásky ke všem.

Každá z uvedených vin vylučuje člověka z duchovní cesty, i kdyby měl sebevětší teoretické duchovní vědění a chtěl nést označení duchovní člověk, jako takový se cítil a domníval se jím být.

#### 4. Vědomí omylů s.59

Omylem je zváno to, co je nemoudrou, nesprávnou domněnkou, představou, názorem, pohledem, postojem k sobě i ke všem, s čím přicházíme do styku, co vidíme, nalézáme, poznáváme a máme v životě osobním i všeobecném.

Omyly jsou zařazeny na třetí místo ve stupnici důležitosti a významu při porušení vnitřního i vnějšího života člověka. Za určitých okolností však mohou způsobit větší škody jeho vývoji k dokonalosti než některé z velkých vin či chyb.

Omyly vznikají malým věděním, nedostatečným poznáním příčin dění i veškerých složitých osudů jednotlivce, malých i velkých národů, za nimiž vždy stojí skrytá účelovost přesahující rámec Země a jdoucí svými souvislostmi do hloubek kosmického hmotného i duchovního života.

Omyly také plynou z vývojové zaostalosti, již se ztrácejí pevné nitky vnitřní intuitivní moudrosti vázané na živé spojení s Všemohoucím. Zaostalost je živou půdou omezenosti, úzkoprsosti, nepružnosti myšlení, nepřizpůsobivosti, tvrdohlavosti, umíněnosti, neplodného konzervatismu, v němž se daří všemu názorovému býlí i myšlenkovým plevelům.

Omyly se tvoří i z vlažnosti veškerých postojů k věcem a životu vůbec i následkem lenivosti myšlení, ochablosti vůle, netečnosti, do nichž se upadá, když duše je na mravním i charakterovém scesti.

Omyly mohou být i projevem celkové oslabenosti, kdy myslivé složky nejsou schopny rozvíjet inteligenci, cit nedokáže v sobě zrodit touhu po dokonalém. Příčiny tohoto nebezpečného stavu jsou složité a různé. Ponejvíce tkví v dlouhotrvajícím odtržení lidské bytosti od pramenů Božství, protože si vlastní nedbalostí nebo dokonce těžkým proviněním zastavila jejich proud, zanesla cestu k němu těžko zdolatelnými překážkami.

Omyly jsou jednou z hlavních příčin zmatků, rozporů a neutěšených obrazů života Země a člověka. Můžeme je v jejich škodlivém až zhoubném vlivu rozdělit na tři stupně:

- a) Omyly prvořadé.
- b) Omyly vedlejší.
- c) Omyly všeobecné.

I když jejich nepříznivost takto odstupňujeme, přece každý z nich nám nese překážku do duchovní cesty, zdržení a někdy i zastavení, uvíznutí v lidských slabostech a nedokonalostech, a tím i oddálení cíle, další zápas na bojišti dobrého se zlým v sobě i na celém světě.

#### a) Omyly prvořadé s.60

Na nejprvejší místo patří myšlenka nebo představa:

Není Boha!

Dále:

Člověk je sám od sebe a sám sebou.

Člověk je přechodně, krátce žijící smrtelný tvor.

Člověk je svým bytím závislý na hmotě, je jejím produktem, projevem.

Bůh je nespravedlivý.



Bůh se hněvá a sám neustále trestá.  
Bůh způsobuje pohromy, neštěstí, zkázu a smrt lidí.  
Utrpení vzniká bez příčiny, z neblahé náhody.  
Život člověka končí smrtí těla.  
Kromě tělesného života není života.  
Kromě člověka není jiných bytostí.  
Člověk je ve své podstatě zlý.  
Zlo je věčným stínem života.  
Zlo je absolutní ve své moci a trvání.  
Smrt je zjev nevyhnutelný a neměnný.  
Věci života a formy projevu víry nepřipouštějí změn, jsou statické, stačí jednou provždy.  
Pozemský život nemá zvláštní důležitosti a ceny nebo jen malou.  
Člověk může jednat podle vlastní libovůle a názoru.  
Člověk může kdy chce a jak chce ze světa odejít.  
Člověk je pánem svého osudu i života.  
Život je projevem hmoty a výslednicí náhod.  
Všechno pozemské dění je vedeno jen lidmi.  
Hříšnost člověka je trvalý jev.  
Není třeba usilovat o dokonalost.  
Není důležité a nezbytné být dobrým.  
Není třeba duchovního vědění.  
Bůh se nemůže projevit.  
Není třeba modlitby a pokory.  
Je možno splácet zlé zlým, mstít se za křivdy a ublížení.  
Nepomáhat tam, kde se k pomoci nevolá.  
Nevšímat si, co se děje kolem i ve vlastním nitru.  
Nestarat se o trpící a bloudící duše.  
Žít jen pro vlastní věci a osobní pohodlí.  
Myslet si, že dost vím a znám.  
Jsem dost věřící, doufající a zbožný.  
Jsem soběstačný a samostatný.  
Povede se mi tak, jak budu chtít.  
Domnívat se, že žiji dobře a dělám dost.  
Myslet si, že můj osud a cesta životem je ze všech nejtěžší.

Litovat se a vidět se jako zbytečně a bezdůvodně trestaného chudáka.

Představovat si, že jsem opuštěn a Bohem zapomínán.

Vidět všechno v tragice a beznadějnosti.

Z neustálých situací vždy obviňovat jiné.

Nápravu čekat od jiných, nezačít u sebe.

Hledat u druhých chyby, u sebe dokonalost.

Neustále žádat pomoc od Boha, ale sám předstupovat před každého s prázdnou dlaní a srdcem bez lásky.

b) Omyly vedlejší s.62

Všechno ostře nahrocené.

Všechno příliš úzkostlivé.

Všechno omezeně osobní.

Všechno přehnaně horlivé.

Všechno úzce zaměřené.

Všechno bez míry a kázně.

Všechno lehkovážně optimistické.

Všechno velmi pesimistické.

Všechno vyhraněně jednostranné.

Všechno krajně fanatické.

Všechno vyhocené a extrémní posuzování a odsuzování situací, jevů a úkazů, jak je přináší doba, její vývojová linie.

Všechna kritika jen pro kritiku a ne z věcné znalosti pravdy.

Všechno myšlení vyvozující závěry ukvapeně, impulzivně, předčasně, bez přihlídnutí k tomu, že život má nekonečně proměn a rozvíjení dokonalosti všude a ve všem.

Všechno přílišné ulpívání na tom, co není krajní nutností tělu i duševnímu životu, co je formou, tradicí, zvykem, způsobem, jímž se minulost uplatňovala v malosti a nezralosti myšlení i vědění, v přebujelosti osobních citů i pocitů, jímž imponuje sláva, moc i krása založená na hmotných věcech.

Všechno plané a liché mluvení o životě, o věcech a osudech, že neplní naše představy o tom i onom, že nemáme v klínu poklady tohoto světa, štěstí stále na dlaní.

Všechno, co není konáno ve spojení s věčným a vpravdě Božským principem života - láskou.

Všechno zehraní, rozčilování, roztrpčení, reptání.

Těžký smutek a žal v srdci pro věci pocházející ze světa a jeho pomíjivých jevů.

Velké starosti a úzkosti.

Podléhání slabomyslnosti a nedůvěře.

Přílišné přecenění nebo podcenění sebe.

Silná váhavost, nerozhodnost, bázlivost, nestatečnost.

Sklon k opozičnosti s nádechem nesnášenlivosti.

Strach ze smrti.

Stálé obavy před budoucností.

Neustálé vyhledávání společnosti nebo přílišné samotaření a vyhýbání se druhým.

Neplodná melancholie.

Přebujelá veselost, která má vždy růžové brýle.

Přílišné rozumářství.

Silná precitlivělost.

Stále zachmuřené čelo a neustálé výtky všem.

Touha být bohat, ctěn a slaven na Zemi.

### c) Omyly všeobecné s.63

Do této stupnice jsou zařazeny téměř všechny představy o Bohu, člověku, životě, Zemi, přírodě, o všem živém i neživém v ní. Vznikají na základě úsudku rozumu vycházejícího ze skutečnosti, o níž jej informují smysly vázané na nervovou a mozkovou činnost, která je položena do oblasti ryze hmotných jevů a tím velmi omezena.

Rozum, i když nepostradatelný a vůdčí v orientaci ve světě hmoty, nestačí k poznání složitých pochodů a procesů vnitřního života, v němž vlastně tkví hlavní jádro existence člověka. Představy rozumu jsou jednostranné, a proto mohou být mylné nezávisle na tom, jestli si to člověk uvědomuje nebo ne. Rozumová úvaha dovede zachytit jen dílčí úseky života.

Moudrost spočívá ve vědomí, že poznání je nikdy neuzavřenou cestou, že no ní lze jít od věčnosti do věčnosti souběžně s tvůrčími plány nejvyššího Tvůrce.

Budme proto otevřenou knihou pro stále nové záznamy a zkušenosti ze své cesty životem. Budme si vědomi svých omylů, budme pozorní a skromní v cenění svého vědění o životě, svých postojů a vztahů, názorů a představ.

Z nesnášenlivosti, výbojnosti a fanatismu, tvrdošijného lpění na vlastním, víceméně rozumovém, a proto omezeném názoru a představě, vzchází více škody než užitku věci pravdy. Žádný by přece nepřikládal důležitosti hlasu mravence, jenž by chtěl soudit vesmír.

### 5. Vědomí nedokonalosti s.64

Jen nevědomý člověk může být pyšný.

Jen z nedostatku poznání věcí do jejich duchovních hloubek vyrůstá myšlení plodící viny, chyby a omyly.

Jen v omezenosti vědění o složitých skladbách života povstává všecken zmatek, spor a rozpor.

Jen proto, že člověk málo ví o Bohu i o sobě, je krajně nedokonalý, sláb, nemocen a umírá svým

tělem.

Jen proto, že si neuvědomuje svůj počátek, původ a bytí v Bohu, stává se sám sobě otázkou, problémem i utrpením.

Jen tím, že málo myslí na svou duchovní podstatu, na duši, neví o ní, že existuje, že má v sobě sílu, moudrost a lásku, schopnost a možnost přímého spojení s Bohem.

Jen tím, že zapomíná na své poslání a nejpřednější úkol i přísně žádanou povinnost projevat lásku k Bohu i bližnímu, je zraňován, klamán a všemožně trápen vším na Zemi i v sobě, vlastními myšlenkami, mocnými city, touhami a nesplněným přáním.

Jen proto, že se nenaučil milovat vyšší formou lásky, jež nečiní rozdíl mezi přítelem a nepřítelem, ale vždy a všude vidí obraz života, který od malého spěje k velkému, od seménka v bohatý strom dokonalosti podle plánů Tvůrce, je nitro člověka jak studna bez vody a pole ležící ladem.

Jen planým, chabým a silně sobeckým myšlením, citem nešlechtěným kázní a pevnou, dobrou vůlí žít v míru a sbratření, stává se člověk postrachem Země, že zničí její krásu, úrodnost i bohatství kultur a sebe pohrbí pod nánosy hmoty.

Jen cestami osobních žádostí, které nešetří život kolem, aby nebyl zraněn v těch, na jejichž úkor se jedinec zvedá, vyvyšuje a chce mít všechno a víc než jiní, jde se do zkázy duše, do propasti tragédií a katastrof.

Jen netečností k bolesti druhých, jejich strádání i k nutnosti pomoci zachránit, ochránit, utěšit a dovést na klidnější a bezpečnější cestu trpící, bloudící i ty, kdo se chovají jak nevědomé a pošetilé děcko, svět se ocitá na pokrajích srázu, nad hlubinou, kam padají potrestaní za pýchu a tvrdost srdce, za život promarněný, neužitečný a zlý.

Jen z nedokonalosti víry, naděje i lásky staví se slabost, omezenost, neschopnost, pošetilost a hříšnost člověka.

Z nedokonalosti vyrůstá planý strom myšlení, květ bez vůně a barvy.

Z nedokonalosti se rodí city nesoucí vlastnímu srdci neklid, muka žádostí, břímě vášní, nezhojitelné utrpení marnivosti i ctižádosti, namáhavou cestou za slávou světa.

Z nedokonalosti skutků vzhází těžkost posmrtných osudů.

Vlastní nedokonalost je pravým, jediným a největším nepřítelem člověka; je pro bolest tomu, v jehož duši se usídlila.

Vlastní nedokonalost je pro srdce ohněm, který nepřestane pálit, dokud jej neuhasí voda láskyplnosti myšlení, slova a činu.

Vlastní nedokonalost je překážkou nebetyčnou uzavírající vchod do království Božího.

Vlastní nedokonalost je znamením kříže nad lidským životem.

Vlastní nedokonalost svědčí o tom, že před člověkem je ještě přísná a tvrdá škola výchovy zkušenosti z vlastního poznání následků zlého, všech vin, chyb a omylů.

## **6. Vědomí následků zlého s.66**

Zákony života jsou přísné.

Zákony života vládou všude a ve všem, jsou všudypřítomné jako vzduch, který dýchají všichni živí na

Zemi.

Ani jediný prášek, jediná kapička vod, neznatelný pohyb tichého vánku, neproklouznou mimo proudy zákonitostí, které tvoří život oživený, naplněný, činný, bohatý jevy a děním.

Člověkem se tato zákonitost na Zemi naplňuje. On ji, jako inteligentní živá vědomá bytost, může postihovat, poznávat, chápat, začleňovat se do ní tak, aby její působnost mu nesla dobrodiní, vývoj a možnost uplatnění.

Šíře zákonů života je nesmírná jako je celé kosmické viditelné i zcela neznámé, rozumem nepoznatelné a nepochopitelné duchové bytí bytostí, věcí a jevů.

V této nekonečné šíři zákonitostí má každá věc své místo. Zákony života promlouvají ke každé zvlášť a vedou ji cestami účelností, užitku, dobra a krásna.

Člověk je postaven do zvlášť upravených zákonů, které mu umožňují poznávat dobré i zlé. Zlé je vše, co nese znaky vychýlenosti z proudu blahodárné působnosti životních sil a mocí lásky. Zlým je nazváno proto, že svými účinky, vlivy a důsledky přináší utrpení, zmatek, rozpor, rozklad a smrt.

Každé, i nepatrné vychýlení z cest přirozených řádů harmonie vztahů mezi bytostmi, věcmi a jevy, strhuje do vírů nepředvídaností, těžkostí, chaosů a komplikovaných situací. Tak každý má v ruce svůj osud, dobrý i zlý. Dobrý, když hledí na svou cestu pozorně, soustředěně, sleduje každý krok, aby byl prokonán s dobrem a láskou v srdci, s vytrvalou snahou po souladu i sjednocení s vůlí Boží, která klade v cestu všem jen osudy naplněné svatými účely, vznešenými příčinami. Nesnadný život a bolestné prožitky si připravuje ten, kdo se vymyká nejvyššímu, provždy platnému zákonu míru se vším, se všemi a všude.

Je nutno si uvědomit:

Každý čin nese ovoce.

Každá myšlenka kreslí obraz - čáru zářící, duhově krásnou, nebo temnou a hrozivě černou.

Každé slovo tomuto obrazu dává tvar.

Každý pohyb způsobuje rozvlnění sil života. Zvedá hladinu bytí do vln malých, lehkých, jež jsou podivuhodnou hrou, již sleduje každý rád a s potěšením. Způsobuje však i bouřlivé vlnobití, které se děsí přihlížející v blízkosti.

Každý krok na životní cestě se protiskuje nesmazatelně do prostoru se vším, co klade do jeho bezedna v dobrou, lásce, míru a tvořivé, ušlechtilé vedené činnosti - i co mu dává v hrubých a drsných zvucích neklidného, rozháraného, nemoudrostí i zlem naplněného života.

S těmito jasnými či potměnými cestami, vytvořenými vlastním životem, se setkáváme každý tváří v tvář. Nejdříve když odcházíme z tohoto světa do jiných prostorů, do času, který je tvořen jen intenzitou prožitku radosti či bolesti. Vždy znovu se setkáváme se stopami svého myšlení, citu, slova, činu, když prožíváme následky svého dobra, nebo své, i jemné, jakoby neškodně vyhlížející nedokonalosti. To tehdy, když jsme v těžkostech, nesnázích, nemoci, bolesti, smrti těla; nebo také když nás blaží dobro od jiných, láska těch, jež milujeme - všechny milé věci, příjemné prožitky, vnitřní pohoda a jasný klid myšlení.

## **7. Projevy lítosti s. 67**

Lítost jako projev vědomí, že cesta, po níž jsme dosud šli, byla scestná, točící se v kruhu následků

nesprávných kroků, je prvním ohlašovatelem napravení.

Lítost jako probuzení touhy po lepším, krásnějším naplnění poslání člověka, je silným rozhybáním nitra, rozvířením stojatých, zakalených vod mysli i citu.

Lítost jako poznání nedokonalosti vlastní i všeobecně lidské, je nutnou podmínkou pro toho, kdo chce vyjít ze zajetí vlivu zla.

Lítost je stav vnitřního zcitlivění, ztišení a zahledění do sebe do hloubky, jež při běžném myšlení je uzavřena starostmi všedních věcí života.

Lítost je rozdmýchání jiskry ušlechtilosti, položené do každého člověka.

Lítost je přehled minulosti a pohled do nové cesty, do krásnější budoucnosti.

Lítost uzavírá bolestnou kapitolu života, v níž božské světlo bylo vyňato a nahrazeno lidským, slabým, narušeným i zcela porušeným, hrubým, tvrdým i zcela zlým, jak je vyvinula duše ponechaná v omylu, nevědomosti a oddálení od lásky.

Lítost otvírá svatyně čistých jemných citů, chrám myšlení, v němž působí nejvyšší Moudrost, otvírá vonnou zahradu naděje v klid a mír srdce i celého života.

Lítost je bojovnice vyzbrojená silnou účastí Boha se vším, co začíná klíčit, růst a rozvíjet se jako květina blízké svatosti člověka.

Lítost je proud očištných vod, které plynou do života z pramenů věčné, slitovné, soucitné, pomocné a obrozující lásky Boha.

Lítost rozvazuje pouta duši pro její rychlý let do výšin Ducha, kde je pro ni připraven ráj a věčné sídlo.

Lítost je milost, již Bůh ohlašuje svou přítomnost v duši, již chce znovu posvětit, obnovit její krásu, uplatnit vlohy k životu míru a lásky, jež jí ze sebe dal.

Když se v nás ozve lítost a zaťuká na vědomí, otevřeme jí rychle dveře do sebe. Zůstaňme s ní tiše o samotě. Věnujme jí pozornost, zájem, čas i místo co největší. Učiňme si ji dobře vybroušeným zrcadlem, v němž můžeme vidět nezastřeně a nezkrasleně tvář svého vnitřního života. Podívejme se, jak se vše prožité a poznané odráželo v naší mysli, citu, slovu i činu. Zamysleme se, jak jsme prudce, hněvivě, tvrdě i sobecky odpovídali v sobě i navenek, jaké byly naše reakce na životní dění v mysli i ve skutku. Hledejme i kladné stránky, které se v nás ozvaly a uplatnily. Poznejme se a budme k sobě co nejupřímnější. Nepodceňujme, ale ani nepřeceňujme vykonané, prožité, poznané, pochopené.

Prožijme stav lítosti nade vším, čím jsme zklamali očekávání Boha, že budeme statečnější, trpělivější, mírnější, laskavější, lepší, mírumilovnější, moudřejší a věrnější cestě boží.

Lítostí nade vším, co bylo k naší haně a ne ke cti, vytvořme předpoklady pro konečný obrat věcí v sobě i v těch, s nimiž náš život úzce souvisí.

Lítost jako počátek nového života v Bohu nás naučí pokoře a skromnosti - vlastnostem, jimiž jedině se vchází do vývoje k dokonalosti. Naučme se velkému umění - rozlišovat cesty pravé a nejkratší od těch, které vedou oklikami, jež prodlužují náš těžký život, náš zápas se vši provokací, již nás zaplavuje svět ponořený do zlého.

Poznejme, co je dobré a co zlé, abychom dobrým žili, zlého se co nejdříve vyvarovali, a nakonec se stali vůči němu tak silnými a odolnými, pevnými a harmonickými, dobrými a láskyplnými, že ono ztratí pro nás význam, přestane být překážkou, svodem, pokušením, neboť staré pro nás pomine

a nové bude jedinou skutečností: nový člověk v nás námi zjeví svůj obraz naším životem.

## 8. Projevy citu s.89

Vědomý cit se projevuje:

Vírou, nadějí a láskou.

Touhou a přáním.

Spokojeností a nespokojeností.

Bolestí, lítostí a smutkem.

Neklidem, úzkostí, obavami, starostmi, pochybnostmi s bázní.

Důvěrou i nedůvěrou k sobě i druhým.

Radostí, odvahou, statečností, nadšením, ochotou a snahou.

Soucitem, šlechetností a štědrostí.

Hledáním a konáním dobra.

Mírností a laskavostí.

Přirozenou pokorou, prostotou a skromností.

Zájmem a účastí se vším živým.

Bratrskými vztahy a přátelstvím.

Obětavostí.

Vážností, opravdovostí a čestností.

Smyslem pro spravedlnost a vyšší hodnoty života.

Čistými pohnutkami činu.

Oddaností, věrností, stálostí a vytrvalostí.

Pevným a rozvážným postojem i jednáním kladně rozvinutého charakteru.

Pod různými vlivy, v nepříznivých osudech i vlastní rozporností, nedbalostí a lehkovážností, také nevědomostí a celkovou vnitřní nezralostí a slabostí mění se cit v negativního činitele. Tak z dobrého se stává zlé. Negativně projevovaný cit je hlavní příčinou vin a chyb člověka.

Cit nevědomý:

Dává všechnu tvůrčí fantazii.

Dává inspiraci k činům v rámci míru a lásky.

Dává vnitřní jemnost, něhu, vědomí krásna.

Je nositelem vyšších idejí života, vědomí skutečnosti Boha i nesmrtelnosti duše.

Je spojujícím článkem člověka s Bohem se všemi vnitřními duchovými podstatami jáství.

## 9. Dech s.115

Dech si uchovává za každých okolností, za všech duševních stavů i vnějších podmínek neustálé zapojení na vnitřní princip života, jeho nejvyšší duchovní podstatu.

Dechem se dotýkáme Boha, jsme s Ním spojeni.

V dechu nám přichází životodárnost pro tělo i duchovní síla pro činnost mysli, citu a vůle.

Dech je naplněn zářivými étery, které nezastíní žádné zlo světa - jsou nedotknutelné jako všechno Božské.

Dech má samostatnou funkci, nezávislou na vůli a činnosti člověka.

V dechu kolují nejčistší látky kosmu, které se nespojují s hmotou, ač jsou s ní v neustálém kontaktu i částečné spolučinnosti.

Do dechu je vložena míra sil pro tělesný život, jeho délku a intenzitu, vliv na zdraví a schopnost pohybu.

Dech hojí a léčí tělo, harmonizuje jeho pochody a funkce.

Dech otvírá cestu nitrem, umožňuje vstup do vnitřního vědomí, kde sídlí moudrost boží.

Dech poutá tělo a činí je poddajným vůli, takže jím může konat i nadprůměrnou činnost.

Dech posiluje a klidní tělo i duši, je nesmírnou blahodárností, již se z věcí Země nic nevyrovná.

Dech koná své služby a posláním z vyšších pokynů, takže člověk zde k němu nemůže nic přidat ani ubrat z jeho významu.

Dech od nás nežádá pozornosti; je-li mu však věnována, znásobí své dobré jedinečné vlivy na náš celkový život.

Dech slouží zvláště tehdy, když vstupujeme vědomě a odpovědně na vyšší duchovní cestu a chceme na ní zdárně prospívat a rychle jít ještě dál a výš.

Dech úzce souvisí s vládou nad tělem, s celým očišťovacím procesem.

Má-li vydávat svůj dobrý vliv a napomáhat našemu úsilí o naši celkovou obrodu a proměnu k dokonalosti, je třeba:

Spojit s dechem vědomí - uvědomovat si, čím pro nás je a proč nás provází životem, s čím a s kým nás spojuje, co přináší tělu i duši.

Věnovat dechu zvýšený zájem a pozornost, vědomě od něho přijímat, co nám dává.

Zapojit mysl na jeho rytmus, soustředit se na jeho tichý pohyb v těle, tišit v něm mysl i srdce, vystavovat jeho vlivu celé tělo.

Sledovat jeho hloubku, rychlost, snadnost vdechů i výdechů, jsou-li stejnoměrné nebo rozdílné, osvěžují-li nebo unavují.

Otvírat cestu pro širší proudy dechových sil klidnicích a posilujících.

Prohlubovat působnost jeho blahodárnosti vědomím, působením na něj myslí - úvahou o zdůvodnění této snahy, citem - touhou po dokonalé souhře a harmonii všeho vnitřního i vnějšího, vůlí - chtěním toho všeho dosáhnout.



Pak začít s realizací:

Vstoupit do dechu a plně si ho uvědomovat.

Dechem žít, v něm spočinout jako v tiché náruči.

S ním dýchat - plně klidně, hluboce, rytmicky, zdlouha a tiše.

Teprve po dokonalém uklidnění vsunovat vědomí výš, až ke skutečnosti Boha - Síle sil, Radosti radostí, Míru věčného.

Jen vytrvalému je odpovězeno na jeho snahu. Ten pak okouší jejich sladkého ovoce.

## **10. O dobru s.132**

Dobro je činností lásky, jejími mírumilovnými vztahy, harmonizujícími skladbu života.

Dobro je určeno Všemohoucím za cestu člověka životem.

Dobro je blahodárnou působností životních sil tvořících vše pro spokojenost a nadšený vlet duše rozvíjením touhy po dokonalém.

Dobro nese oblažení a mír, věci potřebné a krásné.

Dobro projevuje Boha jako věčného Tvůrce, poklad lásky nevyčerpatelný na věky.

Dobrem mluví Bůh ke všemu a vším je zrcadlím, protože všechno nese v sobě nádhernou ideji radostní služby životu za každým okolností.

Dobro je podstatou moudrosti, dává jí směr a cíle tvoření ve velikosti i v detailu.

Dobro rozvíjí člověka jako skrytá síla Země přírodu.

Dobro je odvěkým zákonem života bytostí.

Dobro dává krásné myšlenky, slova i city, činí život žádoucím všem.

Dobro je setbou vždy přebohatou, nesoucí úrodu rozsévači i za každých vnějších nepříznivostí.

Dobro nemá hranic ani míry svého projevu.

Dobro je studnou bezednou, vždy plnou moci Boží.

Dobru je zasvěceno vesmírné tvarové jsoucno jako sjednotiteli nestejností, rozděleností, jimiž se toto jsoucno zvláště vyznačuje.

K dobru všechno spěje a je hledá jak unavený poutník bezpečné přístřeší. promítá se různě, avšak vždy v jednotě s pohnutkami dávat a oblažovat.

Dobrem žít znamená vědomě spočívat v Bohu, tlumočit Jeho záměry, činit všechny šťastnými, pokojnými, v míru a dostatku radosti.

Být dobrým znamená být člověkem, a být člověkem znamená konat dobro.

## **11. Zušlechťení citu s. 150**

Zušlechťuji cit:

Myšlenkou na Boha.

Mírnou jemnou mluvou.

Vůlí, která chce sloužit dobru i v nepříjemných podmínkách a bouřích zla.

Prací konanou ochotně, pozorně a dobře.

Činem žádajícím dobrovolnost, nepočítaný čas ani nesnáze s ním spojené.

Laskavou radou, je-li žádána okolnostmi.

Pomocí tam, kde se nerado chodí a neradostně pomáhá.

Předáním poznatků a vědění druhým.

Čistotou úmyslů a pohnutek.

Studiem a poučováním se.

Pevnou vírou a stálou nadějí.

Něžností, vřelostí a láskou.

Tlumením nespokojenosti své i druhých.

Tlumením přání.

Překonáváním těžkostí.

Živým přáním míru všem.

Vnitřním klidem.

Každým projevem lásky.

Soucitem.

Oddaností Bohu.

## **12. Dobro konkrétní a zřejmé s.153**

Dobro konkrétní a zřejmé spočívá v konání, které:

Pomáhá a zachraňuje.

Utěšuje, povzbuzuje, uzdravuje.

Povznáší, klidní, smiřuje.

Nese soulad, mír a blaho.

Nese bratrství a přátelství.

Nese rodinnou lásku, sjednocení rozdělených.

Nese přemožení násilí, odstranění zla.

Nese zpevnění víry, jistotu skutečnosti Boží.

Nese ušlechtilost, moudrost, hloubku vědění a poznání.

Nese schopnost všestranné služby a práce.

Nese rozvíjení dokonalosti, vývoj k duchovnímu životu.

Nese činnost lásky.

Nese obdiv, uznání a vděčnost dílu Krista.

### **13. Dobro skryté s. 153**

Dobro skryté je:

V radosti čisté, nesobecké.

V pokoře, odevzdanosti a věrnosti.

V každé vědomé i nevědomé oběti.

V myšlenkách i slovech soucitu.

V přání dobra a míru všem.

Ve shovívavosti a trpělivosti.

Ve smíru a odpuštění.

V přehlédnutí každého projevu nepřátelství.

V laskavém a dobrotivém úsměvu.

V porozumění a pochopení.

V upřímnosti, bezelstnosti a důvěře.

V rozjímání o Bohu a v modlitbě.

V tichu duchovního soustředění.

### **14. Dobro rozvinuté s. 154**

Formy dobra jsou u člověka v pouhých začátcích uplatnění a rozvoje. Otázkou je, zda za daných pozemských podmínek a okolností je možné jejich plné uskutečnění. Nelze se však ohlížet na okolnosti, omlouvat se překážkami, vidět jen nesnadnost pozemského postavení člověka. Nikde z Boží strany není řečeno, že dobro je možno uplatnit jen v dobru, v situacích jemu odpovídajících a rovných. Takto by nebylo nutností o dobru mluvit, vyzdvihoval jeho nepostradatelnost, vysokou hodnotu. Bylo by naprostou samozřejmostí. Rozvinutí a uplatnění dobra je naprostou nutností, požadavkem, který Bůh nikdy neodvolá.

Proto rozvíjíme:

Každý záblesk ušlechtilosti.

Každou dobrou myšlenku.

Zjemnění citu i slova.

Zklidnění mysli.

Vyrovnanost nitra.

Naději v život vyšší a krásnější z milosti Boží i vlastním úsilím.

Lásku k Bohu od prvních projevů úcty až k vrcholící oddanosti.

Malý skutek pomoci v rozsáhlou činnost pro blaho všech.

Chabou víru v jistotu.

Slabou schopnost odpuštění v hluboký smír se všemi, všude a vždy.

Malé sebezapření v první vědomé oběti v obětavost neznající mezí; Bůh určí její hranice.

Slabý projev pokory v silné upřímné zpokornění.

Každý počátek trpělivosti v horu stále vyšší.

Malé služby v úzké rodině ve služby velké na všech místech a všem.

Rozvíjením dobra je také potlačení a plné odstranění:

Nespokojenosti a žehrání.

Reptání a lítosti nad sebou.

Vědomí křivdy a ponížení.

Vzpomínky na zlé, smutné a bolestné, co bylo prožito.

Ohlížení se do minulosti na lepší, co snad bylo.

Nedůvěry v sebe i k jiným.

Podezřívání, že je s námi špatně nakládáno, stále ubližováno, že jsme ohrožováni a osočováni.

Úzkosti a strachu.

Nezdůvodněných pochybností.

Rozvíjením dobra je i vývin vnitřní síly:

Ke konání šlechetnosti, jakou máme projevit a jaké je nejvyšší třeba.

Ke skutkům lásky pro ty, kdo nám ubližují a nás rmoutí.

K úkonům modlitby a hluboké zbožnosti.

K projevům dobra ve zlu.

Ke službám, jaké jsou žádány i konány dobrovolně.

K veškeré práci duše i těla.

K duchovní cestě mezi světskými cestami, příliš poutajícími a zaměstnávajícími.

K překonání i plnému odstranění překážek k duchovnímu životu.

## **15. Proces vnější - očištění slova s.94**

Myšlenkami bez slovního vyjádření nemůžeme sebe projevit, nic vysvětlit, nikoho poučit, nemůžeme

dávat vzor a příklad dobré cesty.

Do myšlenek lidí vidí jen svět duchovní - do slov vidí i lidé žijící na Zemi. Proto za slova jsme dvojnásob odpovědni.

Očistná práce slova je snadná a zároveň nesmírně těžká. Snadnost plyne z možnosti kontroly slova; těžkost vychází z řady nutných duševních úkonů.

Žádá:

Velkou rozvážnost a soustředěnost, pozornost a vážnost.

Ukázněnost, sebekontrolu, pevnou vládu nad proudy slov.

Přehled o tom, co, kdy a jak bylo řečeno.

Uvědomění si správného i chybného slova v okamžiku jeho vyřčení.

Zadržet a ukvapeně neřici, co je třeba vyjádřit mírně, jak žádá řád lásky člověka k člověku i ke všemu živému.

Uváživé hodnocení každého rozhovoru o věcech důležitých i všedních. Koná-li se hovor ve spěchu, kdy mu nelze věnovat náležitou pozornost, promítnout si jej znovu v duchu ve volné chvíli.

Rozlišení dobrého slova od zlého, potřebného od zbytečného, kladně tvořivého od toho, jež jakkoli narušuje soulad a mír, moudrého slova od toho, jež utvrzuje naši bláhovost, nevědomost, nízkost a povrchnost, nebo vyhocení individuality v silném, až agresivním uplatňování našeho já.

Znalost rádu soužití, jimž je člověk přísně podroben pro jejich dobro, uplatňování a budoucí slávu vesmírného Tvůrce.

Začlenění slova do působnosti Lásky Boží tím, že bude mírné, laskavé, moudré, k pomoci všem.

Vědomé pronášení dobrých slov pro útěchu, radu i povzbuzení, pro dobrý příklad dobrého slova, v němž je moc dávat blahodárnost všem, měnit zlé v dobré, naplňovat svět Bohem.

Pevné, citem podložené chtění slovem sloužit, chránit, zachraňovat.

Vyrovňávat slovem odpuštění, usmíření, účasti, přátelství a bratrství vše, co bylo osobně i všemi lidmi položeno do života jako zrada, křivda, úklady, zloba či nenávisť; tvrdost a hrubost zlých slov, z nichž vzešlo utrpení i ztráta víry.

Odevzdání slova Věčnému Slovu, aby Ono slovem lidským zde na Zemi a v člověku vydávalo Světlo světu.

Slovem projevat vnitřní život člověka věřícího, doufajícího a milujícího.

## **16. O vědomí s.131**

Vědomí je nepředstavitelným aspektem života stojícím nad myslí, citem i vůlí.

Vědomí je vrcholným jevem života ze všech nejtajemnějších mocí.

Vědomí vychází z Boha a je Jeho výsostným znakem, který částečně propůjčuje bytostem a z nich zvláště člověku, protože jeho poslání je nadprůměrné a originální, připodobněné v mnohém činnosti Boží.

Vědomí přímo souvisí s bytím, se životem a jeho centrálním vedením.

Vědomí je rozloženo v nekonečno jsoucna, ve vrcholných bodech jeho existence s ním splývá a je jím samým. Bez vědomí není jsoucna ani života, není žádný jev. Co přijme vědomí a z něho vyjde, je - existuje jako skutečnost.

Vědomí je jak bezbřehý oceán.

Vědomí jako všechno konkrétní zrcadlí abstraktní. Protože je jeho realizací, poněkud hrubším obrazem, tak i zemský oceán nám kreslí situace věcí Božích. Jeho vody, ač slity v jeden mohutný tok, obsahují bezpočet drobných kapiček. I ty se však ještě dělí ve svých tajemných skladbách na menší a menší částice.

Nekonečné vědomí má také své vnitřní tajemné dělení. Každý jev, každá věc i bytost má z něj svou částičku.

V člověku je vědomí velmi silně a výrazně živé, bystré a pozorné. Rozšiřuje se i prohlubuje souběžně s rostoucí moudrostí, vývinem vůle a zušlechtěním citu. Úměrně k tomu, jak se duch chápe celého projevu člověka, vědomí nabývá senzitivnosti umožňující konstatování jsoucna ideálního i tvarového i jejich rozlišení a jednotu.

## **17. Moudré myšlení s.147**

Moudré myšlení žádá:

Sledování jeho cest od věci k věci, od milého k nemilému, mít jasno v otázce, o čem je třeba přemýšlet, co vyžaduje úvahy před rozhodnutím, co je možné řešit vůlí, co jen rozumem i citem, čeho si pozorně všimnout, co minout a nezdržovat se výklady věcí.

Pevný úmysl vytvořit svou myslí a na její straně jejími možnostmi předpoklad i pomoc svému duchovnímu vývoji.

Vytrvalé úsilí znovu a znovu se chápat možností daných myšlení, aby jimi bylo vytvořeno dobro v sobě i na Zemi, zušlechtění své i jiných.

Přísnou kázeň myšlenkových postupů.

Stálý dohled nad myšlením, aby ho nebylo příliš velké množství, myšlenky nebyly rychle přerušované, útržkovité, roztříštěné, silně neklidné, příliš rozjitřené a vzrušené, nebo naopak chudé, nic nedávající, jako větrem zmítaný, uvadlý, k zemi padající list stromu.

Zásahy vůle do chodu a obsahu myšlenek; jsou-li překážkou k uklidnění, vůlí je přimět k tichu.

Tvoření potřebných představ nebo vyvolání vzpomínky na to, co je třeba znovu promýšlet a definovat, opravit aspoň v duchu.

Vnést přísný řád i vnitřní sílu do myšlení, aby mělo pohotovost, soustředěnost, bystrost a neúnavnost v čase, kdy to okolnosti žádají, protože prožíváme tělesnou námahu, obtížné řešení problému a těžkostí, vnitřních zmatků, nejistot i hledání pomoci Boží modlitbou.

Věnovat pozornost myšlenkám každý den a možno-li v přesný čas, aby v kázně spolupracovala vůle a rozhodování se zúčastňoval i cit.

Často dát vědomě myslí oddech, uvolnění napětí představou ticha a klidu.

Nenásilně, ale záměrně mírnit intenzitu myšlení, zmenšovat jeho proud, zpomalovat pohyb myšlenek, když odstupujeme od nutné práce nebo duševní činnosti a toužíme po odpočinku a spánku pro osvěžení.

Zastavovat příliš silný tlak myšlenek; uvědomovat si jejich přítomnost i naplnění, které nesou vědomí, jejich příchod i odchod.

Vědomě se zúčastňovat procesů myšlení, je řídit a tak vyvíjet sebeovládání, sebezápor, vnitřní jistotu a pevnou víru za každým okolností.

Vytyčovat myšlenkám zájmy, aby mysl nebyla přeplněna dojmy z jevů, které zneklidňují, rmoutí nebo stahují do nízkých vášní a zálib.

Soustavně a vytrvale odvádět pozornost od všeho, co kalí vnitřní mír, rmoutí či silně komplikuje život, nahrocuje situace nežádoucí problematikou.

Pevně a plně odsunout i zcela potlačit všechny nižší a všední myšlenky, když je chvíle pro modlitbu a vnitřní rozjímání, pro povznesení duše k Bohu v hledání i nalezení spojení.

Naplňovat myšlenky touhou po dokonalém, touhou po Bohu.

Z myšlenek tvořit posly lásky ke všem bytostem, životu a Bohu; lásku jimi dát a rozprostřít Zemí, svým celým já.

### **18. Úkony očisty mysli s. 81**

Denně promlouvat k Bohu v myšlenkách i slovu o vnitřním stavu.

Denně promlouvat v sobě ke své mysli.

Denně kontrolovat vědomí.

Pevným odhodláním podepřeným vůlí dokonale se očistit od všeho zlého, vyrovnat neblahou minulost, vstoupit vnitřně do nového života.

Cvičit se v přísné kázni poutající myšlení k záměrům a cílům vnitřní očisty a obrody.

Podporovat mysl ke službám dobru, vyšším řádům soužití.

Rozjímáním, úvahami, přemýšlením o sobě, zkoumáním sebe rozvíjet schopnost myšlení, poznání i vědění.

Probouzet skryté duchovní moci mysli častým soustředěním se na věci posvátné, bohoslužby a modlitby.

Vědomě vypuzovat z mysli nízké, zlé a všední, uzavírat jim přístup do vědomí.

Věnovat mysl úkolům neosobním - zušlechtění a sjednocení lidstva ve víře, lásce a blahodárné činnosti.

Klidnit každé vzrušení mysli, uvádět je do stálé rovnováhy přísnou vůlí i stálými mírnými domluvami, jako když matka konejší dítě.

Utišit ji do velebnosti mlčení, když duše sklání čelo před Bohem a nechává mluvit své duchovní srdce.

### **100. Sto otázek sobě s.43**

1. Čemu jsem zasvětil život, čemu věnuji čas?

2. Uvědomuji si svůj život plně, uvědomuji si rozum, cit, vůli, myšlení?
3. Chápu hloubku, dosah, úkol a poslání člověka?
4. Jaký je můj vnitřní stav, čím jej projevuji v sobě i navenek?
5. Jak silná je má víra, jaké hloubky a intenzity, vědomí a moudrosti?
6. Přemýšlím o sobě, zkoumám sebe?
7. Jsem takový, jak si přeji vidět druhé?
8. Na jaký stupeň lidství se zařazuji, jak se cením, jakou inteligenci si přisuzuji, jaký charakter?
9. Všímám si životních jevů - s jakou pozorností je sleduji - dávám jim význam, hodnotím je?
10. Víím, že Boží řády života jsou přísné i nesmírně moudré?
11. Jak si cením dobro a kam je zařazuji ve stupnici hodnot?
12. Jakým mám vztah k lidem všeobecně, jak je ctím a čím jim prospívám?
13. Pracuji rád pro dobro neosobní, nebo myslím jen na své?
14. Plním své úkoly rád nebo neochotně, s odporem?
15. Jsem spokojen se sebou, svým postavením, chci je měnit, zlepšit?
16. Hněvám se při malých nezdarech, dávám najevo nelibost, prudkou nebo mírnou nevoli?
17. Jsem neochotný pomáhat, posloužit, ulehčit, nebo mám pohotově vlídnost a úsměv pro všechny, účast i radu?
18. Myslím si, že je mou záležitostí, co činím a jak?
19. Snažím se být dobrý, nebo je mi to přirozeným, samozřejmým projevem?
20. Záleží mi na účtě lidí, vědomě si jí dobývám?
21. Uvědomuji si, jak málo vím o sobě, o životě, o Bohu?
22. Toužím po duchovním poznání, vyhledávám je, mám je za cíl?
23. Zkoumám příčiny svých depresí i vnitřní pohody a klidu?
24. Překonávám vnitřní reptání, nespokojenost, nebo se poddávám každému přání, žádosti a živím je v sobě, jsem pro ně nešťastný?
25. Uvažuji o tom, proč život je plný rozporů a protikladů?
26. Hledám jejich příčiny a zkoumám, zda je sám sebou nešťastný a nenásobím?
27. Přemýšlím o neznámu duchovního bytí, o věcech Božích?
28. Sleduji myšlenkové proudy, nechávám jim volné cesty, nebo je usměrňuji, poutám, klidním a vědomě měním?
29. Jsou mé city jak vlažná voda, kterou nikdo nemá rád, či jsou vřelé, hluboké, upřímné, ryzí, jaké rodí lásku?
30. Převládá rozum nad citem, nebo jdou nitrem ruku v ruce pracovat na zušlechtění a obrodě?
31. Je má řeč podanou květinou, nebo kamenem, je ozvěnou upřímnosti srdce, přímým pohledem čestného?
32. Čemu věnuji den, volné chvíle, zájem, zálibu?



33. Co mám za nejpotřebnější sobě a vůbec člověku?
34. Mám soucit s trpícími, nebo je netečně mívám zaujat svou těžkostí a problematikou?
35. Hledám formu pomoci potřebným, kteří přímo o pomoc neprosí pro svou tichou pokoru a sílu v odříkání?
36. Uvědomuji si potřebu duchovní pomoci druhým, snažím se ji dát nebo dovést tam, kde je taková pomoc možná?
37. Mám lásku v srdci, cítím ji, vnímám, dovedu ji projevit, dát?
38. Miluji dobro?
39. Toužím nahlédnout do tajů duchovního života, nebo se obávám jeho hloubky, odpovědnosti z poznání i přísného Božího hlasu, který na člověku žádá dokonalost?
40. Uvědomuji si, že mé lidství má malá křídla, že se nemůže vznést do výšin, jestliže je nerozvíjí, nerozpřáhá do šíře touha po Božském?
41. Chodívám vnitřním suchopárem místo kvetoucím sadem myšlení na věci posvátné, vznešené, krásné?
42. Cítím se silným, nebo slabým člověkem, dobrým, či provinilým?
43. Koho obviňuji ze svých těžkostí, které má lidstvo a Země?
44. Přijmu kritiku od druhých a uznám vinu?
45. Snesu oprávněné i neoprávněné výtky i křivdu?
46. Jak se chovám k lidem, kteří mně ubližují?
47. Odpouštím rád, nebo po čase, mám v sobě stále hněv, roztrpčení a hořkost vzpomínky na utrpení?
48. Vyhovuji rád a ochotně přáním i prosbám druhých, nebo je odmítám tvrdě či s omluvami?
49. Víím, že sám jsem příčinou mnoha komplikací osudu, jeho nepříznivostí a neutěšených situací?
50. Namáhám se pro druhé, obětuji se, dávám skutkem i projevem lásku?
51. Vytvořím vědomě trpělivost, statečnost, sebezapření, vnitřní klid a jistotu důvěry v Boha?
52. Chci být dokonalý?
53. Jsem si vědom svých chyb, nedostatků, omylů?
54. Zkoumám se neustále, zda nemám nízký stav nezušlechtěného lidství?
55. Jsem dobrým příkladem jiným v práci, ve víře i v lásce?
56. Dovedu klidně a trpělivě poučovat, vysvětlovat, mírně hájit sebe, omlouvat a obhajovat jiné?
57. Jsem věrným přítelem, laskavým bratrem, pravým bližním svému bližnímu?
58. Jaké mám představy o sobě, o druhých, o životě, o povinnostech člověka?
59. Jaký mám vztah k Bohu?
60. Jak často myslím na Boha, na svůj odchod do jiného světa, na přípravu k němu?
61. Je mi Bůh útěchou, radostí, touhou, nebo se bojím Jeho soudu?
62. Co mě vede k modlitbě, jak ji prožívám, konám, co do ní vkládám?
63. Zklidňuji se vědomím neustálé ochrany Boží, spoléhám na ni vždy?

64. Zpevňuji naději, vyvíjím důvěru, překonávám jimi strach, tíseň, obavy?
65. Hledám spokojenost a štěstí ve vnějším světě, nebo u Boha a ve svém nitru?
66. Co mě těší, nad čím se rmoutím, co si přeji, co očekávám s radostí nebo s úzkostí?
67. Myslívám na svou vůli, že potřebuje zpevnění, prohloubení, snahu, cvičení v úsilí být dobrým a moudrým, rozhodným v činu, jemným v lásce?
68. Přemáhám pocity skleslosti, nechuti, slabosti a nemoci?
69. Mám rád přírodu a vidím v ní obraz krásy a moudrosti Boží?
70. Rmoutí mě krátký a těžký život lidí, utrpení zvířat, smrt všech?
71. Chtěl bych pro lidstvo něco vykonat, ulehčit, usnadnit jeho vývoj?
72. Toužím po širším uplatnění sebe, vyniknutí nad jiné?
73. Zbavuji se sobectví, osobních hledisek, nebo je rozvíjím, podporuji myšlením?
74. Jsem ochoten obětovat, dát bez čekání na odměnu a vděčnost?
75. Jsem spokojen se svým tělesným zjevem, nebo skrytě reptám a jiným závidím lepší vzhled, vyšší postavení?
76. Jsem nepřející, úzkostlivý o své, bez ohledu k jiným?
77. Jsem ústupný, nenáročný, smířlivý, bratrský?
78. Znáám význam pokory, skromnosti, hodnotu lásky?
79. Reptám a projevuji tiše nespokojenost v sobě nebo hlasitě a před lidmi?
80. Jsem si vědom odpovědnosti za svůj vnitřní i vnější svět?
81. Rozlišuji dobré od zlého, prospěšné od škodlivého člověku, jeho cestě k Bohu?
82. Mám účast s těžkostí lidí i postavením tvorů Země, se vším živým a trpícím?
83. Přispívám k míru rodiny, národa, světa?
84. Přeji si dlouho na Zemi žít?
85. Spoléhám na sílu svou nebo o ni prosím Boha?
86. Pokládám se za samostatného, schopného, nebo mě trápí komplexy méněcennosti, slabosti?
87. Rozjímám nad Písmem, uznávám jeho autoritu, projev inspirace Boží, Slovo přímé?
88. Rozvíjím dobro vědomě a za všech okolností?
89. Kterou cestu k Bohu mám za nejlepší, nejkratší, jedinou?
90. Jaká je má láska, komu je věnována?
91. Chválím Boha a děkuji Mu?
92. Jak projevuji prosbu, jak hluboký a vroucí je můj dík?
93. Jsem člověk vděčný a umím dát vděčnost najevo?
94. Myslím na Boha z lásky, nebo si z Něho činím služebníka a vykonavatele svých přání?
95. Cítím ve svém nitru blízkost Boží, jsem v ní a s ní šťasten a pokojný?
96. Naslouchám hlasu svého srdce, který tiší a konejší naději v Boha?

97. Kladu svůj osud vědomě do rukou Bohu k vedení a naplnění?

98. Spěchám k nejvyššímu cíli po stupních dokonalosti?

99. Jsem živ jako člověk boží?

100. Myslím na den soudu?

\* \* \*

### **Literatura**

[1] Vnitřní obroda. Podle duchovního poznání napsala BOŽENA CIBULKOVÁ v roce 1968.

Vyd. GEMMA89, Praha 1993.

[2] <https://www.bozenkacibulkova.cz>

*Verze 2017b, připravil [Bohumír Tichánek](#)*

