

Moudré myšlení

Božena Cibulková

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, roztržštěné, 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 mysli 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.

♥17 Tyto zásady sdělila Božena Cibulková (1914 - 1995): [Boženka Cibulková](#)

<https://www.bozenkacibulkova.cz/home/>

<https://www.tichanek.cz/obsah.html#skryt>

