

Z obsahu:

**Předmluva Garyho
Zukavy [Zukav,
Gary]**

Úvod: Vidět srdcem

**Část I: Vidění je víc,
než se nám na první
pohled zdá**

1 "Žádné starosti,
zvyknete si na to!"

2 Univerzitní studium

3 Působení ducha [duch]

4 Volné zaostření: Uvolněte zrakovou schopnost svých očí

5 Přehlížení strachu

6 Hledání vize [hledání vize]

Část II: Nová skutečnost

7 Změněná zraková schopnost, změněný život!

8 Sundej si brýle a dívej se!

9 Den v životě vašeho nového způsobu vidění

10 Jak člověk vede oči

11 Být přítomen a zůstat v chodu

12 Hledání vize [hledání vize]

Část III: Od zrakové schopnosti k úsudku

13 Vidění neviditelného

14 Pravda o myšlení

15 Vidění bez námahy, myšlení bez námahy

16 Jak se člověk učí bez námahy

17 Hledání vizí [hledání vizí]

Epilog: Otevřený způsob života



Ukázka z knihy

Dobrý zrak bez brýlí, Jakob Liberman

Sundej si brýle a dívej se!

Člověk musí dělat věci, o nichž si myslí, že je nedokáže udělat.

Eleanor Roosevelt

Když jsem se před dvaceti lety začal zabývat tématem zlepšování zraku, dělal jsem pouze oční cvičení, protože jsem věřil, že by mohla vést k jasnému vidění. Ale tento postup pouze zřídka dosahoval trvalých výsledků. Lidé začínali s oduševněním a cvičili svůj program svědomitě jeden nebo dva týdny. Vnímali zlepšení své schopnosti vidět, která byla někdy nepatrná a někdy zase velmi působivá. Potom přestali cvičit a tehdy nedošlo k žádné změně. Když znovu sáhli po svých brýlích, ztrácela se i dosažená zlepšení.

Mou pozornost později vzbuzovali stále více osoby, které zažívali okamžité, trvalé zlepšení zraku bez toho, aby vůbec museli dělat nějaká cvičení. Začal jsem se ptát, zda změnu vyvolala cvičení nebo nějaké jiné faktory. V té době se potvrdila má domněnka, že změna nového chápání vidění není fyzická; má víc společného s ochotou akceptovat rozšířený pohled na život. Děláte-li oční cvičení bez ochoty přetransformovat svůj obraz o světě, pak cvičení vůbec nebudou mít trvalý vliv na vaši zrakovou schopnost. Když však pochopíte, že jste se vlastně vydali na „hledání vize“, [hledání vize], pak se nalézáte na cestě k hlubokému uzdravení a transformaci na všech úrovních vědomí - a cvičení mohou být nástrojem k podpoře vašeho následování.

Okamžik jasného vidění

Nyní uvedu příklad, jak změna vědomí bez námahy a nevynucená změna může spontánně změnit schopnost vidět jasně. Pracoval jsem s pacientem, jemuž se nedařilo rozeznat zkušební znaky na tabulce - velmi se snažil, ale přesto je neviděl. Navrhl jsem mu: „Zavřete oči a klidně se nadechněte a vydechněte.“ Se zdviženými rameny a staženou hrudí zjevně lapal po vzduchu. Pak zadržel dech, otevřel oči a pokusil se přečíst tabulku znovu. Ještě stále neviděl lépe. Stejně jako u mnohých z nás, také jeho problém spočíval ne v tom, že nevěděl, jak by se měl dívat, ale že nevěděl, jak by měl žít. Poprosil jsem ho: „Zavřete znovu oči a představte si, že vaše tělo je balón, který se pomalu naplňuje vzduchem. Když je plný, nechejte ho, aby se vlastním tempem vyprázdnil. Pak klidně a mírně otevřete oči a umožněte světu, aby vás viděl.“ Když to udělal, hned viděl lépe. Když procvičoval tento dech několik minut, jeho zraková ostrost se zlepšila ze 6/60 na 6/12. Zkorigoval přitom pouze svůj vztah ke světu.

Později se ozval: „Víte, v první chvíli, když jsem otevíral oči, bylo všechno křišťálově jasné a pak zase všechno znejasnělo.“ Tato poznámka mi připoměla, že i já sám jsem měl stejnou zkušenost, když jsem přestal používat brýle. Už tehdy jsem zjistil, že všichni v první chvíli po otevření očí vidíme zcela jasně. Vyléčení zraku znamená prodlužování tohoto okamžiku, až dokud se nestane normální kvalitou vidění.

V první chvíli se ještě *nesnažíme* vidět; naše mentální a emociální založení potřebuje čas, aby zabralo. Jsme zcela jasní, bez námahy nebo očekávání, a naše zorné podle odráží tuto otevřenost. Můj svěřenec viděl svět dlouho jasně, protože sám byl jasný. I když pokaždé všichni prožíváme tento nezahalený pohled, když otevřeme oči, pro mnoho z nás je toto zazáření tak krátké, že naše vědomí ho ani nezaregistruje. Zdá se, že naše zraková ostrost ihned sklouzne do normálního zkreslení, stejně jako naše sebeobjevující představy hned skočí na své místo. Většina lidí může tuto jasnost zažít tak snadno, že na ni jednoduše upře svou pozornost. Představím vám metodu k procvičení této pozornosti, ale myslíte na to, že čím více se budete namáhat, tím méně uvidíte - nežádejte tedy od sebe mnoho! (Abyste se při cvicích v této knize dosáhli co nejlepších výsledků, nahrajte si pokyny na kazetu a přehrávejte si vlastní nahrávku. Ještě lepší je, když cvičení děláte ve dvojici s přítelem, který vám předčítá cvičení, zatímco vy dáváte pozor na to, abyste dýchali lehce a nenamáhali se přitom. Pak si můžete role vyměnit.)

Začněte tím, že si sundáte brýle nebo vyndáte kontaktní čočky a najdete si pohodlnou, uvolněnou polohu. Dopřejte si chvíli času, aby se vaše pozornost upřela dovnitř. Nechejte ji putovat po těle a uvědomujte si každé napětí a každou nepohodu. Zatímco to děláte, dávejte pozor, aby váš dech plynul jemně a klidně. Možná rádi využijete obraz balónu: Představte si, že velmi pomalu a mírně naplňujete své balonové tělo vzduchem. Když si myslíte, že jste již plní, nepřestávejte dýchat, a kvůli pocitu plnosti se nepoddejte napětí - umožněte proudu vzduchu, aby se obrátil bez napětí nebo stlačování.

Dýchejte dál a mírně přivřete či. Svou pozornost upřete na oční důlky. Možná tam cítíte pocit zachycení nebo napětí. Nesnažte se na tom nic změnit, dopřejte si pouze chvíli času, abyste pocítili napětí. Představte si, že vdechujete a vydechujete očima. Zatímco dýcháte, dovolte, aby do vašich očních jamek pomalu vnikal pocit jemnosti a lehkosti. Vědomě pocíťujte, jak se pocit zachycení mění sám od sebe. Chvíli se těšte z tohoto procesu.

Pak dovolte svým očím, zatímco vydechujete, aby se mírně a pomalu otevřeli. Nesoustřed'te oči na nic jistého a nedělejte si starosti, zda vidíte ostře. Umožněte prostoru, aby vás pozoroval. Když otevřete oči, nadechněte se znovu a dovolte jim, aby se zase bez námahy zavřely. Není nezbytné, aby jste oči přimhouřili; očním svalům umožněte, aby byly celou dobu měkké a uvolněné. V tomto procesu pokračujte dál, mírně otevírejte a zavírejte své oči a uvědomujte si svůj dech. Nyní si všimněte pohybu nebo druhu chvění, který nastoupí vždy tehdy, když oči otevíráte. Zatímco otevíráte a zavíráte oči, soustřed'te pozornost na chvění. Dávejte přitom pozor, protože v první chvíli, když otevřete oči, se vám bude zdát, jakoby se místnost hýbala nebo posouvala. Uvědomte si, že vaše vidění v této chvíli je jiné než v stabilizovaném stavu - není lepší ani horší, je pouze jiné.

Pokračujte takto několik minut, dokud se nezačnete nudit nebo nezpozorujete, že se znovu namáháte. Když jste už jednou zjistili, jak se to dělá, můžete to procvičovat každý den. Možná se vám to zdá příliš jednoduché, ale při cvičení je důležité, abyste se namáhali co nejméně a abyste byli mnohem otevřenější. Čím více cvičíte, tím častěji zažijete spontánní záření zcela ostrého vidění, nejen během cvičení, ale také během dne. Toto záření však nebudete moci vnímat, dokud neuděláte nejdůležitější krok k posílení své zrakové schopnosti a nezbavíte se své zrakové pomůcky!