

## KAPITOLA OSMÁ

# ŽIVOT VOLNÉHO ČASU A SPÁNKU

V předešlé kapitole bylo poukázáno na to, že život ve všeobecnosti a lidský život zvláště má mnohé úrovně projevu a naplnění. Bylo poukázáno také na to, jak důležité je to, že každá úroveň života má svou náležitou a stejnou příležitost k aktualizaci a realizaci. Z toho důvodu, jak tam bylo konstatováno, nemohlo by být efektivní a smysluplné nahradit jednu úroveň života nějakou jinou úrovní života. Je životně důležité, aby se každá úroveň života sama plně manifestovala jako taková, sama o sobě a ve spojení se všemi ostatními.

Každá úroveň života má specifickou a jedinečnou schopnost, nedostupnou žádné jiné úrovni, iniciovat a plnit odlišný obsah, význam, kvalitu, vnímání a vyjádření aspektu života z Nejvyššího, který každý reprezentuje. Tyto odlišné kvality jsou stejně důležité, jedinečně zvláštní a potřebné jako jakékoliv jiné, a proto bez naplnění některé z nich nebo jedné z nich se život stává jednostranným, něco postrádajícím a neúplně naplněným. V tomto případě nikdo není schopen náležitě projevat, aktualizovat a realizovat to, čím skutečně je a co skutečně má. Takováto omezení jsou ve Stvoření Nejvyššího nepřijatelná. Z tohoto důvodu jsou každému poskytovány neustálé příležitosti pro naplnění, manifestaci, aktualizaci a realizaci všech úrovní jeho života.

Dosud jsme stručně popsali následující úrovně života – duchovní život, duševní život, fyzický či tělesný život, sexuální život, profesionální nebo pracovní život, rodinný život a společenský život.

Další životně důležitou a významnou úrovní lidského života, jako i života všech inteligentních bytostí a entit, je život volného času a spánku. Život volného času a spánku jsou ve skutečnosti dvě rozličné kategorie života, které jsou v této knize zahrnuty do jedné kapitoly, kvůli jejich souvisejícímu účelu – dát každému příležitost odpočinout si ode všech ostatních aktivit představovaných ostatními úrovněmi našeho života.

V této konotaci může být život odpočinku rozdělen na dvě části: život volného času je aktivním odpočinkem; a život spánku, který je pasivním odpočinkem. Oba jsou stejně potřebné pro naše přežití. Jaký je význam, účel a funkce života volného času a spánku?

Z obsahu předcházejících kapitol se stává velmi zřejmé, že jakákoliv úroveň nebo aspekt lidského života má duchovní původ. Bez ohledu na to, jak se jakákoliv lidská aktivita jeví nesouvisící s čímkoliv duchovním, odvozuje se a souvztahuje s nějakým duchovním stavem či rozpoložením.

Je duchovním faktem, že všechno, co děláme, co si myslíme, co cítíme, co chceme, co potřebujeme, po čem toužíme, co si přejeme, atd., je umožněno jenom proto, že je v nás přítomnost Absolutního Zdroje Života Nejvyššího. Nejvyšší je čistě a Absolutně Duchovní Bytost. Protože přítomnost Nejvyššího v nás nám umožňuje, abychom byli a existovali, mysleli a cítili, chtěli a toužili, konali a chovali se, atd., bez ohledu na to, co děláme, jsme schopni to dělat jen kvůli této duchovní

přítomnosti. Proto všechno v nás a v našem životě má duchovní souvislost a souvztažnost.

Je duchovním faktem, že všichni jsme stvořeni, a ne absolutní. Být stvořen a být relativní (to jest, ne absolutní) znamená, že neobsahujeme plnost a kompletnost všech dostupných zkušeností, stavů, podmínek, procesů, změn, rozmanitostí, významů, atd. Je duchovním faktem, že jsme si sami nedali život, ale že jsme formami, nádobami a schránkami života, který je nám dán samotným Životem – Nejvyšším. Je duchovním faktem, že Život v Nejvyšším je ve svém Absolutním stavu, zatím co život v nás je v relativním stavu, protože nejsme schopni nést plnost Absolutního Života.

Je duchovním faktem, že nejsouce absolutními, vyčerpáváme si energii pro neustálé zapojování se do té či oné aktivity. Vyčerpaná energie musí být obnovena, pokud máme pokračovat v našem denním životě a v jeho různých aktivitách. Jenom Nejvyšší, jsouc Absolutní a jsouc Absolutní Energií Sám/Sama v Sobě, nikdy si nemůže vyčerpat energii. Takže jen Nejvyšší může být vždy Absolutně čilý a aktivní. Nikdo, kdo je méně než Absolutní, bez ohledu na to, jak je blízko k Nejvyššímu, nemůže být neustále, nepřetržitě čilý a aktivní. On nebo ona v tom či onom čase vyčerpá své energie a bude potřebovat opětovné dobítí.

A nyní, čím je někdo blíže k Absolutnímu Zdroji, tím je toto opětovné dobíjení potřebné méně často, a tím je potřebný kratší čas pro neaktivní stav a nepozornost. Naproti tomu, čím je někdo vzdálenější od tohoto Absolutního Zdroje, a tudíž čím méně duchovní je jeho/její stav, tím častější je potřebné znovu dobíjení a tím delší období neaktivity se vyžaduje. Jinými slovy, čím někdo dosahuje vyšší úroveň duchovního vědomí a ztotožnění se s Nejvyšším, tím vyšší úroveň energie a bdělosti je mu dostupná a tím méně potřebuje aktivity typu volného času.

V duchovním světě, anebo abychom byli přesní, v pozitivním stavu duchovního světa je toto pravdou i o spánku. Čím větší je duchovní uvědomění a kvalita duchovního stavu, tím méně formálního spánku jedinec potřebuje.

Situace je však úplně odlišná na planetě Zemi, kde je negativní stav aktivní a dominuje. Požadavky na volný čas a spánek jsou životně důležitější a závažnější než v pozitivním stavu z důvodů, které se stanou zřejmými v této kapitole.

Takže můžeme ve všeobecnosti říci, že duchovní původ potřeb volného času a spánku tkví v našem relativním stavu, který si vyčerpává energie, které jsou potřebné k napájení našich denních aktivit na produktivní úrovni. Vždy, když si vyčerpáme tyto energie, cítíme se unaveni, vyčerpaní a ospalí. Abychom odstranili tyto nežádoucí stavy, musíme se angažovat v odlišných typech aktivit. Tyto aktivity umožňují dobítí našich energií na požadovanou úroveň, abychom mohli nadále působit v našem produktivním životě.

Jak bylo uvedeno výše, dvě takovéto aktivity schopné vykonat toto nabití, jsou aktivity volného času a aktivity spánku. Jedny jsou vždy vědomé, zatímco jiné jsou většinou nevědomé, s výjimkou toho, když vědomě jdeme spát.

V této duchovní konotaci účelem aktivit volného času a spánku je udržet náš duchovní, duševní, fyzický, sexuální, profesionální či pracovní, rodinný a společenský život na té úrovni, která může být nejproduktivnější,

nejkonstruktivnější a nejtvůrčivější a která nám umožní náležitě projevat, aktualizovat a realizovat to, čím jsme a co máme.

Tudíž, ve vyšším smyslu, život během volna a během spánku slouží jako prostředek k lepšímu a efektivnějšímu pochopení a naplnění našeho života a všech našich tvořivých snah. V dalším smyslu život volného času a spánku primárně slouží hlavnímu účelu jakéhokoliv života – lepšímu, efektivnějšímu, aktivnějšímu, rozhodnějšímu, čilejšímu a víc vědomému dávání, přijímání, sdílení a opláčení. A dokonce ve vyšším duchovním smyslu život volného času a spánku slouží k manifestaci účelů, aktualizaci a realizaci, s větší jasností, ostrostí, soustředěním a určitostí aspektů Nejvyššího, které každý z nás obsahuje, nese a představuje. Takováto je duchovní konotace života volného času a spánku.

Pokud uděláme důkladnou analýzu struktury života našeho volného času a spánku, můžeme v nich zjistit následující aspekty: existuje duchovní život volného času, duševní život volného času a fyzický či tělesný život volného času.

Duchovní život volného času sestává z aktivit, které produkují ideje zábavy, humoru, smíchu, úsměvu, hry, relaxace, sportu a odpočinku. Neustálé zaneprázdnění ducha produkcí idejí jenom duchovní důležitosti a významu a smyslu života a jeho náležité údržby, manifestace, fungování a naplnění, vede k vyčerpání duchovních energií, což oslabuje schopnost náležitého přenosu těchto idejí a jakýchkoliv idejí z jejich Absolutního Zdroje – Nejvyššího. V tomto oslabeném stavu je nebezpečí nepochopení, nesprávného vnímání nebo nesprávného přenosu těchto idejí. V tom okamžiku, když dojde k vnímatelnému oslabení, duch přepíná na produkci idejí týkajících se volného času a odpočinku. Během tohoto časového období jsou výše uvedené schopnosti ducha znovu nabity energiemi, které přicházejí z Absolutní Energie Nejvyššího. Když je tento proces ukončen, duch obnoví svou původní hlavní funkci a s ní souvisící produkci a přenos nutných idejí pro život. Z výše uvedených tvrzení je zřejmé, že všechny druhy aktivit volného času bez jakékoliv výjimky a výluky vznikají ze svých idejí v našem duchu. Tedy existuje duchovní zdroj života volného času a života spánku.

Duševní život volného času se samozřejmě odvozuje z duchovního života volného času. Duše, nejsouc absolutní, má v jakémkoliv daném čase jen omezenou schopnost transformovat ideje ducha na jeho vlastní duševní obrazy a život. Když je proces této transformace oslaben kvůli vyčerpání životních energií, duševní aktivity se v synchronizaci s duchem přepínají na přijímání a transformování idejí, týkajících se zábavy, humoru, hry, smíchu, sportu, relaxace, odpočinku nebo spánku, nebo čehokoliv tohoto druhu. V tomto případě duše v nás vzbuzuje stavy a potřeby pociťovat, prožívat a vyjadřovat žertování, humor, smích, hry, zábavu, relaxaci, atd.

Fyzický nebo tělesný život volného času se odvozuje z duchovního a duševního života volného času. Je úplně závislý na stavu a podpoře svého ducha a duše. Oslabení přenášených energií z ducha a oslabení jejich transformace v duši produkuje oslabení všech tělesných funkcí. Tělo se začíná cítit unavené, vyčerpané nebo ospalé a vyžaduje si buď úplně odlišné typy aktivit volného času, nebo fyzický spánek. Představy a duševní pochody, hry, smíchu, humoru, rekreace, zábavy, atd., nás motivují, abychom vyhledávali konkrétní aktivity, podmínky či místa, která v nás vyvolávají skutečnou nebo imaginární zábavu, hru, smích, humor, úsměv, pobavení a pocit nechání všeho stranou. Takové je vzájemné spojení a vzájemná závislost duchovního, duševního a fyzického života volného času a spánku.

Avšak, proč je tomu tak, že potřebujeme spát a snít, a proč je to tak, že vědomé aktivity volného času samy v sobě a samy o sobě nejsou dostatečné k tomu, aby znovu naplnily úroveň naší životní energie do jejího potřebného stavu?

Pro tuto potřebu existuje několik důvodů.

1. Vnější forma manifestovaného ducha a duše, to jest jejich tělo, je z prvků jejich příslušného prostředí. Kvůli této struktuře, nemá tělo věčné pokračování jako duch a duše. V důsledku tohoto faktu tělo nemá samo v sobě a samo o sobě žádný život. Ať by byl v těle jakýkoliv život, není to jeho vlastní, ale duchův. Protože tělo nesestává ze životních prvků, ale jen z pomíjivého prostředí, nemůže tento život v sobě udržet v jeho plnosti na neustálém základě. Aby učinili toto tělo obyvatelným a efektivně funkčním, duch a duše potřebují příležitostně odejít ze svého těla až do takové míry, že v něm zůstane jen minimální množství jejich přítomnosti za účelem udržení života.

Kvůli tomu faktu, že vnější tělo je pomíjející, má tendenci se opotřebovat a zastavit své funkce. Kdyby bylo nuceno do neustálých aktivit do nejpřínějších potenciálů svého ducha a duše, brzy by se rozpadlo. Proto duch a duše po odstoupení či stažení většiny své přítomnosti z těla, léčí a opravují toto tělo, aby se do něj mohli vrátit a nadále fungovat do své nejpřínějši možné kapacity. Stav těla po dobu tohoto časového období je stavem fyzického spánku. Během spánku je většina tělesných funkcí značně minimalizována a zpomalena a může se konat léčení a opravná práce. Z tohoto je potřeba spánku zřejmá.

Potřeba spánku a jeho délka je určena druhy prvků, ze kterých je vybudováno tělo. Čím více fluidní, čím více duchovní je prostředí, tím kratší doba spánku je potřebná a tím méně tělesného odpočinku se vyžaduje. Na velmi čisté nebo vysoké duchovní úrovni, kde naše tělo je úplně duchovní, jsou potřebná velmi krátká období nepravidelného a sporadického spánku. Čím hmotnější je tělo, tím zranitelnější je pro životní síly, a proto potřebuje pravidelná a delší období spánku.

2. Pouze Absolutní Stav Přirozenosti Nejvyššího, který zahrnuje všechna prostředí a všechno ostatní v bytí a existenci jako i samotné bytí a existenci, nevyžaduje si odpočinek a spánek. Jinak by nebyl absolutní. Neustálý, nepřerušovaný a vědomý tok či proud idejí z Absolutního Stavů do relativního stavu by mohlo mít za výsledek úplné zhroucení. Tento relativní stav nemůže být vybudován takovým způsobem, aby obsáhl neustálé vědomé uvědomění tohoto toku simultánně a synchronně na všech úrovních. Kdyby to byl schopen učinit, byl by absolutní a ne stvořený. Proto, aby relativní stav mohl pokračovat ve své efektivní a náležitě funkci, je nutno učinit opatření, pomocí kterého mu může být dán odpočinek takovým způsobem, ve kterém je odpočinek dán jedné každé úrovni. Protože nejzranitelnější vůči tomuto toku je vnější forma, je to tato forma, která potřebuje takovýto odpočinek nejčastěji a pravidelně. Toto je však pravdou i o našem duchu a naší duši. Duch a duše, jelikož nejsou absolutní, vyžadují si příležitostný odpočinek od vědomého vnímání tohoto toku či proudu. Během takového odpočinku jsou ve stavu spánkového klidu. Když spí, Nejvyšší na nich vykonává opravnou a léčebnou práci, aby je učinil vždy lepšími a efektivněji funkčními. Frekvence a délka takového spánkového klidu opět závisí na kvalitě a obsahu duchovního vědomí, stavu a kondice každého.

3. V důsledku tohoto faktu, to jest, že všichni jsme relativními, nemůžeme být nikdy dokonalí. Jenom Absolutní Stav, čili Nejvyšší, je dokonalý. Stav nedokonalosti,

jakmile je plně uvědoměn, může způsobit pocit nekompetentnosti a méněcennosti a může mít za výsledek oživení negativního stavu dokonce i v lidech, kteří jsou v pozitivním stavu. Každému je dáno určité pověření. Když toto pověření přichází ke svému konci a je těsně před svým naplněním, každý si náhle uvědomí, že mohlo být splněno dokonalejším způsobem a formou. Když k tomuto uvědomění dojde, každý se okamžitě cítí nemohoucí a nehodný dělat cokoliv jiného. Toto je denní doba před soumrakem každého jedince. Dříve, než následky tohoto uvědomění mohou přivodit negativní stav a způsobit škodu duchu a duši jedince a jeho tělu, každý je Nejvyšším uveden do hlubokého spánku. Během tohoto spánku jsou odstraněny všechny následky výše uvedeného uvědomění a namísto toho je jedinci dáno nové pověření s pocitem, že vykonal vynikající práci a že všechno, co se od něj/ní požaduje, je konat, co je v jeho/jejích silách, a ne snaha být dokonalý. Důležitá je snaha dělat maximum, a ne snaha být dokonalým.

Pokud probíhá tato práce, je hluboký spánek nutný, protože jinak by vědomí našeho nedokonalého stavu rušilo aktivity Nejvyššího v tomto ohledu. Takže potřeba hlubokého spánku je pro naši vlastní ochranu.

4. Kvalita a obsah života spánku je úplně jedinečná a odlišná od jakékoliv jiné životní aktivity. Působí jako integrační nástroj všech aktivit v tom smyslu, že jim pomáhá, aby byly organizovány, zaříděny, syntetizovány a uloženy v soudržné, logické, smysluplné a rozumné posloupnosti. Tuto hlavní syntézu nemůže udělat nikdo jiný než Nejvyšší. Bez této syntézy by si nikdo nemohl ponechat žádné životní zkušenosti a smysluplně je spojit s následujícím krokem jejich duchovního pokroku. Činnosti Nejvyššího během této syntézy jsou takové velikosti, že nemohou být pochopitelné žádné relativní či neabsolutní myslí. Kdybychom si jich měli být vědomi, jejich složitost, nesmírnost a intenzita a jejich neobyčejná velikost by nás zničila. Proto je nutné mít období hlubokého spánku, ve kterém tento jeden z nejzákladnějších a nejrozhodnějších aktů Nejvyššího může být v nás vykonán bez našeho zničení v tomto procesu. Takže potřeba spánku může být také pojímána jako jeden z nejdůležitějších nástrojů, skrze který a pomocí kterého je vykonávána syntéza všech našich aktivit. Toto umožňuje náš vývoj, růst, zlepšení a duchovní pokrok.

Je zřejmé, že spánek má svůj vlastní velmi specifický, jedinečný a velmi důležitý život, který je integrální částí všezahrnujícího života. Je to úroveň života, na kterou je třeba brát stejný ohled a klást stejnou důležitost, jako na jakoukoli jinou úroveň.

Co se týká snění, má v podstatě dvě funkce:

1. Snění, skrze své obrazy a symboly, odstraňuje všechny nedokonalé, nečisté a neadekvátní ideje, které obsahuje jakákoliv relativní bytost. Hlavní idea, která je odstraňována a od které se jedinec neustále očišťuje a čistí pomocí snů, je idea, že každý ve Stvoření Nejvyššího má svobodu volby odmítnout opětování a sdílení Božské Lásky a Božské Moudrosti Nejvyššího a Jeho/Jejího duchovních principů a otočit se zády k pozitivnímu stavu. Snění je vědomou částí spánku, přes kterou jedinec dobrovolně, ze své svobodné volby, odmítá aktualizovat a realizovat tuto ideu potřeby stát se negativním, a přes kterou vylučuje tuto ideu a potřebu ze svého já.

Z tohoto důvodu si v duchovním světě každý pamatuje své sny. V spánku se to děje proto, že jenom Nejvyšší to může udělat pomocí prostředků, které nemohou být

pochopeny žádnou relativní myslí. Když projevíme svou svobodnou touhu zbavit se této ideje a potřeby a všeho, co s ní souvisí, jako i všech ostatních nedokonalostí a nečistot (konec konců, jen Nejvyšší je Absolutně dokonalý a čistý), Nejvyšší vstoupí do této oblasti a vykoná určitou práci, která umožní této ideji a této potřebě a všemu ostatnímu této přirozenosti vypadnout do Zóny Vymístění.

2. Absolutní nebo totální nevědomý stav jakéhokoliv bytí by výsledkem byla věčná smrt. Proto musí být přítomen určitý stupeň vědomí (ne nutně na úrovni vnější lidské mysli), aby zachoval život každého. Během spánku – odpočinku jsou vyvolány sny, které udržují určité omezené vědomí vlastního bytí a existence a zachovávají soudržnost a pokračování života.

To, že si lidé na Zemi velmi často nepamatují své sny, neznamená, že je nemají, nebo že si jich nejsou vědomi. Nejsou si vědomi snů jen ve své vnější vědomé mysli. Ale když je uvedeme například do tranzu, jsou schopni velmi živě si připomenout všechny své sny.

Takže neustálý vědomý proud života je skrze snění zachován a každý zůstává naživu. Není možné, aby duch a duše jedince byly úplně nevědomé. Jinak by přestaly být a existovat. Je však velmi důležité a rozhodující, aby určité aktivity Nejvyššího v nás během našeho hlubokého spánku zůstaly nedostupné našemu nižšímu vědomému uvědomění. Jsou vyvolány sny, které odvedou všechnu naši pozornost od těchto aktivit, takže se může vykonat práce syntézy a všechno ostatní, co je potřebné vykonat.

Takže ještě jednou, sny slouží k zachování našeho života. Jiné funkce snů, které se více týkají komunikace s duchovním světem nebo s Nejvyšším, jsou pro lidi, kteří jsou chyceni do pasti v různých oblastech Zóny Vymístění. Jsou připomínkami jiné úrovně reality, než je právě ta úroveň, ve které je každý polapen v pasti. Někdy jsou použity též pro výstrahu nebo jako proroctví nebo znamení něčeho, co má zanedlouho přijít. Protože spánek a snění nejsou časoprostorově vázány, pokud se to týká jejich obsahu, určité události, které se manifestují v proudu lineárního času, mohou proniknout do vědomí z takzvané budoucnosti a prezentovat se, jakoby právě teď nastávaly.

Na druhé straně, Nejvyšší někdy využívá práci snění k tomu, aby zjevil lidem určité pojmy, ideje a aspekty pravdy, které nemohou přijít omezenou vědomou lidskou myslí, která je lapena v pasti pseudologiky a racionality vnějšího, přírodního světa. V této konotaci sny slouží jako nástroj, aby připomenuly lidem jejich duchovní původ a duchovní realitu.

Výše popsaná situace se životem volného času a životem spánku je uspořádáním v pozitivním stavu. Na této planetě je kvůli aktivovanému negativnímu stavu situace se spánkem a sněním trochu odlišná. Přece jen si však zachovává svou základní funkci a konotaci, ale jeho role může být trochu změněna a zkreslena.

Především intervaly mezi dobami spánku jsou mnohem kratší, fakticky jen několikahodinové. Spíme mnohem déle než lidé v pozitivním stavu. Důvod toho spočívá ve faktu našeho genetického nadělení, jak jsme byli utvořeni pseudotvůrci. Máme v podstatě živočišné tělo, které je schopno obsahovat jen pět procent kapacity našeho pravého ducha a duše. Současně existující lidská fyzická těla nejsou vhodná na to, aby v nich žil duch a duše. Z tohoto důvodu není většina

tohoto obsahu ducha a duše vůbec obsažena v našich tělech. Naše těla byla strukturována takovým způsobem, aby obsahovala tak málo z našeho ducha a naší duše, jak je jen možné; čili tak málo pravého a skutečného života, jak je jen možné. Jinak by nemohl být prožíván ani aktualizován žádný negativní stav. Toto bylo učiněno záměrně. Ve skutečnosti, jsou nevhodná pro jakýkoliv náležitý duchovní a duševní život, naše fyzická těla mohou přijmout jen velmi minimální množství života a jen na velmi krátké časové období. Po několika hodinách aktivit vědomého života se naše fyzické tělo vyčerpá, unaví a potřebuje si oddechnout. Takovéto slabé jsou vynálezy negativního stavu. S takovouto slabostí se mohou o mnoho snáze projevovat všelijaké následky a výsledky negativního stavu (onemocnění, choroby, mizerné stavy, utrpení, atd.).

Tato situace si na druhé straně vyžaduje, aby lidé měli mnohem víc volného času, než jak by tomu bylo v jiném případě. Toto jim nedává možnost plné aktualizace a realizace sebe samých, a tedy možnost toho, aby se stali víc duchovně uvědomělými.

Co se týká snění, mimo toho, co bylo řečeno výše, sníme za účelem udržení našeho spojení se všemi ostatními dimenzemi, od kterých bylo tou genetickou změnou naše vědomé uvědomění odpojeno. Toto spojení je nutným požadavkem pro pokračování jakéhokoliv života v našem těle. Tyto sny nás spojují také se zbytkem našeho ducha a naší duše, které, ačkoli připojeny k našemu tělu, nejsou nikdy schopny plně sídlit v tomto těle. V opačném případě by při takovémto typu těla takové tělo zabily. K zabití by došlo samotnou přítomností plnosti života, pro kterou toto tělo není stavěné.

Přes symbolický a souvztažnostní význam našich snů jsme spojeni s ostatním stvořením a se zbytkem Zóny Vymístění (v případě zlých snů a nočních můr).

Abychom dále rozebrali náš život volného času a náš život spánku, stručně zvažme následující body:

1. Hlavním účelem života volného času a života spánku ve všeobecném smyslu je sloužit jako vyvažující faktor pro všechny ostatní životní aktivity. Další slovo, které může být v této konotaci použito, je "katalyzátor". Život volného času a spánku může být považován za specifický katalyzátor, který umožňuje náležitou funkci všech ostatních životních aktivit. Jeho účelem je připravovat příznivé podmínky pro všechny ostatní úrovně života, v podmínkách, ve kterých se mohou a smí samy efektivně a úspěšně aktualizovat, realizovat a manifestovat.

Takže bez života volného času a bez života spánku by se všechny ostatní životní aktivity zastavily, protože jejich zdroj, prostředek a nástroj by selhal, nebo by se vyčerpал a byl neschopný pro náš život. Aby se dalo vyhnout této situaci, musí být k dispozici odlišné typy aktivit, které by se postaraly o samotný zdroj, prostředek a nástroj těchto aktivit (zdrojem je duch, prostředkem je duše a nástrojem je tělo).

V tomto ohledu můžeme proto rozeznat dva všeobecné hlavní typy aktivit, které jsou našemu životu vlastní: aktivity, které jsou přímou manifestací našeho ducha, duše a těla a aktivity, které se starají o samotného ducha, duši a tělo a o jejich podmínky, aby jim umožnily náležité manifestování. Posledně uvedené aktivity jsou těmi, které tvoří obsah života volného času a života spánku.

Aby náš duch, duše a tělo mohly být náležitě a produktivně funkční, jsou potřebné určité aktivity, ve kterých náš duch, duše a tělo mohou najít úplnou relaxaci, nebo odreagování se od svých skutečných aktivit. Toto je možno najít pouze v tom typu aktivit, které se nijak nevztahují k jejich skutečné funkci a účelu. Je to založeno na tom, co se nazývá žertování, humor, hra, zábava, relaxace, sport, smích, procházky, spánek a podobné aktivity.

V pozitivním stavu všechny slouží tomuto účelu. Život volného času a spánku umožňuje našim skutečným aktivitám, aby byly efektivnější, tvořivější, produktivnější a více naplňující.

2. Život volného času a spánku může být považován za vyřízení potřeb našeho života pro přežití. Kvůli této konotaci jsou tyto životy součástí naší motivace být a existovat. Protože bytí a existence je výsledkem tvořivého úsilí, život volného času a spánku přispívá k našemu tvořivějšímu a plodnějšímu bytí. V této konotaci mohou být považovány za strážce náležitě funkčního života. Opatrují nás před vyčerpáním a přehnaným konáním něčeho nad naše schopnosti. Jelikož nejsme absolutními, jsme omezeni v kapacitě naší funkce v jakémkoliv daném čase či okamžiku. Abychom se vyhnuli překročení nebo přesažení naší specifické kapacity, vždy když takovéto nebezpečí nastane, zasáhne život volného času a spánku a začne své vlastní aktivity, umožňující všemu ostatnímu v nás odpočívat a regenerovat se.

3. Žertování, hra, smích, humor, zábava, sport, rekreace, spánek a podobné aktivity mohou sloužit svému účelu jenom tehdy, pokud jejich obsahy jsou relevantní k potřebám našeho ducha, duše a těla. Proto, když nejsou odvozeny z náležitých duchovních idejí toho, co by mělo být jejich obsahem, žádné aktivity volného času ani spánek nemohou být považovány za to, čím se zdají být. Jinými slovy, pokud život volného času a život spánku nejsou prostředkem k duchovnímu, duševnímu a fyzickému blahobytu, nemají žádný smysl ani význam. Takže samy o sobě se nikdy nemohou stát účelem a cílem všeho života. Nejsme tvořiví proto, abychom měli zábavu nebo spánek, nebo cokoli tohoto druhu, ale máme zábavu a spánek nebo cokoli tohoto druhu proto, abychom byli tvořivější. Toto je velmi závažné duchovní pravidlo, které je potřeba si pamatovat. Jakákoliv odchylka od tohoto pravidla ruší platnost náležitě funkce života volného času a spánku a oba tyto životy se mění v ničitele života. Toto je duchovní neboli pozitivní způsob. Takto vidí život volného času a život spánku každý v pozitivním stavu.

4. Jedinečný a neopakovatelný aspekt života Nejvyššího v nás si vyžaduje svou vlastní jedinečnou modalitu odpočinku a volného času. Každý má odlišnou potřebu pro odlišné způsoby, ve kterých může vykonávat či uskutečnit to, co potřebuje vykonávat během života volného času a spánku. Takže se nedoporučuje zevšeobecňovat v této nebo v jakýchkoli jiných záležitostech. Uniformita a konformnost k nějakým určitým standardům jsou znaky negativního stavu. Co je skutečně osvěžující a odpočinkem pro jednu osobu, není tomu nutně tak pro druhou osobu. Násilné přidržování se jedné nebo několika modalit života volného času, nebo stejné délky doby spánku, způsobuje víc škody než odpočinku.

Proto v pozitivním stavu každý určuje ze svého nitra, z přítomnosti Nejvyššího, jaký je pro něj nejvhodnější a nejsprávnější způsob naplnění potřeb volného času a spánku. Protože například v nebesích neexistuje noc, potřeba spánku není určena takovými vnějšími faktory jako noc, ale vnitřními potřebami po osvěžení a odpočinku. Stejně věci jsou pravdou o aktivitách volného času. Nikdo nepociťuje



nutkání přestat vykonávat to, co dělá, jenom proto, že někdo jiný pocituje potřebu přestávky a odpočinku. Takže čas je individualizován a každá osoba má své vlastní nezávislé přestávky.

V našem světě je toto obvyčejně určeno vnějším časovým plynutím. Většina lidí se cítí být nucena mít obědovou přestávku kolem poledne. Poledne je určeno pozicí slunce nad horizontem. Lidé jsou podmíněni sledovat takovéto vnější uspořádání. Kvůli tomu skutečně pocítují potřebu přestávky okolo poledne. Avšak v pozitivním stavu nejsou žádné takovéto ohledy možné. Každý má svůj vlastní individuální čas. Mé poledne může být pro někoho jeho ranním časem nebo odpoledním časem, nebo šerem (žádná noc tam neexistuje). Oproti tomu je možno mít stejný čas pro několik lidí. Ale toto není proto, že je jim to vnuceno, ale proto, že jsou náhodou v tom stejném typu cyklu. To samé je pravdou ohledně všech aktivit volného času a doby a typu hry, žertování, humoru, smíchu, zábavy a rekreace, které každý potřebuje v té či oné době.

5. Aktivity volného času a život spánku mohou být považovány za další formu, skrze kterou může být projevována a s každým sdílána individualita a jedinečné tvořivé úsilí každého. Vynalézavost a inovace všech typů nových a odlišných aktivit týkajících se života volného času je nácvikem a přípravou pro všechny ostatní aktivity.

Konec konců, když se objeví jedinečná individualita, je sdílána rozličně z pozice rozličných aktivit. Způsob, jakým jsem aktivní ve svém volném čase nebo během spánku, není stejný jako v jakémkoli jiném čase. V tomto ohledu může být proto život volného času a život spánku považován za prostředek, kterým se iniciují, projevují a sdílejí nějaké úplně odlišné aspekty mé jedinečné individuality. Žádná jiná aktivita z jakékoli jiné úrovně mého života nemůže ani nesmí iniciovat ten prvek či aspekt, který má být projeven, vystaven a sdílen s ostatními. Takže, kdybychom byli ukráceni o život volného času a spánku, byli bychom připraveni o schopnost projevovat svou individualitu a její jedinečný aspekt, který může být iniciován jenom prostřednictvím takovéto specifické aktivity.

Toto je vyšší duchovní účel, pro který byl Nejvyšším ustanoven život volného času a život spánku.

6. Ještě vyšší duchovní účel života volného času a spánku, než výše uvedený, je v příležitosti, kterou poskytuje pro získání lepšího poznání a chápání pravé přirozenosti Nejvyššího, jiných a sebe samého.

Jak bylo uvedeno mnohokrát předtím, Nejvyšší je přítomen ve všech aktivitách. Konec konců, všechny aktivity se odvozují z Nejvyššího. Proto v čím více typech aktivit jsme schopni se angažovat, tím víc aspektů pravé přirozenosti Nejvyššího, jiných a nás samých je nám k dispozici pro přežití a sdílení. Každá aktivita projevuje odlišný aspekt přirozenosti Nejvyššího. Přirozenost Nejvyššího je po dobu našeho života volného času a spánku projevována úplně odlišným způsobem než po dobu jakékoliv jiné aktivity. Tento odlišný způsob není dostupný v žádné jiné aktivitě. Z tohoto důvodu, jako i z mnohých jiných, Nejvyšší iniciuje život volného času a život spánku a tímto aktem neustále zkvalitňuje a obohacuje náš život až navěky. Pokud je nám umožněno poznat lepší Nejvyššího, dává nám to lepší poznání nás samých i ostatních, kdy je Nejvyšší vždy přítomen. Takovýto je hluboký, mystický a duchovní význam jakékoliv aktivity.

7. Duch, duše a tělo lidí byly původně stvořeny Nejvyšším z prvků Božské Lásky a Božské Moudrosti Nejvyššího. Božská Láska sdílí všechno, co má s jinými. V takovémto sdílení je velká rozkoš a požitek. Božská Moudrost vyvažuje a zmírňuje toto sdílení takovým způsobem, aby se vyhnulo zaplavení nebo nedostatečnému zásobení lidí rozkošemi a požitky Božské Nekonečné Lásky. Pravý zdroj života volného času a života spánku jako i všeho ostatního, je možno najít v tomto principu umírněnosti. Příliš mnoho něčeho na úkor něčeho méně, než svého dílu, vede k nechtěnému nasycení a k následnému neštěstí. Takovýto výsledek je v rozporu s přirozeností Božské Lásky. Ta touží a dává jen rozkoše a požitky. Konec konců, život by byl nežádoucí a tíživý, kdyby nebyl rozkoší a požitkem. Ale mít jen jeden a ten stejný druh rozkoše a požitku či potěšení, by skončilo v přesném opaku – nakonec by nebyla žádná rozkoš a žádný požitek. Takováto je přirozenost relativních bytostí.

Nejvyšší proto poskytuje lidem různé úrovně, formy, obsahy a prostředky aktivit, které jsou schopny udržet požitek a rozkoš života v pozitivním stavu. Pomocí těchto prostředků mohl být život v lidech udržen bez jakéhokoli nebezpečí smrtelného nasycení.

Jeden z prostředků udržení rozmanitosti požitků a rozkoší života je život volného času a život spánku. V nich se nachází nová forma prožívání, vnímání a vyjadřování rozkoší a požitků života, která by mohla být následně sdílena s každým. Konec konců, musíme si pamatovat, že život byl stvořen Nejvyšším pro rozkoše a požitky, protože takováto je přirozenost Jeho/Její Božské Lásky a Božské Moudrosti. Tato přirozenost nemůže stvořit nic jiného ani nikoho jiného než přijímatele, senzory, vnímatele a vyjadřovatele rozkoší a požitků.

Jsouce jedinečnými, inteligentními bytostmi, zahrnujeme odlišné prvky těchto požitků a rozkoší. Neustálým poskytováním sdílení přes početné aktivity se můžeme zúčastňovat nekonečných prožitků a rozkoší prožívaných jinými a manifestovaných v jiných.

Z této úvahy je zřejmé, že sdílení samo o sobě je největší rozkoší a požitkem Stvoření. Sdílení kvality a obsahu našeho volného času a naší doby spánku přispívá k rozkoši a požitku každého.

8. Náš spánkový život je odlišnou formou aktivity, během které nastává nejintimnější sdílení mezi námi a Nejvyšším. Mnoho se odehrává během našeho spánku a snění, co si vědomě neuvědomujeme. Intenzita tohoto sdílení má Absolutní rozměry. Kvůli těmto Absolutním rozměrům toto sdílení nepronikne do naší omezené vnější vědomé mysli. Jen výsledek toho se stává zřejmým během aktivit našeho následujícího dne. Stáváme se produktivnějšími, efektivnějšími, tvořivějšími, více milujícími, moudřejšími, vynalézavějšími, znalejšími; lépe milujeme a lépe pocítujeme a fungujeme ve všech ohledech.

Tato funkce spánku je nejtajemnější a nejmystičtější duchovní funkcí. Dává nám přístup k Nejvyššímu v takovém stupni a hloubce, která nemůže být dostupná žádnému jinému zdroji. Co činí Nejvyšší po dobu našeho spánku, nemůže nikdo vědět s jistotou, protože se to týká Jeho/Jejího Absolutního Stavů. Aktualizováním, realizováním a proječováním výsledků a následků tohoto intimního vztahu můžeme přicházet stále blíže k pochopení Absolutní Přirozenosti Nejvyššího a toho, co je to, co Nejvyšší dělá během našeho života spánku.

9. Situace na této planetě a ve všech oblastech Zóny Vymístění je samozřejmě úplně odlišná. Původní význam a účel života volného času a života spánku byl zkreslen. Hlavním krokem, který byl negativním stavem podniknut, bylo eliminovat jakoukoli, nebo udělat velmi bezvýznamnou, spojitost našeho života volného času a života spánku s duchovním zdrojem, s naším pravým duchem a s naší pravou mentalitou. Došlo k externalizaci, materializaci, uniformitě a konformnosti života volného času a spánku. Všechny pravé požitky a rozkoše byly eliminovány a nahrazeny pseudopožitky a pseudorozkošemi, které nás vedou do všelijakých problémů a těžkostí. Přichází do své plodné zralosti nenasytlost, přejídání se, nadměrné pití, touhy po smyslových požitcích, užívání drog, konzumování alkoholu, zvrácené sexuální požitky, jednostranné sportovní aktivity, smyslové zábavy a podobné aktivity. Praktikování takových jednostranných požitků a rozkoší, úplně odpojených od všeho duchovního a skutečně žijícího, způsobuje postupné vyčerpání a destrukci všech našich schopností. Pracujeme ne kvůli tomu, abychom byli užiteční, prospěšní, produktivní, tvořiví, vynalézaví a ve prospěch všech, ale za účelem vlastnění náležitých prostředků, abychom měli více rozkoší a více požitků a měli větší dostupnost k aktivitám volného času. Nebo se vyhýbáme všem životním útrapám užíváním prášků na spaní nebo alkoholu a ztrácíme náš čas v nepokojném, kontraproduktivním a vysilujícím spánku.

Takže život volného času a život spánku se staly účelem a cílem našeho života, kterému slouží všechno ostatní, a ne prostředkem, který slouží všemu ostatnímu. Toto je pozice vzhůru nohama. Toto je jeden z hlavních znaků negativního stavu. Toto je to, co se stane, když se všechny nebo většina pravých duchovních ohledů odstraní z našeho pozemského života. Neskončíme s ničím jiným než s problémy, těžkostmi, hádkami, krizemi, zhrouceními, nedostatky, nehodami, chorobami, depresemi, nenávisť, úzkostmi, strachy, chronickou únavou, neurózami, psychózami, nespavostí a se všemi ostatními podobnými ukrutnostmi a ohavnostmi negativního stavu.

Abychom napravili tuto situaci a objevili správné chápání našeho života ve volnu a života ve spánku jako součásti našeho celkového pozemského života, doporučuje se nám praktikovat následovná cvičení.

### **CVIČENÍ TÝKAJÍCÍ SE NAŠEHO ŽIVOTA A VOLNÉHO ČASU A SPÁNKU**

1. Projděte všemi kroky a vším, co bylo předeepsáno v předešlých kapitolách. Když skončíte, důkladně analyzujte způsob, kvalitu a obsah vašeho života ve volnu a života ve spánku. Z čeho sestává váš život ve volnu? Jaký je váš život ve spánku?

2. Poproste Nejvyššího, aby vám pomohl objevit všechny problémy, nedostatky a neadekvátnosti vašeho života ve volnu a života ve spánku. Požádejte Jej/Ji, aby vám ukázal/a, zda nemáte nedostatek nebo nadbytek spánku; jestli netrávíte příliš málo nebo příliš mnoho času volno časovými aktivitami (ať by byly jakékoliv). Přezkoumejte, zdali se takové věci jako vaše strava nebo nápoje nestaly destruktivními náhražkami za lásku a moudrost, a tím za skutečné radovánky a potěšení a skutečné využití a realizaci vašeho života ve volnu a života ve spánku.

3. Jen co vám budou zjeveny všechny problémy, nedostatky a neadekvátnosti vašeho života ve volnu a života ve spánku a stanou se úplně jasnými, požádejte Nejvyššího, aby vám pomohl zbavit se jich. Použijte zářivě bílé světlo k očistě a vyčištění vašeho ducha, duše, mysli, těla a všeho od nich všech.

4. Meditujte o obsahu této kapitoly a jejích devíti bodech a poproste Nejvyššího, aby vám pomohl pochopit je, a pokud jsou správné, aby vám pomohl aplikovat je ve vašem vlastním životě.

5. Požádejte Nejvyššího, aby vás představil vašemu novému Duchovnímu Rádci, který bude reprezentovat a který bude mít na starosti váš život ve volnu a život ve spánku. Diskutujte se svým novým Duchovním Rádcem pro váš život ve volnu a ve spánku o skutečném smyslu vašeho života ve volnu a ve spánku a co pro vás znamená.

6. Poproste Nejvyššího, aby opětovně napojil váš život ve volnu a život ve spánku na jeho skutečný a ryzí duchovní a duševní zdroj, a zejména na Něho/Ni Samotného/Samotnou, a aby vám umožnil odvozovat všechno ve vašem životě z této nové pozice, čili z Nejvyššího.

7. Poproste Nejvyššího a svého nového Duchovního Rádce pro život ve volnu a ve spánku, aby vám pomohli opětovně nastolit ten typ života ve volnu a ve spánku, který skutečně zachovává všechny duchovní principy a který bude v souladu s pravým životem a jeho chápáním, významem a naplněním. Poproste je, aby vám pomohli zbavit se úplně všech zlovyků, nesprávných žádostivostí a nevhodných tužeb po zlém typu radovánek a potěšení.

8. Poproste je, aby vám živě ilustrovali na vrcholu vaší duchovní hory, jaké by měly být náležitě, zbožné, duchovní, duševní, emocionální, intelektuální, sexuální a všechny ostatní aktivity života ve volnu a života ve spánku. Dovolte, aby byly patřičně zahrnuty do vašeho každodenního pozemského života. Poproste je, aby vám ukázaly, jaký je správný význam, chápání a naplnění života ve volnu a života ve spánku na této Zemi.

9. Když skončíte, zeptejte se, zdali je ještě něco jiného. Poděkujte jim všem za všechno, co jste se naučili, dosáhli a zažili. Dejte si závazek, že začnete žít svůj život ve volnu a ve spánku v souladu s principy, které jste se naučili během těchto cvičení. Řiďte se všemi správnými a dobrými radami, pokud jsou potvrzeny vaší vnitřní intuicí. Dejte si závazek, že budete vykonávat tyto nebo podobné typy cvičení na každodenní bázi. Potom dokončete své cvičení a vraťte se k vašim běžným činnostem, cítíte se osvěžení, čilí, mající jasnou hlavu a jsouce štěstí.

Zabezpečte, abyste do vašich cvičení vždy vnesli mnohé rozmanitosti, inovace a novinky. Nikdy nedovolte, aby se staly rutinními, návykovými, jen navenek, zautomatizovanými nebo rituálními.

Nuže, pokud budeme poctivě vykonávat tyto nebo podobné typy cvičení na každodenní bázi, budeme schopni dosáhnout správného chápání a významu našeho pozemského života a jak by se měl naplňovat ve všech jeho aspektech.