Mandala na displej mobilu

Energie mysli

zdarma na váš mobil

Naše mysl je jako proud dravé řeky, plná energie, která nás všechny vždy bez oddechu a zastavení žene kupředu. Obraz střídá obraz, myšlenka novou myšlenku, aniž bychom na chvilku dostali čas si promyslet, jaké to poselství pro nás měla. Naše mysl je plná neřízeného pohybu podnětů, které jako lavina stále přicházejí zvenčí – ať ve formě reklamy, zpráv, informací, analýz, barev a impulsů. Je to opravdu někdy až k nezastavení a málokdo se tomu dokáže skutečně bránit.

Zkusili jste si v životě někdy opravdu tzv. vyčistit hlavu (bez podpory nějakých omamně-alkoholických látek) - zastavit svoji mysl? Je to zvláštní pocit ticha a prázdna, který se v hlavě rozhostí. Na začátku to může u někoho vyvolávat až stísněné pocity, ale opravdu jenom na začátku. Zvenčí k nám stále doléhají nějaké cizí myšlenky, nesplněné úkoly ze včerejška nebo informace, ale my je již necháváme myslí pouze plynout, bez nějaké další naší pozornosti - aniž bychom je nějak dále rozvíjeli a přidávali jim energii.

Příroda může být jedním z takových míst, kdy se nám to může podařit. Při procházce v lese někdy mívám takový zvláštní pocit, že stromy ze mě vytahují všechen strach a nepochopení z předchozích dnů jako houby. Po takovéto procházce jsem vnitřně vyčištěn a pln odhodlání, že se na mě už nic špatného nenalepí, ale opak bývá pravdou.

Když se nám po určité době podaří svoji mysl zastavit, vytváříme si v hlavě nový prostor, ve kterém můžeme svobodně uvažovat a zamyslet se. Můžeme se zamýšlet nad cestou, po které kráčíme, zda je to opravdu ta správná cesta, po které chceme jít. Současně stojí za to se v klidu zamyslet nad hodnotami, k nimž se upínáme, po nichž tak toužíme. Čistotu našeho vnímaní zjistí jako lakmusový papírek vnitřní pocity našeho srdce a jeho prožitku. Ono nám řekne, jestli je to opravdu to čisté ze srdce, nebo k nám naopak promlouvá náš velký učitel - ego. Naučme se, ať naše mysl poslouchá konečně nás a ne my ji. Nevím, jestli si to uvědomujete, ale místo abychom poslouchali hlas našeho nitra, nebo lépe řečeno srdce, tak posloucháme všemocný hlas našeho ega. No, a když se kolem sebe trošku rozhlédnete, je to na každém kroku vidět - když si otevřete noviny, pustíte si zprávy v televizi, nebo když jedete v dopravním prostředku a zaposloucháte se do okolního rozhovoru.

Mandala do mobilního telefonu „Energie mysli“ nám v tomto cíleném snažení může být tak trošku nápomocná. Co našeptává? „Jsou momenty, kdy ti dá velkou práci se soustředit, ve chvíli, když potřebuješ být pozorný. Tato mandala ti pomůže aspoň částečně zvládnout návaly únavy a udrží tvoji mentální energii na potřebné úrovni. Barvy a tvary tohoto energetického obrázku aktivují tvůj mozek, ale není to recept na probdělou noc. V pravý čas je potřeba tělu i mysli ulevit spánkem, který ti dodá novou energii do dalších dnů plných nadějí a očekávání.“

Vězte, že mandala není všelékem, ale takovou malou berličkou, o kterou se můžeme kdykoli opřít, když to budeme potřebovat. Využijme ji, abychom pochopili zatím nepochopené, a udělejme to, co nám srdce každodenně napovídá. Staňme se konečně pánem naší mysli a rájem našeho srdce. Věřím, že se nám to nakonec všem dříve nebo později určitě podaří.

Mandalu na displej mobilu či počítače si můžete objednat zdarma na stránkách www.4everrest.com.

Mgr. Milan Hradický