



# Jak probudit TŘETÍ OKO



popiska

**Š**išinka mozková, neboli epifýza, je už dlouho předmětem zkoumání vědců, a přesto toho o ní zatím mnoho nevíme. Zkusme se na ni tedy podívat svým vnitřním zrakem, probudit ji, zvědomit a zkusit ji hýčkat, aby jí u nás bylo dobře. Bohatě se nám za to odmění.

V pražském kostele Sacré Coeur se nedávno uskutečnilo zajímavé setkání. Dvě lektorky, MUDr. Monika Sičová, zakladatelka školy Mohendžodáro, a Mahasatvaa Ma Ananda Sarita, zakladatelka Tantra Essence a učitelka tantry, která žila řadu let v komunitě Osho, provázely několik desítek lidí rituálem probuzení epifýzy a kundalíní aktivací pro vstup do vyššího vědomí a vysoké intuice. Zní to možná komplikovaně, ale mluvilo se především o pocitech, emocích a prožitcích. O odstoupení od rozumu a logiky.

## CESTA DO KOSTELA

Když jsem ke kostelu na Smíchově přijížděla, byl obklopený lidmi oblečenými v převážně bílých nebo světlých šatech, kolem samé květiny, krystaly, vonné tyčinky. Taxikář na dav nevěřičně hleděl a ptal se mě, jestli jedu na nějakou hromadnou svatbu. Netušila jsem, jak mu mám odpovědět, protože jsem sama přesně nevěděla, co mě čeká. Měla jsem velkou radost, když jsem nakonec spařila mně blízké duše, známé a kamarády z jiných setkání a zážitkových kurzů. Při

vstupu do kostela mi po celém těle naskočila husí kůže.

První část programu byla teoretická. Monika Sičová přítomným vysvětlila, co je šišinka, jaký je její význam, jak a proč je potřeba o ni pečovat. Nejdůležitějším poznatkem je, že aktivní epifýza nám všem zprostředkovává cestu k mimoslovnému poznání. Objevují se i spekulace o tom, že lékaři se zdráhají výsledky svých výzkumů ohledně šišinky plně poskytnout veřejnosti, aby se lidé ve větší míře nezačali takzvaně probouzet. Vědomý a probuzený jedinec s vlastním názorem se pak velmi špatně manipuluje a ovládá. Ale to jsou opravdu jen spekulace.

## BRÁNA K VYŠŠÍMU VĚDOMÍ

Názor, že epifýza je orgánem na rozhraní těla a ducha, je přisuzován francouzskému filozofovi Descartesovi, který žil v sedmáctém století. Jako první šišinku ovšem objevil už tři sta let před Kristem řecký lékař Hérofilos, který se věnoval především výzkumu mozku a nervové soustavy.

Šišinka je první žláza, která se utváří v plodu, je rozpoznatelná už ve třech týdnech a velmi bohatě vyživovaná krví, kyslíkem a směsí živin. Díky tomu došel Hérofilos k závěru, že hraje značnou roli ve vědomí a je branou do našeho skutečného já. Monika Sičová na přednášce připomněla, že do této struktury se v prvních měsících zrození zapisuje pozemský plán duše v daném těle.



## Jak udržet šišinku v nejlepší kondici?

- Používejte vodní nanofiltrky nebo vodu ze studánky, z přírodního vrtu.
- Konzumujte biopotraviny, vyhněte se pesticidům.
- K očistě organismu použijte zelené řasy.
- Šišinka potřebuje přímé sluneční světlo, ráno a večer se na pár sekund podívejte do slunce.
- Vyhněte se elektrosmogu, z ložnice odstraňte mobil i počítač. Kvůli elektrosmogu by totiž mohla šišinka začít vápenatět.
- Modré světlo deaktivuje šišinku a zabraňuje vyplavování melatoninu. Večer omezte používání počítače a sledování televize.
- Spěte v absolutní tmě a tichu. Šišinka vnímá přes hypofýzu vnější světlo, i když máte zavřené oči.
- Doplněte vitamin D, jeho nedostatek vede k vápenatění šišinky.
- Chodte bosí a vnímejte bříško palce – reflexní plošku pro šišinku.
- Používejte esenciální oleje na podporu třetího oka – santalové dřevo a kadidlo. Masírujte si olejem místo uprostřed čela.
- Vyhněte se zubním pastám s fluorem.
- Cvičte, nejlépe jógu (mohendžodáro), aktivujte kostrční pumpu, vědomě vedte dech z kostrče do týla.
- Každé ráno provádějte klidovou aktivaci třetího oka – uvědomění jeho energie a naladění na meditaci. Oddělte se od svých myšlenek a buďte jen pozorovatelem.

## CESTY K VĚDOMÉ PRÁCI SE ŠIŠINKOU

Šišinku máme všichni a většina z nás má stejné možnosti k její aktivaci a používání. Problém je, že to dnes nikdo nenaučí ani se o aktivaci moc nepíše. Šišinka nám přitom může zprostředkovávat velmi hluboké vhledy, vize, mimosmyslové prožitky a je jakousi bránou mezi Universem a námi. Monika Sičová třetí oko nazvala anténou, kterou vstupují frekvence Univerza do člověka a člověk svým vědomím do Univerza.

Většina lidí dnes, bohužel, funguje a pracuje na základě určitých zkušeností, archetypů chování, často pod vlivem strachu, nevyhnutelnosti a bezmoci. Přitom je docela jednoduché z těchto vzorců vystoupit, naladit se na intuici, která nám může přinést úplně nové přístupy k životu ve všech jeho směrech. Strach, úzkost, pocit nejistoty, které pramení většinou v nějakém odrazu z vnějšku, můžeme nahradit pocity radosti, štěstí, hojnosti, lásky a souznělosti. Důvěry v naplnění naší cesty a plánu duše. Jde jen o to, mít chuť a vůli v životě něco změnit. Cvičení myslí a vědomí je velmi podobné cvičení těla a svalů. Chce to vytrvalost a každodenní práci, které se nakonec stanou radostí. Dnes už si například nedovedu představit, že bych si ráno nezacvičila jógovou sestavu mohendžodáro. Stejně jako tělo ale můžeme trénovat i mysl a práci s třetím okem. Cvičením se naladíme na svou intuici a jsme tak připraveni plně využívat vlastní potenciál.

K aktivaci šišinky potřebujete, zjednodušeně řečeno, tři kroky: očistu, navýšení energie a meditaci. Na šišinku však působí negativně celá řada faktorů, hlavně nedostatek vitamínu D, fluor, amalgam (obsažený v plombách), elektrosmog a nedostatek spánku v absolutní tmě a tichu. K očistě šišinky, která je u většiny lidí dost zvápenatělá, tedy mohou pomoci k obnovení její kapacity tyto zásady: Nepoužívejte zubní pasty s fluorem, vyhněte se amalgamovým plombám. Pokud je to možné, omezte čas strávený před obrazovkou počítače a displejem mobilu, a to zejména ve večerních hodinách. Zvyšte

popiska



přísun vitamínu D, nejlépe pobytem na slunci.

K navýšení energie šišinky je nezbytné nutné oddělit se od svých myšlenek, být jen jejich pozorovatelem, zaměřit se na dech a aktivovat energii kundaliní prostřednictvím dechu a kostrční pumpy. Toto cvičení nejde detailně popsat, je potřeba je zažít na vlastní kůži. Doporučuji zajít si na nějaký seminář a s pomocí terapeuta se naučit pracovat s energií kundaliní. Pokud bych hodně zjednodušila, jde o vedení energie pomocí dechu podél páteře.

Monika Sičová se s námi podělila o svůj každodenní rituál práce se třetím okem: „Na pravidelnou aktivaci třetího oka cvičím každé ráno jógovou sestavu mohendžodáro, pak praktikuji ranní klidovou meditaci třetího oka a věnuji se takzvanému sungazingu (mžouravý krátký pohled do slunce těsně po jeho východu) se zapojením kostrční pumpy a nosním dechem. Každé aktivitě se věnuji pět minut. Během dne se pak na šišinku zaměřuji na pár minut alespoň desetkrát, abych ji stále udržovala aktivní. Je to nesmírně účinné, během dne mi chodí vize, vhledy, důležité informace. Večer před usnutím opakuji cvičení z rána, ale kratší dobu. V noci mám vize, předtuchy, přicházejí různá varování a živé sny. V této době mozek funguje ve vlnách mezi deltou a theta a je vnímavější než ve dne.“

Skvělým pomocníkem při meditaci je pohled do plamene svíčky. Dívejte se na špičku plamene a na nic nemyslete. Jde o takzvanou meditaci šivanetra neboli šivovy oči. Ideální je, když si pořídíte dlouhou modrou svíčku o průměru dva až tři centimetry. Držte ji zapálenou mírně nad úroveň očí, a upřeně pozorujte špičku plamene, oči se nehýbají. Takto upřený pohled se nazývá tratak. Praktikuje asi sedm minut, klidně dýchejte a mějte prázdnou mysl. Na závěr meditace si dopřejte pětiminutovou relaxaci.

### TELEPATIE, HUDBA A ZRCADLO

Mahasatva Ma Ananda Sarita účastníky setkání vyzvala, aby často trénovali a používali telepatii. Komunikace s přírodou a jejími obyvateli (kromě člověka, bohužel) probíhá totiž většinou prostřednictvím telepatie. Zkuste vyslat myšlenku svému psovi s tím, že půjdete na procházku. Uvidíte, jak bude reagovat. Můžete posílat pozitivní a láskyplné myšlenky svým květinám, rybičkám v akváriu

a dalším bytostem. Na semináři jsme si také zkoušeli různé druhy pozdravů s větší či menší mírou vzájemného kontaktu. Když se s někým potkáte a vzájemně se zdravíte, dělejte to vědomě, dívejte se mu zpřímá do očí.

Samotná aktivace šišinky probíhala za úžasného zpěvu litevských hudebníků Amiya Inspiration & Anhidema, který se dotýkal samotné duše. Pro mě osobně bylo velmi silným zážitkem hlasité

Na semináři mě zaujala i práce se zrcadlem. Vezměte si větší zrcadlo a pozorujte se asi tři minuty. Pak si dejte chvilku pauzu a podívejte se znovu, ale tentokrát s vědomím, že tvář v zrcadle se dívá na vás. Pozoruje vás. Dívejte se opět tři minuty. Vidíte ten rozdíl? Mě to uchvátilo a všude o tom vyprávím. Ve zkratce jde o to, že když se na sebe díváme okem zkoumavým, používáme levou mozkovou hemisféru, která je spojená s mužským

## Malá anketa

Co vám do života přinesl rituál aktivace třetího oka?

Jaký byl váš nejsilnější zážitek z akce?

Pracujete v běžném životě s energií třetího oka?



**Petr Zapletal**

1. To se ještě uvidí (třetím okem).
2. Byl jsem zvědavý na Saritu, viděl jsem ji poprvé. Působila dojmem ženy-královny. V roli průvodkyně mě mile překvapila Monika Sičová, kterou jsem znal jen z běžných setkání. Vůbec celá atmosféra byla výjimečná – hluboké stavy při meditaci, šílenství s bubny. Cítil jsem vysokou koncentraci vědomých žen, mužů bylo pomálu.
3. Ano. Už delší dobu, takže mi akce přišla vhod. Mám teď nové nástroje (cvičení) i praktické informace.



**Jana Čučová**

1. Rituál byl komplexním zážitkem, v němž se snoubily informace s prožitkem. Informace o třetím oku, jako skutečné části každé bytosti, spolu s informacemi, jak o ně fyzicky pečovat a podporovat jeho funkci, mě při práci s ním hodně obohatily.
2. Těžko specifikovat jeden, bylo jich mnoho. Transcendentální zážitek jsem měla přímo z rituálu aktivace třetího oka, kdy jsem se dostala do stavu propojení s celkem.
3. Pracuji s touto energií každý den. Pozornost jí věnuji neustále, a to jak v profesním, tak soukromém životě. Uvědomuji si synchronicity, které se mi neustále dějí. Nazývám tuto energii „první světlo“.

a emotivní vystoupení skupiny Tam Tam Batucada, které zasáhlo doslova všechny smysly. Byl to takový rachot, až jsem se rozplakala. Dojalo mě, že si můžu dovolit ječet, skákat, tančit a dupat, jak chci, a že to dělají i ostatní, baví je to a užívají si. Vybavila jsem si vzpomínky z dětství, kdy jsem nesměla mluvit nahlas, nijak hloučet, dupat, tančit, jen sedět a být zticha. Ve škole pak sedět s rukama za zády. Všechno jsem pustila ven – zákazy a omezení – jen si užívala. Něco jako zaražené větry. Ta úleva! Cítila jsem, jak mnou bez zábran proudí energie.

principem, jenž je spíš kritický. Pokud naopak necháme odraz v zrcadle, aby se díval na nás, používáme pravou hemisféru, která je spojená s ženským, přijímajícím principem. Je vlídnější, citovější a laskavější. Ano, tak jednoduché to je. Cvičení vám pomůže vědomě pracovat s pravou a levou mozkovou hemisférou.

**Renáta Kiara VARGOVÁ**  
Foto: Petr KRÁL,  
Petra PLEVOVÁ,  
Tomáš FENCL

