

W.Mistele - Komentáře k 1.stupni mentální úrovně

1. stupeň - mentální úroveň

Úvodní komentář: V Baronových knihách je velmi důležité dokonale zvládnout každé cvičení, než se začne s dalším. Časem dojde ke zlepšení schopností získaných v počátečních cvičeních. Ta, která v prvním stupni cvičíte pět minut, se prodlouží na patnáct minut nebo na půl hodiny v osmém stupni.

Cvičení každého stupně – mentální, astrální a fyzické musejí být zvládnuty společně než přejdete na další stupeň. To studentovi zabrání vrhnout se do karmických potíží způsobených jednostranným rozvojem.

Pečlivě si dělejte poznámky o každém cvičení a učíte je zvykem. Některá se nejlépe zdokonalují opakováním. Cvičení budou vyžadovat co největší oddanost a pevnou duchovní vůli.

Neztrácejte odvahu. Uvědomte si, že tato cesta je možná tou nejtěžší na světě. Koneckonců tréninkem v první Bardonově knize budujete vnitřní základy celé duchovní moudrosti a moci, která existuje na této planetě.

Pokud někde nebudete vědět jak dál, nezoufejte. Cvičení jsou sestavena tak, aby se navzájem doplňovala a podporovala. A určitě kolem sebe najdete někoho, kdo může poradit. Skrze internet jste spojeni se studenty z celého světa.

Téměř každé cvičení z Bardonových knih se pro někoho stalo životním zvykem. Různá náboženství nebo duchovní systémy často volí variace jedné nebo více těchto technik a dovádějí je k dokonalosti. Odhalují jejich tajemství, jako kdyby odkrajovaly jednotlivé vrstvy cibule, až se dostanou k moudrosti v jejím jádru. Pak považují tuto moudrost za cílovou metu svých doktrín. Hloubka, do které zacházejí, aby dosáhli ve cvičení dokonalosti, může být pro mága přínosná a tento se přitom nemusí zabírat eventuelními nedokonalostmi systému nebo přijímat kulturní hodnoty vytvářející pozadí jednotlivých metod.

Například, kognitivní psychologové rádi studují mentální procesy a způsob, jak myšlenky ovlivňují chování (stupeň 1, mentální úroveň). V čínském Chi Kungu zase rádi praktikují dýchání a cirkulaci energie v těle (stupeň 1, fyzická úroveň).

Jedním z nejtěžších cvičení na cestě k dosažení magického mistrovství je u Bardona počáteční introspekce. Na druhou stranu, stoupeneci systému vyvinutého Carlosem Castanedou, si dokonce vybavují do detailu svůj celý dosavadní život. Velká část tréninkových systémů není založena na pochopení všech aspektů člověka. Magie ano. Mág zkoumá a harmonizuje v sobě síly velkého univerza. Většina velkých systémů na zemi nabízí pochopení a vysvětlení určitých pravd. Mág pochopí univerzální aspekt těchto technik a pozná v nich to, co pro sebe může použít, aby postoupil na cestě k ovládnutí akášického principu naší planety.

Zde bych přidal pár odstavců z mého eseje o čtyřech světech: Moje děti se někdy ptají na magii. Říkám jim, že co se týče Bardonových cvičení, je jeho koncept duchovním ideálem sám o sobě: Bardon očekává, že dosáhnete: 1. mentální čistoty pokročilého zenového mistra – tj. mysl prázdnou jako zrcadlo a ostrou jako vybroušený diamant. Když se budete na něco soustředit, budete to schopni činit snadno a bez jakéhokoliv přerušení, takže do vašeho vědomí nevstoupí nic dalšího. 2. koncentraci a uměleckou představitivost Stevena Spielberga. Spielberg si dokáže představit každou scénu zabíranou několika kamerami z různých úhlů. Slyší intonaci hlasů jednotlivých postav v souladu s vyjádřením jejich emocí. To všechno si představí, než vůbec začne točit. 3. schopnost porozumět osobním problémům z hlediska univerzální perspektivy tak dobře jako jeden nebo dva promovaní Doktoři psychologie mezilidských vztahů. 4. úroveň vitality a chi, jaké dosáhne šestý don aikido sensei nebo tai chi mistr čtvrté generace. 5. schopnost stát se úspěšným podnikatelem v jakékoliv profesi: takový člověk si dovede život dobře zorganizovat, musí se oprostit od hmotných svodů, musí být trpělivý, odolný, motivovaný a rozhodný. A stejně jako ti na nejvyšších postech musí milovat svou práci celou svou myslí, srdcem a duší. Bardon očekává, že všechny tyto schopnosti a dovednosti získáte před tím, než se pustíte do práce s vyššími duchy.

Zmínil jsem zde těchto pět bodů, protože zastupují schopnosti z profesí, jež jsou běžné v naší společnosti. Na nich není absolutně nic tajemného nebo esoterického. Jsou to síly tvořivé obraznosti, dosažené a získané tvrdou prací a oddaností. Prvním krokem v magii je projevit v sobě trochu tvořivosti, která se v nás skrývá od narození.

Úvod do cvičení v mentální sféře

Cílem cvičení v mentální úrovni je získat vládu nad svou myslí. To zahrnuje sledování vlastních myšlenkových pochodů a kontrolu myšlenek. S tímto procesem souvisí i rozvoj představivosti. Například Bardon zdůrazňuje schopnost koncentrace v takovém rozsahu, že můžeme v mentálu vyvolat představu všeho, co jsme zažili pomocí pěti smyslů. Tato mentální schopnost a důraz je základem pro rozvoj dalších psychických schopností jako pochopení myslí zvířat, jiných lidí a také duchů.

Dalším cílem mentálního tréninku je docílit schopnosti volně se pohybovat mezi fyzickým světem a dalšími vnitřními světy, a to tak pohodlně, že se vyhnete možnému nebezpečí či ohrožení. Při vstupu do sféry elementálních bytostí, různých stupňů astrální pláně a akášické úrovně zemské zóny, se vaše mysl ocitne v prostředí, kde jsou běžné smysly neúčinné. Nejsou tam žádné smyslové dojmy, známé z běžného života. Na těchto úrovních bude vaše mysl potřebovat křišťálovou čistotu a jistou intuici, abyste dosáhli plného vědomí. Než se tak stane, musíte zesílit mentální schopnosti a získat vládu nad vším, co ovlivňuje vaše vnímání a představivost.

Myslí mága se vlastně rozumí snadné porozumění a pochopení myšlenkových pochodů hříšníka i svatého člověka, hlupáka i mudrce, autisty i genia, salamandra, který řídí výbuch sopky i undiny sídlící v hlubinách moře, ducha řídícího osudy národa i takového, který dokáže vyřešit každý problém na světě či uzdravit každou nemoc. Soustava bardonových cvičení toto vyžaduje a toho dociluje.

Úkolem studenta tedy je brát tato cvičení, jakkoliv těžká a nepříjemná jsou, a učinit je svou druhou přirozeností. Proto si z první knihy udělejte celoživotního přítele. Vraťte se k ní znovu a znovu. Učení elementálů a bytostí zemské zóny a jiných sfér je odvislé od těchto základních cvičení.

Duchové znásobí vaši moc a zlepší vaši koncentraci. Na základech vašeho chápání vás zavedou do planetárních a kosmických vztahů. Jako v každém vzdělávacím programu musíte nejdříve zvládnout to základní. Jinak, když budete chtít ihned přestoupit do vyšších tříd, nebudete buď schopni porozumět nebo nebudete stačit tempu.

Když například vstoupíte do sféry Venuše, její překrásná stvoření vás odmítnou, dokud nedokončíte ta cvičení, která jste přeskočili. Naučí vás vidět ty nejobyčejnější události jako naplněné zázrakem. A to je jejich práce – vybavit vás zkušenostmi, abyste mohli pokročit dále do sféry Slunce. V ní se připojíte k božství, čistému světlu a stanete se zářícími služebníky života.

Zasvěcení do hermetiky, stupeň 1, mentální úroveň

V prvním stupni jsou čtyři cvičení. Ve všech Bardonových cvičeních často pomáhá, když si představíte cvičení již zvládnuté. Tím posilujete i představivost. Dává vám to možnost vcítit se do toho, co ještě neumíte. Má to také ten smysl, že co si dokážete představit, to také dokážete uskutečnit. Myšlenka nebo představa toho, že jste něco zvládli, se projeví v energii, jež povede vstříc úspěchu.

Cvičení 1: sledování myšlenek. V úloze tichého pozorovatele zavřete oči a pozorujte své myšlenky. Začnete jednou minutou a zvyšujte na pět. Poté si zkuste vybavit vše, co prošlo vaší myslí.

Komentář: toto cvičení posiluje vědomí mentálního těla a procesů a obsahu mysli. Když jsem to cvičil poprvé, přišlo mi zvláštní sledovat, natož si i pamatovat to, co se objevilo v mé mysli během meditace. Později jsem přišel na to, že se tím má mysl zostříla a stala se přístupnější ke sledování.

Pokud jste dostatečně bdělí, abyste si všimli i té nejmenší změny v mentální aktivitě, budete si také dobře všímat věcí, které se dějí okolo vás. Všech pět smyslů získá větší bdělost. Pro mě je dnes přirozené poznat na ostatních lidech, kdo z nich trénuje sebeovládání nebo kdo cvičí a medituje.

Jednou jsem například seděl v přípravné třídě v zenovém klášteře. Učitel nás nechal sedět velmi těsně vedle sebe proti zdi. Neměli jsme myslet vůbec na nic. Zjistil jsem, že když podobným způsobem oslabíte senzorické vnímání, je následně i malý smyslový vjem plný barev, života a kouzla.

Po skončení meditace nás učitel zpovídal jednoho po druhém. Chtěl přesně vědět, co se vynořilo v našich myslích. A je to tu znova – očekávání, že si dokážete vybavit každou myšlenku, když jste zkoušeli nemyslet na nic. Chtěl jsem mu říct: “To není vaše věc.” Nechtěl jsem být objektem k ovlivňování tím, že bych mu sdělil své slabosti či přednosti. Chtěl jsem jen cvičit a zjistit, jaké to je přidat se ke skupině odhodlané ovládnout sebe sama. Později jsem se seznámil s jedním zenovým učitelem. Neptal se mě na nic o mém myšlení ani mě nechtěl ničemu naučit. Byl skvělý. V jeho mysli jsem přesně viděl to, co jsem se naučit chtěl.

Cvičení s druhými má své výhody i nevýhody. Je na vás vyvíjen velký skupinový tlak, když meditujete uprostřed spolu s dalšími lidmi, kteří mohou s nejmenší změnou dechu odhalit změnu ve vašem postoji. Když pracujete ve skupině, máte přístup ke kvalitám skupiny, ale také jste ovlivněni jejími slabostmi a případným nedostatkem oddanosti universálním pravdám.

Jiná buddhistická skupina, kterou jsem navštívil, byla schopná sedět hodiny, někdy celý den, a v třicetidenních cyklech cvičit deset hodin denně. Mohli svou mysl soustředit na několik hodin na jednu jedinou věc, jako je kupříkladu proudění vzduchu nosem, stoupání a klesání hrudníku, břicha. Jelikož jsem byl zapálen pro takové věci, velmi mě to bavilo. Zjistil jsem však také velké nedostatky práce ve skupině.

Protože jsem již trénoval magii, mohl jsem cítit mozkové vlny a hlavní myšlenkové sledy všech v místnosti. I zde zkoušeli způsob potlačení smyslů bez následného tréninku představivosti. Jejich psychologický přístup byl takový, jakoby někdo přišel a sednul si do temné místnosti. Jejich mysl byla uzavřená a omezená, místo aby se otevřela a rozjasnila jako noční obloha.

Jejich učení hlásalo, aby se omezili na sledování jen těch vrstev mentálních vibrací, které vyrůstají z jejich těla a osobních zkušeností. Tím si dokazovali, že není potřeba k něčemu se přimknout. Každá myšlenka, pocit a vjem je přechodná a každý ji může změnit. Neměl jsem s tímto učením problémy. Zdálo se to jednoduché. Bylo pro mě přirozené soustředit se stejným způsobem na mentální vibrace v kameni, stromu, moři, barvách světla a jiných myslích. Svou mysl ovládnete i pochopením a osvobozením se od každé mentální vibrace, která se v ní vynoří.

Někteří lidé sledují myšlenky jako mraky plující oblohou. Pokaždé, když se nějaká myšlenka objeví, představte si, že ji sledujete z povzdálí. Všimnete si jí, ale necháte ji dělat, co se jí zlíbí aniž byste do procesu zasahovali. Tak získáte neutralitu a nezávislost.

Mnoho meditačních systémů hlásá, že trvá roky dosáhnout takové úrovně, kde již myšlenky nevznikají. Většina klášterů upřednostňuje klid. Některé kláštery učí Budo a bojová umění vysokého stupně a tak stimulují jinou část mozku. V každém z nás se skrývá lovec.

Lovec může honit svou kořist hodiny a přitom sledovat každou stopu a měnit směr cesty, kterou sleduje, aniž by přerušil svou pozornost. Taková agresivní forma koncentrace je aspektem síly ohně zatímco klid náleží do živlu vody. Je dobré učit se oba. Bardonův systém zdůrazňuje moc a vůli. Je na studentovi samotném najít jeho nebo její nejlepší přístup.

Cvičení 2: plné vědomí. Při tomto cvičení je si student plně vědom činností, které provádí, aniž by dovolil vystoupat jiným myšlenkám. K tomuto cvičení existuje několik přístupů. Bardon zdůrazňuje, že byste měli být plně vědomí a bdělí, když jste v práci nebo i při úplně obyčejné činnosti. V tom byste se měli cvičit, dokud se vám to nestane zvykem.

V zenu se říká: „Když si zavazuješ boty, zavazuj si boty. Když piješ čaj, pij čaj.“ Pokud žijete ve specifickém prostředí kupříkladu kláštera, kde je všechno přizpůsobeno ke cvičením, samo prostředí vytváří přímou podporu pro mentální cviky. Budova, žáci, mistr a denní program jsou jako magické rituály, které zpevňují a zlepšují specifický druh uvědomění.

V běžném životě je pak důležité představit si zenový klášter uvnitř sebe. To znamená trénovat své mentální tělo v každém momentu se vším, s čím přicházíte do styku. Vše by mělo mít důležitý význam – nejen nějaká vybraná činnost, nýbrž vše, co se právě odehrává. Toto cvičení zpevňuje vazbu mezi myslí, duší a tělem. Mentálno, astrálno i fyzično je spojeno v uvědomění. To otevírá vědomí k akáše – nekonečnému, bezrozměrnému stavu uvědomění. Vše, co děláte, se tak stává duchovní aktivitou.

Toto cvičení se nemusí zdát důležité, ale je nesmírně cenné. Podporuje se tím vědomí při prozkoumávání duše, což Bardon také zdůrazňuje. Je dobré vědět, že když skončíte s duševním nebo jiným cvičením, můžete se vrátit do svého obvyklého vědomí, aniž by se vaše uvědomění toulalo jinde. Nic nesmí vyrušit váš trénink. Většina lidí toto cvičení nepotřebuje, ale má ano.

Nyní bych rád upozornil na problémy, které s tím mohou být spojeny. Bardonův systém je extrémně nebezpečný v tom ohledu, pokud úporným cvičením vyloučíte city a schopnost vyjádřit adekvátně své emoce. Často neočekávaná myšlenka nebo

pocit může vstoupit do vědomí během dne nebo noci. To může upozorňovat na hluboký pocit nebo intuici, ke které byste měli zaujmout postoj. Někteří lidé začnou být starostliví.

Jedna z cest, jak se zbavit této disharmonie, je vyčlenit si určitý pravidelný čas, kdy neděláte nic jiného, než že si zoufáte. V tuto dobu se zabýváte vším, co vás trápí. Dáte těmto myšlenkám tolik pozornosti, kolik si zaslouží.

Podobně, pokud vás něco štve, není dobré vyloučit to ze svých myšlenek. Tím byste dosáhli pouze potlačení myšlenky. Můžete ji odsunout na pár dní, měsíc nebo i roky. Buď ji vyřešíte, nebo zesílí, až bude nakonec vyžadovat vaši plnou pozornost podkopáváním vaší motivace nebo propuknutím nemoci.

Jinde se zmiňuji, že mysl, kterou chce Bardon rozvinout ve studentech, je otevřená jako obloha, plynoucí jako řeka, klidná jako měsíční svit, zářivá jako slunce... Když docílíte vysokého stupně soustředění, musíte i to využít k harmonizaci vašeho osobního života.

Já kupříkladu mohu naslouchat své ženě s magickou úrovní koncentrace. Mé mentální tělo je jako zrcadlo, ve kterém se ona může jasně shlédnout. Moc se jí to líbí. Co má však nejradši je, když změním své mozkové vlny, aby se shodovaly s jejími. Potom je interakce mezi levou a pravou stranou mozku daleko rychlejší. Bardon říká, že student by měl být schopný zcela změnit svou osobnost podle měnící se situace v práci a doma.

Cvičení 3: udržení jedné myšlenky nebo myšlenkového proudu. V tomto cvičení se snažte udržet jednu myšlenku aniž by ji vyrušila jiná myšlenka. Brzy budu provádět výpočet daní, takže si představím vše, co budu muset zahrnout do výpočtu, abych daně vypočítal správně. To je příklad myšlenkového proudu. Můžete si zvolit jednoduchou myšlenku jako psa nebo strom na zahradě. Můžete také cvičit myšlenkový příkaz jako: „mám hluboký pocit vnitřního klidu.“ V druhém cvičení jsme se soustředili na jednu činnost, takže teď se koncentrujte na jeden mentální proces namísto něčeho fyzického.

Každý už by měl vědět, jak toto cvičení s úspěchem provádět a prodlužovat. Prostě si vyberte něco, co děláte rádi, nebo k čemu máte citový vztah. Samotný zájem o věc by

měl pracovat ve váš prospěch. V osm hodin večer jsem si sedl k počítačové hře a byl jsem překvapen, když venku začalo svítat. Všechny mé myšlenky byly soustředěny na hru. Takovýto způsob odreagování vás však místo bdělosti a uvědomění naprosto pohltí. Na druhou stranu jsem tím získal představu o tom, čeho bych měl dosáhnout. Hlavní myšlenka cvičení je vytrénovat mysl, abyste si zvykli soustředit se bez vyrušení.

Cvičení 4: kontrola myšlenek. V tomto cvičení procvičujte soustředění, aniž by jakákoliv myšlenka vstoupila do vaší mysli po dobu 10 minut.

Toto cvičení je obrovským přínosem. Mít otevřenou mysl, která je plně bdělá a přístupná, to velmi usnadní porozumění. Znamená to, že můžete věci kolem sebe sledovat a přitom nemuset hned hledat nějaké pojítko nebo pomůcku, pomocí které byste věc definovali. To je mentální schopnost, do které se dostanete zřídka. Mnoho lidí je mentálně nevyrovnaných; musejí vysvětlit všechno kolem jako něco (ne)příjemného, protože jinak se vůbec nezajímají o to, co se před nimi odehrává.

Mít mysl oproštěnou od myšlenek znamená, že do ní můžete vložit spoustu věcí bez snažení. Pak můžete zvážit každý problém ze všech stran. Držíte problém v mysli zatímco zůstáváte zcela odpočatí a čistí. I tato schopnost je pro mága absolutně nezbytná.

Mág se často musí vyrovnat s neznámou zkušeností a novými pocity. Pokud je zkusí přiřadit, aby ladily s tím, čemu věří nebo co již poznal, ztratí se mu jejich obsah. Čistá a prázdná mysl je také psychický nástroj. Můžete s jeho pomocí přijmout výrazný dojem a pak jej několikrát znásobit, jako byste se na věc dívali skrze lupu. To proto, že ve vaší mysli není nic jiného, nad čím byste přemýšleli.

V mých původních poznámkách mám napsáno, že mi zvládnutí tohoto cvičení trvalo měsíc a půl každodenního cvičení. Věřím však, že je velmi snadné o tuto prázdnotu přijít, pokud se v ní nepokračuje. Musíte ji cvičit i dále. Přestat myslet na tři nebo čtyři minuty je pro ně stejně jednoduché jako dýchání. Zvládnout to deset minut vyžaduje více námahy. Po práci s několika duchy, například Jah-Helem z merkurovy sféry, jsem získal chuť meditovat tři nebo čtyři hodiny v kuse. Během toho si dělám hodně přestávek. Například napíšu, co mě napadne. Avšak všechno, co píšu, vzniká z prázdné mysli.

Všiml jsem si také, že když se nutím ke stavu bez myšlenek, vyvíjí se tlak na můj nervový systém. Bardon se zmiňuje, že by se mělo cvičit relaxovaně, připravit se. Dalo mi hodně času naučit se to.

Když teď cvičím, všiml jsem si, že myšlenky a mentální aktivity jsou velmi vzdálené. Neobjevují se jako myšlenky nebo ideje, protože jsem citlivý na vibrace vztahující se k myšlení. Mohu je přerušit dříve, než vstoupí do jazykové nebo mentální části mozku, kde se akce projeví již jako myšlení. Pokud cítíte mentální vibraci, můžete ji zastavit rychle, aniž by se dekódovala do pojmů smyslového vnímání, nebo se interpretovala jako myšlenka či symbol, představa atd. Cítím každou myšlenku jako energii v různých částech těla, například záblesk smyslovosti v hrdle nebo v hlavě atd.

Nechci zde uvádět, že myšlení má určité vibrace, energetické pole či řadu mozkových vln na sebe napojených. Pokud dokážete cítit ono energetické pole a zůstat v něm, pak také dokážete zastavit myšlení. Tato schopnost však přišla o hodně později. Pokud bych měl dát radu, doporučil bych pracovat na pocitu míru, klidu a pocitu sounáležitosti se Zemí. Pak během meditace budete v takovém emocionálním a mentálním stavu, kde myšlenky nevibrují.

Zde máte další výhodu tohoto cvičení: Všiml jsem si, že pokaždé, když se v mé mysli objeví nějaká myšlenka, rychle zpřetrhá pouto s tím, na co se koncentruji. Je to, jakoby se přepnula televize, nebo se oslabil signál při telefonním hovoru. Moje matka často říká, když spolu telefonujeme, že mě slyší, jako bych byl ve vedlejší místnosti. Spojení přes satelit je dokonalé. Tato kvalita je i vaším cílem při telepatii, jasnozření, jasnocitu a magických cvičeních – křišťálově jasné přijímání a vysílání. Pokud se spojujete s elementálem nebo duchem, chcete si být jistí, že je spojení navázáno a není přerušováno.

Chcete říct: „Jsem tady. Mluvte ke mně. Jaká je odpověď na mou otázku?“

Obdržet odpověď zpočátku chvíli potrvá, protože zkoušíte přijmout do své mysli mentální vibraci, která je odlišná od všeho, co jste před tím zažili. Až budete poslouchat, musíte vypnout mentální činnost ve své mysli, abyste mohli přijmout to, co je k vám vysláno.

Mnoho lidí je zvyklých koncentrovat se na své záliby či podobné aktivity třicet minut nebo i déle, aniž by cizí myšlenka vstoupila do jejich myslí. Jsou plně zabráněni do činnosti, takže je nic nevyruší. Prázdna mysl je právě taková mentální vibrace, jen bez onoho specifického obsahu.

Já jsem například roky závodil s plachetnicemi a byl jsem zvyklý soustředit se hodiny v kuse na vzduch a jeho vztah k lodi při plavbě. Přitom jsem mluvil úplně minimálně. Když si znovu představím sebe při plavbě, vidím, jak moje koncentrace sílí tak, že neexistuje nic jiného krom toho, co právě dělám. Když zavřu oči a koncentruji se bez představivosti, má tato koncentrace vlastnosti kyseliny – rozpustí myšlenku, než vstoupí do myslí. Můžete to zkusit sami. Zkuste zvýšit koncentraci na takovou úroveň, které jste již dosáhli při jiné činnosti. Pak přepínejte mezi činností, která vás naplňuje, a prázdnu myslí.

Také bych uvedl situaci, kdy orientální mistr přinese své metody na západ. Vipassánský učitel například učí soustředění se na dech, tělo, mysl atd. po delší dobu. Mám přítelkyni, která má takové věci ráda. Při podobných cvičeních se cítí jako ryba ve vodě.

Ale jiní američané mohou mít vážné potíže. Přestože jsou metody Vipassany jasné, neučí to, co ve skutečnosti američanům chybí. Z Indie, odkud Vipassána přišel, si přinesl skvělý smysl pro mír a dobro. To vše je součástí jeho éterického těla. Miloval duchovní věci od malička a okolí podporovalo jeho styl zkoumání a touhy. Západní kultura je však v mnoha ohledech velmi nepřátelská vnitřnímu zkoumání duše a ducha. Vyprázdňování myslí se vztahuje samozřejmě na myšlenky, ale také na silné emoce. Je to, jako byste otevírali dveře do světa, jehož existence byla po tisíce let popírána.

Nemám v úmyslu zveličovat tento příklad. Myslím však, že musíte pocítit určitý druh vyšší harmonie, se kterým jste spojeni. Jinak se totiž jedinec bude muset vyrovnat nejen se záměrem cvičení – kontroly myšlenek – ale i s otázkou: co se stane s mou identitou, nebo s mým Já, když v mé myslí nebudou žádné myšlenky? Tato otázka se nedá zodpovědět intelektuálně, ani nepatří do mentálního těla. Patří do astrálního těla, které od vás bude v určitých bodech vyžadovat pocit lásky a podpory

bez mentálního ohlasu vaší identity.

Důvod pro to je, že pouze skrze lásku mohou lidé opustit identitu a projít změnou, aniž by si potřebovali neustále připomínat, kým jsou, nebo předem věděli, čím se stanou. Prázdná místa v srdci, duši, mysli a duchu nepřemůže silná vůle. Přemůže je láska, protože ta dokáže obsáhnout vše ve vašem srdci.

Také bych se rád zmínil o duchu Alosomovi z 25. stupně Střelce, který se specializuje na magii ticha. Ticho není jen prázdná mysl. Má též astrální a fyzické kvality. Jeden z nejhezčích zážitků, který mám z prací s Alosomem, je ten, v němž sedím v tichosti v místnosti plné mistrů všech věků. Všichni mají uznání pro ticho a tajemství země.

Můžete také zkoumat obraznost a pocity skály, stromu nebo hory. To se cvičí později v mentální projekci, kdy identifikujeme naše vědomí s předměty z přírody. Energie v přírodě nabízejí přírodní podporu při odpoutání se od myšlenek. Gnómové často budí dojem, že by mohli chodit po horách a lesích měsíce a přitom na nic nemyslet. Přesto jsou vědomí a bdělí.

Běžným problémem při těžším mentálním tréninku je pro některé studenty zvýšený tlak na třetí oko.

Čakra třetího oka se přeenergizuje. Následují bolesti hlavy, pocit tlaku v lebce, nebo pocit uzavření v mentální sféře.

Proti tomu se dá bránit jedině větší relaxací, předcházející samotnému cvičení. Zkuste zdokonalit stav relaxace, aby vyhovoval magickému postupu. Zůstaňte v kontaktu s přírodními energiemi. Studujte lesy, vodu a vzduch. Udržujte své astrální tělo nabité organickou energií. Nevyčleňujte se ze společnosti jako poustevníci, protože tím se vaše koncentrace neposílí.

Naučte se používat a hodnotit svých pět smyslů do stejné míry jako rozvíjíte mentální tělo. Je-li to nezbytné, přestaňte s magickým výcvikem, dokud se vám nevrátí přirozená vitalita. Byly doby, kdy jsem měl bolesti hlavy z přílišného trénování. Jedna z cest, kterak jsem se jich zbavil, byla zajít na procházku na půl hodiny do lesa. Tím se vyrovnala energie v mých nohách a v první čakře a uvolnila

se energie třetího oka.

V kundalini józe se doporučuje pít sladký čaj s mlékem. Kofein, cukr a mléko odbourá tlak v mozku a hlavě. Dobrým lékem na jejich vedlejší účinky je malá sprcha. Nebuďte posedlí koncentrací. Každý jedinec má přirozený rytmus a rovnováhu, kterou nechce ztratit. Naučte se být citliví k potížím, abyste mohli sledovat své zdraví a vitalitu vědomě.

V různých jogách se doporučuje nejdříve protáhnout tělo a relaxovat, zatímco dýcháte pomalu a pravidelně. To vybuduje organický náboj vitality v těle. Mysl je pak schopná odpočívat ve stavu relaxace. Když se tak stane, zmizí většina podnětů vyvolávajících myšlenky. Touto cestou je mentální tělo podporováno energií astrálního těla. Student pak musí experimentovat, který postup mu nejvíc vyhovuje a jakým způsobem bude muset kompenzovat náhradní zdroje, aby cvičení úspěšně splnil.