

# W.Mistele - Komentáře k 1.stupni fyzické úrovně

## 1. sttupeň - fyzická úroveň

Pro fyzickou úroveň v prvním stupni jsou čtyři cvičení. Jednoznačně korespondují se čtyřmi živly. První vám pomůže ráno vstát a vztahuje se k posilujícímu a očištnému aspektu ohně. Druhý se zabývá dechem a vztahuje se ke vzduchu. Třetí se týká jídla a země, čtvrtý pak vody.

Hmotné tělo: Strečink a masírování kůže

Toto cvičení je podáno přímočaře a já nechám v tomto bodu mluvit knihu samu za sebe. Stejně jako u většiny ostatních cvičení, je důležité najít svůj způsob využití cvičení, aby naplnilo svůj smysl.

Vědomé dýchání, tajemství dechu

Druhé cvičení se vztahuje k dýchání. Nejprve vdechujete sedmkrát a následně zvyšujete počet. To děláte dvakrát denně. Eventuálně deset minut denně.

Když vdechujete, přidáte do vzduchu nějaké přání nebo myšlenku. Vzduch slouží jako prostředník přenášející vaše přání skrze úrovně k akáše ve vašem těle. Z této úrovně pak hledá způsob, jak se manifestovat ve skutečnosti. Smyslem je přimknout k přání, jež se k nám přímo vztahuje a které slouží k posílení našeho zdraví, harmonie a ducha.

Abyste to zvládli, musíte být dobře odpočatí. Také je důležité představovat si přání tak, že výsledek cítíme, jakoby se právě uskutečňoval. Jinými slovy, pokud si přejete zdraví, vizualizujete nebo se cítíte zcela zdraví. Pokud toužíte po vnitřním míru, štěstí, sebedůvěře atd, imaginujete, že se to stává skutečností.

Je to magický rituál využívající vzdušný živel. Vezme něco zcela obyčejného, jako v následném cvičení eucharistie, a změní se to v posvátný akt. Dechová cvičení spadají pod studium pránajámy, která se skládá z velkého počtu specifických cviků.

Súfisté, buddhisté, hinduisté, muslimové, taoisté a mnoho dalších tradic pracuje s dechem a přebírají ho s ohledem na své vlastní zájmy a cíle. V jednom hinduistickém cvičení musíte přísahat, že nikdy nevyzradíte tajné učení o tom, jakou cestou jde dech, když vstoupí do našeho těla.

Napsal jsem esej nazvaný Hledání Sylfy v sobě samém, založený na vlastnostech Sylfy Cargosta. Jeho přístup je založen na zvýšení vědomí éterické energie ve vzdušném živlu, který obklopuje tělo. Když nyní dýchám, mívám tendenci identifikovat se se vzdušným živlem, protože plné soustředění na dech mě k tomu samo vede. Jinými slovy cítím éterické vzdušné energetické pole okolo sebe. Je neuvěřitelně oddechové, vibrující a povznášející. Harmonie a svoboda je mu vlastní.

Když dýchám, sleduji proces dýchání z pohledu tohoto energetického pole éterického vzduchu. Cítím část toho energetického pole cirkulovat skrze mé plíce, krev a tělo. Během toho se mi zdá, že se má aura rozšiřuje a spojuje se se vzduchem okolo mě.

Jelikož vzduch v sobě obsahuje vlastnosti, které bych chtěl v sobě probudit, zdá se mi zbytečné vkládat myšlenkovou formu přání do vzduchu, který dýchám. Ve skutečnosti mám dost potíží s tak obyčejnou úrovní magie. Myšlenka má tendenci vstoupit se vzduchem do mého těla a pak se usadí v mém mentálním těle, kde vytváří více tlaku, než by se mi líbilo. Možná se prostě potřebuji koncentrovat jemnější cestou. Nemyslím, že to je nutně problém pro ostatní, ale já osobně na to musím dávat pozor.

Další věcí, kterou bych navrhl při provádění dechových cvičení, je strávit několik chvil sledování všeho možného o samotném dýchacím procesu. Zkuste si najít něco o anatomii a fyziologii dechu. Také si všimněte, jak se nejprve vyšší hrudník, pak žebra a nakonec břicho roztahují, když dýcháte. Můžete se soustředit na pocit, při kterém vzduch prochází nosními dírkami a plícemi.

Také si možná všimnete patřičných vibrací nebo vitality ve vzduchu, když vstupuje do plic a cirkuluje tělem. Možná ucítíte, jak srdce tluče a jak mají srdeční svaly větší „hlad“ po kyslíku, než ostatní svaly. Srdeční svaly nevydrží bez adekvátní zásoby kyslíku, zatímco ostatní mohou podržet svou funkčnost déle.

Když přijdou na řadu dechová cvičení, rád je kombinuji s pohybem. Mou zálibou je

Tai Chi Chuan a Chi Kung. Formy Tai Chi Chuanu různých čínských mistrů ve mně zanechávají různý pocit při produkování vitality. Tato úroveň je více zřetelná v různých formách Chi Kungu. Jeden soubor cvičení taoistického Chi Kungu ve mně zanechává pocit, jako kdybych seděl uprostřed klidného horského jezírka. Jiná forma chůze stimuluje plicní meridiány, které pomáhají otevřít dýchací cesty. Jiné formy imitují květiny, zvířata, mraky a do jisté míry produkují éterickou energii různých aspektů přírody.

Také bych rád zdůraznil, že dva čínské meridiány, vztahující se ke vzdušnému živlu, jsou plíce a velký vnitřní meridián. Plicní meridián v sobě nese pocit harmonického pohybu do budoucna. To kontrastuje s opačnými pocity strachu a starostí o budoucnost. Velký vnitřní meridián v sobě zase nese pocit relaxace, vyrovnanosti, volnosti. To kontrastuje s pocitem deprese či odstrkování.

Celkem vzato vzdušný element má v sobě vlastnosti čistoty, pohybu bez překážek, svobody, vyrovnanosti, harmonie atd. Když pracujete s dechem, zkuste si všimnout, jak dýchání působí na vaše vlastní emoční a mentální stavy. Dýchání je oslavou vzdušného živlu a účasti v širém oceánu životní síly, která nás obklopuje.

Na druhou stranu je snadné spadnout do emočních stavů jako strach nebo nejistota, které nás o toto spojení okrádají. Kromě získání závislosti, někteří lidé používají kouření jako prostředek k navození stavu harmonie a odpoutanosti. Hned jak si zapálí cigaretu a kouř vstoupí do plic, je jejich úzkost a tíseň ta tam. Je to jakoby vytvořili psychickou bublinu okolo sebe, která nepustí žádné vnější záležitosti. V tomto případě je vzduch v plicích neutralizován. Lidé pak mohou vidět a cítit jiným způsobem. Starosti a disharmonie jsou hned lehčí.

Dechová cvičení slouží podobnému účelu. Když se plně soustředíte na dech, čas a prostor jsou potlačeny. Jste ponořeni do stavu harmonie a svobody. Cítíte se spojeni s vyšší přítomností. V tomto případě však pocity nejsou generovány potlačením vzdušného živlu. Éterická nebo vitální energie ze vzduchu vstoupí přímo do vaší meditace a podpoří ji.

Vědomé přijímání jídla

Toto cvičení je podobné vědomému dýchání. Pokud vložíme myšlenku do vzduchu, který dýcháme, můžeme to samé udělat i s jídlem a pitím. Jídlo, které je více materiální, se používá pro materiální přání nebo pro přání vztahující se k tělu.

Než začnete jíst, soustředte myšlenku nebo přání do jídla, jakoby se vaše přání právě uskutečňovalo. Jak jíte, soustředte se dál na své přání a představujte si, jak prostupuje každou buňkou vašeho těla. Snězte všechno jídlo.

Znovu se vezme něco obyčejného a přemění se to na magický akt. Měníme jedení na svatý rituál. Bardon říká, že se to podobá křesťanskému přijímání.

V současnosti mnoho lidí jí ve fast foodech nebo při koukání na televizi, při mluvení nebo jiných aktivitách. Do jisté míry to může být nevyhnutelné pro některé lidi v závislosti na jejich pracovní situaci a jiných faktorech. Když jsem jednou mluvil s islámským šejkem na univerzitě, řekl, že nechápe, jak někteří studenti mohou jíst na veřejnosti, o to méně o přestávkách mezi hodinami. V jeho zemi totiž muž nejí v přítomnosti ženy – a to má dokonce tři ženy! Pro něho bylo jídlo pečlivě složený rituální obřad.

Jako ve cvičení s dýcháním, když vložím myšlenku do jídla, které jím, cítím vibrace myšlenky bezprostředně přenesené do mého mentálního těla. Jakákoliv forma rituální magie je pro mě velmi silná a musím dávat pozor, jak ji použiji. Musím si být jist, že se spojuji s přírodními procesy, jak jen to je možné, a vyhnout se častému používání mentálních forem koncentrace.

Když srovnáme jedení s přijímáním, spojuje je tajemství eucharistie. To je široké téma, které může být prozkoumáno z mnoha stran. Já se rád koncentruji na jídlo a představuji si zdroje, ze kterých pochází. Vidím grep na stromě. Vidím chleba jako pšenici na poli, mrkev v zemi atd. Pak vložím mysl do jídla. Zkouším cítit vibrace fyzické substance jídla, které se chystám sníst. Také zkouším cítit životní sílu, kterou v sobě obsahuje. Spojím svou mysl s obojím, jak fyzickou substancí, tak s energií jídla. To ve mě vyvolá pocit spojení se zemí, pocit síly a stability.

Tato metoda má v sobě více alchymie než koncentrace na myšlenku v jídle. Ti, co studují kosmický jazyk, si všimnou, že písmeno OE se vztahuje k alchymii. OE používá jak pocit váhy vztahující se k zemnímu živlu, tak pronikající pocit akáši. OE

v sobě nese pocit dokonalého spojení vědomí s tím, co právě děláme.

Nejdříve chápeme věci tak, jak jsou. Ale protože do toho vložíme naše uvědomění, tak také cítíme jemnější éterickou energii v pozadí. Nakonec se nám zjeví dokonalost této materie v jejích nejvyšších éterických vibracích. OE se vztahuje též k filozofickému kameni nebo kvintesenci životní síly ve všem, co už v přírodě existuje.

Jelikož pracuji s gnomskými mágy, je pro mě alchymistická metoda přijatelnější. Jak se jinde zmiňuji, gnom vloží své uvědomění do drahokamu, aby dosáhl specifického efektu. Také může pracovat s určitým územím země, například horou nebo náhodně položenou skálou. Když skončí, fyzické místo je nasyceno astrální a éterickou vibrační mírou a spokojeností.

Vědomé jedení může probíhat podobným způsobem. Tím, že krátce spojíte svého ducha s jídlem, které se chystáte sníst, vylepšíte a očistíte jeho vibrací. Toho může být dosaženo též vizualizací jídla nebo koncentrací na myšlenku, že jídlo je univerzální léčící energie či elixír života.

Bardon také říká o kosmickém písmenu C, že se vztahuje ke kabalistické alchymii – ke „změně hmoty pomocí slova.“ To znamená, že impregnujete hmotu duchovní, mentální nebo astrální vlastností. Eucharistická oslava náleží k písmenu C po srovnání s písmenem OE.

U písmene C není cílem až tak dokonalost životní síly přírody. Písmeno C je použitelné pro ztělesnění vysokých duchovních nebo božských vlastností v sobě samém. S výjimkou keltského křesťanství v Irsku, raně křesťanští mniši se ve svých kláštorech nezabývali přírodními duchy nebo životní silou ve stromech, ovoci, obilí nebo úrodě.

První mniši si představovali, že jsou spojeni s láskou tak čistou a zářivou, že malá část Boží přítomnosti v nich mohla být pociťována a z nich vyzařovala. Tak máme slova Krista (jako variaci na mnoho dávných rituálů spojení s božstvem), který říká: „Vemte a jezte, neboť to je mé maso...“

Mniši v kláštorech mají tendenci k posedlosti mentální a akášickou úrovní, když se přibližují božskému. Naproti tomu myslím, že Kristus při poslední večeři nabízel

způsob přímého spojení s ním samým na astrální úrovni. V tomto případě není efektem typické odcizení a odchod od světa, tolik častý v klášterní tradici. Cílem byl záměr vyprodukovat silnou empatii a dynamický soucit, který vyvolá transformující efekt když je jedna osoba v interakci s druhou.

Myslím tím že když impregnujete jídlo přáním, nezapomeňte zahrnout též astrální složku. Astrální obrazy jsou emočně uspokojující a naplňující. Zvyšují a přidávají krásu osobnosti, jakou jste.

Poslední věcí, kterou bych rád řekl o vědomém jedení, je ta, že nepraktikujeme jen alchymii a eucharistii. Žehnáme jídlu tak, jako jiný se může modlit a žádat požehnání pro jídlo, než začne jíst. Síla žehnání také spadá pod kosmický jazyk – písmeno G. Toto písmeno má vodní cit a zelenou barvu vztahující se ke sféře Venuše. Na různých pláních vytváří písmeno G božský půvab, milosrdenství, požehnání, mírnost, uspokojení, štěstí a bohatství. Písmeno G ztělesňuje požehnání, které často spojujeme s laskavou přítomností anděla. Pokud byste cvičili vědomé dýchání po desetiletí, získáte některé z magických schopností – písmeno OE s jeho očištěním životní síly v přírodě, písmeno C s jeho ztělesnění božství v sobě samém, a písmeno G s jeho andělskou silou žehnat a inspirovat.

Základní cvičení však trvá: změnit jedení v něco svatého. Prováděním jedení vědomě nejen na materiální, ale i na ostatních pláních, se stává magickým aktem. Plným oddáním se tomuto momentu vstupujeme krátce a přijímáme s duchem v nás, akášou a Věčným Teď.

## Magie vody

Bardon se zmiňuje, že voda může být také impregnována, stejně jako jakákoliv substance, skrze akášický princip, který je její součástí. Voda má však také magnetický aspekt, který je zvláště příhodný jako akumulátor energie.

V první části cvičení, kdy se myjete vodou, si představujte, že jakákoliv slabost, nemoc nebo neštěstí, které na vás působí, vás opouští a odchází do vody. To můžete zkoušet, když se sprchujete, když si myjete ruce pod vodovodem, ponořením rukou do umyvadla s vodou, nebo i při koupeli v potoce. Když se myjete, použijte mýdlo a

nedovolte, aby kdokoliv jiný přišel do kontaktu s použitou vodou.

Také můžete impregnovat nádobu s vodou nějakým přáním. Pomožte ruce do vody a koncentrujte se na přijetí realizujícího se přání do sebe. Také můžete jednou nádobou smýt slabosti a s druhou v zápětí do sebe přijmout požadované přání.

Bardon také zmiňuje dvě další možnosti. Žena může magnetizovat vodu myšlenkou, že se stane více atraktivní a mladší. V tomto případě může přidat do vody trochu boraxu. Může se jí umýt nebo lépe obličej do ní sedmkrát ponořit (sedm se vztahuje ke sféře Venuše).

Co se týče očních koupelí, nebudu nic přidávat. Některé undiny jako Istiphul používají vodu k hledění do budoucnosti.

Voda zahrnuje ještě několik dalších cvičení. Někteří lidé by jistě neopomněli přidávání různých přísad do koupele – květin, vůní atd. Různé květiny prý produkují různé vlivy na fyzické a astrální tělo. Hydroterapie je též specialitou jednoho nadzemského ducha.

V taoistickém klášteře jsme vařili v hrnci smrkové šišky, eukalyptovou kůru a čerstvý zázvor a pak jsme do něho ponořili masážní osušky. Samozřejmě existuje množství různých druhů přísad, které se mohou používat pro tento druh masáže.

Když používám vodu k mytí, stane se mi něco podobného jako s dřívějšími dechovými cvičeními. Při dýchání se cítím a ztotožňuji se se vzdušným živlem okolo mě, skoro jako bych byl sylfa. Při práci s vodou se spontánně cítím obklopen vodou. To pochází z koncentrace na vodu za vyloučení ostatních sensorických vjemů.

Když jsem poprvé napsal o undině Isaphil, psal jsem také o cvičení na spojení se s vodním živlem. Vložíte své ruce do umyvadla naplněného studenou vodou. Koncentrujete se na chladivé pocity vaší kůže. Pak rozšíříte svou mysl do vody okolo rukou. Vložíte své vědomí do vody, jakoby byla vaší součástí. Pak si představte, že jste vodou, obklopující vaše ruce. Cítíte své ruce z pohledu studené vody.

V tomto bodu, kdy vyndáte ruce z vody, zkuste podržet pocit studené vody okolo nich. Také možná pocítíte magnetické pole okolo vašich rukou, které rovněž můžete

podržet pomocí mysli. Magnetické pole je medium, ve kterém undiny často operují. Je to éterická energie, zásadní pro vodní živel. Toto počáteční cvičení pro mě dělá hodně, co se týče naladění mé mysli k vodě.

Právě teď jsem cvičil první část, kdy jsem si představoval, že voda absorbuje přebytečný tlak v mém těle. Držel jsem ruce pod tekoucím kohoutkem několik minut. Jak jsem se soustředil pouze na vodu tekoucí po mých rukou, znovu jsem spontánně vizualizoval zdroj této vody – mraky a déšť nad nedalekými horami, Vodu kapající z listů stromů, stékající do potůčků, tekoucí a padající přes vodopády a také prosakující do podzemních vod. Cítil jsem vzduch a představil jsem si, že jsem tam. Toto imaginativní rozšíření u mě zvyšuje efektivnost cvičení.

Při cvičení, kdy pracujeme s přáním, držím ruce nad umyvadlem naplněným studenou vodou. Nabívám vodu pocitem klidu – štěstí, míru a čistoty. Představuji si, že tato energie/náboj odtéká z mých rukou do vody. To samé si představuji i ve vodě.

Pak vložím ruce do vody a absorbuji přání zpátky do sebe spolu s magnetickým nábojem vody. Tentokrát, když jsem ponořil ruce do vody, jsem se cítil celý ponořen do oceánu, obklopujícím mě na míle vodní energií. Přijetí pocitu klidu do sebe je velice konejšivé. Část éterické energie z vody se přesunula zpátky do mě.

*převzato s laskavým svolením autora <http://www.frabato.wz.cz>*