

## W.Mistele - Komentáře k 2.stupni mentální úrovně

**Souhrn cvičení:** v mentální úrovni druhého stupně cvičíte koncentraci na pět smyslu jeden za druhým. Cílem je koncentrovat se na smyslové vnímání u každého smyslu pět minut bez mentálního přerušování nebo vstupu jiného smyslu. Nejdříve toho dosáhnete se zavřenými a pak s otevřenými očima.

Začínáte se smyslem zraku. Všimněte si v okolí něčeho například tužky, lampy, jablka, židle atd. Pak zavřete oči a představte si ten objekt. Předmět vaší imaginace musí být úplně jako skutečný tak jak před vámi leží. Dávejte pozor na vyrušení, které se bude objevovat během cvičení. Zpočátku necvičte déle než deset minut, ale pak můžete cvičit případně půl hodiny. Pracujte s různými představami dokud neudržíte obraz objektu jasně ve své mysli po pět minut.

Pak to samé cvičte s otevřenými očima. Objekt visí ve vzduchu před vámi. Soustředíte se tak, že vyloučíte všechno ostatní jako například pozadí nebo okolní objekty. To samé pokračujete s ostatními čtyřmi smysly, dokud vaše koncentrace není stejná jako s jakýmkoliv jiným smyslem.

### Komentář

### Vizualizace

*„Ze všech darů, které nám byly dány, ze všech pěti smyslů, je zrak tím nejcennějším. Jako první mezi ostatními, zrak přináší řád do chaotického světa smyslů. Zrak má také přímý přístup k vyšším funkcím lidského mozku a drží klíče ke skrytému světu podvědomí. Samotný fakt, že tato myšlenka mohla být vyjádřena tímto způsobem – za použití metafory – je způsobeno proto, že zrak nám dovoluje rozvíjet mocný jazyk symbolů.“ Elizabeth Nash*

Někteří lidé nepoužívají vizuální obrazy, když myslí. Jeden člověk, se kterým jsem se setkal, vždy usnul, když se pokoušel něco vizualizovat, nebo i jen meditovat. Dříve jsem nemyslel v obrazech. Práce s Bardonovými cvičeními změnila mé myšlenkové procesy, takže dnes vizualizuji snadno. Možná je pro mě snazší vizualizovat objekt přede mnou s otevřenými než zavřenými očima.

Lidé mi často píšou a říkají, že mají velké problémy se cvičením vizualizace. Bardon

předkládá jeho cvičení přímočaře a suše. Vysvětlí, co chce a očekává, že se skrze něj propracujete k dalšímu cvičení. Je pravda, že když budete praktikovat cvičení třeba jednu minutu denně po dobu jednoho měsíce, roku, deseti let, třiceti let, určitě v něm dosáhnete dokonalosti. Některá cvičení jsou taková. Děláte je dokud se nestanou druhou přirozeností.

Na druhé straně je možné hrát si se všemi těmito cvičeními a změnit je na něco zábavného. Dříve jsem kreslil tužkou obličej lidí, zvířat, krajinky atd., abych podpořil svou vizualizaci. Zjistil jsem však, že moje mysl je docela zvyklá na vizualizaci. Když jsem však zkusil toto vizualizační cvičení druhého stupně tím, že jsem začal s tužkou nebo hodinami jak Bardon navrhuje, zdálo se mi to nesmírně obtížné. Na druhou stranu pokud si vybavím citově nabitou vzpomínku, dramatickou událost nebo setkání, mohu si vzpomínku představit jako živou.

Zahrnutí emocí, nálad a nadšení pak hraje důležitou roli při rozvoji našich smyslů. Můžete zkusit otestovat své vizuální schopnosti a přitom vidět, které vzpomínky jsou jasnější co se týče vizuálních detailů. Tento typ vzpomínek slouží přinejmenším k dočasné aktivaci té části mozku, která se vztahuje k vizualizaci. Zkuste si představit běžný objekt po té, co si vybavíte vzpomínku se silným vizuálním kontextem.

Van Goghův obraz židle, stolu nebo květin překypuje pocitem života. Pokud přinesete do těchto cvičení umělcovo ocenění pro barvy, formy, ideu, detaily, textury a kompozici, pak se zapojí do cvičení větší část mozku a více emocí. Potom to půjde určitě jednodušeji. Pokud sledujete TV, chodíte do kina, nebo hrajte počítačovou hru, můžete zkusit vizualizovat svého oblíbeného hrdinu a scény. Toto vše by mělo sloužit k připomenutí úrovně schopností, které již vlastníte.

Neurolingvisté často mluví o tom, jak lidé používají různé kombinace smyslů, když řeší problémy nebo pracují s emocemi. Pokud si na někoho vzpomenete, možná ho nejprve uvidíte ve své mysli. Obraz pak vybaví pocit, že se nacházíme v přítomnosti té osoby. Možná uvidíte tu osobu, jako byste byli s ní v tom obraze, nebo možná z perspektivy třetí osoby, ve které nejste právě přítomni. Tento mentální proces může pokračovat a vy začnete mluvit sami k sobě o tomto člověku, takže popíšete, co cítíte, nebo si možná vybavíte hlas či konverzaci, kterou jste s ním/ní vedli.

Je mnoho možností, jak lidé využívají své smysly v mentálních procesech

každodenního života. Advokát si všimne a je schopný si vybavit tělesný a obličejový výraz každého porotce, když diskutuje o případu v soudní síni. Když je doma, odloží záludnou schopnost pozorování a nedokáže navázat oční kontakt se svou manželkou nebo si ani nevšimne, jak se mají jeho děti.

Filmový režisér má plné vedení nad svým štábem. Dokáže si představit co každá kamera na scéně natočí z různých úhlů, i když jen nahlédne do scénáře. Když se scéna natáčí, připravuje ve své mysli editaci tím, že vybírá jaké scény sloučí dohromady, aby nastolil náladu a dramatický efekt, po kterém touží. Ale když je na nějakém večírku, je plachý a zranitelný. Přepnul se z dominantních vizuálních a zvukových scén do pocitového módu.

Mé děti mají zajímavý způsob vizualizace charakterů, když čtou knihu. Jedno používá stejný obraz stále dokola a přenáší si svého hrdinu z jedné knížky do druhé. V Hollywoodu se tímto způsobem používají dobře známí herci k hraní stejných rolí v různých filmech. Druhé dítě vytváří nového hrdinu pro každou novou knížku. Když čtu, tíhnu k vizualizování scén velmi pečlivě a také slyším konverzace jako kdyby byly vyřčeny nahlas, ale obvykle nejdu do hloubky ohledně detailů charakterů. Odteď to také zkusím.

Už je to dávno co jsem potkal teosofa, který mi řekl, že se dokáže dívat na stůl nebo auto před sebou a pak ho zmenšit do malého obrazu, zatímco skutečný objekt už zmizel z jeho dohledu. Tehdy jsem si myslel, že je to velmi exotická schopnost. Nedovedl jsem si představit, že bych to kdy dokázal. Nyní se mi zdá zcela přirozené editovat obrazy ve své mysli jakkoliv se mi zachce.

Během let jsem si všimnul kulturních rozdílů v tom, jak se pět smyslů vyvíjelo v různých esoterických systémech. Tibetský láma by poslal studenta do chrámu, aby tam seděl šest hodin a meditoval na symbol Óm. Pro lámu to není nic těžkého, protože si dokáže představit stovky znaků z různých mandal v jednom okamžiku. V jednom cvičení si na Britských ostrovech představují celý hrad a zkoumají každou místnost. Při stopování v různých systémech jako například u druidů prochází člověk lesem, vizualizuje háj a kamenné kruhy, přičemž zkoumá celou přírodní scénu během meditace.

Asi před šesti roky jsem se účastnil kurzu psychologie představivosti. Učitelka nám

sdělila, že je jedna ze dvou učitelů v celých Spojených státech, kteří učí tento předmět. Zkusila nám předat vše, co bylo dostupné v psychologických výzkumech zahrnujících vizualizaci. To se týkalo témat jako léčení, relaxace, různé psychologické experimenty, psychologické výzkumy atd. Jelikož byla také mnohaletou studentkou Zenu, měla pro tento předmět cit. Stále jsem byl překvapen jak neuvěřitelně arogantní a neinformovaní jsou běžní psychologové vzhledem k množství nauk z celého světa, jež používají vizualizaci jako základní složku. Psychologie se zdá být zahloubaná do vědomé mysli a bezprostředního podvědomí.

V dávném druidismu strávili bardové sedm let tréninku ve tmě. Kromě zvýšení jejich citlivosti ke zvuku jim toto cvičení dovolilo vizualizovat obrazy, které povstávají z hlubin nevědomí. V tibetských cvičeních zahrnujících jógu snů tráví studenti několik dní ve zcela temném domě. To opět zvyšuje schopnost vizuální a zejména vstup do stavu snění, takže obrazy, které vizualizují jsou pro ně skutečné.

I když je Bardonovo vizualizační cvičení jasné, vy jako studenti máte možnost cvičit vizualizaci jakkoliv se vám líbí. Barvy jsou například částí kosmického jazyka v kabale. Mají vibraci a mohou být použity ke změně vědomí a evokaci různých stavů tranzu. Můžete cvičit vizualizaci objektů a tvarů za použití celého barevného spektra ve svém úvodním cvičení.

I když Bardon zřejmě chce, aby začátečník cvičil vizualizaci obyčejných předmětů, můžete také cvičit představu symbolů. K tomu se hodí tarotové karty, yidamy a tantry, krásná místa a umělecká díla. Pro muže je žena symbolem, který obsahuje doplnění – je neznámou, částí jeho Já, kterou ještě nepotkal coby přítele, partnera, milence, přítele atd. Následně správný ženský obraz může ovlivnit, probudit, nebo stimulovat každý aspekt jeho nervového systému a čakry v jeho těle.

Pokud vstoupíte do meditativního stavu, ve kterém relaxujete a vaše mysl je čistá, můžete kontemplovat nad problémy nebo zážitky a vidět je ve smyslu symbolů. Ira Progoff zkoumá právě tento přístup. V životě máte vnitřní a vnější zážitky. Můžete nalézt obraz jak pro ty vnitřní tak i pro vnější.

Vezmete ty dva obrazy a držíte je v mysli a dovolíte jim spojit se vlastním způsobem, dokud se neukáže třetí obraz, který reprezentuje jejich spojení. Třetí obraz nabízí nové porozumění a čistotu. Zaručuje nové pocity a způsoby žití.

Také můžete vizualizovat sigilie, symbolické nebo okultní diagramy, které představují energii duchovního bytí. Pokud před sebou vizualizujete sigilii se správnou barvou s energií a koncentrací, slouží ke spojení s duchem. Pokud máte duševní schopnosti nebo jste citliví, budete schopni vnímat toto spojení. Pokud přitom použijete dostatek síly, když se koncentrujete a představujete si sigilii na fyzické, astrální a mentální pláni, můžete přitáhnout ducha sigilie do vaší místnosti.

Oči nejsou pouze přijímači. Přenášejí a promítají obrazy, pocity, energii a to vytváří spojení. V bojových uměních se mluví o silném versus slabém pohledu. Pokud jste napjatí, napětí zúží váš obzor pohledu. Pokud relaxujete a pozorujete své okolí ze svého Tan Tienu nebo z centra svého břicha, vaše pozorování je více bdělé. Vidíte víc detailů a možností.

Pokud se upřeně díváte ze svého srdce, projektujete léčivou energii. Když jsou milenci spolu, jejich oči ovlivňují auru toho druhého. Dívat se na druhého s přijetím a láskou je jako modlitba. Povznáší a žehná.

Bardon se zmiňuje o tom, že se vizualizace vztahuje k síle vůle. Mít přesný smysl pro tvar, umístění a zvláštní geometrii zvyšuje váš smysl pro to být schopným organizovat své okolí. Můžete přemýšlet v termínech akce, změny a pohybu. Mít sílu představivosti je jako říkat: „Vidím věci tak, jak jsou, ale také si je dovedu představit jinak.“

Ve skutečnosti rozšíříte svou vizualizaci za hranice prostorových smyslů. Vizualizujete v čase. Pak můžete říct: „V tomto čase jsou věci takové. V příštím okamžiku se věci mohou změnit. Já vidím, jak se dostat odtud tam.“

Pro mága, který pracuje s akášou, není vizuální obraz jen obrazem v jeho mysli. Vizualizace osoby nebo ducha přímo připojí mágovu mysl k druhému člověku. Mág vidí jeho auru a energii na různých úrovních. S nepatrnou změnou ve vědomí se mág nejen připojí k druhé osobě, ale drží ve svém vědomí energetické pole toho druhého. Identifikuje se s ním a zakouší vše v sobě.

Na jednodušší úrovni představy a vizualizace mohou sloužit ke změně našeho rozhledu a pochopení. Emoce lidí často omezují jejich představivost v současnosti.

Nemohou vizualizovat situace nebo vztahy, které neodpovídají současným citům. Imaginace a srdce jsou otroky emocí.

Mnoho tradic používá různé metody, jak to obejít. José Silva načrtl stručnou metodu. Vizualizujete svou situaci nebo problém tak, jaký právě je. Vidíte to jako obraz na bílém plátně před sebou. Pak to plátno přesunete doprava. Nyní si představte druhý obraz. Na něm je stejná situace nebo problém, jak byste ho chtěli mít. Vidíte budoucnost přímo teď a problém je vyřešen. Pak obraz posunete znova doprava.

Nyní si představte třetí obraz. Na něm vidíte sebe v budoucnosti, kde problém už dávno neexistuje. Přenesli jste se přes něj a zaobíráte se něčím jiným. Tento proces se třemi obrazy dává možnost pomocí představivosti nahlédnout a cítit, jaké to je být osvobozen od něčeho, co nás drží zpátky. Pocit omezenosti je dočasně překlenut. Mysl je pak schopná myslet na to, jak tyto představy převést do reálu.

Zrak se vztahuje k vůli také v tom ohledu, že světlo je funkcí ohně. Světlo a oheň jsou mocné, expanzivní, explozivní a dynamické. Očišťují a transformují. Vizualizací vyzařujete emoce a nevědomí. Když se díváte na svět skrze srdce soucitu nebo očima božské lásky, uvědomíte si udivující věci, které mohou vzniknout. Obraz, který je držen silnou koncentrací přivádí energii k sobě a hledá způsob, jak se manifestovat ve skutečnosti.

## Sluch

*„Sluch je smysl, který spojuje ostatní smysly dohromady v harmonii. Je to také smysl, jež se největší měrou podílí na interakci mezi lidmi. Je základem jazyka sloužícího ke komunikaci mezi myslími, a hudby, která je komunikací mezi srdci.“ Elizabeth Nash*

*„Magie je z velké části o poslouchání a k tomu se přidá trochu techniky.“ Peter Bengle*

*„Někdy si dělám blázny z jelenů. Myslí si, že jsem jedním z nich, protože dokážu stát úplně tiše půl hodiny a naslouchat větru. Někdy si dělám blázny z gnomů. Myslí si, že jsem jedním z nich, protože je jasné, že ticho je můj domov. Někdy si dělám blázny z duchů zemské zóny. Myslí si, že jsem jako oni – strážce světa – protože v mém srdci je prázdnota, kde můžete naslouchat zpěvu hvězd, větru a objevit mír, z kterého Země spřádá své sny.“*

Cvičíte zvuky podobně jako vizualizaci obrazů. Koncentrujete se na různé zvuky tak, že znovu hledáte oproštění od jakéhokoliv vyrušení a od jiných smyslových vjemů. Vezměte si nějaké zvuky ze svého okolí a představujte si, že je slyšíte jeden za druhým. Může to být zpěv ptáka, mňoukající kočka, štěkající pes, tikající hodiny, skučící vítr, hřmící blesk, různé hudební nástroje...

Sluch, stejně jako zrak, má také psychologickou, duchovní a magickou rovinu. Děti, které vyrůstají v domově, kde rodina často zpívá, jsou více přizpůsobivé a více společenské. Píseň sebou přináší prvek radosti a vůli vyjádřit city.

Ve více magickém pojetí si můžete vzít píseň nebo symfonii a zredukovat celkový dojem a pocit z té písně do jediné noty. Pak nechte tu jednu notu, aby byla tím jediným ve vaší mysli. Při praktikování kosmického jazyka přidává student noty k barvám a smyslovým koncentracím.

Bardon se také zmiňuje, jak undiny provádějí tónovou magii. Zpíváním jedné noty mohou stvořit magické místo okouzlení a lásky. Sylfa mi jednou navrhla, pro lepší pochopení mysli sylf, abych praktikoval představu různých not pro každý fenomén počasí, který objevím. Bouře má svou notu tak jako pasát, mlha, mrak, horský vánek a i širá obloha. Přeložením počasí do zvuků se naladí vaše mysl do vzdušného živlu, ve kterém sylfy bytují.

Také si všimněte, že slova mají velkou moc. Slova mohou přikazovat, poutat, vyzářovat, osvobozovat a uzdravovat. Mohou přivádět lásku a způsobit bolest. Když používáme náš hlas, můžeme mluvit jakoukoliv ze sedmi čaker nebo všemi najednou, z našeho srdce, z naší mysli, z našeho ducha uplatňující naši vůli nebo nabízející laskavost a pochopení.

Opět, pro některé bude zvuková koncentrace snadná a pro jiné velmi obtížná. Tak jako někdo, kdo maluje portréty, má lepší pozorovací schopnosti a snadněji si vybaví tváře, je pro hudebníka snadnější vybavit si tóny a zvuky. Podobně si dramatik, který píše dialogy, vyvinul sluch pro dikci a mluvený jazyk. Zkuste si vybavit co nejvíce různých hlasů. Začněte s lidmi, které znáte a také kupříkladu s oblíbenými herci.

Co se týče profesí, zkušený terapeut je určitě skvělý posluchač. On nebo ona si

všimne jemné změny v hlase. Zaznamenám hlasitosti, rychlosti, intonace, hloubky, dikce a výběru slov rozezná psycholog změny v emocích a přístupu k ostatním lidem. Přítel nasloucháním pečlivě vytváří psychický prostor, ve kterém se druhá osoba cítí bezpečně. Naslouchání je samo o sobě magickou silou. Tak jako akáša i naslouchání nabízí šanci růst a objevovat, kdo jsme.

Vědci objevili, že ucho neregistruje jen zvuky. Mechanismus ve vnitřním uchu může přenášet také měřitelné zvuky. Když myslíte na noty písně, vaše ucho vysílá zvuk noty, i když signál je velmi slabý.

Existuje zaznamenaný případ slepého mladíka, který cvaká čelistmi. Přitom slyší ozvěnu cvakání, která vzniká odrazem od objektů okolo něj. Když používá tuto schopnost, může jet na kole po parkovišti mezi auty, protože jeho mysl utváří přesný obraz jeho okolí.

## Cit

*„Jen dotek může učinit svět skutečným. Je prvním a posledním pojátkem, které nás spojuje s životem a s ostatními. Často říkáme: „zůstaneme ve spojení“. A pokud jsou naše emoce něčím ovlivněny, říkáme, že se nás to dotklo. Je to nejzákladnější ze všech smyslů, základ: a je také nejšlechetnější a nejsoucítější“ Elizabeth Nash*

Pro cvičení smyslu hmatu se Bardon zmiňuje o koncentraci na pocity jako hlad, žízeň, únava atd. Jedním ze zvláštních vlastností Bardonova systému je jeho neustálé směřování ke čtyřem živlům. Pracuje s nimi neustále. V tom nejzákladnějším smyslu, pro živel země se koncentrujete na tíhu, pro vzduch na lehkost, pro oheň na teplo a pro vodu na chlad. Horko a chlad také produkují fenomén vztahující se k elektricitě a magnetismu.

Tyto čtyři pocity se používají mnoha způsoby v meditaci. Pokud relaxujete, krevní cévy se otevřou a kůže se zahřeje. Někteří Tibetští jogíni mohou zvýšit svou tělesnou teplotu o sedmnáct stupňů a udržet tuto teplotu i v mrazivém počasí. V magii se koncentrací na tyto pocity vytváří energetické pole, které se podobá elementálním říším, kde dlí sylfy, salamandři, gnomové a undiny.

Jak jsem se jinde zmínil, měl jsem nejvíce potíží s koncentrací na horko a chlad.

Konečně po vizualizaci univerza plného ohně mohu vyvolat pocit tepla a zůstat tak bez použití jiných smyslů. Pro pocit chladu jsem držel v ruce kostky ledu tak dlouho, až můj mozek našel způsob, jak vyvolat tento pocit skrze koncentraci. Trvalo mi roky dokázat něco tak základního, ale nyní je pro mě koncentrace jednoduchá a přirozená.

Při zkoumání pocitů otevíráme dveře celého našeho nervového systému. Návyky, posedlosti a fascinace zahrnují silné tělesné pocity vycházející z neurologie a biochemie. Nicméně tyto pocity jsou vnímané a vědomě kontrolovatelné. Čím víc jste vědomi svého těla – dýchání, schopnosti relaxovat, pocit žaludku, srdce, vnitřních orgánů a celého spektra tělesných pocitů – tím tvořivější můžete být při interakci s ostatními.

Při šamanistických praktikách si lidé často představují sami sebe jako různá zvířata. To slouží ke zvýšení sensorických dojmů. uvede to též člověka do tělesných smyslů, přání a touhy v živočišném světě. Při práci s magií často objevujeme a nalézáme v nás samých touhy a instinktivní energie, jež se běžně neobjevují v normálním vědomí. Cítíme oheň tigra, bdělost jelena, mesmerickou koncentraci hada a vnitřní sílu medvěda. Následně je důležité neignorovat nebo nepodceňovat vliv tělesných pocitů. Tím, že je dobře poznáme a zpracujeme ve své mysli, posílíme naše vědomí a rozšíříme schopnost cítit.

Někteří lidé jsou neuvěřitelně citliví k doteku a smyslovému vnímání. Vědci studovali, jak někteří lidé mohou cítit zemětřesení dřív, než k němu dojde. Dokážou cítit nízké vlnové frekvence, jaké zemětřesení vydává. Někteří také cítí změny v tělesné teplotě jiných lidí na vzdálenost několika metrů. Empati mohou často cítit pocity v tělech jiných lidí jako bolest, vzrušení a silné emoce. Tyto pocity se v empatově těle manifestují jako jejich vlastní.

Dotek zaručuje fantastické pole zážitků, pokud je ovládnut. Ovládnutí doteku je skoro jako být schopný zažít jakoukoliv vzpomínku tak, jako by se odehrávala právě teď a byla zcela skutečná. Můžete vstoupit do snu nebo představy a žít v ní, zakoušet ji jako skutečnou. Mysl má tuto schopnost, ale je třeba se jí naučit vědomě ovládat prostřednictvím cvičení.

Při jasnocitu rozšiřujete svůj hmat kamkoliv. Můžete být s jinou osobou, která není přítomna. Prostor a vzdálenost jsou potlačeny. Ale nejdřív to pomáhá ke schopnosti

představit si jakýkoliv pocit jako skutečný.

## Chuť

Chuť může být zkoumána proto, abyste se stali více citliví na jídlo, které jíte a pro tělo, aby si jídlo více vychutnalo. Vnímáte, jak na vás jídlo působí a jaká je jeho kvalita a úroveň energie.

Chuť a jídlo jsou základ. Stejně jako čich, i chuť posiluje stabilitu vědomí. Zrak, sluch a hmat vás mohou přenést do světa představivosti, ale koncentrace na chuť něčeho, co jíte, vás ihned přenese zpět do vašeho těla.

V jednom telepatickém kurzu učitel prohlásil, že pro většinu lidí je zřejmě lehčí předávat druhým chuť a vůni než obrazy a zvuky. Tyto pocity zabírají primitivnější část našeho rozumu. Mají také velmi silnou vazbu k našemu tělu a tak mohou snáze ovlivnit myšlenkový proces. Jídlo a pití mají neuvěřitelnou schopnost změnit náladu zvláště proto, že jsou úzce spjaty s radostí a uspokojením.

Jedna moje známá jednou narazila na muže a ženu, kteří spolu zápasili. Protože nevěděla, co dělat, jednala podle své intuice. Přišla ke dveřím a zaťukala. Řekla tomu muži, že přivezla pizzu s ančovičkami a houbami, kterou si objednal. Pokud myslíte na jídlo, nemůžete zůstat naštvaní. Smysl chuti přepne mysl z obrazu druhého člověka a od zvuků vyřčených slov. Chuť není součástí neurologických procesů, které vztek využívá, aby udržel svou intenzitu.

Je mnoho kulturních, psychologických a fyziologických přístupů k chuti a k výběru jídla. Často spojujeme pocity rodinného života, slavností a lásky s určitým jídlem a menu. Přepnutím na jiné jídlo může člověk získat stejnou nebo i lepší výživu, ale přijde o onen specifický proces.

Mysl možná změnu nezaznamená, ale pro tělo je ta změna nepohodlná. Člověk může změnit stravu z důvodů filozofických myslé, že dělá dobrou věc. Tím však může přijít o svůj smysl pro radost. Správné stravování ve skutečnosti produkuje více stresu pro tělo, protože se při jeho konzumaci člověk ochuzuje o dobrý pocit a vzpomínky. Tomu se dá předejít tím, že k jídlu budeme přibírat dobré pocity.

Když budete cvičit chuť, zkuste si všimnout vlastních kulturních a psychologických preferencí. Všimněte si také vibrací jídla a kvality jeho přínosu. Při práci s gnomy mě tito vzali přímo k podstatě hornin a elementů, takže se mé vědomí mohlo identifikovat s molekulami a atomovými vibracemi. To samé můžete učinit s jablkem, vínem, zeleninou atd. Ucítíte vitalitu a jakost jídla, které jíte, když ještě bylo ve své původní podobě na farmě. Můžete cítit, jak různé orgány a trávící ústrojí reaguje na jídlo, když postupuje dolů a je vstřebáváno do systému. Říkal jsem lidem, co naposledy jedli, protože můj žaludek mohl cítit to, co bylo v jejich žaludku. Tak jsem mohl získat obraz o jejich jídle.

Do jisté míry se Bardonovo cvičení dýchání skrze póry kůže vztahuje i ke smyslu chuti a k trávení. Měníte svou kůži na jazyk a ústa. Stejně jako listy stromu, které vstřebávají sluneční světlo a oxid uhličitý, tak i vaše tělo shromažďuje energii přímo ze vzduchu. Dýchání a trávení obojí nabízí použitelnou energii a výživu pro krev.

I když je prána často dávana do kontextu mentální úrovně či náboženství, je ve cvičení jistý instinktivní aspekt duše, který se aktivuje během cvičení. Vzduch se přitom stává pomocným energetickým zdrojem.

## Čich

Čich, stejně jako chuť nás pojí se zemí. Zvířata mají dobře vyvinuté čichové ústrojí. Rozeznají široké pole pachů.

Kadidlo se používá v evokaci jako podpora stavu transu a také v aromaterapii. Při duševní práci se někteří lidé možná naučí cítit energii. Ucítí astrální přítomnost a blízkost ducha nebo jiné entity. Mohou cítit vibrace domu nebo místa. Tímto způsobem čich upozorňuje člověka na kvalitu místa, kam vstupuje.

V dalším případě čich na sebe může vzít také symbolickou a intuitivní funkci. „Něco tady smrdí,“ často říkáme. Intuice zde používá smysl čichu k převedení duševního dojmu do vědomé mysli.

Neznám nikoho, kdo by tohle dělal. Když nad tím však přemýšlím, všiml jsem si, že mohu cítit aroma sedmi čakr v těle u někoho, na koho se koncentruji. S každou čarou rozeznám pach a také dostanu obraz květiny, která tomu pachu odpovídá.

Vůně také nabízí přímý dojem z energie druhého člověka. Není náhodou, že se o čakrách někdy mluví jako o lotosových květech. Vyzařují energii, ale vy se můžete naučit vnímat tuto energii jakýmkoliv smyslem.

## Pět smyslů

Pokud pečlivě pozorujete různé světové představitele, všimnete si, že mají něco společného. Jejich hlas, pohled a výraz obličeje se používají v kombinaci tak, aby rozšířily jejich moc a jejich schopnost spojit se s ostatními. Jeden z těchto tří smyslů je obvykle velmi silný, velitelský. Jiný bude velmi jemný, něžný a vítající, téměř svádějící. Třetí pak bude neutrální – je stabilní a neměnný.

Někdo může mít hlas, který je vřelý, empatický a téměř hypnotický ve své rezonanci. Jeho obličej však bude jako železná maska, zatímco oči jasné a zářivé. Jiný člověk může mít drsný, hádavý hlas, ale jeho obličej bude vřelý jako medvídek, zatímco oči zranitelné a stydlivé.

Je to právě rozličná kombinace, která dovoluje vůdcům dosáhnout a spojit je i s nepřáteli na nevědomé úrovni bez oslabení své vlastní moci. Studium používání smyslů u nás i u ostatních jak k přijímání tak k vysílání energie, rozšiřujeme své magické schopnosti. V zemské zóně oči ducha Amagestola vidí jednotu a lásku a jeho dotek je něžný. Mluví však prorockým hlasem o tom, co bude. Jeho hlas povolává věci k bytí. Je to dynamická kombinace a skrze práci s tímto duchem se můžete naučit přisvojit jeho schopnosti, které jsou úžasné pro řešení konfliktů a dosažení harmonie. Studium lidské aury a aury duchů pak doplňují jedno druhé.

Dalším aspektem pěti smyslů je to, že lidský mozek má buňky pro každý smysl. Ty zabírají určitý prostor mozku vztahující se i k ostatním smyslům. Když vidíte, tak také slyšíte, cítíte, čicháte, dotýkáte se. Můžete si proto vybrat jakýkoliv smysl a získat sensorický dojem z jiného smyslu, kterým ho nahradíte.

Muži se rádi dívají na ženy. Zrak aktivuje vylučování endorfinu z mozku a opiátů do krevního oběhu. Nevidí jen ženu. Cítí celé spektrum emocí v tu samou chvíli. Může se to zdát příliš světské, ale má to také duchovní stránka věci. Dalai láma přizve na Kalačakru pět tisíc lidí, aby vstoupili do jeho těla a prošli skrze jeho čakry. Jeho tělo slouží jako prostředek iniciace pro změnu vědomí.

Pokud umístíte svou mysl do Dalai lamovy srdeční čakry, zakusíte nekonečný oceán soucitu. Pro něho je zcela přirozené říct: „Dokud budou cítící bytosti trpět, budu jim sloužit.“ To je hlas jeho srdeční čakry.

Zakouším jeho soucit smyslem hmatu – jako bych byl ponořen v moři vody, jejíž hlavní vlastností je láska. Tibetští mniši na druhou stranu cvičí vizualizaci Yidamů Avalokitéšvary, kterého Dalai láma představuje v inkarnaci. Mniši cvičí jeho mantru Om mani padma húm. Tím se naladí k osvícenému soucitu především skrze zrak a sluch.

Podstata věci je to, že vnímáme našimi pěti smysly naše bezprostřední okolí. Skrze trénink a koncentraci se naučíme používat smysly k vidění duchovních říší a vnímání s pochopením. Pak Běžné a Duchovní splynou dohromady. Celý vesmír je jedno energetické pole a my se na něm podílíme.

Smysly se také vztahují k akáše, tj. všechny se otevírají akáše. Cvičení koncentrace se smyslem nabízí způsob, jak zlepšit schopnost toho smyslu k vnímání vyšších vibrací. Na druhou stranu způsob, jak dosáhnout duševna, je potlačit element vztahující se ke smyslu, takže onen smysl přestane přijímat ve fyzickém světě. Osvobozením od vazby k bezprostředním okolím pak smysl vnímá na vnitřní pláni nebo skrze čas a prostor.

Pokud se upřeně díváte do křišťálové koule, unavíte tak své oči, které pak přijímají dojmy z astrální pláně. Pokud tančíte nebo posloucháte správnou hudbu, vaše uši ztratí svůj vzdušný element a vy pak slyšíte duchy mluvit k vám apod. To je jakýsi podvodný způsob, protože může vyčerpat váš nervový systém, a pak může být obtížné dosáhnout harmonie, když skončíte. Pokud ovládnete živel, můžete přemístit energii, kterou používáte při této proceduře. Také můžete prostě soustředit do svých očí kvalitu světla, která je sama o sobě jasnovidná, a tak dosáhnete stejných nebo i lepších výsledků.

Buddhisté rádi zdůrazňují, že smysly jsou prázdné, tj. nejsou podstatné nebo nemají vnitřní přirozenost, která udržuje jejich bytí. Forma a prázdnota, látka a akáša jsou zaměnitelné. Pro buddhisty se mysl nemusí k ničemu poutat – je čistou jasnou otevřeností.

Undiny to také znají vzhledem ke svému živlu. Voda rozšiřuje smysl hmatu přes celé

oceány na Zemi. Můžete se dotknout toho, co je před vámi, i všude okolo vás. Vědí, že můžete stvořit lásku pouhým pocitem. Pokud si představíte vodní energii lásky, sladkého pohlazení či jednoty, pak k vám undiny přijdou skrze sílu vaší mysli a srdce. Některé undiny jsou magické v tom, že jejich aura automaticky vytváří lásku ve všem a okolo všeho, čeho se dotknou.

Podle taoistů se pět smyslů vztahuje k vitalitě a energii orgánů v těle. Jejich ovládnutím můžete získat schopnost konzervovat a zlepšovat chi ve svém těle. Taoisté by ideálně použili tuto nahromaděnou sílu k získání astrální, pokud ne fyzické, nesmrtelnosti.

Pro básníka představuje pět smyslů brány vnímání, dveře, které se otevírají k nekonečnu. Pro mystika slouží smysly k dávání a přijímání cirkulující lásky od ostatních bytostí ve vesmíru. Pro mága reprezentují smysly sílu ducha k materializaci jeho přání. Učíte se používat a ovládat své smysly na všech pláních. Tím budete schopni dosáhnout nejvyššího stupně tvořivosti.