

W.Mistele - Komentáře k 2.stupni fyzické úrovně

Dýchání póry a pórové vdechování a vydechování různých prání

Tělesná pozice

Kontrola těla v denním životě

V druhém stupni jsou na fyzické úrovni čtyři cvičení. Jelikož první dvě, vztahující se k pórovému dýchání, vyvolávají řadu otázek, budu se jimi zabývat až nakonec.

Cvičení: kontrola těla. Cílem cvičení je naučit se sedět „klidně, pohodlně a bez potíží“ půl hodiny.

Důvodem pro toto cvičení je fakt, že v Bardonově systému je mnoho cvičení. Část z nich vyžaduje plné vypojení pěti smyslů z fyzického světa. Aby se to podařilo, musí být tělo tak odpočaté, že nebude mysl nijak vyrušovat. Je vždy důležité cítit se dobře po fyzické stránce na začátku i na konci cvičení. Toto ujištění vám umožní vrátit se k osobním a každodenním činnostem po práci s transpersonálními a kosmickými úrovněmi vědomí a energie. Ovládnutím tělesné pozice tomu velmi dopomůže.

Začněte cvičit pět minut. Sedněte si na židli s rovnými zády, celými chodidly na zemi a s rukama na stehnech. Na začátku můžete používat opěradlo. Zavřete oči a pak sledujte své tělo. Všimněte si všeho, čeho můžete, když zůstáváte bez pohnutí. Každé další cvičení přidávejte jednu minutu. Nakonec budete schopni sedět klidně půl hodiny a nebudete cítit žádné vyrušení, nepohodlí, znepokojení nebo nutkání.

Komentář. Toto cvičení se může zdát v jádru mechanické. Učíte se sedět bez hnutí, jakoby vaše tělo bylo zmrazeno. Speciální jednotky, jako Námořní pěchota, se učí zmrazit své tělo na celé hodiny, ať už jsou v potoce, v mraveništi nebo v křoví. Je to cvičení vlády mysli nad tělem. Armádní jednotky nebo studenti bojových umění je cvičí z důvodu důležitosti jejich poslání – tělo je nástroj a zbraň pod vedením vůle.

Bardon také zdůrazňuje, že vůle je elementární v tomto cvičení. Říká, že můžete pracovat s kontrolou fyzické pozice jako prostředku k rozvoji síly vůle. Říká například, že můžete zkusit praktikovat některé jógové asány. Doporučuje však, že

byste se měli nejdřív naučit rovně sedět na židli půl hodiny, než se vrhnete do cvičení asán.

Cvičení tělesné pozice je podané přímočaře. Pro různé lidi bude jednoduché nebo složité, což bude záležet na jejich předchozím tréninku. Pro některé, zvláště pro ty hyperaktivní, to bude zcela nepohodlné. V Bardonově panteonu duchů je mnoho místa pro individuální přístup.

Je mnoho duchů, kteří učí magický tanec nebo rituální pohyby jako prostředek k praktikování magie. Dovedu si představit lidi, kteří jsou celkem úspěšní v různých cvičeních a tuto svou práci doprovázejí pohybem. Pohyb má rytmické a také umělecké dimenze. Ty jsou v magii také důležité.

Pro některé studenty bude přáním nalézt si vlastní přístup, když pracují se svým tělem. Můžou chtít cvičit klidné sezení po cvičení jógy, protažení svalů, nebo vytvořením správné pozice, ve které budou cvičit. To je záležitost cvičení v chrámu, venku nebo s jinými lidmi, s hudbou atd. Účelem je brát cvičení s individuálním přístupem.

Když jsem začal cvičit meditace, nikdo mi nevysvětlil, jak je důležité být si vědomi svalové struktury těla, dýchání, a různých dalších cvičení. Měl jsem však trochu základy z bojových umění a přirozený talent pro šamanismus.

Když jsem v lese a vidím jelena, dokážu zmrazit své tělo a nehýbat se třeba půl hodiny, protože rád splývám a rád se cítím součástí přírody. Rád se cítím jako strom, skála, vlk nebo jelen. Moje tělo miluje drama a vzrušení z hledání.

Pro mnoho lidí bude lepší cvičit strečink, protože pak je daleko jednodušší relaxovat a sedět klidně. Pro tělo je doslova euforie, když natáhnete a pak relaxujete různé svaly jeden za druhým. Krevní cirkulace a úroveň vitality se zvýší s pomalým, rytmickým dechem. Tělo vstoupí do stavu hluboké relaxace a klidu, kde žádná mentální představa nebo zásah vůle není zapotřebí k tomu, abyste seděli klidně. Pak se cvičení stává zcela přirozené bez námahy.

Samozřejmě se v magii, stejně jako v bojovém umění a zvláštních jednotkách, budete chtít být schopni podle příležitosti soustředit se se stoprocentní pozorností bez

jakéhokoliv vyrušení ze strany těla. Budete chtít být schopni dělat to za jakýchkoliv okolností. Pokud jste zažili přirozený proces hluboké relaxace, pak je možná jednodušší vstoupit do tohoto stavu, kdy to bude zapotřebí. Vaše tělo je více připravené spolupracovat s vaší vůlí bez vyrušení. Čím větší je uvědomění různých druhů a lokací tlaku ve vašem těle, tím rychleji budete schopni rozpoznat, uvolnit a osvobodit se od toho tlaku.

Cvičení: kontrola těla v denním životě. Bardon říká: „Je zcela na žákovi, aby kontroloval, ovládal a nutil své tělo a nervy pomocí vůle.“ Bardon dává příklady pro toto cvičení jako například nutit se do práce, když jsme unaveni. Pokud máme hlad, máme s jídlem půl hodiny počkat, pokud máme žízeň, máme chvíli počkat, než se napijeme. Pokud jsme líní, zkusme se nutit do činností a pokud jsme příliš aktivní, zkusme zpomalit.

Komentář: cílem cvičení je sledovat své chování a učit se je ovládat vůlí. Stát se mágem zahrnuje mnoho složek. Mág je schopný sledovat svět s velkým stupněm objektivity. To znamená naučit se vidět sebe jako někoho, kdo zkoumá, sleduje chování druhé osoby. Chcete přinést křišťálovou čistotu do svého sledování.

Další vlastnosti, které by měl mág mít, je zvědavost a touha experimentovat. Neustále je přítomná část mysli, která je vždy připravena se zeptat: „Co se stane, když udělám věci jinak?“ „Když sleduji proces pečlivě, co se stane s mými myšlenkami, city a tělem, když trochu změním své chování?“ „Pokud cítím odpor nebo úzkost, když v sobě něco změním, mohu vypátrat ten odpor k jeho zdroji v mém nervovém systému, duši nebo systému víry?“

Myslím, že mág je také umělec. Pro něho je zcela přirozené zeptat se: „Jak můžu svůj život učinit ještě příjemnějším, takže bude více uspokojující a harmonický?“ Vidí svůj život jako umělecké dílo. Jako umělec má svobodnou možnost změnit metodu, styl a obsah, skrze který vyjadřuje své zkušenosti. Ale jako umělec musí ovládnout látku, s níž pracuje. Z toho důvodu mág studuje sám sebe a zkouší testovat své hranice. Zůstává flexibilní, adaptabilní a připravený změnit své chování.

Cvičení: vědomé dýchání póry. Bardon říká: „Posaďte se pohodlně na židli nebo si lehněte na gauč a relaxujte své svaly. Myslete si, že s každým vdechem nejen plíce vdechují vzduch, ale že tak činí i celé tělo. Buďte pevně přesvědčeni, že spolu s

plícemi současně každý jednotlivý pór vašeho těla získává vitální sílu a rozvádí ji do těla. Měli byste se cítit jako suchá houba, která, je-li ponořena do vody, rychle nasává. Takový pocit musíte mít, když dýcháte.“

Komentář: užití představivosti v tomto cvičení usnadní pohyb vitální síly z éterické energie ve vašem okolí do vašeho těla. Také cvičíte vdechování životní síly. Bardon se zmiňuje, že každý člověk pocítí tok vitální energie vlastním způsobem. Nejprve si představíme, že naše kůže má magickou schopnost. Může vést vitální energii do těla podobným způsobem, jako plíce přivádějí kyslík do krevního oběhu.

Jedním z klíčů k magii je představit si, že již vlastníme schopnost, kterou zkoušíme ovládnout. Právě skrze představivost vytváříme pocity a zážitky, které toužíme dosáhnout. Vědec vytváří hypotézy za pomoci konceptu, představy nebo metafory, aby vysvětlil předem, čemu ještě nerozumí. Mág dělá něco podobného. K tomu navíc jde mág do hloubky, aby získal zkušenost z první ruky. To zvýší jeho uvědomění a zrychlí schopnost učit se.

Nyní použijme představu houby sající vodu. Pomalu ji ponořte do umyvadla. Všimněte si, jak rychle absorbuje vodu a jak těžkne.

Také si všimněte vakua ve svých plicích, které je vytvořeno stáhnutím bránice při vdechu. Pak si můžete představit celé tělo vevnitř prázdné a připravené přijmout energii obsaženou ve vzduchu. Kořeny přijímají vodu a minerály z půdy. Listy absorbují sluneční světlo. Představte si, že jste kořenem a listem. V tom je schovaná schopnost, kterou hledáte. Když se koncentrujete na tyto různé procesy, pak představivostí přiblížíte podobnou schopnost svému tělu.

Dalším klíčem k magii je využití pevného přesvědčení. Je mnoho konceptů, které na sebe navazují, a přesto je každý odlišný – důvěra, přesvědčení, víra, doufání, znalost, jistota, pravda, závazek, důvěřivost, atd. Jednou jsem se zeptal starého učitele filozofie a předsedy oddělení na křesťanské koleji, jestli existují nějaké studie fenomenologie přirozenosti víry. Jinými slovy, co je víra, pokud popíšeme její osobní zkušenost bez odkazu na doktríny, obsah nauk, náboženské obrazy, povídky nebo teologické studie. Jeho odpověď byla, že křesťanská teologie byla a stále je zaměstnaná vztahem víry k rozumu (reason). Víra sama o sobě byla ponechána nedefinována a nestojí v zájmu filozofických výzkumů a pátrání.

V magii je množství víry a přesvědčení, jež adept má, proporcionální k množství elektrického fluida, nad nímž má adept kontrolu. Síla, se kterou v něco věříme a kterou zahrnujeme do našeho života, je oddělená od obsahu víry. Následkem toho fanatik, který věří ve vraždění pro své ideály může mít stejnou sílu přesvědčení nebo stejnou míru elektrického fluida jako soudce Nejvyššího Soudu, který věří v moc zákona. Oba muži mají velký vliv, protože síla jejich víry silně vyzařuje a pohlcuje auru těch, se kterými přijdou do kontaktu, i když zřejmě obsah a aplikace jejich víry je různá.

Elektrické fluidum se vztahuje k naší víře ve schopnost rozlišovat, něco učinit, něco manifestovat. Je docela možné představit si vdechování životní síly do takové míry, že se ta zkušenost bude zdát úplně skutečná a přesvědčivá. To se však nijak nemusí lišit od zážitku z kina, kde jsme dvě hodiny plně ponořeni do akce. Když opouštíme kino, jsme zase sami sebou. Pro všechno to vzrušení a euforii zažívanou během promítání není žádná aplikace nebo konkrétní výsledek. Nic se nezměnilo ve světě, kde žijeme.

Elektrické fluidum nebo pevné přesvědčení přidá našemu cvičení drtivou víru a absolutní jistotu, že rozvíjíme sílu změnit sebe a svět. Všichni v sobě máme takovou úroveň pevného přesvědčení. Připomeňte si například několik vzpomínek z vašeho života, kdy jste jednali s pevným přesvědčením. Věřili jste v to, co jste dělali kvůli oddanosti nějakým ideálům nebo zákonům. Z toho důvodu jste ani nebyli zmatení, ani jste nepochybovali, stojíce před překážkami a před těmi, kdo vám odporovali.

Možná jste na sebe vzali velké riziko, kdy by to nikdo jiný neudělal, a to kvůli vaší velké důvěře ve vaší pravdu – zážitek a znalost – že věc dokončíte. Možná jste měli vnitřní pocit jistoty, přesvědčení nebo intuice, že můžete udělat něco tvořivého nebo obtížného ve chvíli, kdy vám nikdo nenabízel podporu a pochopení. Možná jste učinili důležité životní rozhodnutí a přitom jste si řekli podporující slova: „To je to, co potřebuji, aby můj život správně fungoval.“ A pak se skutečnou odvahou a rozhodnutím jste následovali svá slova k uskutečnění. Nebo jednodušeji, byly chvíle, kdy jste se cítili na vrcholu světa, plni důvěry a sami sebou, i když to bylo třeba jen na hodinu, pár minut nebo pár chvil?

Podstata věci je, ať už byl ten zážitek velký nebo malý, že jsou chvíle, kdy my všichni

jednáme odvážně, nebojácně, přesvědčeně a rozhodně. Oživte pro sebe několik těchto momentů. Až se vám to podaří, všimněte si svých pocitů. Nejlepší z nich přeneste do cvičení s pórovým dýcháním. Cestujte několikrát zpět ve své představivosti mezi úrovní přesvědčení z jiných zkušeností a touto chvílí. Použijte stejné přesvědčení pro svou schopnost dýchat životní sílu skrze póry kůže.

Přesvědčení, důvěra, znalost a jistota – to je také energie, kterou produkuje vaše tělo. Pokud vyprodukujete tuto elektrickou energii skrze oživení minulých zážitků, podržte onu energii v sobě. Podržte její sílu. Použijte ji pro cvičení. To je jedna z cest, jak magie funguje. Extrahujete ze životních zážitků jejich základ. Očistíte jej, posílíte a pak použijete novou, tvořivou cestou.

Zpočátku je dostatečné získat pocit vitální energie vstupující a vystupující póry vaší kůže. Možná to pocítíte jako teplo, zvýšený tlak, pocit chvění, zvýšenou vitalitu, tok energie skoro jako vzduchu. Všimněte si pečlivě těchto pocitů. Postupem je budete chtít posílit a znásobit.

V dalším postupu tímto cvičením Bardon nemyslí jen jasnou a přesvědčivou představivost dýchání vitální energie na mentální úrovni. Chce víc, než bohatý a přesvědčivý pocit plnění se životní silou. Chce, aby student vyprodukoval éterický výsledek. Chce, aby byl student schopný změnit svět – vyprodukovat konkrétní efekt v sobě a v ostatních. K tomu však budete potřebovat dát ze sebe do cvičení všechno. Budete potřebovat plnou sílu své imaginace a plnou sílu svého ducha do té míry, že budete přikazovat životní síle, aby poslechla vaši vůli.

Cvičení: v tomto cvičení přidáte k plicnímu a pórovému dýchání přání, jak je zmíněno v prvním stupni. To znamená, že inhalujete skrze celé tělo „zdraví, úspěch, mír, ovládnutí touhy, nebo cokoliv jiného.“ Až v tomto cvičení dosáhnete jistých úspěchů, pokračujte s vydechováním kvalit, které nemáte rádi, tj. charakterové chyby, nemoci nebo cokoliv, co způsobuje neúspěchy ve vašem životě.

Komentář: Toto cvičení dále rozvíjí cvičení z prvního stupně. Kombinací intenzivní koncentrace s vitální energií se posílí schopnost myšlenky manifestovat se.

Pokud se někdo snaží prodat vám auto nebo nějaké jiné zboží, pak nebude příliš úspěšný, bude-li unavený nebo bez nadšení. Jestli však bude příjemný, milý a bude

zářit přátelstvím, zákazník bude mít větší zájem o koupi. To samé se týká uskutečňování myšlenek. Když si vezmete myšlenku a oživíte ji se vzrušením, dobrými pocity, nadšením a imaginací, pak bude mít větší možnost změnit váš život.

Část procesu vydechování psychologických vlastností nebo nemocí zahrnuje vyprázdnění sebe sama. Vydechováním opouštíte a osvobozujete se od nějakého pojítka.

Tím, že se vyprazdňujete však neutíkáte od života. Vydechování je způsob otevření se a přijetí nového života. V prázdnotě je také jednota, která nás všechny spojuje. Jinými slovy, součástí psychologie při vydechování kvalit, jež nemáme rádi, je pocit, že při výdechu se sami sobě otevíráme. To zahrnuje důvěru a pocit, že patříme vyššímu celku.

Někteří lidé budou možná přemýšlet, jakým způsobem vydechovat smutek, depresi, vztek, chtíč atd. Myšlenky a emoce jsou také energie. Zde, na začátku Bardonova tréninkového systému, se s nimi učíme zacházet jako s energiemi. Neustále se je snažíme přijímat, vypouštět a cirkulovat se světem okolo nás. Proto není ztráta opustit něco, co nosíme uvnitř, když to můžeme nahradit něčím lepším.

Rozšířený komentář ke cvičení vědomého dýchání

Bardon píše: „posadte se pohodlně na židli nebo si lehněte na gauč a uvolněte všechny svaly. Myslete si, že nedýchají jen vaše plíce, ale že tak činí celé tělo. Buďte pevně přesvědčeni, že spolu s vašimi plícemi společně každý pór vašeho těla přijímá vitální sílu a rozvádí ji po těle. Měli byste se cítit jako suchá houba, která, je-li ponořena vody, rychle nasává. Stejný pocit musíte mít při dýchání i vy.“

Ačkoliv je Bardonovo cvičení přímočaré a jasné, je mnoho cest, jak v něm postupovat a jak ho rozšiřovat. Koneckonců pracujeme s universální životní silou a vitalitou, která oživuje celý organický život. Tato životní síla je velmi pružná a přizpůsobivá. Je kouzelná a v mnoha pohledech tajemná. Je proto jisté, že různé přístupy v práci s ní budou vyhovovat různě založeným jednotlivcům.

V této části sleduji Bardonův způsob myšlení. Nabízím následující obrazy, meditace a procedury jako prostředky k dalšímu zkoumání. Zmíním i několik návrhů od

různých duchů zemské zóny.

Celkovým cílem této části je získat bohatý a silný pocit vyrovnanosti, síly a pružnosti ve zdraví a vitalitě.

Část 1. Pórové dýchání

Znovu se obraťme k pórovému dýchání. Pro někoho bude těžké získat pocit energie pronikající skrze kůži. Z pohledu fyziologie je kůže považována za plnohodnotný orgán těla. Kromě toho, cvičení z prvního stupně – masírování těla - slouží ke zvýšení uvědomění povrchu těla.

Následující metoda může být prospěšná pro ty, kteří mají potíže s pórovým dýcháním. V pátém stupni Bardon říká: „Instrukce pátého stupně nás naučí, jak přemístit vědomí do středu jakékoliv formy, nejmenším atomem začínaje a největším universem konče.“ Ve své knize o Kabale Bardon mluví o stlačení různých barev, jež naplňují celý vesmír, do malého bodu v těle. V Bardonově systému může velké množství energie právě tak jako vědomí vstoupit do malého prostoru.

Tento koncept budeme aplikovat na pórové dýchání tím, že začneme jen s jedním pórem. Soustřeďte svou mysl do velmi malého bodu velikosti špičky jehly na vrchol ukazováčku. Podržte tuto koncentraci několik minut. Pak se zhluboka nadechněte a přitom si všimněte pocitu, jak se vaše tělo naplňuje energií. Opakujte tento hluboký nádech dokud si nebudete schopni plně si vybavit pocit, kdy vaše tělo dostane velký přísun kyslíku.

Odpočívejte. Dýchejte normálně a koncentrujte se znovu na bod na vrcholu prstu. Představte si také, že vaše tělo je zevnitř zcela prázdné. Nyní když se nadechnete, představte si, že vitální energie vniká malým bodem na prstu a vyplňuje prostor uvnitř vašeho těla.

Tak spojujeme dohromady hmatový vjem určitého bodu na prstu s pocitem vitální energie vstupující skrze onen bod a také pocit těla naplněného hlubokým nádechem. Když vydechujete, opakujte proces zpětně tak, že vypouštíte akumulovanou energii v těle skrze bod na prstu. Není důvod někam spěchat s tímto cvičením. Zůstaňte u něho tak dlouho, dokud ho pohodlně nezvládnete.

Za další provádějte cvičení stejným způsobem prst po prstu. Pak pokračujte s druhou rukou. Spojte dva body dohromady tak, že se nadechnete prstem na jedné ruce a pak se nadechnete prstem na druhé ruce. Poté přejděte na prsty na nohách a nakonec spojte vše dohromady.

Pro někoho bude cvičení snazší, když k němu přidá pohyb. Například stůjte rovně s rukama nataženými před sebe, dlaněmi dolů, lokty povolené a prsty trochu od sebe. Když se nadechujete skrze prsty, pomalu snižujte lokty a tělo pokrčením v kolenou. Když vydechujete, vraťte se do původní polohy. Později zkuste vyvolat stejný pocit bez pohybu.

Vraťme se nyní k jedné ruce. Zvyšte počet bodů, na které se koncentrujete, dokud nepokryjete celou ruku. Rozšiřte koncentraci pórového dýchání na předloktí, pak na horní část paže, obě ruce najednou a postupně na celý povrch těla. Cílem je dovést svou mysl od malého bodu k celému tělu.

Samozřejmě čím více jste si vědomi svého těla, tím lehčí bude i cvičení. Jedna slečna mi řekla, že její ruce jsou velmi citlivé poté, co roky hrála na violu. Vibrace nástroje a mentální koncentrace vytvořila v rukách podmínky pro jasnocit.

V tomto cvičení se vlastně postupně učíme spojit naši mysl s kůží. Cílem je získat schopnost nasát a vypustit energii. Neustále se vraťte ke koncentraci na specifické body na povrchu těla. Vezměte si pocit dýchání skrze jeden bod a rozšiřte ho na větší části svého těla.

Taoisté někdy dýchají skrze klíčové akupunkturní body na rukách a na nohách. V knize Mantaka Chii (Bone Marrow Nei Kung) jsou studenti rovněž nuceni dýchat skrze vrcholky prstů. Odtud se studenti učí dýchat vitální energii do kostní struktury celého těla s cílem omlazení kostní dřevě a krve.

Rád bych dodal, že studenti akupunktury tráví tisíce hodin po mnoho let učením přesného způsobu vpichování jehel do stovek akupunkturních bodů na těle pro léčebné účely. Každý bod má své jméno, umístění na meridiánu, vliv na čtyři živly a vztah k ulehčení různých symptomů a nemocí. Kůže si zaslouží naši pozornost, neboť je plná magie a síly.

Část 2: práce s éterickým tělem

Předcházející sekce zdůrazňovala plicní a pórové dýchání. Tato základní schopnost má mnoho možných použití. V této části nabízím přehled čtyř způsobů práce s energií, která je produktem pórového dýchání. Čtvrtý způsob je poněkud delší, protože rozšiřuje náš výzkum čtyř živlů s odvoláním na získání magické rovnováhy.

1. Přírodní omlazující elixír

„Alchymista zjistí, že lidské tělo představuje pravý athanor, ve kterém viditelně dochází k nejdokonalejším alchymickým procesům, velkému dílu a přípravě Kamene mudrců.“

Franz Bardon

Opět cvičíme vdechování životní síly skrze plíce a všechny póry našeho těla. Přitom budete mít možná pocit, že se vaše tělo naplňuje léčivou, omlazující a zářivou energií, která přináší dokonalé zdraví a harmonii.

Tato energie je základem života a elixír – kvintesence sama o sobě. Je chladivá, klidná a také energizující, dynamická a vyzařující. Je lehká, splývající, konejšivá a léčící, rovněž vytrvalá a silná do té míry, že odolá jakémukoliv negativnímu, disharmonizujícímu vlivu. Je vyrovnaná, harmonická a přítomná v celém těle, přesto však tvárná – může změnit své vlastnosti, aby vyjádřila specifickou vibraci nebo energii, která je vyžadována pro podporu zdraví a vyrovnanosti v těle.

Alchymie se pokouší skrze přírodní prostředky vytvořit elixír nebo Kámen mudrců, který ztělesňuje kvintesenci přírodních energií. Příroda sama se snaží vyvíjet se vstřícně dokonalosti. Alchymista se snaží přenést tuto dokonalost přírodních energií do své laboratoře.

Většina studentů, kteří cvičí plicní a pórové dýchání po delší dobu, si všimne celkového zvýšení svého zdraví a vitality. V tomto cvičení je však daleko více možností. Lidské tělo je mikrokosmos, odrážející jak energie přírody, tak celého univerza. Když vdechujeme životní sílu skrze póry těla, přeměňujeme tuto životní sílu na elixír neboli kvintesenci. Na počátku je třeba zdůraznit několik věcí, aby došlo

ke zlepšení a zkvalitnění tohoto procesu.

Zaprvé, musíte získat opravdu jasnou představu a pocit, že je vaše tělo zevnitř úplně prázdné. Tento prázdný prostor, jako hermeticky uzavřená nádobka používaná v alchymických experimentech, umožní smíchání s sloučením energií, které do ní vložíme. Když vdechujeme skrze póry, vdechujeme specifické vitální vlastnosti různých částí našeho těla. Tato energie se rozšíří po celém obsahu jako dokonalá sloučenina.

I když si představíme naše tělo zevnitř prázdné, vstupující energie přesto proniká a vibruje každým vnitřním orgánem, ale nezůstává v nich zachycena. Pokračuje dál a prochází skrze celé tělo. Následně vznikne sloučenina různých energií v těle, která je opět jako sloučenina malých dávek nejrůznějších energií v přírodě a velkém kosmu.

Přemýšlejte a představujte si své tělo tímto způsobem – jako magickou nádobu navrženou pro míchání energií přírody a těla dokonalým způsobem. Koncentrací na prázdný prostor uvnitř těla evokujeme přítomnost akáši, která proniká jakýmkoliv prostorem bez ohraničení a skrze všechny překážky.

Hledáním, vnímáním a představováním si elixíru, který se vytváří při pórovém dýchání – omlazující, světelné a léčící energie - reprodukuje také činnost akáši ohledně času. Akáša potlačuje čas mezi tímto pohybem a časem, kdy se nám podaří dosáhnout dokonalého, nesmrtelného, nezničitelného a věčného těla. V této části je proto úkolem při pórovém dýchání cítit čistou, světelnou, lehkou, klidnou,, zářivou, harmonickou, chladnou, konejšivou, uzdravující, vytrvalou a dynamickou energii produkovanou v nás samých.

Co zde zdůrazňuji není neobvyklé nebo nové. Ve spisech Mantaka Chii o taoistických praktikách se dočteme, že studenti se zpočátku učí slučovat a vtěsnat do představované koule různé vnější a vnitřní energie těla. Ty jsou pak cirkulovány skrze různé body páteře a vnitřních orgánů, takže se tato koule energie promění v jakýsi elixír.

Cíle mágů a taoistů se však přeci v něčem liší. Taoisté sledují prostředky, které vedou k prodloužení života a které posilují vytrvalost životní síly. Elixír, který mám na mysli já, je stejně použitelný pro reprodukci osvícené mysli Buddhistů,

všudypřítomnosti, všeobjímající lásky, jež v křesťanství ztělesňuje Kristus, nebo též absolutní síly, která je zase spíše charakteristická pro kabalistického, sférického mága. Už na této úrovni můžeme začít včleňovat každou z těchto cest a ideálů do našeho vlastního dechového cvičení.

2. Dýchání energie přímo do a z éterického těla

Úvod do éterického těla

Frází „éterické tělo“ myslím vibrační pole energie nebo vitální životní síly, která proniká skrz a odvozuje svůj život z fyzického těla. Toto pole vitální energie není identické s biochemickými nebo fyziologickými procesy fyzického těla. Je daleko jemnější. V následujícím krátkém eseji budu probírat éterické tělo z pohledu několika různých tradic.

Západní doktor dokáže detekovat a přesně lokalizovat klasické akupunkturální body za pomoci vědeckých přístrojů. Akupunkturální bod totiž ve srovnání s okolním povrchem kůže vydává měřitelné elektro-magnetické vibrace. Tento bod a měřitelná energie mají přímý vztah k aktivitě éterického těla. Éterické tělo samo o sobě však doposud není přímo předmětem pro vědecké měřicí a detekční přístroje.

Bardon se zmiňuje, že pokud se koncentrujete na vnitřní orgán nebo část vašeho těla, dojde v té části ke zvýšení krevního oběhu. V souvislosti s rozšířením krevních cév dojde i ke zvýšení teploty. Změny v elektrických impulsích jsou také měřitelné, například ohmmetrem.

Opět opakuji, tyto měřitelné změny nejsou přímo oním éterickým tělem, neboť to má jemnější podstatu. Když vedete svůj dech do ruky a cítíte silný tlak, něco z toho, co cítíte pochází ze zvýšení krevního oběhu a změn v teplotě. Pokud jste citliví, tak pod těmito obvyklými pocity můžete cítit vitální energii pohybující se éterickým tělem.

Krev zůstává v artériích a cévách. Vitální energie vyprodukovaná pórovým dýcháním se přemístí, kamkoliv budete chtít. S postupnou praxí dokážete například přemístit stlačenou vitální energii z pravé ruky třeba do levé nohy. Také ji budete schopni přemístit do těla někoho jiného, kdo je vedle vás anebo na druhé straně planety.

Obecně řečeno, je-li člověk zdravý, pak všechny vnitřní orgány těla produkují vitální energie více, než je nezbytné pro jejich fungování. Tento přebytečný náboj energie může být vědomě zušlechtěn a sloučen s jinými energiemi těla. Může obíhat tělem, aby se zvýšila síla a harmonie éterického těla.

Někteří lidé mají přirozený talent pro práci s vitální energií a léčením ostatních. Jak jsem se jinde zmínil, jeden taoistický student objevil, že jakákoliv taoistická meditace nebo cirkulace Chi, kterou prováděl ve svém těle, mohl stejně provádět i v těle jiných lidí. Tím, že si představil sama sebe v těle jiného člověka, mohl pracovat s jeho energiemi stejně snadno, jako se svými vlastními.

Když člověk zemře, vitální energie spojená s fyzickým tělem se rychle rozloží, neboť je závislá na biochemických a fyziologických procesech fyzického těla. Zesnulý pak vstoupí do astrální pláně, kde on nebo ona obývá v astrálním těle, které se pomalu rozpouští a které může být opuštěno rychle nebo později, až se člověk rozhodne znovu se inkarnovat.

Někteří buddhističtí adepti, kteří celý život pracovali na svém mentálním těle, jsou schopni zachovat vlastnosti svého mentálního těla, když se reinkarnují. Mohou dokonce popsat, kdy a kde se znovu narodí, jdouce do detailů ohledně jmen a území. Jeden takový tibetský láma se vědomě rozhodl přijmout astrální tělo více vhodné pro práci na západě. Vést klášter s tisíci mnichy v Tibetu vyžadovalo silnou a dominantní osobnost. Když však věděl, že jednou bude pracovat se západně smýšlejícími lidmi, změnil svou osobnost pro příští inkarnaci tak, aby lépe chápala západní hodnoty a standardy. Zvolil osobnost, která byla vstřícná, milá a citlivá.

Na druhou stranu i popisy v Bardonově systému duchů a v kosmické abecedě se občas vztahují na „nesmrtelnost astrálního těla.“ To znamená, že si nynější osobnost člověka s jeho jedinečnou kombinací čtyř živlů zachová svou sílu a nerozloží se, dokud se člověk nerozhodne pro změnu. Nesmrtelnost astrálního těla je často vědomě stanovený cíl v taoistických praktikách.

V magii jde však o víc, než o toto. Je zde také vědomá snaha vystavět mocné éterické tělo. 24 elementálů, které Bardon popisuje v druhé knize, nemají jen mocná astrální těla. Mají mocná, i když ne fyzická, éterická těla, která jim dávají zvětšené magické

prostředky pro interakci s přírodou a fyzickým světem, když se k tomu rozhodnou.

Mumie egyptských faraónů se často ukládaly do pyramid. To, spolu s mumifikací a rituály, bylo pokusem o umožnění astrální nesmrtelnosti zachováním éterické matrice na fyzické úrovni. Fyzická mumie slouží jako druh baterie nebo zařízení pro akumulování energie, která pak obíhá mezi ní a duší. Podobně čínští mistři fung sui se zajímají o umístění koster vašich předků. Vztah k předkům může sloužit k oživování a uchování astrální matrice oddělené duše. Následně probíhá též zpětná cirkulace energie, která se pohybuje skrze kosti zesnulého k potomkům. Ve fung sui umístění těchto kostí ovlivňuje proud energie.

V některých taoistických školách, stejně jako u několika jiných náboženství, existuje vědomý pokus o zachování nejen astrálního těla, ale také éterického těla zesnulých mistrů, jako je osm Nesmrtelných nebo jiní mistři určité linie. Fakt, jestli má oddělená duše nějaké pojítko na astrálně-éterickou schránku, je irelevantní. Studenti doufají, že získají přísun energie od mistra i pro ostatní, kteří se účastní rituálu evokace.

Bardonovi duchové zemské zóny nevytvářejí fyzická, éterická, astrální ani mentální těla. Bytují bez formy v akášickém stavu uvědomění. Mohou si zvolit libovolnou podobu, aby se prezentovali ve viditelné formě během evokace mága. Všech 360 je schopno manifestovat se v mentální, astrální i fyzické úrovni, pokud si tak budou přát. Jinými slovy, ovládli tři spodní úrovně a mohou vytvářet mentální, astrální a fyzické prostředky manifestace pomocí vůle.

Zde v našem základním cvičení nejde o nic tak tajemného nebo okultního. Pokud dokážete posílit a nabít své tělo energií zatímco jste naživu, automaticky se využije, kdykoliv budete potřebovat extra energii. Ochraňuje vaši harmonii a vyrovnanost stejným způsobem, jakým vám ohebné a silné svaly poskytují oporu při vykonávání fyzických úkolů.

Někteří atleti mají neuvěřitelná fyzická těla, ale jak jednou odejdou od svého sportu a začnou jinou kariéru, nepotřebují dosahovat tak vysoké úrovně kondice. Arnold Schwarzeneger, bývalý světový šampión v kulturistice, si stále může udržovat svou muskulaturu, ale ne když natáčí film jako Terminátor. Podobně dobře vyvinutý mág si může vybrat, zda si ponechá éterickou matici, když zemře nebo když ji opustí z jiných důvodů.

Kombinování pórového dýchání s éterickým tělem

Důvod pro toto cvičení je naučit se představivosti a pak pociťování éterického těla. Děláme to kvůli růstu éterického těla a zvýšení úrovně vitality.

V pozdějším stupni je v mentální úrovni cvičení, ve kterém student vizualizuje sám sebe stojícího před sebou. Student pak přemístí své vědomí do vzniklého obrazu. Když se budete učit astrální projekci, budete přenášet dýchání přímo do mentálního těla, které se opět bude zdát nezávislým na fyzickém těle.

V tomto cvičení si představujeme éterické tělo o něco větší a přesahující naše fyzické tělo. Podobně jako při práci s astrálním tělem, si představujeme, že éterické tělo přijímá a vypouští energii přímo ze vzduchu. I když pokračujeme v pórovém dýchání, představujeme si, že éterické tělo dýchá také samo za sebe.

3. Posílení éterického těla

Éterické tělo nedrží pohromadě pomocí svalů, kostí nebo šlach a přesto ho můžeme posílit mnoha způsoby. V této části zmíním dva postupy.

(1) Zaprvé, koncentrujte se na představu a pocit svého éterického těla. Nyní si představte, že každá část éterického těla je spojena s každou jinou částí a každý bod s jiným bodem na těle. Cílem je vytvořit silný pocit koheze a propojenosti v éterickém těle.

K tomu můžeme přistoupit mnoha konkrétními postupy. Jedna taková metoda je odvozena z taoistického cvičení. Jak v Jin Shin Jyitsu, tak v práci Mantaka Chii jsou Tu Mo a Jan Mo meridiány spojeny a vytvářejí tak hlavní střední meridián. To umožňuje jeden okružní proud vitální energie okolo vnějšku těla.

Podobně v mnoha taoistických cvičeních se meditace na meridiány používá jako prostředek k uvědomění a spojení s energetickým proudem vitality v těle. Doktor Steven Tohomas Chang podává bližší popis: „Pomocí palce, ukazováku a prostředníku jemně masírujte tělo po celé délce každého z hlavních meridiánů ve směru energetického toku.“

Po zvládnutí tohoto cvičení navrhuje meditaci na meridiány: „Soustředte se co nejvíce na plicní meridián. Sledujte cestu plicního meridiánu s ukazovákem a prostředníkem a dávejte bedlivý pozor na probíhající subjektivní pocity, které se objeví jako výsledek procedury. V duchu sledujte proud energie jak sestupuje podél plicního meridiánu, a pak opakujte stejnou proceduru podél meridiánu tlustého střeva, které má vzestupný tok energie. Masáž po celé délce všech dvanácti hlavních meridiánů umožní pocítit bezprostřední energii proudící podél meridiánů. Nakonec budete schopni vlně řídit energii proudící jakýmkoliv meridiánem. Tím, že se stanete plně vědomi cirkulace energie v těle, se prodlouží váš život, neboť tato schopnost umožňuje energetickou vyrovnanost za jakýchkoliv okolností.

Vzpomínám si, jak v jedné třídě učitel nechal studenty rychle projet linie dvanácti meridiánů na povrchu těla během dvou minut. Když si jednou zapamatujete dráhy meridiánů, je jednoduché projíždět je prstem. Dr. Chang však navrhuje zpomalit a medítovat o proudech energie pohybující se v meridiánech. V systému Mantaka Chi se dává důraz na „extra meridiány.“ Tyto meridiány, jako Tu Mo a Jen Mo, jsou vhodné pro hromadění a cirkulaci přebytečné energie tělem.

Existuje mnoho cest, jak medítovat a pracovat s energií meridiánů. Zkuste Changovu metodu meditace na meridiány, relaxaci a pomalé ponoření mysli do meridiánu. Zkuste cítit energii procházející skrze meridiány a pak spojte meridián ve své mysli s korespondujícím vnitřním orgánem. Patříčná energie meridiánu a její korespondující vnitřní orgán mají podobou vibraci, protože je mezi nimi těsný vztah.

Mnoho studentů nebude mít zájem o složitý systém čínských meridiánů a meditací. Tento příklad jsem uvedl, abych ilustroval systém, který učí, jak řídit a posílit pohyb vitální energie v éterickém těle. Na jeho obranu je třeba říci, že čínský systém akupunktury a meridiánů je součástí učebních osnov na každé fakultě medicíny v Číně. Jednodušší, ale abstraktní metodu, kterou navrhuji při meditaci na propojení různých částí těla, má v sobě hodně z akášícké meditace.

(2) V této meditaci se budeme koncentrovat na to, že každá část těla nabízí vyrovnanost a podporu všem ostatním částem. Zkuste to například koncentrací na ruku. Cítíte že energie vaší ruky podporuje každou ostatní část těla, stejně jako tělo celé. A celé tělo, právě tak jako každá jednotlivá část, podporuje energii ruky. Pokračujte s ostatními částmi těla.

To je podobné jedné technice, kterou popisují detailně na svých stránkách pod sekci Metody v transpersonální psychologii. V tomto systému člověk vědomě soustředí svou pozornost na specifickou část těla, která je nějakým způsobem blokována. Přitom si také představuje, že zbytek těla nabízí podporu otevřením se a přijetím blokové části. Jinými slovy, energie celého těla je k dispozici potřebné části.

Čakry jako příklad vnitřní podpory

Dalším příkladem vnitřní podpory, která se v těle nabízí, má vztah k systému sedmi čaker. O čakrách existuje mnoho knih, takže zmíním jen několik bodů. Srdeční čakra je známa pro svou harmonii a soucit. Silná srdeční čakra ráda řeší konflikty. Zaručuje silnou empatii. Je citlivá k pocitům ostatních.

Třetí čakra v solarplexu zakládá přímé spojení mezi námi a ostatními. Je silná, asertivní a rozhodná. Srdeční čakra potřebuje tři spodní čakry, aby se vyhnula pocitům zranitelnosti a neschopnosti komunikovat. Třetí čakra představuje sílu osobnosti a šarm, který člověk potřebuje k překonání ostatních a k udržení své pozice. Také potřebuje harmonii srdce, protože jinak se stane manipulativním a bude zraňovat city ostatních. Mimochodem právě silná kombinace třetí a čtvrté čakry je znamením velmi zkušeného člověka.

Krční čakra je známa svou tvořivostí. Ztělesňuje velkou přizpůsobivost, odhodlanost a duchaplnost. Krční čakra je vyrovnávaná druhou čakrou v oblasti břicha pod pupkem. Druhá čakra se týká sexuality, smyslnosti a také těch pocitů a intuicí, které provází člověka při smyslovém vnímání a které jsou zdrojem štěstí a afekce. Má dobrý smysl pro to, co je přirozené a co chrání vaši energii coby jednotlivce.

Pokud velmi tvořivý člověk s vyvinutou čtvrtou čakrou dokáže stejně rozvinout i druhou čakru, může svou tvořivost ochránit před strnulostí, umělostí, nutností nebo náhodou. Poznává, kdy má vypnout, a kdy je třeba znovu nabít energii přirozenou cestou. A pokud člověk se silnou druhou čakrou dokáže rozvinout krční čakru, jeho život pak nebude jen proplouvat mezi prsty. Dojde k produktivnímu spojení se vzrušujícími a tvořivými lidmi. Silná druhá čakra vykazuje u člověka známky takové spokojenosti a pohody, že pak často selže při vykonání povinností a nedokáže velet svému životu.

Šestá čakra, neboli třetí oko, je známa svou psychickou silou. Nabízí člověku kombinaci nezávislosti, hluboké intuice a duchovního smyslu, ale spotřebovává velkou část vitální energie, je-li používána. Následkem toho mnoho duchovně nadaných lidí omezuje používání třetího oka na velmi úzkou oblast aktivit, dokud se nevyčerpají nebo dokud nezačnou trpět tlakem na nervovou soustavu.

Třetí oko je vyrovnáváno stejným rozvojem první čakry základu. Nižší čakra obsahuje životní sílu přírody a hluboký smysl spojení se zemí jak v materiálním světě tak ve fyzickém těle. Když má spiritualista své třetí oko vyrovnáno první čakrou, drží se při zemi, je praktický a pracovitý. Zřídka trpí shonem a přepracovaností, jež lze často spatřit u duchovních dobrodruhů.

Podobně kdo má vyvinutou první čakru a silné třetí oko, se nesloží pod náporom fyzických záležitostí a svých povinností. Pocítí dopředu, kdy přichází změna a je připraven se s ní vyrovnat, když přijde. Sedmá korunní čakra závisí na spodních šesti čakrách, aby mohla vyjádřit své vize. Také pracuje se šesti ostatními. Sídlí nad nimi a jedná jako vyšší aspekt svědomí tím, že podněcuje a zapaluje člověka, když přichází čas růstu a následování vyššího cíle.

Sledováním čaker pomocí meditace pocítíte, že dvě části (horní a dolní) vašeho těla, které se k čakrám váží, podporují jedna druhou. Představte si, že láska ve vašem srdci je přítomná a podporuje činnost vaší osobnosti. Také že průraznost a asertivita vaší třetí čakry pomáhá vyjádřit něžně a citlivě pocity vašeho srdce.

Stejně tak vaše sexualita, smyslnost a potřeba vyjádřit lásku v druhé čakře podporuje krční čakru, takže vaše tvořivost zůstane přirozená, zdravá a úplná. A zpětně vaše tvořivost a přizpůsobivost pro vás bude hledat výzvy a nové cesty, jak vyjádřit vnitřní pocity.

S třetím okem a nejspodnější čakrou si představte, že všechna přebytečná vitální energie vašeho těla se nabízí vyšší intuici, aby ji podporovala a posilovala, kdykoliv si přejete meditovat a hledat duchovní podporu. Ve stejném okamžiku hlídáte svou životní sílu a chráníte své zdraví. Nespálíte se, ani se nevyčerpáte zvýšenou duchovní nebo duševní činností. Místo toho rozjímáte o svém životě a činnostech, abyste se ujistili, že všechno je v pořádku a vše běží ve správných kolejích.

Když vše shrnu, první meditace na posílení éterického těla zdůrazňovala spojení každé části s všemi ostatními, takže éterické tělo bylo pocíťováno jako jeden propojený celek. V této druhé meditaci byl důraz kladen na podporující aspekt éterického těla. Když je vitální energie oslabena nebo narušena, celé éterické tělo nabídne svou sílu a harmonii.