

## W.Mistele - Komentáře k 3.stupni mentální úrovně

Mohl bych získat doktorát z pedagogiky, psychologie, fyziologie, antropologie, neurologie atd na Harwardu, Stanfordu, Columbii nebo na univerzitě v Chicagu. Při tom bych studoval různé kurzy vztahující se k biochemii, vnímání, paměti, poznávání, chování jednotlivců a skupin atd. Avšak na žádné z těchto institucí vyššího vzdělání by mi nikdo nenavrhl nebo se vůbec zmínil, že pět smyslů může být cvičeno v takové míře, jak to vyžaduje Bardon.

Když antropologové studují domorodé kmeny, směřují svá pozorování a sbírají informace podle přísných akademických standardů. Když vědec zkoumá vnímání a mozkovou elektrochemii, studuje člověka v klinických podmínkách. Nestuduje jeho vlastní myšlení, ani nezkoumá jeho vlastní smyslové vjemy.

Když psycholog navrhuje inteligenční testy, musí proměnné omezit na specifický sociální a kulturní kontext, aby test vykazoval nějaké praktické použití. Musí pracovat s větším počtem lidí, aby jeho statistiky měly nějakou platnost. Následkem toho je vzácné, má-li psycholog možnost studovat mysl úspěšného podnikatele, vědce, umělce nebo politika. Mentální kapacity vynikajících lidí se nacházejí mimo dosah jejich metodologie.

Pro vědce či psychologa je nanejvýš obtížné porozumět způsobu, jakým mohl Einsteinův mozek rozumět prostorově-časovým vztahům. Holografická představivost mysli fyzika Stevena Hawkinse je mimo jejich dosah. Pro tyto akademické instituce je to jakýsi druh tabu, pokoušet se pochopit šíři, s jakou Stephen Spielberg dokáže vidět, slyšet a cítit reakce představitelů dramatické scény, kterou se chystá natočit.

Jaký psycholog může analyzovat přesvědčení v hlase generála Pattona, když velel svým mužům jít do bitvy? Jaký test může změřit úroveň touhy v hlase Billa Gatese, když říká: „Chci to!“? nebo koncentraci Picassa, když stál na jednom místě dvanáct hodin a maloval obraz?

Když praktikujeme tato mentální cvičení, překračujeme práh. Vstupujeme na půdu, kde je pět smyslů naplněno mocí. Učíme se podržet v mysli jakoukoliv scénu, vzpomínku, zkušenost a jakýkoliv smyslový vjem bez sebemenšího vyrušení po

dobu pěti minut, patnácti minut nebo půl hodiny. Představivost trénovaná tímto způsobem je božským nástrojem.

Může být použit pro válku, protože díky němu porozumíme myšlenkám a plánům nepřítele. Může být použit i pro mír, protože je mocnější než nenávisť, nepřátelství a strach. Drtí překážky a bariéry, abychom pochopili, že jsme všichni bratry a sestrami. Může léčit zlomené srdce, protože tvoří lásku, která je větší než jakákoliv ztráta a odloučenost. Může sloužit ke zkoumání a ovládnutí tajemství přírody, protože příroda je vibrace, kterou mysl může reprodukovat v sobě samé a studovat ji, dokud ji nepřijme. A také může ovládnout nejtemnější touhu, protože zná, že temnota a touha mají své místo a úlohu, kterou hrají v celistvém spektru barev, světla a života.

Několik málo jedinců již vládne silnou mentální koncentrací. Většina z nás ji musí rozvinout skrze velké úsilí a těžkou práci. Mým cílem je však toto – profesionálně trénovaná představivost je duchovním nástrojem používaným k božským úmyslům – léčit, tvořit mír, spojovat odloučené, získávat moudrost, mírnit trápení a podílet se na rozvoji sebe samého i druhých.

Pokud pomýšlíte na získání těchto schopností pro svůj vlastní prospěch, pak lehce propadnete frustraci a cvičení vám nepůjdou. Pokud se však odevzdáte do služeb božské lásky, světla a moudrosti, pak cvičení půjdou sama od sebe. Budete je cvičit, jak dlouho budete chtít, a můžete s nimi experimentovat, dokud nedosáhnete uspokojivých výsledků. Koncentrace je božská vlastnost a ti, kteří chtějí sloužit vyššímu účelu, musejí touto vlastností bohatě oplývat.

**Cvičení:** V předcházející kapitole jsme cvičili koncentraci jednoho smyslu po určitou dobu. Nyní se dostáváme ke cvičení dvou a více smyslů najednou. Začněte s koncentrací zraku a sluchu na nějaký objekt nebo scénu – tikající hodiny, úder gongu, proud tekoucí vody, strom s listy třepotajícími se ve větru atd. Bardon říká: „Vaše imaginace musí být tak dokonalá a tak tvořivá, jakoby tam byly, samozřejmě a skutečně, hodiny visící na zdi.“ Cvičte dokud neudržíte vizuální a akustický vjem pět minut bez vyrušení.

V tomto místě si vyberte váš vlastní subjekt, věc zaměstnávající dva smysly. Například experimentujte se zrakem a hmatem, zrakem a chutí, zrakem a čichem atd.

se všemi pěti smysly v různých kombinacích. Zkuste kombinace tří smyslů, zvláště zraku, sluchu a hmatu. Znova cvičte tak dlouho, až budete schopni udržet koncentraci minimálně pět minut.

Pak Bardon přechází ke cvičení koncentrace na místa a krajiny, zvířata a pak lidi. V každém z těchto cvičení sledujte *následující body*:

- 1) začněte s jednoduchou strnulou vizualizací a pak přidávejte další smysly se skutečnou živou činností a pohybem.
- 2) cvičte nejprve se zavřenýma očima a až cvičení zvládnete, cvičte to samé s otevřenýma očima.
- 3) pracujte nejdříve se známými místy a lidmi a pak přejděte k představám neznámých nebo zcela imaginovaných scén a lidí včetně různých ras.

Místa a krajiny. Toto cvičení rozšiřuje předcházející především ve větších detailech. Zavřete oči a vizualizujte známý dům, město, vesnici nebo scénu z přírody jako les, zahradu, kopec atd. Nejdříve zkontrolujte, zda je vaše imaginace dokonale realistická v každém aspektu včetně světla, stínu, formy, kompozice, barev, perspektivy atd. Nyní přidejte zvuk, např. šum větru, zpěv ptáků a další doprovodné zvuky. Až to zvládnete, přidejte také další smysly. Vaše imaginace každé scény musí být tak skutečná, že se budete cítit, jako byste stáli přímo v ní.

Cvičte nyní to samé cvičení s otevřenýma očima. Jinými slovy, vaše externí okolí by mělo zcela zmizet, takže vše, co vnímáte je obsah vaší imaginace. Můžete například fixovat oči na jeden bod nebo zírat do prázdna. Po splnění cvičení pokračujte s místy, která jste nikdy neviděli, dokud se vám to nepodaří pět minut bez vyrušení. Bardon dále navrhuje, aby si student zvykl tímto způsobem imaginovat události a scény při čtení knihy.

**Zvířata.** Představujte si scénu obsahující známé zvíře například psa, kočku, krávu, ovci, ptáka, koně, myš atd. K vizualizaci poté přidejte i realistický pohyb. Všimněte si specifických znaků jak pes běhá, štěká, leží, sedí, kouše kost, honí kočku atd. Cvičení provádějte s různými zvířaty dokud ho nezvládnete jako obvykle se zavřenýma a pak otevřenýma očima pět minut bez vyrušení.

**Lidé.** Představujte si přátele a známé. Zpočátku začněte s jejich obecnými rysy, přejděte k jejich hlavám a pak na celou oblečenou postavu. Dále přidejte pohyb, kdy jdou, pracují, cvičí, jsou doma atd. Poté přidejte další smysly, zvláště hlas. Poslouchejte specifický způsob jak mluví – výšku, tón, intonaci, rychlost, hlasitost, resonanci atd. Usilujte o zachycení skutečné řeči, aby vaše představa byla co nejpřesnější.

Po splnění pracujte s lidmi, kteří jsou zvláštní či neznámí. Pracujte s oběma pohlavími, všemi věkovými skupinami a různými rasami z celé planety. Podpořte představivost čtením časopisů a sledováním obrázků různých etnických skupin. Když si dokážete představit a koncentrovat se ostatními smysly na známé a neznámé lidi pět minut bez přerušení, splnili jste cvičení mentální úrovně třetího stupně.

Rád bych dodal, že později v knize zvýšíte délku cvičení na pět minut. Ohledně obtížnosti říká Bardon v desátém stupni, že mág „musí pokračovat tak dlouho, dokud zcela nezvládne každou dovednost. Jakýkoliv spěch je při rozvoji zbytečný a bude později pracovat proti studentovi při plnění magických úkolů. Aby se student vyhnul neštěstí, měl by cvičením věnovat dostatek času a pracovat systematicky a pravidelně.“

Cvičení takového druhu vyžaduje „trpělivost, odolnost, vytrvalost a výdrž.“ Obtížnost je však více než odměněna dosaženými schopnostmi, silnou vůlí a mentální silou, jež jsou výsledkem procesu. Taková úroveň koncentrace pokládá základy pro získání telepatie, jasnozření, jasnocitu, mentální projekce atd.

### *Komentář*

Tyto koncentrace velmi posílí mentální tělo. Dají mysli možnost soustředit se přímo na pět smyslů bez astrálně-emočních nebo vitálně-éterických energií stavících se do cesty. Lidé například neslyší ani nevidí tak jasně, jsou-li naštvaní nebo nadšení. Je těžké se koncentrovat, když člověk cítí silný fyzický pocit nebo zakouší vyšší energii.

Následující pokus můžete vyzkoušet, když se cítíte mrzutí, úzkostliví nebo v depresi. Koncentrujte se na každý z pěti smyslů jeden po druhém po jednu minutu. Je to jako malé kouzlo přinášející mentální čistotu.

Podobně bude pro někoho jednodušší cvičit kombinace smyslů v tomto stupni po kratší časové úseky než je pět minut. Například se budete chtít koncentrovat na několik smyslů po jednu minutu. To znamená dělat hodně jednodominutových koncentrací s různým obsahem. Pak postupně prodlužujte čas cvičení.

Pro vzpěrače by bylo hloupé rozvíjet své tělo tím, že začne trénovat bicepsy s pěti kilogramy a bude pokračovat až na čtyřicet kilogramů na tom samém svalu, než přejde třeba na triceps nebo na další svaly. Je zdravější pracovat s celým tělem kousek po kousku a tak je to i s myslí. Bardon obvykle vyžaduje zvládnout nejprve smysl zraku a pak ostatní. V jednotlivých případech však může být lepší rozvíjet všechny smysly rovnoměrně stejným dílem. Někdy vás dokonce může zabrzdit fakt, že jste se zrakové nebo sluchové koncentrace mohli naučit rychleji jinou cestou.

Kromě faktu, že se tato mentální cvičení neučí na moderních vzdělávacích institucích, se mi zdá, že jsou pohádkovým vzdělávacím nástrojem. Není na nich nic magického, přestože vás mohou vrhnout do objevování různých druhů magických schopností. Pro mě jsou tato cvičení v Bardonově první knize ze všech nejzábavnější. Je nám nabídnuta možnost svobodné volby vstoupit do své mysli a stvořit jakýkoliv smyslový zážitek, jaký si pamatujeme nebo představíme.

Podle Bardonových instrukcí máme začít se známými obrazy a zvuky, ale může též zkusit experimentovat s oblíbenými aktivitami, které nás těší a do kterých jsme emocionálně zabráni. Zjistil jsem, že si takřka bez úsilí mohu představit sám sebe při různých sportech tak, že si připadám jako ve skutečnosti. Pak jsou představy o sportu tím, čím pro mě sport vlastně byl – neexistuje nic jiného než právě ta aktivita, která mě zaměstnává. Následkem toho je pro mé tělo a můj mozek jednoduché reprodukovat zážitky pěti smyslů v této oblasti.

Někteří lidé si dovedou představit takové aktivity jako je hra v šachy. Ve své mysli si představují celou šachovnici a sekvence tahů. Zkuste si rozpomenout na některé aktivity, které vás velmi zaujaly. Třeba si představte, jak si hrajete se psem nebo kočkou, docházíte na hodiny aerobiku, jezdíte na kole, řídíte auto, plavete v bazénu, hrajete golf atd.

Nebo si zkuste vybavit, co celý den běžně děláte – například probouzíte se,

sprchujete se, oblékáte se, jíte snídani, jdete do práce, jedete autem, usínáte, sníte atd. Zapamatujte si ve vybraných detailech události a rutiny svého denního života a několika známých lidí.

Zakoušíme svět skrze pět smyslů. Je to pro nás výzva vydat se na kouzelnou cestu, jako by nám mág, kterým bychom se stali, řekl: „Dokaž mi, že se můžeš dotknout, že můžeš čichat, chutnat, vidět a slyšet cokoli, co tvé smysly už zažily. Pokud to dokážeš ve světě, který znáš, pak budeš připraven na setkání s neznámými světy, které doposud neznáš.“

## Další návrhy k obsahu

Rád bych poznamenal, že chuť a čich jsou důležité a neměly by být vynechány, neboť v sobě mají zemní složku. Po práci na vnitřní úrovni je velkou výhodou, pokud se můžete ihned vrátit do fyzického světa. Čich a chuť vrátí vaši pozornost zpět do hustších vibrací materiálního světa. Jinými slovy, mít silně vyvinutou chuť a čich zintenzivní vaše vědomí bezprostředního fyzického prostředí.

Všimněte si té spousty variací u každého smyslu. Například u hmatu si všimněte různých stupňů tepla a chladu, různých povrchů od hladkého k hrubému, lehkosti a tíhy, měkkosti a pevnosti atd. Se smyslem chuti můžete spojovat různé chuti jídel. Například chutnejte kafe nebo čaj, pak mléko, pak cukr a pak se koncentrujte na všechny najednou. Všimněte si na sobě efektu kofeinu nebo alkoholu a sledujte, zda si dovedete představit jejich jednotlivé fyzické efekty na různé úrovni.

U smyslu sluchu si představte zvuk hudebních nástrojů a několika not nebo několik hudebních instrumentů hrajících současně. Koncentrujte se na tóny oktávy. Například zpívejte do, re, mi, fa atd. a pak reprodukujte hlasy třech různých lidí jednoho po druhém zpívat tu samou stupnici svými hlasy a pak spolu s vámi. Přidejte též hlas operního pěvce a také zástupce druhého pohlaví. Také si představte, že vedete konverzaci se známými lidmi a lidmi, které byste rádi poznali.

Vybavte si stovku různých tělesných pocitů – ospalost, hlad, žízeň, pocit plného žaludku, přejedení, únavy, odpočinku, tlaku, slunečního žáru, chladného větru, vlhkého větru, nachlazení, pocitu bez dechu, chladného dechu, zvýšené hladiny adrenalinu, rychlého tepu a pulsu, bolavých svalů v různých částech těla, cvičených

svalů jako při vzpírání, běhu, strečinku, lapání po dechu, hyperventilaci, sezení na vibrační židli, pocitu zemětřesení, symptomů různých nemocí atd.

Se smyslem zraku vizualizujte barevnou škálu. Otáčejte předměty v prostoru. Na kolik detailů si vzpomenete, když pár vteřin hledíte na obraz? Vizualizujte scény z několika filmů, které jste viděli. Představte si, že jste na natáčení těchto scén a že mluvíte s režisérem a s herci. Také věnujte nějaký čas kreslení krajiny. Zapamatujte si ji a pak porovnejte svůj obraz s tím, co jste si představovali.

Pro magické účely se koncentrujte na jasné bílé světlo, barvy, hudební noty, lidi, sigilie, scény čtyř živlů – počasí pro vzduch, sopky a ohně pro oheň, vodní scenérie pro vodu, stromy, skály a hory pro zemní živel. Zapamatujte si pokoj a dům v každém detailu, jako byste v něm chodili a dotýkali se věcí. Pak věnujte čas procházením a objevováním domů, zámků a sídel, která jste nikdy neviděli. Každý den většina z nás civí do zrcadla. Představte si zrcadlo před sebou a vybavte si co nejjasněji každý detail své tváře a také celé tělo ve velkém zrcadle.

Na závěr. Praktikováním těchto cvičení se zvýšily mé pozorovací a vnímací schopnosti. Například jsem si bez myšlení představil hlasy různých ptáků okolo domu. Část mého mozku si je automaticky pamatuje a hledá jejich jména podle hlasu. Když hledím na zvířata nebo na lidi, vidím mnohem více detailů.

Má vizualizace lidí je tak jasná, že se zdají stát přede mnou, když si je představuji a když s nimi ve své představivosti mluvím. Někdy jsou představy fyzických zážitků úplně jako skutečné. To je velmi dobrá pomoc pro situace a zážitky, které se mají stát, nebo které chci, aby se staly.

S tímto základním cvičením je jednoduché vstoupit do spánkových stavů – snadno si představím sebe ve snu, vizi, na fantastickém místě, a vše se zdá skutečné. Mohu jít ve své mysli do minulosti a znovu si promítnout zážitky, jakoby se přede mnou právě otvíraly, nebo změnit je a vidět, jak by věci jinak dopadly.

Mimo to, tato cvičení posilují mentální tělo, takže astrální a fyzické jsou blíže spojena. Někteří lidé se stanou brzy psychicky vnímavými. Jsou citliví na vnitřní úroveň, na aury a pocity druhých lidí, světa snů a vizí. Jiní mají tolik fyzické energie ve svých čakrách, že propadnou divokým instinktům a vášním.

Rozvíjením koncentrace pěti smyslů umožní naší mysli jasně rozlišovat mezi „teď a tady“ a „někde a někdy.“ Pět smyslů je pak jako dobře naladěný instrument, který je přesný, jasný a nikdy nezklame. Můžete mít hlubokou intuici a zažít velkou extázi, ale to nijak nemusí zasáhnout do vašich schopností být praktický, realistický, přízemní a plně vědomý přítomnosti.