

W.Mistele - Komentáře k 3.stupni fyzické úrovně

Cvičení tohoto stupně jsou jasná a přímá. Je zde také fascinující příloha vztahující se k impregnaci místnosti, biomagnetismu a psychickému léčení. Slovy magické teorie a praxe, vitalita a životní síla jsou přemístitelné. Mohou být akumulovány jak vevnitř tak vně lidského těla. Životní síla je extrémně citlivá na myšlenky a záměry, a může být použita různými způsoby. Bardon těmito cvičeními vede studenta k ovládnutí životní síly.

O akumulaci vitální síly se Bardon po tomto stupni nezmiňuje až do pozdějších stupňů. Ve stupních 6 a 7 je vitální síla použita ke tvoření elementálů na mentální úrovni, pro rozvoj jasnozření atd. Ve stupni 9 navrhuje nabíjení talismanů životní silou, která září jasněji než slunce.

V PME hovoří také o nabíjení magické hůlky vitální silou a biomagnetismem, jež jsou preferovanými energiemi při léčebných operacích. V Bardonových kabalistických cvičeních je pórové dýchání používáno pro akumulaci souboru různých barev, jiných než bílé. Na konci komentáře přidám své vlastní zkušenosti a pohled na akumulaci životní síly.

Ve třetím stupni jsou tři základní cvičení. (1) vdechování a vydechování skrze části těla podobným způsobem jako v minulém stupni. (2) akumulace vitality v celém těle. (3) akumulace vitální energie v částech těla.

Cvičení 1: Dýchání skrze části těla. Na začátku cvičíme vdechování a vydechování různými tělesnými částmi. Začínáme s nohama a pracujeme směrem k hlavě. Smyslem je úspěšné pórové dýchání různými částmi těla.

Uvedte se do meditační pozice, relaxujte a zavřete oči. Koncentrujte se na jednu svou nohu. Pokud to dokážete, přesuňte do ní své vědomí, tj. představte si svou mysl v noze, v jejím rozměru, a kromě toho se ve vaší mysli nesmí nic jiného vynořit.

Nyní si představte, že póry vaší nohy, stejně jako plíce, vdechují a vydechují vitální sílu z okolního univerza. V prvním stupni jsme toto cvičení praktikovali s celým tělem. Stejně jak tomu bylo s celým tělem, budou se přidružovat individuální pocity a vjemy, které budou indikovat, že se cvičení vyvíjí. Možná budete v noze cítit horko.

Kůže se bude trást, jako by jí procházel slabý elektrický náboj. Nebo budete v noze cítit trochu zvýšený tlak při vdechnutí a uvolnění tlaku při vydechnutí. Případně budete mít pocit, že se zvýšila krevní cirkulace. V každém případě byste měli být schopni rozeznat rozdíl v pocitech nebo vitalitě mezi jednou nohou, na kterou se koncentrujete, a tou druhou. Pokud se vám to podaří se sedmi vdechy, pokračujte s druhou nohou.

Poté cvičte dýchání do obou nohou. Pak přejděte na jednu ruku, druhou ruku a obě ruce najednou. Bardon dává také příklad cvičení s pohlavním ústrojím, vnitřními orgány atd.

Je jasné, že se Bardon snaží donutit studenta, aby rozšířil své vědomí do každé části těla. Podíváme-li se na věc z nadhledu, tak cílem je cítit, co se děje v každé části těla s ohledem na léčení a doplnění energie, kdykoliv je toho zapotřebí. Je zcela na studentovi samotném projít tímto cvičením způsobem, který povede k úspěšnému splnění.

Cvičení 2: Akumulace vitální energie. Když dýcháte skrze plíce a póry těla, představte si, že zadržíte tuto vitální energii v sobě tak, že vytvoří náboj. Vydechnete přitom obyčejný vzduch a na nic nemyslete. Oproti předcházejícímu cvičení shromažďujete energii v celém těle. Začněte opět sedmi vdechy a každý den přidávejte jeden nádech. Přidávejte dál každý den, ale necvičte déle než dvacet minut.

Jedním ze základních záměrů v Bardonových knihách je nezbytnost hromadění energie ke splnění daného účelu. Nestačí mít vysoké či vznešené ideály, rozvinout v sobě čistě dobré vlastnosti a oddat se vyššímu smyslu. Musíte také posílit svého ducha, svou mysl, city a tělo určitým způsobem – měli byste být schopni soustředit v sobě velké množství energie na libovolné úrovni podle potřeby.

Cílem cvičení je aklimatizovat se, přizpůsobit, své tělo na narůstající náboj vitální energie. Pokud budete úspěšní, pak budete schopni cítit určitý tlak tvořící se ve vašem těle. Tento tlak se může stát docela silným a vaším úkolem je ho zvládnout a cítit se při něm v pohodě.

I zde se doporučuje postupovat pomalu, takže nárůst energie, se kterou pracujete,

probíhá postupně. Tak se vyhnete stresovým stavům nebo přílišným tlakům na nervový systém. A opět se nedoporučuje cvičit déle než dvacet minut.

Bardon uvádí, že během cvičení se ve vašem těle eventuálně vytvoří dynamický náboj energie. Budete mít pocit, že vyzařujete energii v brilantových paprscích světla jako slunce. K této akumulaci energie existují dvě varianty následků. Zaprvé je to intenzita stlačené vitální energie v těle. Zadruhé je to emanace očištěné energie do okolí. Vaším cílem by měla být schopnost rozšířit tuto emanaci energie světelnými paprsky do vzdálenosti aspoň deseti metrů okolo sebe.

Poté, co nashromáždíte energii, opět vypusťte tento náboj ven tak, že se vrátíte do normálu a oprostíte se od veškerého tlaku. Pobývat delší dobu se zvýšenou energií je stresující a nezdravé pro tělo. Cvičení přirozenou cestou posílí vaše zdraví a zvýší vitalitu, avšak postupně a za určitý čas. Navíc se za delší čas naučíte emitovat náboj energie z těla ven najednou a rychle spíš, než postupným dýcháním.

Cvičení 3: Akumulace vitální energie v různých částech těla. Třetím krokem jednoduše kombinujeme předcházející cvičení. Vdechujete plícemi a póry a akumulujete energii ve specifických končetinách a orgánech těla. Bardon se zmiňuje o tom, že je dobré naučit se akumulovat velké množství energie v rukou a v očích.

Opět, poté, co akumulujete životní sílu v různých částech těla, stejným počtem výdechů vypouštějte energii do okolí. Důraz zde není kladen na cirkulaci nebo akumulaci energie v jednom orgánu a pak v dalším. Cvičení se spíše soustřeďují na navyknutí využívat pórové dýchání k akumulaci energie v různých částech těla.

Po dlouhodobém cvičení se naučíte také emitovat energii z různých částí těla přímo a najednou do okolí. Když jste se úspěšně naučili akumulovat energii v každé části těla a také ji vypouštět, máte splněna cvičení fyzické úrovně tohoto stupně.

Komentáře, část první

V této sekci bych chtěl nabídnout několik praktických tipů a několik teoretických poznámek

Cvičení 1: V tomto cvičení opět cvičíme dýchání vitální energie do různých částí našeho těla plícemi a póry. K žádné akumulaci nedojde jinak než dechem. Znalosti anatomie jsou zde také dosti důležité. Měli byste být schopni si snadno a přesně představit tvar a umístění různých tělesných orgánů.

Experimenty dokazují, že lidé mohou vědomě změnit elektrickou aktivitu dokonce jednotlivých buněk na povrchu kůže. Pokud se koncentrujete na kůži, svaly nebo vnitřní orgány, můžete tak rozšířit cévy a zvyšovat či snižovat průtok krve a její cirkulaci. K takovéto myslí zvýšené koordinaci těla přidáme pórové dýchání.

Ve fyzických cvičeních prvního stupně jste pracovali na získání pocitů a vjemů spojených s pohybem životní síly dovnitř a ven skrze póry těla. Toto cvičení v dýchání do různých částí těla je pokračováním předchozího cvičení. Pokud s ním máte problémy, existuje spousta způsobů, jak rozdělit toto cvičení do menších částí, snadněji zvládnutelných.

Někteří studenti si všimnou, že jisté části těla jsou více vnímavé a citlivé než ostatní. Možná si všimnete, že vaše ruce, boky, nohy, solar plexus, čelo, nebo oči reagují rychle na generování pocitu při energetickém toku. Pokud zjistíte, že pórové dýchání v některých částech probíhá a v některých ne, pak rozvíjejte ty první dále. Pak postupně rozšiřujte to samé uvědomění do ostatních částí těla.

Vezměme si například ruce. Pečlivě a pomalu si masírujte jednu ruku. Všimněte si každé nuance a pocitu při dotyku a svalové stimulaci. Všimněte si tepla a rozdílných reakcí na tlak na pokožce a svalů pod ní. Pracujte se svaly z různých stran a s různou tlakovou zátěží. Všimněte si pocitu bolesti, když je tlak příliš velký.

Když si všimnete tlaku ve svalech, zkoumejte ten tlak. Jaké má vlastnosti? Je v něm bolení, ostrá nebo tupá bolest? Je silná nebo slabá? Dá se uvolnit, nebo přetrvává? Všimněte si také vlivu na ostatní tělo a nervový systém, když se bolest či tlak dostaví. Zůstává zbytek těla relaxovaný, nebo se stává do určité míry napjatým?

Pomalou zatněte prsty v pevnou pěst a pak ji uvolněte. Všimněte si třeba třiceti nebo čtyřiceti stupňů svalového tlaku když pěst zatínáte a uvolňujete. Jinými slovy, pomalu počítejte do třiceti při zatínání pěsti, takže s každým dalším číslem je tlak

větší. To samé udělejte, když pěst uvolňujete.

Když si masírujete ruku, učte se také vizualizovat svaly, šlachy a kosti pod kůží. Představte si, že máte rentgenový vizor a že vidíte, co se děje uvnitř. Pokud chcete, můžete si představovat krvinky, jak přivádějí kyslík do buněk z artérií a odvádějí žíly zpět CO₂. Také si představte bílé krvinky útočící na infekci a další složky krevního toku jako jsou jednoduché cukry, inzulin, enzymy atd., jež udržují tělo v harmonickém chodu.

Později Bardon popisuje cvičení, kdy si má student představovat, že má na ruku rukavice. Fyzické tělo je samo o sobě rukavicí. Mohli bychom říci, že éterické tělo, které akumuluje vitalitu, je tvořeno jemnějším materiálem na vnitřku vnější rukavice. Představte si tedy schopnost vnímat fyzickou ruku a pak také éterickou či vitální energii v ní.

Pokud se vám daří cítit proud energie procházející vaší rukou při dýchání, pokračujte ve cvičení na další části těla. Třeba zkuste celou paži postupně od předloktí přes horní část paže. Také můžete své zkoumání prohloubit zkoušením dýchání vitální energie do jednotlivých prstů a pak do jednotlivých článků prstů.

Bardon se zmiňuje, že byste měli obsáhnout každou, i sebemenší, část svého těla pórovým dýcháním. V Baronově knize o kabale jsou zmiňovány též specifické části těla, v nichž se student koncentruje na různé barvy a elementy. Navíc k tomu, co jsem popsal, přidává také uši, ledviny, celou míchu, solar plexus, nos, chodidla, mozek, pankreas, břicho, slezinu, játra, konečník... V jiném kontextu Bardon mluví též o hlavě, hrudníku, břišní dutině a nohách jako o čtyřech odlišných částech, se kterými se dá pracovat.

Člověk snadno podcení důležitost těchto cvičení. V kontrastu s mnoha dalšími cvičebními soustavami právě tato rozvíjí sílu a pružnost celého éterického těla. Mnoho léčebných systémů toho nedosahuje, neboť z předpojatosti vyvyšují některé složky vitality a určité části těla. Činí to proto, že jejich účel a cíl vyžaduje jen rozvoj některých částí těla, nikoliv všech.

Jejich výhodou je samozřejmě dosažení rychlejších výsledků, jež posílí studentovu důvěru ve cvičení. Nevýhodou je, že omezení jejich systému neumožňuje dosáhnout

met vyšší magie na praktické pláni. Tito studenti jsou schopni odrážet v sobě na éterické úrovni jen části, nikoliv celek, většího univerza. Bardonův systém nevyžaduje, abyste v sobě stvořili ten nebo onen náboženský nebo kulturní ideál. Místo toho chce, abyste přichystali své tělo a duši na příchod slunečního světla se vší jeho silou a září.

Jak vdechujete a vydechujete životní sílu z každé části těla, budete si možná připadat, jako byste vyškrtávali nějaký seznam. Když dojdete na konec seznamu, jste hotovi. Pak můžete přejít na další cvičení.

Je důležité pokračovat v těchto cvičeních po delší dobu, abyste v nich dosáhli vysokého stupně dokonalosti. Mohli bychom mluvit o éterickém těle jako o životní síle a vitalitě, která na jemnější úrovni reguluje a podporuje zdraví a funkčnost fyzického těla. Každá část těla a orgán hraje svou úlohu v aktivitách fyzického těla. Při vzpírání, aerobiku a mnoha jiných sportech a bojových uměních se snažíte rozvíjet každou svalovou skupinu, takže celé tělo je pak harmonické a koordinované.

To samé platí o éterickém těle. Dýcháním v různých orgánech posilujete sílu jejich specifické energie. Ve stejnou dobu se tyto orgánové energie rozvíjejí a více se integrují do vašeho éterického těla. Čím více částí těla dokážete sloučit a spojit do jediné éterické vibrace, tím silnější a pružnější bude vaše zdraví.

Jacobson byl jedním z průkopníků na poli relaxace ve Spojených státech. Jedním z jeho cvičení je natahování jednoho svalu, zatímco zbytek těla zůstává vědomě v klidu. Vaše uvědomění přitom není soustředěno jen na natahování a relaxaci těla. Zvyšujete své uvědomění a kontrolu nad celým nervovým systémem a dalšími svaly ve stejnou dobu. To se podobá vizualizaci tlaku nebo bolesti. Když si dokážete představit tlak, můžete říct: „Cítím tlak nebo bolest v této části těla, očividně je to zde a ne někde jinde v těle. Všechno ostatní může odpočívat.“ Vaše schopnost cítit bolest se pak zvýší.

V těchto dýchacích cvičeních používáme plíce a póry celého těla k posílení té části, na kterou se soustředíme. Když tedy cvičíme dýchání do levé ledviny, tak stahujeme a vypouštíme vitalitu skrze póry nohou, chodidel, rukou, hrudníku, zad, krku, hlavy i plic. Celé éterické tělo je zkoordinováno s oním specifickým orgánem. Na oplátku se přebytek energie, kterou generujeme v levé ledvině, přelévá celým naším tělem.

Může být proto nápomocné, na začátku, představit si celé éterické tělo. Při práci s jednotlivými částmi si představujte, jak každá jedinečná a individuální energie různých orgánů vylepšuje harmonii a posiluje schopnost odolnosti celku. Na co chci upozornit je to, že pórové dýchání v různých částech těla rozvíjí koordinované, harmonické a sjednocené éterické tělo, pokud budeme cvičení provádět podle daných bodů.

Později se zmíním o větším počtu identifikovatelných vitálních energií, které různé metafyzické systémy učí své studenty vnímat. Je samozřejmě bezcenné rozvinout citlivost nebo psychickou schopnost vnímat přímo specifické vlastnosti a druhy energií v těle. Taková znalost se pouze připojí k vašim cvičením. Opět si však myslím, že je důležité, nikdy si nespílet ovládní specifických léčebných a energetických systémů s všeobecným cílem mága, který je přivést mikrokosmos do harmonie s makrokosmem. Abyste to dokázali, budete potřebovat éterické tělo, v němž je každá část vitalizována rovnoměrně a harmonicky.

Druhá oblast obtížnosti při pórovém dýchání zahrnuje tok energie v obtížně pociťovatelných částech těla. Dříve jsem souhlasně doporučoval Bardonův příklad s houbou ve vodě. Ta mění barvu při sání vody a také je těžší. Víte ze zkušeností, že houby se užívají při sušení rozlitých tekutin. Skrze imaginaci pouze rozšíříte sací vlastnost na póry celého těla.

Můžete experimentovat a sami pro sebe hledat, jaké představy a smyslové vjemy zvyšují vaši představivost. Když si například představíte svou ruku prázdnou, jakoby bylo uvnitř vakuum, pak existuje celé moře vzduchu okolo vaší ruky, které na ni vyvíjí tlak.

Jelikož vše hmotné vykazuje éterické vibrace, pak éterická energie vzduchu je připravena přejít do vaší ruky. Pak si představíte póry kůže jako otvory umožňující této energii vstoupit dovnitř. Při vydechování pak pouze obrátíte celý proces. Například si můžete představit svou ruku jako prázdný prostor, který automaticky vypouští vše, co je uvnitř.

I když cvičení upřednostňuje smysl hmatu, můžete experimentovat i se světlem. Představte si, že inhalujete brilantové světlo podobné slunečnímu, a to vstupuje do

vašeho těla či jeho částí, se kterými právě pracujete. Po pěti vteřinách nadechování je vaše ruka brilantová a zářivá jako slunce. Při vydechování je světlo opět uvolněno do okolí. Toto cvičení je docela běžné v různých systémech.

Problém při používání bílého světla je ten, že nemusí mít právě tu vlastnost, která je příznačná pro vaše éterické tělo. Může být příliš drsné nebo intenzivní, tj. bez organické a přirozené vlastnosti, která je typická pro normální dýchání. Důvod, proč Bardon zdůrazňuje brilantové světlo podobné slunečnímu, je ten, že solární vibrace má harmonizující a celkově vitalizující vliv na fyzické, astrální a mentální tělo ve stejnou dobu.

O dechu můžeme také uvažovat s ohledem na pět živelů. Bardon se o tom zmiňuje například v devátém stupni, kde říká: „Je nutné dodat, že mentální matrice, tj. spojnice mezi mentálním a astrálním tělem, se udržuje normálním dýcháním, které zásobuje cévy čtyřmi elementy včetně akáši plícemi.“

Pokud cvičíte při pórovém dýchání i vizualizace, jistě si všimnete, že tyto ve vás produkují trochu odlišné pocity a energie. Pokud chcete dát důraz ohni, představte si, že se nacházíte blízko kráteru sopky chrlící tekutou lávu desítky metrů vysoko. Horko cítíte na tváři i na těle. A v dálce za sopkou právě vystupuje slunce na horizont. Při dýchání si možná všimnete, jak horko a ohnivý náboj ve vzduchu proudí do vašeho těla. Dnes při tomto cvičení cítím primární sílu a nesmírný žár spolu s vitalitou vstupující do mého těla.

Na druhou stranu si představte, že sedíte na okraji horského jezírka. Nohy máte ponořené ve vodě. Voda padá 30 metrů z okraje skály nad vámi. Lehká sprška chladné vody vám omývá tvář a malé vlnky pulzují proti vašim nohám. Při dýchání před sebou cítíte, vidíte a slyšíte vibrace, pocity a pohledy, a možná ucítíte tu vodní, chladivou vibraci procházející vašim tělem. Dnes již po dvou nádeších cítím chladivou, konejšivou a osvěžující vodní energii ve svém těle.

Všimněte si, že stále provádíme pórové dýchání. Stále si můžeme představovat své éterické tělo nabitě vitalitou a brilantovým světlem, ale také k tomu přidáváme důraz na ten či onen živlový pocit. Nyní zkuste živel země. Představte si místo v přírodě, které je tiché, klidné a kde můžete sedět nerušeně na kameni, skále, útesu apod.

Já si představuji, že jsem na druhé Mese v rezervaci indiánského kmene Hopi o půlnoci. Obloha je jasná a bez měsíce. Je takový klid a mír, že cítím okolní skalní útesy jako prodlouženou součást mého těla. Několik nádechů a cítím se být součástí země. Vitalita, kterou vdechuji, v sobě má pevnost, odolnost a stabilitu.

Uvažujme také nad živlem vzduchu. Když se několikrát nadechnu při představě, že jsem vysoko nad mraky ve výšce 15 km nad zemí, cítím osvěžující pocit svobody, jasnosti a vyrovnanosti. Vzduch dává důraz na odbourání úzkosti a starostí.

Až sem je vzduch stále skoro stejný ve všech čtyřech příkladech. Je v něm jen změna v teplotě, vlhkosti, tlaku a světle, ale je to stále to samé dechové cvičení. Používám pouze představivost, abych zdůraznil ten či onen specifický živel.

Nakonec, když dýchám a představuji si sebe v centru magického kruhu nebo kamenného kruhu, cítím, že svou historickou identitu a svou osobnost odkládám stranou. Cítím se spojený s bezčasovým a nesmrtelným aspektem sebe sama. Je také možné kombinovat všech pět živlů najednou. To můžete provést například představování si sebe v centru magického kruhu a ony čtyři předchozí vizualizace mohou reprezentovat čtyři světové strany.

Na jednom schématu sever symbolizuje zemní živel, ticho, podzim, půlnoc atd. Východ vzdušný živel, jaro, ráno, osvětlení atd. Jih náleží ohni, poledni, létu, vůli atd. Západ pak vodě, večeru, zimě, lásce atd. A indiánské léto (?indian summer?) symbolizuje akášu. Existuje samozřejmě velké množství variací na použití směru, barev, období a spousty dalších korespondencí ve vztahu k živlům. Budou se lišit s ohledem na tradici, ke které se vážou.

Později nechává Bardon své studenty cvičit koncentraci čtyř živlů ve čtyřech částech těla najednou. Země je v dolní části a v nohách. Voda v břiše. Vzduch v hrudníku a oheň v hlavě.

Taoisté například dávají důraz na rozvoj éterického těla kvůli svému neutuchajícímu zájmu o prodloužení života a očištění chi. V jedné taoistické tradici se studenti učí pociťovat různou vitalitu vnitřních orgánů. Pak tyto energie očistí, kombinují je a cirkulují výsledný produkt skrze tělo.

V takovém systému mají játra jako pozitivní vlastnost laskavost a negativní emoci vztek. Jejich energie je vlhká, teplá a větrná. Můžete přemýšlet o energii stromů a lesů uvnitř jater. Játra doplňují plíce.

Plíce mají jako pozitivní emoci spravedlnost a odvahu, a negativní smutek a depresi. Energie v plících je suchá a chladná. Taoisté spojují plíce s kovem, takže vzniká pocit jako po dotyku železa bez vody. Tyto dvě energie, jsouce protikladné, vyrovnávají jedna druhou, takže vy je sloučíte dohromady, když tvoříte to, čemu se říká perla nesmrtnosti.

Podobně srdce má pozitivní emoci lásku, radost a respekt, a negativní nenávisť, netrpělivost a krutost. Jeho energie je teplá, plná, stabilní a ochraňující. Protikladem ohně je voda přítomná v ledvinách. Ledviny ztělesňují jemnost a v negativním smyslu strach a stres. Jejich energie je chladivá a svěží. Přemýšlejte o tekoucí vodě a o přítomnosti zimy.

Žaludek se přidává k výše zmíněným. Jeho pozitivní emoce je otevřenost a světlost a negativní starosti a úzkost. Jeho energie je vyrovnaná, ani horká ani chladná.

Myslím, že prezentace, kterou Mantak Chia výše předkládá v podrobném detailu je vskutku přínosem pro okultní anatomii. Myslím, že má mnoho co nabídnout a že mnoho lidí shledává jeho systém velmi nápomocným a mocným při léčení.

Když přenesu své vědomí do jedné ledviny, ihned mám představu, že pluji dolů po řece. Voda vře, ale je klidná. Je chladná, oživující a očišťující. Má v sobě zaplavující pocit nechat věci plynout s proudem. Je to podobné pozitivním aspektům astrologického znamení Raka.

Když přenesu své vědomí do plic, cítím se, jako bych se přenesl do harmonické budoucnosti. Je zde pocit svobody, volného pohybu větrů nad zemí. Získám téměř jasnozřivý smysl, že vidím věci dřív, než se stanou. Pokud odložím stranou tyto koncepty a metaforické obrazy, pak pocit, který vnímám, je tlak vzduchu zvyšující se a klesající, a vzduch, který dýchám, se stává vlhčím. K tomu se přidružuje i pocit beztíže, jako bych plul v moři vzduchu.

V obou zmíněných příkladech s ledvinami a plícemi energie specifických orgánů rychle zaplaví celé mé tělo. Když se koncentruji na jednu část těla za vynechání ostatních, pak přítomné vlastnosti a energie naplní celé mé vědomí. Celá moje aura do sebe následně pojme onu specifickou vibraci.

Součástí cvičení kosmického jazyka v Bardonově knize o kabale je přeměna těla na magický nástroj. Tento nástroj má kapacitu vytvořit jakýkoliv stavební kámen, skrze který byla stvořena hmota, energie, duch, mysl a celé univerzum.

Velmi podobným způsobem v tomto pórovém dýchání cvičíme tělo, aby se stalo pružným a flexibilním. Energie v každé části těla se rozvíjí tak, že proniká a posiluje zbytek těla. Vitální energie v těle jsou tak jedinečné, že pokrývají stupnici podobnou oscilaci světla a radiaci ve viditelném i neviditelném barevném spektru. Navíc každý orgán a část těla přispívá k celku tím, že nabízí základní vibraci. Následkem toho je pro mě toto cvičení duchovním úkolem. Začíná cestu nejen k lepšímu zdraví, ale i k objevování elixíru života, perly nesmrtelnosti, kamene filozofů a tajemství božského života a světla.

Dovolte mi předložit několik příkladů aury u tří mistrů, se kterými jsem se setkal a kteří pracují s vitalitou a chi. Opět se odkazuji na klíč pěti živlů. Aura jednoho mistra je velmi organická a přírodní. Je spoután se zemí jako strom. Jeho přítomnost je velmi posilující. Je však slabý ohledně vody a ohně. Bez ohně trpí nedostatkem síly a usměrnění. Bez vody má nedostatek vcítění, tj. pro jeho studenty není jednoduché cítit energii v jeho těle.

Další mistr má velmi vodní auru. Je to člověk mystický, mediumistický a duševní do té míry, že není schopný komunikovat s obyčejnými lidmi. Ač je velmi praktický a přízemní v osobních aktivitách, vzduch a oheň jsou u něho slabé živly. Bez ohně je se u něj vyskytuje nedostatek nezávislosti a organizace. Bez vzduchu trpí malou zvědavostí nebo touhou pochopit životní zkušenosti druhých. Jasnost úmyslu a přechod k plnění plánů u něho chybí.

Třetí mistr má úroveň vitality, která je zářivá a dynamická. Má však nedostatek vody a to činí jeho ohnivou energii suchou a kyselou. I když je velmi produktivní a výkonný, tak nedostatek vody způsobuje nedostatek vcítění, intuice a upřímné péče o druhé.

Přestože všichni tři výše zmínění mistři mají vynikající úroveň vitality a vlády nad chi, z hermetického hlediska jsou jejich éterická těla nevyrovnaná. I kdyby byl poslední ohnivý případ upřímně pečlivý a citlivý, bylo by to sdílné jen pro úzký kruh blízkých přátel. Protože je vodní živel v jeho éterickém těle slabý, je jeho jednání ovlivněno dominantními vlastnostmi. Pro některé lidi je proto nepříjemné být v jeho blízkosti. Nemají rádi tu nutící, silovou a agresivní energii, kterou vyzařuje.

Nepochybuji o tom, že každý z těchto tří mistrů by snadno mohl vyprodukovat jakoukoliv éterickou energii korespondující s pěti živly. V každém případě ovládli různé druhy pohybů, které ztělesňují pět druhů chi neboli životní síly. Na co však jejich tradice nebrala ohled a na co oni nedbali, bylo to, že by měli směřovat ke ztělesnění magické rovnováhy na éterické úrovni.

Pokud se vám pórové dýchání nedaří, zkuste se obrátit na některé jiné systémy, aby vám pomohly rozvíjet tělesné a energické vědomí. Později, až budete mít větší jistotu, se můžete vrátit k tomuto pórovému dýchání. Ve cvičení můžete pokračovat několik let, neboť je základní a univerzální i v pozdějším výcviku.

Zkuste si systémy jako je Tai chi chuan, aikido, tao jóga, hatha jóga, aerobic apod. Základem cvičení je přitom několik různých druhů strečinkových cviků. Když se budete protahovat, soustřeďte svůj dech do svalů, když se stahují a uvolňují. Všimněte si zvýšeného krevního toku a pocitů, když cviky dokončíte.

Součástí magie je samozřejmě zdravý životní styl. To zahrnuje různorodost a vyrovnanost stravy, cvičení, strečink, pozitivní přístup a odstraňování špatných návyků a neplodných výstřelků energie. Je nemožné dosáhnout v magii nějakých výsledků, pokud nežijeme zdravý a vyrovnaný život.

A když se na nějakém místě na duchovní stezce zaseknete, je samozřejmě požádat o radu. Můžete se modlit k Bohu. Můžete vizualizovat sigilie duchů, vytvořit ve svých rukách energetickou kouli bílého světla a s přáním ji poslat nějakému duchu – v tomto případě třeba s přáním získat schopnost cítit vitalitu přímo a rozvinout ji v sobě skrze dýchání.