

Rawn Clark - 1. stupeň

První stupeň

Úvod:

Dle mého názoru tou nejdůležitější věcí, která odlišuje Bardonův systém od většiny jiných moderních magických systémů, je to, že začíná opravdu od začátku. Klíčová přirozenost těchto počátečních cvičení je velmi často přehlížena ostatními systémy, což přináší nováčkům později problémy.

Skutečný úspěch v magii stojí na základech jednoduchých věcí – čím pevnější základy, tím výše bude adept schopen vybudovat chrám svého úspěchu. V prvním stupni nalezne student základy ostatních cvičení: meditace, introspekce a sebeovládání. Nemohu zde dostatečně zdůraznit absolutně základný význam těchto věcí pro úspěch v magii.

Mentální úroveň:

V první stupni se školení ducha zabývá třemi základními typy meditace. První cvičení s názvem „sledování myšlenek“. Co je ve cvičení zamýšleno není přímá, aktivní kontrola v mysli povstávajících myšlenek, cílem je spíše ukotvení sebe sama coby aktivního pozorovatele myšlenek. Když se vám toto podaří, množství myšlenek běžně se zjevujících se přirozeně zpomalí.

Druhým typem meditace je „myšlenková kontrola“. Ta má dvě fáze. První je aplikována v každodenním životě a zahrnuje ovládání myšlenek v tom směru, aby se přímo týkaly probíhajícího děje. Například když řídíme auto, snažíme se potlačit všechny myšlenky, které přímo nesouvisí s řízením auta. Druhá fáze cvičení probíhá jako běžná meditace (v sedě se zavřenýma očima. Zde si vyberete jednu myšlenku a potlačujete vstupování jiných myšlenek. Pro toto cvičení je nejlepší vybrat si jednoduchou myšlenku, která vás zaujme. Pokaždé, když vaše mysl odbočí, pevně ji vraťte k myšlenkovému proudu, který jste si zvolili.

Třetím typem meditace je „ovládnutí myšlenek“. Jeho cílem je dosažení prázdnoty mysli, myšlenek. Pro ty, kteří s meditací nepřišli dříve do styku, je toto cvičení velmi obtížné. Vyžaduje mnoho práce, pevnou vůli a vytrvalost. Když vás přepadne nějaká myšlenka, musíte ji potlačit a znovu nastolit prázdnotu. Ujišťuji vás však, že to není nemožné!

Otázky a odpovědi

1) Co je to „sledování myšlenek“?

V počátečním cvičení prvního stupně Bardon popisuje tři druhy mentálních cvičení či meditací. První typ se týká sledování toho, co se objevuje v mysli. V tomto cvičení adept myšlenky nepotlačuje, jen sleduje. S trochou času a opakováním cvičení si všimnete, že proud myšlenek se přirozeně zpomaluje. K čemu ve skutečnosti dochází je to, že přeladujete svou mysl na méně rušivou úroveň duchovního světa. Zde nemůžete nic uspěchat a jen málo pomáhá, když budete nějaké myšlenky blokovat.

Problémem mohou být ostatní rušivé vlivy, jako je například houkající auto venku či štěkající pes od sousedů. Tyto zvuky mohou vyrušit vaši pozornost od sledování myšlenek. Přestože tyto incidenty nejsou ve vaší moci, můžete svou reakci na ně kontrolovat. Musíte se naučit, jak rychle vypustit vyrušení z hlavy a opět se soustředit na cvičení. Zpočátku to bude obtížné, ale s jistou dávkou vytrvalosti se bude tato schopnost zlepšovat, bude rychlejší a za nějakou dobu si už vnější vlivy nebudete vůbec uvědomovat, protože vyrušení proběhne tak krátce, že nenaruší vaše cvičení.

Dalším typem vyrušení bude vaše přání sledovat povstávající myšlenky. Cílem je však vzdálení se od myšlenkového proudu, od zasahování do běhu myšlenek – musíte se stát pouhým pozorovatelem, nikoliv účastníkem. To je zpočátku také dosti obtížné, avšak vytrvalost vás jistě povede k úspěchu.

Bez ohledu na to, jak obtížné se vám bude cvičení zpočátku zdát, nevzdávejte se. Je to základní průprava pro následující cvičení. Již nyní máte přirozenou, všeobecnou a podvědomou schopnost projít všemi cvičeními v Bráně – cílem cvičení je probudit

tyto schopnosti, tedy přenést je z hladiny podvědomí do vědomého života.

2) Co je to „kázeň myšlenek“?

Druhý typ mentálního sebeovládání či meditace, popisované v prvním stupni, je zaměření mysli na jednu myšlenku. Zde soustředíte své myšlenky na jedinou ideu a potlačujete dotírající myšlenky. Toto cvičení následně přeladí mysl dále do vyšší úrovně ducha. Pokud jste překonali vedlejší vyrušování a získali jste schopnost pozorovat myšlenky své ztišené mysli, pak nyní je vaším úkolem vybrat si jednu myšlenku a plně se na ni soustředit. Zde vás budou vyrušovat navazující i nenavazující myšlenky a zvyk vaší mysli zaobírat se těmito externími myšlenkami.

Pokud se zamyslíte nad analogií přeladění mysli, zjistíte, že mysl funguje předvídatelně na různých frekvencích. Na frekvenci denního života myšlenky přicházejí s velkou četností a různorodostí a jen málo se nám daří udržet nad nimi kontrolu. Při frekvenci pozorovatele se v mysli vyskytne méně myšlenek, avšak mysl stále pracuje na bázi denního běhu. Pozorovací cvičení pouze přeladí soustředění do jiné frekvence, přičemž denní frekvence úplně nezmizí. To samé platí i o tomto cvičení – pozorovatel a denní frekvence jsou stále platné, jen mysl je nyní naladěna na vyšší frekvenci. Jakoby ruch ostatních frekvencí v pozadí stále existoval, ale s daleko menší silou, která je jaksi vyňata z konkrétního soustředění.

Vyrovnávání se s vyrušováním nechtěných myšlenek během tohoto cvičení se dosti podobá oproštění se od vnějších vlivů v předešlém cvičení. Součástí cvičení v přeladování mysli je rychlé opuštění vnější myšlenky a znovunastolení soustředěnosti. Čím více a častěji se vám to daří, tím slabší silou na vás budou ony nechtěné myšlenky působit, až jejich vliv ani nepocítíte.

Nebojujte proti přirozené funkčnosti vaší mysli, neboť to vede k frustraci. Již nyní svou mysl dokážete kontrolovat, takže se to snažte dělat jen ještě více vědomě.

Opět, nevzdávejte se při počátečním neúspěchu. I toto cvičení je nezbytné pro další postup.

3) Co je to „ovládnutí mysli“ či „prázdnota mysli“?

Třetím a posledním cvičením v prvním stupni mentální úrovně je vyprázdnění mysli. Pokud jste dostatečně zvládli předchozí cvičení v odstranění nežádoucích myšlenek a soustředění mysli na jednu myšlenku, pak je vyprázdnění mysli logicky následujícím úkolem. I toto je jen vyšší frekvencí v duchové sféře. Bude však obtížné, pokud jste předchozí cvičení poctivě nevypilovali.

Zřejmě nejsnadnějším způsobem k vyprázdnění mysli je jít po kouscích. Nejdříve zredukujte počet myšlenek na jednu a pak vypusťte i tuto. Případně-li vám ovládnutí vyrušování jednoduché, pak bude jednoduché vypustit i tuto jedinou myšlenku.

Před tím, než přejdete na cvičení druhého stupně, byste měli řádně postoupit v úspěšnosti s vyprazdňováním mysli. K tomu stačí i jen několik málo minut naprostého vyprázdnění, ale postupem času musíte výsledky tohoto cvičení vylepšovat, pokud chcete postoupit dále v Bráně. Vyprázdnění mysli je totiž základní magickou technikou, která slouží jako pevné základy pro ostatní práci – bez této úrovně magické disciplíny jsou některé mety v magii nedostižné.

4) Měl bych si všímat všech vyrušení, nebo jen těch nejzávažnějších?

Doporučuji, abyste zpočátku každého cvičení nepočítali, kolikrát jste ve cvičení odbočili. Místo toho se soustředte na úspěšné zvládnutí. V případě prvního sledovacího cvičení počítejte odbočení, až když získáte ve cvičení jistotu, a všímejte si jen těch nejzávažnějších. Pokud si vyrušení rychle uvědomíte a ihned se vrátíte k tématu, nezatěžujte se počítáním.

V případě dalších cvičení, kontrola a kázeň myšlenek, počítejte vyrušení proudů vašeho vědomí. Ale opět jen ta, která vás skutečně vyruší.

Počítání a pamatování vyrušení není nezbytnou součástí úspěchu v těchto cvičeních.

Jediné upotřebení snad přijde v momentu, kdy hodnotíte svůj pokrok. Pak může být přínosné porovnat, kolikrát jste od cvičení odbočili včera a kolikrát před týdnem.

V druhém stupni Bardon doporučuje používat růženec apod. k pohodlnějšímu počítání vyrušení ve cvičení. To je dobrá věc, když si na ni zvyknete. Pak se totiž připočítání dalšího korálku stává přirozeností a nepřináší to pro vědomí žádné vyrušení.

5) *Proč je právě pět minut zpočátku postačujících?*

Pět minut je „minimálním“ požadavkem. Je to povinné, nicméně dobré, vodítko a pravidlo. Není zde však myšleno dogmaticky dodržovat pětiminutovou lhůtu. Spíše jde o to, abyste dosáhli cíle, který je za hranicemi vaší běžné aktivity a kterému byste věnovali určitou dávku úsilí. Pět minut by vám tak nikdy nemělo stačit jako konečný cíl – vždy se snažte dosáhnout dál. Nakonec byste měli být schopni udržet jednotlivé stavy libovolně dlouhou dobu, bez ohledu na nějakých pět minut či třeba tři hodiny.

6) *Nepřináší počítání času samo o sobě vyrušení?*

Ano, pokud to dovolíte. Já osobně cvičím tím způsobem, že když dosáhnu požadovaného stavu, nechám se jím vést tak dlouho, jak mi to vyhovuje. Když jsem hotov, otevřu oči a zkontroluji čas. Při cvičení se však vůbec nezajímám o to, jestli již cvičím dostatečně dlouho.

Další cestou je cvičit tak dlouho, dokud se nepříhoda nějaké vážnější vyrušení. V tomto bodu otevřu oči a zkontroluji, jak dlouho jsem cvičil, než jsem byl vyrušen. Když zjistím, že uběhlo alespoň pět minut a že kdykoliv můžu tuto lhůtu zopakovat, pak mám jistotu, že jsem splnil první cíl.

Astrální úroveň:

Dle mého názoru je proces vytvoření pozitivního a negativního duševního zrcadla tou nejdůležitější fází v zasvěcení. Výhody této formy sebeanalýzy se projeví v celém životě studenta a budou základním přínosem pro to, kam až se adeptovi v Bráně podaří dojít.

Základním požadavkem je upřímnost sama k sobě. Adept musí bez slitování proniknout veškerou iluzí, kterou si o sobě vytvořil, o své úloze ve světě a hledat samé jádro věci.

To vám může přinést spoustu starostí, protože budete čelit částem své osobnosti, které se vám nebudou líbit. Proto velice záleží na vašem přístupu k sobě. Pamatujte, že nepříjemné složky a vlastnosti, jež odhalíte, jsou tím, čím v současnosti jste – a nezapomínejte, že máte sílu změnit sami sebe.

Cílem cvičení není získat o sobě špatný pocit, ale spíše najít cestu, odkud začít se změnou vlastní osobnosti. Pokud nemáte jasnou představu o tom, kým jste, jak potom můžete najít cestu k tomu, kým byste chtěli být?

V procesu přeměnění sebe sama student transformuje, co je již přítomné, na něco lepšího. Není to metoda, která zbaví osobnost negativních aspektů. Místo toho vezme energii negativní vlastnosti a změní ji na srovnatelnou pozitivní manifestaci. Zde se nic neztrácí – vše je transformováno.

V prvním stupni provádíte „inventuru“. Práce se změnami je na pořadu druhého stupně. Tudíž při hledání svých vlastností nedbejte na způsob, jakým byste je chtěli změnit a nechte tuto práci až na druhý stupeň.

Adept by měl zvážit sepisování pozitivního a negativního zrcadla v naprostém soukromí. Nikdy byste neměli sdílet svá zrcadla s kýmkoliv.

Začněte, jak Bardon doporučuje, s negativními vlastnostmi. Sepište vše, co vás napadne, bez ohledu na to, jak nedůležité se to může zdát. Vracejte se k různým zážitkům z minulosti a hledejte, co by se dalo najít. Všimněte si v běžném životě věcí, které ve vaší mysli povstávají. Každý den meditujte o tom, kým jste, a tím si vytvořte hluboké porozumění pro svou negativní stránku.

Při analyzování vlastních chyb se ujistěte, že vlastnost je skutečně negativní. Jste to vy, kdo hodnotí – váš seznam by neměl obsahovat hodnocení druhých.

Bardon navrhuje časový limit jeden až dva týdny pro sestavení zrcadla (jinak je v Bráně udán časový limit velmi zřídka). To je důležité, protože úvodní proces sebeanalýzy by měl mít počátek a konec. Je to něco, co by měl adept zvládnout v předem daném časovém limitu.

Současně s tím je však proces sebeanalýzy pro vážného zájemce o magii celoživotním zkoumáním. Během dlouhých let jsem prošel procedurou prvního stupně celkem třikrát. Každý pokus oddělovalo několik let a pokaždé jsem končil s odlišnými výsledky. To je další ze způsobů, jak si udržet přehled o vlastním pokroku.

Mág si musí být neustále vědom toho, čím/kým je. Proces vylepšování osobnosti do touženého stavu je celoživotní snahou – dosažení opravdové absolutní dokonalosti není pro fyzické bytosti možné. Nejlepší, co můžeme udělat, je zabývat se vylepšováním nás samých.

Každopádně, abychom se vrátili k bodům v prvním stupni: pro studenty je často pokusem spoléhat se na vlastnosti a jejich přiřazení ke čtyřem charakterům podle Bardonova výčtu v Bráně. Nedoporučuji to, protože vlastnosti zmíněné v Bráně jsou příliš všeobecné. Váš seznam by měl být maximálně specifický.

Přiřazení vlastností podle živlů je docela obtížný úkol, ale důležitou věcí je, že na této úrovni nemusí být perfektní. Vydejte ze sebe to nejlepší (meditace nad symbolikou živlů vám velmi pomůže) – později vždy můžete přesunout vlastnost podle uvážení, jestliže shledáte původní umístění jako nesprávné. V mém prvním pokusu byla kolonka „indiferentní“ zdaleka největší. Chvilí trvá zařadit vlastnosti správně, v žádném případě by to však neměla být nepřekonatelná překážka ve vašem postupu.

Pro tuto fázi Bardon přesně nespécifikuje časový rámeček, ale měli byste být schopni jej dokončit během týdne, maximálně během dvou týdnů.

Konečná fáze první části stupně jedna je rozdělit každou z pěti sekcí do třech kategorií podle důležitosti. Bardon navrhuje časovou lhůtu jeden týden, takže se s

touto částí cvičení zbytečně nezdržujte.

Dokončení základní práce v prvním stupni vás přenesse k sestavování pozitivního zrcadla. Stejně postupy a časové limity aplikujte i v této fázi. Věnujte co nejvíce úsilí svému seznamu, jako jste to dělali s negativním zrcadlem. Pokud jste se při sestavování negativního zrcadla měli vyhnout špatnému pocitu, zde se snažte neupadnou do přílišné pýchy.

Konečným výsledkem jsou dvě zrcadla se stem či více vlastnostmi v každém, rozdělené do pěti sekcí a tří kategorií. Celý tento proces by neměl trvat déle než tři měsíce.

Pokud vám jiná cvičení prvního stupně zaberou více času (což se stává dosti často), pak je moudré věnovat přebytečný čas studování zrcadel. Snažte se pochopit svůj současný stav živlové vyrovnanosti. Sledujte, jaký vztah je mezi jednotlivými vlastnostmi na vašem seznamu. Často pak objevíte celé komplexy, založené na mnoha vlastnostech mezi sebou působících. Tomuto zkoumání také můžete věnovat dostatek času.

Na závěr ještě zopakuji, že význam této části Brány je velmi, velmi důležitý a mělo by mu být věnováno značné úsilí. I když k Bráně přijdete po mnohaleté introspekci a máte dojem, že se znáte dobře, nepřeskakujte tento stupeň! I když jste již učinili pokrok v minulosti a na nějaký čas přestali cvičit, nepřeskakujte introspekci – zopakování pro vás bude jistě rychlé a přesto přínosné.

Otázky a odpovědi

1) Co když nemohu přijít na celých 100 položek v každém zrcadle?

Pak se o to snažte dál! 100 vlastností jako základní požadavek je dobrá věc, protože vás to nutí zkoumat tak hluboko, jak jen to je možné. Toto cvičení nemá být lehké. Jeho cílem je zcela prozkoumat vlastní duši a vypilovat schopnost introspekce.

2) *Kdy mám přestat se sepisováním vlastností? Mám pokračovat do nekonečna?*

To je opačná otázka k té první. Někteří najdou stovky chyb a nepoznají, kdy mají přestat. Důležité je stanovit si nějaký konečný cíl. Pokud se vám podaří najít více než 100 vlastností, pak místo neustálého pokračování stanovte omezení na dva týdny práce.

To je důležité z toho hlediska, že stačí krůček k propadnutí do přílišné sebekritiky a tím si můžete vytvořit překážku pro následující cvičení proměny sebe sama. Nepřemýšlejte o celkovém procesu jako rozděleném na části – je to cyklus, složený ze dvou velmi významných částí: introspekce a následná sebe-transformace. Sebeanalýza samotná příliš nepomůže, pokud není následována touhou po změně a zlepšení toho, co každý objeví. Podobně, změna sebe sama samotná nefunguje příliš dlouhou dobu, pokud jste si nevytvořili ucelený přehled o tom, s čím máte pracovat.

Takže si stanovte limit nejlépe dvou týdnů pro sepisování vlastností každého zrcadla. To pro začátek stačí. Vždy byste se ke svému seznamu měli vracet a doplňovat ho – na první pokus však nemusí být dokonalý.

To mě přivádí k předmětu nekončící přirozenosti tohoto cyklu introspekce/změny sebe sama. Pro opravdového mága se to musí stát celoživotním zvykem. Já jsem za svou magickou kariéru sestavoval tato zrcadla duše třikrát, vždy oddělená několika lety. Je to proces neustálého zdokonalování sebe sama – nelze z něho vyjít s výsledkem absolutního stavu dokonalosti. Je to dynamický a pokračující proces, jelikož jako lidé se neustále měníme a odkrýváme nové části naší osobnosti.

Účelem prvního stupně je učinit co nejvíce pro budoucí pokrok v následujících cvičeních. Toho dosáhnete, pokud si stanovíte určité limity, jichž chcete dosáhnout. Dodržováním tohoto způsobu se naučíte základům principů těchto postupů a budete lépe připraveni pokračovat v práci v letech, která před vámi stojí.

3) co mám dělat, když se mi nedaří přiřadit vlastnost korespondujícímu živlu?

Na této úrovni se s tím v žádném případě netrapte. Jednoduše přiřaďte položku tomu živlu, který se vám zdá nejpříjemnější, a ty vlastnosti, které vám činí největší problémy přiřaďte kategorii s názvem „indiferentní“. Při práci se živly se vám odhalí jejich další korespondence a projevy, a tím později budete více schopni posoudit správné či špatné přiřazení.

Správné přiřazení živlu je méně důležité, než správné posouzení vlivu, který na vás vlastnost vyvíjí. Pro účely sebetransformace je rozdělení do kategorie podle účinnosti daleko důležitější, než živlové korespondence. Je tomu tak proto, že pracovní techniky při přeměně osobnosti nejsou na živlech závislé.

V druhém stupni přeměna vašich vlastností vyrovná vaši živlovou skladbu bez ohledu na to, zda jste vlastnosti přiřadili správně. Hlavní výhodou živlového rozdělení je náhled na úroveň vaši aktuální živlové (ne)vyrovnanosti, což je v tomto bodu otázkou menší důležitosti.

To ovšem neznamená, že můžete cvičení odbýt a živlovému rozdělení věnovat málo péče. Měli byste usilovat o vyprázdnění kolonky „indiferentní“, dokud nepřijedíte každou vlastnost nějakému živlu. Poté, když se vaše chápání živlových procesů zlepší, zkontrolujte již přiřazené položky a zhodnoťte jejich správnost.

Někteří adepti přišli na vylepšení, kterým je výzkum charakteru podle zodiakálních znamení, protože i tím můžete získat lepší porozumění a přiřazení živlových korespondencí. Některým zase pomohlo studium psychologie. Nejlepší pomocí je však přímá meditace o předmětu.

Další dobrou radou je: když narazíte na zapeklitou vlastnost, s níž máte problémy, pohleďte na ni více do hloubky. Často se totiž stane, že taková vlastnost je ve skutečnosti celým komplexem několika na sobě závislých vlastností, které se rázem objeví, pokud kopete dostatečně hluboko. Pak jsou ony dílčí vlastnosti daleko lépe přiřaditelné. Opět zdůrazňuji, že meditace je mágův nejlepší nástroj – většina odpovědí je skryta uvnitř a čeká na odhalení.

4) Pod který živel bych měl zařadit závislost na takových látkách jako je například tabák? FB se s tímto vyrovnával také.

Jak jste jistě správně uhodli, na tuto otázku není snadné odpovědět. K podobným závislostem přispívá obvykle daleko více faktorů, takže je lepší, pokud tyto faktory prozkoumáte jednotlivě a odpovíte na ně, místo toho, abyste je zašíteli jednoduchým pojmem „závislost“.

Já jsem také kuřák a také jsem se potýkal se závislostí. Na tři roky jsem přestal kouřit a přestože to mělo překvapující vliv na posílení mé vůle, nepomohlo to vyrovnat se s příčinami vlastní závislosti. To mě poučilo o tom, jak zvládnou závislost, ale neodstranil jsem emocionální a mentální aspekty, ze kterých závislost povstala.

Každá závislost se skládá z mnoha faktorů, které působí na předmět závislosti. Například, mé tělo je fyzicky závislé na opakované dodávce nikotinu. To platí o každé látce, která skutečně vyvolává závislost, bez ohledu na to, zda je vdechována, vstříkována či konzumována. Platí to i o citových stavech, na nichž jsme závislí – to ony iniciují chemické reakce v našem fyzickém těle, jež přivozují závislost. I když můžeme zeslabit dopad fyzických následků závislosti pomocí abstinence, nemusíme tím zasáhnout ostatní složky kořenící závislosti (v mnoha případech spíše naopak se tyto hluboké kořeny znásobí a zesílí).

Kouření u mě uspokojovalo určité tíhnutí k sebedestrukci. Stejně tak uspokojovalo i další potřeby, jako například zapojení do společnosti (kdysi když kouření bylo módou), potřebu neustálého pohybu rukou (pravděpodobně prokletí každé umělecké duše), potřebu oddělit se od ostatních, potřebu mít něco čistě osobního či například potřebu radosti (opravdu kouřím rád). Mohl bych zde uvést další příklady, ale už vám jistě došlo, o co mi jde.

Tím, že jsem rozbil svou závislost na dílčí části, učinil jsem přiřazení elementům jednodušší. Dalo mi to zároveň klíč k vyvrácení kořenů závislosti. Mnohdy při léčebných pracích (co jiného je přeměna osobnosti než léčebný proces?) je důležitější právě hloubková nemoc, než samotné symptomy. To platí dvojnásob při sestavování duševních zrcadel. Můžeme snadno usnout na vavřínech poté, co jsme obdivuhodně

ovládli symptomy (například když jsem přestal kouřit), když náhle přijdeme na to, že jsme nevyvrátili kořeny nemoci (například mou závislost) a hle! veškeré úsilí bylo k ničemu. Dokud se nedostaneme k samé podstatě závislosti a nerozeznáme její složení, nezbavíme se jí. V mém případě, po třech letech abstinence, jsem začal kouřit znovu.

Při sestavování prvního zrcadla jsem položku „kouření“ přiřadil vzdušnému živlu. Podle mě v tom byly dosti vzdušné aspekty, avšak v praktickém smyslu to nemělo žádný význam. Když jsem začal závislost analyzovat, zjistil jsem, že původní neduh procházel celým spektrem živlů. Nakonec nepatřila ona závislost jen jedinému živlu. Tak velká část duševního zrcadla se nedá přiřadit univerzálně jednomu živlu. Přesnost všeobecných standardů platí jen ve zcela omezené míře. Z tohoto důvodu nelze seznam vlastností vyčtených Bardonem v Bráně vztáhnout na vlastní duševní zrcadla, neboť jsou to vlastnosti příliš všeobecné.

Když mi přiřazení vlastnosti odpovídajícímu živlu činí potíže, snažím se vlastnost rozdělit na dílčí části. To mi jednak pomohlo zbavit se zmatenosti a jednak se to pro mě stalo kvalitním nástrojem pro vlastní transformaci.

5) Proč bych měl sestavovat negativní I pozitivní zrcadlo? Nestací prostě jen negativní?

Zaručeně, hlavním účelem technik sebetransformace je vyrovnat negativní vlastnosti, což je však jen polovinou celého procesu. Stejně důležité je podpořit i pozitivní vlastnosti.

Neméně důležité v procesu introspekce je také nekoukat se jen na negativní stránku. Tento pohled totiž může být velmi depresivní, pokud jej nevyrovnáte pohledem na pozitivní stránku. Mág musí být vyrovnanou bytostí.

Dalším důležitým důvodem, proč jsou obě zrcadla nezbytná pro celkový proces, je to, že odpovědi na negativní vlastnosti se dají často nalézt v seznamu pozitivních vlastností. Už v tomto ohledu jste sami sobě nejlepším přítelem.

Fyzická úroveň:

Tato část prvního stupně začíná s doporučením na několik jednoduchých cvičení. První se zabývá koupáním a doporučuje, aby se adept sprchoval studenou vodou a masíroval kůži ručníkem. I když to zní divně, zcela vám to doporučuji. Pro začínajícího studenta to má velký přínos v tom ohledu, že se tím otevrou póry kůže a podpoří tělesné dýchání. Pokud kvůli cvičením vstáváte časně, pak vás toto cvičení zaručeně probere.

Další doporučení se týkají rozvržení denního režimu tělocviku. Pro začínajícího studenta to má přínos v ohledu těsnějšího uvědomění fyzického těla. Ovšem neměli byste to hnát do extrému – důležitým aspektem je nastolení ohebnosti a tělesné vitality.

I když tato cvičení nejsou veskrze magická, jsou i tak důležitá a nezbytná coby průprava pro další, více "magická", cvičení.

Další sekce s podtitulem „mystérium dechu“ formuje základy mnoha budoucích cvičení. Je proto důležité, aby této jednoduché technice student věnoval veškerou pozornost.

Mějte na paměti, že se zde nezabýváme fyzickým složením vzduchu, který vdechujeme (kyslík, dusík atd.), ani o vdechovanou vitální energii. Nejde o pránajámu ani o překysličení krve. Jediná věc, která nás zde zajímá, je vdechovaná myšlenka – tato myšlenka představuje kvalitu vdechovaného vzduchu, jež je myslí spojena s akášickým principem fyzického vzduchu.

Je nezbytné, aby se student naučil normálnímu rytmu dechu během cvičení. Neměli byste prodlužovat nádech ani výdech a neměli byste ani zadržovat dech. Pro začínající studenty je běžné automaticky prodlužovat dechový cyklus, protože zpočátku zabere přidat to té chvílky nějaký myšlenkový konstrukt. Výsledkem je obvykle delší nádech, kdy mysl zakládá myšlenku pro vdechnutí, a delší zadržení vzduchu, kdy dochází k vizualizaci myšlenky pronikající celým tělem. Důvod je jednoduchý, začátečník je zřídka kdy zvyklý rychle vybudovat myšlenku a vizualizovat ji, takže to kompenzuje prodlouženým dechem.

Nevýhodou je, že pokud tento zlozvyk pokračuje, student si asociuje schopnost dýchat tímto způsobem a při normálním dýchání úkol nezvládne. Naučit se tuto techniku s normálním dechem je důležité, protože mág nebude mít pokaždé příležitost zpomalit dech, aby prováděl pozdější cvičení například s akumulací elementů apod.

S trochou cviku zvládnete vybudování myšlenky a její cirkulaci celým tělem během milisekund. Trik pro rychlejší učení bez změny dechových cyklů je, oddělit myšlenku od samotného dechu. Například chvíli dýchejte pohodlně, normálně, zatímco si představíte svou myšlenku ve vzduchu okolo vás. Když je tato myšlenka jasná, normálně vdechujte impregnovaný vzduch. V tomto bodě nezadržujte dech, ale dýchejte normálně dál, zatímco podržte myšlenku v těle a nechte ji obíhat. Vydechujte jen vzduch, nikoliv vaši myšlenku.

Jinými slovy, je to vaše mysl, kdo pracuje, a ne váš dech. Dech je jen nosič myšlenky a není nezbytné měnit dýchací cyklus, abyste se přizpůsobili rychlosti myšlení. Za chvíli si zvyknete na tuto mentální činnost a úroveň myšlení a vizualizace bude souhlasit s rychlostí vašeho dechu.

Další důležité faktory jsou:

- 1) Náboj myšlenky. Vdechovaná myšlenka by měla být pozitivní.*
- 2) Úroveň vašeho přesvědčení. Měli byste ke cvičení přistoupit s absolutní jistotou, že myšlenka se rychle uskuteční.*
- 3) Vytrvalost. Měli byste vydržet s jednou myšlenkou, dokud se nesplní podle vašich představ.*

Další dvě sekce se jmenují „vědomé jedení“ a „magie vody“. Tyto techniky mají základ ve stejných principech jako mystérium dechu – myšlenka je připojena myslí k akášickému principu fyzické látky. Opět to nemá nic do činění s fyzickými vlastnostmi jídla a vody (vitamíny, minerály...). V této fázi je důležité napojení myšlenky na fyzickou substanci.

Stejně požadavky (tzn. povaha myšlenky, úroveň přesvědčení a vytrvalost) aplikujte

i na tato cvičení. Cvičení s jídlem a vodou mají stejný průběh jako dechová cvičení. Jinými slovy nemusíte nejprve zvládnout dechová cvičení, ale můžete cvičit vše zároveň.

Tato cvičení ať se stanou každodenním zvykem. Dechová cvičení provádějte každé ráno a každý večer a cvičení s jídlem a vodou při každém jídle. S trochou vynalézavosti budete schopni impregnovat jídlo a pití bez povšimnutí, i když budete sedět v zaplněné restauraci či u rodinné tabule.

Otázky a odpovědi

1) *Musím se vzdát kouření, pití alkoholu a sexu?*

Ne, nemusíte se vzdávat ničeho. Pokud však chcete uspět v zasvěcovacích cvičeních Brány, měli byste dočasně vynechat látky, které mění stav vědomí. Tyto látky zůstávají v krevním oběhu delší dobu a ovlivňují míru vaší schopnosti vládnout svým duchem. Cílem magického zasvěcení je naučit se dosahovat rovnocenných stavů vlastní silou bez umělých látek. Dobře trénovaný mág může navodit jakýkoliv změněný stav jakékoliv drogy – a přitom kontrolovat délku a povahu experimentu.

Co se týče abstinence sexu, z hlediska dlouhodobého hledání magické rovnováhy se abstinence nedoporučuje a není nutná. Sexuální abstinence přináší nerovnováhu. Invokace tohoto druhu nerovnováhy může být čas od času k užitku pro zkušeného mága, ale jen pro krátká období a pro specifické účely. Pokud cítíte, že jste zasaženi „sexuální závislostí“, pak dočasná abstinence může být prospěšnou součástí vaší léčby. Avšak nezapomeňte, že popření nevyřeší závislost – musíte objevit samé kořeny závislosti a pracovat s nimi zevnitř i zvnějšku.

2) *Musím se stát vegetariánem?*

To je běžná otázka a vždy se setkávám se souhlasem ohledně požadavku vegetariánství. V nejlepším případě je to dobrá myšlenka, pokud se vaše tělo cítí

pohodlně po přísunu pouze vegetariánské stravy a pokud vás baví připravovat vegetariánská jídla. V žádném případě to však není nezbytné. Potenciální přínos na lidské zdraví je nepopíratelný, ale není to nezbytná součást učení se magii.

Co je o mnoho víc důležitější je vyrovnaná strava. Postačí taková, která vám dodá potřebnou výživu a dostatečné zdroje energie. Vyvarujte se přejídání a hladovění.

3) Znamená to, že musím začít chodit na jógu nebo do posilovny každý den?

Ne, pokud to není aktivita, která vám sedí. Denním tělocvikem Bardon myslí udržení těla ohebného a v kondici. V tomto ohledu nemusíte jít do extrémů. Další důležitou věcí je, že denní cvičení vás přivede do těsnějšího kontaktu se stavem vašeho fyzického těla.

4) Jak funguje magie vody, jídla, dechu? Musí být voda studená?

V tomto ohledu se pracuje pouze s akášou. Akáša proniká všemi věcmi. Podle své povahy je poddajná ke každé myšlence do ní vložené a přenáší tuto myšlenku do jakékoliv hmoty. Takže, pokud impregnujete myšlenku do akáši, pronikající vzduch, jenž vdechujete, vodu a jídlo jež trávíte, akáša přenesou onu myšlenku k akáše pronikající vaše fyzické, astrální a mentální tělo. Skrze práci čtyř živlů se myšlenka stává součástí tělesné stavby na buněčné úrovni. Tím se následně mění vaše tělo na každé úrovni.

Chvíli to trvá – na poprvé se změny nedočkáte přes noc. S trochou cviku se toto může stát velmi účinným nástrojem při sebe-transformaci. Časem se zlepší i efekt a rychlost účinku.

Teplota jídla či vody, jež konzumujete, není rozhodujícím faktorem, co se týče impregnace myšlenkou, protože pracujete pouze s akášou. Teplota, respektive chlad vody je na místě při práci s akumulací vitální energie, živlu nebo fluida ve vodě. Pak to již není akáša, na co působíte vůlí – je to fyzická a astrální substance vody samotné.

Čím více chladnější voda je, tím rychleji přijme daný druh akumulace.

5) *Musím žehnat každému jídlu a sklenici vody, kterou konzumuji?*

Ne, nemusíte, ale tím, že tak činíte pokaždé, zvýšíte efektivitu této techniky