

Rawn Clark - 2.stupeň

Druhý stupeň

Druhý stupeň začíná sekcí, nazvanou „autosugesce čili tajemství podvědomí“. Popisuje se zde vcelku jednoduchá technika, při které adept formuluje pozitivní frázi vztahující se na aspekt jeho osobnosti, který by rád vylepšil. Pak tuto frázi opakuje dokola, dokud se neusadí v jeho podvědomé mysli.

Samotná tato technika není moc účinná – nezajistí stálou změnu. Pokud opravdu chcete změnit sebe, pozitivní potvrzení musí být spojeno s přímou akcí. O tom se dále pojednává v „magickém výcviku duše“.

Obrovský přínos této techniky spočívá v tom, že k negativní vlastnosti v bdělém vědomí se vytvoří pozitivní protějšek. Implantování pozitivní fráze do podvědomí způsobí přirozené spuštění této fráze pokaždé, když se negativní vlastnost snaží prosadit. V kombinaci s vědomým rozhodnutím přímo zjednat nápravu je tato technika velmi účinná.

Z mých zkušeností je nejlepší doba na opakování fráze ihned po probuzení a těsně před usnutím.

Je nezbytné, aby fráze byla vyřčena v přítomném čase a v pozitivním duchu. Například „přestanu kouřit“ nestačí, neboť je zde negace a budoucí čas. Lepší by bylo „jsem šťastný, zdravý nekuřák.“ Pokuste se vyhnout negativním slovesům začínajícím ne-.

V této sekci také Bardon uvádí myšlenku cvičení s růžencem ke sledování počtu opakování fráze a odbočení při koncentraci. Je to užitečný nástroj. Já sám pracuji s provázkem se 40 uzlíky. Při každém vyrušení se prstem posunu o jeden uzlík. Díky tomu nemusím odbočovat více než je nezbytné a nemusím vyrušení vědomě počítat.

Mentální úroveň:

Adept musí dosáhnout požadované úrovně a úspěšně ovládat meditační cvičení prvního stupně, než začne pracovat s cvičeními druhého stupně. Schopnost koncentrace je základní pro následující práci.

V mentální části druhého stupně je pozornost věnována pěti fyzickým smyslům. Práce je v úvodu soustředěna na typ meditace, kterému se běžně říká „tvořivá obrazotvornost“. Ovšem podobně jako v mnoha příkladech v Bráně se tímto cvičením myslí daleko více.

Tato cvičení jsou prvním důležitým krokem k rozvoji jemných astrálních a mentálních smyslů. Jsou navržena tak, aby student dosáhl následujících cílů: 1) vytříbit a zvýšit sílu koncentrace, 2) naučit adepta věnovat pozornost jednomu smyslu, 3) zlepšit fyzické smysly.

Popis cvičení udaný Bardonem je přímočarý a jednoduchý. Pro průměrného studenta je však jejich splnění dosti obtížnou záležitostí.

Většina studentů přijde na to, že cvičení s některým smyslem je snadnější než u jiných smyslů. To je zcela normální. Mohou za to dva důvody. Zaprvé, běžně upřednostňujeme jeden či dva smysly a tím pádem nejsou ostatní tak dobře vyvinuté. To můžete zlepšit úmyslným soustředěním na oslabené smysly během dne. Například, máte-li problém vyvolat představu vůně růže, běžte si k několika přičichnout. Věnujte pozornost jejich vůni a to vám poté pomůže rozvinout citlivost smyslu.

Druhým důvodem pro nerovnovážený vývoj smyslů je živlová nerovnováha. Každý smysl má vztah k živlu a pokud živel pokulhává, korespondující smysl bude pokulhávat také. Úroveň obtížnosti splnění jednotlivých smyslů vám řekne velmi mnoho o současném stavu vaší osobní živlové rovnováhy. Velmi vám to usnadní práci při dosažení harmonie v „magickém výcviku duše“.

Cvičení smyslové koncentrace byste měli provádět přesně podle Bardonova návodu. Necvičte více než jeden smysl současně. Například když se soustředíte na vůni růže, potlačte všechny obrazy růže a ostatní vzpomínky na růže, které se vtírají do vašeho vědomí.

Následnost smyslů byste také měli dodržet. Jsou seřazeny z dobrého důvodu a vy byste to měli respektovat. Než přejdete na následující smysl, neměl by vám vycvičený smysl činit potíže.

Když budete začínat s vizuální koncentrací, vybírejte si jednoduché obrazy. Nedoporučuji užívat komplexní obrazy či objekty jako tarotové karty. To vám cvičení jen ztíží a na této úrovni by to nemělo valný smysl. Podobně i u ostatních smyslů si vybírejte jednoduché věci.

Ohledně cvičení spojených se smyslem hmatu se Bardon zmiňuje pouze o všeobecných tělesných pocitech jako horko či chlad, ale nezahrnuje tělesné vjemy jako hebkost či hrubost. I když nejsou tyto pocity podmínkou ke splnění, neuškodí vám procvičit i tyto.

Otázky a odpovědi

1) *Opravdu autosugesce funguje? Proč?*

V současnosti je to běžná technika. Již mnoho je známo o tom, jak a proč funguje. Když odkryjeme závoj předsudků a tajemnosti, pak dojdeme k jednoduchému faktu, že frekventovaným opakováním přání udržíme myšlenku ve vrchní vrstvě vědomí. Samozřejmě to také integruje myšlenku do podvědomí. Hlavní význam je však ten, že procedura pomáhá udržet myšlenku ve vědomé mysli a odtud ovlivňuje další myšlenky a činy.

2) *Jak správně vyslovit přání?*

Vaše fráze by měla být zcela pozitivní (bez ne-) a v přítomném čase. Například, „jsem šťastný, zdravý nekuřák“ je lepší, než „přestanu kouřit“.

Navíc, když začnete autosugesci používat ke změně sebe sama, měla by se vaše fráze zaměřit na kořen problému, nikoliv na symptom.

3) *Nedaří se mi vizualizace. Jak na to?*

Zaprvé, zkoušejte to dál. Zadruhé, dívejte se na věci zblízka. Všimněte si jejich barvy, povrchu, velikosti, tvaru atd. Jako u ostatních smyslových cvičení, čím přesnější vaše smysly jsou, tím snadněji se vám budou cvičení dařit. Přetrvávající potíže s vizualizačním cvičením mohou být zapříčiněny nevyrovnaností ohnivého živlu. Pokud je tohle váš případ, pak pracujte více na očištění ohnivé nerovnováhy, což by vám mělo práci s vizualizací usnadnit.

4) *Proč jsou některá koncentrační cvičení jednoduchá a jiná složitější?*

Zde berte v potaz dva faktory. Prvním je přesnost vašich smyslů – máme tendenci upřednostňovat jeden či dva smysly před ostatními.

Zadruhé je to živlová rovnováha. Smysly jsou spojeny se živly, takže obtíže s nějakým smyslem mohou mít příčinu v odpovídajícím nevyrovnaném živlu. Poodhalení oné nerovnováhy může pomoci při smyslových koncentracích.

5) *Cvičím Baronovy vizualizace. Nemám problémy s vizualizací se zavřenýma očima, ale s otevřenýma se mi cvičení nedaří.*

Hlavním důvodem, proč je vizualizace s otevřenýma očima těžší, je větší vizuální rozptylování. Když máte oči zavřené, pak většinou vidíte pouze temnotu a to vám koncentraci usnadňuje. Když však máte oči otevřené, všechny obrazy vašeho okolí vstupují do vaší koncentrace.

Existuje několik způsobů, jak si cvičení s otevřenýma očima usnadnit. Jedním je cvičit v zatemněné místnosti. Tento způsob redukuje množství vizuálních podnětů a napodobuje podmínky při zavřených očích. Když se vám začnou vizualizace dařit,

pak postupně zvyšujte úroveň světla v místnosti dokud se vám nepodaří cvičení zvládnout v plně osvětlené místnosti.

Druhý způsob je zírat na černé či bílé pozadí. I to sníží počet okolních rušivých podnětů.

Třetí metoda je zírat do zdi nebo do prostoru rozostřeným pohledem. Díky tomu okolí splyne a vyruší se vizuální vyrušení.

Čtvrtý a pravděpodobně nejtěžší způsob je nejprve vybudovat vizualizovaný objekt se zavřenýma očima, pevně se ho držet a přitom otevřít oči. Když se vám to podaří, soustředte se na vizualizovaný objekt, který se vznáší před vaším zrakem.

Klíčem k tomuto cvičení je ignorovat zvýšené vizuální detaily okolí, když máte otevřené oči. Vskutku jediné, na co byste se měli koncentrovat, je vaše vizualizace.

Mnohá cvičení vyžadují tuto úroveň dovednosti, jak se zavřenýma, tak s otevřenýma očima. Cvičení jsou navržena tak, aby student mohl tyto dovednosti používat v každé chvíli v běžném životě.

6) Mohu si zvolit libovolné pořadí smyslů, nebo mám postupovat podle Bardonova rozvržení?

Postup, který Bardon sestavil pro smyslová cvičení je důležitý a nikoliv bez důvodu. Stejně je tomu i u cvičení akumulace živlů – postupujete od ohně ke vzduchu, vodě a nakonec zemi. Důvody jsou složité, zde postačí říct, že v tomto musíte Bardonovi věřit. Velmi snadno totiž sklouznete k upřednostňování jednoho smyslu/živlu a to negativně ovlivní záměr vyrovnaného magického tréninku.

Astrální úroveň:

Zatímco v prvním stupni „výcviku duše“ je středem zájmu analýza osobnosti, v druhém stupni cvičení uvedeme tuto analýzu do pohybu. Zde se soustředíme na to,

co já nazývám „sebe-tvarování“, kdy adept začíná s procesem transformace toho, co odkryl pomocí sebeanalýzy, do pozitivního projevu toho, čím chceme být.

Bardon doporučuje začít práci s těmi nejrušivějšími aspekty osobnosti, ale doplňuje, že v případě slabé vůle může student začít se slabšími negativními aspekty. Popravdě, začít s tím těžším je lepší. Pokud však opravdu máte nedostatek silné vůle, začněte s menšími slabostmi, než získáte silnější vůli a vybudujete si sebevědomí.

Důležité je odolávat vybranému pokušení/negativní vlastnosti, dokud se nedočkáte kýženého úspěchu. Nikdy se nevzdávejte v půli cesty. Pokud se zdá, že jste uvázli, pak věnujte trochu času přehodnocení vašeho přístupu k problému a zkuste zjistit, jestli k němu nevede jiná cesta.

Vyberte si vždy jednu položku a věnujte veškeré své zdroje k úspěšné transformaci.

Bardon navrhuje tři druhy „útoků“, a to meditaci, autosugesci a přímou akci:

Meditace – když jste si vybrali předmět práce, věnujte dost času kontemplaci. Pokuste se odkrýt vše o dané věci. Každá negativní vlastnost slouží pozitivnímu účelu – co ji činí negativní je fakt, že tento aspekt nás samých se většinou formuje jako podvědomá reakce. Ponořte se hluboko do negativní vlastnosti a pokuste se odkrýt pozitivní důvod, který leží u jejích kořenů. Pak si vytvořte pozitivnější cestu k uspokojení kořenové potřeby, vědomou cestu, která nahradí podvědomý návyk.

Potvrzení – o tomto bylo již dosti řečeno v sekci o tajemství podvědomí. Důležitou věcí je zde pečlivě složené potvrzení na podporu pozitivní alternativy k negativní vlastnosti. Použijte, co jste se naučili o magii vody a jídla ke stejné podpoře sebe-tvarování.

Přímá akce – k tomuto tématu stojí za zmínku dva aspekty. První se týká momentálního ovlivňování. Prostě pokaždé, když se vaše negativní vlastnost objeví v každodenním běhu, musíte se ihned zastavit a začít se koncentrovat na pozitivní alternativu. Nahradíte negativní reakci pozitivní variantou. To je velmi účinná forma sebezdokonalování, která přímo posiluje vůli. Druhým aspektem přímé akce je občasné ovlivňování. Zde musíte plánovat určité činnosti, které podpoří pozitivní alternativu a které uspokojí výše zmíněné kořenové potřeby. Například, pokud vám

kořenová potřeba, skrytá za negativní vlastností, dává pocit spojení s ostatními, pak místo uspokojení této potřeby skrze negativní cestu naplánujte pozitivní činnost, která vás přivede blíže k ostatním ve vašem okolí či rodině.

Opakování je matka moudrosti a s prvním úspěchem se další budou projevat rychleji a snadněji. Tato práce je velmi, velmi důležitá k postupnému magickému vzestupu a žádné úsilí přitom nevyjde nadarmo. Jelikož jsme neustále se měnícími bytostmi, je to práce bez konce – jen je snazší. Brzy si na ni zvyknete a sebezdokonalování se stane zábavou.

Prosím nezapomeňte, že živlová rovnováha není absolutní, statický stav. Je to věc, která vyžaduje neustálou pozornost. Neočekává se, že dosáhnete absolutní rovnováhy před započítím třetího stupně. Co se však očekává je to, že učiníte významný pokrok k této živlové vyrovnanosti. Základní rovnováha žvlů v osobnosti je základní pro budoucí práci. Bez této základní rovnováhy a oddanosti neustálému vylepšování charakteru riskuje student negativní odezvu na své duševní zdraví.

Otázky a odpovědi:

1) *Kde mám začít?*

Je nejlepší, pokud začnete s jednou položkou negativního zrcadla duše, která vás právě znepokojuje nejvíce. Zůstaňte u ní, dokud ji nepřeměníte k plné spokojenosti.

S ohledem na slabou vůli to podle mého názoru není nejlepší postup. Víím, že Bardon navrhuje, abyste případně začali s méně významnou položkou a od ní dále k závažnějším. To však není nejlepší postup. Silná vůle je pro mága nezbytná, tak proč si ji nevyvíčít již od začátku? Možná to nebude nejlehčí úkol, ale nic není nemožné. Opravdu začněte pracovat s tím nejhorším a pokuste se dosáhnout úspěchu.

2) *Mám změnit jen negativní vlastnosti, nebo mám zároveň s tím oslabit i výjimečné pozitivní vlastnosti?*

To je častá otázka. Druhý stupeň je zaměřen na transformaci nejčastěji se projevujících negativních vlastností. Na této úrovni má pozitivní zrcadlo velkou cenu coby průvodce k očištění negativní části vaší osobnosti – častokrát leží odpověď na to, co byste měli změnit v pozitivním zrcadle.

Někteří jistě namítnou, že velké množství pozitivních vlastností může indikovat nevyrovnanost elementů. To je jen částečná pravda, protože přílišné množství pozitivních vlastností je ve skutečnosti negativní vlastnost a jako taková by měla být uvedena v negativním zrcadle.

3) *Pomoc! Nedělám žádné pokroky. Co s tím?*

No, přestože vás jistě unavuje říkat to stále dokola, zkoušejte to dál. Někdy se budete muset vrátit zpátky a přehodnotit svůj přístup. Opět se podívejte na vlastnosti, které chcete změnit, ujistěte se, že jste pronikli dost hluboko do problému, a ověřte si, zda vybrané techniky pro transformaci jsou ty nejlepší.

Někdy mohou přetrvávající problémy vyvstávat z nedostatku oddanosti. Pokud je tohle váš případ, pak se snažte prohloubit svou oddanost a přesvědčení, stejně jako schopnost přesvědčit sám sebe, že žádaná změna je nevyhnutelná nebo že k ní už došlo.

Fyzická úroveň:

Druhý stupeň představuje cvičení, která se opírají o základy prvního stupně. Pozornost budeme věnovat na pórové dýchání, které vychází z normálního dýchání, cvičení prvního stupně.

Pseudovědecké vysvětlení ohledně magického dýchání spočívá v neustálém obnovování tělesných buněk. Umírají a jsou nahrazovány podle předvídatelného postupu, který se liší buňka od buňky. Naše strava a stav mysli určuje zdraví nových buněk. Když nacvičujeme magické vdechování myšlenky, pak se tato myšlenka stává integrovanou součástí nově vznikajících buněk a tak pomalu transformujeme naši fyzikální strukturu. To je důvod, proč by měl být vdechovaný vzduch cirkulován celým tělem.

Pórové dýchání je velmi jednoduché a vyžaduje jen trochu imaginace. Bardon používá analogii houby ponořené do vody. Dalším dobrým přirovnáním je soustředění pozornosti do fyzických kostí těla a vsávání vzduchu v této části těla. Ať však použijeme jakékoliv přirovnání, měli byste mít pocit vdechování vzduchu celým tělem najednou. Všimněte si, že to není něco, co byste si měli představovat, ale něco, co byste měli CÍTIT celým svým tělem.

První cvičení v pórovém dýchání zahrnuje vdechování vitální energie. Naneštěstí pro nové studenty se Bardon zmiňuje jen okrajově o tom, co vlastně myslí vitální energií. Je to často kladená otázka, takže se o ni trochu více rozepíšu v sekci Otázky a odpovědi.

Cvičení druhého stupně tak začíná vdechováním vitální energie celým tělem. Pamatujte na to, že byste neměli nijak měnit rytmus dechu, než je pro vás přirozené. I zde, stejně jako v prvním stupni u dechového cvičení, je to mysl, kdo odvádí práci, nikoliv dech samotný. A stejně jako předtím, můžete vložit do dechu i několik „prázdných dechů“ coby prodlevu při vytváření ideové struktury.

Když se vám podaří zvládnout toto cvičení, pak k němu přidáte myšlenku napojenou na akášický princip (navázanou na vitální energii či samotný vzduch). Zde je myšlenka vdechována celým tělem podobně jako v prvním stupni.

Pak přichází na řadu cvičení magického vydechování. To kopíruje stejné postupy jako magické vdechování, ale pozornost je věnována zbavování se specifické myšlenky či představy (obvykle negativní protějšek vdechovaného). I zde je důležité nesnažit se měnit přirozený rytmus dechu – raději se několikrát nadechněte naprázdno. Pokud jste zvládli magické vdechování, pak toto pro vás bude jistě

hračkou.

Když už jsme u toho, magické vdechování a vydechování vytváří velmi mocný nástroj pro sebe-transformaci. Jeho využití pro pozitivní zlepšení fyzického a duševního zdraví adepta je obrovský.

Druhý stupeň končí sekcí nazvanou fyzická disciplína. Konkrétně se týká ustanovení pracovní pozice (pózování), kterou bude student využívat při cvičení Brány. Bardon doporučuje egyptský sed, ale to není jediná vhodná pozice pro meditaci. Je jedno, jakou pozici si zvolíte, protože jejím jediným účelem je, abyste se při cvičení cítili pohodlně. Například, pokud se rozhodnete cvičit lotosovou asánu a nebude vás přitom vyrušovat mravenčení v nohách, pak ji klidně použijte. V opačném případě se tato pozice nedoporučuje.

Toto cvičení má (a podle mého názoru by mělo) být aplikováno na jakoukoliv pozici, v jaké se student nachází během dne. Cílem je dosažení schopnosti koncentrovat se nerušeně a pohodlně v jakékoliv situaci.

Otázky a odpovědi:

1) *Jak mám dýchat skrze póry?*

Bardon používá analogii suché houby, která absorbuje vodu. To je dobré, ale já dávám přednost představě dýchání z kostí. Tímto způsobem se naplňujeme vzduchem „z vnitřku“. Nevím, jak tento pocit popsat, ale s trochou cviku na to přijdete sami.

2) *Co je vitální energie?*

V souvislosti s vitální energií vyvstanou zákonitě dvě otázky: „Co je to vitální

energie?“, a „Jaký má vyvolat pocit?“. První otázka je v této fázi výcviku méně důležitá, než ta druhá, nicméně stojí za to zodpovědět i tuto.

Vitální energie je specifická energie, která má svou specifickou skladbu. Je složena z elementů (ohně, vzduchu, vody, země a akáši) a fluid (elektrického a magnetického) v poměru, který má význam pro živou (oživenou) látku. Když je živá bytost obklopena vitální energií, pak si z ní bere takovou dávku elementů a fluid, kolik potřebuje. Tak si stéblo trávy vezme jinou škálu elementů a fluid, než například lidské tělo.

Vitální energie je astra-mentální substance – nedá se jakkoliv změřit dostupnými fyzickými přístroji (i když mnoho z fyzických efektů měřit jde). I když se jedná o astra-mentální substanci, má tato vliv i na fyzickou látku a přímo ovlivňuje strukturu fyzických předmětů.

Specifický poměr elementů a fluid, z nichž se vitální energie skládá, vyjadřuje mírnou převahu ohnivého živlu a elektrického fluida. Také vyjadřuje poněkud pozitivnější polaritu elementů a fluid.

Většinou je zobrazována jako třpytivě zlatá (kvůli převaze ohnivého živlu a elektrického fluida). Někdy bývá vizualizovaná jako čisté bílé třpytivé světlo namísto zlaté, ale to podle mého názoru není ta vitální energie, o které se Bardon zmiňuje. Tato čistě bílá (bezbarvá) energie je také vitální, ale její efekt je více univerzální a specificky nepřiliš vhodný pro oživenou, živou látku. Jinými slovy, čistá bílá energie bude mít větší význam na strukturu neoživené látky, ale méně vlivu na látku oživenou. Jelikož v druhém stupni je naším tématem fyzické tělo, pak doporučuji práci s vitální energií, která má zlatavý nádech.

3) Jaký je pocit z vitální energie?

Odpověď na tuto důležitější otázku vztahující se k pocitu z vitální energie v těle, leží v jejím názvu. Tato energie je vitální, stimuluje a energizuje lidské tělo. Při provádění cvičení druhého stupně by student měl mít pocit této stimulace, procházející celým tělem. Mohl bych k tomu říci ještě více, ale je na studentovi samotném, aby skrze

experimentování našel spojení s touto energií. S danými radami a doporučeními byste v tomto ohledu neměli mít problémy.