

Koncentrace

Koncentrací neboli soustředěním rozumíme onen stav mysli, kdy v nás převládá jediná myšlenka, k níž upínáme pozornost. Všechny ostatní myšlenky musí být potlačeny. Žákovo já se musí s touto myšlenkou ztotožnit.

Předmět koncentrace má být ohniskem, v němž ústí všechny složky jeho bytosti. Při cvičení se nesmí adept zaměstnávat žádnou jinou složkou – myšlenkou, než výlučně tou, kterou si zvolil.

Vyzařování ódicko-elektrických sil je při koncentraci tak silné, že působí i změny v organismu.

Např. koncentrujeme-li se na některou část těla, záhy zčervená zvýšeným krevním oběhem. Působíme-li tímto způsobem určitou dobu na jakoukoli část těla, orgán vzroste a zmohtne. Tímto způsobem lze snadno blahodárně působit *na neviditelné části těla*.

K soustředění volíme místnost tichou a odlehlou (pokročilejší se soustředí i ve hluku). Nejvýhodnější doba ke koncentraci je 9. hodina večerní, kdy se vše ukládá k odpočinku.

Započneme cvičením klidu.

I. cvičení.

Usedneme do lenošky, zavřeme – případně zavážeme – oči a uši ucpeme kouskem vaty. Za koncentrační středisko zvolíme si cestu, kterou jsme dnes (v den cvičení) vykonali a hlavně zapamatovali. V duchu si celou cestu se všemi podrobnostmi zopakujeme jako bychom ji prodělávali znovu. *Všechny myšlenky tomuto tématu neodpovídající je nutno vyloučit!*

Délka cvičení nesmí přesahovat 20 min. Abychom pro začátek věděli přesný čas k ukončení cvičení, nařídíme si budíček, jenž nás včas upozorní na zakončení doby.

II. cvičení.

Za dobu 3–4 neděl započneme s II. cvičením. Upřeme oči na libovolný předmět. Přemýšlíme třeba o porcelánové váze. Přemýšlíme o materiálu, výrobě, použití, avšak nezacházíme tak daleko, abychom marně v mysli hledali naleziště kaolínu, mysleli na zvyky dělníků apod.

Zaměstnávejte se jenom výlučně věcmi, které úzce souvisejí přímo s předmětem koncentrace.

Po 5 dnech předmět koncentrace změňme na jiný. Cvičíme 20 minut po 10–15 dní.

III. cvičení.

Pokud jsme zvládli dokonale 2 předcházející cvičení, začneme následující cvičení, opět v trvání 10–15 dnů, po 20 minut denně.

Soustředíme se na věc (nejlépe menší, lesklá, ze zlata, stříbra atd.), zavřeme oči a snažíme se předměty co nejjasněji si představit. Po chvíli oči otevřeme a porovnáme obraz v mysli s věcí skutečnou. To opakujeme tak dlouho, až předmět cvičení bude v představě odpovídat skutečnosti.

IV. cvičení.

Po svědomitém propracování předchozího cvičení počneme v cvičení mentálním, které spočívá v následujícím postupu:

Zavřeme oči a snažíme se vši vůlí představit v duchu nějaký obraz nebo známou osobu, aniž bychom tyto koncentrační předměty skutečně viděli. Pokračujeme v koncentraci označené ve cvičení II. Po 10 dnech při 20 minutách denních cvičení skončíme.

V. cvičení.

Zde se budeme snažit, abychom koncentrační předmět vědomě a náhle přenesli z jednoho na druhý. *Příklad:* Myslíme 2 minuty na vodu a okamžitě přeneseme myšlenku na oheň (2 minuty) a vracíme se bleskurychle na předmět první. Střídání myšlenek činíme 5–10× za sebou. Toto cvičení provádíme po 10 dnů, 20 minut denně.

VI. cvičení.

Konali-li jsme předchozí cvičení za naprostého ticha, nyní přeneseme svá cvičení do hlučné místnosti – do továrny, na koncert a pod. Přečteme si jakoukoliv větu ze zajímavé knihy a snažíme se ji z paměti napsat na papíře. Počet vět poznenáhlu zvyšujeme a věty bereme i z knih méně zajímavých.

Koncentrací se musí adept neustále zabývat a zdokonalovat. Čím častěji, tím lépe, třeba několikrát denně, dovolí-li tomu čas.

Koncentrace je základem cvičení dalších. Bez osvojení koncentrace nelze vykonat žádný z dalších uvedených stupňů a též nelze získat žádné hermetické schopnosti.

Koncentrační cvičení se mohou konat v různých obměnách, musíme se však cele upoutat jen na předmět koncentrace a s ním takřka splynout. Někdy i pouhé koncentrace probudí metafyzický smysl a tu nastupují v různých obměnách fenomény jasnozření, jasnosluch a dokonce exteriorizace astrálního těla.

Nepodceňujeme tyto Prapříčiny, neboť ony byly základem všeho stvoření a ony nás také povedou, půjdeme-li cestou dobra, před bránu, kterou vcházíme do nadmyslné říše.

Pasivita (*stav trpný*).

Trpný stav je pro žáka velmi důležitou součástí, neboť se stává zdrojem vyšších intuicí, inspirací, geniálních nápadů a idejí.

Rozdíl mezi koncentrací a stavem trpným spočívá v tom, že adept, nalézající se v dokonalém trpném stavu, musí potlačovat všechny představy i reflexe a *nemusí se zabývat žádnou myšlenkou* (opak koncentrace). Nesmí myslet na nic, neboť jedině potlačením fyzických smyslů a normálního myšlení dochází konečně do stavu trpného – osvíceného. Vpravdě veškeré funkce lidského těla na čas usínají.

Máme-li cokoliv rozluštit a nejsme s to tak učinit, soustředíme se na onu věc a hned se uvedeme do trpného stavu.

Po skončení cvičení se nám celý problém vyjasní, přijdou nové myšlenky, které osvětlí předmět záhady a onu záhadu rozluštíme.

Pasivita nám neposkytuje jenom otevření brány nadmyslna, nýbrž odstraňuje rozháranost, neklid, přemíru bolesti a zlepšuje zdravotní stav.

I. cvičení.

Usedneme pohodlně do lenošky, povolíme napětí svalů a nervů, oči zavřeme (převážeme) a uši ucpeme vatou.

V mysli si představíme bílý, zvolna se otáčející kotouč v průměru 25 cm na černém pozadí a musíme na něj upoutat svou největší vůli.

Jiná představa se nesmí do našeho cvičení dostat. Takto cvičíme 5–10 minut. *Nesmíme usnouti*, vyvarujeme se tak nebezpečí posednutí astrálními bytostmi. Jeví se to stísněností, rozladěním mysli. Cítíme-li, že usínáme, násilně se přemožte, přerušte cvik a soustřeďte se na vznešenou ideu v podobě Krista a pod. Budíčkem se opět nechte upozornit na konec cvičení. Po konstatování, že cvičení jde dobře, pokračujeme 3–5 dnů.

II. cvičení.

Tento cvik se liší od 1. jen tím, že místo kotouče si představujeme na černé ploše pouze zářící, otáčející se bod. Cvičíme opět 5–10 minut denně.

III. cvičení.

Zde přicházíme k vlastnímu trpnému stavu. Nemyslíme, nevidíme, neslyšíme, nepocítíme nic. V duši – v mysli – je prázdno. Žádná skutečnost nesmí ani na chvíli vyplnit tuto prázdnotu. Cítíme, jako bychom zde nebyli. *Je to stav duševního nebytí.* Cvičíme 10 minut.

IV. cvičení.

Všechny cvičení jsme konali se zavřenýma očima. Nyní zíráme otevřenýma očima na čtverec (2 m²) bílého plátna nebo papíru, který jsme umístili na zeď před započítím cvičení. Po nějaké době i plátno odstraníme a naučíme se tak dívat v nic. Po čase se tak zdokonalíme, že žádná vnější skutečnost nás nezaujme, prostě si toho neuvědomujeme.

Tím jsme se naučili trpnému stavu. Trpný stav působí blahodárně na zdraví nervů. Nervosa zmizí za několik dní, ba i hodin.

Pamatujte! Magik cvičí koncentraci a trpný stav denně, po celý život. Tato cvičení se musí stát jeho denním zaměstnáním, neboť je jich stále třeba. Zvláště trpný stav je neustále jímačem sil, vhodných v magii a koncentrace je nejvhodnější cestou k magickému dekretismu.

Znovu upozorňujeme: Nestačí cvičit měsíc, dva a myslet si, že nyní vše známe!

Tato doba nestačí na důkladné vypracování se v tématu mistra.

Chtějme se vypracovat k onomu stupni, který svou jasností nás povede přes cestu utrpení. Pokud se žák nestal mistrem, nesmí zanedbávat své žakovské povinnosti – a musí pracovat a stále se zdokonalovat.