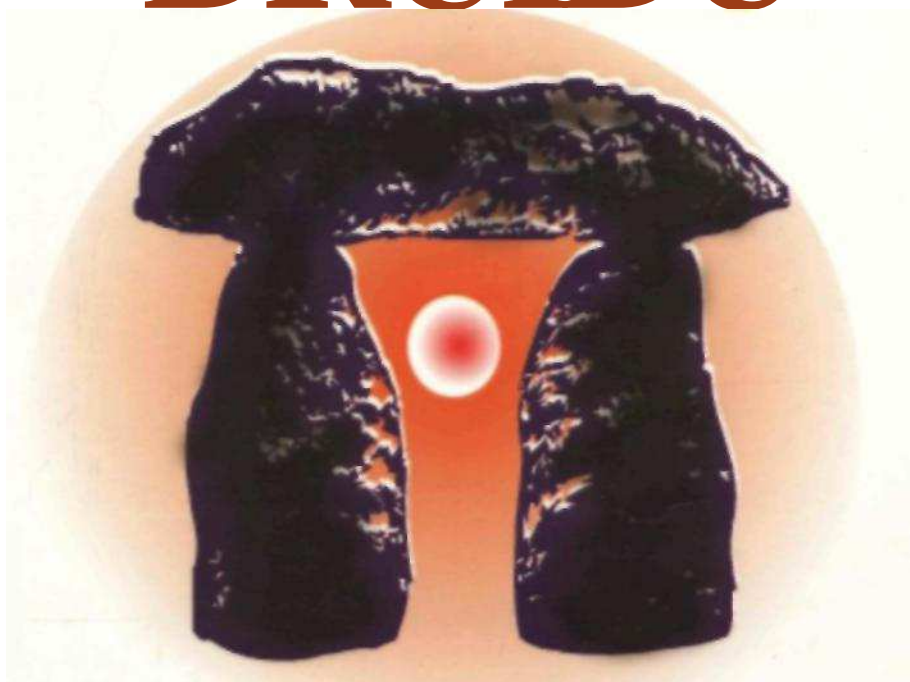




A.A. Schwarz R.P. Schweppe WM. Pfau

# léčivá síla **DRUIDŮ**



Tajemství dlouhého života starých Keltů  
Přehledný systém fyzických a spirituálních cvičení

## Předmluva k českému vydání

Keltové žili na území dnešních Čech a Moravy bez přerušení dva tisíce let. Počátky jejich pobytu je možno vysledovat od 15. století př.n.l. Osídlovali v podstatě celou Evropu na sever od Alp, a to Moravou na východě počínaje a Irskem na západě konče. Vliv keltského kulturního dědictví na naši současnost nebyl až dosud příliš doceněn, jakkoliv jej máme stále před očima. Keltský původ odborníci připisují takovým jménům, jako Bohemia (podle kmene Bójů), Vltava, Morava, Jizera, Haná, Labe, Ohře, Košíře, Otava, Brno, Říp (na jeho vrcholku stávala keltská svatyně stejně jako na Blaníku), a mnoha dalším. Díky vykopávkám dobře víme, jak pokročilá byla materiální kultura Keltů. Razili zlaté a stříbrné mince, vyráběli šperky, klíče a železné zámky, zbraně, vozy a zemědělské stroje, jako jsou radlice, brány a dokonce primitivní žací stroje. Římští autoři uvádějí, že byli Keltové velmi čistotní. A pili pivo. Víme rovněž, že se z původních barbarů a nájezdníků vyvíjeli ke stále kultivovanějším civilizačním formám. O jejich spiritualitě však zatím mnoho známo nebylo, patrně ze ze tří hlavních důvodů: materialistická historická věda se tomuto směru bádání příliš nevěnovala, keltští druidští mistři sdělovali své učení jen ústně a úzkému okruhu žáků a konečně, církve v tomto tisíciletí vykonaly vše pro to, aby byla keltská spiritualita zapomenuta. Na místě keltských svatyní vyrostly křesťanské kostely a 1. listopad, svátek samain, keltský Nový rok, se stal Dušičkami. Nikoliv nepřípadně, neboť i pro Kelty byl svátkem duchů.

Nicméně je již dlouho známo, že Keltové věřili v znovu-zrozování a koloběh životů, praktikovali různé meditační techniky a s nimi spojovali i lotosovou pozici. Někteří badatelé proto

poukazují na blízkost druidizmu a učení indických véd. To lze vysvětlit z mnoha různých hledisek. Spolu se Slovy a Germány jsou Keltové řazeni k národům indoevropským. Již v 18. století si někteří vědci povšimli podobnosti evropských jazyků navzájem i jejich příbuznosti s některými jazyky asijskými. „Dík této jazykozpytné metodě víme, že od konce 4. tisíciletí až do konce 3. tisíciletí se od Evropy až po Indii rozkládala civilizace, která byla pro svou polohu nazvána indoevropskou.“ (J.A. Mauduit: Keltové). Shodnost prastarých kořenů indické i keltské spirituality je zjevná. A jestliže cvičení popisovaná v této knize připomínají háthajógu, není to podobnost náhodná. Skutečně pozoruhodná jsou však pro nás tato cvičení také tím, že byla po staletí praktikována v naší zeměpisné poloze a v naší kulturní sféře. Neboť i my jsme potomky a dědici Keltů. Tento národ totiž nikdy z našeho území nikam neodešel. Splynul zcela přirozeně s dalšími migračními vlnami a jeho pohádky a lidové zvyky žijí u nás dodnes. A nepochybně velká část společenského duchovního klimatu, společné psyché starých Keltů, existuje stále v nás jako dědictví po zapomenutých předcích. Další důvod k předpokladu, že informace, které nám přinášejí autoři této knihy, padnou na úrodnou půdu.

Jiří Čehovský

## Obsah

Úvod	7
Část I	
Základy	16
Kapitola 1	
Kdo byli ve skutečnosti druidové?	17
Kapitola 2	
Jak jsme objevili tajné učení	26
Kapitola 3	
Účinky <i>wydy</i>	35
Kapitola 4	
Tajemství zdraví druidů	46
Kapitola 5	
Každodenním cvičením k harmonii a zdraví	54
Část II	
Cviky	68
Jak cvičit	69
Několik pokynů k provádění cviků	69
Pokyny pro sestavení osobního programu	70
Přípravné cviky	72
První stupeň: síla	78
Nalézt klid • pociťování tří druhů sil • primární posílení a harmonizace vitálního pole • primární posílení a harmonizace emocionálního pole • primární posílení a harmonizace mentálního pole • medvědí cvik • koňský cvik • zaječí cvik • jelení cvik • sekundární posílení vitálního pole • sekundární posílení emocionálního pole • sekundární posílení mentálního pole • přijímání síly země • vybuzení životní síly • první otevření	

Druhý stupeň: harmonie	118
Přijímání vibrací • zklidnění mysli • koncentrace vitálního pole • koncentrace emocionálního pole • koncentrace mentálního pole • sekundární harmonizace vitálního pole • sekundární harmonizace vitálního pole • sekundární harmonizace mentálního pole • pronikání harmonie	
Třetí stupeň: sjednocení	140
Primární usměrnění energie • nastolit spojení s nebem • pohyb kořenů • sekundární usměrnění energie • kontrola harmonie • velké usměrnění: spojení nebe a země • pronikání přírody	
Část III	
Reflexe	159
Paralely k ostatním naukám o zdraví	160
Stanovisko západních věd	170
Příloha A: Program kurzů	178
Část 1: Začátečníci • Část 2: Pokročilí • Část 3: Zkušeni • Noční rituál • Speciální programy	
Příloha B: <i>Wyda</i> jakožto pomoc při zdravotních problémech	201
Hlava • Srdce, krevní oběh, dýchání • Zaživací trakt • Výměna látková • Pokožka • Pohybový aparát • Infekce • Alergie • Psýcha • Sexualita • Rejstřík k příloze B	

## Úvod

Sledujeme — li, čeho dosáhly minulé kultury a co fascinuje lidstvo dodnes, je zjevné, že jsme spolu s těmito kulturami ztratili velký poklad vědění, z něž dnes můžeme znovu objevit už jen malou část. V neposlední řadě tu jde o poznatky ezoterických věd, které vyvinuly některé staré národy.

Po dlouhou dobu byli ti, kdo byli do těchto ezoterických věd zasvěceni, pronásledováni, vypuzováni a pranýřováni jako čarodějnice a kouzelníci. Dnes však ezoterické učení a ústní tradice stále výrazněji pronikají do všeobecného povědomí. Dokonce i přírodní vědy se ve stále větší míře zabývají obory, které ještě před několika lety skepticky odmítaly. I když ještě zdaleka ne všechno znovu objevené učení a metody jsou vědecky uznávány, pokroky v tomto směru jsou přesto rozpoznatelné, takže například akupunktura je dnes už na některých amerických univerzitách součástí lékařského vzdělání. Ezoterické učení všeho druhu a pocházející z téměř všech částí naší zeměkoule se setkává s nebývalým zájmem. Všude se o něm přednáší a nikoho už by nenapadlo odmítat ho jako pouhý nesmysl.

Na jedné straně je nutno příklon k spirituálnímu životnímu stylu uvítat, ať už si k němu přitom zvolíme jakoukoli cestu, na druhé straně pro samé zaneprázdnění spirituálními systémy jiných kultur snadno zapomínáme, že i naše západní kultura vyvinula podobné cesty poznání, které nám snad nejlépe vyhovují, třebaže jsou doposud téměř neznámé.

Pouze na základě klimatických podmínek a vnějšího prostředí si každý národ vytváří jistý charakter a určitý temperament. Duchovní učení, které bylo vyvinuto v určitém kulturním okruhu, je proto ve zvýšené míře ovlivněno těmito specifiky a je

také pro daný kulturní okruh zvlášť vhodné. Metody však nelze vždy bez omezení přenášet na jiné národy - v některých případech by takovéto automaticky přejímané metody mohly dokonce způsobit škody. Stavby transu vyvolané drogami, v nichž indiánští šamani dosahují ezoterických poznatků, například nelze jen tak bez přípravy doporučovat Západoevropanovi.

V evropském kulturním okruhu lze při bližším pozorování objevit svědectví hlubšího vědění, která neustále získávají na významu. Zde bychom chtěli jen stručně připomenout poznatky alchymistů či udivující proroctví Nostradamova.

Naší knihou bychom chtěli přispět k tomu, aby i dávno zapomenuté vědění a moudrost druidů došly opět uznání a rozšíření.

Při hledání nové vnitřní orientace jsme při jedné cestě zkoumající zřetězení šťastných náhod narazili na tajné učení druidů.

Součásti určité staré tradice zůstaly uchovány v některých rodinách dodnes. Ve Stonehenge jsme se seznámili s Lliamem O'Donnellem, starým Irem, který se vyznačoval vynikajícím zdravím a moudrostí. Jeho prostřednictvím jsme se poprvé obeznámili s *wydou*, souborem cviků starých druidů, který v mnohém připomíná jógu a v Irově rodině se ústní tradicí uchoval dodnes.

Podobnost systémů cviků s jógou nás ovšem přestala udivovat, když jsme si uvědomili, že oba národy - Indové i Keltové - jsou indoevropského původu. Kolem 2. tisíciletí před naším letopočtem se některé indoevropské kmeny vydaly na cestu z Evropy a na své pouti se dostaly do Orientu a do Indie, kde se usadily a smísily se s místními obyvateli. Některé kmeny se vrátily o několik staletí později zpět do Evropy a usídlily se především v Normandii, v Bretani a později také na britských ostrovech.

Indoevropané, kteří došli do Indie, si vyvinuli systém kast, zpočátku proto, aby se odlišili od původních drávidských obyvatel Indie. Nejvyšší kasta, kněží či bráhmáni, měla zřejmě stej-

nou funkci jako druidští kněží v Evropě. Dnešní forma jógy se pravděpodobně vyvinula zhruba v té době, možná jako výsledek kontaktu Indoevropanů s drávidským obyvatelstvem. Z archeologických nálezů vyplývá, že systém podobný józe existoval v Indii již před příchodem árijských skupin. Na takzvané pašupatíjské pečetě z Mohindžo Daro (asi 2500 př. n. l.) je znázorněn rohatý bůh v jogínském sedu, obklopený divokými zvířaty. Toto zobrazení se velmi podobá zobrazením keltského jeleního boha Cernunnose - což možná rovněž svědčí o společných rysech mezi indickými a keltskými bohy. Je velmi dobře možné, že *wyda a jóga* mají ještě mnohem starší společné kořeny.

Druidové znali ezoterický trénink těla a ducha - *wydu*, toto učení však tajili a zpřístupňovali je pouze vyvoleným, kteří museli navíc absolvovat několik desítek let dlouhou učební dobu, než se mohli počítat k zasvěceným.

Třebaže Keltové měli písmo, nikdy nezaznamenávali nákresy rituálů nebo zkušenosti, protože se mistři obávali, že jejich znalosti by mohly způsobit škody, pokud by se dostaly do nezasvěcených rukou.

Kvůli hlubokému pochopení pochodů přírody a magických znalostí, které byly součástí tohoto učení, měli druidové obrovskou moc. Bez smyslu pro odpovědnost a bez duchovní zralosti by uplatňování této moci mohlo způsobit obrovské zlo, jehož se obávali. Právě dnes můžeme sledovat účinky nezodpovědného jednání ve spojení s velkou mocí v celém jejich dosahu.

Druidové věřili v jednotu člověka a přírody. Učili, že veškeré jednání, veškeré myšlení a cítění je podmíněno přírodní energií a že tuto energii lze zase modifikovat duchovními pochody. Ve *wyde* jsou tyto techniky chápání a řízení energetických pochodů ve zvlášť velké míře.

Spolu s vzestupem římského impéria a vznikem nových náboženství, zvláště křesťanství, byla stará víra v síly přírody



potlačována. „Podmaňte si zemi“ (Genesis, 1,28) razilo se nyní. V dokonalém protikladu k tomu stálo pojetí druidských mistrů, kteří se považovali za nedílnou součást „země“, tedy svého přirozeného okolí.

Kontinentální druidové byli z dnešní Francie vytlačeni na britské ostrovy, kde ještě nějaký čas působili. Již záhy je však i zde dostihla nová doba. Druidové, tak těsně spjatí s přírodou a zemí - kteří si říkali „dětí dubů“ - postupně vymírali. Už nenacházeli žáky, ochotné absolvovat několik desítek let trvající školení, protože hodnoty, které lidé vyznávali, se působením nové víry silně měnily.

V některých částech Evropy (především v Irsku), kde národy žily poněkud izolovány od vlivů kontinentu, však toto učení přežívalo.

Po dlouhou dobu byla moudrost posledních druidů předávána pouze ústní tradicí. Teprve o mnoho staletí později se našli lidé - někteří z nich byli považováni za kouzelníky či čarodějnice - v jejichž rodinách se uchovaly části staré moudrosti a cvičení, a kteří se nyní pokoušeli toto učení znovu oživit.

Byli také prvními, kdo začali kreslit náčrtky. Tyto nákresy ze středověku nebyly příliš použitelné; většinou je tvořilo několik slov či letmé skicy, z nichž se dnes dochovalo jen několik fragmentů.

Touto písemnou fixací bylo učení *wydy* zachráněno před naprostým zapomněním. Několik lidí uchovávalo *wydu* ve svých rodinách a předávalo ji svým dětem. Učení druidů tak přečkalo staletí. Nijak se ovšem nerozšiřovalo dále, protože součástí tradice bylo přísné utajování.

U potomků těchto lidí nacházíme ještě dnes některé ze starých rituálů a tělesných cvičení, které se předávaly dále z generace na generaci. Měli jsme to štěstí, že jsme v průběhu naší cesty po Irsku poznali několik rodin, v nichž tato tradice dosud žila a že nám byly po delší známosti i ochotny při našich výzkumech pomoci. Vysoký věk, jehož dosáhli někteří členové

těchto rodin, nás upoutal stejně jako jejich nadmíru přátelské a milé chování.

Protože zmíněné staré učení nebylo ani zdaleka v Evropě předáváno ústní tradicí tak přesně, jako například v indické či v čínské kultuře, nebylo nikde k dispozici ucelenější učení o *wyde*. Dokonce i v rodinách, v nichž bylo ústní předávání nejpresnější, jsme našli pouze zlomky starého vědění, které jsme dokázali složit ve smysluplný celek pouze se spoustou námahy a trpělivosti. Také jméno *wyda* jsme objevili teprve později, na starých nákresech.

Od počátku nás fascinovala jednoduchost a síla tohoto učení, a tak jsme se postupně, s pomocí mnoha místních starousedlíků a pátráním ve starých soukromých knihovnách, snažili o něm nalézt co nejvíce údajů. Než se nám však nakonec podařilo jakž takž přibližně rekonstruovat soubor cviků druidských mistrů, uplynuly nejméně dva roky, po něž jsme shromažďovali ty nejpodivuhodnější zkušenosti. Podivuhodné byly proto, že nalézaly staré způsoby odpovědí na otázky, které dodnes neztratily nic ze své aktuálnosti a mohly každého z nás dovést v jeho každodenním životě k novým dimenzím vědomých prožitků.

*Wyda je* na jedné straně filozofie a na druhé straně metoda k podpoře duchovního růstu. Předpokládá se tu, že člověk nejprve pozná přesně sám sebe -především své vlastní tělo. Právě v takzvaných civilizovaných zemích se toto zaujetí tělem omezuje většinou na sportovní činnost, která ovšem svým zdůrazňováním výkonnosti může spíše škodit.

Jednoduché tělesné pohyby prvních cviků v této knize mají adeptům *wydy* umožnit, aby si plně uvědomili své vlastní hmotné tělo. Toto uvědomování má pozoruhodné účinky na zdravotní stav a funkci všech orgánů. Po určité době se opět obnoví přirozený stav, jemuž je dnes většina lidí tolik vzdálena: člověk pracuje v souladu se svým vlastním tělem, a nikoli proti němu.

Tělesné cviky *wydy* jsou ovšem pouze počátkem dalekosáhlé přeměny, která zahrnuje i ducha a pocity, jež jsou rovněž často vzdáleny ideálnímu stavu.

Žáci druidů, kteří zvládli první stupně *wydy*, pak byli zasvěceni do hlouběji působících cviků, jejichž cílem byl naprostý soulad s okolím. Počáteční cviky měly stále ještě aktivní tělesnou stránku, už se k nim však řadily i duchovní prvky.

A právě tato meditativní cvičení mohou přinášet obrovský užitek člověku dneška, jemuž je jeho vlastní já takřka neznámé.

V naší knize se pokusíme obeznámit čtenáře s prvním stupněm cvičení, ale také s počátky stupně druhého.

Druidové však znali ještě třetí stupeň, transcendentální a magický, jehož dosáhlo jen málo žáků. Plně vyškolení druidští mistři se ve třetím stupni zdokonalovali celý život. V této knize, která má sloužit jako úvod, se však nemůžeme touto oblastí zabývat blíže.

*Wyda* byla v jistém smyslu filozofickou esencí Keltů, jejichž kněží, zákonodárci a léčitelé byli druidové. Těžištěm této filozofie byl názor, že člověk neexistuje mimo dění v přírodě, ale že je svou podstatou bytostí integrovanou do přírody. Zrozením však je nakrátko od této jednoty oddělen a vstupuje do *abredu*, do kruhu nutnosti. Jeho skutečným úkolem bude obnovit vlastním úsilím jednotu s přírodou, aby se pak osvobozením sebe sama dostal do *gwenwydu*, do „Bílého světa“.

Jako pomůcku na této cestě uznávali staří mistři zákon trojčetnosti. Shrnovali své poznatky do trojveršových pouček, *triád*. Uvádíme příklad:

*Těchto se drž,  
tak zvítězíš nad zlem:  
„vědy, lásky, síly“.*

*Wyda* je tedy filozofie a současně systém tělesných a duchovních cviků, jimž podobné existují i ve východních kulturách. V některých aspektech se však *wyda* od ostatních systémů zásadně liší.

Technikami *wydy* se hledá přímý kontakt s přirozeným okolím, přičemž rostliny a nerosty se stávají součástí cviků. To má cvičícímu dopomoci k tomu, aby intuitivně poznal skryté síly přírody, a pak je přenesl na sebe, případně aby nastolil harmonii mezi vlastním já a přírodou.

Právě v běžném životě Středoevropana může být *wyda* velmi užitečná i v povolání - nebo spíše právě v něm. Speciálními účinky *wydy* na koncentraci, pozorovací schopnost a další kognitivní operace se dosáhne paralelního účinku v duchovním i světském životě.

Jeden z nejdůležitějších aspektů učení druidů však spočíval v udržení naprostého zdraví. To je také hlavním záměrem této knihy. Navzdory lékařským pokrokům a vysokému věku, jehož se člověk v průměru dožívá, musíme totiž bohužel konstatovat, že zdravotní stav, a tudíž i životní kvalita „civilizovaného“ člověka nadále výrazně zaostávají za úrovní, jaké bychom dosáhnout mohli.

Pokusíme se dovést vás v této knize tak daleko, abyste časem mohli vlastními silami dosáhnout naprostého zdraví a udržet si je, tak, jako to uměli druidové. Proto budeme klást největší důraz na část věnovanou cvikům, abyste se mohli v první řadě obeznámit s individuálními zkušenostmi, které se dostaví teprve s praxí.

Kromě toho vás seznámíme také s historickým a teoretickým pozadím *wydy* a poté se budeme zabývat jejími finesami. Není samozřejmě nutné „věřit“ určitým koncepcím nebo se slepě řídit nějakým učením. Teoretický základ lze pojmut také jako didaktický pomocný prostředek k intuitivnímu pochopení způsobu, jakým *wyda* účinkuje.

Musíme ještě zdůraznit, že učení *wyda* je v podstatě slučitelné s většinou zásad všech náboženství a filozofií.

V další části chceme nastínit paralely s učením jiných kultur týkajících se zdraví a vysvětlit stanovisko přírodních věd. Dokážeme, že druidské tajné učení je v každém případě slučitelné

s naším moderním pojetím světa. Chceme však také názorně ukázat, že odvržení starých dogmat prospívá nejen člověku, ale také vědě, a že nová cesta poznání by mohla možná vést k nové orientaci našich hodnot.

Na závěr se budeme zabývat zkušenostmi, které jsme o *wyde* shromáždili my a naši žáci.

Právě tyto mnohdy značně hluboké zkušenosti nás po určitém období váhání přiměly k tomu, abychom systém cviků dru—idů zpřístupnili širší veřejnosti. Doufáme v zákony náhody, podle nichž dostanou naši knihu do ruky jen ti lidé, jimž bude moci přinést největší užitek.

Tato úvodní publikace si rozhodně nečiní nárok na dokonalost; spíše jsme v ní sestavili přehled nejjednodušších a nejdůležitějších technik.

Třebaže se přímo nabízí, aby každý knihu prostudoval stránku za stránkou, doporučujeme vám, abyste jednotlivé kapitoly - například teoretické úvahy - četli teprve tehdy, až získáte vlastní zkušenosti se cvičením. Praxe totiž pomáhá při pochopení teorie.

Než začnete s cvičeními, měli byste si bezpodmínečně přečíst pátou kapitolu s názvem Každodenním cvičením k harmonii a zdraví, protože v ní najdete jak důležité instrukce k účinnému využití jednotlivých technik, tak vysvětlení nejdůležitějších pojmů nezbytných pro pochopení cviků.

Na závěr bychom se chtěli stručně představit jako autoři. K našemu týmu patří léčitel a psycholog, hudební pedagog a biolog. Zajímáme se hlavně o ezoterické oblasti vědění i o východní vědy a učení o zdraví. Všichni už delší dobu praktikujeme jógu a *ťai čchi čch'uan* a pravidelně pořádáme kurzy a semináře v různých ezoterických disciplínách. Chystáme se založit středisko holistického učení.

Protože jsme se podrobně zabývali jak tradicí našeho kulturního okruhu, tak alternativami, snažíme se pokud možno co nejlépe spojit západní a východní metody poznání a nastínit

paralely mezi nimi. V našich kurzech se proto pokoušíme společně představit techniky jógy a *wydy* a do výuky východních systémů začlenit i vhodné části druidského učení.

Na základě vlastních pozitivních zkušeností můžeme říci, že *wydu* lze v každém případě skloubit se cviky jiného původu, i když i sama o sobě představuje vynikající metodu k dosažení a uchování zdraví a dobré kondice.

Zde bychom chtěli osobně poděkovat všem, kteří vznik této knihy umožnili, především Liamu O'Donnellovi a jeho rodině, knihovníkovi Patricku Bushovi za čas, který nám věnoval, našemu zesnulému dlouholetému příteli a učiteli Philippu Andreemu Lasalovi a všem, kteří nám byli nápomocni radou i skutky. Doufáme, že naše kniha vás dokáže o kousíček přiblížit vaší pravé podstatě.

Mnichov, září 1989

Část první  
Základy

## **Kapitola 1**

### **Kdo byli ve skutečnosti druidové?**

O druidech toho není mnoho známo. Ví se sice, že jakožto kněží, zákonodárci, léčitelé, jasnovidci, hvězdopravci a bardové byli duchovními vůdci Keltů, existuje však jen velmi málo svědectví o jejich působení.

Druidové a jejich činnost ve své původní podobě zanikli už před více než tisícem let, přesto se však kolem těchto starých mudrců dodnes vrší spousta pověstí, a ještě dnes dále žijí v irské mytologii a legendách.

Druidové se v leccems odlišovali od svých současníků, takže se vytvářely nejpozoruhodnější teorie o jejich původu; mimo jiné se vyskytly i takové spekulace, že jde o mimozemšťany nebo že pocházejí z potopeného kontinentu Atlantidy. Takovými dohady měly být vysvětleny překvapivé znalosti druidů.

Pro takovéto násilné hypotézy, které více otázek nastolují než dokáží zodpovědět, toho samozřejmě mluví jen málo - i když vzhledem ke znalostem a vlastnostem, jež jsou mnoha druidským mistrům přičítány, jsou takovéto spekulace a mystické dohady celkem pochopitelné.

Považujeme však za mnohem pravděpodobnější, že moudrost a moc druidů vycházely ze znalostí a zkušeností shromáždovaných po řadu generací, dokonalého pozorování sebe sama i z jejich filozofie a systému hodnot. Enormní znalosti, jimiž druidové disponovali, zřetelně dokládají, že museli mít dlouhou tradici výzkumu a studia. To nastoluje řadu otázek. Odkud přišli, kdo byli jejich předchůdci, jak vlastně působili a proč v průběhu dějin zanikli stejně jako tolik jiných mudrců?

Chceme se pokusit dát dostatečně věrohodnou odpověď na některé z těchto otázek, nebo přinejmenším nastínit možnosti k jejich zodpovězení.



Jaké postavení měli druidové ve svém etniku? Druidové tvořili pevně strukturovanou a uzavřenou skupinu uvnitř keltských kmenů. Zaujímalí takřka všechny důležité pozice, aniž by však vystupovali do popředí jako skuteční vůdci - vnější moc přenechávali jiným. Avšak i ti byli druidy řízeni a ovlivňováni. To se dalo dílem otevřeně, na poradách, na nichž druidští mistři uplatňovali respekt, který požívali, a dílem skrytě, v proroctvích a věštbách, pokud by se jejich poznatky rozcházely s normami či snahami politických předáků.

Lze proto říci, že právě druidové byli nositeli veškeré keltské kultury. Právě oni dodávali lidu duchovní substanci a soudržnost. Současně se zmizením druidů v prvních staletích po křesťanštění začal i úpadek původní keltské kultury, z níž dnes zůstaly zachovány pouze fragmenty.

Hlavními důvody veliké úcty, jíž druidové požívali mezi keltskými kmeny, byla jejich moudrost a jejich mimořádně vysoký věk. Svým obrovským znalostem a ochotě je využívat ve prospěch lidí vděčí druidové za své jméno: staroirské „druid“ znamená „velemoudrý“. Měli rozsáhlé vzdělání a neustále usilovali o další vědění a ještě hlubší poznatky. Byli proto s to reagovat na většinu otázek fundovanými znalostmi, takže každý předák je oceňoval jako poradce a jejich radu také většinou ochotně akceptoval a pokoušel se zajistit si jejich pomoc i pro budoucnost.

Vysoký věk, jehož se druidové dožívali, nasvědčuje ucelenosti jejich učení o zdraví. Za svůj dlouhý život totiž nemohou vděčit jenom svým poznatkům ze zdravotní vědy. Působili ostatně jako léčitelé celého kmene. Ne všichni, koho druidové léčili, se však dožívali tak vysokého věku jako jejich mistři. Zdá se spíše pravděpodobné, že tento rozdíl způsobila škola tělesné, duševní a emocionální kontroly - *wyda*.

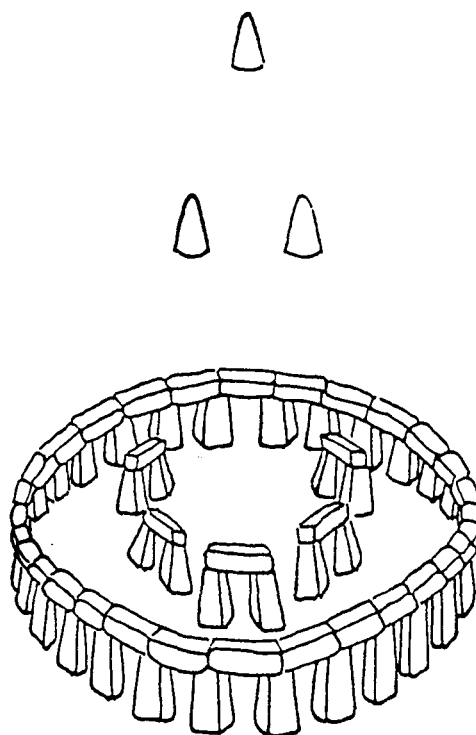
Druidští mistři nám po sobě bohužel nezanechali žádné písemné záznamy, třebaže znali písmo. To je vzhledem k jejich filozofii pochopitelné.

Učili, že člověk po sobě nemá zanechat nic trvalého; vyslovovali se proti oběhu zlata, proti obrazům a stavbám z kamene a kovu a také proti trvalé fixaci svého učení.

Nechtěli stanovit nic definitivně, aby si uchovali otevřenost pro nové poznatky a zkušenosti. Uvědomovali si totiž, že lidé inklinují až příliš snadno k tomu, aby písemně fixované myšlenky považovali za posvátné a nedotknutelné, a tudíž i za neměnné - což platí bez veškerých omezení i dnes. Podstatnou součástí jejich učení však bylo ono neustálé další studium, rozvíjení poznatků a růst duchovních a psychických sil.

Odpor druidů proti kamenným a trvalým stavbám sám o sobě dosvědčuje, jak silně byli spjati s přírodou: chtěli zabránit tomu, aby byla země otevírána a připravována o své poklady. Jejich postoj však rozhodně nevyplýval z nějakého přírodně náboženského chápání, ale z naprosto reálné zkušenosti s energií a energetickými zkušenostmi v přírodě. Protože druidové znali závislost člověka na přírodních podmínkách, považovali za samozřejmé, že narušení či změna okolního prostředí by způsobily i duchovní a emocionální změny lidské podstaty.

Přesto se však dlouho soudilo, že Stonehenge (obr. 1) a podobné stavby byly vybudovány druidy. Ve skutečnosti v sobě tyto monumentální stavby, stejně jako druidové, skrývají četná tajemství. Při zkoumání Stonehenge se například ukázalo, že se tyto megality řídí podle určitých astronomických událostí. Takzvaný heelstone ve Stonehenge je postaven tak, že přesně 21. června každého roku, tedy v době letního slunovratu, nad ním vychází slunce. Ještě mnohem podivuhodnější je skutečnost, že kameny jsou rozestavěny na exponovaných místech magnetického pole Země. Tehdejší stavební mistři rozhodně neměli k dispozici dnešní měřicí přístroje, jichž by bylo zapotřebí k určení těchto míst z vědeckého hlediska. Ještě dlouho tedy zřejmě zůstane záhadou, jak to tehdejší stavitelé mohli dokázat, neboť ani výsledky novějších výzkumů nepodávají uspokojivější vysvětlení.'



obr. 1

Není tedy pochyb o tom, že ke stavbě tohoto monumentu bylo třeba velkých astronomických a geologických znalostí. Druidové zřejmě tyto znalosti měli a považuje se téměř za jisté, že v těchto kamenných kruhovitých stavbách často odbývali své kultovní obřady; přesto se však zdá dnes nepravděpodobné, že by to mohli být oni, kdo Stonehenge zbudovali. Celý objekt je ještě podstatně starší. Dnes se za dobu jeho vzniku považuje období neolitu, což by znamenalo, že je čtyři až pět tisíc let starý. Druidové se však objevili nejdříve o tisíc let později.

Tento fakt by však mohl vrhnout určité světlo na původ druidů i jejich znalostí. Je možné, že stavitelé tohoto kamenného

díla byli duchovními praotci druidského učení. Nelze rekonstruovat, jak probíhal vývoj od stavitelů těchto monumentálních kultovních staveb ke druidským mistrům, lze však předpokládat, že základy pro znalosti druidů o astronomii, astrologii a geomantii pocházejí z tohoto období.

V průběhu staletí se hlavní zájem starých mudrců stále více přesouval na vyšší úroveň oživené přírody, na síly života a ducha. V důsledku toho ustoupilo vytváření gigantických kultovních objektů do pozadí ve prospěch rozvoje jedince. Jako výsledek po staletí trvajících vývoje vykryštovalo dokonale propracované učení o zdraví - *wyda*.

Dodnes je také nejasné, zda k tomuto vývoji nezačalo v ezoterických oblastech docházet teprve po stěhování indogermánských kmenů, zda učení druidů nebylo inspirováno indickým systémem (který se rozvíjel dále v pozdější jógu), nebo zda naopak původní předforma *wydy* neměla určitý vliv na indickou filozofii.

Pro první předpoklad hovoří mimo jiné archeologické nálezy, jako například tzv. pašupatijská pečeť z předárijské kultury z okolí řeky Indu, která zobrazuje boha na lotosovém křesle. Tento nálezy z třetího tisíciletí před Kristem - tedy dávno před stěhováním árijských národů - je věrohodným důkazem, že praktiky podobné józe byly v Indii známy už dávno. Lze však také předpokládat, že jóga a *wyda* mají podstatně starší společné kořeny.

Téměř s jistotou se lze domnívat, že jóga a *wyda* se při prvním vzájemném kontaktu navzájem kladně ovlivňovaly a zdokonalovaly; jinak by se daly jen těžko pochopit mnohé společné rysy.

Původ druidské kasty se skrýval zřejmě v primitivním přírodním náboženství, jehož kněží se v průběhu doby propracovávali k stále hlubšímu pochopení přírody. Tito kněží vytvářeli pevné společenství uvnitř předkeltské kultury. Ve své společnosti se těšili vysoké vážnosti a byli zbaveni každodenních sta-

roští, jako je získávání potravy, takže se mohli zcela věnovat zkoumání přírody a jejích tajemství.

Nijak tudíž neudiví, že docházelo ke stále většímu prolínání náboženství a jakéhosi druhu přírodní vědy a že se vyvinulo ucelené učení, které bylo v zásadě v dokonalém souladu s přírodou. Vnější rituály tohoto náboženství sloužily jenom ke kontaktu s ostatními lidmi, zatímco vlastní vědění zůstávalo vyhrazeno tomuto společenství kněží.

Právě tito kněží také zřejmě byli na základě svého vědeckého pojetí s to vytvořit tak impozantní architektonické památky, k jakým patří Stonehenge. S dalším pronikáním do tajemství přírody se zasvěcencům stále výrazněji odkrývaly vesmírné souvislosti. Výzkum se teď spíše soustřeďoval na duchovní síly a na energii oživené přírody. Z geniálních kněží a stavitelů, kteří se soustřeďovali na stále vyšší úroveň vědění, se nakonec v průběhu mnoha generací stali druidové. S rostoucím poznáním ve věku druidů vzrůstal i rozdíl mezi lidem a zasvěcenými, kteří nyní stále hlouběji pronikali do souvislostí mezi hmotou a duchem. Pro jejich moudrost, pro jejich léčitelské umění a vysoce nadprůměrný věk a zdraví stále více vzrůstala jejich vážnost u keltských kmenů, a mladí muži z těchto kmenů, i ti, kteří pocházeli z bohatých a vznešených rodin, se předháněli v úsilí osvojit si učení druidů. Jen málokterí z nich však byli přijati - a jen zřídka absolvoval některý z žáků celé učení, trvající leckdy dvacet až třicet let.

Tato učební doba se zdá i nám dnes neuvěřitelně dlouhá; o kolik delší se však muselo zdát dvacet let tehdy, kdy průměrný lidský život trval jen něco přes třicet let! Uvažme ovšem, že druid ovládal veškeré znalosti své doby a mohl je navíc ještě rozšiřovat; potom se délce vzdělávání adeptů přestaneme tolik divit.

Druidové a jejich žáci žili většinou poněkud stranou keltských osad, na okraji lesů. Spokojovali se jen s tím nejnútnejším a odmítali jakékoli přebytky. Ani o svou vlastní potravu se

většinou nemuseli starat sami, neboť lidé jim pravidelně přinášeli oběti. Své úkoly uvnitř kmenového společenství plnili z části jako léčitelé, z části jako kněží. Byli všeobecně uznáváni jako autority ve všech oblastech života a každý člen kmene mohl druidy vyhledat a požádat je o radu, ať už šlo o rodinné záležitosti, zdravotní nebo další problémy. Přitom bylo obvyklé, že jim přinášeli drobnou oběť, již mohly například být potraviny. Jednou za měsíc uspořádali druidové konsil s náčelníky kmenů a poskytovali jim rady v politických a sociálních záležitostech.

Každý rok v době letního slunovratu se druidové z nejrůznějších částí země scházeli většinou na vysloveně mimořádných místech, k jakým patří třeba Stonehenge. Pořádali zde obřady - bardové při nich zpívali své písně, debatovali o stavu svého společenství a vyměňovali si zkušenosti a nové poznatky. Takové setkání vždy znamenalo důležitou událost v životě mistrů a jejich žáci, kteří pro to byli zralí, zde absolvovali své zasvěcení.

I když druidští mistři nezanechali žádné písemné záznamy ani nákresy, byli v jistém smyslu slova i historiky. Nejnižší stupeň druidství představovali bardí, kteří shrnovali důležité události i nově získané poznatky v písních, a to ve formě vhodné pro další šíření, aby mohla být předávána dále. Tento způsob ústního předávání je dobrým příkladem uceleného způsobu myšlení starých mistrů, kteří tak nenásilně spojovali další předávání znalostí s uměním.

Žáci druidského společenství byli pověřováni nejrůznějšími každodenními povinnostmi. Starali se o zásobování svých mistrů, dbali na to, aby měli vždy čisté oblečení, připravovali potravu a organizovali přípravy na rituály. Zpočátku nedocházeli noví žáci na přímé vyučování se svými mistry, ale museli vnikat do studia samostatně. Teprve když na sebe nějaký adept upozornil svým chováním a jeho mistr ho uznal za hodna, byl zasvěcen do počátků filozofie.

Esenci vyučované filozofie shrnovali bardové do triád, které se žák musel naučit, přičemž se obzvlášť dbalo na to, aby se význam těchto pouček projevoval názorně i v každodenním životě. Věty určené k zapamatování sloužily k pregnantnímu dalšímu předávání nejdůležitějších rysů učení, a protože, jak víme, žádné zápisy neexistovaly, bylo nutno naučit se jim nazpaměť).

*Silný je dub  
a voda a kámen:  
i ty buď silný!*

Žáci se učili, že příchodem na svět se přeruší jejich jednota s přírodou, a jedinec tudíž svým zrozením vstupuje do abrodu, do kruhu nutnosti. Tento „kruh nutnosti“ představoval podle pojetí druidů kořeny utrpení a zla. Cílem druidských žáků bylo kruh prolomit. K poslání patřilo obnovit vlastním úsilím jednotu s přírodou, a tak se osvobodit a dostat se do gwenwydu, „Bílého světa“.

Gwenwyd přitom nelze srovnávat s křesťanským rájem. Jde spíše o jakýsi opis naprosto pozemského stavu štěstí, jímž je dosaženo vlastní seberealizace. Osvobozením vlastního já měla být zase umožněna cesta k osvobození jiných bytostí. Posledním cílem je univerzální prolomení abrodu, a tudíž i obnovení harmonie všech živých bytostí s vesmírem.

Druidové zřejmě do jisté míry věřili v reinkarnaci, větší vliv této víry na jejich učení však rozpoznatelný není. Pro ně bylo samozřejmé, že žádné živé bytosti - nebo ani neoživené přírodě - nesmějí způsobit žádné škody, takže nějaké zvláštní dogma v podstatě nepotřebovali.

Existovalo více stupňů, v nichž se žáci učili poznávat, ovládat a posléze osvobodit vlastní já. Tyto stupně - poznání, kontrola a osvobození - byly podřízeny určitým cvičením a studiu.

Na počátku stálo poznání sebe sama. Adept měl nabýt schopnosti začít si plně uvědomovat jak svého ducha, tak své fyzické tělo a emocionální pochody. Tohoto uvědomování mělo být dosaženo vhodnými cviky (které jsou těžištěm naší knihy) a osvo-

jením a pochopením základních triád. Teprve v okamžiku, v němž žák zvládl tento první stupeň *wydy* - to trvalo zpravidla deset až dvacet let - byl způsobilý pro přijetí do stavu druidů a mohl být zasvěcen. Tím však učení nebylo zdaleka ukončeno. Trvalo přinejmenším dalších deset let, než absolvoval i stupeň kontroly, a plně vyškolený druid toužil po celý svůj další život po dosažení stupně osvobození.

Po dlouhou dobu měli druidové navzdory této neuvěřitelně dlouhé době učení a navzdory svému odříkavému životu dostatek žáků, aby mohli jako skupina dále existovat. Vážnost, jíž se těšili, a hodnoty, které reprezentovali, vždy přitahovaly ty nejtalentovanější mladé muže. Současně s pronikáním Římanů a později i křesťanství se však hodnoty a představy národů měnily. Filozofii *wydy* orientovanou na přírodu a zemi nyní vytlačila víra vázaná na víru v posmrtný život. Věk „dětí dubů“ skončil.

Druidští mistři nebyli navzdory své moudrosti a svým podivuhodným schopnostem nadlidmi. Byly to spíše otevřené a tolerantní bytosti dychtící po vědění, které se snažily pohlížet na své okolí každodenně v novém světle a pochopit ho. Byli to badatelé, psychologové, lékaři a filozofové, kteří si neustále uvědomovali, že pocházejí z přírody, a chápali, že každého cíle lze dosáhnout pouze v harmonii s ní. Reprezentovali dlouhou tradici prastaré vědy, a byli tudíž s to postavit svůj život na pevných základech. Takovou výhodu už dnešní lidé toužící po poznacích nemají. Právě proto dnes, v době, pro niž je příznačné žít rychle a ničit přitom životní prostředí, získávají hodnoty druidů stále více na významu. Všichni se musíme opět naučit věnovat co nejvíce pozornosti svému vlastnímu okolí, do něhož patříme i my a naši bližní.

Doba druidských mistrů neodvratně skončila v proudu dějin, a bylo by zbytečné pokoušet se znovu vzkřísit zaniklé epochy. Je však v naší moci, abychom zahájili nový věk tím, že si pro hledání našich vlastních, nových cest vypůjčíme jako pomůcku staré návody našich předků.



## Kapitola 2

### Jak jsme objevili tajné učení

Ne všechno, co bychom mohli vypovědět o našem objevu *wydy*, zde hodláme prezentovat, protože nechceme zneužít důvěry a porušit dané sliby mlčenlivosti. Nemůžeme tudíž prozradit všechna jména a místa, s nimiž jsme se seznámili, nechceme — li ze zvědavosti nebo senzacechtivosti ohrozit tajemství, která je nutno ještě zachovat.

Přesto však nehodláme čtenáři utajovat skutečně zásadní poznatky a zkušenosti a chceme, aby se mu dostalo pokud možno co největší možnosti podílet se na našem objevu onoho tajného učení. Před několika lety jsme se doslechli o pozoruhodném společenství Findhorn. Findhorn je malé místo na skotském pobřeží, z něž to, čím je dnes - centrum spirituality a příkladného alternativního společenství - učinili v roce 1968 Peter a Eileen Caddyovi. Když nám přátelé, kteří zde byli, vyprávěli o síle, jakou toto místo působí, chtěli jsme se s Findhornem seznámit sami. Bezprostředním důvodem pro naši cestu byla ovšem smrt našeho milého přítele a učitele Phillipa Andreho Lasalla, která nás hluboce zasáhla a přiměla k zamyšlení.

Už na počátku naší cesty jsme si předsevzali zůstat delší dobu mimo domov a pokud možno bydlet nějaký čas ve Findhornu, abychom získali určitý odstup od svého navyklého každodenního života. To, co se pak ve skutečnosti stalo, jsme tehdy ještě nemohli tušit. Již na trajektu z Francie do Anglie se začaly naše plány ubírat poněkud jiným směrem. Seznámili jsme se se sympatickým mladým manželským párem z Ameriky, který cestoval do Stonehenge. Nevěděli jsme o Stonehenge tehdy o mnoho více než to, že toto jméno znamená prastarý, podivuhodný kamenný kruh vybudovaný jakousi ranou evropskou kulturou.

Od Carla a Karen jsme se za dlouhých rozhovorů na palubě dověděli více. Oba nám vyprávěli o každoročních setkáních, která tu vrcholí v den letního slunovratu. Oběma se podařilo nás natolik nadchnout, že jsme cestu do Findhornu odložili, a spolu s nimi jsme jeli na slunovrat do Stonehenge. Když jsme Stonehenge poprvé zažili na vlastní kůži, vedlo se nám stejně jako tolika ostatním: neuvěřitelná energie, která z tohoto místa vyzařovala, nám prostě vzala řeč. Mohutné kamenné masivy, které se před námi tyčily, vyzařovaly klid a sílu, a ta se okamžitě přenesla i na nás.

Shromáždila se zde řada lidí nejrůznějších věkových skupin a národností a všichni sem přišli proto, aby uviděli 21. června vycházet nad proslulým heelstone slunce a podílet se na tajemství Stonehenge. V den slunovratu zde bylo tolik lidí, že jsme se skutečně museli prodírat davy. (Z tohoto důvodu zakázaly anglické úřady o několik let později přímý vstup do oněch kamenných kruhů.)

Zde jsme poprvé slyšeli o druidech, o nichž jsme do té doby znali v podstatě jen jejich jméno. Lidé nám vyprávěli, že právě druidové vybudovali Stonehenge (což je ovšem velmi nepravděpodobné) a že zde prováděli své kultovní obřady a rituály. Objevilo se i několik postav oblečených v bílém, které si říkali „druidové“. (Byli to členové řádu druidů založeného v roce 1781, jakési obdoby svobodných zednářů. Tento druidský řád vychází z keltské mytologie a snaží se o udržení starých rituálů.)

O dva dny později největší vřava z valné části pominula a v krajině kolem Stonehenge opět zavládl klid. I naši přátelé Karen a Carl zase odcestovali; my jsme však chtěli ještě několik dní zůstat a teprve pak jet dále do Findhornu. Bydleli jsme v malém penzionu, každý den jsme odtud vyráželi na výlety do širšího okolí a několikrát jsme vyhledali odlehlejší místa, kde jsme mohli cvičit jógu. Protože však nám počasí bylo zvlášť nakloněno, byl každý z našich výletů mimořádným zážitkem. Den před odjezdem jsme pak zažili osudové setkání, jež vlast-

ně dalo přímý podnět ke vzniku této knihy. Nedaleko našeho penzionu jsme už znali krásné místo u potůčku, kde jsme chtěli cvičit jógu. Když jsme tam přišli, zpozorovali jsme, že na tento nápad evidentně připadl už někdo před námi. Viděli jsme staršího, šedovlasého muže, který dole u potoka provádět cviky, jež jsme na první pohled považovali za jógu. Když jsme však přišli blíže, uvědomili jsme si, že cviky, které tak zapáleně prováděl, nemohou vycházet z jógy - třebaže zde byla jednoznačná podobnost, kterou nelze dosti dobře popsat.

Nechtěli jsme rušit, a tak jsme ho chvíli z povzdálí pozorovali. Čím déle jsme se dívali, tím více nás jeho počínání fascinovalo. Po každém cviku rozestavoval různé kameny, květiny, kousky dřeva a další věci, které si zřejmě přinesl s sebou v pytli, do precizních vzorů kolem sebe a poté zahájil nový cvik uvnitř položeného kruhu. Ze cvičícího vyzařovala taková síla a klid, jakou jsme doposud zažili pouze u indických guruů. Onen muž byl natolik zabrán do svých cviků, že nás nezpozoroval ani tehdy, když jsme přišli blíže. Uchváčení jsme ho sledovali ještě dlouho.

Třebaže jsme jeho věk odhadli zhruba na šedesát let (ve skutečnosti mu, jak se později ukázalo, bylo už šestasedmdesát!), byl pozoruhodně pohyblivý a z každého jeho pohybu vyzařovala zvláštní elegance. Rozhodli jsme se, že se ho zeptáme, odkud pocházejí tyto cviky a kde bychom se je mohli naučit. Museli jsme však čekat ještě téměř celou hodinu, než byl s nimi hotov.

Náhle nás uviděl. Vůbec nevypadal vyděšeně, ba ani udiveně; chvílku nás pozoroval svými jasnými zelenými očima, pak přešel přímo k nám, pozdravil nás a se širokým irským akcentem se zeptal, zda jsme turisté.

Dali jsme se s ním do hovoru a rychle jsme převedli řeč na jeho cviky. Zdálo se však, že nám o nich nechce nic říci a pouze prohlásil, že se je naučil od svého otce, a ten je zase má od svého otce. Každému našemu pokusu dovědět se více se obratně vyhnul. Teprve když jsme začali hovořit o józe, jeho postoj

se změnil. O józe sice ještě nikdy neslyšel, když jsme mu však vysvětlili její základní rysy, okamžitě pochopil. Chtěl, abychom mu předvedli některé techniky jógy. Vyhověli jsme jeho přání a on byl těmito cviky fascinován téměř stejně jako my před chvílí.

Krátce nato začalo silně pršet, což nás přimělo utéci se do nejbližšího hostince, ale přišli jsme tam už úplně promočení. Objednali jsme si čaj a on zatím začal vyprávět o *wyde*. Název *wyda* však nepoužíval, na ten jsme narazili teprve později. Líčil, že v rodině jeho otce se tyto cviky předávají z generace na generaci už od nepaměti. Připisuje se jim obrovský účinek na zdraví a celkový stav. Jak tvrdil, jeho rod byl svým zdravím proslulý, a on sám byl hrdý na to, že ještě nikdy za celý svůj život nemusel k lékaři. I to připisoval oněm cvikům. Nešlo však pouze o cviky. Čím více vyprávěl, tím šířeji se před námi otvírala jeho pokladnice starých ezoterických znalostí, které podle všeho musely pocházet od starých druidů.

I on přijel v den letního slunovratu do Stonehenge, jako to dělá každý rok už od svých patnácti let. Přitom rozhodně nebydlel blízko: každý rok přijížděl na dva týdny do Stonehenge oslavit slunovrat až z Irsku. A už následujícího dne chtěl zase odcestovat, stejně jako my. Zabírali jsme se do rozhovoru s ním stále hlouběji a navzájem jsme se stále blíže poznávali. Bylo už pozdě večer, když hostinec zavíral a museli jsme se rozejít. Na rozloučenou nás Liam O'Donnell (tak se náš nový známý jmenoval) pozval na svůj statek v Irsku a slíbil, že nám tam bude vyprávět více o tomto prastarém učení.

Byli jsme překvapeni a uvědomovali jsme si, že se nám nabízí jedinečná šance znovu objevit něco, co zřejmě znalo jen velmi málo lidí. Rozhodli jsme se odložit prozatím veškeré naše plány s Findhornem a jet s panem O'Donnelem do Irsku, už kvůli tomu, že nás tak srdečně zval. A tak jsme v rozporu se všemi našimi plány skončili v Irsku, kde jsme pak s přestávkami prožili další dva roky.

Zpočátku jsme žili v Lliamově rodině. O'Donnellovi byli zámožní a vlastnili velkostatek, kde chovali především koně. V jejich velkém domě bylo pro nás dost místa, a protože jsme byli přijati neobyčejně přátelsky, zůstali jsme rádi.

Rodina našeho známého byla zrovna tak pozoruhodná jako on sám. Jeho manželka, již bylo už přes sedmdesát, vypadala nanejvýš na padesát, a také další členové rodiny, syn, jeho manželka a jejich dvě děti, přímo kypěli zdravím. Ale ještě více než zdraví jsme u nich obdivovali jejich charisma a upřímnou srdečnost.

Když jsme pak řeč převedli na cviky, které nám Lliam ukazoval, dlouho váhal, než projevilo ochotu nám vyprávět všechno, co věděl. I v době, kdy už jsme se dávno těšili jeho plné důvěře, nám často říkal, jak je pro něj obtížné nám sdělit opravdu všechno. Celé učení bylo tradicí jeho rodiny a mělo se dále předávat zase pouze uvnitř této rodiny. Tradovalo se, že pokud by toto učení vyprávěli cizím, přineslo by to rodině velké neštěstí.

Přesto nám Lliam začal posléze důvěřovat natolik, že se přes tuto tradici přenesl. Museli jsme mu pouze slíbit, že nikdy neprozradíme přesný zdroj našich znalostí. Abychom jeho důvěry nezneužili, nemůžeme tedy kromě jeho jména - což nám dovolil - uvést nic dalšího: nesmíme prozradit ani místo, kde žije, abychom neporušili daný slib.

O něco později jsme ostatně narazili na pozadí této tradice utajování. Ještě v 18. století byli lidé, kteří disponovali mimořádnými schopnostmi, příliš často upalováni jako čarodějnice nebo kouzelníci. Rodiny, v nichž byla *wyda* dosud udržována při životě, byly pro své mimořádné zdraví a charisma tak jako tak podezřelé. Pokud by však byli ještě navíc přistiženi při neobvyklých cvicích, považovali by to pověřiví lidé jistě za důkaz toho, že vzývají ďábla. Utajování tehdy sloužilo k přežití a stalo se součástí ústně předávané tradice.

Lliam O'Donnell a jeho syn se v každém případě stali našimi učiteli a přáteli. V následujícím půlroce jsme se obeznámili s valnou částí cviků, především však se spojením jednotlivých

cviků se silami přírody kolem nás. Při každodenním společném cvičení jsme si intenzivně vyměňovali zkušenosti; O'Donnellovi nás zasvětili do praktik *wydy* - zpočátku kladli důraz spíše na fyzický, později však stále víc i na duchovní aspekt - a my jsme se zase pokoušeli předat jim naše znalosti o východních ezoterických učeních. Zpočátku nám zapojování rostlin a kamenů do průběhu jednotlivých cviků přišlo podivné, záhy nás však nápadný účinek těchto subtilních vlivů přírody stačil přesvědčit.

Tenkrát jsme si začali uvědomovat mnohé souvislosti vesmírného řádu, živé i zdánlivě neživé přírody či lidského ducha a energie naší zeměkoule.

Tak jsme prožívali plné a plodné dny, v nichž jsme podnikli i spoustu vyjížděk do nádherného okolí a jež jsme vyplňovali i prací, kterou bylo na statku zapotřebí udělat. V některých dnech bylo ve stáji nebo v domě tolik práce, že jsme večer byli úplně vyčerpáni.

Nebylo však dne, v němž bychom nevěnovali značnou dobu upevňování našich nově osvojených cviků a v němž bychom nevedli dlouhé rozhovory s našimi novými přáteli. Čím více jsme se naučili, tím více jsme se chtěli ještě dovědět.

Nakonec jsme měli pocit, že hluboké znalosti, které nám Liam zprostředkoval, jsou pouze špičkou ledovce. Zdálo se nám naprosto jasné, že za těmito znalostmi musí stát komplexní ezoterický systém a filozofie, která k němu patří.

Naše hledání stále většího množství vědomostí nás stále častěji vyháněla z pokojného bezpečí Liamova domova. Nyní jsme se pokoušeli nalézt odkazy na toto staré učení i v knihovnách, dlouho však to bylo marné. Ani v Liamově rodině neexistovaly záznamy, až na několik hrubých skic a poznámek ke cvičením. Tyto sporadické poznámky nebyly také nijak zvlášť staré, pocházely od Liamova dědečka.

Jednoho dne jsme však v malé knihovně jistého venkovského šlechtice narazili na rozhodující vodítko; nenašli jsme sice

nic písemného, knihovnice nás však odkázala na jistého známého, který se specializoval na staré irské rukopisy.

Pan Bush byl přátelský, starý pán s pozoruhodně rozsáhlými znalostmi. Mohli jsme s ním dokonce mluvit německy. Byl okamžitě ochoten pomoci nám při našem hledání a skutečně záhy našel starou rodinnou kroniku, která sahala až do 17. století a v níž se hovořilo o určitých cvicích k „posílení duše“. Bohužel však byl popisován pouze cvik, který jsme znali už od našeho hostitele, zato však byl rozhodujícím pojítkem k tomu, co jsme se naučili od O'Donnellových. Spisek ovšem nebyl v angličtině a bez překladatelské pomoci Patricka Bushe bychom byli ztraceni.

Ukázalo se, že tato stará kronika obsahovala několik věcí, jež pro nás byly nesmírně zajímavé. Tak jsme se dověděli, že zvláštní cviky měly v této rodině dlouhou tradici už před třemi sty lety, kdy byly provedeny první záznamy do kroniky. A ještě zajímavější byla skutečnost, že zde bylo se cviky spjato i ezoterické učení a filosofie.

To vše bylo už samo o sobě mnohem víc, než jsme původně očekávali, ale záhy jsme se dověděli ještě více. Patrick Bush nám ukázal starou knihu jistého alchymisty a první záznam v ní pocházel z roku 1511. I v ní jsme našli jenom málo cviků, zato však zde byl přesně popsán účinek sepětí přírodních objektů, dob a cviků, a nechyběl ani pokus o jejich vysvětlení. V alchymistově knize, která byla zčásti v latině, zčásti ve staré galštině, jsme našli jak jméno onoho starého učení - *wyda* - tak první odkaz na původce *wydy* - druidské kněze starých Keltů.

Než jsme však dospěli k poznatkům, jež jsme zde nastínili na několika řádcích, stačilo uběhnout několik měsíců, během nichž jsme dali knihu přeložit, abychom mohli vyhodnotit relevantní části (ty tvořily pouze malou část alchymistova spisku).

Pro naléhavé závazky jsme se však museli na nějakou dobu vrátit do Německa a takto vytvořeného odstupů jsme využili

k dalšímu vyhodnocování nashromážděného materiálu a k uspořádání četných nových faktů. Tehdy v nás uzrálo i rozhodnutí shrnout naše poznatky v knize; ani ve snu jsme ovšem ještě nepomysleli na to, že bychom je opravdu vydali.

Nadmíru pozitivní reakce jistého přítele na naše zkušenosti v nás však posílila v odhodlání vrátit se do Irska, abychom mohli ve svém bádání pokračovat. Ve snaze získat bližší kontakty s obyvatelstvem jsme se naučili starý irský jazyk, galštinu.

Když jsme opět přijeli do Irska, rozhodli jsme se procestovat celou zemi, abychom mohli pátrat po dalších poznacích a odkazech na staré druidské učení. Bohužel jsme však přitom jenom několikrát narazili na rodiny, v nichž byla praktikována *wyda*, a jen malá část z nich byla ochotna nám při našich výzkumech pomáhat dále.

Avšak i ti, kteří nám nechtěli sdělit nic přesného - protože jsme všude naráželi na staletou tradici utajování - byli nesmírně přátelští a v mnoha směrech ochotní nám pomoci. Tak jsme se dozvěděli, že v těchto rodinách se vždy všichni členové, kam až paměť sahá, dožívali velmi vysokého věku. I nemoci se tu vyskytovaly méně často než normálně a epidemie kolem nich procházely většinou bez následků. Mohli jsme z toho vyvodit pouze jediný závěr, že za tyto zvláštnosti musejí vděčit *wyde*.

Vysoký věk a nesmírně pevné zdraví v rodinách však byly pouze vnějšími příznaky, jež s sebou přinášelo praktikování druidského učení. Nám bylo nápadné zvláště mimořádné charisma, klid a vřelost cvičenců, což nás upozornilo na to, jak komplexní mohou být účinky *wydy*.

Po několik měsíců jsme cestovali po celém Irsku, od jedné stopy ke druhé a naše představy o tomto učení začaly pomalu, ale neustále nabývat konkrétnější formy.

Nakonec jsme vlastnili četné nákresy cvičení a překlady starých rukopisů, chyběl však ucelený přehled nashromážděného materiálu. Proto jsme se na několik měsíců uchýlili do samoty starého selského dvorce v blízkosti Loch Lein, idylického je-



zírka na jihu Irska, abychom zde staré učení druidů, *wydu*, mohli pokud možno co nejdokonaleji rekonstruovat.

Naše kniha shrnuje valnou část získaných poznatků o tomto starém učení. Protože jde o první knihu o *wyde* starých druidů, vycházíme z názoru, že čtenář nemá s těmito informacemi žádné zkušenosti. S ohledem na to, a také pod vlivem našich pozorování mimořádných účinků *wydy* na duchovní i fyzické zdraví, jsme v knize tudíž kladli mimořádný důraz na systém cviků, zatímco filozofie a vyšší praktiky zůstaly poněkud stranou. Ovšem vyšší stupně *wydy* se dají bez nebezpečí zvládnout teprve po dlouhém období přípravy nebo na základě velkých zkušeností a pouze pod velmi zasvěceným vedením!

## Kapitola 3

### Účinky *wydy*

Abychom dokázali pochopit účinky následujících cvičení, bude zapotřebí věnovat určitou pozornost ezoterickému pozadí *wydy*, neboť převážná část účinků technik *wydy* spočívá na takovýchto ezoterických postupech.

Na druhé straně by bylo zřejmě jen těžko představitelné, že by (většinou) jednoduše působící cviky mohly mít nějaký výraznější účinek nejenom na fyzické, ale především na duchovně-psychické procesy člověka.

Zde bychom chtěli ještě jednou výslovně připomenout, že tato teoretická část knihy není nutná pro skutečná poznání novodobých kvalit prožitku. Naopak můžeme bezpečně tvrdit, že *wydu* nepochopíme pouze na základě intelektu. To bychom také ani v nejmenším nedoporučovali. Ezoterické učení pomáhá pouze tomu, co rozum už vstřebal; začátečník bude moci zčásti pouze tušit a nebo prostě bude muset věřit tomu, co je na následujících stránkách v abstrakci nastíněno.

V zásadě rozlišuje systém starých keltských mistrů v člověku tři hlavní energetická pole: vitální, emocionální a mentální.

Ve srovnání s ostatními ezoterickými učenými je druidská škola poměrně jednoduchá a vychází pouze ze tří základních sil.\*

Každé energetické pole je podřízeno určitým kvalitativním hodnotám. Protože tyto kvalitativní hodnoty byly získány zkušenostmi, které nemohou vstupovat do povědomí pouhou defi-

\*Je rovněž možné, že druidové měli i dalekosáhlejší znalosti, podobně jako Indové nebo Číňané; můžeme to dokonce považovat za pravděpodobné. Učení však bylo záměrně prosté - podobně jako charakter druidů.

ničí dvou myšlenkových procesů, pomáhali staří mistři svým žákům zpravidla tím, že jim nabízeli opisy, například v podobě triád. Proto vám i my znázorníme v tabulce 1 přiřazení, abyste měli lepší představu o energetických polích. Z vlastní zkušenosti však víme, že pouze každodenní cvičení povede ke skutečně hlubokému pochopení souvislostí.

Tabulka 1

Oblast	Vitální pole	Emocionální pole	Mentální pole
Síly podstaty	síla klid důvěra	mír láska radost	světlo svoboda poznání
Přírodní rovina	země tělesná síla	voda citovost	nebe spiritualita
Kosmická rovina	materiální svět	svět představ	intuitivní svět
Roční období	květy (jaro a časné léto)	zanikání (léto a podzim)	klid (zima)
Barvy	zelená, žlutá	červená, zlatá	modrá, bílá
Stromy	osika	buk	dub
Minerály	země	kameny	krystaly
Orgány	trávicí sexuální	srdce plíce	smyslové orgány mozek
Pocity	vášeň smyslnost	láska milosrdenství	estetično veselost
Kompe- tence	protoenergie sexualita	komunikace tvůrčí schopnosti	chápavost zbožnost
Negativní póly	hlad po moci pudovost	lhostejnost citový chlad	arogance sklon k depresím

Ezoterické energie nelze z hlediska jejich podstaty podrobit vědecké analýze, lze je však na základě jiných rovin myšlení zřetelně a srozumitelně popsat. Procesy a stavy, o nichž zde hovoříme, sice nejsou fyzikálně měřitelné, přesto však jsou lidem s vyšším stupněm uvědomování dostupné. Shodné zkušenosti rozvinutých osobností jednoznačně dokazují autenticitu oněch vjemů.

Protože ezoterické energie jsou rozmanité, senzitivní bytost tuto energii vnímá nesmírně rozdílně. Může ji vnímat jako zvláštní druh světla (aura), zvuku (harmonie sfér), vibrace nebo tepla (záření).

Tři energetická pole *wydy* se projevují jako zákmity rozdílných frekvencí a je nutno na ně pohlížet jako na zvlášť aktivní centra v ezoterických tělesech.

Na základě podrobných pozorování energetických procesů dospěli druidové v průběhu staletí k poznatku, že pro energetická pole existuje v těle optimální stav, v němž se rozvíjejí nejpozitivnější účinky a jenž může vést k vůbec nejlepšímu vývoji.

Mistři *wydy* si ovšem uvědomovali obrovskou vzácnost optimálního centrování polí, a vyvinuli proto cvičení k dosažení harmonie, jíž by se nežádoucí pozice dala změnit. Přitom se však velmi rychle ukázala mimořádná obtížnost nastolování takovéto harmonie. Další pozorování a úvahy přivedly druidy k pochopení, že zásadní význam má nejprve nabít tato energetická centra silou. A tak se postupně vyvíjel ucelený systém cviků druidů, v němž základ tvořily posilovací cviky, a na tento základ pak navazovaly nejprve harmonizační a poté spojovací cviky, jimiž se budeme ještě zabývat podrobněji.

Pro druidy však bylo mimořádné sepětí s přírodou a pozorovací talent něčím naprosto samozřejmým, a tak našli možnost, jak zesílit bezprostřední účinky cviků. Do soustavy cviků zařadili určité přírodní elementy, a tím překonali osobní omezení a zaměření na vlastní já.

V zásadě existují tři možnosti k dosažení tohoto zesilovacího účinku; začlenění přírodních látek, vyzpěvování energetických tónů a promyšlená volba určitých energetických vzorů. Zatímco přírodní látky a energetické tóny působí zvláště na pole vitální, emocionální nebo mentální, působí energetických vzorů začleněné do sestavy cviků univerzálně. V tabulce 2 ukážeme různé možnosti využití přírodních látek.

Tabulka 2

	Síla	Harmonie
Vitální pole	květy kaštanu	duby
	šípková růže	buky
	jabloňové květy	jilmy
	břečťan	bříza
	trávy	líška
	jetel	vřes
Emocionální pole	studniční voda	děšť
	čirá jezerní voda	pramenitá voda
	sluneční světlo	říční voda
	lekníny	měsíční světlo
	rákos	černý kořen
	pryskyřník	smolnička
Mentální pole	bodlák	lilie
	křemen	zlato
	krystaly	stříbro
	rudý	lesní prst
	drahokamy	verbena (sporýš)
	železo	hořec

V tabulce získá čtenář přehled o prvcích, které posilují energii; člověk nadaný intuitivně však může bez problémů přejít až

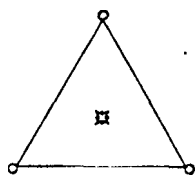
k přímo uvedeným látkám, pokud nezanedbává základní principy (viz rovněž tabulku 3 na str. 57).

Další formou zesilování je vyzpěvování určitých hlásek. Tyto energetické tóny působí ve třech rovinách: na hmotné úrovni uvolňují tělo a docilují hlubší relaxace, v psychické rovině zvyšují koncentraci a na ezoterické úrovni působí na podobně kmitající energie v energetických polích. Existují tři hlavní tóny, které jsou vždy přiřazeny určitému poli. Zvuk „AH“ působí na základní životní orgány, „OH“ na emocionální stránku a „M“ na mentální pole. Vyzpěvováním těchto hlásek se vybujuje energie a zlepšuje se reakce na cviky.

Třetí možností k zintenzivnění cviků je tzv. energetický vzor. Jeho aplikace však není omezena na energetická pole, ale vztahuje se na způsob účinnosti cviků (posilování, nastolení harmonie a kontaktu). Abychom mohli aktivovat energetický vzor, potřebujeme médium. Toto médium se dá ideálně realizovat za pomoci přírodních látek, o nichž hovoříme výše.

Nemůžeme už zjistit, jak si staří mistři vyvinuli svůj model pro zachování energie. Zdá se však pravděpodobné, že v době druidů už existovala dlouhá tradice poznávání energetických souvislostí. Už předkové druidů měli obrovské znalosti energetických vzorů, viz například Stonehenge (srv. obr. 1, str. 20).

Obrázky 2 až 5 ihned vysvětlíme. Malé kruhy v kresbách symbolizují ta místa, na něž se mají na zem pokládat příslušné přírodní látky.

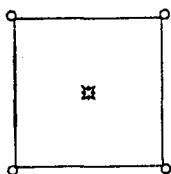


obr. 2

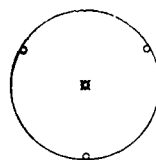
Obr. 2. Trojúhelník je obrazcem, který zvyšuje účinky posilovacích cviků. Vede k relativně rychlému posílení celého organismu, které se dostavuje relativně rychle, trvá však pouze několik hodin.

Obr. 3. Čtverec rovněž zesiluje účinek posilovacích cviků. Na rozdíl od trojúhelníka je zvýšení patrné jen slabě, vydrží však déle.

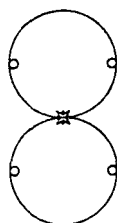
Obr. 4. Kruh je obrazcem, který podporuje cvičení k nastolení harmonie. Stejně jako v případě trojúhelníka lze účinek opět rozpoznat velmi záhy, nemá však dlouhého trvání.



obr.3



obr. 4



obr. 5

Osmička zvyšuje účinek cviků nastolujících harmonii ve srovnání se čtvercem poněkud slaběji, zato však trvaleji.

Tyto čtyři základní obrazce tvoří základnu pro vytvoření komplexních kombinačních obrazců, z nichž nyní představíme tři nejdůležitější (obr. 6 až 8).

Obr. 6. Sluneční vzor

Vzniká splynutím tvaru čtverce a trojúhelníka. Účinek tím odpovídá sice kombinaci trojúhelníka se čtvercem, je ovšem slabší než u jednotlivých vzorů.

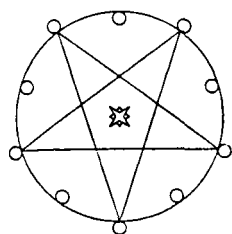
Obr. 7. Měsíční vzor

Tento energetický vzor shrnuje do jedné formy základní prvky kruh a trojúhelník. Tato kombinace má mimořádný vliv na

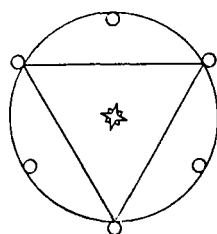
rozvoj harmonie. I zde ovšem znovu platí, že základní vzor má sám o sobě silnější účinek.

Obr. 8. Hvězdicový vzor

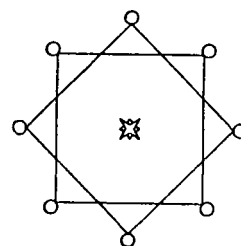
Kontaktu zvláštního druhu se dosáhne hvězdicovým vzorem, v němž se spojují oba základní účinky. Bohužel je struktura značně komplikovaná, zato však může být užívána během celého programu cviků, aniž by přitom musely být měněny vzory. Vyvolává lehké zesílení jak cviků k nastolení harmonie, tak cviků posilovacích.



obr. 6



obr. 7



obr. 8

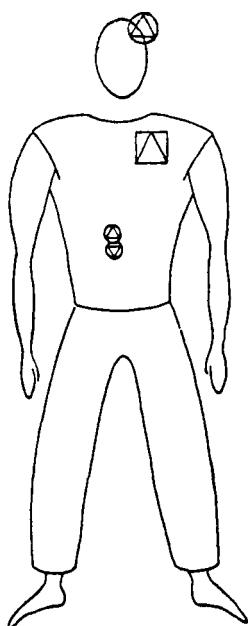
Energetické obrazce dokáží nastolit soulad mezi vibracemi v přírodních látkách a energetickými vibracemi cvičícího. Vznikající kosmická rezonance dále posiluje účinek cvičení, takže žák si zvýšenou měrou uvědomuje svou příslušnost k vesmíru.

Znovu opakujeme, že přírodní látky působí ve spojení s energetickými obrazci povzbudivě a posilují účinek cviků *wydy*, kterou vytvořili druidové. Cviky samozřejmě účinkují i bez zesílení dvojím způsobem na tři lidská energetická pole (vitální, emocionální a mentální), a to tak, že posilují a nastolují harmonii.

Vycházíme — li z předpokladu, že u duchovně zakrnělého člověka jsou jednotlivá pole jednak slabě vyvinuta a jednak se silně odchyľují od optimálního centrování (viz obr. 9), je zpočát-



ku nutno snažit se o dva cíle: o posílení polí a současně o jejich zpětné spojení, jehož výsledkem by posléze bylo ideální centrum.



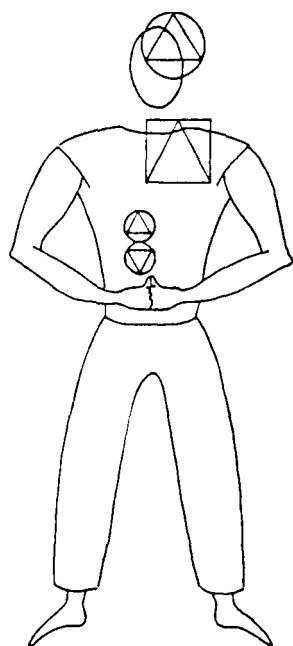
obr. 9

Zkušenost ukazuje, že vitální centrum je většinou posazeno příliš vysoko, zatímco emocionální centrum se odchyluje od středu nalevo směrem k srdci a mentální pole je často posunuto doleva. Tyto odchylky silně brání přirozenému toku energie. Z toho pak vyplývá celá řada psychických a organických poruch včetně vážných onemocnění.

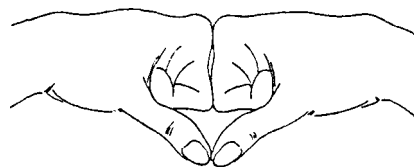
Než se podaří vrátit energetická pole cvičením znovu do jejich přirozené polohy, musíme je předtím posílit. Bez toho je velmi obtížné dosáhnout převedení do správné pozice. Postupným rozvíjením energií dosáhnou pole velmi záhy prostorového roz-

šíření (viz obr. 10) a cvičící si je začne postupně uvědomovat.

Důležitým pomocným prostředkem pro toto rozvíjení energií je vytvoření vnitřního okruhu spojením rukou v druidské pěsti. U druidské pěsti se semknuté pěsti obou rukou přitisknou kotníky k sobě a bříška palců se přitom dotýkají (obr. 11). Tímto dotekem se uzavře energetický okruh, jehož silovým centrem je srdce.



obr. 10



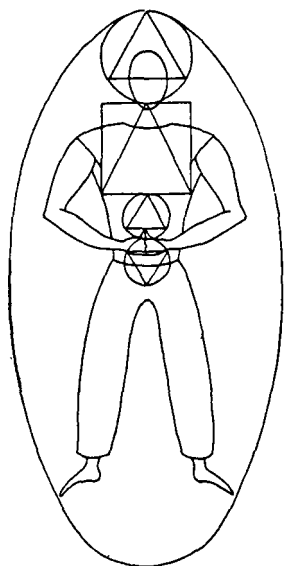
obr. 11

Protože nyní bylo dosaženo kontaktu mezi vědomím a energetickými poli, následuje další krok - nastolení harmonie -jaksi samovolně. Příslušnými cviky dochází k přesunu polí směrem k jejich přirozeným centrům. Jakmile se dosáhne těchto center, rázem se vyvine vlastní dynamika, která vede k náhlému zvět-

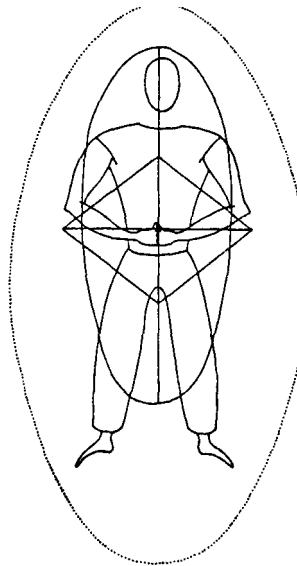
šení energetických polí. Výsledkem je dotyk a postupné pronikání energií (obr. 12). Tento proces prožívali žáci učící se *wydu* subjektivně většinou jako pocit vnitřního tepla a vibrace provázený pocitem štěstí. Při dosažení tohoto stavu se kolem těla uzavře vnější, velký energetický okruh jako ochranná schránka.

Kromě těchto dvou základních principů posílení a nastolení harmonie existoval ve *wyde* ještě třetí princip: sjednocení. Tohoto sjednocení energetických polí bylo dosahováno aplikací vysoce pokročilých cviků, které zčásti už překračují čistě fyzický rámeček. Je vnímatelné v ezoterické rovině jakožto pronikání a splývání polí. Vyvrcholením tohoto pronikání je plné

prolínání všech tří polí a jejich splynutí v jedno velké energetické pole probíhající celým tělem (obr. 13). Vnější energetický okruh se mnohokrát rozšíří. Vlivem tohoto celkového stavu mohou kosmické energie proudit bez překážek a mohou se soustředit na jakémkoli libovolném místě, dokonce i mimo materiální tělo. Protože druidští mistři samozřejmě dokázali ovládat stav splynutí, byli kdykoli s to využít této energie také k léčivým účelům.



obr. 12



obr. 13

Doposud popsaná stadia představují tři „malé stupně“ prvního „velkého stupně“ *wydy*, po jehož plném zvládnutí se adept stal druidem. Tím se sice uzavírala vlastní doba učení, druidové však rozhodně neustávali v dalším zdokonalování. Navázali

ny ní druhým a třetím „velkým stupněm“, na jehož konci byl vstup do gwenwydu, „Bílého světa“.

Druhý velký stupeň byl označován i jako stupeň magie. Tady se druidové od svých starších mistrů učili zacházet se slovy moci, jimiž mohli magickým způsobem vykonávat vliv na přírodu a na osud.

V posledním, třetím „velkém stupni“, stupni osvobození, usilovali druidové o to, aby se oprostili od veškerých materiálních vazeb. Je pochopitelné, že o tomto stupni nelze říci nic bližšího, neboť zde přecházejí veškeré poznatky pochopitelné rozumem do stadia transcendentna.

Pro začátečníka bez ezoterických zkušeností bude jistě zpočátku obtížné nějak zdokonalovat teoretické souvislosti, které jsou zde popsány. Intelektuální pochopení účinků *wydy* však v žádném případě není nutné k tomu, abychom docílili patřičného účinku cviků, pokud je provádíme dostatečně soustředěně. Právě pokročilí by však mohli mít zájem o získání vyšších informací o celkovém pozadí.

## Kapitola 4

### Tajemství zdraví druidů

Uvádí se, že druidové dosahovali vysokého věku a nikdy nestonali. Toto vysoké stáří bylo tehdy skutečně podivuhodnou zvláštností, když si z úvodu k naší knize pamatujeme, že se průměrný věk v té době pohyboval mezi třicítkou a čtyřicítkou - a druidští mistři se přitom dožívali dvojnásobku!

Jaké pro to byly důvody? Dnes se většinou předpokládá, že druidové měli k dispozici vysoce vyspělou starou medicínu. Ale můžeme se spokojit s takovým vysvětlením?

V každém případě nám neříká nic o tom, proč se mezi druidy nevyskytovaly nemoci nebo jich bylo méně než mezi ostatním obyvatelstvem.

Prvků, jež druidům dopomáhaly k jejich pevnému zdraví, tedy jistě muselo být více, pouhé lékařské znalosti by nestačily, i když je rozhodně rovněž ovládali.

Než se však začneme zabývat podrobnostmi druidského léčitelství a než se především dostaneme k dalekosáhlejším léčebným silám starých mistrů, chceme se zastavit u několika úvah o podstatě zdraví a nemoci. To může zpočátku působit triviálně.

Každý přece ví, kdo je zdravý a kdo nemocný člověk! Zamyslíme-li se však nad tímto stavem poněkud hlouběji, odpověď bude stále nejednoznačnější.

Je zdraví totéž co normalita? Kde začíná hranice mezi zdravím a nemocí? Může být člověk zdravější než zdravý?

Jako zdraví lze označit i takový stav těla (nebo ducha), v němž je ideálně plněna každá z jeho funkcí. Ale i z této definice vyplývají určité problémy. Míníme tím stav těla a ducha, jaký bychom mohli mít v budoucnu při optimálním způsobu

života, nebo jaký bychom dokonce měli, kdyby náš život od porodu probíhal ideálně?

Zdá se, že pokus o přesnou definici zdraví vede pouze ke zmatkům a že je něčím, co se vymyká našemu chápání. Příčinou je intuitivní definice, jakou většina lidí pro zdraví má a jež zní: zdraví je nepřítomnost nemoci.

Pojem „nemoc“ však sám o sobě nijak lépe vysvětlen není. Při zjevných, náhle se vyskytnuvších poruchách funkcí jednotlivých orgánů se velmi pravděpodobně všichni shodneme na tom, že dotyčný člověk je nemocen, obtížnější však už to je při tělesných problémech, které byly způsobeny nedostatkem pohybu, mnohahodinovým sezením a nesprávnou výživou. Jde také o nemoc? A náš cit pro rozlišení toho, co je nemocné a co je zdravé, naprosto selhává u vlastností, které se vyskytují mezi lidmi v široké škále a k jakým patří například rysy jednotlivých osobností.

Možná, že pojmy „nemocný“ a „zdravý“ jsou pouze produkty „lékařské filozofie“. Existují samozřejmě stavy, vlastnosti a schopnosti, které nemáme, ale našemu vývoji by prospěly a jsou pro nás i dostupné. Označovat odchylku od ideálu za „nemoc“ je zřejmě přehnané, možná však, že tady je právě onen bod, na němž záleží: chceme — li být dokonalejší, musíme začít u odstraňování vlastních chyb a tak se dostat na cestu k dokonalosti. A zdraví by pak bylo takovým stavem, v němž na léto cestě jsme.

Druidové svou cestu našli a svou nemoc překonali. Nyní se již možná zdá jasnější, co je tím míněno: byli zbaveni tělesného utrpení a netrpěli ani duchovními či emocionálními úchylkami.

Máme sklon považovat na jedné straně za nesmírně důležitou nepřítomnost fyzických nemocí a na druhé straně vlastní tělo celkově zanedbáváme ještě více než ducha nebo emocionální oblasti. Druidové naproti tomu pohlíželi na tělesný aspekt svého bytí jako na pouhou součást celku a věnovali mu

svou pozornost i přesto, že tělo považovali za svůj materiální základ. Něco jiného, co se nám zdá důležité, je dosažení vysokého věku. Řada lidí usiluje pouze o tento cíl a zapomíná přitom dodat svému životu nějaký smysl.

Druidové však neusilovali o vysoký věk samoúčelně. Využívali času, který jim byl vyměřen, až do samotného konce k vlastnímu zdokonalování. Jejich cviky a léčitelské umění jim sice dopomáhaly k prodloužení života, to však byl pouze vedlejší efekt celkového rozvoje.

Zde je nutno konstatovat, že ani druidové, ani indiští jogíni nebo čínští mistři nedosáhli nikdy „biblického věku“; na druhé straně však také nikdy neumírali mladí. Vcelku oprávněně lze předpokládat, že všichni tito mistři žili tak dlouho, jak dlouho žít museli, aby dospěli ke svému cíli a aby dosáhli té hranice, za níž už tělo nedokáže uchovat jasného ducha. Když k této hranici dospěli, opustili své tělo zřejmě dobrovolně.

Na základě těchto všeobecných a teoretických úvah chceme nastínit různé aspekty v životě druidů, které rovněž přispívaly k jejich odolnosti vůči nemocem.

Žili ve volné přírodě, vynakládali umírněnou tělesnou námahu a podstupovali dlouhé poutě ke svým shromaždištím, stravovali se uměřeně a zůstávali neustále duševně pružní a přístupní novým zkušenostem. Už tento způsob života sám o sobě by mohl být dnes pro mnohé z nás vzorem, přesto však příliš nepřispěje k vysvětlení zvláštností druidů; tehdy žila do značné míry v souladu s přírodou většina lidí. Nelze zapomínat na to, že přirozený způsob života přispíval rovněž k nízkému průměrnému věku lidí. Relativně vysoký průměrný věk naší doby úzce souvisí s moderními hygienickými opatřeními. Budujeme kolem sebe obranný systém, který usmrtí vše, co na nás útočí zvenčí, ještě než se to k nám může přiblížit. Tím ovšem nevyvoláváme žádnou změnu na sobě samých - nejsme tím nijak zdravější - ale jenom prostě uměle řešíme problémy, navíc nesmírně povrchním způsobem.

Jakožto léčitelé měli druidové jistě spoustu práce, neboť Keltové byli bojovný národ a žili ve značně prostých podmínkách, v nichž se nemocem spíše dařilo. Druidové znali všechny léčivé byliny a používali zřejmě i metody, jaké o několik století později znovu objevil farář Kneipp. Pracovali pravděpodobně i s jakýmsi druhem masáží a pohybových terapií, aby zmobilizovali energii skrývající se v těle. Do značné míry byly jejich metody spirituální povahy. Pokoušeli se působit na své pacienty zaříkáváním, které bychom dnes zřejmě označili za sugesci; vyzpěvovali určité tóny, které ovlivňovaly energetická pole - tedy provozovali jakousi hudební terapii - a v určitých případech vlévali do nemocného i svou vlastní energii. Kromě toho jim podávali tzv. „dubový nápoj“. To nebyl lék jako takový, ale spirituální metoda srovnatelná s Bachovou terapií, jejímž prostřednictvím se měly mocné vibrace dubu přenést na nemocného a podpořit jeho uzdravování. Aby bylo možno vyrobit tento dubový nápoj, nakládaly se za poledne nebo za úplňku dubové listy na několik hodin do čiré pramenité vody. Lístky se pak opět vyndaly. Při tomto procesu nepřecházejí do vody žádné hmotné látky, které by stály za zmínku, jak jsme si sami ověřili; význam zde mají pouze nehmotné zákmity dubu, „stromu druidů“.

Výše popsané metody odpovídají medicíně, jakou známe my, třebaže jsou založeny na čistě přírodní bázi. Její princip - začít s léčbou teprve při výskytu nemoci - však platil i zde. Toto léčebné umění nebylo tajemstvím zdraví druidů. I když tím místní mohli pomoci některým příslušníkům svého národa, nebylo těmito metodami možné dosáhnout celkového a trvalého uzdravení.

To, co druidové mohli učinit pouze pro sebe, a nikoli pro ostatní, bylo komplexní rozvíjení jejich psychických a fyzických možností, jichž dosahovali každodenním cvičením. Zvláštní cviky a filozofie, z níž vycházeli, tvořily *wydu*, komplexní učení druidů. Pomocí cviků se vyvíjela vnitřní léčebná síla mistrů,



kteřá je činila odolnými vůči nemocem a umožňovala jim léčit i ostatní.

Tři energetická pole, která druidové znali, obsahují veškeré síly, jež má člověk k dispozici. Mistři rozpoznali, že stav energetických polí se u většiny lidí navzájem silně liší, což by bylo optimální. Existující síly se však mohly uvolnit teprve tehdy, až se pole ocitla ve správné pozici.

Druidové zjistili, že každý člověk má v sobě sílu k vysokému rozvoji a že tuto sílu je pouze zapotřebí uvolnit. Proto také nejsou cviky, které vyvinuli, nikdy namáhavé nebo únavné.

„Náprava“ energetických polí vede k nastolení harmonie mezi nimi. U lidí, kteří necvičí, však jsou příslušné energie tak málo v pohybu a jsou soustředěny na tak omezeném prostoru, že působí škodlivě na jednotlivé orgány a při cvičeních nelze nalézt účinný výchozí bod. Z toho vyplývá nutnost nejprve cílenými cviky poněkud rozšířit jednotlivá pole, aby energie měla větší svobodu pohybu, neboli tato pole posílit.

Na rozdíl od dnešní situace nevycházeli druidové při stanovování diagnózy pro nevyvinutého „nemocného“ člověka - tedy i druidského žáka - z tělesných symptomů, které vyplývaly ze špatně nasměrovaných energií, ale spíše z psychického stavu nebo typu osobnosti.

Jednotlivé typy osobnosti byly označovány názvy stromů, jejichž „charakter“ odpovídal příslušné osobnosti.

Například „dub“ byl moudrý a psychicky a fyzicky silný člověk, „buk“ byl zase někdo obdařený fyzickými silami a vysokými psychickými schopnostmi. Z hlediska energetického vyzarování by se mezi různými velmi vyspělými lidmi a rostlinami skutečně měly nalézt shodné rysy. Na toto přiřazování však nelze pohlížet ve smyslu pevně dané typologie; slouží především ke komplexnímu chápání člověka a má zabránit fixaci na jednotlivé symptomy.

Nelze přitom zapomínat na vlastní cíl, rozvoj celé osobnosti, a probuzení sil skrytých v každé lidské bytosti, jež je zapotřebí

probudit. Druidové učili, že této jednoty se dosáhne tehdy, až se tři ezoterické energie - vitální, emocionální a mentální - spojí v jednu. Taková jednota je zdraví ve skutečně nejhlubším slova smyslu, zdraví těla, ducha a nadosobních sil, případně celku, který může být nyní uměle rozdělen na tyto části.

Všechny cviky *wydy* měly více aspektů: vnější aspekt - posílení těla, uklidnění pocitů a myšlenkové procesy - a vnitřní, hlubší aspekt, totiž pomalé sjednocení všech funkcí a energetických pochodů.

Druidové praktikovali své učení komplexně, po celý svůj život. Využívali plně všech svých potenciálů. Nebyli poustevníky vzdálenými světu, ale využívali svých schopností každodenně jakožto poradci světských panovníků a uchovávatelé veškerého vědění tehdejší doby. Je to tím pozoruhodnější, že toto vědění nebylo nikdy písemně zaznamenáno, ale přesto ho musel mít plně v paměti každý jednotlivý druid. I v tomto bodě se na jedné straně ukazuje pozoruhodný účinek praxe *wydy* na mentální síly, na druhé straně však i skutečně komplexní charakter filozofie druidských mistrů.

Ústředním aspektem „zdraví“ je zřejmě skutečně psychická pružnost, které řada lidí pozbývá již záhy po pubertě. Druidové neustále rozvíjeli komunikaci mezi sebou, vyměňovali si zkušenosti a debatovali o nových metodách. Tradice přitom byla považována pouze za to, čím skutečně byla: za bohatou studnici zkušeností a znalostí, která se však musela s každým novým poznatkem neustále měnit.

Ani této psychické pružnosti nelze dosáhnout bez cvičení, a cvičení ducha bez dostatečných sil je trvale frustrující. Zde se cviky *wydy* znovu podřizují celé síti komplexního učení. Jedna z jeho částí se týká právě tohoto uvolnění psychické energie, která je pro intelektuální rozvoj nepostradatelná a která tvoří základ *wydy*.

Přesto však je nutno konstatovat, že síly, jichž se cvičením dosahuje, rovněž vyžadují aplikaci, což je ve skutečnosti dal-

ším druhem cvičení. Nesmíme očekávat, že pouze prováděním příslušných cviků *wydy* se z nás stanou lidé s fenomenální pamětí; aplikaci mentální energie je rovněž nutno se naučit!

Další základnou pro komplexní rozvoj člověka je emocionální harmonie. Pocity jako láska a radost nám dokáží dodávat sílu a pomáhají nám dosahovat pozitivních cílů, zatímco nenávisť, žal nebo lakota mohou sice krátkodobě uvolnit síly, ale ty se posléze vždycky obrátí proti nám. Usměrnování pocitů tudíž patří mezi nejdůležitější úkoly komplexního učení. Cviky, které druidové vyvinuli, lze přímo kontrolovat pocity. Pozitivním ovlivňováním emočního pole se negativní energie mění v neškodné zákmity. Toto usměrnování energie nelze zaměňovat s tím, čemu se v psychoanalýze říká „potlačování“. Negativní pocity jako nenávisť či hněv se nepotlačují, ale prostě usměrnují jinam. Nikdy ostatně neslouží smysluplným účelům, ale projevuji se pouze vlivem nedokonalé harmonie energií.

Většina aspektů druidského učení slouží vědomí, ať už jde o uvědomování si vlastních myšlenek, pocitů a pudů nebo jenom tělesných pohybů.

Při všech cvičeních se tato snaha o uvědomělé chápání určitých součástí celku projevuje zcela zřetelně. Zpočátku uvědoměleji vnímáme materiální procesy — pohyby, činnost vnitřních orgánů a vnímání smyslových orgánů. Pak si začneme uvědomovat psychické a duševní procesy, a později obsáhne toto uvědomování si i ezoterické úrovně a přírodu mimo vlastní tělo. Po dosažení tohoto stupně lze člověka označit za skutečně zdravého.

Druidové dosahovali zdraví svou filozofií a cviky *wydy*. Znali sice medicínu a terapii v dnešním slova smyslu, v tom však tajemství jejich dlouhého a plného života nespočívalo. Skutečného, vnitřního zdraví dosáhli uplatňováním svých poznatků týkajících se ezoterických energií, svým hlubokým pochopením souvislostí v přírodě a v neposlední řadě svými znalostmi o duchovně psychickém potenciálu člověka. Nemusíme ani být

druidskými mistry, abychom dosáhli takového zdraví ve vyšším slova smyslu, bude však zapotřebí, abychom věnovali méně pozornosti jednotlivým symptomům či nemocem a soustředili se více na celek. *Wyda* je cestou k dosažení takovéto celistvosti. Chybné funkce, jimž říkáme nemoci, bolesti nebo problémy, zmizí tímto způsobem jakoby samovolně.

Zdánlivě zní rozporuplně, že přesto přiřazujeme určité cviky určitým problémům či nemocem, ale my jsme to považovali za nutné k tomu, abychom v dnešní době dokázali pozvolna probudit schopnost uvědomovat si celek. Po celý život vyrůstáme s paradigmaty medicíny a přírodních věd, a tak by zřejmě nebylo dost dobře možné začít okamžitě vnímat nadřazený celistvostní aspekt. Cviky samy však působí uceleně a nevyléčí pouze symptomy. V tomto smyslu bychom tedy měli chápat dodatky v příloze této knihy.

Existuje vůbec tajemství zdraví? Nebo toto tajemství spočívá spíše v důvodech nemoci? Jak jsme se vůbec odchýlili od celistvosti? Různá náboženství pro to poskytují různé opisy, například hřích a vyhnání z ráje v křesťanství. Také druidové měli ve své filozofii vysvětlení. Domnívali se, že zrozením vstoupí člověk do abredu, kruhu nutnosti, což je určitá paralela k traumatu zrození, o němž hovoří novější psychoanalýza.

Ať už však je vysvětlení pro náš nynější stav jakékoli, mudrcové světa nás naučili metodám, jimiž lze obnovit jednotu. Druidové byli zástupci těchto mudrců v naší kultuře, a *wyda* byla jejich metodou, jak vyjít z abredu a dostat se do gwenwydu, „Bílého světa“.

Pokud bychom se řídili jejich učením, mohlo by se i nám podařit dosáhnout zdraví a spokojenosti a nastolit i pro nás a pro ostatní zdravý „bílý“ svět.

## Kapitola 5

# Každodenním cvičením k harmonii a zdraví

Než přejdeme k části věnované vlastnímu cvičení, chceme nejprve nastínit aspekty, jež musí každý dodržovat při jednotlivých cvicích, aby dosáhl jejich plné účinnosti.

V této kapitole jsou vysvětlovány i některé pojmy, které se opakovaně vyskytují v popisu cviků. Poté se budeme zabývat způsobem života, jenž podporuje spirituální rozvoj, a uvedeme některé zásady, které k tomu uplatňovali druidové.

Nakonec popíšeme účinky *wydy* na cvičícího.

*Upozornění: Než začnete s cviky, měli byste si bezpodmínečně přečíst tuto kapitolu!*

### Správná doba cvičení

Důležitá zásada k tomu, aby se člověk mohl úspěšně naučit *wydu*, je pravidelnost. Dokonce i ty nejúčinnější cviky nebudou moci plně rozvinout svou sílu, pokud by se prováděly pouze jednou týdně nebo dokonce ještě méně často. Proto má velký význam cvičit skutečně každý den. Smysl má už zhruba 15 minut denně.

Méně než 15 minut bychom měli cvičit pouze výjimečně; dokonce i pro případ nemoci existují jednotlivé techniky, které se v krajní nutnosti dají provádět i v posteli. Na druhé straně ovšem není nutné dohánět zameškané; celá hodina obden nemůže nahradit každodenních 15 minut.

Je samozřejmě dobré cvičit co nejvíce, při změně doby věnované cvičení by se však mělo vždycky dbát na to, aby si ho člověk nenabral příliš. Jestliže pak musí být doba cvičení zkracována, škodí to rozvoji. Nejúčelnější tedy zjevně je začít relativně krátkou dobou cvičení, a pokud vám bude cvičení přiná-

šet radost a budete k tomu mít dostatek času, můžete tuto dobu zvolna prodlužovat; nikdy by však přitom neměla trpět intenzita a nadšení!

Zásadě pravidelnosti odpovídá i to, jestliže dobu věnovanou denně cvičení rozložíme na celý den. Pokud mu vyhradíme patnáct minut, je například nejlepší praktikovat *wydu* vždycky ráno, v poledne a večer, vždycky po pěti minutách. Přitom však je nutno dbát na to, aby jedna cvičební sekvence nebyla nikdy kratší než pět minut; za tak krátkou dobu - přinejmenším u začátečníků - nelze dosáhnout koncentrace a vytvoření energetického pole a cvičení by pak bylo nesmyslné.

Optimální denní doba se u každého cvičení liší, rozdělme si však cviky zhruba na ranní, polední, večerní a noční. Tyto specifické denní časy (jsou uvedeny u každého návodu) však jsou pouze jakýmsi vodítkem pro skutečnou dobu cvičení, během níž se může účinek v určitých ohledech zesilovat.

Většinu cviků lze samozřejmě provádět v jakoukoli denní dobu; neměli bychom však provádět večerní cviky ráno a noční cviky v poledne, nemáme — li k tomu nějaký zvláštní důvod.

„Zvláštním důvodem“ může být například nemoc, při níž by mohlo mít smysl obrátit tok energie.

U některých technik ovšem může být dokonce nebezpečné, provádíme — li je v „obrácenou“ dobu. (Na to však upozorňuje návod.)

Pro ty, kteří mají minimálně třikrát denně čas na cvičení, není výběr správných cviků problémem. Teprve v případě, kdy můžeme cvičit pouze dvakrát nebo dokonce jenom jednou denně, například kvůli zaměstnání, bychom měli klást speciální důraz na rozumný výběr cviků. (V příloze A najdete návrhy k jejich sestavení.) Měli bychom si pak v první řadě zvolit cviky přiměřené dané denní době, ale přidat k nim i lehké cviky určené pro jinou denní dobu, abychom nezanedbávali žádnou oblast.

Je lepší provádět určitý cvik v nesprávnou denní dobu než některé druhy cviků zcela vypustit. Za další vodítko může po-

sloužit to, že dodržování určité denní doby je nejdůležitější pro mentální pole, poté pro vitální pole a nejméně významné je pro emocionální pole.

Výjimku představují noční cviky, které mohou plně účinkovat výlučně po západu slunce, případně před východem slunce.

Protože do těchto technik jsou zahrnuty i jednotlivé fáze měsíce, patří tyto cviky k jediným, které by se neměly provádět každý den, ale výlučně v určenou dobu. V tomto rámci představujeme ovšem jenom několik takových cviků. Nejsou pro začátečníka tolik důležité a stačí provádět je jednou do měsíce.

Zčásti je u jednotlivých cviků bráno v potaz i roční období. Tyto údaje platí samozřejmě pouze pro naše zeměpisné šířky.

Teď asi získáte dojem, jako by praktikování *wydy* bylo silně sešněřováno pravidly a při sestavování osobního programu nebyl v podstatě možný žádný individuální výběr. Proto bychom chtěli ještě jednou zdůraznit, že denní doba u většiny cviků má jenom zesilující účinek a není nezbytná.

### **Posilování účinků**

Důležitou zvláštností *wydy* je začlenění přírody. Je velmi účelné kombinovat cviky podle druhu a způsobu účinnosti s rostlinami, minerály nebo dalšími přírodními prvky. Jejich výběr přitom závisí na dvou faktorech: na druhu energetického pole, které rozvíjíme, a na způsobu, jakým cviky působí.

Připomeňme si ještě jednou energetická pole. Druidové byli toho názoru, že naprosté harmonie lze dosáhnout pouze rovnoměrným vývojem tří základních lidských sil - vitálního, emocionálního a mentálního silového pole. Tato silová pole mají své paralely v lidském těle (viz obr. 9 až 13, strany 42 - 44).

Vitální pole je lokalizováno v oblasti pupku a řídí všechny tělesné pochody, jako například funkce orgánů, endokrinní systém a krevní oběh.

Emocionální pole, které ovlivňuje pocity, stavy mysli a intuici, je v oblasti srdce.

Mentální pole je v krajině hlavy, sídlí v oblasti podvěsku mozkového, který Indové označují i jako třetí oko. Ovlivňuje funkce mozku, smysly a veškeré myšlenkové pochody.

Tato silová pole nelze chápat jako pevné body; vždy představují pohyblivá centra energie, která řídí průběh životních funkcí, a to tím dokonaleji, čím rozvinutější jsou.

Cviky však nejsou zaměřeny pouze na určitá silová pole, ale mají na ně také rozdílné účinky. Některé posilují příslušné pole, jiné nastolují harmonii - dalo by se říci, že toto pole jaksi zasažují „na správné místo“ - zatímco další zajišťují interakci mezi energetickými poli. Všechny tyto procesy podporuje příroda.

Přírodní látky lze využívat různými způsoby. Často stačí už to, zvolíme — li si podle těžiště cviků vhodné místo ke cvičení. Někdy však je výhodné i to, máme — li u sebe příslušné materiály. Nejúčinnější látky si najdeme v tabulce 3.

Tabulka 3	síla	harmonie
Vitální pole:	kvetoucí nebo rychle rostoucí rostliny, divoce rostoucí louka	„silné“ rostliny, např. stromy nebo mohutné keře
Emocionální pole	čerstvá voda, sluneční světlo	tekoucí voda, měsíční světlo
Mentální pole:	„tvrdé“ minerály, např. křemen, drahokamy, sklo	„měkké“ minerály, kovy, prst

Jak se má tedy konkrétně zacházet s těmito pomocnými prostředky? Existují různé možnosti. Nejjednodušší je, jak jsme už uvedli, vyhledat vhodné místo ke cvičení. Víme, jak vypadala shromaždiště druidů, a zajímavé je, že tato místa lze dobře rekonstruovat za pomoci uvedené tabulky.



Protože cviky mají pokrýt pokud možno všechny oblasti, mohlo by ideální místo pro cvičení vypadat například takto: osamělá louka na lesní mýtině s malým potůčkem, položená v hornaté krajině. Přesně tak totiž vypadala řada z míst, jichž používali ke shromažďování a cvičení druidové!

Bohužel nemáme příliš často možnost cvičit v takovémto ideálním prostředí, musíme si vypomoci jinak. Můžeme to udělat tak, že seřadíme nutné pomocné prostředky na místě, kde sami cvičíme, do určitých „vzorů“. Zapojení přírodních látek do energetického obrazce je spojeno s jakýmsi malým rituálem. Nyní si nastíníme podobu takového energetického obrazce na příkladu.

Vybereme si k tomu měsíční vzor (viz obr 7, str.40), který je spojovacím obrazcem. (Jako začátečníci byste měli mít tuto kresbu v každém případě před sebou. Malé kroužky vyznačují místa, na něž se pokládají zesilovací prvky.) Jako přírodní látky použijeme jabloňové květy, dubové listy a navíc i trochu pramenité vody, abychom zapůsobili zvláště na vitální pole. Po provedení těchto příprav a po nalezení vhodného místa ke cvičení začneme nejprve vyznačovat „vnější body“ energetického vzoru, které u měsíčního vzoru leží na vrcholech trojúhelníku. Budeme k tomu mít po ruce jabloňové květy a láhev s vodou. Několik květů rozemneme a položíme je před sebe na zem, pak nabere do dlaně trochu vody a postříkáme jí stejné místo. Otočíme se o 60 stupňů doleva, popojdeme několik kroků rovně a znovu vyznačíme bod před sebou květy a vodou. Následuje další otočení doleva, několik kroků a vyznačení třetího vrcholu trojúhelníku. Nyní, když máme „vytyčeny“ všechny tři vrcholy trojúhelníku, se znovu otočíme a vrátíme se do výchozího bodu.

Poté můžeme pokračovat druhou částí měsíčního vzoru, velkým kruhem. K tomu si připravíme dubové listy. Půjdeme v kruhu a položíme listy na třech místech, vždy uvnitř kruhu (na vyznačených bodech; viz obr. 7).

Energetický vzor je hotov. Ideální místo ke cvičení je uprostřed obrazce (na obrázku je vyznačeno hvězdicí).

Při vyznačování energetického vzoru bychom měli vyzpěvovat energetické tóny. Tím se na jedné straně zesiluje účinek vzoru a na druhé straně nám to pomáhá připravit se na následující program cvičení.

Obrázky 2 - 8, str. 39 a 41 originálu

Na obrázcích 2 - 8 (str. 39 a 41) vidíme vzor pro dva základní účinky cviků - dva pro posilující (obr. 2 a 3) a dva pro harmonizující cviky (obr. 4 a 5). Pátý a šestý obrazec (obr. 6 a 7) představuje vždy kombinaci ze základního vzoru, poslední (obr. 8) ukazuje zvláštní sestavu, která v sobě spojuje četné energetické aspekty, má však dvě nevýhody: na jedné straně je její sestavení relativně komplikované, na druhé straně se nedocílí plný účinek speciálních vzorů. Pro normální cvičební praxi nám však tento vzor postačí.

Ve třetí kapitole se podrobně zabýváme energetickými obrazy.

Je nám jasné, že tento rituál bude pro mnohé příliš namáhavý; cviky se pochopitelně mohou provádět i bez těchto zesilování. I zde, podobně jako u denních dob, platí, že účinek je při dodržování pravidel silnější, pravidla však nejsou cvičením samotným!

Pokud byste měli příležitost (například na dovolené) provádět cvičení skutečně se všemi k tomu patřícími pomocnými prostředky posilujícími účinek, zjistíte na jedné straně, že cviky jsou výrazně intenzivnější, a na druhé straně, že vám provádění celého rituálu bude přinášet potěšení a naladí vás na další program cvičení.

### **Správná výživa**

Abychom rozvinuli jasnost mysli a schopnost koncentrace, která je pro duchovní vývoj nutná, je účelné osvojit si určité návyky v životosprávě.

Přestaňte jíst ještě předtím, než si připadáte absolutně sytí; tak se pojistíte proti tomu, aby byla veškerá energie vynakládána na procesy trávení; část jí zůstane k dispozici pro vyšší cíle. Abychom svému tělu ulehčili trávení, měli bychom potravu vždy důkladně rozžvýkat a neměli bychom ji okamžitě polykat. Při jídle je také důležité dbát vždycky na klidnou atmosféru a pokud možno se vyhýbat jakémukoli neklidu, konfliktním rozhodům a hluku.

Při jídle jsme ve stavu přijímání a měli bychom se na tento proces dokonale soustředit. Znamená to také, že při jídle bychom neměli ani číst, ani se dívat na televizi.

U jídla doporučujeme zachovávat správné držení těla a dávat si do úst vždycky jenom malá sousta, abychom si nekomplikovali dýchání.

Pokud jde o výběr potravy, uvedeme zde pouze všeobecné pokyny. Každý z nás by se měl sám zaposlouchat do svého těla a individuálně si vyložit signály, které mu toto tělo dává. Nemysleme si, že pro všechny lidi nebo pro každé podnebí existuje všeobecně platná správná výživa. Od druidů se nám bohužel na toto téma zachovalo jenom málo pokynů. Zdá se pouze, že sice z valné části žili z rostlinné potravy, nebyli však tak důslední vegetariáni jako například indiští jogíni.

V zásadě bychom měli přijímat veškeré potraviny pokud možno v co nejpřírodnější formě. Z toho vyplývá několik bodů, na něž je nutno dbát a které nastiňujeme v tabulce 4. Kromě toho je zapotřebí si uvědomovat, že silně chlazená nebo naopak horká potrava negativně ovlivňuje nastolení harmonie mezi silami, zvláště mezi energiemi emocionálního a vitálního pole.

Pro případ, že se nechcete nebo nemůžete odhodlat k vegetariánské stravě, byste měli neustále dbát na to, abyste nepřijímali zvířecí produkty v nadměrné míře, protože přijatá energie může vést k převládnutí vitálního pole. To se projevuje bezcílým neklidem, výkyvy nálad a nejasným myšlením.

Tabulka 4

Čemu bychom se měli vyhýbat	Co je prospěšné
konzervované potraviny, například zavažené ovoce, hotová jídla	čerstvé ovoce a zelenina
jídla s vysokým obsahem tuku, například vepřové maso, smetanový sýr	obilné produkty, luštěniny, netučné mléčné výrobky (tvaroh)
průmyslový cukr, sladké látky vůbec, například sladkosti, zmrzlina	med v malých dávkách sušené ovoce
silně dráždivá jídla, například káva, černý čaj, ostré koření, hodně soli	bylinkové čaje, ovocné šťávy, nesolené ořechy, byliny
jedy, například alkohol, nikotin	

Při výběru vhodné stravy má také smysl dbát na klimatická specifika a roční dobu. Znamená to, že v létě bychom měli klást větší důraz spíše na čerstvé ovoce, saláty a šťávy, a nikoli na ohřívání jídla, zatímco v zimě bychom měli konzumovat spíše teplá jídla a větší množství živočišných bílkovin a bylinkových čajů.

Všechna tato pravidla jsou pouze doporučením, a nikoli předpisem; pokročilí zjistí, že dostávají od svého vlastního těla signály, které jim říkají, zda by měli či neměli přijímat určitý druh potravy.

### **Wyda v každodenním životě**

Abychom zaručili svobodné a průběžné rozvíjení energetických proudů, je zapotřebí řídit se nejen při cvičení, ale také v každodenním životě určitými pravidly, která prospívají osobnímu rozvoji. I kdybychom tato pravidla zpočátku pociťovali jako omezování, již zakrátko se dostaví rozšíření kapacity našeho vědomí, která vyvolá nezávislost na nechtěných pudových impulsech a otevře tak vyšší obzory svobody.

Za jeden z nejdůležitějších předpokladů pro duchovní rozvoj považovali druidové neustálý klid ducha, emocí i těla. Zde však je důležité nezaměňovat klid s nečinností, ale chápat ho jako protiklad spěchu a neklidu.

Člověku jako ucelené bytosti by *wyda* měla dopomoci dostat se do stavu rovnováhy a harmonie. Abychom nebránili tomuto procesu, měli bychom se snažit dosahovat této rovnováhy i mimo dobu cvičení.

Možná jste se už i vy ocitli v situaci, v níž jste nabyli dojmu, že každou chvíli vybuchnete. Tento pocit zná většina lidí - je však nesmírně škodlivý a nikomu neprospívá! Člověk se necítí dobře, dává to najevo i svému okolí a není s to zformulovat jedinou jasnou myšlenku. Z toho vyplývají negativní důsledky i pro tělo: zvyšuje se hladina adrenalinu a krevní tlak, puls se zrychluje a svaly napínají. Člověk je „vyveden z rovnováhy“.

Kdykoli se do takovéto situace dostaneme, měli bychom dbát na své myšlenky a pocity a snažit se dospět ke klidu. Jakmile se nám to podaří, uvidíme, jak dobře se cítíme, získáme — li určitý nadhled. To nám umožní uvažovat s jasnými smysly, „nezaslepenými zuřivostí“, a hledat řešení dané situace. I když se momentálně řešení nalézt nedá, můžeme přesto nasměřovat svou mysl na produktivní myšlenky.

Budeme-li se řídit tímto pravidlem, už záhy se dostaví úspěchy: na jedné straně se urychlí vlastní spirituální vývoj, na druhé straně nás bude i naše okolí vnímat jako kladného a sympatického člověka. Proto se také budeme podstatně méně často dostávat do situací, které by mohly narušit naši psychickou rovnováhu.

Abychom předešli nedorozuměním, chceme nyní poukázat na to, že nejde o potlačování intenzivních pocitů, i když jsou negativní, ale spíše o převedení negativní energie v pozitivní. Klid bychom si tedy neměli vynucovat křečovitě.

Zatímco se budeme snažit o vnitřní klid, musíme usilovat ještě i o jinou ctnost - o uvědomění.

Všichni máme, přinejmenším pokud nespíme, určité vědomí. Uvědomujeme si však také vždy své vlastní myšlenky, pocity nebo i jenom vlastní tělo? Dosáhnout tohoto sebeuvědomování je jedním ze základních cílů většiny ezoterických technik a k jeho rozvoji slouží metody *wydy*.

Také v běžném každodenním životě se můžeme snažit žít a jednat uvědoměleji. Jak často se zdánlivě bezdůvodně cítíme velmi špatně? Jak často klopýtneme nebo se někde uhodíme? Abychom podpořili uvědomování si sebe sama, měli bychom začít tím, že se častěji za den zastavíme a budeme uvažovat o tom, co právě děláme, jak se právě pohybujeme, jak se cítíme a co si myslíme.

Zdůvodnění a pocity, které se přitom samozřejmě okamžitě objeví, bychom měli rovněž prozkoumat a vyhodnotit. Přitom bychom se však měli vyvarovat jakýchkoli pokusů o racionální zdůvodnění, které člověka velmi snadno zapletou do sítě pseudozdůvodnění a sebeklamu. Nejlepší je prožívat veškeré vjemy jenom jako pozorovatel, tedy neidentifikovat se s myšlenkami a pocity, které se vynořují z našeho povědomí. Zkusíme-li to několikrát praktikovat, dostaví se bdělejší vnímání sebe sama takřka samovolně a po celý den povede k ostřejšímu uvědomování.

To, co jsme zde uvedli, platí i pro čistě fyzické pochody. Měli bychom pozorovat vlastní tělo a pokoušet se vycítit, které svaly jsou napjaté a proč. Současně bychom s pomocí cviků *wydy* měli vyvinout zlepšení tělesného schématu, který umožňuje lépe pochopit, vnímat a používat vlastní tělo.

Toto uvědomování se v každodenním životě vyvolá už zkrátka hluboké změny. Zvýší se cílevědomost a schopnost se prosadit, protože člověk bude výrazněji pociťovat, co skutečně chce a potřebuje. Bude s to lépe ovládat osobní problémy a řešit řadu potíží už při jejich vzniku. I fyzické tělo profituje z nové uvědomělosti: Pohyby začnou být jistější, křečovitě napětí ustoupí a nebezpečí úrazu v každodenním životě se sníží.

Abychom mohli dosáhnout skutečných pokroků a využít možností *wydy* k rozvoji duchovního bytí, je nepostradatelný ještě další bod: stálost vůle a jednota pocitů a chtění.

Zde máme na mysli, že nestačí omezit se na cviky, ale že je důležité v každodenní praxi realizovat a prožívat schopnosti, které v sobě člověk rozvine.

I když cviky samy o sobě podpoří zdraví a psychickou a fyzickou sílu, je přesto nezbytné, abychom dospěli k vyšším úrovním bytí, neustále převádět to, čemu jsme se naučili, do všedních oblastí života. K čemu nám bude duchovní zkušenost, kterou prožíváme jen po několik minut za den a v zápětí na to zapomeneme?

To však neznamená, že bychom měli od rána do večera myslet pouze na cviky a životní zásady *wydy*! Je spíše důležité si uvědomit, že cviky i pravidla byly vytvořeny pro osobní rozvoj člověka a jeho život. Každodenní život je tedy skutečně významnou součástí *wydy*. Zvláště důležité je, aby cviky byly vždycky spojeny s určitým obsahem vědomí jak po citové, tak po myšlenkové stránce.

To znamená, že bychom do každého cviku měli vnést určitý problém, určité přání nebo zásadu a představit si tuto záležitost jakožto sílu, která je uhnížděna v těle. Prostřednictvím praxe *wydy* pak pociťujeme, jak se tato energie uvolňuje a ztrácí přitom nejen svůj negativní charakter, ale dokonce přispívá k vystupňování našich vlastních sil.

V novější době začala být tato technika známa pod označením „pozitivní myšlení“.

Tento způsob přeměny negativní energie v pozitivní je pro náš každodenní život jednou z nejdůležitějších věcí. Můžeme tak zvládnout téměř každý problém, zdá se nám, že naše přání a naděje se splňují jakoby samovolně a všechna protivenství, která nám stála v cestě, se rozplynou vniveč. Tím nejkrásnějším však je přeměna vlastního myšlení v cílevědomý a optimistický životní pocit.

### Účinky cviků

Praxe *wydy* má udivující účinky v mnoha oblastech života. Sledujeme-li teorii *wydy*, nijak to ani neudiví. Zatímco si však přesným poznáváním teorie ozřejmujeme souvislosti, ukazuje se pozitivní účinek teprve při jejich každodenním uplatňování.

Účinky *wydy* na tři energetická pole, které jsme již podrobně popsali (posílení, nastolení harmonie, sepětí) mají také rozdílný vliv na jiné oblasti života, jež jsou s těmito poli spojeny. Posílení energetického pole vyvolává posílení příslušné oblasti v těle. Samozřejmě nemůže posílení vitálního pole nijak výrazně zvýšit svalovou sílu, vytváří však předpoklady pro vyšší výkony. Něco podobného platí pro inteligenci. Posílení mentálního pole sice inteligenci nijak silně nezvýší, vytváří však předpoklady pro lepší intelektuální výkony. Posílení silového pole je tudíž hlavním cílem začátečníka, který si tak vytváří základnu pro dosažení vyšších cílů. Efekt posilovacích cvičení začne být rychle patrný. Člověk se cítí bdělejší, odpočatější, výkonnější a vyrovnanější než předtím. Také síla vůle a motivace vzrůstají, nejsme však přitom pod nejmenším psychickým tlakem.

Rozvíjení energetických polí vytváří předpoklady k tomu, abychom mohli začít s nastolováním harmonie. Zde trvá poněkud déle, než se začne projevovat úspěch cvičení nastolujících harmonii. Jakmile však začne být účinek těchto cviků viditelný, je mnohem hlubší a trvalejší než čistá posilovací cvičení.

Zatímco posilovací cvičení přímo ovlivňují proud energie, mají cviky zaměřené na harmonii mnohem subtilnější účinek. Blokování energie často brání jejich využívání; uvolňujícím nastolením harmonie dosáhneme toho, že energie může proudit bez námahy.

Právě žák, který dosud pociťoval jen málo účinků, protože jeho silová pole byla navzájem v extrémní disharmonii, je díky tomu náhle naplněn obrovskou silou, protože mezi jednotlivými poli vznikne harmonie. Taková skutečnost může v prvním



okamžiku sice připadat děsivá, vzápětí však neuvěřitelně krásná! U každého - i když už má zkušenosti s jinými systémy cvičení - bude účinek cviků velmi hluboký. Pohyby, které nám doposud přišly zatěžko nebo nám dokonce připadaly neproveditelné, budeme náhle s to vykonávat bez jakékoli námahy. Úkoly, které se zpočátku zdály neřešitelné, se nám nyní zdají naprosto lehké.

Dovršením zharmonizování energií vystoupí na povrch čistě vnějškové zřetelné změny. Pohyby působí nyní pružně a nenásilně, chování je nenucené a sebevědomé.

I nastolení harmonie mezi jednotlivými energiemi však je opět pouze předstupněm k dalšímu kroku. Nyní se můžeme zaměřit na náš skutečný cíl: rozvoj ucelené osobnosti. Síly stále ještě působí samy o sobě a jsou spolu spjaty pouze prostřednictvím vědomého jednání. Účinkem cviků spojovacího stupně proto začínají energetická pole splývat a vzájemně se posilovat, tento vývoj je cílem *wydy*. Žák se změní ve spirituální osobnost, která posléze dokořán otevře bránu ke světům plným nových zkušeností.

Popsali jsme zde jen několik účinků *wydy*, které lze poměrně přesně přiřadit jednotlivým rovinám cvičení, přesto však ještě jednou shrneme to nejdůležitější.

Celková výkonnost těla se zvýší, pocit rovnováhy se zostří a zdraví se viditelně zlepší. Vysoce zdokonalenou a efektivnější souhrou vnitřních orgánů je tělo chráněno, pracuje však přitom na plný výkon. Protože se dosáhne optimálního stavu celkové výměny látkové, zmizí i vnější příznaky špatných tělesných funkcí, jako je například nečistá pleť či akné. Protože zdraví hraje v naší knize mimořádnou roli, najdete v příloze B seznam s nemocemi a cviky, které na ně nejúčinněji působí. Rozum se zbystří a zostří. Problémy jsou snadno rozpoznatelné a člověk je dokáže efektivně řešit. Ostřejší uvědomování vlastního jednání a myšlení umožňuje rozpoznávat i problémy ostatních a pomoci je řešit. Nároky v povolání už pro nás nepředsta-

vují žádné problémy, ale jsou pro nás vítaným úkolem. Na citové úrovni se rozvíjí intuice. Pocity nás už neklamou; můžeme se spolehnout na intuici. Smutek a deprese rychle odezní a ustoupí stálému pocitu radosti ze života.

Zdraví, radost ze života, harmonie a dlouhý bezproblémový život: toho všeho můžeme dosáhnout. Cesta k tomuto vysokému cíli se nám nejdříve bude možná zdát obtížná. Na počátku všech cviků by mělo být vždy přání duchovního zdokonalení, neboť zkušenost ukazuje, že touha po zdraví a štěstí nestačí k tomu, abychom začali nový způsob života.

Část II  
Cviky

## **Jak cvičit**

Vysvětlení ke cvikům je rozčleněno do tří odstavců: *popis, účinek a možné chyby*.

V části věnované *popisu* je zachycen přesný průběh pohybů jak textem, tak i nákresy.

Část věnovaná *účinku* informuje o tom, o jaké energetické pole jde a o jaký druh cviků se jedná. Kromě toho jsou udány možná zesílení, a optimální denní doba a účinek, jehož se prováděním těchto cviků dosahuje.

Na závěr jsou u každého cviku znázorněny možné chyby a udány pokyny, na co je zapotřebí obzvláště dbát.

Zobrazili jsme nákresy zrcadlově, aby cvičící mohl napodobovat průběh cviků jako před zrcadlem.

Šipkami je naznačen směr pohybu a přibližný bod, v němž pohyb skončí - ten přesný naleznete v textu a na nákresu, který k němu patří.

Někdy nebylo při zobrazování otoček možné zakreslit celou figuru vždy ze stejného úhlu pohledu. Na místě, které bylo na začátku pohybu vpředu, je proto křížek.

### **Několik pokynů k provádění cviků**

*Dýchání:* Nejdůležitější je stejnoměrnost; zvláštní technika dýchání není zapotřebí, není-li uvedeno jinak. Měli byste dýchat tak, jak je to pro vás nejpohodlnější.

*Nohy:* Nohama jste spojeni se zemí. Je proto lepší cvičit naboso než v botách - pokud zůstanete obutí, mělo by v každém případě jít o obuv bez podpatků a pokud možno s měkkou podrážkou. Dbejte tedy na to, abyste vždy stáli pevně a bezpečně, což neplatí jenom pro dobu cvičení! Rovnováhu si přezkoušíte zavřením očí.

*Ruce:* Jak tvrdili druidové, ruce spojují člověka s nebem. Správné držení rukou je proto zrovna tak důležité jako postavení nohou. Ve *wyde* existují dvě speciální polohy rukou: buď-

to s rozevřenými dlaněmi nebo s dlaněmi sevřenými v druidské pěsti (viz obr. 11, str. 43). Přesnější popis najdete u vyobrazených cviků na příslušné stránce naší knihy.

*Páteř:* Páteř spojuje všechna energetická pole. Zdá musíme držet vždycky rovně, abychom umožnili volný tok energie! Součástí je také krční páteř, a ta by také měla zůstat rovná.

*Obsah vědomí:* Vždy se snažte zapojit do cvičení i své problémy, pokud u cviků nejsou uvedeny žádné zvláštní pokyny.

*Energetické mantry:* skupiny hlásek, které vyzpěvujete při určitých cvicích, jsou důležitou součástí cvičení. Měli byste se s nimi obeznámit, vyluzovat je volně a nenuceně a nebýt přitom napjatí. Při cvicích, které jsou přiřazeny k nějakému konkrétnímu energetickému poli, ale neobsahují žádné pokyny týkající se vyzpěvování slabik, se můžete zařídit, jak je vám libo, a vyzpěvovat je, kdykoli chcete.

*Místo:* Cvičte pokud možno ve volné přírodě! Pokud by to možné nebylo, cvičte v dobře větrané světlé místnosti.

*Doba:* Měli byste být odpočatí a neměli byste jíst ani těsně před cvičením ani po něm.

### **Pokyny pro sestavení osobního programu**

Cviky, které byly zvoleny pro tuto knihu, jsou rozčleněny do tří okruhů.

*První stupeň:* posílení energetických polí

*Druhý stupeň:* nastolení harmonie mezi jednotlivými druhy energie

*Třetí stupeň:* stupeň sjednocení

Druhý a třetí stupeň vycházejí z větší části vždy ze stupně předchozího, neměli byste tedy začínat se cvičením druhého stupně dříve, než zvládnete větší část cviků prvního stupně.

Tyto tři stupně nelze zaměňovat s nadřazenými třemi stupni učební doby druidů, o nichž jsme už hovořili. Zde můžeme pochopitelně mluvit pouze o prvním z těch stupňů, které vedou

k mistrovství. Některé z pokročilejších cviků (například Velké usměrnění) však prováděli i starší druidové a lze je tudíž přiřadit k druhému stupni.

Třetí stupeň však bylo stadium, které mělo vést k dokonalosti, k ovládnutí magie a absolutní moudrosti. Tomu se však pochopitelně nelze naučit z knihy. Přesto však je nutno si uvědomit, že základem pro dosažení tohoto vysokého cíle byly vždy relativně jednoduché cviky (které zde představujeme), zvládnutí příslušného učení a přenesení nově osvojených znalostí na každodenní situace.

Jak jsme se už zmínili, „velké stupně“ lze zase rozdělit na tři „malé stupně“. Hovoříme zde o třech malých stupních prvního velkého stupně. Tyto stupně vycházejí z určitých ústředních bodů: první má nastolit sílu a pohyblivost, druhý se soustřeďuje na harmonii jednotlivých oblastí a ve stupni sjednocení se mají všechny tři energie změnit v jedinou a otevřít tak cestu k ucelené osobnosti.

V každém stupni existují pro každé silové pole cviky, které bychom se měli učit zhruba v daném pořadí. Pokud však chceme, můžeme současně beze všeho začínat obtížnými cviky. Postupně bychom však měli začít provádět všechny cviky daného stupně v určené posloupnosti, abychom byli skutečně připraveni na příští stupeň.

Za nejdůležitější vodítka, podle něhož vybíráme sestavu cviků, lze považovat zásadu provádět především cviky zaměřené na osobní situaci (nemoc, starosti, stres, nedostatečné soustředění a tak dále).

Přesto byste však měli dbát na to, abyste se věnovali skutečně každému energetickému poli. (Pokud máte málo času, stačí například provést cvik „Pociťování tří sil“.)

Kromě toho je pochopitelně hlavním cílem *wydy* vytvářet rovnoměrně všechna tři pole. Neměli byste tudíž vycházet z mylného předpokladu, že stačí posílit určité pole. To by nebylo ve smyslu *wydy*!

Cvičte tedy tak, abyste neopomněli ani jedinou oblast, v níž máte slabiny, i když by vám mnohdy působilo víc radosti, kdybyste se zabývali něčím, co už umíte. Návrhy na sestavení cvičebního programu najdete v příloze A, údaje o tom, které cviky pomáhají při kterých nemocech či problémech, v příloze B.

Abyste tedy mohli rovnou začít, předložíme vám zde návrh na nejobvyklejší sled cviků, jejichž průběh trvá zhruba dvacet minut. Patří k nim:

1. Nalézt klid
2. Pociťovat tři druhy síly
3. Primární posílení vitálního pole
4. Primární posílení emocionálního pole
5. Primární posílení mentálního pole
6. Pociťování třech sil
7. První otevření

Jistě jste zaregistrovali, že druhý a šestý cvik jsou identické. Důvod je následující: hned napoprvé byste měli být s to vnímat účinek *wydy*. Dbejte proto na své pocity a vjemy při prvním provádění cviků „Pociťování tří druhů síly“ a porovnejte rozdíl při druhém opakování. Jsme si jisti, že pocítíte účinek již napoprvé!

A nyní pěknou zábavu a hodně úspěchů při učení *wydy*!

### **Přípravné cviky**

Následující cviky nejsou vlastní součástí *wydy*, a není proto nezbytné, abychom je prováděli. Dospěli jsme však ke zkušenosti, že se každý člověk po určité přípravě naučí techniky *wydy* podstatně snáze.

Někteří lidé nashromáždili už určité zkušenosti s uvolňovacími či dechovými technikami, které uvádíme i zde. Pak ovšem samozřejmě nemusí provádět přesně ty cviky, které jsme zde uvedli jako příklad.

Všeobecně platí, že si z následujících přípravných cviků vyhledáte ty, které vám budou připadat účelné pro vaši situaci. Předcvičování k držení druidské pěsti byste však jako začátečníci měli provádět několikrát, dokud se s touto pozicí skutečně dobře neseznámíte.

### *Uvolnění*

Tyto cviky by měly pronikat do ducha i těla pokud možno bez zábran. Proto je prospěšné se před zahájením cviků *wydy* poněkud uvolnit. Předchozí uvolnění by mělo prospět především těm, kdo vykonávají duševně či emočně namáhavou práci.

Položte se pohodlně na podlahu (na deku) a zavřete oči. Pokuste se pokud možno co nejvíce uvolnit.

Nyní se soustřeďte na svou levou nohu, krátce napněte chodidlo a zkuste pak odstranit ze svalů veškeré napětí, přičemž si v duchu budete opakovat: „Moje levá noha se uvolňuje...Moje levá noha se uvolňuje...moje levá noha je zcela uvolněná.“

Předchozí napětí povede k tomu, že budete s to vnímat uvolnění o to zřetelněji.

Vyslovováním oné věty se koncentrace zcela zaměří na příslušnou část těla. Pocit uvolnění se v podvědomí spojí s přeřikávanou větou a příště už bude stačit, když při zintenzivňujícím se cvičení na onu přeřikávanou větu jenom pomyslíme, a uvolnění se dostaví samovolně.

Natočte se nyní k pravé noze a znovu si přeřikajte příslušnou větu.

Postupně se zaměřujeme na lýtko, stehno a svaly hýždí. Tím zapůsobíme na obě nohy současně.

Stejným způsobem postupujeme u rukou, paží a ramenou.

Nyní přijde na řadu trup; břicho, prsa a záda se napnou a opět uvolní.

Poté následují krk, zátylek, obličej a kůže na hlavě.

Nakonec se ještě jednou napnou všechny svaly současně a poté se celé tělo opět uvolní. Pak zůstaneme ještě chvíli ležet a poté zvolna vstaneme.



Uvolňování by nemělo vést k tomu, že byste se unavili; právě naopak. Spolu s uvolňováním by se měla dostavovat stále větší svěžest.

### *Uvolnění*

I když jsou všechny svaly uvolněné, klouby se občas nepohybují, jak by měly; mnohdy se zdá, že jsou tuhé nebo jakoby „zrezivělé“. Pokud cvičíte *wydy* už několik týdnů, nebude vám tento pocit neznámý. Pro začátečníky by však mohlo mít určitý smysl provádět před cvičením *wydy* několik uvolňovacích cviků, aby ty následující mohly řádně energeticky zapůsobit.

Vstaneme a rozkročíme nohy, paže máme volně spuštěné podél těla. Natáhneme ruce dolů tak, aby v ramenou vzniklo určité napětí, a setrváme tak několik sekund. Nyní zdviháme po straně paže, dokud netvoří rovnou linii, a natáhneme je směrem ven. V bodě největšího napětí se postavíme na špičky nohou, pak opět došlápneme pravým chodidlem na zem a spustíme ruce.

Otočíme zvolna hlavu vlevo. Pomáháme si přitom natáčením ramen a posléze i boků, dokud nedosáhneme maximálního možného otočení. V obráceném pořadí se pak otočíme zase zpátky. Tento cvik bychom měli opakovat třikrát vlevo a třikrát vpravo.

Zdvihneme pravou nohu tak, aby stehno svíralo s trupem úhel 90 stupňů. Lýtko a chodidlo je přitom volně spuštěné. Potřepáme nohou, abychom z ní uvolnili veškeré napětí. Pak kroužíme celým lýtkem ve směru hodinových ručiček. Nakonec postavíme nohu opět na zem a opakujeme cvik levou nohou.

### *Uvědomělá chůze, stání, ležení a sezení*

Někteří lidé mají problémy se správným prováděním složitějších pohybů. Pro ně by mohlo být účelné provést ještě před začátkem cvičení cviků *wydy*, které sice nejlépe podporují koordinaci a vědomí, ještě některé extrémně jednoduché nebo zá-

kladní pohyby a pozice. Chůze, stání, sezení a ležení patří k těmto základním pozicím, které „cvičíme“ každý den, aniž bychom si je ovšem přesně uvědomovali. Tento druh předcvičování nevyžaduje žádnou zvláštní dobu cvičení; jak už jsme uvedli, cvičíme přece denně.

Měli bychom se častěji během dne poněkud víc pozorovat. Přitom by pomohlo, kdybychom zavřeli oči. Vnímáme celé tělo a snažíme se uvědomit si polohu každé jeho jednotlivé části. Přitom nám pomáhá i malý pohyb a pozorování změn, které se tím dostaví.

Měli byste si vyzkoušet i chození pozpátku. To je pro většinu lidí zcela nová zkušenost.

### *Druidská pěst*

Druidská pěst je základní pro energetický účinek cviků *wydy*. Proto je nutné seznámit se s tímto držením ruky natolik, aby se nám její vytvoření zautomatizovalo. V žádném případě se nesmí stát, že bychom při nějakém cviku uvízli, protože neumíme pěst správně sevřít. I při pohybech by měl být okruh, který druidská pěst tvoří, nadále uzavřen.

Předpažíme, ruce zůstanou otevřené, vnitřní plocha dlaní i palec jsou natočeny vzhůru. Bříška prstů přitahujeme k dlaním, lehce ohneme paže a vytočíme lokty ven. Otáčíme přitom pažemi tak, aby palce nakonec směřovaly k tělu. Nyní přitáhneme ruce k sobě, tak, aby se kotníky dotýkaly. Nakonec ještě přitáhneme palce bříšky k sobě. Tato poloha rukou se nazývá „druidská pěst“.

V této pozici nyní pohybuje rukama vzhůru a poté dolů. Přitom je nutno dbát na to, aby se ruce v žádném okamžiku nepřestaly dotýkat a energetický okruh se nepřerušil.

Pokud jste zatím dokázali postupovat bez problémů, pokuste se nyní provést totéž se zavřenými očima. Teprve když se vám to podaří, ovládáte druidskou pěst dostatečně dobře.

### *Vyzpěvování energetických slabik*

Tři energetické hlásky „AH“, „OH“ a „M“ představují vynikající možnost k zvýšení receptivity energetických polí. Tyto energetické hlásky, podobně jako přírodní látky, působí tudíž jako zesilovač pro účinek cviků na určitá energetická pole. K tomu, abychom tyto energetické hlásky vyzpěvovali správně, je zapotřebí určité přípravy, protože v každodenním životě nejsme zvyklí vydávat ze sebe hlasité zvuky. Každý energetický tón má svou vlastní charakteristiku.

Nejvýhodnější je, když při nacvičování energetických tónů stojíme, dá se však i sedět nebo ležet. Je zvlášť důležité dbát na to, abychom mohli tyto tóny vyzpěvovat nenucené. Měli bychom proto vyhledat místo, kde bychom nemuseli mít strach, že budeme někoho rušit.

Hlásky „AH“ působí na vitální pole. Položte si proto při nacvičování tohoto tónu dlaně na plochu na břicho. Několikrát zhluboka vydechněte a opět se nadechněte, zavřete oči a vyzpěvujte tón „AH“. Ústa by měla být přitom pootevřena. Tón má být vyzpěvován pokud možno co nejhlubším hlasem. Při nasazení hlasu se břišní klenba vyklene poněkud směrem ven. Ruce by během plného vyznívání tohoto tónu měly pociťovat vibrace v krajině břišní.

Hlásky „OH“ je specifická pro emocionální pole; dlaně proto položíme plnou plochou na prsa, abychom mohli vibrace vnímat. Rty máme plně uvolněné, a ústa jsou lehce pootevřená. Nasadíme tón tiše, postupně přidáváme na intenzitě, dokud nevyplní celou ústní dutinu, a poté ho pošleme do emocionálního pole (do krajiny prsní). Vibrace bychom měli zřetelně vnímat rukama.

Mentální pole reaguje zvlášť dobře na hlásku „M“. Rty jsou volně přiloženy k sobě; oči máme zavřené. Vyzpěvujeme tón nejprve tiše a měníme přitom polohu jazyka, dokud nebudeme mít pocit, že máme tento tón mezi očima. Odtud ho necháváme nabývat na intenzitě, dokud nám nevyplní celou hlavu. Pokud

se nám to už podařilo, můžeme se pokusit rozšířit jeho kmitání na celé tělo.

Zákmity, které produkují energetické tóny, mají často silné účinky na tělesné, emocionální nebo duchovní prožitky. Často se jimi vyvolávají nahromaděné myšlenky nebo ojedinělé tělesné pocity, jako například dlouho trvající podrážděnost nebo návaly tepla. Tyto zkušenosti jsou sice většinou pozitivního rázu, ale mělo by se přesto dbát na to, aby se nacvičování energetických tónů zpočátku nepřehánělo právě pro jejich silný účinek.

#### *Dechová cvičení*

Ve *wyde* existují jen zřídka vlastní pokyny pro dýchání; s rozvojem energií se správné dýchání vyvine jaksi samovolně. Zkušenost však ukazuje, že dnes má řada lidí natolik nepřirozené a křečovitě dýchání, že se zdá vysloveně smysluplné zlepšit techniku dýchání alespoň trochu.

První cvičení slouží uvědomělému dýchání v určitých částech plic.

Postavíme se zpřímá; ruce si položíme nejprve na břicho, těsně pod žeberní oblouk, a vnímáme, jak nám pohyby hrudníku při nadechování tlačí na prsty. Nyní se vědomě pokusíme zesílit zdvihání břicha na tomto místě. Pokud se nám to podaří hned, sjíždíme rukama neustále poněkud níže. Vnímáme-li pohyby při dýchání ještě i pod pupkem, je naše dýchání už nyní velmi dobré. V tom případě bychom měli být s to pociťovat zdvihy i na zádech. Pokusíme se pak ještě seřídít dýchání v plicních hrotech v krajině kosti klíční.

Druhý cvik, který chceme představit, pochází z jógy. Je to střídavé dýchání (*anuloma viloma pranajáma*).

Usadíme se v pohodlné poloze, která by však neměla bránit v dýchání, a několikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme. Po výdechu si podržíme pravou nosní díрку prsteníčkem a ukazováčkem a čtyři sekundy nadechujeme levou nosní dírkou.

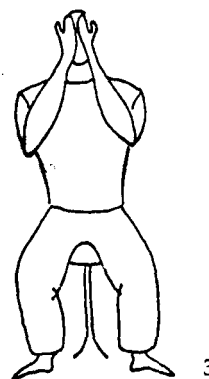
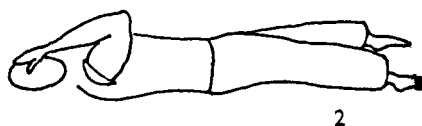
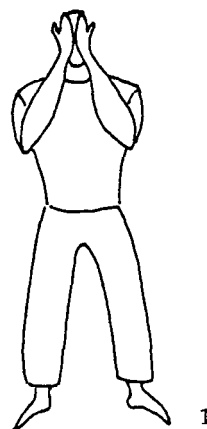
Hned poté si palcem ucpeme levou nosní díрку a na šestnáct sekund zadržíme dech. Poté uvolníme pravou díрку a po osm sekund vydechujeme. Celý postup pak zopakujeme, tentokrát však samozřejmě začneme pravou nosní dírkou. Celý cyklus můžeme zopakovat celkem deset nebo dvacetkrát. Dbáme přitom na to, aby vdechy, zadržení dechu a výdech zůstávaly v poměru 4:16:8.

***První stupeň: síla***  
**Nalézt klid**

**Popis**

Při tomto cviku si najdeme pohodlnou polohu - buďto vstojе (1), vleže (2) nebo vsedě (3). Nohy máme lehce napjaté, prsty si zakryjeme oči a palci si ucpe-me uši.

V této poloze by měl cvičící bez jakéhokoli pohybu setrvat přinejmenším tři minuty (pokročilí až třicet minut). Dech postupuje do břicha rovnoměrně a klidně. Pozornost se zaměřuje na opakování událostí, které se za onen den přihodily, a nakonec se plně soustředíme na procesy probíhající v našem vlast-



ním těle (později na pocity a - v případě pokročilých - mentální procesy). Na veškeré myšlenky, které nám vytanou na mysl - zvláště to platí pro požitky vzrušivé či smutné - bychom se měli snažit reagovat okamžitě pozitivním postojem a radostí ze cviků.

### Účinek

Cvik zpravidla zařazujeme na začátek programu *wydy*. Měl by přechodným potlačením smyslů způsobit jejich zostření a zintenzivnit vnímání. Tím by se zesílil i účinek všech následujících cviků.

Cvik „nalézt klid“ představuje ve *wydě* určitou výjimku, protože jako jediný nenastoluje žádný vztah k přírodě, ba dokonce výslovně vylučuje veškeré vztahy k okolnímu prostředí (třebaže si stanoví cíl vnímat potom okolí ještě lépe).

Nejsou u něj tudíž ani žádné zesilovací prvky či denní doba, kdy se má praktikovat. Ve smyslu *wydy* jde tedy spíše v podstatě o všeobecnou přípravu ke cvičením než o vlastní cvik.

### Možné chyby

Při tomto cvičení se takřka nedají udělat chyby, začátečníci by si však přesto měli vštípit několik bodů:

Dýchání má zůstat rovnoměrné a klidné.

Během cvičení bychom se neměli hýbat, dokonce ani když se potřebujeme podrbat nebo se podívat na hodinky (v krajním případě si s sebou vezmeme přesýpací hodiny, ale vnitřní hodiny v člověku jsou přesnější, než bychom si všeobecně mohli myslet).

Nejde o to, abychom si nějak odseděli čas: náš úkol zní „nalézt klid“!

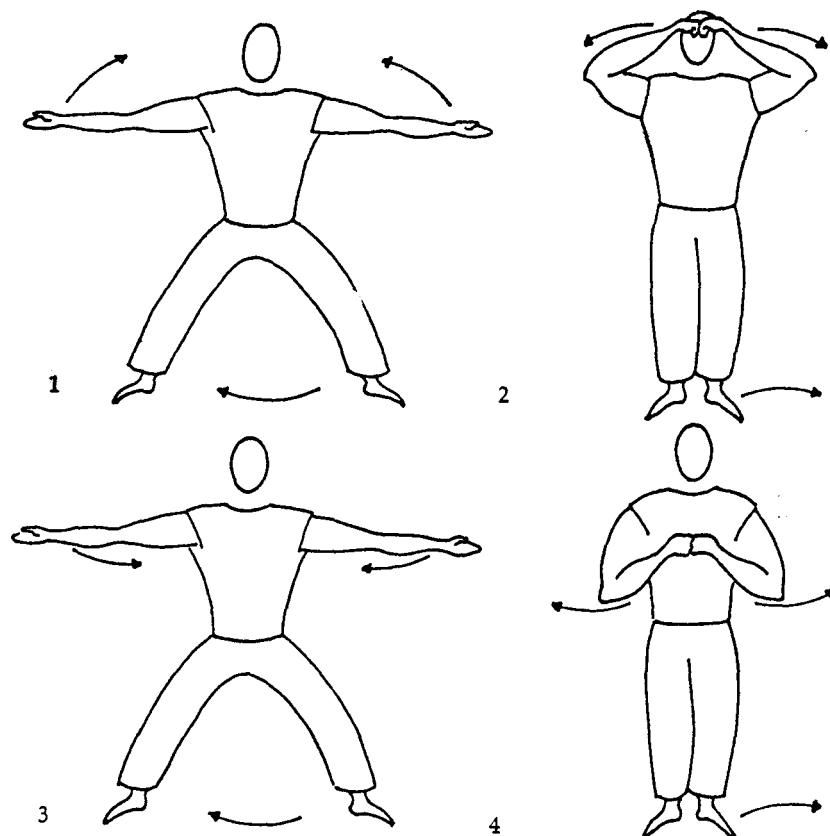
Vyloučením rušivých podnětů z okolí dochází u začátečníků často k poruchám rovnováhy, pokud cviky provádějí vstoje, a musí tudíž cvičení přerušit. Měli by se proto rozhodnout pro pozici vsedě nebo vleže (kdy ovšem zase hrozí nebezpečí usnutí).

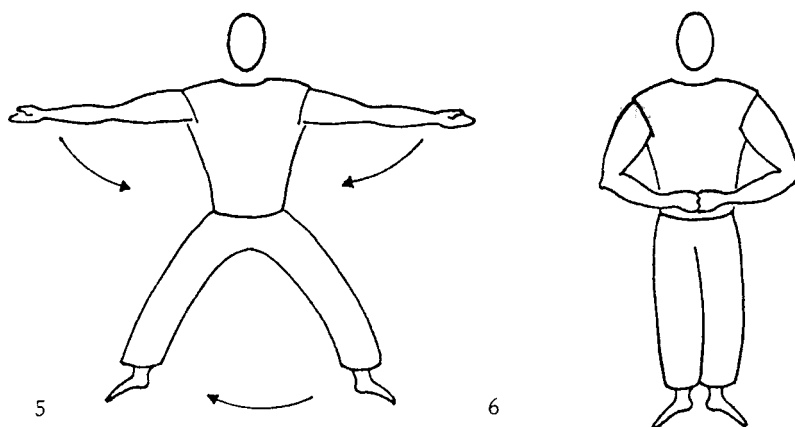
## Pocitování tří druhů síly

### Popis

Zaujmeme výchozí pozici se široce rozkročenýma nohama a rozpaženými pažemi (1). Nohy jsou vytočeny ven v úhlu 45 stupňů, dlaně máme rozevřené, prsty roztažené.

Poté se postavíme do stoje spatného, přitom vydechujeme a ruce vedeme před mentální pole (2). Sevřeme dlaně v druid-





skou pěst a zlehka přiložíme bříška palců na chřípí nosu. V této pozici setrváme zhruba po devět nadechnutí a vydechnutí a veškerou svou pozornost zaměříme na mentální energii.

Poté opět rozpažíme, přitom se nadechujeme, rozevřeme ruce a současně pokročíme levou nohou o jeden velký krok vlevo (3).

Přinožíme, sevřeme ruce a položíme je tentokrát před emocionální pole (4). I zde setrváme po několik vdechů a výdechů a soustředíme se na emocionální sílu. Rozpažíme paže a uděláme levou nohou úkrok vlevo (5).

Poslední pohyb opakuje přitažení levé nohy a sevření pěstí, ruce se však přitom pohybují k vitálnímu poli (6). Zhruba devětkrát se nadechneme a vydechneme, soustředíme se na vitální energii, necháme paže zvolna klesnout a rozevřeme ruce.

#### Účinek

Uvedený cvik slouží především k tomu, abychom si uvědomili tři druhy energie. Díky tomu, že se v těsném odstupu soustředíme na jednotlivá energetická pole je pak snazší tato pole



využít. Po tomto cviku se často dostaví podivný pocit, což znamená, že se energetická pole začínají navzájem prostupovat.

Cvik lze doporučit především začátečníkům, kteří nemají ještě žádné praktické zkušenosti s energetickými poli. Později je tato technika účelná jako zahajovací cvik.

Podle potřeby lze cviky variovat podle pořadí polí, která zapojujeme. První z polí je přitom zpravidla tím, které má být zapojeno nejintenzivněji. Tento cvik lze provádět i mentálně (v představách).

Zintenzivňující faktory nebo specifická denní doba u tohoto cviku předepsány nejsou, protože zvenčí neproudí žádné síly.

#### Možné chyby

Cvik nepůsobí žádné zvláštní problémy. Právě proto bychom měli obzvlášť dbát na následující body:

- při cvičení nesmíme zapomenout dýchat!
- pohyby paží a nohou musíme provádět současně!
- musíme udržovat koncentraci!

### **Primární posílení a nastolení harmonie vitálního pole**

#### Popis

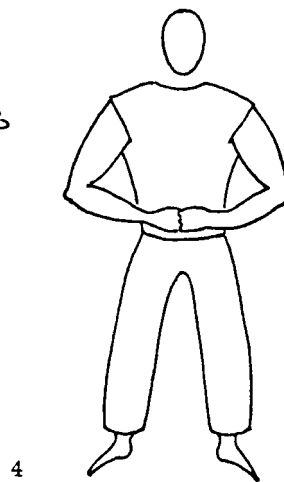
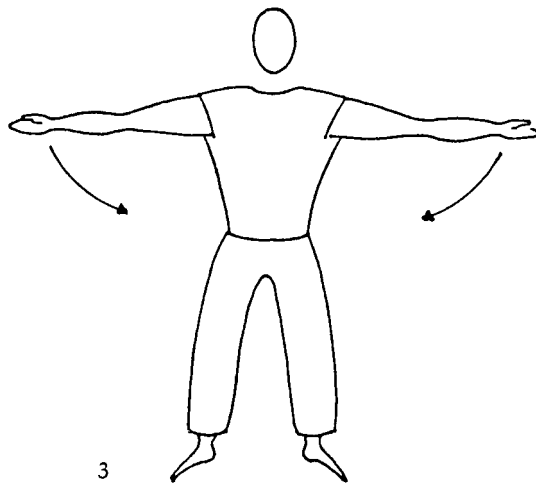
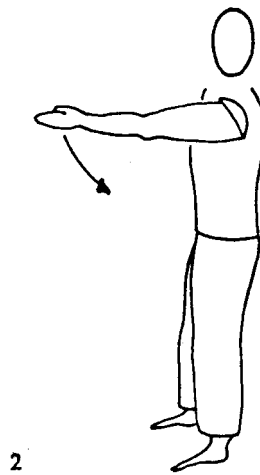
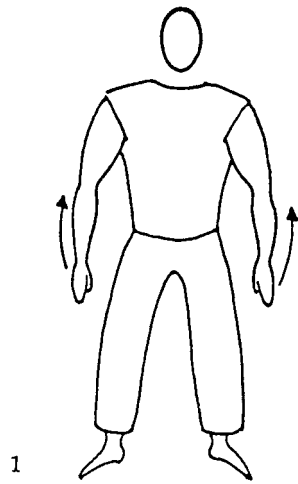
Výchozí pozicí (1) je přirozený, vzpřímený postoj s lehce rozkročenýma nohama. Chodidla by měla být vytočena ven v úhlu asi 45 stupňů. Ruce visí volně podél boků.

Paže se souběžně zdvíhají až do výše ramen (2), dlaně jsou přitom natočeny vnitřní plochou k sobě.

Dýcháme ústy a plynulým pohybem roztahujeme paže, dokud nejsou v rovině s trupem (3).

Se začátkem vydechování sevřeme ruce volně v pěst a suneme je přímo k pupku (4). Dlaně se spojí v druidskou pěst a zůstávají přiloženy k pupku palci dovnitř.

V této pozici setrváme po několik hlubokých nadechnutí a vydechnutí; zůstáváme přitom soustředěni na vitální pole.



Ukončíme cvik tím, že necháváme paže pomalu klesat a přitom rozevíráme pěsti.

#### Účinek

Při popsaném cviku dochází k celkovému posílení a nastolení harmonie vitálního pole. To se po fyzické stránce projevuje lepším trávením a funkcí vnitřních orgánů. Po určitém opakování se dostavuje stále větší bdělost. Cvik je obzvlášť vhodný pro začátečníky. Podporuje tělesnou výkonnost, působí proti únavě a skleslosti a pomáhá při problémech s trávením. Měli bychom ho vždycky zařazovat na začátek cvičebního programu a provést ho přinejmenším třikrát. Ani při zdravotních problémech není třeba ho omezovat, protože nevyžaduje žádné zvláštní vynaložení energie. Působí obzvlášť dobře, provádíme-li ho ráno, jakmile vstaneme; tím se zmobilizuje energie na celý den.

Jako posilující prvek působí všechny kvetoucí rostliny.

#### Možné chyby

Při jednoduchosti cviku se můžeme dopustit chyb jenom zřídka.

Přesto bychom však měli dbát na několik rad:

Dýchání: Po celou dobu, po níž svíráme pěsti, se nadechujeme; teprve pak vydechujeme.

Pohyb: Pohyb by měl zůstat plynulý zvlášť mezi pozicí 1 a 3.

### **Primární posílení a nastolení harmonie emocionálního pole**

#### Popis

Nohy jsou co nejvíce rozkročeny a ruce jsou sevřeny v druidské pěsti před emocionálním polem (1).

Současně s nadechnutím, do nějž vložíme veškerou svou radost ze života, zdvihneme paže vysoko nad hlavu, rozevřeme

pěsti a podíváme se k nebi (2). Tak zůstaneme chvíli stát a soustředíme se na štěstí, radost ze života a lásku.

S hlubokým vydechnutím změním pocity, soustředím se na všechno negativní a současně to v našich představách zatlačím do země (3). Ruce přitom musíme mít co nejvíce přitisknuté k podlaze. V této pozici však zůstaneme jen velmi krátce.

Znovu se narovnáme, zavřeme oči a zůstaneme tak stát po několika nadechnutích a vydechnutích (4).

Poté cvik třikrát opakujeme.

#### Účinek

Cvik působí na oblast citů. Posílením emocionálního pole získáme větší odolnost vůči emocionálním problémům. Nastolením harmonie docílíme zvýšené vnímavosti a citlivosti.

Zvláště vhodný je pro začátečníky, ale také pro lidi, kteří jsou obzvláště citově labilní. Cvik by měl být zařazován na začátek souboru pouze při zvláštních potížích v citové oblasti. Za normálních okolností se provádí po posílení vitálního pole.

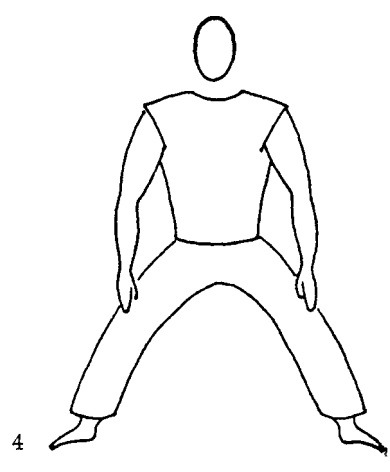
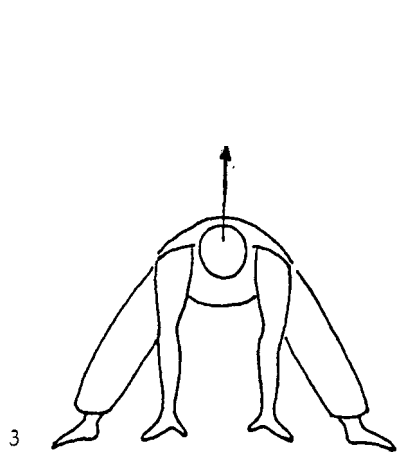
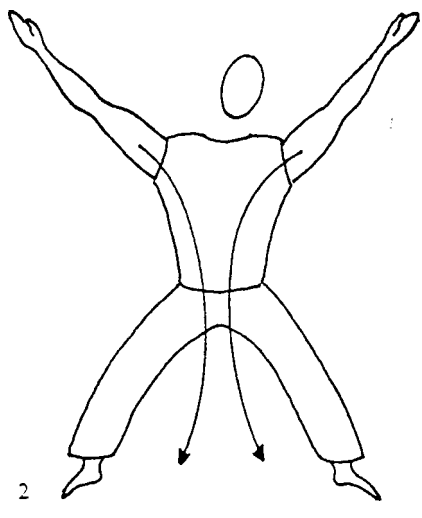
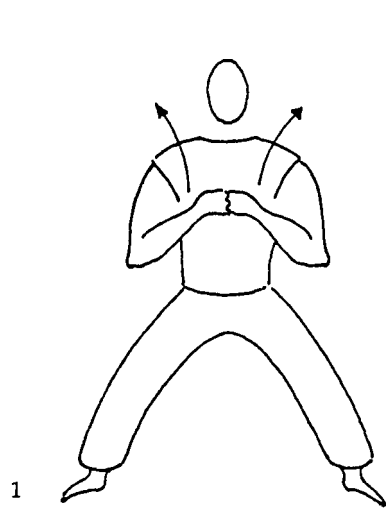
Nejvhodnější dobou k jeho provádění je ráno. Jako posilující prvky se uplatní sluneční světlo a květiny.

#### Možné chyby

Cvik je určen pro začátečníky a je vcelku jednoduchý, starší či zvláště nepohyblivé osoby však budou mít možná problémy s tím, aby se dokázali dotknout země plnou plochou dlaní. To je však nezbytně nutné. V krajním případě si můžeme vypomoci tím, že si v pozici 3 klekneme.

Přitom je nutno dbát na:

- v pozici 2 je zvláště důležité soustředit myšlenky na pozitivní obsah.
- v pozici 2 zůstává hlava ve vodorovné poloze, přesto však je nutno dýchat rovnoměrně dál.
- v pozici 3 se uvolní všechny svaly krku a zátylku, aby byla hlava volně pohyblivá a směřovala k zemi.



- musíme se dotýkat podlahy pokud možno celými dlaněmi, přinejmenším však prsty. Je však možné lehce pokrčit kolena nebo si dokonce sednout na zem.

### **Primární posílení a nastolení harmonie mentálního pole**

#### **Popis**

V základní pozici stojíme s lehce rozkročenýma nohama a ruce sevřené v druidské pěsti držíme před mentálním polem (1). Postavíme se do jasného světla, které nám vyplňuje celou lebku, uvolníme ruce, zakloníme hlavu a hlasitě vyvoláváme slabiku „TO“ (2). „O“ držíme tak dlouho, dokud vystačíme s dechem.

Poté spustíme paže, nadechneme se a silou tlačíme ruce směrem k zemi. Současně skláníme hlavu, dokud se brada nedotýká prsou, a vyslovujeme hlásky „HA“ (3).

Nyní zdvíháme paže po stranách až do výše ramen, hlavu držíme opět zpříma a natáčíme trup vlevo. Dokud otočku neskončíme, bzučíme si hlásku „M“. (4).

Poté se stejným způsobem otočíme vpravo (5). Nakonec přejdeme zpátky do základní pozice (1).

Cvik bychom měli provádět dvakrát.

#### **Účinek**

Cviky by měl zvláště zapůsobit na zvýšení duševní kapacity. Posílení mentálního pole zrychluje myšlenkové pochody, zatímco nastolení harmonie mysl projasňuje.

Energetické zvuky, jichž se při tomto cviku užívá, jsou důležitou součástí a v žádném případě by se neměly vypouštět nebo jenom slabě prozpěvovat. Vibracemi, jež tyto zvuky vyvolávají, se povzbuzují orgány a vybuzují určité emoce.

Pokud jste pozorně četli předchozí kapitoly, možná vás zarazí, že se používají hlásky, které jsou vlastně přiřazeny jiným

energetickým polím. Je tomu tak proto, že mentální pole potřebuje ke svému posílení energii ostatních polí.

Uvedený cvik je základní pro vývoj mentálního pole. Začátečník by ho měl záhy zařadit do svého každodenního programu, dokud nebude s to vykonávat cviky, jež by ho dovedly dále. Při zvláštních problémech mentálního rázu má tento cvik často podivuhodný, i když bohužel jen krátkodobý účinek.

Mimořádnou sílu rozvine ve dvou denních dobách - při východu a západu slunce. Účinek lze dále zvýšit večer krystaly (drahokamy) nebo ráno prstí.

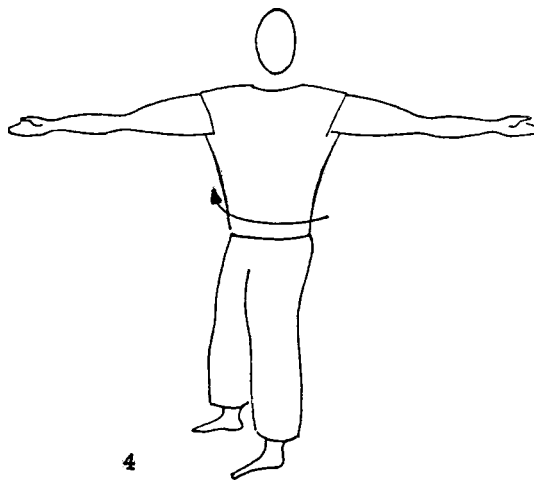
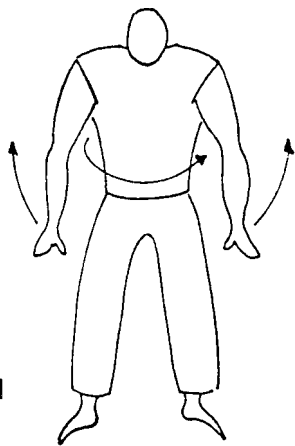
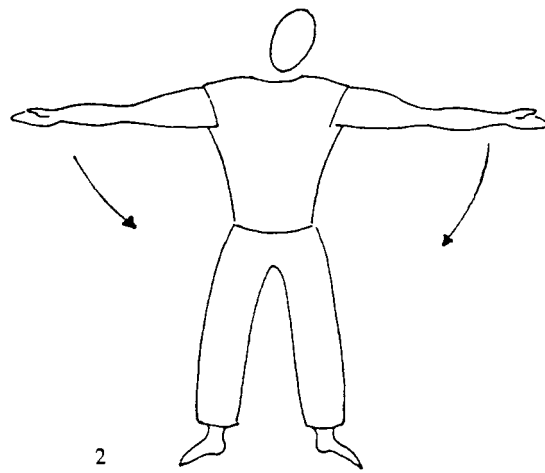
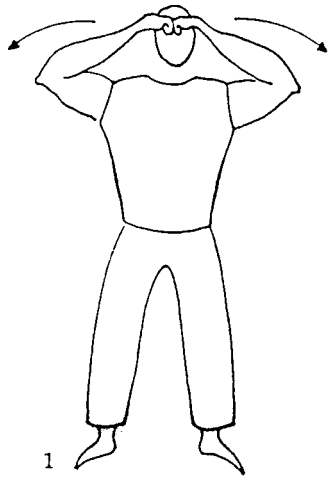
#### Možné chyby

Daný cvik lze sice doporučit především začátečníkům, skrývá však v sobě určitá úskalí, a často se při něm proto chybuje. Řadě chyb se lze vyhnout, pokud si pozorně přečteme popis a přesně prostudujeme příslušné nákresy. Několik doporučení si však zaslouží obzvláštní pozornost:

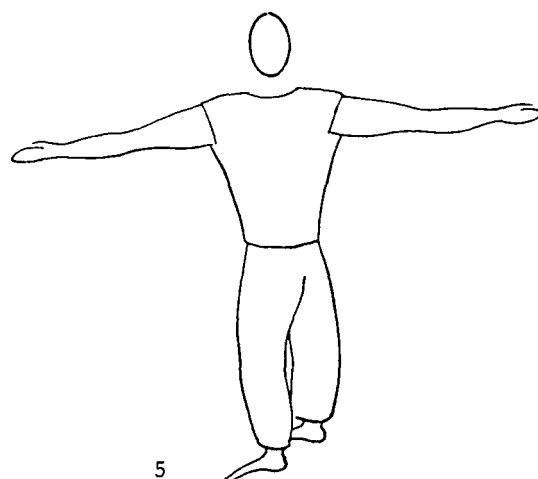
Pohyb hlavy v týle a pak z této pozice směrem k hrudníku musí být prováděn pomalu a opatrně. Při náhlých silných pohybech je nebezpečí natržení krční svaloviny nebo dokonce trvalé poškození krční páteře! Zvláště zde je tedy nutno dodržovat zásadu pomalého a plynulého pohybu.

Uvedené nebezpečí se skrývá také v následujících otočkách do stran. Zde bychom neměli uplatňovat sílu; trup by se měl vytočit jen natolik, abychom na to nemuseli vynakládat žádnou mimořádnou námahu.

A konečně bychom měli znovu zdůraznit význam hlásek, bez nichž ztrácí cvik značnou část své účinnosti. Pokud bychom však předepsané zvuky ze sebe z falešného studu vydávali jen neúplně nebo tiše, účinek se tím nejen oslabí, ale cvik přestane mít smysl, ba dokonce může škodit. Tichým prozpěvováním zvuků lze totiž dosáhnout pouze zvýšení napětí, které je zcela v rozporu s posláním *wydy!*







### **Medvědí cvik**

#### **Popis**

Výchozí pozice „medvěda“ je sed na patách (1). Přitom je nutno dbát, aby páteř zůstala vzpřímená a kolena a chodidla obou nohou se dotýkala.

Ruce leží v této pozici uvolněně v klíně; soustředujeme se na shromažďování životní síly.

Při nadechnutí si představujeme, jak naše tělo nasává energii, kterou v sobě při vydechování stejnoměrně rozdělujeme a vysíláme ji do všech orgánů. V této pozici setrváme asi dvě minuty.

Stále v sedu na patách si položíme dlaně rovnoběžně před sebe na podlahu a posunujeme je vpřed, jak nejdále dokážeme. (2). Poté se napřímíme a postavíme se na ruce a kolena (3).

To je pozice shromažďování a ověření získaných sil.

Vdechujeme a stejným způsobem se dostáváme zpátky k pozici 1 a při následujícím výdechu se napřímíme do vlastní pozice medvěda (4).

V dané pozici setrváme rovněž asi dvě minuty, a poté cvik ukončíme výdechem, přičemž spustíme paže a znovu se vrátíme do výchozí pozice (1).

Pozornost při této pozici, která se podobá výhružnému postoji medvěda (možná z toho pochází název cviku), je zaměřena na zmnožení celkové síly a pevnosti vůle. Životní síla, kterou jsme načerpali předtím, nyní v tomto otevřeném postoji vyzařujeme kolem sebe jako silové pole. Všechny negativní myšlenky a pocity v této auře „shoří“, takže zbude jen čistá energie.

Veškeré oslabující myšlenky a pocity ustoupí pocitu sebedůvěry a síly.

Po chvílce, při níž pozorně vnímáme vlastní pocity, se může cvik provádět ještě podruhé a potřetí.

#### Účinek

Medvědí cvik nám pomáhá vyvinout velkou psychickou sílu a zaštitit se proti špatným vlivům (ať již jde o myšlenky nebo o pocity).

Ve vzpřímené pozici se zadržované toky energie opět uvolní, což se může projevit hlubším dýcháním nebo zíváním po provedení cviku.

Vzrůst chuti do života a uvolnění napětí pocítujeme zpravidla už během cviku. Nedejme se však zlákat k tomu, abychom cvik prováděli častěji než třikrát za sebou, protože má velmi silné aktivační účinky.

Značně nevýhodné je také provádění medvědího cviku příliš pozdě večer nebo dokonce těsně před usnutím; pro svůj silně povzbuzující účinek může totiž vést k problémům při usínání.

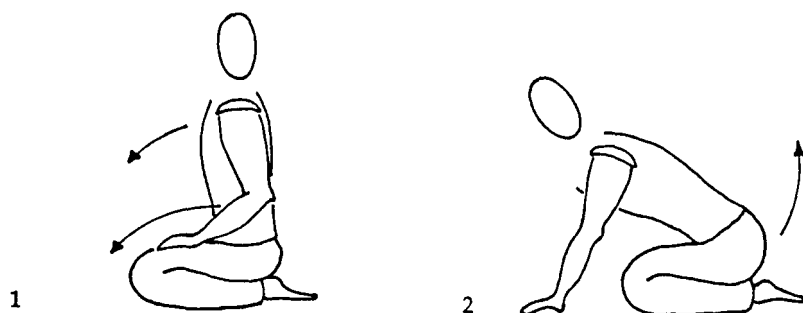
Časně ráno však bychom si mohli sotva představit lepší start do nového dne než právě medvědí cvik.

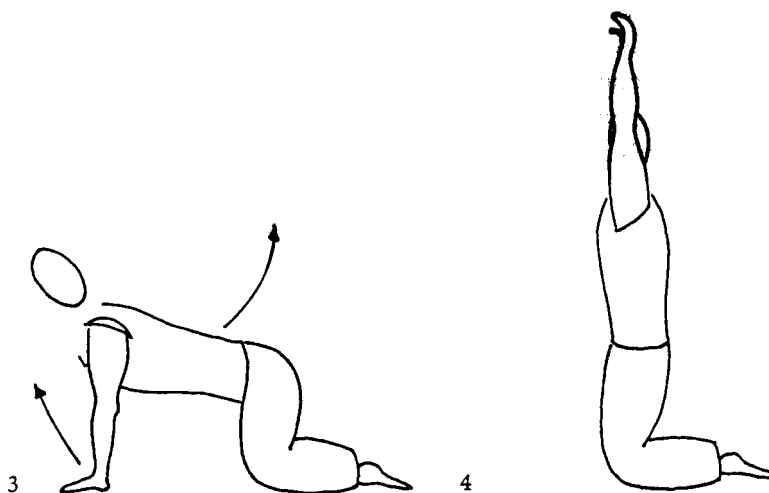
Pokud se program *wydy* provádí ve volné přírodě, zesiluje se účinek uvedeného cviku přítomností kamenů, nebo ještě lépe skal.

#### Možné chyby

Je velmi důležité soustředit se pouze na oživující síly, a nikoli třeba na negativní myšlenky nebo pocity, které se nám možná honí v hlavě, protože bychom tím pouze přispěli k jejich zesílení.

Přestaneme dělat chyby, pokud potlačíme své ego na minimum, což znamená, že nezahajujeme cvik s odhodláním být zvláště silní, ale spíše jenom pozorujeme, co se děje v našem nitru.





### **Koňský cvik**

#### **Popis**

Zpočátku klečíme na všech čtyřech; hlava je přitom vzpřímena (1). Páteř bychom měli držet co nejvzpřímeněji (s výjimkou krční páteře). Koncentrace se nyní soustřeďuje na spojení mezi částmi těla, které se dotýkají země.

Vydechujeme a přitom skláníme hlavu, dokud se čelem nedotkneme země. K tomu musíme poněkud pokrčit ruce (2). Třebaže tato pozice vyžaduje určitou námahu, měli bychom v ní setrvat po tři nádechy či výdechy. Koncentrace musí být během celého průběhu cvičení usměrňována do těch partií těla, které se dotýkají země. Mělo by být zřetelné, jak se kontakt se zemí pohybem mění a jakými skupinami svalů toho docilujeme.

Nyní zvedneme hlavu a přitom propneme lokty a kolena. Páteř musí od krku po křížovou kost tvořit přímku (3). I v této pozici setrváme po tři vdechy či výdechy.

Nyní zdvihneme pravou nohu a levou paži (4). Po dvou vdechnutích či vydechnutích spustíme zdviženou ruku i nohu a opakujeme zdvih opačnou nohou a paží (5).

Po dalších dvou vdechnutích či vydechnutích se vrátíme do základní polohy (1) a sledujeme, jak se změnil náš tělesný pocit.

#### Účinek

Kůň symbolizuje sílu a vytrvalost. To jsou současně vlastnosti, které má cvik posílit. Koňský cvik je prvním cvikem, jež lze označit za jakýsi druh cviku sjednocovacího. Spojujeme jím navzájem síly všech tří polí. To ovšem probíhá ještě ve velmi primitivní formě; účinek je zpočátku především posilovací; proto je také ještě zařazen do první části.

Cvik je zvlášť vhodný pro začátečníky. Vynaložení síly, které se zdá napoprvé nezbytné k udržení dané pozice, se bude při správné koncentraci již po několikáté repríze snižovat. Předepsané pozice sice dokáží udržet i začátečníci, mnohdy silou svalů, stejného výsledku však můžeme dosáhnout i s velmi nepatrným vynaložením síly, ovšem při správném toku energie. To zvlášť platí pro místa, kde se dotýkáme země jen nohou nebo paží.

Účinek cviku by měl být citelný již napoprvé: naše tělo nám připadá robustnější, dostaví se určité zklidnění a stoupá sebe-důvěra.

Uvedený cvik se nejvýrazněji zesiluje kombinací vody, rostlin a kovu, což opět svědčí o jeho sjednocovacím charakteru. Vhodná denní doba se pohybuje mezi západem a východem slunce.

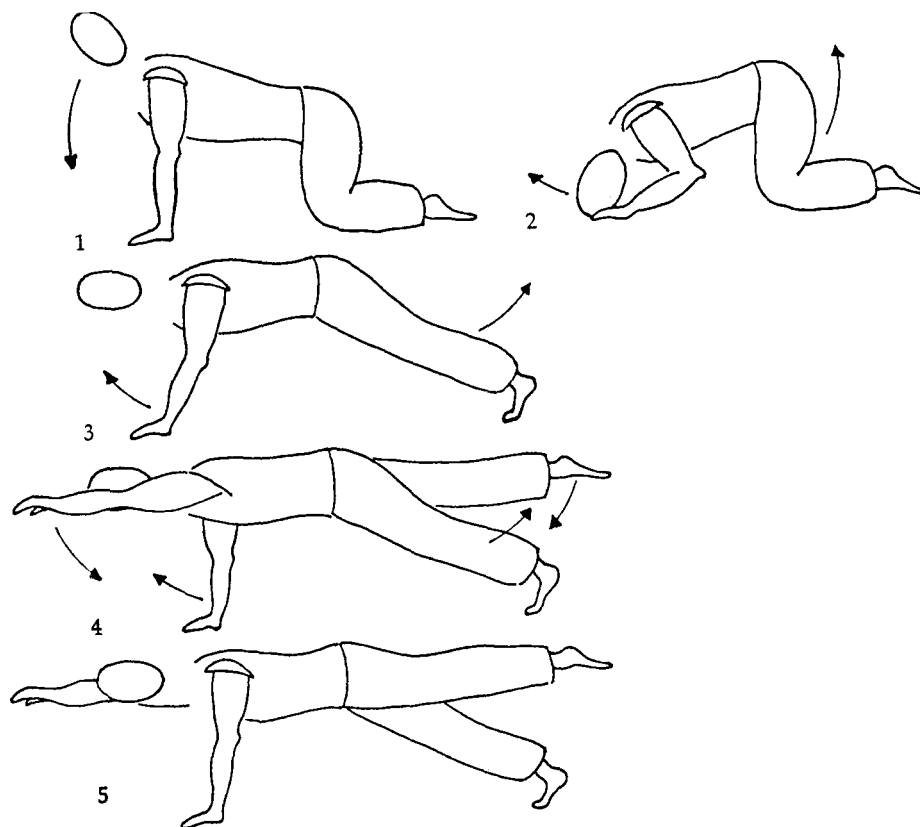
#### Možné chyby

Existuje celá řada možných chyb, které však mají všechny stejnou příčinu - nedostatečnou koncentraci. Aby se účinek to-

hoto cviku mohl rozvinout naplno, musíme po dobu, po niž ho provádíme, zaměřit pozornost jedině na pohyb. Součástí správného pohybu jsou rovněž:

- správné držení zad
- správné dýchání
- stálá rychlost

Zvláště se musí dodržovat poslední bod, rychlost. Právě při zvedání nohy či paže se dýchání a pohyb mnohdy urychluje. Paže a noha by také v žádném případě neměly spadnout zpátky na podlahu, ale měly by se pomalu a soustředěně pokládat.



## Zaječí cvik

### Popis

Jsme v podřepu, dlaně máme plnou plochou přitisknuté k zemi, prsty se přitom dotýkají a směřují dopředu (1). Myšlenky máme soustředěny na mír, klid a spokojenost; musíme však zachovat plnou pozornost; neměli bychom pociťovat únavu.

Zvedneme obě paže co nejvýše, aniž bychom pohybovali jinými částmi těla (2).

Po několika hlubokých vdechnutích přitiskneme dlaně opět plnou plochou na podlahu; tentokrát však prsty směřují dozadu a ruce se dotýkají podlahy zhruba ve výši pat (3).

Dlaně máme stále pevně přitisknuté k podlaze, sevřeme nohy, propneme je až do stoje (4) a v této pozici setrváme co nejdéle.

Pak se vrátíme v obráceném pořadí až k výchozí pozici (1).

Na závěr cvičení se ze základní pozice překulíme na záda (5) a třikrát se zhluboka nadechneme.

Zaječí cvik by se měl opakovat pouze výjimečně.

### Účinek

Zaječí cvik má posilující účinky na emocionální a vitální pole. Zejména zesiluje pozitivní myšlení. Po cviku bychom se měli cítit optimističtější a vitálněji než předtím.

Zaječí cvik je obzvláště vhodný pro začátečníky nebo osoby, které mají speciální obtíže s radostí ze života, optimistickým myšlením nebo demotivací.

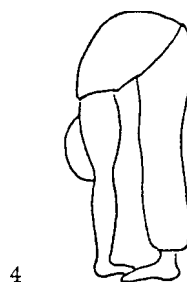
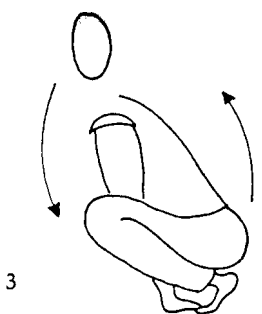
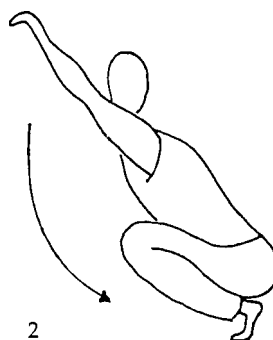
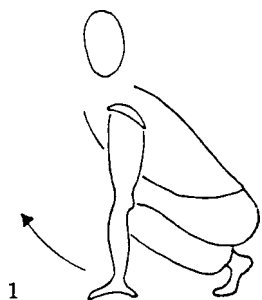
Cvik bychom neměli nikdy provádět bez posilovacích prvků. Zde je těsné sepětí s přírodou zvláště zřetelné. Jako posilující faktory se používají tekoucí voda a květiny. Optimální denní dobou pro cvičení je dopoledne.

### Možné chyby

Nejčastější chyby se při tomto cviku dopouštíme nesprávným držením rukou. Ruce nesmíme spustit z podlahy ani při napřimování do pozice 4, neboť jinak by se účinek cviku neu-

tralizoval. Při zaječím cviku klademe zvláštní důraz na pomalé provádění. Zde může platit zásada, že čím déle cvik trvá, tím větší je jeho účinek. Svůj význam má ovšem i stejnoměrnost. Nemá přílišný smysl setrávat dlouho jen v jedné pozici. I přechody by měly být co nejplynulejší.

Pro emocionální aspekt cviku je navíc důležité, abychom po celý cvik mysleli na pozitivní věci.







## **Jelení cvik**

### **Popis**

Stojíme zpříma, nohy jsou lehce rozkročeny asi do šíře ramen, ruce jsou plnou dlaní přitisknuty ke stehnům (1). Myšlenky se soustřeďují zvláště na pudové pocity a sexualitu. Měli bychom udržovat koncentraci, dokud tyto pocity nezesílí natolik, že se nám zdá nutné uvolnění této koncentrace.

Po několika rychlých, ale hlubokých nadechnutích či vydechnutích sjedeme rukama po stehnech až těsně nad kolena (2).

Bez přerušení pak sejmeme ruce s nohou, zdvihneme je a současně poněkud vychýlíme boky, takže trup svírá s nohama 90stupňový úhel (3). V této pozici krátce setrváme a ještě jednou si uvědomíme své pudy.

Nyní se téměř zcela napřímíme (zůstáváme však nepatrně nachýleni dopředu), zakloníme hlavu, rozpažíme a natáhneme prsty (4). V okamžiku největšího napětí vložíme veškerou svou sílu do hlasitého výkřiku, jímž uvolníme nahromaděný přetlak. Pro úspěch tohoto cviku má zásadní význam, aby tento výkřik nevycházel z hrdla, ale z břicha (nesmíme proto v krku pociťovat ani nepatrné vibrace!).

Po tomto výkřiku spustíme paže a vrátíme se opět do výchozí pozice (1).

Jelení cvik by se měl opakovat tak často, dokud se při koncentraci nepřestanou hromadit pudové pocity. (To ovšem může při specifických problémech v této oblasti trvat příliš dlouho; měli bychom cvik tedy opakovat maximálně osmkrát a pak přejít k jinému cviku.)

### Účinek

Jelení cvik má dva hlavní účinky, které si na první pohled zdánlivě protiřečí.

Na jedné straně působí silně tlumivě na pudy, takže pomáhá při zvládnání pudových pocitů, k jakým patří hlad, agrese i sexuální pud. Pro duševně pracující lidi je to tudíž technika velmi vhodná k tomu, aby dovedli udržet pod kontrolou pocity, které odvádějí jejich pozornost.

Na druhé straně působí tento cvik povzbudivě právě na zmíněné oblasti. Energie se totiž jednoduše nepotlačují, neodvádějí ani nezneutralizují, ale pozitivně se usměrní, takže nyní jich můžeme využívat a ovládat je vlastní vůlí. Po zdravotní stránce působí tento cvik zvláště při problémech, pro něž je na jedné straně charakteristická přílišná vzrušivost, na druhé straně však - právě v důsledku toho - je pro ně typická neschopnost jednat (například *ejaculatio praecox*; viz též přílohu B).

Zde bychom měli ještě poznamenat, že právě jelení cvik by se měl provádět velmi přesně, protože za určitých okolností může mít i negativní účinky. To platí především pro křik, tedy pro odreagování emocionálních zástav. Pokud tato zástava není přiměřeně odreagována, mohou se uvedené problémy vyskytnout v silnější podobě.

Jako zesilující prvky zde působí především tekoucí voda (pokud možno déšť) a tvrdé minerály. Tyto faktory symbolizují principy usměrňování a kontroly. Rostliny jako zesilovací faktory jsou při tomto cviku nejen neúčinné, ale mají dokonce negativní účinky, protože mohou ještě stimulovat pudové myšlení. Optimální denní dobou pro cvičení je časně ráno (kolem

třetí hodiny!) na jaře a v létě, případně pozdě večer (kolem 23. hodiny) na podzim a v zimě.

#### Možné chyby

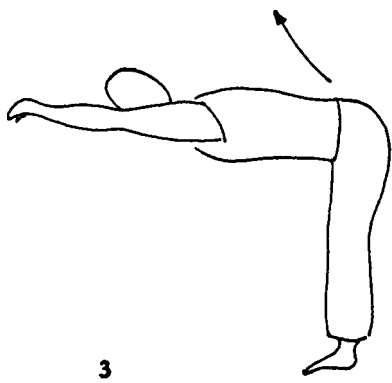
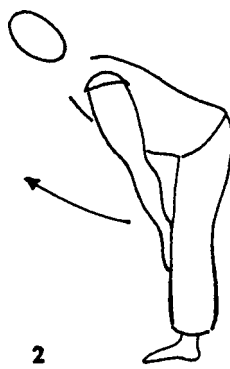
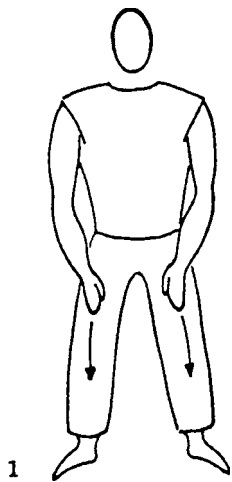
Při tak účinném cviku je bohužel zvláště dlouhý také výčet možných chyb.

O nejdůležitější chybě jsme se už zmínili: je nutno bezpodmínečně dbát, abychom ze sebe onen výkřik vyrazili skutečně s plnou silou a „z břicha“, aby se nahromaděná energie mohla rozdělit. Často samozřejmě není možné vyrazet výkřiky uprostřed noci; ale právě při tomto cviku je zapotřebí zdůraznit, že než bychom ho měli provádět nesprávně, neměli bychom ho raději provádět vůbec!

Při napřimování lze často pozorovat dvě další chyby. Je důležité držet záda rovně a nezakulacovat je. Zvláště u lidí, kteří již mají narušené ploténky, může jelení cvik často způsobit bolesti! Dalším problémem je dýchání. Protože tento cvik je přece jen spojen s určitou námahou, často se zadržuje dech; dýchání by by však mělo zůstat při pohybu klidné a stejnoměrné.

Jako poslední bod je nutno ještě znovu připomenout, že při jelením cviku nerozvíjejí rostliny žádný pozitivní účinek. Nelze tudíž doporučit provádění cviku na rozkvetlé louce nebo v lese (nikoli na louce nebo na lesní půdě), ale v každém případě na skále, holém místě nebo v korytě potoka.

Navzdory všem těmto problémům patří jelení cvik k nejúčinnějším cvikům v naší knize!



## **Sekundární posílení vitálního pole**

### **Popis**

Stojíme s rozpaženými rukama a nataženými prsty v základní pozici (1). Natáhneme paže a prsty co nejdále, soustředíme se na vitální pole a představíme si, jak do nás špičkami prstů proudí síla a dostává se pažemi a tělem až do vitálního pole. Setrváme u této představy, dokud nebude vitální pole zcela naplněno silou.

Nyní sevřeme ruce v pěst, rychle, ale pravidelně je vedeme před vitální pole a spojíme je tam v druidskou pěst (2). Zavřeme oči a zhluboka vdechujeme a vydechujeme.

Při výdechu klesáme do podřepu, až lýtka svírají se stehny zhruba 90stupňový úhel (3).

Poté si představíme, jak rozšiřujeme nashromážděnou sílu do vitálního pole tím, že odtáhneme ruce od těla (4). Ruce přitom zůstávají sevřeny v druidskou pěst.

Nyní rozšíříme vitální pole i svislým směrem tak, že tentokrát natáhneme nohy (5).

Soustředíme se nyní na zvětšené vitální pole, otevřeme oči a pažemi opisujeme půlkruhy nejprve směrem dolů a poté nahoru, tak, abychom se opět ocitli v základní pozici (1).

Tento cvik můžeme opakovat až pětkrát (pro začátečníky).

### **Účinek**

Cvik, jak už jeho název napovídá, posiluje vitální pole. To se projeví větší fyzickou výkonností a vitalitou.

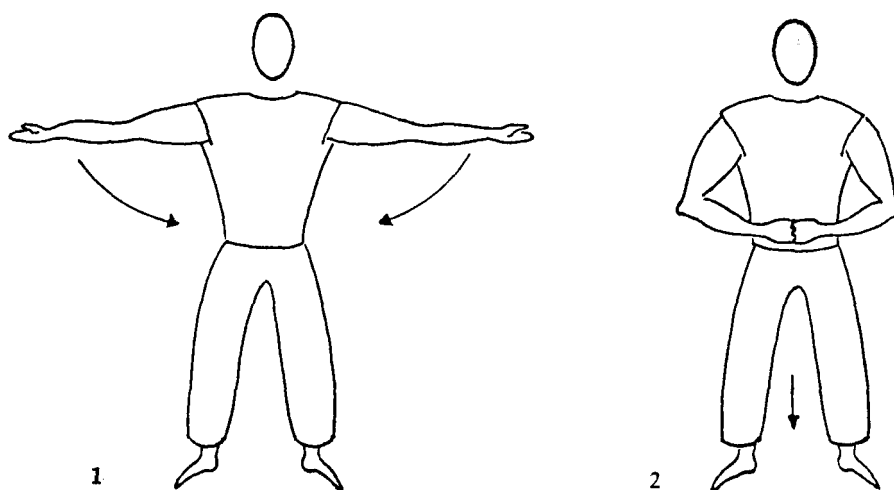
Protože se však vynakládá i síla na nové uspořádání a integraci energií, je pravděpodobné, že si člověk bude po cvičení připadat zpočátku poněkud vyčerpaný a slabý. Protože tento cvik je určen pro již poněkud pokročilejší začátečníky, dostaví se tento efekt pouze v případě, že člověk nějakou dobu necvičí nebo když u něj začíná nemoc. Proto má mimořádný diagnostický význam.

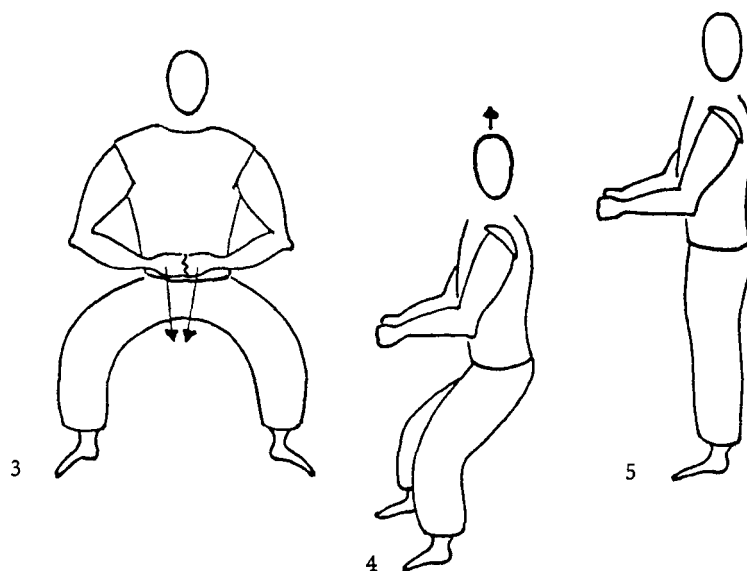
Dokud se neprojeví žádné symptomy nemoci (například horečka), může popsaný cvik preventivně přispět k lepšímu průběhu nemoci; po vypuknutí choroby by se vzhledem k počátečnímu oslabujícímu aspektu už provádět neměl.

Jako zesilující faktory působí typické prvky posilující vitální pole - kvetoucí rostliny a tráva. Nejvhodnější dobou ke cvičení je poledne.

#### Možné chyby

Pohyb sám vyvolává problémy jen zřídka; dbát je nutno především na udržování pozornosti na to, abychom při cvičení měli zavřené oči.





### **Sekundární zesílení emocionálního pole**

#### **Popis**

Sedneme si na paty. Ruce táhneme před emocionálním polem, sevřeme je v druidskou pěst a zavřeme oči (1). Soustředíme veškeré své pocity, pozitivní i - výjimečně - negativní do bodu, kde se ruce dotýkají těla.

Po chvíli skloníme hlavu, otevřeme oči a rozpažíme (2). Tímto pohybem se na chvíli zbavíme všech pocitů, které nás ovládají. (K tomu můžeme vyrazet pokřik; to často usnadňuje uvolnění energií.) Setrváme v této pozici a necháváme proudit pocity zpět do sebe, přičemž se důsledně snažíme připustit si jen ty pozitivní.

Jestliže cítíme, že nastává nasycení, zavřeme opět oči, přesuneme ruce zpět k emocionálnímu poli a znovu se soustředíme (3).

Pak skloníme hlavu, až se dotýká země, a současně položíme ruce podél hlavy na podlahu (4). Ruce a hlava by se měly dotknout podlahy pokud možno v témže okamžiku. I tentokrát dáme volný průchod veškerým pocitům a rukama je odvádíme do země. Když nastane takřkajíc prázdnota, znovu přijímáme energii ze země a dbáme na to, abychom přijímali pouze pozitivní energii. Nakonec opět zaujmeme pozici 1.

Cvik opakujeme tak dlouho, až budeme pociťovat vjemy pouze pozitivní - nebo alespoň podstatně větší množství pozitivních pocitů než předtím. Počet opakování závisí jak na okamžitém duševním stavu, tak na zkušenostech. Při stejném duševním a fyzickém stavu bude pokročilý student *wydy* potřebovat podstatně méně opakování než začátečník.

#### Účinek

Posilující efekt popsaného cviku spočívá v tom, že se negativní energie nahrazuje energií pozitivní. Účinek je přitom značně určován tím, jak velkou koncentraci dokáže cvičící vyvinout; závisí na tom rozhodující měrou jak nahromaděná energie, tak filtrační účinek. Pokud byste trpěli poruchami koncentrace, měli byste nejprve ovládat příslušné cviky (viz přílohu B), než přikročíte k tomuto cviku, který hodně vychází ze schopnosti koncentrace.

Účinky tohoto cviku jsou zřetelné ihned. Při správném provádění by se měl dostavit pocit radosti a optimismu. Tyto pocity by se však neměly vystupňovat v euforii! Pak by totiž hrozila nerovnováha v emocionální oblasti.

Pro takový případ nebo pro eventualitu, že se celkově dostaví příliš málo pozitivních pocitů, se cvik může obměňovat. Tento návrh ovšem není zcela bezproblémový, protože variování předpokládá schopnost stanovit správnou diagnózu.

Změna se provede jednoduše tak, že se vypustí krok 2, případně krok 4. Základem je mimořádná účinnost jednotlivých pozic. Zatímco pozice 2 vzbuzuje hlavně pozitivní pocity a ty



negativní neneutralizuje v menší míře, je tomu u pozice 4 naopak: negativní pocity se odvádějí výrazně, a důraz tolik nespočívá na vybuzení pozitivních pocitů.

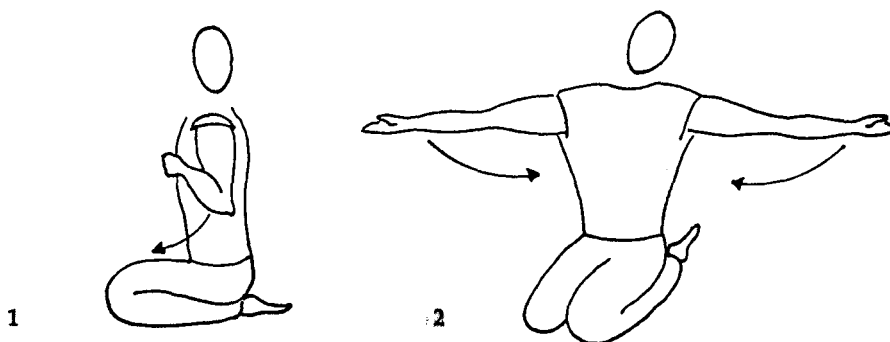
Pokud máte tak jako tak pozitivní postoj k životu, ale cítíte v sobě ještě několik negativních myšlenek, měli byste vypustit pozici 2. Jestliže naproti tomu inklinujete spíše k negativním pocitům, prohodte nyní základní pozici 1 a pozici 2 a neprovádějte pozici 4.

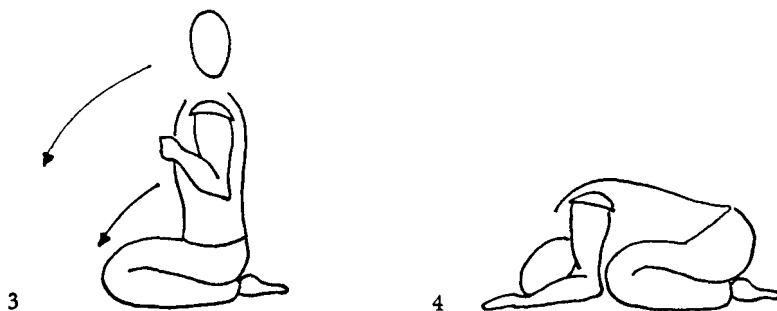
Zesilující účinek není závislý na těchto obměnách. Čirá (pokud možno pramenitá) voda a sluneční světlo působí zvláště dobře. Cvik není přímo omezen denní dobou; měli bychom si pro něj zvolit čas, který nám osobně nejlépe vyhovuje. Počítat se ovšem přitom musí pochopitelně i s tím, že cvičíme-li večer, zesílení účinku působením slunce odpadá.

#### Možné chyby

Chyby se při tomto v podstatě jednoduchém cviku téměř nevyskytují. Pouze při zaklánění hlavy v pozici 2 je zapotřebí být opatrný.

Jinak platí obvyklé pokyny: klidné pohyby i dýchání a stálá koncentrace.





### **Sekundární posílení mentálního pole**

#### **Popis**

Na začátku stojíme vzpřímeně, nohy máme rovně vedle sebe, paže visí volně spuštěny podél těla, aniž by se ho dotýkaly, a oči zůstávají zavřeny (1). Pozornost se soustřeďuje na mentální pole - vynořující se myšlenky - aniž by však zasahovala jakýmkoli usměrňujícím způsobem. Oči zůstávají po dobu celého cviku zavřeny.

Po několika vdeších a výdeších upažíme oběma pažemi vlevo (2). Pravá paže se tudíž podél trupu zdvíhá vlevo nahoru.

V krouživém pohybu pažemi pokračujeme; když máme pravou ruku před hlavou, sevřeme ji v pěst a posuneme před mentální pole. Pohyb však neustává; i levou ruku vedeme před mentální pole a spojíme ji s pravicí v druidskou pěst (3). Zastavíme se a shromáždíme opět veškerou svou energii v mentálním poli; přitom zhluboka a uvědoměle vydechujeme.

Současně s nadechnutím se ruce uvolní a pohybují se vpravo, až jsou nataženy po straně (4).

Paže klesají dále, dokud nedospějí znovu do výchozí pozice (1). Bez přerušení opakujeme pohyb opačným směrem.

#### Účinek

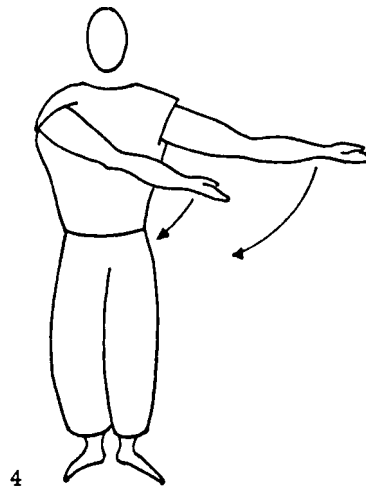
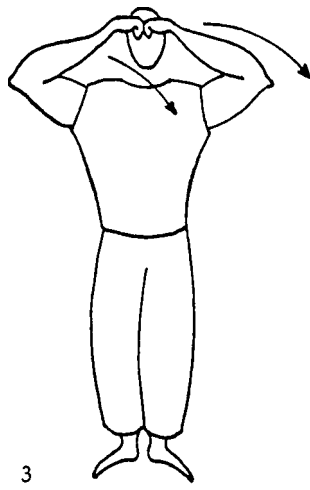
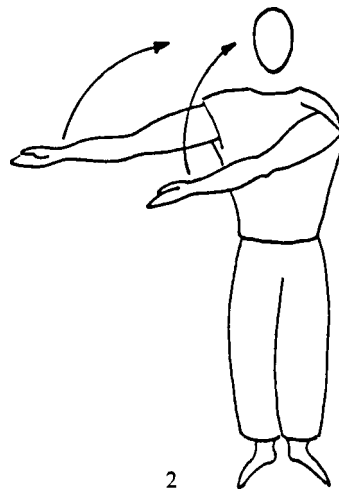
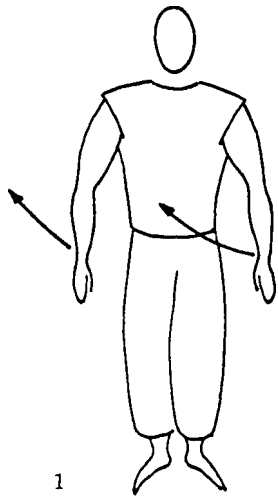
Uvedený cvik zvláště silně působí na mentální pole. Koordinace pohybu, spojená se sledováním myšlenek, vyvolá uvolnění navyklého myšlenkového způsobu a současně si přitom uvědomíme podvědomé procesy.

V důsledku toho pozorujeme hlubší porozumění pro problémy všeho druhu. Cvik je určen pro pokročilé studenty *wydy* jakožto vynikající pomoc při zkouškách nebo jiných situacích, v nichž se vyžaduje intelektuální pružnost a výkonnost. U začátečníka se naproti tomu může za určitých okolností dostavit zpočátku lehký zmatek vyvolaný zážitky, s nimiž je nově konfrontován. Tento stav však už po několika hodinách ustoupí stále jasnějšímu myšlení.

Jako zesilující prvky lze pro začátečníky doporučit zvláště drahé kameny, pro pokročilé tvrdé minerály a kovy. Za nejlepší denní dobu k cvičení jsou považovány hodiny před východem slunce; za úplňku by se cvik provádět neměl.

#### Možné chyby

Jediným podstatným upozorněním je zde to, že by se neměl zastavit pohyb mezi pozicí 1 a pozicí 3.



## **Přijímání síly země**

### **Popis**

Zpočátku stojíme zpříma a uvolněně; paže máme volně spuštěny podél těla, nohy máme u sebe (1).

Při příštím nádechu zanožíme levou nohou co nejdále dozadu, pokrčíme pravou nohu do úhlu 90 stupňů a současně pohybujeme rukama, které se svírají v druidskou pěst, před emocionální pole (2).

Nepřerušujeme pohyb a poklekneme levým kolenem na podlahu. Přitom rozevřeme druidskou pěst a oběma pažemi předpažíme (3). Při tomto pohybu vydechujeme. Poté přitahujeme pravou nohu do kleku, takže klečíme na obou kolenou. Ruce současně zdvíháme před mentální pole (4).

Nyní se soustředíme na všechny pocity, které nás nějak ovlivňují, a po několik vteřin je sledujeme. Nepolevujeme v soustředění a předloktím se opřeme vpředu o zem. Jsme nyní na všech čtyřech (5). Sledujte, jak se se změnou směru zemských paprsků mění i vaše pocity!

S hlubokým vydechnutím se posuneme vpřed a položíme se plochou celého těla na zem (6). Čelo se dotýká země, ruce jsou přitisknuty k zemi podél ramen, nohy máme napjaty. Zcela se ponořujeme do země. Jsme naprosto uvolněni a necháme myšlenky a pocity přicházet, jak chtějí, aniž bychom se na ně nějak soustřeďovali.

Tak zůstaneme ležet několik minut a pak se zvolna a opatrně zdvíháme.

### **Účinek**

Přijímání síly země je cvik, který spojuje emocionální a mentální pole.

Takové spojení vyvolává zvýšenou možnost kontroly nad vlastní emocionalitou (aniž by ji však blokovalo) a podporuje na druhé straně intuitivní myšlení.

Prospěch z této techniky bude mít právě tvůrčí člověk, který pracuje duševně.

Daný cvik předpokládá určité zkušenosti s *wydou*; přinejmenším by mělo být zjevné určité zesílení energií. Začátečník by tento cvik provádět neměl; při nízké síle polí, na něž cvik působí, může vést k nelibým pocitům. To mohou být na jedné straně deprese, na druhé straně poruchy koncentrace a myšlení.

Jako zesilující prvky působí prst a tvrdá skála. Vegetace má v tomto případě poněkud zeslabující účinek. Příznivou dobou pro cvičení je večer.

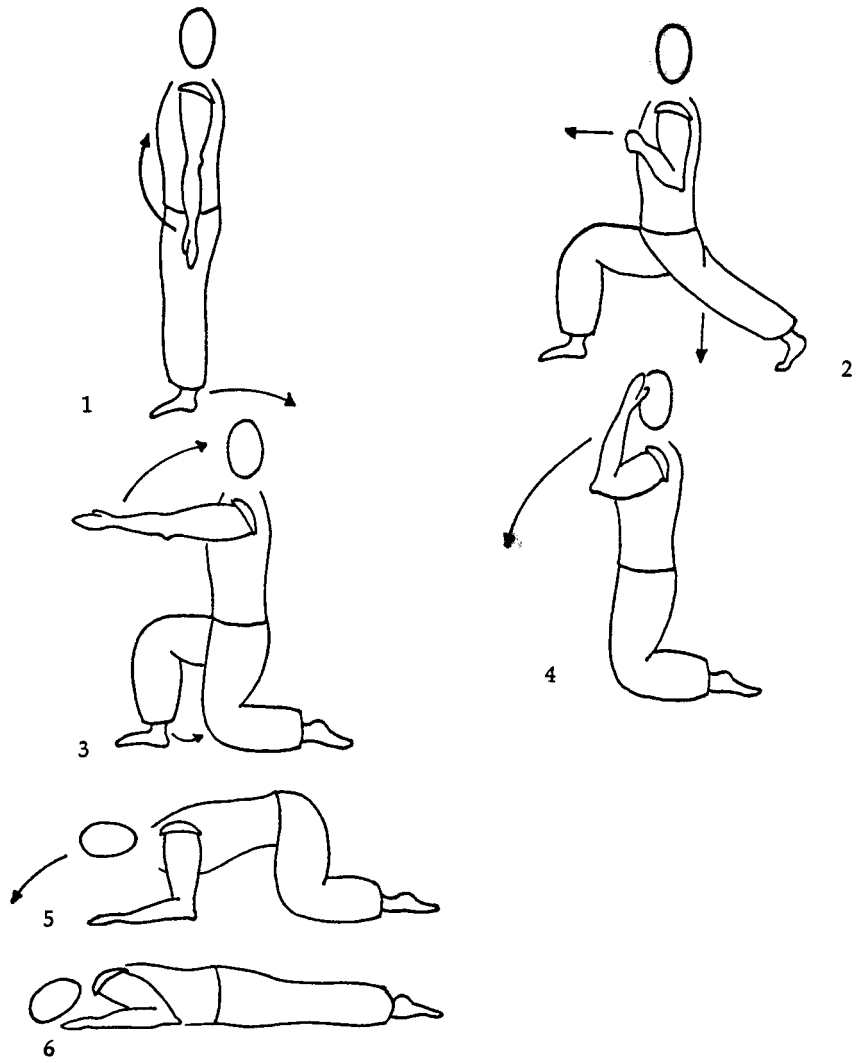
#### Možné chyby

Cvik obsahuje mnoho pohybů, a počet možných chyb je proto přiměřeně vysoký.

Jedním z problémů je souběžný pohyb rukou a nohou. Tento simultánní pohyb je však důležitý pro plný úspěch cviku.

Dalším problémem je správné usměrnění koncentrace. Koncentrace nesmí být udržována od okamžiku, kdy se dotkneme země, na druhé straně zde však musí být bezpodmínečně předtím. Nebezpečí spočívá v tom, že porušením těchto zásad se účinek cviku nejen zmaří, ale dokonce se obrátí ve svůj opak! Dbejte proto na následující upozornění:

- pohyby musejí být prováděny skutečně souběžně a musí být zkoordinovány s dýcháním.
- koncentrace se musí udržovat jen ve stanovených pozicích.
- když se spouštíme na předloktí při pozici 5, je nutno dbát na to, aby byly paže dostatečně daleko od sebe i od kolen, abychom mohli bez problémů zaujmout pozici 6.
- v pozici 6 se musíme zcela uvolnit. Čelo a ruce musí být plnou plochou na zemi. Dýchejme dál!



## **Vybuzení životní síly**

### **Popis**

Zpočátku sedíme na patách a tiskneme dlaně k podlaze (1). Ruce přitom svírají s nohama 90stupňový úhel. Hlava volně visí dolů.

V této pozici setrváme několik okamžiků, dokud rukama neucítíme sílu země.

Poté zdvihneme natažené paže s dlaněmi otočenými k sobě až do výše hrudníku a lehce pokrčenou pravou nohu vstrčíme vpřed, stoupneme si na špičku levé nohy. Hlavu držíme nyní rovně (2).

Napřímíme se; pohyb by se měl provádět přímo vzhůru -jako by nás vytahovali na šňůře. Přitom dále zdvíháme paže. Tělo je nyní uprostřed mezi pravou nohou, kterou máme nakročenu před tělem, a levou nohou, kterou jsme zakročili dozadu (3).

Poslední část pohybu spočívá ve velkém nakročení levou nohou vpřed, tak, aby chodidla byla vedle sebe. Tělo a hlavu přitom zakláníme dozadu; i paže se posunují co nejvíce dozadu (4).

V této pozici vyrazíme co nejhlubší a nejhlasitější hlásky „AH“, do nichž vložíme veškerou svou sílu.

Pak můžeme paže opět spustit a uvolnit se.

### **Účinek**

Vybuzení životní síly je intenzivní cvik určený pro pokročilé. Ani začátečníkům však nic nebrání v tom, aby si ho vyzkoušeli - často ovšem mohou mít problémy s jeho správným prováděním.

Cvik spojuje určité aspekty vitálního a emocionálního pole. Výsledkem je na jedné straně optimistické myšlení a na druhé straně zvýšená tělesná výkonnost. Proto ho nelze doporučit zvláště před očekávanou vyšší námahou nebo významnými roz-

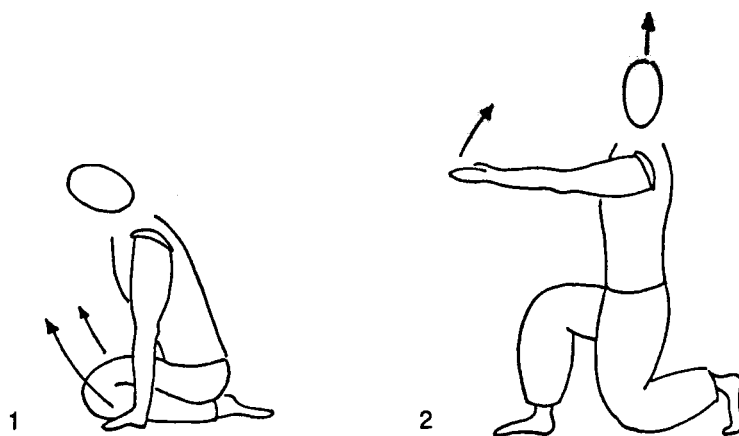


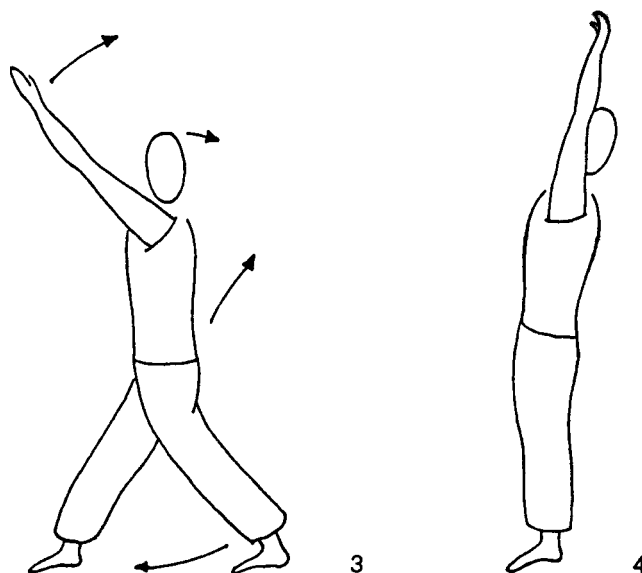
hodnutími. Nejlépe účinkuje uprostřed dne a může být zesílen živými dřevinami (stromy či keři).

#### Možné chyby

Při vybuzování životní síly existují určité zdroje chyb, které vycházejí z nedostatečného posílení vitálního pole. Proto doporučujeme cvik pokročilým, a i těm teprve od druhého měsíce. Přitom je nutno zvlášť dbát na následující pokyny:

- napřimovat se musíme přímo vzhůru!
- paže by pokud možno neměly být v klidu!
- výkřik „AH“ je důležitou součástí tohoto cviku!





### První otevření

#### Popis

Na počátku cviku stojíme s lehce rozkročenýma nohama, paže nám volně visí podél těla (1). Zhluboka se nadechneme.

Pažemi opisujeme půlkruh směrem dovnitř a před mentálním polem sevřeme ruce v druidskou pěst (2). Jakmile druidskou pěst dokončíme, začneme si tiše bzučet hlásku „M“.

U tohoto tónu setrváme, zatímco paže opisují velké kruhy směrem ven, a před emocionálním polem se posléze znovu sevřou v druidskou pěst (3). Poté z „M“ přejdeme na hlásku „O“.

Opět kroužíme pažemi a zadržíme je tentokrát před vitálním polem, kde se tón změní v „A“ (4).

Držíme tón několik sekund a pak zdvihneme paže, natáhneme je a zhluboka se nadechneme (5).

Poté paže opět spustíme, takže jsou opět ve výchozí pozici (1). Zavřeme oči a znovu procítíme cvik.

Cvik se opakuje až třikrát.

### Účinek

Zapojena jsou všechna tři energetická pole; nezesilují se však, ani se mezi nimi nenastoluje harmonie, ale vytváří se určité spojení s vnějším světem - vzniká vysoká citlivost. Tuto citlivost zde nelze chápat jako „zranitelnost“, ale jako zvýšenou vnímavost.

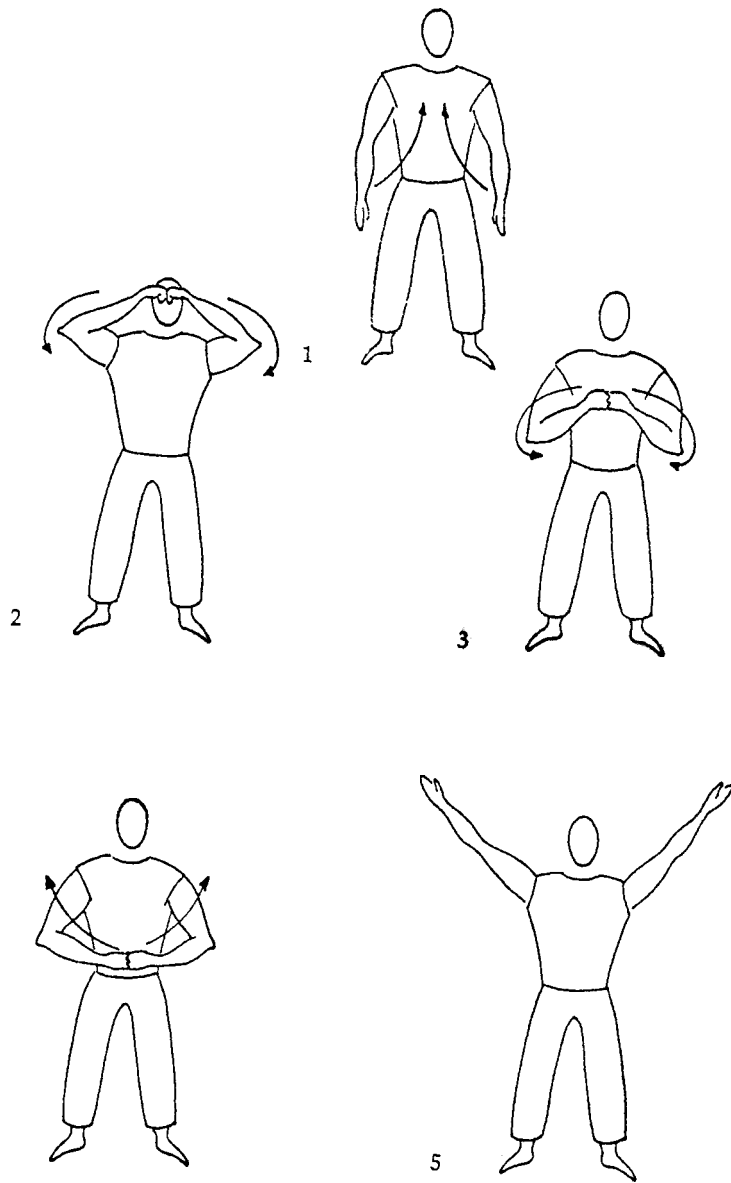
Cvik slouží především k tomu, aby schopnosti získané cviky *wydy* mohly lépe působit na okolí a aby cvičenec na druhé straně dokázal lépe pochopit vznikající zpětnou vazbu. Toto pochopení sice není vědomé, ale při delším cvičení se zřetelně projeví.

Uvedený cvik je ideální jako uzavření sestavy cviků pro začátečníky, ale i pro vysoce pokročilé.

Zesilovací prvky jsou zde vysloveně výhodné, volba zesilujících elementů však závisí na energetickém poli, na něž bychom chtěli zvláště zapůsobit. Cvik se může provádět v jakoukoli denní dobu s výjimkou poledne a půlnoci.

### Možné chyby

Zpočátku není lehké pohybovat rukama skutečně v kruhu. Právě na tuto kruhovou formu však je nutno dbát. Tóny, které vyzpěvujeme, by měly být artikulovány naprosto nenásilně; neprospívá ani zvlášť velká intenzita, ani potlačování. U každého člověka se budou tyto tóny utvářet jinak, je však důležité přesně sledovat, zda je necháváme skutečně volně plynout.



## ***Druhý stupeň: harmonie***

### **Přijímání vibrací**

#### Popis

Zpočátku stojíme v normální, uvolněné pozici. Paže spustíme po straně podél těla a nohy se vzájemně dotýkají (1). Tak stojíme chvíli se zavřenými očima a uvolňujeme se. (Oči by měly během celého cviku zůstat zavřeny!) Poté se zhluboka nadechneme a přesuneme váhu těla na pravou stranu.

S výdechem vytočíme levou nohu o třicet až čtyřicet centimetrů vlevo (2). Při dalším výdechu se rovnováha přesunuje na tuto nohu. Znovu se nadechneme.

Při dalším výdechu vytočíme pravou nohu o stejnou vzdálenost vpravo (3). Rovnováha se nyní přesune do středu. Tak setrváme zhruba po tři nádechy a výdechy.

Poté současně s nadechnutím zdvihneme pravou paži (4). S dalším nádechem zdvihneme levou paži (5). Při následujícím výdechu sevřeme ruce v pěst a nad hlavou je spojíme v druidskou pěst (6). Tak chvíli setrváme.

Odtud budeme krok za krokem postupovat v opačném pořadí, až se nakonec vrátíme zpátky do výchozí pozice (1).

#### Účinek

Přijímat zákmity znamená zvýšit citlivost ezoterické stránky těla vůči dění v našem okolí. Nejde tedy ani o posilovací, ani o harmonizační techniku, a celý cvik tedy poněkud vybočuje z rámce ostatních cviků.

Třebaže tento cvik vypadá zpočátku velmi jednoduše, měli by ho přesto provádět teprve silně pokročilí studenti *wydy*. Tato technika bude mít smysl teprve pro cvičence, kteří už nashromáždili četné zkušenosti se silami vlastními i přírodními. Účinek tohoto cviku pociťují také pouze pokročilí, protože je vel-

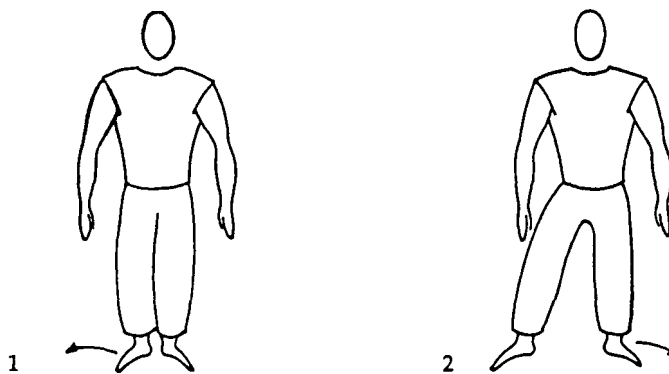
mi slabý. Na druhé straně však působí na ty nejjemnější energetické dráhy, a pro zdokonalení je tudíž nepostradatelný!

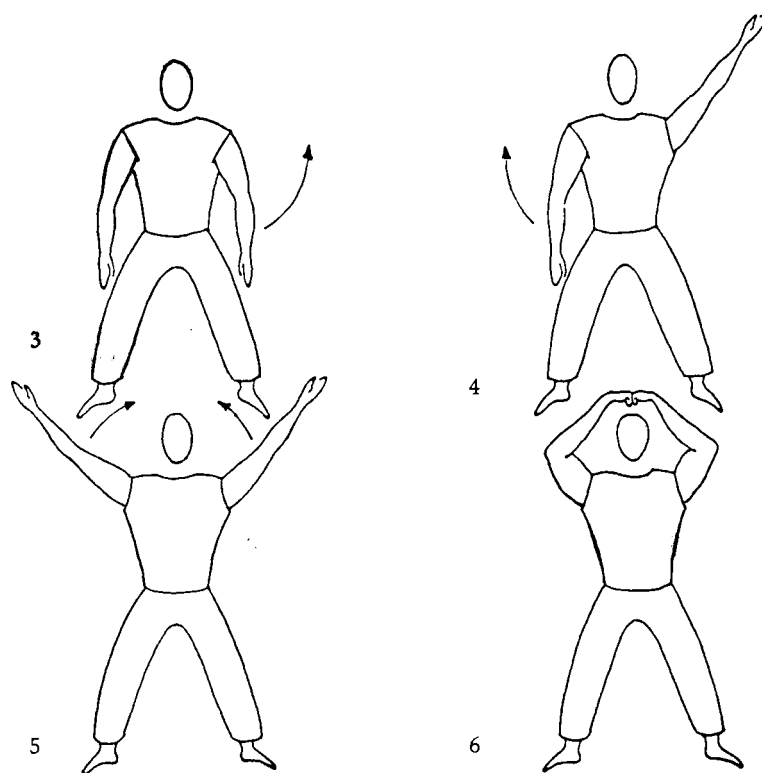
Jde o jeden z mála cviků, které se mohou provádět skutečně pouze v noci. Přitom je nutno dbát na to, že se nesmí nikdy provádět ve fázi ubývání měsíce! Jako zesilující prvek působí tekoucí voda. Přitom platí, že čím silnější je síla vody, tím silnější je účinek cviku.

Možné chyby

Při tomto cviku jsou možné vlastně jen dvě chyby. Účinky cviku jsou však tak obtížně vnímatelné, že se do něj mohou pustit skutečně jen relativně pokročilí studenti. I pak musejí být bezpodmínečně zachovávány dvě podmínky:

- v žádném případě se nesmí cvičit ve dne, a to ani tehdy, když si cvik chceme jenom vyzkoušet.
- cvičit musíme pouze s klidným duchem; pokud klidní nejsme, musíme předtím provést níže uvedený cvik (zklidnění mysli).





### Zklidnění mysli

#### Popis

Roztáhneme nohy zhruba do šíře ramen a paže držíme podél těla, aniž bychom se ho však dotýkali. Hřbet rukou přitom směřuje dopředu (1). Myšlenky by při tomto cviku neměly ulpět na žádném určitém objektu nebo problému, ale jednoduše mohou tékat, jak se jim zachce.

Při nadechování opisujeme oběma pažemi kruh směřující dovnitř, takže se před hrudníkem překřížují. V tomto kruho-

vém pohybu pokračujeme, až se paže ocitnou takřka ve stejné pozici jako předtím. Současně s tímto kroužením otáčíme i rukama; na konci pohybu směřují tedy dlaně vpřed (2).

Zdvihneme paže a poté je lehce pokrčíme, takže se nyní díváme na dlaně. Současně se zdviháním rukou vytahujeme chodidla vzhůru tak, abychom stáli pouze na špičkách prstů (3).

V této pozici zavřeme oči a čekáme, až se nám zklidní myšlenky. Oči necháme zavřené a pomalu klesáme zpátky do pozice 1; ještě nějakou dobu přitom vnímáme účinek cviku.

#### Účinek

K dosažení harmonie je nezbytně nutný určitý klid. Účinek cviku je k vytvoření tohoto základního předpokladu zvlášť vhodný. Přesně vyváženým napětím, jehož dosáhneme vypnutím na špičky a polohou paží, se energie usměrní do určitých drah, které podporují zklidnění.

Tento cvik má také velkou diagnostickou hodnotu, protože během velmi krátké doby začnou být zjevné „neklidné části těla“, což znamená, že jsou rozpoznatelná místa, která vyžadují zvlášť harmonickou energii, protože buď nebyla ještě dostatečně začleněna do cviků, nebo jsou nemocná.

Tento cvik je zvlášť účinný ve čtyřech denních dobách: v poledne, o půlnoci, při východu a západu slunce. Každá z těchto denních dob s sebou přináší jiné energetické účinky a působí jako vyrovnávací prvek na následující „stavy neklidu“.

Poledne - tísnivé myšlenky

Půlnoc - přepjaté, nutkavě analytické myšlení

Ráno - tělesný neklid

Večer - citový neklid

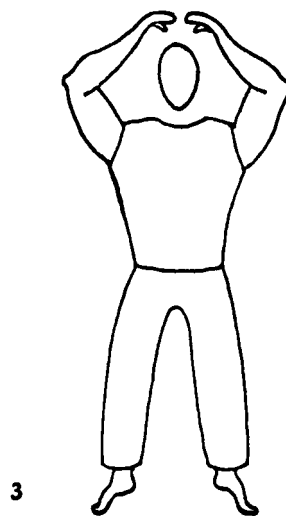
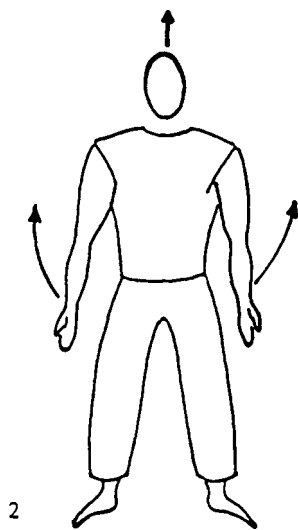
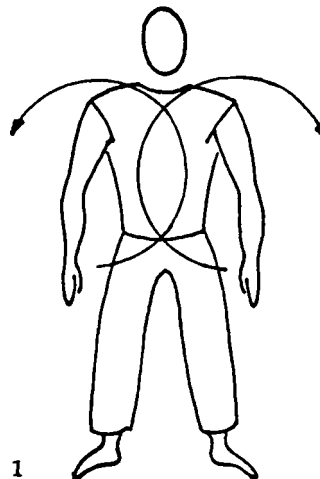
Jako zesilující prvek působí tekoucí voda. Klidná voda zde nepřináší užitek! Tento zesilující účinek vody lze doporučit zvláště začátečníkům; pokročilí by se však čas od času měli vystavit neklidné situaci dokonce záměrně, aby se přesvědčili o svých pokrocích a o účinku cviku.



### Možné chyby

Vnější chyby nejsou při uvedeném cviku prakticky možné. Pouze při vytahování na špičky bychom měli dbát na to, aby se noha nezvrtla; to by mohlo poškodit kloub palce.

Důležitý je při tomto cviku náš vnitřní stav: neměli bychom ulpívat na myšlenkách. Ne u každého se okamžitě a jednou provždy dostaví klid, ale měli bychom se alespoň pokusit dát myšlenkám volný průběh.



## **Koncentrace vitálního pole**

### **Popis**

„Koncentrace vitálního pole“ neoznačuje průběh pohybů, ale pozici, která má svůj vlastní význam. Může být prováděna vstoje (1), vleže (2) nebo vsedě (3). Totéž platí pro dva následující cviky -koncentraci emocionálního pole a koncentraci mentálního pole.

Stojíme s nohama široce rozkročenýma, a ruce se před vitálním polem sevřou v druidskou pěst. Při koncentraci vitálního pole zůstávají oči otevřeny a fixují objekt, který má symbolizovat „život“; nejvhodnější jsou stromy nebo alespoň jejich obrázky.

Veškerá pozornost se nyní soustřeďuje na spojení vitálního pole a objektu koncentrace. Koncentrace by také neměla vycházet z hlavy, ale v průběhu cviku by měl vyvstat pocit, že veškerá energie je soustředěna v druidské pěsti před vitálním polem.

Jakmile se dostaví určitý klid, začneme vyzpěvovat hlásky vitálního pole „AH“. Toto „AH“ vyzpěvujeme přirozenou silou hlasu, aniž bychom jakkoli potlačovali nebo naopak zesilovali intenzitu, vždy současně s výdechem. Veškeré myšlenky a pocity, které souvisí s vitálními funkcemi, se převedou do druidské pěsti.

V popsané pozici setrváme, dokud není vytvořeno spojení mezi fixovaným objektem a vitálním polem. Jakmile spojení navážeme, dostaví se samovolně i vyrovnání pozitivních a negativních sil.

Zůstáváme v uvedené poloze zhruba tři až pět minut. Pro horní hranici délky trvání neexistují samozřejmě žádná omezení. Začátečníci nebo i pokročilí mohou tudíž zůstat takto stát i půl hodiny nebo déle.

### **Účinek**

Koncentrace energetického pole je cvik uvedený mezi cvičeními ovlivňujícími harmonii - jejich působení je však širší.

Vytvářejí energetický základ, který ještě přesahuje rámec cviku posílení a nastolení harmonie. Zvládnutí cviků na posílení koncentrace je nutným předpokladem pro vyšší stupně *wydy!*

Účinek tohoto relativně jednoduchého cviku na vitální energii spočívá v tom, že se celé pole takříkajíc „posune na správné místo“. Současně se usměrněním koncentrace otevřou příslušné energetické dráhy.

Cvik slouží zvláště k ozřejmění vlastních nedostatků, které si nechceme přiznat. Míru, v níž se pole již zharmonizovalo, lze odečítat přímo z doby, kterou potřebujeme k navázání spojení s objektem koncentrace.

Jakožto bezprostřední účinek na naše tělo se dostavuje zvýšené vnímání vnitřních orgánů a zvláště trávicích procesů. Tímto vnímáním je současně dána i příslušná možnost kontroly. Cvik lze obzvlášť doporučit při onemocnění vnitřních orgánů. (Viz také příloha B.)

Optimální dobou k provádění cviku je východ slunce; vhodná však je i jakákoli jiná denní doba.

Jako zesilovací faktory působí zvláště listy stromů (dub!); zde lze optimálně sloučit objekt, na nějž je koncentrace upřena, se zesilovacím účinkem.

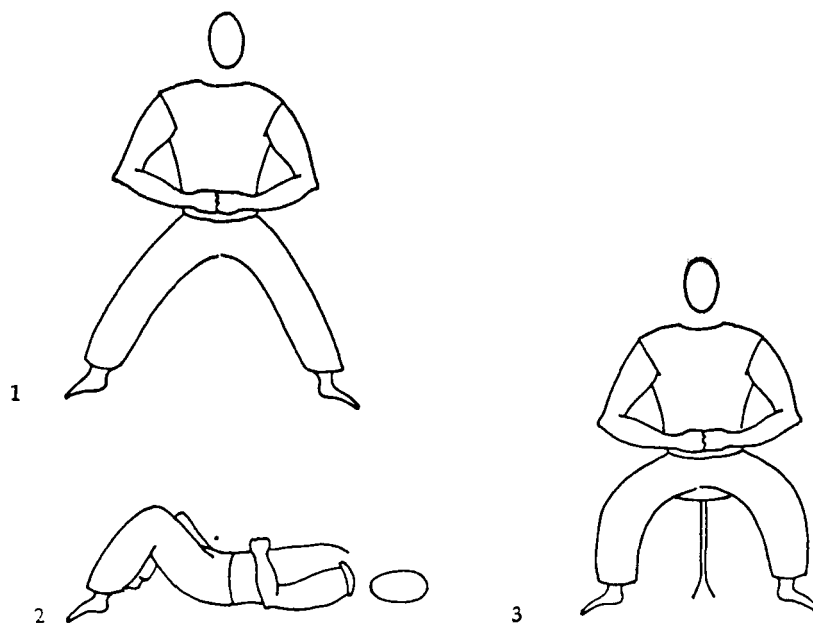
#### Možné chyby

Při držení těla, v němž máme setrvat delší dobu, je zvlášť důležité rozkročení nohou a napřímená záda. Cvičící, kteří mají silnou lordózu, by neměli volit pozici vleže.

Koncentrace nesmí vycházet z hlavy; pokud máte v tomto ohledu problémy, měli byste se pokusit nechávat bod koncentrace klesat stále hlouběji. Z tohoto hlediska je koncentrace vitálního pole nejobtížnější ze cviků na soustředění vůbec. Nepůsobí nám problémy řídit vlastní jednání hlavou, a vcelku nejsou problémy ani se zapojováním citové roviny, zatímco fyziko-smyslová rovina je velmi silně potlačena.

Tón „AH“ nesmí být v žádném případě zdržován, protože to odvádí pozornost od vlastního cíle.

Zde bychom se měli zmínit ještě o jednom aspektu, který sice není chybou v pravém slova smyslu, přesto však může účinek cviku zbrzdit: zesilování pomocí stromů. Při tomto cviku je veškerá energie soustředěna na objekt, který současně slouží jako zesilující prvek. Je bohužel smutnou skutečností, že již dnes je více než polovina stromů v Německu těžce poškozena chorobami. Ze silně poškozeného stromu nemůže vycházet pozitivní síla! Student *wydy*, který je už silně pokročilý a cítí se spjat s přírodou, pocítí tento problém už při prvním kontaktu. Začátečník se naproti tomu může divit, jak je možné, že tento cvik nemá žádné pozitivní účinky. Možná, že odpověď lze najít právě zde.



## Koncentrace emocionálního pole

### Popis

Stejně jako u předchozí koncentrace vitálního pole platí i zde, že se cvik může provádět vstojе (1), vleže (2) nebo vsedě (3).

Nohy máme rozkročeny zhruba do šířky ramen, ruce sevřené v druidské pěsti jsou před emocionálním polem. Oči zůstávají po dobu celého cviku zavřeny.

K hláskám emocionálního pole patří skupina „OH“. Tento tón by se měl vyzpěvovat po dobu celého cvičení vždy při vydechnutí. Zde je možné variovat hlasitost a pozorovat přitom různé účinky.

Při koncentraci energetického pole se veškerá energie zaměří na emocionální pole. Jako objekt koncentrace si zvolíme osobu, kterou máme rádi nebo kterou obdivujeme (například Buddha nebo Ježíš), ale pokud možno žádného nám osobně známého, žijícího člověka; nemá docházet k fixaci na určitou reálnou osobu. Osoba, na niž svou koncentraci zaměříte, by měla být spíše symbolem pro lásku a jiné pozitivní pocity. Druidové a jejich žáci se zřejmě koncentrovali na určité bohy, jejichž jména nám ovšem dnes už nic neříkají.

Energie se shromažďuje v druidské pěsti. Odsud pak vychází vazba mezi energetickým polem a objektem koncentrace.

V uvedené pozici setrváme dvě až tři minuty. Vedle toho však je zapotřebí, aby zde neexistovala žádná horní časová hranice pro dobu trvání cviku.

### Účinek

Účinek cviku na emocionální pole odpovídá účinku koncentrace vitálního pole na vitální pole.

Bezprostřední účinek na celý prožitek je zvýšená citlivost vůči emocionálním pochodům -jak vlastním, tak v našem okolí.

Optimální dobou je pro emocionálně labilní jedince poledne a pro stabilní, klidné lidi půlnoc.

Jako zesilovací činitel se může využít voda, například tak, že si před začátkem cviku do ní ponoříme ruce a neutřeme je.

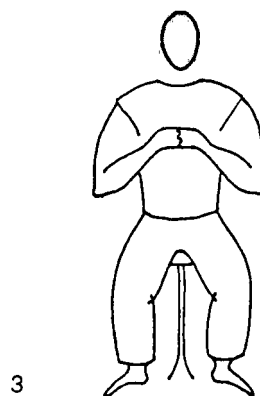
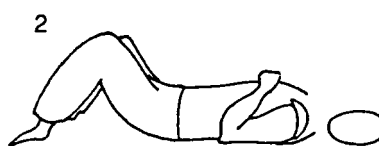
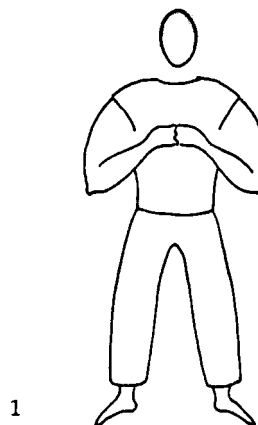
#### Možné chyby

Koncentrace na emocionální pole je sice snazší než na vitální energii, zato však je objekt koncentrace abstraktnější. Už při prvním provádění uvedeného cviku bychom si měli zvolit osobu, kterou bychom považovali za vhodnou; měnit by se tato osoba měla pouze ve výjimečných případech.

Nikdy bychom si jako objekt koncentrace neměli vybírat někoho z lidí, které známe. Cvik má zdůraznit vše, co je na osobě pozitivní, aby pak mohl zpětně působit na vlastní emocionální pole.

Obrázek tohoto člověka by se tedy pak zcela záměrně změnil v nerealistický. To ovšem nevyvolává žádné problémy pouze tehdy, když je zvolená osoba už dávno mrtvá nebo na ni tak jako tak pohlížíme zidealizovaně (například Bůh nebo světec).

Při této pozici je nutno zachovávat střední vzdálenost nohou zrovna tak jako rovná záda.



Vyzpěvovaný tón můžeme sice variovat, ovšem pouze v dlouhých odstupech. Tato variace by měla být také vždy vědomá. Někomu, kdo se po emocionální stránce spíše nekontroluje, by tudíž uvědomělé ubránění intenzity tónu mohlo spíše prospět; také zdrženlivý, plachý člověk by mohl mít užitek z vědomého zesílení tohoto tónu. Celkově však platí, že přirozená nekontrolovaná intenzita působí nejmenší problémy.

### **Koncentrace mentálního pole**

#### Popis

Nohy máme u sebe, ruce se před mentálním polem svírají v druidskou pěst. Oči zůstávají během celého cviku zavřeny. I tento cvik na koncentraci se dá provádět ve třech polohách. Hláska mentálního pole je „M“. Vibrace, které tento zvuk vy-  
buzuje, by měly být cítit v celém těle, přinejmenším však v celé hlavě.

Veškerou naši myšlenkovou energii necháváme proudit do druidské pěsti před mentálním polem. Při tomto cviku neexistuje objekt koncentrace ve vlastním slova smyslu; obsahem myšlenky by se měl stát celý vesmír. V praxi je to však pro některé lidi obtížné. Mohou si tedy za objekt koncentrace zvolit například některou hvězdu.

Dosáhneme-li propojení, získáme tím pocit obrovské šíře a jasnosti.

Koncentrace mentálního pole se dosáhne jen obtížně a ještě obtížněji se udržuje. Doporučená doba cvičení jsou tři až čtyři minuty. S rostoucí praxí se jednoho dne při tomto cviku dostaví ohromující zážitek.

#### Účinek

Soustředěním myšlenek, jejich zesílením mentálním zvukem a vysláním energií do vesmíru docílíme posléze jakéhosi „očistění“ myšlenek.

Energetický účinek na mentální pole je srovnatelný s účinky předchozích dvou cviků.

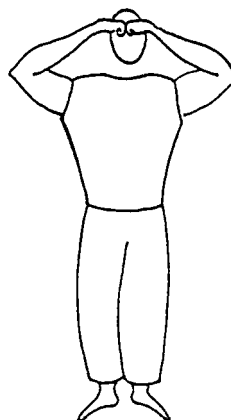
V rovině prožitků pociťuje většina lidí zpočátku jen málo změn. Účinek cviku se však hromadí a začne pak být naráz překvapivě zřetelný.

Zesilující účinek přitom mají kovy (zvláště železo). Nejvhodnější dobou ke cvičení je období mezi západem a východem slunce.

#### Možné chyby

Důležité je při držení těla to, aby nohy zůstaly u sebe a lokty byly vytočeny do stran.

Nejdůležitějším bodem je vedle správné koncentrace také správné vyzpěvování mentální hlásky „M“. Zvláště často dochází k tomu, že vibraci pociťujeme jen ve spodní polovině hlavy. To nasvědčuje křečovitosti, kterou bychom měli odstranit. Při dokonalém provádění (k němuž se může propracovat každý!) bychom měli vibrace hlásky „M“ pociťovat až v chodidlech.



1



2



3



## **Sekundární nastolení harmonie vitálního pole**

### **Popis**

Stojíme ve výchozí pozici (1) s rozkročenýma, lehce pokrčenýma nohama. Ruce svíráme v druidské pěsti před vitálním polem.

Prudkým pohybem zdvihneme pěsti před tělem nad hlavu, současně zdviháme levou nohu a tělo natáčíme tak, aby byl směr pohledu ve stejné linii s pravou nohou. Při tomto pohybu se mohutně nadechujeme ústy a rozevíváme ruce (2).

Nyní se nadzdvihneme na pravé noze a otočíme tělo na patě o 90 stupňů ve směru zdvižené nohy (3). Abychom získali potřebný rozkmit pro tuto otočku, spustíme ruce a vydechneme.

Na konci otočky postavíme zdviženou nohu opět na zem a ruce suneme k pupku a současně je balíme v pěst (4). Teprve když jsou pěsti opět před vitálním polem, měl by výdech skončit. Tato poloha by měla odpovídat pozici 1 pootočené o 90 stupňů.

Uvedený cvik se opakuje čtyřikrát ve stejném směru, až budeme opět pohlížet původním směrem. Teprve pak rozevřeme pěsti, pomalu necháme paže klesat a celý cvik pak opakujeme opačným směrem.

### **Účinek**

Jde o intenzivní cvik podporující nastolení harmonie, a tím i správné využití vitálního pole. Třebaže není cvikem posilovacím, přesto z posílení celkové harmonie vyplyne i nárůst subjektivní síly.

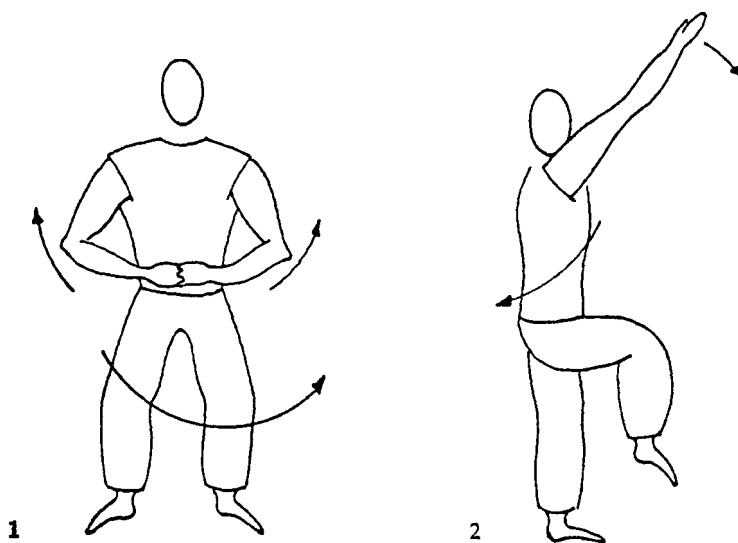
Nastolení harmonie vyvolává pocit klidu a vyrovnanosti ve fyzické oblasti. Při problémech se sexualitou má často pozoruhodný účinek. Sekundární nastolení harmonie je cvikem pro pokročilé, a nemělo by smysl se mu učit, není-li vitální energie už alespoň poněkud posílena.

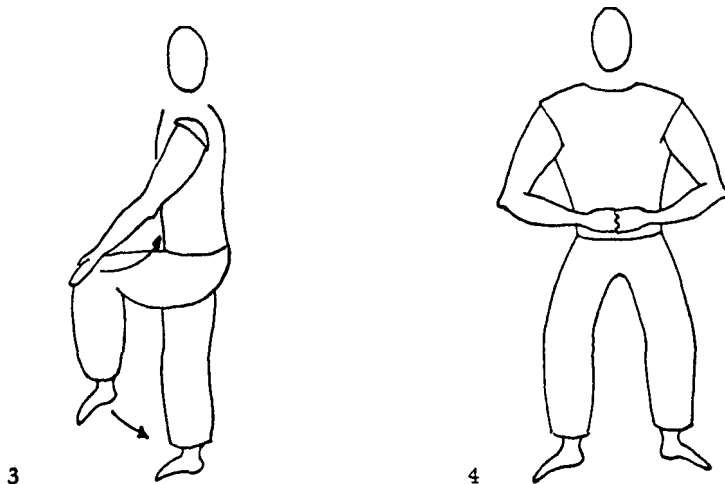
Cvik se může provádět nezávisle na denní době. Jako zesilovací prvky působí zvláště dobře listy stromů.

### Možné chyby

Při prvním zkoušení tohoto cviku bude mít řada studentů problémy s rovnováhou. Jestliže se cvik nepodaří v krátké době, znamená to, že student ještě není dostatečně pokročilý. Vitální pole je ještě příliš decentralizováno, a rovnováhu se nepodařilo nalézt. Ale chyby se mohou vyskytnout i v případě, že rovnováha nalezena byla.

- Nikdy bychom se neměli předklánět dopředu nebo dozadu!
- Pohyby se musejí provádět současně!
- Je nutno dbát na dýchání!





### **Sekundární harmonizace emocionálního pole**

#### **Popis**

Začínáme v poloze, v níž rukama vytvoříme před emocionálním polem druidskou pěst a roznožíme (1) Zklidníme myšlenky a pokusíme se cítit, jak je celé tělo obaleno teplem a radostí.

Poté kroužíme pažemi: dolů a ven, poté vzhůru. Stojíme nyní s pažemi nataženými k nebi (2). Myšlenky bychom měli mít pouze radostné, soustředit je na vesmír a nechat do sebe volně proudit energii. Veškerá tíže klesá dolů, zatímco naši horní polovinu zaplňuje všechno světlé a jasné.

Nyní dokončujeme kruh pažemi tak, aby se ruce dostaly opět před emocionální pole, kde je sevřeme v druidskou pěst. Současně s tímto krouživým pohybem zdvíháme levou nohu (3). Pozornost nyní opět soustřeďujeme na sebe. Stojíme tak po několik vdechů a nádechů, a nehýbeme se - pokročilejší zavřou oči. Kroužíme nyní rukama ve stejném směru jako předtím, současně však se na kloubu palce levého chodidla otáčíme

o 180 stupňů vpravo. Po této otočce stojíme na špičkách, s pažemi nataženými k nebi (4). Myšlenky se nám znovu otevírají ven, a oči v případě potřeby otevřeme.

Po několika nadechnutích a vydechnutích postavíme zdviženou nohu zpátky na zem a pažemi opět kroužíme, až se nám ruce semknou před emocionálním polem. Jsme nyní opět v pozici 1, ovšem pootočení o 180 stupňů.

Tento cvik by se měl poté opakovat v obráceném směru.

### Účinek

Jde o nejsilnější cvik k nastolení harmonie vitálního pole. Současně však je to cvik, který předpokládá už největší množství zkušeností s *wydou*. Tento cvik může prospět pouze relativně pokročilým, u nichž už dochází k určitému toku energií. Začátečník nebude cvik s to zvládnout ani při vynaložení sebevětší námahy, protože mu k tomu chybějí předpoklady. Vnější formu sice dokáží zvláště trénované osoby (například tanečníci) napodobit, děje se to však jinak než u pokročilých studentů *wydy*.

Emocionální pole se dokonale harmonizuje, což znamená, že jeho možnosti jsou nyní plně k dispozici. Souhra mezi emocemi a dalšími pochody fyzického či duchovního rázu se stále výrazněji zlepšuje.

V tomto stupni už také budou cvičící s to využít intuice, která je výsledkem souhry mentálních a emocionálních pochodů, zcela uvědoměle k zvládnutí problémů konkrétního rázu.

Tento cvik sice působí velmi intenzivně, jeho účinek však může být zlepšen ještě zesilujícími prvky. Nejlépe působí měsíční světlo nebo déšť. Za nejlepší dobu se považuje úplněk; svůj nejsilnější účinek tedy tento cvik bude moci rozvinout jen jednou za měsíc.

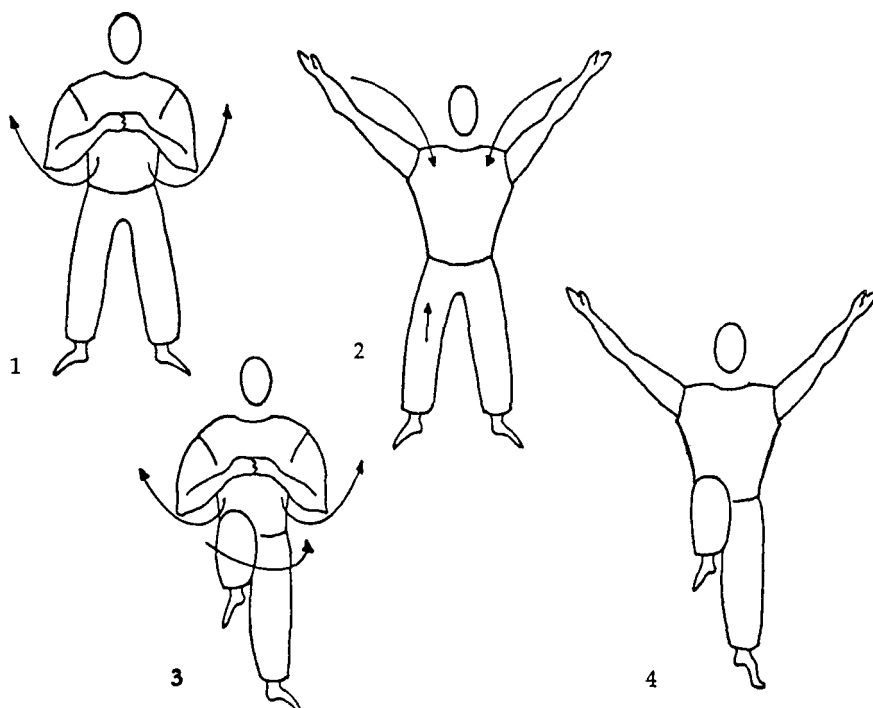
### Možné chyby

Nejpodstatnější chybou, jíž se můžeme dopustit, je začít s cvikem v době, kdy pro něj ještě nejsme vyzrálí.

Jinak je nutno dbát na následující pokyny:

- vydechnout při pohybu rukou k emocionálnímu poli;
- nadechnout se při pohybu rukou od emocionálního pole;
- zůstat stát na zdvižené noze, dokud nejsme zcela klidní.
- nesklánět při otočce hlavu
- zůstat po otočce stát přinejmenším po dobu tří nádechů nebo výdechů
- při přinožování položit nohu na zem pomalu a klidně.

Pokud bychom otočku nezvládli, měli bychom začít znovu zředu nebo z pozice 2. Otočka nesmí zůstat nedokončená; na ní spočívá hlavní účinek celého cviku. Pokud by se nedala provést ani popáté, není cvičící pro tento (vysoce pokročilý) stupeň dosud vyzrálý. Zdařilé provedení cviku může samozřejmě záviset na našem momentálním rozpoložení a může se tedy měnit.



## **Sekundární nastolení harmonie mentálního pole**

### **Popis**

Stojíme snožmo; paže visí podél boků, poněkud odtažené od těla. Dlaně přitom směřují vpřed (1). V průběhu cviku zaměříme pozornost na mentální pole; pokročilí mají kromě toho zavřené oči.

Obě paže nyní opisují kruh stejným směrem vzhůru, až se ruce sepnou před mentálním polem v druidskou pěst (2). Poté se soustředíme a vyšleme veškerou mentální energii do druidské pěsti.

Vznikne-li citelné napětí, pokračujeme v krouživém pohybu, dokud se nedostaneme do stejné pozice jako na začátku cviku, pouze s tím rozdílem, že dlaně tentokrát směřují dozadu(3).

Obě paže nyní zdvíháme podél těla vpravo, zatímco levou nohu, která je v opačném směru ke směru pohybu, zdvihneme a chodidlo opřeme o vnitřní stranu pravé nohy, na níž stojíme (4).

Pažemi kroužíme zpět k opačné straně a celí se otočíme na patě o 360 stupňů. Nyní stojíme v pozici 1, ale s pažemi na druhé straně (5).

Nakonec spustíme zdviženou nohu i paže a vrátíme se tak do pozice 1.

Tento cvik by se měl vzápětí opakovat na druhou stranu.

### **Účinek**

Při cviku se zdokonaluje harmonizace mentálního pole. Stejně jako u koncentrace mentálního pole jde o cvik, který může být nesmírně prospěšný i pro pokročilé, pokud se ovšem nedají svést udivujícími úspěchy a nezanedbávají ostatní energie - všechna energetická pole totiž spolu nakonec souvisejí. O tomto nebezpečí se musíme zmínit právě zde, protože na jedné straně může mít cvik obrovský účinek, který se projeví v silně zlepšené psychické výkonnosti, na druhé straně však se tato oblast naší kul-

tury silně přeceňuje. Vnější výsledky tohoto cviku společnost zvláště uznává a nás to až příliš snadno svádí k dalšímu zdůrazňování mentální oblasti. Bezprostřední účinek cviku se projevuje, jak už jsme se zmínili, vyšší intelektuální výkonností a vytrvalostí. Analytické problémy, jaké se objevují v četných, zvláště akademických povoláních, se nyní dají zvládat snáze.

Jako zesilující činitele můžeme využít malé kaménky; zesílení však je nutné jen ve výjimečných případech.

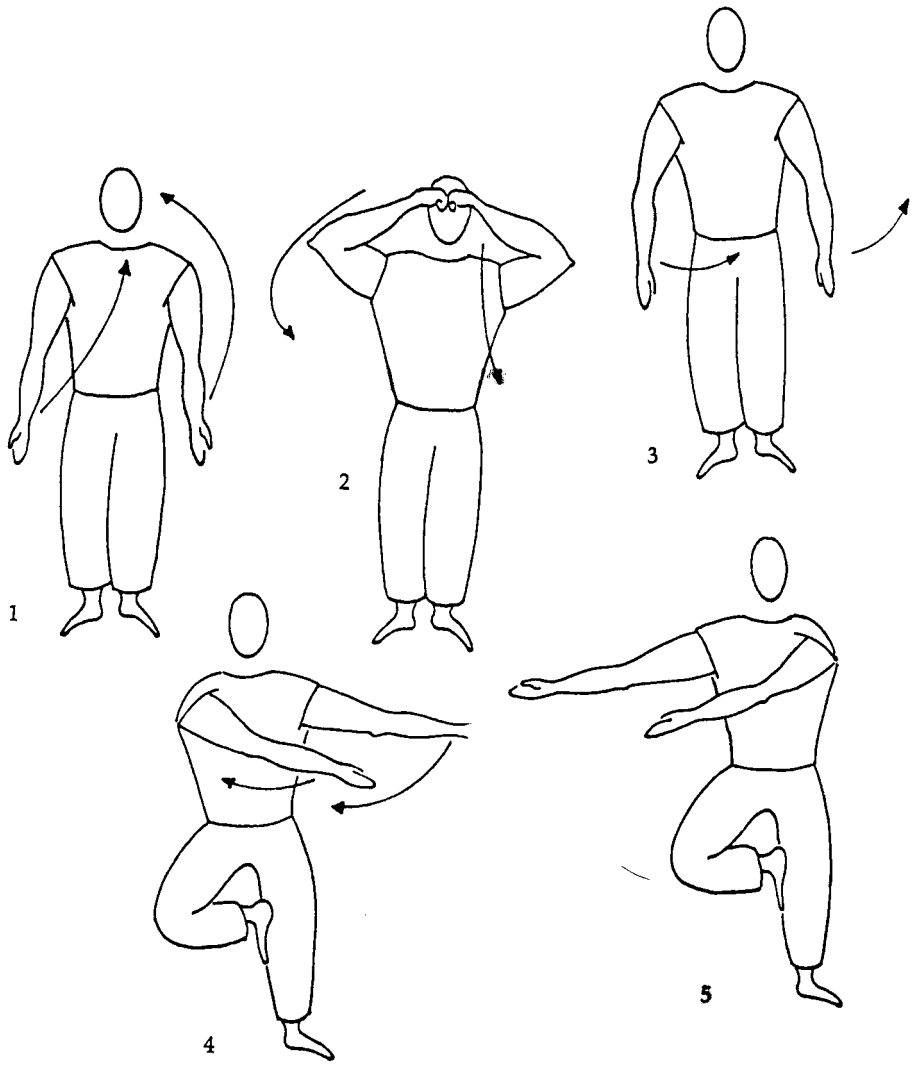
Optimální dobou pro cvičení je pozdní odpoledne.

#### Možné chyby

Popsaný cvik působí především problémy fyzického rázu. Již první pohyby je nutno přesně kontrolovat. Vlivem nezvyklé asymetrie mohou pohyby snadno přestat být vyvážené a postrádají plynulost.

Zdvíhání nohy a otáčení se může zdařit pouze tehdy, jsou-li už splněny všechny předpoklady. Znamená to, že se musí nějak vytvořit koncentrace (například koncentrací energetických polí), a posílení a harmonizace mentálního pole by měla dosáhnout určitého stupně (zvládnutí „primárního posílení a harmonizace mentálního pole“).

Nezačínajte s tímto cvikem příliš záhy, ale nejdříve vydatně cvičte základy!





## **Pronikání harmonie**

### **Popis**

Nohy máme rozkročeny a ruce jsou volně spuštěny podél boků (1). Ve svých představách se pokoušíme naplnit celé tělo energií; měli bychom přitom cítit každé centrum energie.

Zvedneme ruce, spojíme je před vitálním polem v druidskou pěst a zvolna je suneme vzhůru až k mentálnímu poli (2). Přitom si představujeme, jak tímto pohybem stejnoměrně „mícháme“ energetická pole.

Pohyb nyní obrátíme; druidská pěst se tudíž pohybuje od mentálního k vitálnímu poli (3).

Pažemi opisujeme velký půlkruh po stranách vzhůru a zdvíháme se na špičky (4).

V bodě největšího napětí vytočíme dlaně do stran. Po několik vteřin zůstaneme takto stát a cítíme, jak se vzniklým napětím uvádí do pohybu energie.

Poté klesneme zpět do pozice 1.

Tento pohyb se může opakovat až třikrát. Bezpodmínečně však by měl následovat další cvik.

### **Účinek**

Cvik už je tvořen stejnou měrou sjednocovacích a harmonizačních prvků. Energetická pole se touto technikou skutečně „míchají“; navzájem se prostupují a začínají se přímo ovlivňovat (nepřímo se ovlivňují vždycky!).

Sjednocení způsobí u mnoha lidí nejprve pocit zmatku, protože do energetických polí, která už zharmonizována jsou, pronikne náhle cizí energie. Na jedné straně se právě tímto harmonizačním podílem cviku tento efekt vyrovná, na druhé straně však bude cvičící již za krátkou dobu po cviku pociťovat jakési prozření, což znamená, že mu budou náhle jasné souvislosti všech tří oblastí.

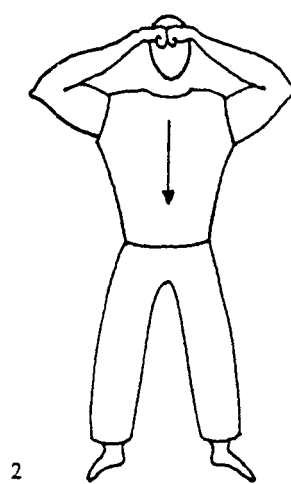
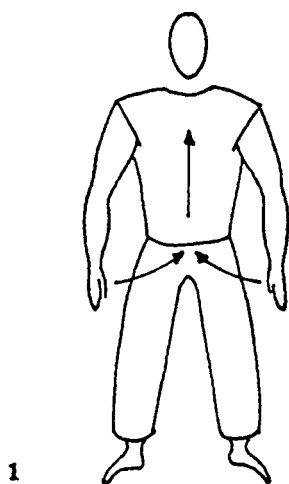
Zesilovací prvky zde lze zvláště doporučit. Měly by však být vybírány individuálně podle osobních silných a slabých stránek. Blízkost stromů a tekoucí vody působí v každém případě pozitivně.

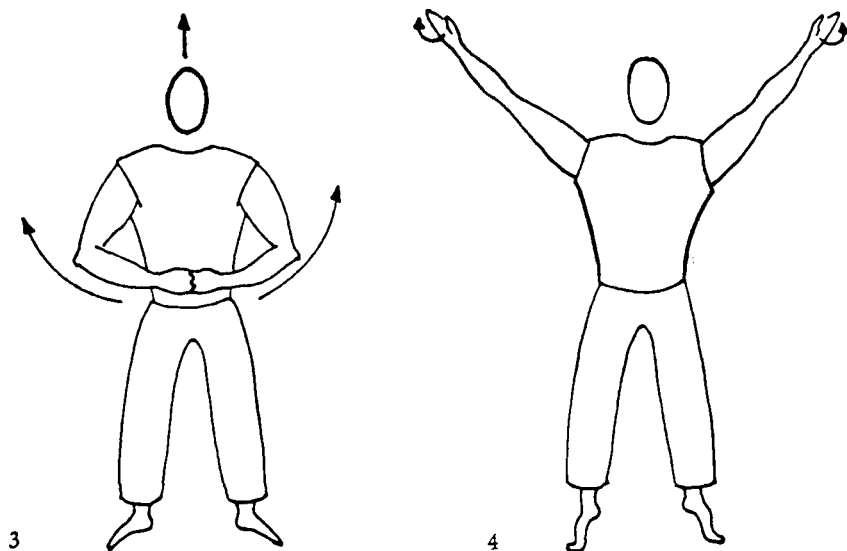
Jako nejvhodnější denní dobu k cvičení lze doporučit východ slunce.

#### Možné chyby

Představa „mísení“ nesmí být v žádném případě vypuštěna!

Zdvíhání na špičkách musí být stejnoměrné, nesmí se zapomenout na vytáčení rukou ven.





***Třetí stupeň: sjednocení***  
**Primární usměrnění energie**

**Popis**

Nejprve stojíme s lehce rozkročenýma nohama a volně spuštěnýma rukama (1).

Snožíme, zdvihneme paže před vitální pole, před nímž se ruce spojí v druidskou pěst (2); nedotýkají se přitom těla.

Neustáváme v pohybu a plynule zdvíháme ruce až před mentální pole (3). Druidskou pěst přitom stále svíráme.

Poté spustíme paže a rozevřeme pěsti. Paže však držíme stále v určité vzdálenosti od těla. Současně s pohybem paží zdvíháme levou nohu (4).

Lehce ohnutou nohu suneme co nejvíce dozadu. Zapažíme a nohu oběma rukama uchopíme (5).

Posléze se co nejvíce napřímíme, vypneme se na špičku levé nohy a zavřeme oči (6). V této poloze setrváme co nejdéle.

Pak nohu opět spustíme, postavíme se na ni a připažíme (1). Po krátké relaxaci opakujeme cvik druhou nohou.

### Účinek

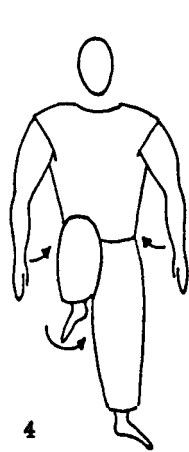
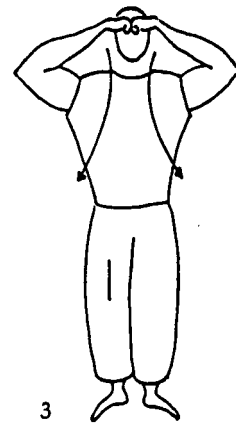
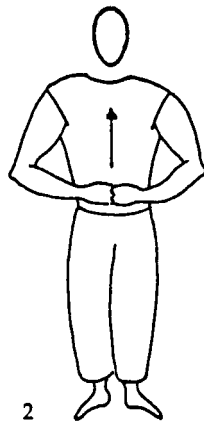
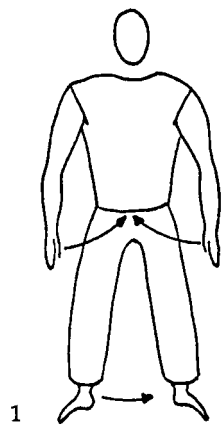
Tento cvik slouží pokročilým, kteří již posílili svá energetická pole a částečně je harmonizovali, k cílenému usměrňování energie, která je k dispozici. Jako vedlejší efekt se projevuje posílení mentálního pole. Možnost usměrňovat energii zabezpečuje optimální využití vašeho psychického, emocionálního a tělesného potenciálu. Cvik je prvním krokem k danému cíli.

Zkušený student *wydy* v sobě nové možnosti pocítí už při provádění popsaného cviku. I když však pokušení může být veliké, měl by pokračovat s „velkým usměrněním“ teprve po delších zkušenostech s primárním usměrněním, po nichž by následovaly cviky na „sekundární usměrnění“.

Zesilující prvky neexistují. Zpočátku bychom však měli dbát na to, aby okolí bylo co nejhomogennější, aby nás co nejméně rozptylovalo. Jako nejlepší denní dobu lze doporučit pozdní odpoledne.

### Možné chyby

Primární usměrnění energie je už spojeno s vysokými nároky na koncentraci cvičícího. Přesto se však můžeme dopustit jen malého množství chyb; pokud by se nám cvik nezdařil, lze to přičítat takřka výlučně nedostatečné síle energetických polí.



## **Nastolit spojení s nebem**

### **Popis**

Výchozí pozice (1) pro tento cvik je vzpřímený postoj s lehce rozkročenýma nohama, přičemž je nutno dbát na to, aby chodidla byla rovnoběžná.

Paže máme volně spuštěné podél boků; páteř bychom měli mít co nejnapřímenější.

Přítom je důležité co nejlépe cítit povrch, na němž stojíme, abychom vytvořili silnou vazbu se silami země. Abychom toho optimálně dosáhli, je výhodné provádět tento cvik se zavřenýma očima, abychom nerozptylovali koncentraci vnějšími podněty.

Nadechujeme se a přítom pozvolna vzpažujeme. Vypneme špičky prstů směrem k nebi (2).

Je nutno dbát na to, aby ukazováčky obou rukou byly přítom v této pozici na sobě.

S každým nadechnutím se vypneme vzhůru, pociťujeme přítom jemné napínání svého těla a připadáme si jako spojovací článek mezi zemí a nebem.

Při výdechu se pokoušíme nechat odtéci do země všechna nahromaděná napětí; přítom však nezmenšujeme napínání celého těla.

V této pozici setrváme po několik dechových cyklů.

Na závěr cviku při výdechu paže opět spouštíme, až dospějeme do výchozí pozice. Je důležité dýchat po celý průběh cvičení naprosto volně a udržovat stálý kontakt se zemí.

### **Účinek**

Cvik představuje spojení mentálního a emocionálního pole se silami podvědomí.

Účinek spočívá ve vytvoření základní důvěry ve vlastní schopnosti a v síly intuice.

Intenzivním spojením se silami země dochází k uklidnění myšlenek a pocitů; stav hlubokého bezpečí a silné důvěry vytváří základnu pro usměrnění podle všemoudré energie nebes.

Připraveni k přijetí intuitivních sil, které do nás mohou shora proudit, jsme pouze v případě, že se zcela pasivně a bez vypětí vůle necháme vést.

Dech, který je při tomto cviku aspektem zvláště důležitým, nám pomáhá jak zbavit se napětí, tak nabírat energii dodávající sílu.

Stejně jako dech přivádí do našeho těla neustále novou sílu zvenčí, můžeme s jeho pomocí vědomě načerpat ezoterické energie.

„Nastolit spojení s nebem“ je velmi užitečný cvik, který pomáhá inspirovat k novým myšlenkám, jež mohou například pomoci při řešení problémů.

Emoce, které nás ovlivňují, nabývají konkrétnější podoby, jejich příčiny si uvědomujeme lépe, což pomáhá zvláště tehdy, kdy nás tyto emoce zdánlivě ovládají a my se jimi necháme pohánět.

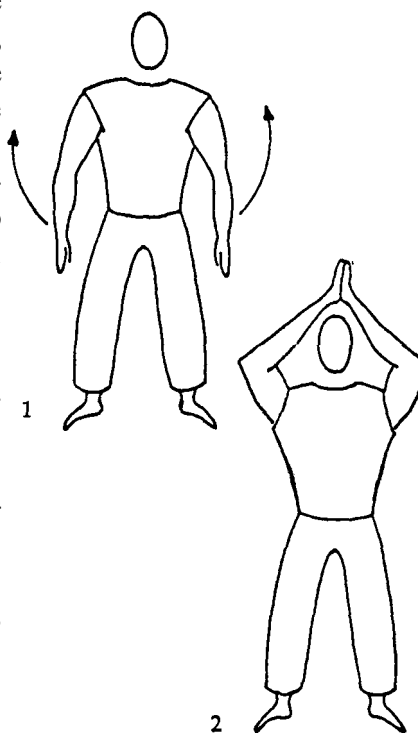
Při uvedeném cviku je nesmírnou výhodou, provádíme-li ho bosí, pokud možno pod volným nebem na lesní mýtině.

#### Možné chyby

Navzdory jednoduchosti cviku je nutno bezpodmínečně dodržovat dvě zásady:

- při provádění cviku je nutno udržovat stálý kontakt se zemí.

- dech musí volně proudit; rozladění či napětí musíme rozpoznat okamžitě, jakmile se objeví, a odevzdat je zemi.



## **Pohyb kořenů**

### **Popis**

Stojíme s široce rozkročenýma nohama a pokrčenými koleny. Paže držíme před tělem lehce ohnuty v loktech, jako bychom chtěli obejmout strom (1). Prsty jsou přitom roztaženy a napjaty.

V této pozici setrváme co nejdéle (až pět minut), a přitom zhluboka dýcháme břichem.

Pokud se napětí vystupňovalo dostatečně, napřímíme se jako vzrostlý strom (2). Paže přitom stále ještě objímají imaginární kmen, vytahují se však dále vzhůru až nad hlavu.

Pak s hlubokým nadechnutím rozpřáhneme paže a chvíli tak setrváme (3).

Poté provedeme všechny úkony v obráceném pořadí, až se dostaneme zpátky do pozice 1.

### **Účinek**

Pohyb kořenů je jedním z velmi intenzivních spojovacích cviků. Působí zejména na vitální a mentální pole, které stimuluje a propojuje. Poněkud menší účinek má při spojování těchto polí s polem emocionálním.

Okamžitě po ukončení cviku získá cvičící výrazně silnější pochopení pro tělesné pochody. Proto se výtečně hodí k stanovování vlastní diagnózy. Jeho účinky jsou velmi pozitivní, vzhledem k intenzitě však je pro organismus velmi namáhavý. Proto ho nelze doporučit v případě nemoci, protože by nemocného mohl oslabit.

Při dobré konstituci však pohyb kořenů představuje vynikající pomoc pro posilování uvědomění.

Tento cvik lze dodatečně zesílit - případně zmírnit jeho oslabující účinky - dvěma činiteli:

- stromy; cvik se může provádět dokonce tak, že paže objímají skutečný strom.
- slunce nebo déšť, nikoli však zatažená obloha. Pokud by-

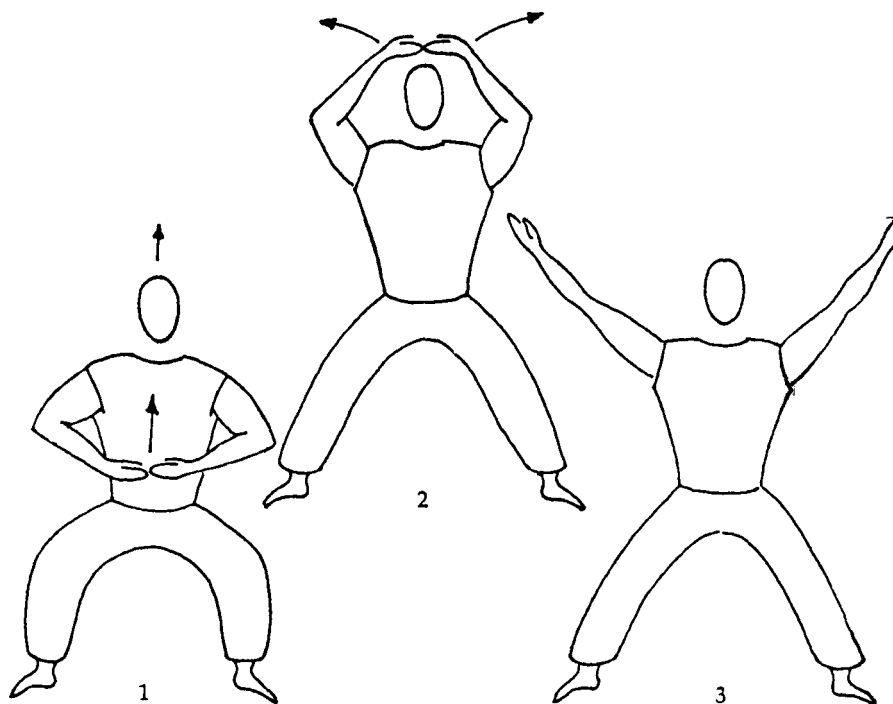


chom slunce považovali za zesilující prvek, byl by nejvhodnější dobou ke cvičení východ slunce.

#### Možné chyby

Uvedený cvik mohou provádět už i začátečníci; ti však musejí zvláště dbát na to, aby nebyli nemocní nebo jinak oslabení. Pozornost musíme věnovat především dvěma zásadám:

- paže musí tvořit oblouk, musejí být dostatečně vzdáleny od těla a ruce se v žádném případě nesmějí dotýkat.
- v této pozici je nutno setrvat tak dlouho, dokud se skutečně nenahromadí napětí!



## **Sekundární usměrnění energie**

### **Popis**

Sedíme na patách a paže máme volně spuštěné. Oči jsou zavřené, soustředujeme se na sílu země pod námi a pokoušíme se přijmout ji do sebe (1).

Pokud jsme nashromáždili dostatek síly, zdvíháme paže zvolna vzhůru, napřímujeme se, takže klečíme vzpřímeně na kolenou, a necháme veškerou energii proudit celým tělem až do konečků natažených prstů (2).

Znovu se posadíme na paty, přesuneme ruce před vitální pole a sevřeme je v druidskou pěst. Znovu nashromáždíme energii (3).

Poté se znovu vkleku napřímíme a současně táhneme sevřenou druidskou pěst vzhůru až nad hlavu. I tentokrát necháme svým tělem proudit energii až nahoru, nikoli však ven z těla; druidská pěst tvoří kruh, jímž se energie vrací (4).

Tento cvik bychom měli provádět minimálně dvakrát.

### **Účinek**

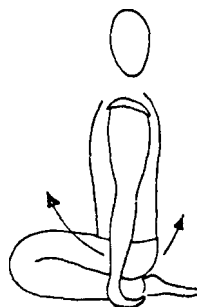
Zatímco primární usměrnění energie je orientováno shora dolů, pracujeme zde s energií proudící zdola nahoru. Spodní energetická pole se tím rozšiřují nahoru.

K účinkům patří zvláště smyslově podbarvené vybití emocionální a mentální energie. Ve všech oblastech je proto výrazněji cítit životní síla vycházející z reality. To s sebou nese určité nebezpečí. Není-li mezi energetickými poli ještě nastolena vzájemná harmonie, může cvik vést pouze k lehkému zvýšení pudových prvků. Cvičící by měl v každém případě ovládat cvik primární usměrnění.

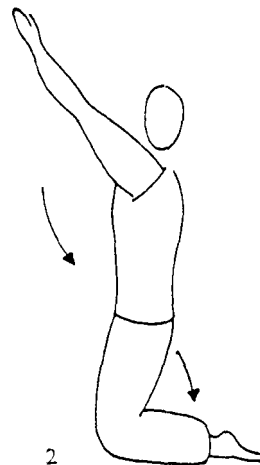
Zesilující účinek vychází z plodné země. Vhodnou denní dobou pro cvičení je hodina před západem slunce.

### Možné chyby

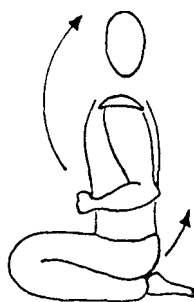
Při tomto cviku nejsou chyby vlastně možné. Někdy se však zapomíná na to, že druidská pěst musí bezpodmínečně zůstat sevřena nad hlavou, protože jinak se nedostaví žádoucí účinek.



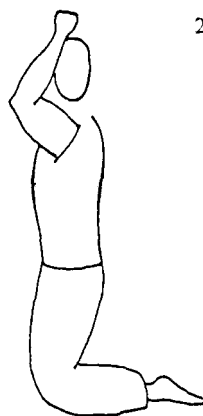
1



2



3



4

## **Kontrola harmonie**

### **Popis**

Stojíme v základní pozici s lehce rozkročenýma nohama, paže držíme lehce odtaženy od těla v jisté vzdálenosti od trupu. Ruce máme rozevřené a prsty natažené (1). Během celého cviku máme zavřené oči. Představujeme si, že jsme spojovacím článkem mezi nebem a zemí. Jak z nebe na zem, tak i obráceně námi mají proudit síly, které by neměly narazit na odpor. V této pozici setrváme až dvě minuty.

Pak velmi pomalu a stejnoměrně zdviháme obě paže, nad hlavou je co nejvíce roztáhneme a levou nohu předsuneme přímo před pravou. Levou nohu už nepokládáme na zem, ale zdvihneme ji dopředu. Neustáváme v pohybu, přesuneme ruce před mentální pole a spojíme je tam v druidskou pěst (2).

Pohyb zůstává plynulý a druidskou pěst stejnoměrným tempem posunujeme k emocionálnímu a poté k vitálnímu poli, a průběžně přitom zdviháme nohu. Před vitálním polem rozpojíme ruce a připažíme; současně švihneme levou nohou dozadu a přitom se otočíme na pravé patě o 90 stupňů vlevo. Levá noha je tedy nyní zdvižená za tělem (3).

Opět spojíme ruce před vitálním polem v druidskou pěst a pokusíme se levou nohou znovu co nejvýše zanožit (4).

Druidskou pěst neustále zdviháme až k mentálnímu poli (4).

Poté rozpojíme ruce, vzpažíme, levou nohu přednožíme a otočíme se přitom na palci pravé nohy o 90 stupňů vpravo (6). Levá noha se stále ještě nedotýká země.

Nakonec unožíme levou nohu, postavíme se na zem a spustíme ruce, takže se nacházíme v pozici 1.

Tento cvik by se měl pokud možno opakovat i v opačném směru.

## Účinek

Zatímco usměrňování energie výrazněji působí na aspekt sjednocení ve svislém směru, tedy na tok energie podél páteře, působí kontrola harmonie vodorovným směrem. Energie se zde spojují tím, že se jednotlivá pole jako by rozšiřují a vyplňují celé tělo, a dokonce ho přesahují.

Účinek se projevuje extrémně zvýšenou vnímavostí. Se zavřenýma očima „cítíme“ nyní předměty už ze vzdálenosti několika metrů. S touto změnou vnímání se jako by samy od sebe mění i pohyby. Celý průběh tohoto pohybu je harmoničtější a jistější; nyní je prakticky vyloučeno, že bychom mohli do něčeho vrazit a zranit se.

Další účinek se dostavuje často u lidí zvláště nadaných fantazií. Jejich sny jsou živější a barvitější, a současně získávají i větší kontrolu nad celým průběhem snu.

Uvedený cvik, jako téměř všechny cviky v této části, je pro začátečníky naprosto nevhodný. Začátečník se může sice naučit sled pohybů, avšak chybí mu stále ještě jakékoli pochopení pro sjednocovací účinek, který se samozřejmě může dostavit pouze tehdy, kdy už jsou k dispozici dostatečně vyhraněná a zharmonizovaná pole.

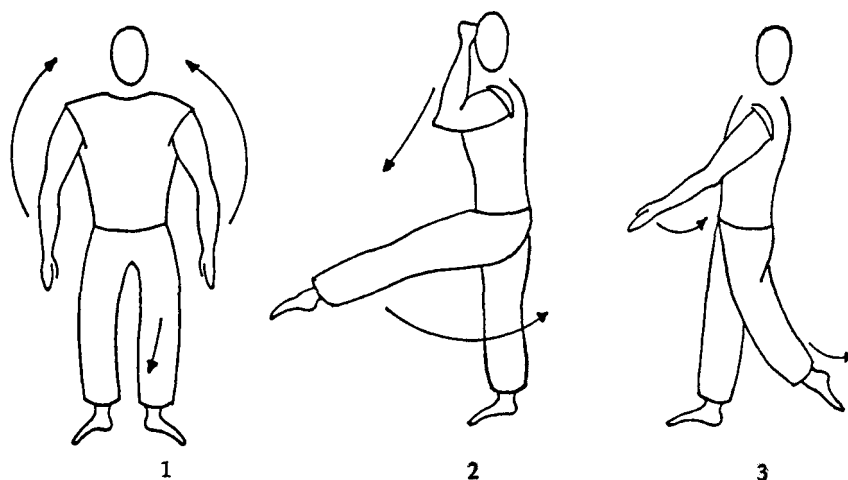
Zesilující účinek mají zejména staré listnaté stromy anebo jejich listy. Vedle toho může zvýšit účinek také pramenitá voda. Optimální denní dobu lze u všech spojovacích cviků jen těžko určit. Při kontrole harmonie však jako nejvhodnější dobu ke cvičení doporučujeme ráno.

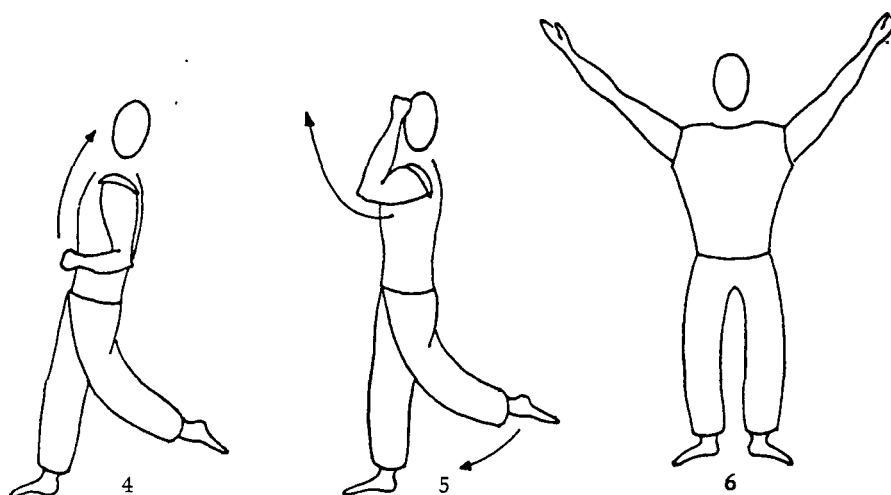
## Možné chyby

Zvláštní pozornost bychom měli být věnovat průběžnosti pohybu; jediným bodem, v němž můžeme pohyb na chvíli zastavit, je pozice 3, tedy hned po první otočce. Právě pohyb zdvižené nohy je často obtížný; musíme dbát na to, abychom nohu nezdvihali příliš rychle, protože jinak záhy dospějeme do bodu,

v němž bude další zdvihání možné jen s vynaložením mimořádné námahy nebo bude zcela nemožné.

Důležitý je i správný pohyb od mentálního pole k vitálnímu a naopak. Pohyb by se neměl provádět mechanicky, ale plně kontrolovaně. V každém okamžiku si člověk musí být vědom, na jakém místě se přesně nachází druidská pěst. Měli bychom zřetelně cítit v rukou, na kterých místech se energetická pole překrývají a kde je centrum každého z nich. Ruce se mohou s přibývajícím praxí vzdálit od těla, protože energie se tím ještě posílí. (Samozřejmě však musí zůstat zachována druidská pěst!)





### Velké usměřování

#### Popis

Klečíme; čelem se dotýkáme země, předloktí a dlaně máme plnou plochou položeny podél těla, prsty na nohou jsou pevně přitisknuty k zemi (1). Soustředíme se na přijímání energie vázané v zemi.

Zvedneme hlavu a paže ze země a spojíme ruce před vitálním polem v druidskou pěst (2). Nezastavíme pohyb, posuneme těžiště lehce dozadu a tím se napřímíme. Současně přetáhneme druidskou pěst podél energetických polí nad hlavu (3). Tak zůstaneme chvíli stát a soustředíme se na cirkulující energii kolem sebe.

Nakonec velmi pomalu rozevřeme dlaně a roztáhneme paže nad hlavou. Prsty mají být nyní napjaty (4). Soustředíme se zcela na přebytečnou energii ze země, která z nás odchází, a na kosmickou energii, jež se do nás vlévá.

Tento průběh cvičení je velmi krátký, proto by se cvik měl opakovat alespoň třikrát.

#### Účinek

Velké usměrnění v sobě spojuje účinek dvou předcházejících usměrňovacích cviků. Zemská síla a kosmická síla se prolínají a spojují. To je velký úkol, který už klade vysoké nároky na energetické uvědomění.

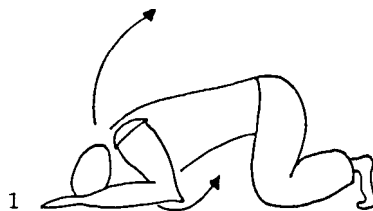
Pro začátečníka, a to dokonce i pro pokročilého, se tento cvik nehodí. Nepůsobí sice škodlivě, nepřináší však naprosto žádný užitek, pokud nejsou všechna energetická pole dostatečně zharmonizována a také už do jisté míry spojena.

Zesilující účinek vychází ze silných, starých stromů. Neměli bychom ovšem cvičit přímo pod tímto stromem, protože musíme vidět nebe.

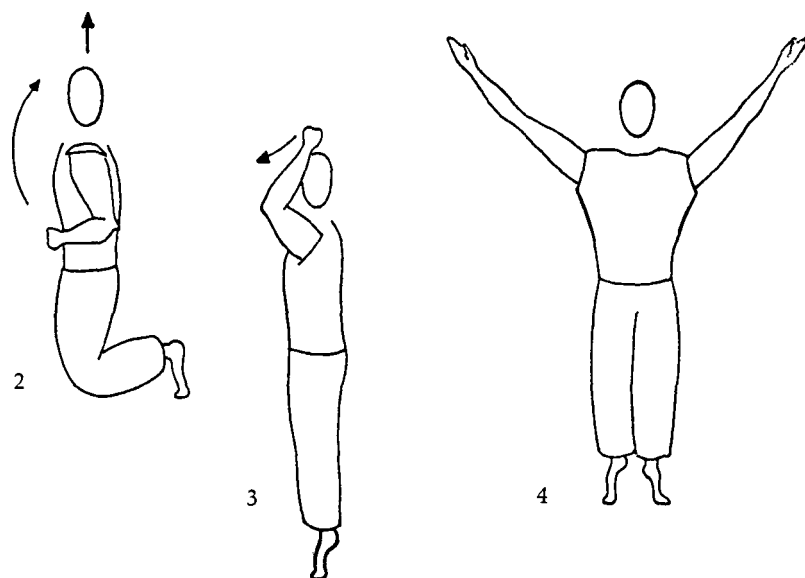
Nejpříznivější denní dobou ke cvičení jsou hodiny před půlnocí.

#### Možné chyby

Jediný problém tu představuje plynulý přechod od pozice 2 k pozici 3. Vstávání by nás nemělo stát žádnou námahu a měli bychom se zdvihnout pouze přemístěním těžiště. Současně musíme rukama pohybovat vzhůru. Přitom se snadno stane, že se druidská pěst otevře. Účinek cviku pak pomine. Pokud však je student *wydy* pro tento pokročilý cvik dostatečně zralý, bude moci pohyb provádět po několika pokusech bez jakýchkoli problémů.







### **Spojení nebe a země**

#### **Popis**

Ležíme na zemi, ruce sevřené v druidskou pěst jsou na vitální poli, nohy máme mírně rozkročeny (1). Pokoušíme se celým tělem prociťovat sílu země pod námi.

Po chvílce začneme pohybovat druidskou pěstí pomalu od vitálního pole k poli emocionálnímu a dále k poli mentálnímu (2).

Poté při výdechu zdvihněme nohy a současně přetáhneme druidskou pěst nad hlavu (3).

Bez přerušení pohybu se poněkud nakrčíme a zdvihněme nohy co nejvíce. Stojíme teď v jakési „svíci“, nepodpíráme si však záda rukama (4). Zavřeme oči, snažíme se cítit energie země a nebe, které námi nyní protékají neobvyklým směrem, a usilujeme o „propojení nebe a země“.

V této pozici bychom měli setrvat přinejmenším minutu.

Opakování nutná nejsou, protože cvik se může prodloužit delším setrváním v popsané pozici.

### Účinek

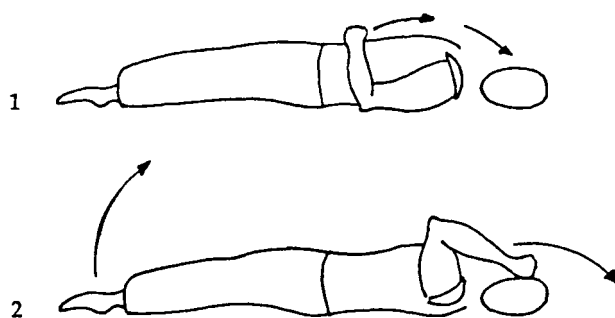
Uvedený cvik dodává energetickým polím (která musejí být nejprve zharmonizována a propojena!) nový aspekt prostřednictvím obrácení sil vtékajících zvenčí. Touto změnou toku energie se zvyšuje komplexní účinek polí. Spojení energetických polí se tím dodatečně posílí.

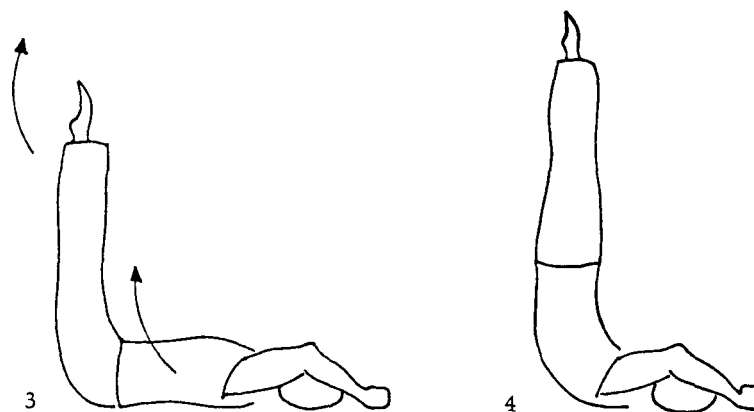
Citelný účinek tohoto cviku spočívá pro pokročilého na tomto vysokém stupni v tom, že si výrazně snáze dokáže uvědomovat celé tělo. Každý bod povrchu těla, až dolů k nohám, je pro vědomí nyní ještě mnohem snáze přístupný. Cvik může být prospěšný i pro začátečníka; účinek zde ovšem nespočívá tolik v energetickém propojení, ale pouze v usnadnění oběhu prostřednictvím obrácené pozice.

Jako zesilující prvky působí skály a měsíční světlo. Nejvhodnější dobou pro provádění tohoto cviku je novoluní.

### Možné chyby

Je důležité držet druidskou pěst sevřenou a udržovat plynulost a stejnoměrnost pohybů. Pokud jsou tyto dva body dodržovány, nejsou žádné chyby možné.





### **Pronikání přírody**

#### **Popis**

Ve výchozí pozici zeširoka rozkročíme nohy a klesáme přitom trupem, takže lýtka svírají se stehny úhel asi 90 stupňů. Oči máme zpočátku zavřeny. Paže máme podél těla, poněkud odtažené, a dlaně směřují dopředu (1). Snažíme se prociťovat celým tělem různé síly, které vycházejí z živé i neživé přírody. Zvláště dlaně by měly shromažďovat co nejvíce dojmů.

Po chvíli soustředění otevřeme oči a velmi pomalu zdvíháme paže, až jsou v rovině s linií ramen. Koncentrace na pochody v přírodě kolem nás by neměla polevovat. Dlaněmi během tohoto pohybu otáčíme tak, aby nakonec směřovaly od těla (2).

Zdvihneme paže a spojíme ruce nad hlavou v druidskou pěst (3).

Pozvolna pohybujeme rukama podél těla dolů, až se, stále ještě sevřené v druidské pěsti, dotknou země (4). Záda přitom zůstávají co nejrovnější.

V okamžiku, v němž se dotkneme země, ruce rozevřeme a pohybujeme jimi vzhůru a do stran. Stojíme nyní stejně jako na počátku cviku, ovšem se hřbety rukou směřujícími dopředu (5).

V této pozici znovu zavřeme oči, necháme se prostoupit přírodou a my sami vstupujeme uvědoměle do ní.

Opakování cviku by nemělo smysl. Ve vnímavé pozici bychom měli setrvat tak dlouho, až se dostaví vědomí přírodních pochodů. Přerušování cviku či jeho opakování dosažení tohoto cíle pouze ztěžuje.

### Účinek

Náš poslední cvik v této knize představuje jisté vyvrcholení *wydy*. Uplatní se zde spojená energie, která nyní působí jako celek, a začínáme si uvědomovat nejen vlastní já, ale také své začlenění do uceleného kontextu. To je ostatně jedním z cílů vyšší *wydy*. Dalším krokem by byl stupeň mistra: nejenom si uvědomovat celek, ale také ho usměrňovat. To ovšem vysoce přesahuje rámec této knihy. Závěrečný cvik klade na cvičícího velmi vysoké nároky. Jeho energetická pole musejí být pevně provázána a mezi nimi musí panovat stabilní harmonie, jinak účinek cviku - pokud se vůbec nějaký dostaví - rychle opět pomine.

Přesto se však může o tento cvik pokusit i začátečník.

Zesilovací prvky ve vlastním smyslu slova zde ovšem nejsou. Jako zesilující element zde takříkajíc působí celá příroda. Důležité, ba dokonce neodmyslitelné od tohoto cviku je právě provádět ho ve volné přírodě. Pro dobu cvičení platí, s výjimkou poledne a úplňku, které v sobě obsahují silné, v tomto případě rozptylující energie, si že k němu můžeme zvolit jakoukoli dobu.

### Možné chyby

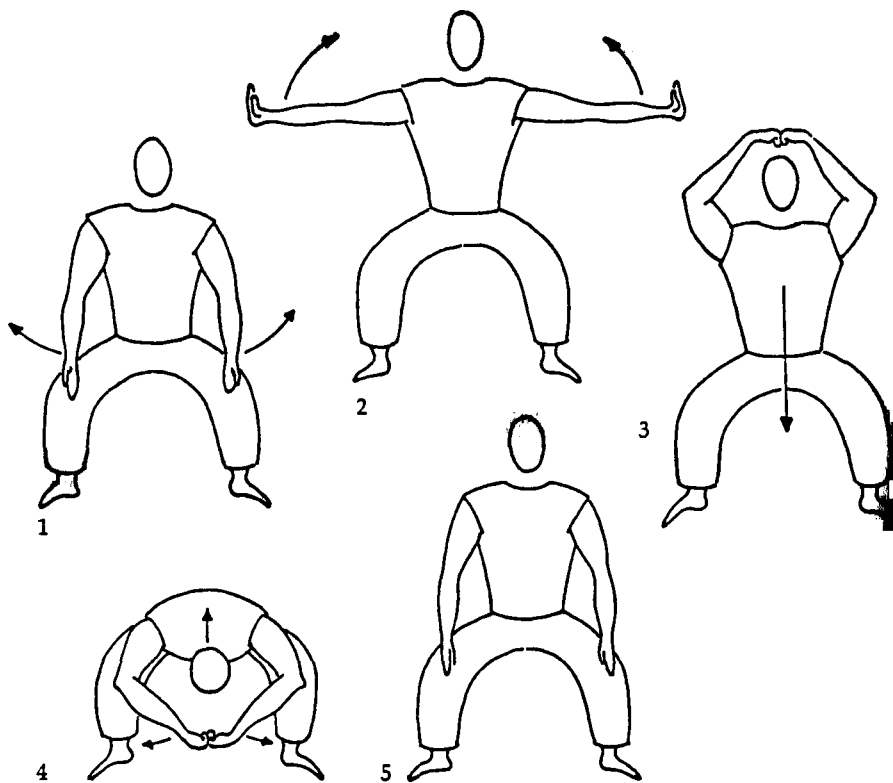
Nejpozději v tomto stupni by měl být cvičící s to sám rozpoznat chyby a také je eliminovat. Pro začátečníka, který by se o cvik chtěl pokusit, však přesto uvádíme několik pokynů:

- dlaně musejí být v pozici 1,2 a 5 zcela rozevřeny a a v pozici 3 a 4 musejí být stále sevřeny v druidskou pěst. V pozici 2 navíc dbejme na to, aby dlaně směřovaly skutečně ven.
- záda musejí neustále zůstat rovná, i když se dotýkáme

rukama podlahy.

- a na závěr upozorňujeme na polohu nohou:

Zde je důležité držet je co nejniž. Při nedostatečné energetické kontrole vyžaduje udržení této polohy značnou sílu; to svědčí o nedostatečné vyzrállosti pro uvedený cvik. Přesto bychom se měli pokusit udržet tuto pozici i se značným vynaložením síly; z toho lze načerpat cenná vodítka pro lepší rozdělení energií.



## **Část III**

### **Reflexe**

## Paralely k ostatním naukám o zdraví

Vždy existovaly cesty a učení, jež byly zaměřeny na posílení lidského zdraví, radosti ze života a duchovního vývoje. Za všech dob, ve všech kulturách a na všech kontinentech objevovali mudrci takovéto cesty, které sice působí velmi rozdílně, při hlubším pohledu však mají přesto mnoho společného.

V této části vás chceme seznámit s paralelami *wydy* k jiným starým učením, k jakým patří jóga, ťaiči čch'uan, šamanismus a reiki, i s některými metodami vyvinutými teprve v novější době, například s Bachovou květinovou terapií nebo Felden–kraisovou metodou.

Učení, které jsme zde uvedli, představují mezi nesmírně četnými technikami ke zdokonalení člověka, které na této planetě vznikly, sice pouze malý, přesto však reprezentativní vzorek.

Každá z těchto cest má samozřejmě specifika, jimiž se odlišuje od všech ostatních.

Většinou spočívají rozdíly v tom, na co ta která metoda klade největší důraz. Třebaže zde chceme rozpracovat hlavně princip, z něž všechna učení vycházejí, chtěli bychom přesto poukázat na zvláštní postavení *wydy* starých druidů, která podle našeho názoru - přinejmenším pro člověka ze Západu - představuje nejjobsáhlejší a nejefektivnější metodu k celkovému rozvoji osobnosti.

### Jóga

Jak jsme se už zmínili, vycházejí jak *wyda*, tak jóga s vysokou pravděpodobností ze stejných kořenů. Zdá se tudíž i pochopitelné, že mezi oběma těmito systémy existuje jistá podobnost.

Stejně jako *wyda* usiluje i jóga o to, aby dopomohla člověku ke komplexnímu rozvoji. Jednotlivé kroky na této cestě si navzájem odpovídají jak co do smyslu, tak co do účinku. Jóga je nepochybně jedním z „velkých učení“ - jedním ze systémů,

kteřé mohou oslovit a rozvíjet člověka v celé jeho komplexnosti.

U obou učení lze rozlišit tři hlavní stupně:

1. tělesné cviky k posílení uvědomování si vlastního těla
2. duchovní cvičení jako meditace
3. nastolení jednoty mezi vlastní bytostí a nadosobní silou

Tělesná cvičení *wydy* jsou do značné míry velmi podobná asanas, tělesným cvikům hathajógy, jejímž účelem je očistit tělo a připravit ho k přijímání vyšších duchovních energií.

Tyto energie proudí do takzvaného nadisu; to jsou energetické dráhy, které procházejí celým tělem. Nadis zásobují energetická centra - čakry - ezoterickou energií.

Stejně jako je tomu u *wydy*, souvisejí i zde tělesná cvičení jógy velmi silně s energetickými aspekty.

Jestliže ve *wyde* rozlišujeme tři hlavní energetická pole, a to mentální v oblasti mozku, emocionální v oblasti srdce a vitální v krajině pupku, lze v józe rozlišit sedm hlavních energetických polí (nebo také čakr).

Pozorujeme-li silová pole *wydy* a jejich paralely v čakrách (tab. 5, str. 163), můžeme nalézt takřka stejná přiřazení, jaká jsme uvedli v tabulce 1, str. 56

Adžna - čakra (mozkové centrum)

Podle učení jógy je mozkové centrum sídlem ducha, moudrosti a osobnosti, a právě v něm probíhají rozumové procesy. Mozkové centrum nebo i třetí oko je branou ke kosmickým a nadosobním energiím, a tudíž i k vyšším duchovním silám, jako je intuice a genialita. Barva těchto čakr je sněhově bílá.

Třebaže mozkové centrum z hlediska své polohy přesně odpovídá mentálnímu centru *wydy*, lze obě vyšší centra jógy (saḥasrara-čakra a višuddha-čakra) ještě přiřadit k mentálnímu poli.



#### Anahata-čakra (srdeční centrum)

Srdeční čakra leží z fyzického hlediska přesně mezi mozkovou a pupkovou čakrou a tvoří na ezoterické úrovni integrační místo obou těchto center.

Je to centrum lásky, radosti a obnovy a nastoluje spojení mezi nebem (duch) a zemí (životní síla). Veškeré citové pochody se odehrávají zde. Její barva je zlatožlutá. Ve *wyde* jí odpovídá emocionální pole.

#### Manipura-čakra (centrum pupku)

Tento bod se označuje i jako hara. Je shromaždištěm pozemských sil a představuje tudíž jakousi kotvu, jíž je člověk pevně spojen se zemí. Z něj čerpáme veškerou naši sílu, která je odtud řízena do těla. Embryo odebírá svou energii přes pupeční šňůru; zrovna tak proudí po porodu energie přes tento bod do našeho těla. Hara je také místem, z něž vychází dech. V centru pupku jsou lokalizovány všechny pudové a podvědomé síly, jako je sexualita, instinkt a letora.

Tato čakra je střídavě rudá a zelená.

Stejně jako v mentální oblasti je i zde bližší rozčlenění indického systému poněkud diferencovanější, z hlediska účinku a vlastností však bychom i obě pozemské čakry (svathisthana-čakra a mulathara-čakra) mohli přiřadit k centru pupku, které tudíž odpovídá druidskému vitálnímu poli.

Stejně jako ve *wyde* mohou být čakry vyvinuty rozdílně silně, a mohou tudíž vyvolávat nerovnováhu, což se projevuje chorobami, případně špatným fungováním orgánů či psychickou nevyvážeností.

Energie, která proudí nadis a čakrami, se označuje jako praná. Protéká dvěma hlavními cestami - idou a pingalou, které vedou po obou stranách páteře. Proud, který směřuje zespodu (země) vzhůru (nebe), ztělesňuje ženský princip, zatímco protichůdný proud (nebe - země) představuje mužský princip. Jestliže tento energetický proud koluje v kruhu, dochází k neustálé

výměně mezi kosmickou energií a prasilou, která postupně vede k rozvinutí celku.

Tato výměna odpovídá harmonizaci *wydy*, již podporuje malý energetický oběh, který vzniká sevřením rukou v druidskou pěst.

Souhrnně lze konstatovat, že jóga se ze všech existujících systémů nejvíce podobá *wyďě*. Jednoznačná síla jógy přitom spočívá v pozoruhodně diferencovaném zkoumání lidského energetického centra, zatímco energetická souvislost s přírodou není pojednána tak komplexně jako ve *wyďě*.

Vedle *wydy* a *ťai čchi* je jóga jednou ze tří metod, již lze podle našeho názoru dosáhnout skutečně všestranného a uceleného rozvoje člověka.

Tabulka 5

wyda	hatha-jóga	ťai čchi	lokalizace
mentální pole	sahasrara-čakra	pai-hui	čelo
	adžna-čakra	jin-tang	čelo
	višuddha-čakra	hsuan-jin	ústa
emocionální pole	anahata-čakra	hsuan-čchi	hrdlo
		šuan-čchung	srdce
vitální pole	manipura-čakra	chung-kung	solární plexus
	svadhisdhana-čakra	tan-tien	genitálie
	muladhara-čakra	hun-jin	anus

Čchi kung a *ťai čchi čch'uan*

Chi kung a *ťai čchi čch'uan* je na jedné straně bojovým uměním, které spočívá na principech jinu a jangu, a na druhé straně ucelená metoda k udržování pružnosti těla i ducha a jejímu dalšímu rozvíjení. Pro pohyby *ťai čchi čch'uan* je charakteristické plynulé vyhýbání a řízení protichůdné energie; proti protivníkovi se však bojuje jako proti vnitřnímu nepříteli, nemoci.

Zatímco *ťai čchi čch'uan* posiluje v první řadě „vnější *čch'i*“, spočívá důraz v případě chi kung na „vnitřním *čch'i*“. T'aichi

ch'uan a chi kung jsou tradičně spjaty s filozofií taa a se starým čínským léčitelstvím a zvláště s akupunkturou.

Číňané znají už dlouho energetické linie, meridiány, jimiž proudí čch'i, životní energie.

V čínské medicíně se učí, že nemoc svědčí o zástavě toku energie. Akupunkturou, ale i cvičením ŋai čchi čch'uan nebo čchi kung lze povzbudit tok energie a vyměnit slabé čch'i. Každý pohyb působí zcela specificky na meridiány. Přitom je podstatné naučit se pohyby přesně, protože i při nepatrných odchylkách nelze dosáhnout menšího nebo jiného než žádoucího účinku posilujícího energii.

Podobnost mezi čínským léčitelstvím, zvláště chi kung a *wydou*, nelze prakticky přehlédnout. I v tomto systému, stejně jako v učení druidů, se hovoří o energiích, centrech a pohybech na podporu tohoto toku a vytváření center. V čínské literatuře se energetickým centřům říká horní, střední a dolní tan ŋien. Cílem čínských mistrů bylo dosáhnout jednoty s wu čchi, nerozděleným principem. V čínských cvicích se nejprve posiluje spodní tan ŋien (tedy vitální pole) a poté se harmonizuje. Na pokročilých stupních se vyvíjejí i jiná centra a nakonec se navzájem spojují. Tím se dosáhne jak duchovního a fyzického zdraví, tak vyššího uvědomění.

Další podobnost s *wydou* spočívá ve významu, jaký Číňané připisovali chodidlům a jejich postavení a poloze rukou a paží. V ŋachi cl'uan a chi kung se ruce sice dotýkají jen zřídka, prsty však musí být nataženy a musí ukazovat k sobě. Tím vytvářejí paže kruh, který odpovídá uzavření malého energetického oběhu prostřednictvím druidské pěsti.

U mnoha cviků, zvláště pak u starších cvičení chi kung, nelze přehlédnout ani vnější podobnost s *wydou*. Tato pozorování jsou srozumitelnější, jestliže si uvědomíme, že velká část čínské filozofie a moudrosti pochází z Indie. Je možné, že ve starých dobách se dosud udržovaly původní cviky, z nichž vycházela jóga a *wyda*. Každá kultura si samozřejmě v průběhu

doby vyvinula svá specifika, nezaměnitelné základní rysy „prá-  
učení“ však zůstaly zachovány.

Čchi kung (a tudíž i t'ai čchi) je vedle jógy a *wydy* jedním z „velkých učení“, která oslavují celého člověka a jež mu pomáhají při jeho dalším komplexním rozvoji. Některé prvky t'ai čchi, například aspekt sebeobrany, se nenajdou ani v józe, ani ve *wyde*. Další části jsou ve srovnání s *wydou* zdůrazňovány méně silně, například zapojení vnější přírody.

### Šamanismus

Šamanství je prastará mýtická a kněžská instituce, jejíž původ je nutno hledat v samé kolébce lidstva. Se šamany se lze setkat ještě dnes všude na světě, kde existují národy sběračů a lovců. Šamanismus je jakýsi druh extatické přírodní víry, která byla pravděpodobně počátkem duchovních poznatků.

Šamanismus ovšem není cestou, která by byla schůdná pro každého; není také, na rozdíl od ostatních metod, jež jsou zde uvedeny, metodou, která by mohla pomáhat všem lidem.

V první řadě je šamanismus nahlédnutím do přírody, která se projevuje jako léčivá síla šamana.

K tomu, aby se někdo mohl stát šamanem, ještě nemusí po dlouhou dobu provádět kontrolovaná cvičení; tolik času národy, které dosud nebyly vysoce kultivovány, k dispozici ani neměly, protože jakožto lovci a sběrači musely tvrdě bojovat o přežití. Šamanem se člověk stával tím, že složil obtížnou zkoušku, která ho často stála život. Touto zkouškou může být těžká nemoc, dlouhý půst nebo zkušenost s drogovým opojením. Ne každý může šamanskou zkoušku podstoupit, natož pak v ní obstát. Na základě zkušeností ze své zkoušky získá šaman schopnost pochopit vyšší úroveň a souvislosti. Šamanova životní dráha však je obtížná a mnozí šamané umírají mladí.

Šamané jsou předkové všech léčitelů a mudrců, jejich cesta však je metodou minulých dob. I *wyda* je, stejně jako všechna stará léčitelská učení, nesporně ovlivňována touto starou tradi-

cí. V průběhu tisíciletí se však její metody zdokonalily a nabyly na rafinovanosti a za pochopení přírodních pochodů se už nemuselo platit zdravím nebo dokonce životem. Ještě důležitější zřejmě je, že toto vysoce rozvinuté učení sloužilo všem lidem, a nikoli pouze elitě.

### Reiki

Reiki je staré japonské léčitelské umění, které vychází výlučně z usměrňování energií.

Terapeut používající reiki se otevírá kosmické síle ki nebo také čch'i (což odpovídá i indické pianě) a směřuje tuto energii prostřednictvím fyzického kontaktu nebo i silou čistě mentální do pacientova těla. K vědomému řízení této síly nedochází; spíše je podstatné zaměřit myšlenky na čistě pomocnou funkci. Pokud je dosaženo tohoto „psychického stavu bez vůle“, proudí energie automaticky z vysoké (= zdravé) úrovně k nízké (= oslabené, nemocné) úrovni a zajišťuje tam ozdravné vyrovnaní. Vychází se z toho, že tento druh léčby může praktikovat libovolná osoba, zcela nezávisle na individuálním „stavu rozvoje ducha“.

Tato „energetická terapie“ existovala i u druidů, byla však přístupná teprve těm, kteří ve svém vzdělávání dospěli k závěru prvního velkého stupně. Druidové přitom považovali spíše za riskantní provádět směřování energie na jinou osobu, pokud se některý žák ještě důkladně neobeznámil s energetickými a esoterickými souvislostmi a nepochopil je plně.

Zaprvé je jasné, že zkušení mistři mohli dosáhnout nesrovnatelně vyššího účinku řízením síly než netrénované osoby. Teprve když se dosáhne komplexnosti optimální souhrou tří energetických políje prasíla k dispozici v plném rozsahu a může být používána výrazně cílevědoměji i k tomu, aby dosáhla změny i mimo vlastní tělo.

Za druhé je v druidském systému vyloučeno, aby energetický systém pacienta utrpěl újmu eventuálními mylně směřova-

nými silovými proudy necvičeného terapeuta. Jeho vyléčení by tak nejenom nepřicházelo v úvahu, ale naopak by se spíše ještě zkomplikovalo.

Reiki tudíž představuje pouze dílčí aspekt celé *wydy*. Člověk cvičící *wydu* ovšem nemůže tuto léčitelskou praxi uplatnit ihned a také by to dělat neměl, neboť tělo se každodenní praxí posílí podstatně komplexněji a harmoničtěji, než by tomu bylo v případě reiki.

Čím déle se praktikuje *wyda*, tím zjemnělejší je cit pro energetické procesy ve vlastním těle, a proto lze efektivněji pomáhat i jiným při zvládání jejich zdravotních obtíží.

#### Bachova květinová terapie

Při této metodě komplexní léčby, která je ve srovnání s výše uvedenými učenými ještě poměrně mladá, se zvlášť zdůrazňuje jeden aspekt, který má mimořádný význam ve *wydě*, totiž spojení s přírodou.

V případě Bachovy květinové terapie jde o holistickou metodu, kterou vyvinul v první třetině tohoto století anglický lékař Edward Bach. Na první pohled se zdá, že má blízko ke klasické homeopatii a určitým antroposofickým postupům, protože působí nejen na fyzické tělo, ale také na energetické vibrace.

Bachově květinové metodě se říkalo také „léčba obnovením harmonie vědomí“. Podobnost s určitými aspekty *wydy* je zde zvlášť zřetelná. Také metoda se podobá postupům druidů: mezi určitými rostlinami nebo jejich částmi a lidskou energií se vytvoří vztah a tyto rostliny pak stimulují harmonické vibrace. Metoda, na jejímž základě se vyrábějí Bachovy esence, odpovídá takřka přesně postupům, jichž používali druidové k výrobě svého „dubového nápoje“. Nepřebíraly se žádné hrubší části rostliny, ale pouze energetické kmity (viz také kapitolu 4, str. 46).

Pokud je nám známo, Bach druidskou *wydu* neznal. Tím podivuhodnější se zdá, že jako jediný nezávisle vyvinul podobné

techniky. Přesto však se v Bachově systému zřetelně projevuje právě to, že byl omezen na jeden jediný život. Jak jsme se už zmínili v předchozích kapitolách, pokoušeli se druidové zřejmě i o dosažení harmonie energetických polí. Ukázalo se však, že této harmonie lze dosáhnout jen velmi pomalu a navíc nedokonale, jestliže se předtím neposílí energie. Takový aspekt u Bachovy metody zcela chybí.

Bach byl nebojácný badatel, a tak si sám vyvolával nemoci, které měla jeho terapie odstranit. Protože však neměl k dispozici staleté zkušenosti, z nichž vycházeli druidové, dopustil se několika chyb, které možná přispěly k jeho brzké smrti. (Zemřel ve věku 50 let a posledních šest let života věnoval vývoji své metody.) Z hlediska *wydy* se dopouštěl dvou chyb: za prvé se snažil dosáhnout harmonie ještě před posílením energetických polí, a za druhé používal vstavač, jednu z rostlin, před jejímž užíváním druidové v případě těžké nemoci výslovně varovali. Bach našel 38 různých rostlin, které působily na určité energetické problémy. Poslední, kterou zaznamenal, byl vstavač - náhoda nebo pokyn?

Bachova květinová terapie je dobrým příkladem toho, čeho může dosáhnout jedinec, ale také svědectvím omezení, s nimiž se vědomí každého z nás potýká.

#### Feldenkraisova metoda

Metoda vyvinutá fyzikem a neuropsychologem Moschem Feldenkraisem zde zaujímá zvláštní postavení. Na jedné straně je nejmladší z technik, o nichž zde hovoříme, na druhé straně však je nejvědecktější, což znamená, že zde není žádný přímý vztah k ezoterickým procesům. Při přesném pročitání Feldenkraisových knih a po praktickém vyzkoušení jeho metody však je zjevné, že se chybějícím aspektům pouze jinak říká. Pojmy *wydy lze* zčásti nalézt pod neuropsychologickými termíny.

Feldenkraisova metoda se pokoušela vytvořit „vědomí pohybu“; k tomu dochází pomalými cviky prováděnými s pl-

ným vědomím. Člověk si postupně začíná zřetelněji uvědomovat jednotlivé části těla, a s postupem doby se mu daří odstranit špatné pohybové návyky a chybné držení. Tyto dva postupy odpovídají zčásti pojmům „posílení“ a „nastolení harmonie“ známým z *wydy*.

Změny, jichž se tím dosáhne, nemají vliv pouze na fyzické zdraví, ale působí i na duchovní a emocionální úroveň.

Feldenkraisova metoda je nepochybně jednou z nejvíce fascinujících metod tohoto století; na to, aby mohla být skutečně uceleným učením, v ní však na základě její vědecké orientace chybí několik aspektů. Stát se komplexním učením nebylo možná ani jejím cílem, třebaže se tomuto ideálu v mnoha ohledech blíží.

Feldenkraisova metoda je v některých ohledech velmi podobná *wyde*. Ve dvou stupních se pokouší dosáhnout komplexního uvědomění určitými cviky, ale tím také bohužel končí.

Nelze ovšem zapomínat na to, že Feldenkraisova technika představuje dílo pouze jediného člověka. Proto jsou nejen pochopitelná omezení jeho učení, která současně svědčí o jeho velikosti: vyučoval pouze do té úrovně, do jaké dokázal sám dospět.

#### Shrnutí

Už tento krátký přehled různých metod ukázal, že určité aspekty spirituálního chápání jsou univerzální a neomezují se na určitou kulturu nebo epochu. To je podle našeho názoru přesvědčivým dokladem toho, že uvedená učení nejsou názory nebo spekulace, ale že obsahují pravdy, které v každé společnosti poznávali nejvyspělejší jedinci.

Domníváme se, že *wyda* je pro průměrného Evropana nejvhodnější metodou. Aspekty jiných učení jsou ve *wyde* někdy využívány jen nedokonale, zato však *wyda* obsahuje učení, jež v jiných disciplínách prakticky chybí. Právě ty však mají pro člověka západního typu mimořádný význam. Nejdůležitějším



prvkem je zřejmě aktivní zapojení přírody do tohoto učení. Právě v naší civilizaci, která se vzdálila přírodě více než všechny ostatní, má tento aspekt naprosto klíčový význam.

#### Stanovisko západních věd

Západní přírodní vědy se k alternativním učením doposud stavěly skepticky až odmítavě.

V poslední době se přičiněním novějších psychologických, lékařských a biologických výzkumů i aktuálních fyzikálních poznatků, staré i nové metody stále více sbližují. Věda však má bohužel mezi laickými zájemci o ezoteriku leckdy nepříliš dobrou pověst, protože vědecké poznatky a objevy byly často aplikovány a interpretovány neuváženě. Domníváme se však, že nám věda může pomoci objasnit účinky teorie ověřené v praxi a přiblížit ji také širšímu publiku. Nesmíme se však dopustit té chyby, že bychom zavrhovali aspekty určité teorie nebo učení pouze proto, že je nelze jasně pochopit dnešními vědeckými metodami. Historie jednotlivých vědeckých oborů až příliš zřetelně ukazuje, že se u řady teorií, jimž se lidé zpočátku vysmívali, nakonec prokázalo, že jsou správné.

V následující části chceme nastínit možnosti běžných vědeckých disciplín, pokud jde o objasnění součástí *wydy* v jejím paradigmatu. Tato vysvětlení nemusejí být v každém případě závazná, ukáže se však, že řadu účinků *wydy* lze objasnit i z hlediska přírodovědců a skeptiků.

#### Medicína

Část fyzických účinků *wydy* lze vysvětlit už aktivizující silou cviků a jejich účinku na krevní oběh. Spektrum pohybů při různých cvicích sahá od malých až po velké pohyby, od cviků vyžadujících určitou svalovou námahu až po čistě ezometrické cviky.

Jednou z hlavních příčin veškerých civilizačních chorob (jako je vysoký krevní tlak, revmatismus, srdeční choroby) je právě

nedostatek pohybu a nedostatečně vytížený krevní oběh. Řada zranění je způsobena i tím, že svaly nemají potřebnou pružnost.

Již při pozorování vnějších aspektů *wydy* začne být jasné, proč může toto staré učení tolik přispět k dosažení pevného zdraví. S pomocí moderní medicíny lze však vysvětlit více než pouhý účinek cviků na svaly a krevní oběh. O účinku akupunktury západní lékaři dlouho pochybovali, protože nedokázali nalézt žádné fyziologické koreláty meridiánů postulovaných čínskou medicínou. Před několika lety však bylo objeveno, že část meridiánů sice neodpovídá nervovým drahám dospělého člověka, zato se však shoduje s embryonálními ganglii. O něco později pak byly zdokonalenými měřicími metodami objeveny nepatrné rozdíly ve vodivosti pokožky podél energetických linií.

Dnes už nelze popírat, že tyto energetické linie v nějaké formě existují, i když jejich význam nelze vědecky ještě plně postihnout.

Lékařský výzkum může dnes doložit i možný význam časového rozložení jednotlivých cviků (do určitých denních či ročních období). Při zkoumání nejrůznějších parametrů lidské fyziologie pak nebyly zjištěny pouze odchylky mezi různými jedinci, ale také rozdíly u jednoho a téhož člověka a výkyvy podmíněné denní dobou nebo ročním obdobím. Tyto periodické pochody se označují lékařským termínem „biorytmy“ (v žádném případě však je nelze zaměňovat s populárními „biorytmickými křivkami“). K nejznámějším biorytmům patří menstruační cyklus nebo rytmus spánku a bdělého stavu. Znamé jsou však už i snové fáze ve spánku, které se shodují s jinými tělesnými změnami, k jakým patří změny svalového tonu, krevního tlaku nebo vodivosti pokožky.

## Psychologie

Výzkum stressu mnoha zkoumánými dokázal, že tělesné a psychické zdraví do značné míry závisí na počtu předchozích událostí, které jsou pro nás zátěží. Ani zatížení určitou událostí však není objektivně měřitelné, protože závisí na tom, jak dotyčný ono dění přijímá.

Stres je prokázanou příčinou mnoha nemocí, jako je gastritida, žaludeční vředy, astma, migréna nebo koronární choroby, zatímco souvislost s jinými chorobami prokázána dosud není. Nejdůležitějším objevem je možná to, že stres ovlivňuje imunitní systém.

To znamená, že dokonce i tak běžné infekce, k jakým patří rýma, jsou zčásti zaviněny stresem. Cviky druidů si člověk může posílit zdraví i v tomto ohledu. Dnešní výzkum už tudíž při přesném pozorování může do značné míry vysvětlit vysoký věk druidských mistrů.

Z hlediska psychologie lze mnohé účinky *wydy* chápat také jako výsledek autosugesce, tedy autohypnózy. Při řadě cviků, ba dokonce už i při přípravě, se dosáhne meditativního a uvolněného stavu, v němž je duch přístupnější novým myšlenkám a zkušenostem.

Z terapie hypnózou je známo, že silné představy, tedy čistě psychické pochody, mohou mít vliv na orgány, které nejsou ovládány vůlí. Každý tudíž i bez cvičení může ovládat srdeční rytmus už představou namáhavé situace.

Prostřednictvím představ toku a zesilování energií, které se při cvičení neustále vynořují, se tudíž plně využívají možnosti ovlivňovat podvědomím vnitřní orgány a svaly, které nepodléhají vědomé kontrole.

Zcela jiné východisko vyplývá z vědy staré teprve několik desetiletí - neuropsychologie. Předmětem neuropsychologie je objev souvislostí mezi fyziologickými a anatomickými stavy v mozku a psychologickými způsoby chování a prožitků.

Mozek se skládá ze dvou polokoulí, mozkových hemisfér.

Obě tyto hemisféry nejsou funkčně identické. Levá hemisféra pracuje analyticky a lineárně, zatímco funkční modus pravé hemisféry lze v nejlepším případě charakterizovat jako holistický a paralelní.

Využití jedné hemisféry lze ovšem podle všeho i natrénovat. My Evropané jsme zvláště vedeni k tomu, abychom cvičili činnost levé hemisféry. To lze velmi dobře sloučit s pozorováním druidů, podle nichž je mentální pole u průměrného člověka vychýleno vlevo. Určité aspekty *wydy* se zdají vysloveně ideální pro trénink intuice, citového chápání a uceleného myšlení.

### Fyzika

Od dob Isaaca Newtona, který vnesl do fyziky revoluci, vládne v západním myšlení představa vesmíru jakožto něčeho mechanistického a determinovaného. Tento světový názor je v příkrém rozporu s učením druidů a *wydy*. Od 30. let našeho století byly ve fyzice učiněny nové objevy, které ohlašují novou duchovní revoluci, jež však současně představují obrat a renesanci. Zde je nutno uvést dva zvlášť velké úspěchy - Einsteinovu teorii relativity a kvantovou teorii.

Einstein zavedl svou teorii relativity zcela nové představy o hmotě, prostoru a času. Ustoupilo se od dosavadního pojetí nezávislých „částic“ jakožto stavebních kamenů vesmíru, a na jejich místo nastoupila kontinuální, navzájem se prostupující a ovlivňující pole. Tím byl učiněn důležitý krok od starého mechanistického způsobu myšlení ke komplexnější a ekologičtější metodě uvažování.

Ještě důkladněji než teorie relativity však poté skoncovala se starými představami kvantová teorie. Kvantová fyzika je natolik komplexní oblast, že zde nebudeme debatovat o dalekosáhlých implikacích, ale chceme nastínit pouze dva důležité poznatky:

- Hmota a energie mají „podvojný charakter“, což znamená, že se jedna může měnit v druhou a mohou se vyskytovat jako „částičky“ či „vlny“.

- „Nevázanost sloučenin na místo" znamená, že jsou navzájem spojeny částice nebo pole, které jsou od sebe značně vzdáleny.

Podvojný charakter hmoty a energie může možná vnést světlo do mechanismů, z nichž vychází druidská magie. Protože se však v této knize nezabýváme druhým velkým stupněm *wydy*, nechceme zde tento bod dále rozvádět, zato však se chceme dotknout jiného aspektu *wydy*, totiž účinku hmotných předmětů na lidské tělo a ducha. Tyto rozmanité vzájemné vztahy jsou snáze pochopitelné, jestliže akceptujeme podvojný charakter hmoty a energie postulovaný kvantovou fyzikou (ale i starými ezoterickými učenými).

### Biologie

Aby se dalo vysvětlit, jak se mohou rozvíjet formy organismů (tedy jejich tělo a vnitřní orgány), byla v roce 1922 zformulována koncepce „morfogenetických polí". V novějších dobách se této koncepci znovu chopil britský biolog Rupert Sheldrake, který ji dále rozšířil.

Jeho teorie věrohodně vysvětluje dosud neobjasněný problém morfogeneze, tedy způsobu, jakým nabývají své formy žijící organismy, ale i neživé struktury, jako například krystaly. Na základě této teorie lze bez problémů vysvětlit i jev regenerace.

Podle Sheldrakeovy teorie rozhoduje o formě určité struktury morfogenetické pole tím, že toto pole určuje, tedy ve skutečnosti vlastní formu, zatímco rostoucí organismus tuto formu do jisté míry vyplňuje. Forma aktuálního pole odpovídá „průměrné formě" skutečné podoby předchozích polí. Účinek těchto polí však není přenášen geneticky, ale působí mimo čas a prostor.

Tato skutečnost může objasnit základ některých zatím zcela nevysvětlených jevů. Teoreticky tak lze například vysvětlit, proč chemické látky, které se nově vyrábějí, krystalizují jen velmi obtížně, s postupem času se však všude ve světě vyskytují

v celém světě stále častěji v krystalické podobě. To velmi dobře vědí chemici, ale dodnes se jim pro tento jev nepodařilo najít uspokojivé vysvětlení.

Účinek morfogenetických polí se však neomezuje pouze na aktuální určování formy, ale projevuje se u zvířat také ve změnách chování. Pokud byly zvířatům vštípeny nové způsoby chování, zvířata stejného druhu si ho pak už natrénovala podstatně snáze, jak lze experimentálně potvrdit především na krysách.

Teorie polí, která pronikají a ovlivňují vše hmotné, živé i neživé, se překvapivě blíží hledisku *wyda*. Cílem prvních tří „malých stupňů“ koneckonců je proniknout do přírody a tuto přírodu na druhé straně vstřebat do sebe. Ve druhém „velkém stupni“ *wyda*, jímž se v této knize pochopitelně nezabýváme, se dokonce vyučovalo magické zasahování do přírodních pochodů. Teoretická koncepce morfogenetických polí by mohla posloužit jako vědecké vodítko pro pochopení těchto vysokých druidských praktik.

Na závěr bychom zde však chtěli poukázat na to, že výše popsaná teorie není ještě všeobecně vědecky uznávána. Skutečnost, že jsme se přesto rozhodli ji začlenit do této části knihy, je ovlivněna tím, že zmíněnou teorii lze i v popperovském pojmání označit za vědeckou; znamená to, že jsou možné striktně vědecké experimenty, při nichž se dají falzifikovat výsledky. Takovéto experimenty se už prováděly; zatím však pouze s výsledky, které danou teorii spíše podporují. To vše potvrzuje, že právě tento začátek může otevřít cestu k novému pochopení našeho světa.

#### Zesilovací účinky *wydy*

Jedna z nejočividnějších vlastností druidského učení je zapojení určitých materiálů do průběhu cvičení. Podle energetického pole, které má být zapojeno, vyvolávají vyšší účinnost cviků rostliny, minerály nebo voda. Různé vědecké disciplíny mohou určité aspekty tohoto efektu vysvětlit alespoň v náznamech.

Bylo doloženo, že magnetické pole Země podléhá silným lokálním výkyvům. Tyto magnetické zvláštnosti každého místa na zemské kouli umožňují zvířatům, která jsou vybavena magnetickým smyslem (ptáci nebo včely pravděpodobně takovýto orgán mají), nalézt opět svůj domov i na velké vzdálenosti, a to dokonce i v případě, že jsou slepá. Člověk s velkou pravděpodobností nemá žádný nebo jen velmi málo vyvinutý elektromagnetický smysl. Přesto však magnetická pole účinkují na lidské tělo i ducha. To bylo poprvé vědecky doloženo, když se začala provádět měření EEG (záznamy mozkových proudů) u osob, které byly krátce předtím prosvíceny spinovým tomografem. Spinová tomografie umožňuje zhotovovat snímky podobné rentgenovým, aniž by však pacient musel být vystaven příliš silné dávce záření. Místo krátkovlnného záření, které proniká celým tělem, se vytvoří silné magnetické pole, a změny se vyhodnocují počítačem, který z daných informací sestaví velmi přesný obrázek vnitřních orgánů nebo pochodů.

Nejprve se předpokládalo, že takový postup nemá žádné nežádoucí účinky. Když se však provedla měření EEG, projevil se silné změny, jež mohly být způsobeny jen předchozí spinovou tomografií. Mozkové proudy se zakrátko sice opět normalizovaly a pacienti si také nestěžovali na žádné subjektivní potíže. Zjištění změny mozkových proudů, které vlastně představují změny mozkové aktivity, však je faktem velmi závažným. Je jím zjevně prokázáno, že lidský mozek reaguje na magnetické změny, i když tyto reakce nejsou vědomé. Zesilující prvky *wydy* vyvolávají zřejmě specifické minimální změny přirozeného magnetického pole. Zdá se naprosto věrohodné, že dokonce i tak nepatrné změny v magnetickém poli působí nepatrné změny ve výměně látkové v našem mozku a usnadňují určité procesy při učení. To by odpovídalo zesilování popsanému ve *wydě*.

Role energetických obrazců, které mají podle našich zkušeností velký význam, nelze dodnes vědecky vysvětlit. Je možné,

že symetrická forma, která je vlastní všem energetickým obrazcům, přispívá k udržení pole na konstantní úrovni. Zde by možná mohla poskytnout odpověď přesná měření.

Není pochyb o tom, že zesilovací činitelé působí na gravitační pole, avšak vliv je patrně natolik malý a nespecifický, že účinek tohoto mechanismu nelze považovat za příliš průkazný.

### **Shrnutí**

Při přesnějším pozorování je zřejmé, že mezi přírodovědnými a ezoterickými naukami existuje daleko více shod, než by člověk mohl na první pohled předpokládat. Právě novější vědecké poznatky jsou často shodné se starými cestami myšlení. Většina vědců však navzdory všem těmto faktům nadále lpí na snu, že by se všechno ve vesmíru mělo dát popsat vědecky formulovanými zákony. Neměli bychom však na toto přesvědčení reagovat nepochopením a netolerancí, naopak: měli bychom se snažit pochopit i jejich způsob myšlení. I ten je totiž součástí celku.



## **Příloha A: Program kursů**

### **Část 1: Začátečníci**

Tato první část cvičení má upozornit na energetická pole a posílit je. Student *wydy* se obeznámí se základními principy učení.

#### *První týden*

Tento týden si vytkneme za cíl zintenzivnění kontaktu s naší fyzickou existencí. Přitom budeme zvláštní pozornost věnovat svým pohybům v běžném životě. Neustále si proto musíme klást otázku, zda jsou naše pohyby a vynaložení síly, které je s nimi spojeno, přiměřené situaci.

#### Příprava:

1. Oproštění se od každodenního života
2. Zklidnění dechu vleže: pozorujeme jemný proud dechu a soustředujeme se přitom na sílu klidu
3. Uvědomělá chůze
4. Správné nacvičení druidské pěsti

#### Cviky *wydy*:

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Pociťování tří sil (str. 80)
3. Primární posílení vitálního pole (str. 82)
4. Pociťování tří sil (str. 80)

Cvičení na citlivost se opakuje, abychom si lépe uvědomili energetický účinek třetího cviku.

#### *Druhý týden*

Pro tento týden si vytkneme za cíl přesněji sledovat naše citové vzněty. Přitom je důležité dospět k objektivnímu, nehodnotícímu pozorování. Neměli bychom se v tomto okamžiku ještě pokoušet bránit se negativním pocitům.

Neustále si přitom musíme klást otázku, do jaké míry je naše okamžité jednání určováno citovými vlivy?

Příprava:

1. Oproštění od všedního dne
2. Střídavé dýchání
3. Uvědomělá chůze
4. Správné nacvičení druidské pěsti

Cviky *wydy*:

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Pociťování tří sil (str. 80)
3. Primární posílení emocionální pole (str. 84)
4. Pociťování tří sil (str. 80)

Průběh cvičení odpovídá programu prvního týdne, s tím rozdílem, že tentokrát je hlavní pozornost věnována emocionálnímu poli.

### *Třetí týden*

Pro tento týden si vytkneme za cíl uvědoměleji prožívat své myšlenkové pochody, aniž bychom však do nich zasahovali.

Vždy si přitom musíme klást otázku, do jaké míry působí naše myšlenky na naše tělesné a emocionální pochody.

Příprava:

1. Uvolnění
2. Uvědomělé stání
3. Uvědomělá chůze

Cviky *wydy*:

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Pociťování tří sil (str. 80)
3. Primární posílení mentálního pole (str. 87)
4. Pociťování tří sil (str. 80)
5. První otevření (str. 115)

Průběh cvičení odpovídá programu prvního a druhého týdne, přičemž tentokrát stojí v popředí mentální pole.

### *Čtvrtý týden*

Současně se zvýšením uvědomění vzrůstá také naše odpovědnost vůči sobě, ostatním bytostem a přírodě. Vytkneme si za cíl tuto odpovědnost akceptovat stále výrazněji.

Položme si otázku, v jakých oblastech mého života se nutný odpovědný postoj?

Příprava:

1. Pociťování dýchání břichem
2. Tělesné uvolnění
3. Uvědomělá chůze

Cviky *wydy*:

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Primární posílení mentálního pole (str. 87)
3. Medvědí cvik (str. 90)

Energetická praxe: abychom si vyvinuli jemnější cit pro energie v přírodě, doporučujeme postupně se zabývat těmito energiemi i prakticky. Tento týden nasbíráme několik listů, větviček nebo kamínků, abychom si je uvědomili svými smysly. Ohmatáváme vybrané materiály nejen svými čistě fyzickými smysly, ale vedle toho se pokoušíme o vnímání ezoterických sil.

### *Pátý týden*

Vytkneme si za cíl nedat se už odradit přechodným selháním nebo nezdar. Často může nezdar přispět k pokroku, jestliže se nám podaří zvrátit to, co je negativní, v něco pozitivního.

Měli bychom si položit otázku: do jaké míry jsem s to poučit se z vlastních chyb?

Příprava:

1. Zklidnění dechu
2. Dýchání břichem
3. Uvědomělé ležení

Cviky *wydy*:

1. Pociťování tří sil (str. 80)
2. Koňský cvik (str. 93)

### 3. Sekundární posílení mentálního pole (str. 107)

Energetická praxe: tento týden zavřeme třikrát denně - časně ráno, v poledne a před usnutím - na okamžik oči, abychom byli s to pociťovat různé energetické kvality denních dob.

#### *Šestý týden*

Pravidelným cvičením se posílí naše mentální, emocionální a vitální energie. Bez sebekontroly může být *wyda* lehce zneužita k egoistickým účelům. Vytkneme si za cíl uvědoměle a kontrolovaně využívat své síly.

Sledujeme vliv našich energií na okolí: do jaké míry se nám daří posílit lidi kolem nás vlastními pozitivními silami?

Příprava:

1. Hluboké dýchání při otevřeném okně
2. Napnutí a protřepání paží a nohou
3. Uvědomělé stání (a jeho intenzivní vnímání)

Cviky *wydy*:

Sestavíme energetický vzor „trojúhelník“ a „kruh“.

1. Pociťování tří sil (str. 80)
2. Jelení cvik (str. 98)
3. Sekundární posílení emocionálního pole (str. 104)
4. Nalézt klid (str. 78)

Energetická praxe: abychom navázali kontakt s energetickými vzory *wydy*, doporučujeme provádět jeden a tentýž cvik v různých energetických vzorech a přitom si všímat různého energetického vlivu polí.

#### *Sedmý týden*

Vlivem rostoucí hektiky naší doby je stále důležitější znát a umět užívat prostředky, které nás dovedou ke klidu a harmonii. Vytkneme si za cíl praktikovat tento týden *wydu* zvláště z aspektu znovunalezení klidu.

Všímáme si, jak dlouho můžeme udržet harmonii, kterou jsme našli při cvičení.

Příprava:

1. Střídavé dýchání
2. Uvědomělá chůze

Cviky *wydy*:

Sestavíme energetický vzorec čtverec a osmičku

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Jelení cvik (str. 98)
3. Sekundární posílení vitálního pole (str. 102)
4. Pociťování tří sil (str. 80)

Energetická praxe: v tomto týdnu prohloubíme své zkušenosti s energetickými vzory a vlivem různých přírodních látek. K tomu si zvolíme jednoduchý cvik (například pociťování tří sil) a energetický vzor a obměňujeme pouze přírodní látky, které tento obrazec tvoří.

### *Osmý týden*

V průběhu života a vývoje jsme neustále vystaveni rušivým vlivům. Vždycky je důležité především rozpoznání toho kterého rušivého faktoru a pociťování jeho účinku na naši osobu. V osmém týdnu tedy cvičíme se zaměřením na diagnostiku.

Pokoušíme se rozpoznat, co nás vyvádí z harmonie? Které osoby nebo situace na nás mají zneklidňující účinky?

Příprava:

Vyzpěvování energetických hlásek „OH“ po několik minut; při nadechnutí dbáme na uvolněné dýchání břichem.

Cviky *wydy*:

Sestavíme sluneční obrazec

1. Sekundární posílení vitálního pole (str. 102)
2. Sekundární posílení emocionálního pole (str. 104)
3. Sekundární posílení mentálního pole (str. 107)
4. Přijímání síly země (str. 110)

Energetická praxe: rostoucí měrou dbáme na energetické změny, jež v nás vyvolává příjem potravy, a procítujeme přitom zvláště ezoterické účinky jednotlivých potravin.

### *Devátý týden*

Posedlost vlastním já a žádostivost jsou velkými překážkami na naší cestě. Pro devátý týden si zvláště vytkneme za cíl odklidit tyto překážky z cesty.

Zaposloucháme se do sebe: jsou moje pocity a myšlenky stále ještě řízeny více pudy a žádostmi, nebo spíše psychickou jasností a světlem prostoupenými aspekty mé osobnosti?

Příprava:

1. Uvědomělé stání
2. Zpomalené dýchání
3. Oproštění od každodenního života
4. Vyzpěvování energetických hlásek „AH“

Cviky *wydy*:

Složíme měsíční vzor

1. Zaječí cvik (str. 96)
2. Vybuzení životní síly (str. 113)

Energetická praxe: experimentujeme s různými tóny svého hlasu a sledujeme energii, která vychází zvláště ze samohlásek.

### *Desátý týden*

Druidští mistři byli toho názoru, že způsob našeho myšlení má velký vliv na náš osud. Myšlenky jsou energie, která usiluje o realizaci. Vytkneme si za cíl usměrňovat své myšlenky stále více do pozitivních drah.

Klademe si otázku, do jaké míry můžeme zmenšit své problémy pozitivními myšlenkami a v jaké formě dovedeme tyto zárodečné myšlenky usměrnit tak, aby se jejich účinnost zvýšila.

Příprava:

1. Uvolnění od každodenního života
2. Rozjímání o uplynulém dni
3. Střídavé dýchání

Cviky *wydy*:

Složíme hvězdicový vzor

1. Nalezení klidu (str. 78)
2. Přijímání síly země (str. 110)
3. Vybuzení životní síly (str. 113)
4. První otevření (str. 115)

Energetická praxe: vyzkoušíme různé energetické tóny, které mají ve *wydě* význam: necháváme je střídavě po nějakou dobu znít a přitom sledujeme energetické změny.

## Část 2: Pokročilí

V této druhé etapě cviků se chceme dostat tak daleko, abychom byli s to vnímat první účinky harmonizujících energií.

### *První týden*

Naše nazírání na svět je vždy určováno nám vlastními omezeními. Posunutím těchto hranic se naše poznatky budou rozšiřovat stále hlouběji.

Sledujeme se: vybíráme si při důležitých rozhodováních vždycky tu možnost, která posune hranice našeho vlastního já, nebo kráčíme pohodlnou cestou nejmenšího odporu?

Příprava:

1. Uvolnění a oprostění se od každodenního života
2. Uvědomělé stání
3. Uvědomělá chůze

Cviky *wydy*:

Energetický vzor: měsíc

1. Pociťování tří sil (str. 80)
2. Medvědí cvik (str. 90)

Energetický vzor slunce

3. Vybuzení životní síly (str. 113)
4. Přijímání síly země (str. 110)
5. První otevření (str. 115)

Energetická praxe: chceme tento týden jednou vyzkoušet účinek denních dob na vlastním těle. To je zvlášť poučné u nočních

cviků - koňského (str. 93) a jeleního (str. 98). Doporučujeme vám nedat si tuto zkušenost ujít. Po západu slunce si zajdem na okraj lesa a provedeme zde krátký program *wydy*, který by měl obsahovat oba výše uvedené cviky.

### *Druhý týden*

Ve cvicích *wydy* nejde nikdy o podání „dobrého výkonu“. Spíše bychom měli zacházet s naším tělem jemně a láskyplně. Vytkneme si za cíl nahrazovat námahu pozorností a uvolněným cvičením.

Příprava:

1. Prohloubené dýchání
2. Uvědomělá chůze
3. Vyzpěvování energetických tónů

Cviky *wydy*:

Energetický vzor hvězda

1. Sekundární posílení vitálního pole (str. 102)
2. Sekundární posílení emocionálního pole (str. 104)
3. Sekundární posílení mentálního pole (str. 107)

Energetický vzor kruh

4. Zklidnění mysli (str. 120)

Energetická praxe: při kterých cvicích jsem příliš křečovitý?  
Kde mi může být vlastní ctižádost na překážku?

### *Třetí týden*

Třetí týden se opět zabýváme intenzivně zesilujícími účinky přírodních látek. Měli bychom už být s to nalézt si materiál, který pro nás osobně bude nejúčinnější. Můžeme si vzít k ruce tabulku 2 na str. 38. Vedle toho však má smysl i improvizovat, protože jen my sami můžeme cítit, kdy je účinek optimální.

Příprava:

1. Oproštění se od každodenního života
2. Vyzpěvování energetického tónu „AH“



Cviky *wydy*:

Energetický vzor kruh - listy a větvičky stromů

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Sekundární posílení vitálního pole (str. 102)
3. Koncentrace vitálního pole (str. 123)
4. První otevření (str. 115)

Energetická praxe: chceme navázat kontakt s oživenou přírodou tím, že se například budeme rukama dotýkat trávy nebo objímat strom.

#### *Čtvrtý týden*

Třebaže lidstvo prošlo obrovským vývojem v oblasti vědy a techniky, existují stále ještě na celém světě války a nenávisť. Každý z nás by se proto měl aktivně pokusit navázat láskyplný vztah se svým okolím a lidmi kolem sebe.

Příprava:

1. Uvolnění
2. Hluboké dýchání
3. Vyzpěvování energetické hlásky „AH“

Cviky *wydy*:

Energetický vzor měsíc - větve listnatých stromů a trávy

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Sekundární posílení vitálního pole (str. 102)
3. Koncentrace vitálního pole (str. 123)

Energetický vzor kruh

5. Pociťování tří sil (str. 80)

Energetická praxe: pokoušíme se být stále prostupnější pro různé projevy sil vesmíru. Tento týden se soustředíme na sílu lásky.

#### *Pátý týden*

Žijeme v době, která nás stále více zaplavuje podněty, jež na člověka samozřejmě působí. Protože si často nejsme vědomi těchto negativních účinků na naše psychické rozpoložení, chce-

me si pátý týden vytknout za cíl zvýšit svou vnímavost vůči každodenním zdrojům hluku.

Příprava:

1. Uvolnění a oproštění se od každodenního života
2. Zpomalené dýchání
3. Vyzpěvování energetického tónu „OH“

Cviky *wydy*

Energetický vzor kruh - pramenitá nebo říční voda

1. Pociťování tří sil (str. 80)
2. Sekundární posílení emocionálního pole (str. 104)

Energetický vzor osmička - černý kořen a pramenitá voda

3. Jelení cvik (str. 98)
4. Koncentrace emocionálního pole (str. 126)
5. Nalézt klid (str. 78)

Energetická praxe: na několik minut denně se posadíme do tiché místnosti, zavřeme oči a ucpeme si uši prsty. Tak vnímáme sílu klidu.

*Šestý týden*

Pokud bychom se dívali lidem na ulici do tváře, viděli bychom často výraz nespokojenosti a skleslosti. Tento chybný postoj vyvolává dlouhodobě různé nemoci a nedostatek energie. Chceme si pro šestý týden vytknout za cíl více si všimnout věcí, které působí radost.

Příprava:

1. Oproštění se od každodenního života
2. Střídavé dýchání
3. Vyzpěvování energetického tónu „OH“

Cviky *wydy*:

Energetický vzor kruh - květy

1. Zklidnění mysli (str. 120)
2. Sekundární posílení emocionálního pole (str. 104)
3. Koncentrace emocionálního pole (str. 126)
4. Sekundární harmonizace emocionálního pole (str. 132)

#### 5. První otevření (str. 115)

Energetická praxe: posadíme se ve vzpřímené pozici na podlahu a vybavíme si nějakou radostnou situaci z minulosti. Přitom si všímáme pocitů, které se v nás zdvíhají, a zcela se oddáme síle radosti.

#### *Sedmý týden*

Energetické blokády často vedou k nedostatečnému pocitu vlastní hodnoty a zdravé sebedůvěry. Jednou z možností, jak blokádu uvolnit, je smích. Pro tento týden si vytkneme za cíl nebrat se příliš vážně a procházet životem s humorem.

Příprava:

1. Uvědomělá chůze
2. Uvědomělé stání nebo sezení
3. Uvolnění
4. Vyzpěvování energetické hlásky „M“

Cviky *wydy*:

Energetický vzor osmička - železo

1. Zklidnění mysli (str. 120)
2. Sekundární posílení mentálního pole (str. 107)
3. Koncentrace mentálního pole (str. 128)
4. Pociťování tří sil (str. 80)

Energetická praxe: pokoušíme se co nejživěji si představit situaci, která nás rozesmála, a tento smích v sobě znovu vyvolat. Cítíme, že smích uvolňuje naše energetické blokády.

#### *Osmý týden*

Tvůrčí schopnost je přirozeným darem člověka, i dnes však je ještě často zasunutá kdesi hluboko v nitru. Máme však k dispozici mnoho cest k tomu, abychom své tvůrčí síly stále lépe rozvíjeli. Osmý týden se zamyslíme nad tím, jaké možnosti máme a které z nich jsme doposud zanedbávali.

Příprava:

1. Oproštění od každodenního života

2. Uvědomělé stání
3. Střídavé dýchání
4. Vyzpěvování energetické hlásky „M“

Cviky *wydy*:

Energetický vzor kruh - železo

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Koncentrace mentálního pole (str. 128)
3. Sekundární harmonizace mentálního pole (str. 135)
4. První otevření (str. 115)

Energetická praxe: pokoušíme se vymyslet si melodie, básně nebo obrazy a pozorujeme přitom, z které roviny tyto tvořivé energie pocházejí.

#### *Devátý týden*

Navzdory pokročilé sexuální osvětě si řada lidí stále ještě nedokázala vytvořit přirozený vztah k svému sexuálnímu životu. Pokusme se tento týden sledovat, nakolik trpíme zábrana-  
mi, případně jak nás naše pudy zotročují.

Příprava:

1. Oproštění se od každodenního života a uvolnění
2. Hluboké, zpomalené dýchání

Cviky *wydy*

Energetický vzor měsíc - dřevo, voda a zlato

1. Zklidnění mysli (str. 120)
2. Pociťování tří sil (str. 80)
3. Přijímání síly země (str. 110)
4. První otevření (str. 115)
5. Pronikání harmonie (str. 138)

Energetická praxe: chceme opět nalézt svou sexuální rovnováhu tím, že se rozpomeneme na transcendentální význam pohlavní sféry a okamžitě si uvědomíme mužskou i ženskou energii v sobě.

### *Desátý týden*

Lidé jsou celkově izolováni od svého okolí a žijí v úzkých hranicích vlastního ega. Pro spirituální vývoj je nutné překročit tyto bariéry. Na stupni, jehož jsme nyní dosáhli, student *wydy* sezná, že je s to rozšířit své síly. Chceme si tento týden intenzivně všimnout toho, nakolik už to dokážeme.

Příprava:

1. Oproštění se od každodenního života a uvolnění
2. Hluboké zpomalené dýchání
3. Vyzpěvování energetických tónů

Cviky *wydy*:

Energetický vzor kruh - individuální zesilující faktory

1. Pociťování tří sil (str. 80)
2. Sekundární harmonizace vitálního pole (str. 130)
3. Sekundární harmonizace emocionálního pole (str. 132)
4. Sekundární harmonizace mentálního pole (str. 135)
5. Pronikání harmonie (str. 138)

Energetická praxe: pokud se sejdeme s jinými lidmi, pokoušíme se vnímat je svou vlastní energií, a nikoli pouze svými smyslovými orgány.

### Část 3: Pokročilí

Třetí část je vyhrazena těm, kdo se dlouho pravidelně zabývali *wydou* starých druidů a už nashromáždili rozsáhlejší zkušenosti s harmonizovanými energetickými poli. Chceme znovu zdůraznit, že by nemělo smysl začít se stupněm sjednocování příliš brzy. Cílem tohoto stupně je proniknutí a posléze dokonalé splynutí tří energií. Tohoto vysokého cíle nelze dosáhnout snadno, a samozřejmě nepostačí projít oněch deset lekcí. Je k tomu zapotřebí spíše disciplinovaného cvičení a prohlubování.

Každý z těchto deseti týdnů uvádíme citátem, který charakterizuje myšlenkovou náplň řady cviků. Doporučujeme také před zahájením cvičebního programu o citátu medítovat.

### *První týden*

„Silný je dub  
a voda a kámen:  
i ty jsi silný.“

Druidská triáda

#### Příprava:

1. Uvolnění
2. Vyzpěvování energetických tónů

#### Cviky *wydy*:

Energetický vzor osmička - variabilní zesilující faktory

1. Zklidnění mysli (str. 120)
2. Pociťování tří sil (str. 80)
3. Pronikání harmonie (str. 138)

### *Druhý týden*

„Kdo se sám nehádá, s tím se nemůže nikdo na světě hádat.“

Lao C'

#### Příprava:

1. Oproštění se od každodenního života
2. Střídavé dýchání
3. Uvědomělé stání

#### Cviky *wydy*:

Energetický vzor hvězda - pramenitá nebo říční voda

1. Pociťování tří sil (str. 80)
2. První otevření (str. 115)
3. Primární usměrnění energie (str. 140)
4. Pociťování tří sil (str. 80)

### *Třetí týden*

„Neklid vychází z tebe,  
nic není, co tebou hýbe,  
ty sám jsi kolo,  
které běží samo od sebe

a nemá klid."

Angelus Silesius

Příprava:

Hlasité vyzpěvování energetických tónů ve spojení s hlubokým dýcháním

Cviky *wydy*:

Energetický vzor hvězda - listy nebo větve

1. Medvědí cvik (str. 90)
2. Primární usměrnění energie (str. 140)
3. Pronikání harmonie (str. 138)

*Čtvrtý týden*

„Dělej stále to, co učiněno býti musí, ovšem aniž bys na tom lpěl, neboť prováděním skutků, jimiž se neváže, dosáhne člověk toho nejvyššího.“

Bhagavadgíta

Příprava

Mentální provádění libovolného prostého cviku *wydy*. Má být zvolen podle individuálního rozpoložení a zálib.

Cviky *wydy*:

Měsíční vzor - voda a kov

1. Nastolit spojení s nebem (str. 143)
2. Primární usměrnění energie (str. 140)
3. Zaječí cvik (str. 96)
4. První otevření (str. 115)

*Pátý týden*

„Plamen zmatku a pochybností je to, čemu se moudrý vyhýbá.“

Chuang Tsu

Cviky *wydy*:

Měsíční vzor - voda a dřevo

1. Pohyb kořenů (str. 145)
2. Přijímání síly země (str. 110)

3. Vybuzení životní síly (str. 113)
4. Zklidnění mysli (str. 120)
5. Primární usměrnění energie (str. 140)
6. První otevření (str. 115)

#### *Šestý týden*

„Ach, tolik tisíc lidí, tupě se plahočíte, sotva zná své vlastní srdce,  
bezúčelně míří hned tam, hned sem, a beznadějně spějí  
k nečekané bolesti!“

Johann Wolfgang von  
Goethe

#### *Cviky wydy*

Hvězdicový vzor - dřevo a květy

1. Zklidnění mysli (str. 120)
2. Primární usměrnění energie (str. 140)
3. První otevření (str. 115)
4. Jelení cvik (str. 98)
5. Sekundární usměrnění energie (str. 147)

#### *Sedmý týden*

„Proto se svými hodinami neplýtvěj; pokud zužitkuješ dnešek, nebudeš tolik záviset na zítřku.“

Seneca

#### *Cviky wydy*

Hvězdicový vzor - prst a květy

1. Zklidnění mysli (str. 120)
2. Jelení cvik (str. 98)
3. Sekundární usměrnění energie (str. 147)
4. Pronikání harmonie (str. 138)

#### *Osmý týden*

„Koncentrace přináší tělu, myšlenkám a pocitům naprostý klid, jakmile ji cvičíme.“

Vivekananda



Energetický vzor kruh - voda, listy a prst'

1. Zklidnění mysli (str. 120)
2. Pronikání harmonie (str. 138)
3. Sekundární usměrnění energie (str. 147)
4. Kontrola harmonie (str. 149)

#### *Devátý týden*

„Žádnou radost samo o sobě nepřináší zlo. Ale to, co vyvolává určité pocity slasti, s sebou přináší potíže, které mnohonásobně převyšují pocity slasti.“

Epikuros

#### *Cviky wydy*

Energetický vzorec čtverec - ušlechtilé kovy, květy, dřevo

1. Koňský cvik (str. 93)
  2. Pronikání harmonie (str. 138)
- Energetický vzor měsíc - voda, květy, dřevo
3. Koncentrace vitálního pole (str. 123)
  4. Koncentrace emocionálního pole (str. 126)
  5. Koncentrace mentálního pole (str. 128)
- Energetický vzor kruh - voda
6. Sekundární usměrnění energie (str. 147)
  7. Kontrola harmonie (str. 149)

#### *Desátý týden*

„Je to cesta disciplíny, která vede k cíli, svobodě.“

Sufi Hazrat Inayat  
Khan

#### *Cviky wydy*

Energetický vzor kruh - intuitivní zesilující prvky

1. Primární usměrnění energie (str. 140)
  2. Sekundární usměrnění energie (str. 147)
- Energetický vzor osmička
3. Pronikání harmonie (str. 138)
  4. Kontrola harmonie (str. 149)

Energetický vzor hvězda

5. Nastolit spojení s nebem (str. 113)

### *Noční rituál*

Chceme zde představit dva „noční rituály“ - druidské programy cvičení, které v noci mají mimořádný účinek. Prvním programem je „malý rituál“. Je míněn spíše pro začátečníky nebo pro lidi, kteří mají větší zkušenosti s normálním cvičením, a trvá také jen třicet až čtyřicet minut. „Velký rituál“ je určen pro pokročilejší a pro ty, kteří mají o *wydu* zvláštní zájem. Trvá zpravidla jednu až dvě hodiny. Malý rituál lze provádět po prvním měsíci intenzivního praktikování *wydy*. K dalšímu pokroku je nutný ve fázi, v níž má být dosaženo cílů druhého stupně. Stačí ho však provádět třikrát až čtyřikrát ročně. Velký rituál má smysl teprve pro silně pokročilé. Je však nezbytný pro zdokonalení třetího stupně.

Nemělo by smysl provádět tyto rituály doma; měli bychom vyjít alespoň na zahradu. Nejlepší však je vyjet si do lesa a provádět cviky tam. Nejvhodnějším místem by byla lesní mýtina s malým potůčkem.

Samozřejmě lze všechny tyto ideální podmínky vytvořit jen zřídka; les však máte někde v blízkosti svého bydliště jistě i vy. Vhodná doba závisí na fázi Měsíce. Mělo by to být krátce před úplňkem; samotný úplňek však působí na některé cviky jako brzda.

V rámci přípravy si nasbíráme něco listů, rostlin, kamenů a vezmeme si s sebou několik šperků (kovy) a do sklenice trochu vody. V předchozích dnech se důkladně vyspíme a připravujeme se na rituál s radostnými pocity. Večer nejíme nic nebo jen málo, abychom mohli vstřebávat veškerý účinek cviků. Všechno si připravíme a nedáme se odradit tmou nebo únavou!

Až najdeme vhodné místo, položíme si materiál, který jsme si přinesli s sebou tak, abychom ho měli na dosah, a několikrát své cvičiště pomalu v kruhu obejdeme. Přitom vyzpívujeme

energetické tóny. Pak začneme se sestavováním energetického obrazce a se cviky.

Nespěcháme a nesnažíme se mít cvičení rychle za sebou. V přestávkách mezi jednotlivými částmi rituálu, v nichž si sestavíme nový energetický vzor, bychom se měli plně soustředit na spojení s přírodou, myšlenky, které nás rozptylují, bychom měli pustit z hlavy a nesetrvávat u nich.

Při sestavování vzoru spoléháme na svůj cit a nepokoušíme se o umělou dokonalost. Pak nám bude tento rituál moci otevřít nový aspekt *wydy*, a my bychom se o tuto zkušenost neměli dát zbytečně připravit!

#### *Malý rituál*

Nejvhodnější dobou pro malý rituál jsou hodiny po půlnoci. V závislosti na fázích Měsíce však lze zvolit i nějakou jinou dobu.

Energetický vzor: trojúhelník, zesilující prvky: voda a rostliny

Pociťování tří sil (str. 80) - provést na všechny světové strany jednou

Koňský cvik (str. 93) dvakrát

Přijímání vibrací (str. 118)

První otevření (str. 115)

Energetický vzor: osmička, zesilující faktory: voda, kameny a dřevo

Přijímání vibrací (str. 118)

Pociťování tří sil (str. 80)

#### *Velký rituál*

Nejllepší dobou pro tento rituál je jedna až dvě hodiny před východem slunce, podle zamýšlené délky trvání (délka závisí na osobní rychlosti a počtu opakování). Poslední cviky by měly připadnout na okamžik východu slunce. To může začátečník

těžko odhadnout, zkušený student *wydy* však intuitivně zvolí správnou dobu.

Energetický vzor: kruh, zesilující prvky: voda a zlato  
Pociťování tří sil (str. 80) na každou světovou stranu jednou

Přijímání vibrací (str. 118)

Jelení cvik (str. 98)

Zklidnění mysli (str. 120)

První otevření (str. 115)

Energetický vzor: měsíc, zesilující faktory: dřevo a zlato

Pociťování tří sil (str. 80)

Přijímání síly země (str. 110)

Pohyb kořenů (str. 145)

Pronikání harmonie (str. 138)

Velké usměrnění (str. 152)

Energetický vzor: osmička, zesilující prvky: voda a drahokamy

Přijímání vibrací (str. 118)

Spojení nebe a země (str. 154)

První otevření (str. 115)

Pronikání přírody (str. 156)

### *Speciální programy*

V následující části popíšeme průběh cvičení pro čtyři různé typy problémů. Tyto rozšířené problémy vznikají na základě nesprávných poměrů sil jednotlivých energetických polí a jejich vztahů k celkovému systému. Následujícími speciálními programy chceme dosáhnout harmonického stavu. Uvedené zesilující prvky a energetické vzory je bezpodmínečně nutno dodržovat, protože energetické vyrovnání probíhá z valné části jejich prostřednictvím. Bez zesilujících prvků může v tomto případě platit základní pravidlo, že doba cvičení se má zdvojnás-

sobit opakováním každého cviku. Energetický vzor u speciálních programů v žádném případě nesmíme opominout. Přírodně musíme respektovat skutečnost, že se u uvedených typů jedná o extrémní obrazy, které se jen zřídka vyskytují v plně rozvinuté podobě. Ale u tendencí jedním či druhým směrem mohou speciální cviky působit léčivě.

#### *Úzkostný typ*

Chybí mu sebedůvěra; proto je přehnaně opatrný a nerozhodný. Většinou je spíše plachý a lidé v jeho okolí ho nepovažují za plnohodnotnou osobnost. U úzkostlivých typů je vitální pole ve srovnání s ostatními poli zřetelně oslabeno.

##### Příprava:

Sedíme zpřímá a soustředujeme se nejprve na průběh dýchání. Při každém nadechnutí nabíráme důvěru a při každém vydechnutí rozdělujeme tuto sílu nejprve po těle, poté do sféry citů a nakonec do sféry myšlenek.

##### Cviky *wydy*:

Energetický vzor: trojúhelník

Zesilující prvky: jabloňové květy a jetel v poměru 2:1

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Pociťování tří sil (str. 80)
3. Sekundární posílení vitálního pole (str. 102)
4. Sekundární harmonizace vitálního pole (str. 130)
5. Koňský cvik (str. 93)

Daný program by se měl provádět pokud možno dvakrát denně, ráno a v poledne. Mezi jednotlivými cviky bychom měli hlasitě vyzpěvovat energetické hlásky „AH“. Třetí a čtvrtý cvik doporučujeme opakovat.

#### *Melancholický typ*

Inklinuje k pocitům skleslosti a při nejmenším odporu ztratí odvalu. Často mu chybí životní síla, takže inklinuje k laxnosti a k únavě. Je mu zatěžko realizovat své plány, což zase přispí-

vá k jeho depresivnímu základnímu rozpoložení. Jen obtížně si osvojuje pozitivní přístup k životu. Zvláštní slabinou melancholika je emocionální pole. Právě v tomto případě jsou silně postižena i obě ostatní pole.

Příprava:

Vstojte vyzpěvujeme energetické hlásky emocionálního pole „OH“, nahlas a silně. Poté se posadíme na zem a provádíme cviky k posílení uvědomění: s každým nádechem do sebe přijímáme radost a prodlouženým výdechem posíláme vše, co nás tísní, od sebe pryč.

Cviky *wydy*:

Energetický vzor: kruh

Zesilující prvky: sluneční světlo, pramenitá voda, stromová kůra

1. Přijímání vibrací (str. 118)
2. Sekundární posílení emocionálního pole (str. 104)
3. Koncentrace emocionálního pole (str. 126)

Tento program bychom měli provádět jen ráno třikrát až pětkrát.

*Nervózní typ*

Je neustále vzrušený, neklidný a ve svém jednání inklinuje k hektice. Často jedná nepředložené a někdy trpí nespavostí. V ezoterické rovině spočívá jeho problém v oslabeném, neharmonickém mentálním poli.

Příprava:

Oproštění se od každodenního života a zpomalené dýchání vleže

Cviky *wydy*:

Energetický vzor: čtverec

Zesilující prvky: rubín nebo smaragd a lesní prst

1. Nalézt klid (str. 78)
2. Medvědí cvik (str. 90)
3. Sekundární posílení mentálního pole (str. 107)
4. Zklidnění mysli (str. 120)

Tento program účinkuje nejlépe pozdě večer a měl by se provádět jen jednou.

#### *Pudový typ*

Jedná často egoisticky a impulzivně v negativním slova smyslu. Je otrokem svých pudů. Inklinuje k extrémům a jen těžko potlačuje své pocity. Má příliš slabě vyvinuta dvě energetická pole - emocionální a mentální. Dalo by se i tvrdit, že jeho vitální pole je příliš silné, ovšem jen malý smysl pro záměrné oslabování některého z polí. Zde se však celý problém změní v úkol, který prospívá rozvoji jeho vlastní osobnosti.

Příprava:

Uvědomělá chůze

Střídavé dýchání

Cviky *wydy*:

Energetický vzor: osmička

Zesilující faktory: zlato, pramenitá voda, bodláky

1. Nalézt klid (str. 78)

2. Medvědí cvik (str. 90)

3. Jelení cvik (str. 98)

Energetický vzor: čtverec

4. Zklidnění mysli (str. 120)

5. Jelení cvik (str. 98)

6. Koncentrace vitálního pole (str. 123)

7. První otevření (str. 115)

Ústředním cvikem tohoto programu je jelení cvik. Ten se může častěji opakovat. Nejvhodnější dobou k provádění tohoto speciálního programu je noc.

## **Příloha B**

### *Wyda jakožto pomoc při zdravotních problémech*

Jeden z hlavních problémů, s nimiž se musí vyrovnat každý, a nejen člověk, který se snaží o vlastní cestu k dosažení dokonalosti, je nemoc a utrpení, jež je s ní spojeno. Navzdory veškerým vymoženostem a pokrokům moderní medicíny se dodnes ještě ani zdaleka nepodařilo osvobodit lidstvo od nemocí. Naopak se zdá, jako by se za každou chorobu, nad níž jsme jakž takž zvítězili, hlásila o slovo nová, doposud neznámá nemoc.

Taková situace „nevyhladitelnosti nemoci“ je pochopitelná, když si uvědomíme, že příznaky každé choroby všeobecně nasvědčují absenci harmonie.

Zdravotní problémy tedy budou nesporně existovat ještě tak dlouho, dokud se nenaučíme žít v souladu s kosmickými zákony. Už za časů starých Keltů člověk rozpoznal, jak velký význam má zdraví jakožto podmínka šťastného života. Také druidští mistři, kteří se na základě svého vysokého stupně duchovního rozvoje těšili vynikajícímu zdraví, se tudíž neustále snažili pomáhat svým žákům při nemocech. Podávali jim léčivé byliny a úspěšně využívali svých vědomostí o energetických polích a dalších ezoterických zákonech vesmíru.

V závěrečné části knihy jsme se pokusili přiřadit k některým problémům nebo chorobám určité cviky, jež při nich pomáhají, zmírňují je nebo působí jako prevence. Právě na tento poslední aspekt, preventivní účinky, by se měl klást největší důraz! Jsou-li energetická pole v optimální souhře, choroba se zřejmě vůbec nevyskytne; to je totiž vlastní podstata skutečného zdraví a harmonie. (Také velmi lehké onemocnění nám ukazuje, že jsme blokováni v určitém aspektu svého vývoje.)



Protože každé onemocnění oslabuje naše energie, v každém případě platí, že je lepší nemoci předcházet než ji prodělat. Než přejdeme přímo k praktickým cvikům, chceme vám dát několik pokynů k přezkoušení vlastního zdravotního stavu. Zdraví je cosi více než absence akutních potíží, a proto závisí skutečně dobrý zdravotní stav na mnoha různých faktorech.

(Základní podmínkou dobrého stavu tělesného je přitom samozřejmě zdraví psychické.)

1. Nepřítomnost bolestí nebo dalších akutních potíží, k jakým patří závratě, nevolnost, horečka.
2. Dobrá chuť k jídlu a radost z jídla
3. Hluboký, nepřerušovaný spánek, žádné problémy při usínání
4. Nepřítomnost pocitů slabosti, únavy nebo nedostatku energie přes den
5. Celková radost ze života, absence negativních sil, k jakým patří rozčilování, starosti, úzkostné stavy, závist.
6. Dobrá paměť, vysoká schopnost koncentrace a obratné jednání.

Zatímco některé z uvedených bodů jsou všeobecně uznávány jako příznak dobrého zdraví, u dalších tomu tak není. Pojem nemoc se totiž v naší kultuře používá často pouze ve fyzickém smyslu.

Ale také emocionální poruchy, deprese nebo agrese a duchovně-spirituální problémy, jako je oslabená schopnost koncentrace nebo nejasné myšlení, patří k chorobám v pravém slova smyslu. Je rovněž důležité si uvědomit, že zejména nesprávné postoje v psychicko-mentální oblasti způsobují fyzické choroby s často ničivějšími důsledky než například infekční nemoci, které většinou odezní zrovna tak brzy, jako přišly. Ve smyslu *wydy* být zdravý vždycky znamená být v pořádku, a to v nejširším smyslu slova. Každý chorobný stav tudíž může posloužit jako doklad toho, jak daleko jsme se vzdálili od přírodních zákonů

a kde svým psychickým vývojem nebo ignorováním psychických napětí kráčíme po nesprávných cestách.

Zvládnutí vlastní nemoci tudíž slouží k našemu sebeuvědomování a rozvoji. O tuto možnost se ovšem připravujeme obvyklým potlačováním symptomů silně účinnými léky.

Zde bychom však chtěli zvlášť poukázat na to, že v zásadě každé těžké onemocnění vyžaduje lékařskou péči. *Wyda* není nouzová medicína, ale ucelená metoda k léčbě člověka a nikdy nemůže nahradit nutné operace a léky! Někdy sice *wyda* dosahuje udivujících úspěchů i při léčbě vážnějších chorob *wydou*, ale to jsou spíše výjimečné případy. Největší možnosti *wydy* spočívají nesporně v oblasti prevence a dodatečné léčby a v její funkci jakožto podpůrné terapie. Jsme-li upoutáni na lůžko, lze doporučit provádění tělesných cviků za pomoci představitosti, čímž se energetická pole mobilizují stejným způsobem, byť slaběji.

Cviky, které doporučujeme v následující části, patří většinou k prvnímu stupni - posílení - a pouze nepatrná část byla převzata z druhého a třetího stupně. Právě začátečníka postihují zvláště ty nemoci, které se v již posílených a harmonizovaných silových polích vyskytnout takřka nemohou. Samozřejmě zde nemůžeme uvést všechny choroby a problémy. Provedli jsme proto výběr, při němž jsme brali v úvahu osobní zkušenosti a častost výskytu jistých nemocí. V případě nemoci by se měl brát zvláštní ohled na energetické obrazce nebo přinejmenším uvedené zesilující faktory - což platí především pro lidi, jejichž energetická pole nebyla dosud dostatečně posílena a harmonizována.

## **Hlava**

Hlava je sídlem mozku a vědomí - a současně i místem, v němž má své centrum mentální pole.

Veškeré choroby, které jsou usídleny v oblasti hlavy, vznikají nepoměrem aktivit mentálního pole a ostatních energetických

kých center nebo chybnou orientací, případně chybným umístěním tohoto pole. Všeobecně lze říci, že u nervových problémů, k jakým patří bolesti hlavy a migréna, překrývá mentální pole oblast pole emocionálního a má nad ním převahu.

Je zjištěno, že osoby, které se zvláště silně kontrolují a potlačují svět vlastních emocí, trpí mnohem častěji bolestmi hlavy než ty, jež své pocity nepotlačují a ventilují je. Energie, které vlastně patří do emocionálního pole, se nahromadí v hlavě (mentální pole). Člověk se například pokouší potlačovat zklamání tím, že se vrhne do práce a nedopřeje už vůbec prostor pocitům, k jakým patří například smutek - a tak vzniká bolest hlavy.

Pokud se něco takového děje velmi dlouhou dobu, začnou být bolesti hlavy chronické a často přerostou v migrénu.

Jak už lze rozpoznat, souvisejí tyto problémy velmi silně s psychikou. Následující cviky *wydy* jsou v první řadě pomocí k rozmnožení energií a jejich harmonickému rozložení. To se samozřejmě nepřímo projevuje i na duchu, a proto je nezbytné zaměřit ducha na myšlenky, které pomáhají při ozdravení psychiky. Chorobami smyslových orgánů se v této kapitole zabývat nebudeme, protože se jedná většinou o akutní problémy, které jsou z větší části infekčního rázu a patří výlučně do péče lékaře.

Indikace: bolesti hlavy všeho druhu, záchvaty migrény

Energetický vzor: kruh

Zesilovací prvky: sluneční světlo, mořská voda, vzácné kovy, pryskyřník

Cviky: Pociťování tří sil (str. 80)

Primární posílení a harmonizace emocionálního pole (str. 68)

Zklidnění mysli (str. 120)

Sekundární nastolení harmonie mentálního pole (str. 135)

Pociťování tří sil (str. 80)

## Srdce - krevní oběh - dýchání

### *Srdce*

Srdce má dva velké úkoly. Jednak musí pumpovat do tělních tepen krev obohacenou kyslíkem a dopravovat ji až k jednotlivým orgánům, a jednak musí přečerpávat krev, z níž byl odebrán kyslík, zpět do plic, kde se opět obohatí kyslíkem.

Tento namáhavý úkol musí srdeční sval plnit hodinu za hodinou, rok za rokem, po celý život, s maximální precizností.

Za normálních okolností pracuje srdce v tak dobrém souladu s fyziologickými potřebami, že jeho stálou práci vůbec nevnímáme. Když však naproti tomu cítíme, že nám srdce náhle silně buší, máme-li pocit, že bije nekontrolované nebo nepravidelně, je to - pokud se tyto symptomy vyskytují často - příznak eventuálního srdečního onemocnění a mělo by nás to v každém případě přimět k vyhledání lékaře.

Srdce je ve všech kulturních kruzích považováno za symbol lásky. Už jen jazykové obraty jako „být bez srdce, mít chladné srdce, srdečnost, srdce mi pukne zármutkem, srdce mi poskočilo radostí, mít zlomené srdce" nasvědčují tomu, že se srdcem jsou těsně spjaty pocity. Je tudíž také jasné, proč má emocionální pole své sídlo v této oblasti. Onemocnění krajiny srdeční také velmi úzce souvisí s oslabením tohoto energetického pole. S pomocí *wydy* lze z dlouhodobého hlediska dosáhnout zesílení emocionálního pole, což má velmi pozitivní účinek také na srdeční činnost. V dané souvislosti je však nutno znovu zdůraznit, že u srdečních chorob je nezbytná návštěva lékaře!

O tom, jak důležitý je pozitivní postoj k životu pro dobře fungující srdce, svědčí už úsloví: „Pouze tvrdé srdce může puknout, měkké nikoli."

Následující program obsahuje proto převážně cviky, které nejenže posilují emocionální pole, ale také otevírají mysl silným, pozitivním myšlenkám.

Z toho důvodu je lze provádět i ve fázích deprese nebo sklíčenosti.

Indikace: všeobecná srdeční slabost, srdeční arytmie, *angína pectoris*

Energetický vzor: čtverec

Zesilující prvky: studniční voda, mořská voda, sluneční světlo, pryskyřník, bodláčí, rákos

Cviky: Nalézt klid (str. 78)

Primární posílení emocionálního pole  
(str. 84)

Zaječí cvik (str. 96)

Sekundární posílení emocionálního pole (str. 104)

Koncentrace emocionálního pole (str. 126)

Vybuzení životní síly (str. 113)

### *Krevní oběh*

Stejně jako pro srdeční potíže platí také pro problémy krevního oběhu a potíže s dýchacími orgány to, že se mohou vyskytnout pouze při velkém oslabení emocionálního pole. Poruchy krevního oběhu jsou fyziologickým projevem toho, že esoterická energie nemůže dostatečně proudit.

Pokud bychom zkoumali například oba široce rozšířené problémy - hypotonii (příliš nízký krevní tlak) a hypertonií (vysoký krevní tlak) - zjistíme, že každý z nich lze odvodit z dvou energeticky protichůdných jevů.

Při příliš nízkém krevním tlaku převládá vedle všeobecné slabosti emocionálního pole vitální centrum, které je v poměru k mentálnímu poli příliš vyhraněné.

Znamená to, že psychické citové síly převládají nad silami komunikace a racionality a ovládají člověka takovým způsobem, že je spíše poněkud pasivní a rychle podléhá vlastním přáním.

Protože činitelé působící chorobu, jako je nesprávná výživa a nedostatek pohybu, se u poněkud pohodlnějších lidí mění v návyk mnohem snáze než u velmi aktivních osob, trpí tyto osoby také podstatně častěji příliš nízkým krevním tlakem.

Příčinou vysokého krevního tlaku je přesný energetický protiklad hypotonie; v tomto případě převládá mentální pole příliš silně nad polem vitálním.

Důsledkem je všeobecná hyperaktivita, protože vlády nad tělem se chopil rozum a psychické signály únavy jsou většinou ignorovány. Potřebám těla - a tudíž i krevního oběhu - už se nevychází patřičně vstříc, takže náš organismus je permanentně pod tlakem.

Je pravda, že bychom také asi nenalezli manažera, s příliš nízkým krevním tlakem, nebo flegmatika, který by měl vysoký krevní tlak.

Indikace: hypotonie

Energetický vzor: osmička

Zesilující prvky: krystaly, drahokamy, rudy

Cviky: Primární posílení a mentálního pole (str. 87)

Spojení nebe a země (str. 154)

Jelení cvik (str. 98)

Pronikání harmonie (str. 138)

Indikace: hypertenze

Energetický vzor: osmička

Zesilující prvky: kaštanové nebo jabloňové květy, břečťan, trávy, jetel

Cviky: primární posílení vitálního pole (str. 82)

Spojení nebe a země (str. 154)

Zklidnění mysli (str. 120)

Pronikání harmonie (str. 138)

Tyto programy k léčbě poruch krevního oběhu by se měly provádět vždy v návaznosti na program „srdečních“ cviků, protože předpokladem pro naprosté zdraví je silné emocionální centrum.

### *Dýchání*

Od narození až do smrti jsme prostoupeni rytmem dýchání, jehož prostřednictvím jsme v neustálém procesu výměny mezi námi a okolím. Právě touto interakcí jsme neustále zásobováni novou životní energií, právě tato výměna nás nechává pokaždé znovu vznikat a opět odumírat. Dech jakožto klíč života nás učí, že skutečné harmonie lze dosáhnout jedině stálým dáváním a přijímáním.

Positivní a negativní síly jsou rovnocenné a jednotlivě nemohou existovat. Dech je velmi dobrým indikátorem toho, zda jsou naše pozitivní a negativní póly v rovnováze nebo zda jedna strana dominuje. Pokud jsou naše tři energetická centra ve vzájemné harmonii, jsou dýchací potíže vyloučeny.

Protože příčinou všech nemocí týkajících se dýchání je disharmonie silových polí, lze esoterickým usměrněním energie dosáhnout harmonizace, která zase příznivě ovlivňuje tyto choroby.

Indikace: všeobecné dýchací potíže

Energetický vzor: osmička

Zesilující prvky: stromy, tekoucí voda

Cviky: Nalézt klid (str. 78)

Pociťování tří sil (str. 80)

První otevření (str. 115)

Pociťování tří sil (str. 80)

Pronikání harmonie (str. 138)

Dechový program je pochopitelně nejúčinnější, provádí-li se ve volné přírodě. Optimálně jsou k tomu vhodná místa jako lesní mýtiny nebo horská louka. Pouze pro pokročilé cvičence ovšem platí možnost absolvovat v přímé návaznosti na výše uvedený sled cviků krátký sjednocovací program se cviky třetího stupně. K tomu uvádíme následující tipy.

Nastolení spojení s nebem (str. 143)

Kontrola harmonie (str. 149)

Spojení nebe a země (str. 154)

### Pronikání přírody (str. 156)

Nastíněný krátký program se výborně doplňuje s harmonizačními cviky dechového programu a mnohonásobně zesiluje jeho účinek. Předpokládá ovšem už velmi pokročilého cvičence, který už má zkušenosti s energetickými účinky těchto cviků.

### Zaživací trakt

Lidský zaživací trakt se skládá z různých stanic, jejichž společným úkolem je rozkládat potravu na co nejmenší částičky rozpustné ve vodě, tak, aby jich tělo mohlo využít. První stanicí je ústní dutina; v ní se potrava rozmělnuje, aby trávicí enzymy (látky, které jsou s to chemicky rozkládat součásti potravy) mohly všude dobře působit. Za pomoci slin se potrava zvlhčí, aby dobře klouzala, uvede se do chodu trávení uhlovodanů.

Jícnem putuje rozmělněná a natrávená potrava do žaludku, kde se zpracuje mechanicky. Za pomoci kyseliny solné a enzymu pepsinu zde začíná proces trávení bílkovin. Vedle toho slouží žaludek jako zásobárna potravy.

Vlastní trávení bílkovin, uhlovodanů a tuků probíhá v tračníku (jejunum), střední části střeva, která se skládá z dvanáctníku a tenkého střeva. Takto získané produkty štěpení zde přecházejí střevní stěnou do těla. Enzymy nutné pro tyto procesy vytváří slinivka břišní, která ústí do dvanáctníku.

V ileu (kyčelníku) se z natrávené kaše odlučuje voda a bakteriálně se štěpí bílkoviny a uhlovodany. Nestravitelné zbytky potravy a odpadní látky se v kyčelníku zahušťují a poté vylučují-

Tento čistě fyziologický význam trávicího systému, přijímání a zpracování potravy -tedy zužitkování látek z vnějšího světa pro vnitřní svět našeho těla - má samozřejmě svou paralelu v esoterické oblasti. Celý vesmír neustále prostoupen esoterickými kmity, podobně jako třeba rádiovými vlnami. Tento druh energie vnímáme a přijímáme za pomoci mentálního pole. Jevy



jako myšlenky, intuice nebo například takzvaný šestý smysl lze přičíst právě tomuto vlévání kosmické energie do našeho těla. Zcela analogicky s procesem trávení s pomocí svého mentálního pole, které slouží k přijímání a zpracování uvedených sil, a s pomocí emocionálního pole, které spojuje naše představy a pocity s novými energiemi, zpracováváme vlivy zvenčí a využíváme jich pro sebe.

Poruchy obou těchto polí, zvláště ty, které jsou způsobeny špatným vzájemným spojením, případně nedostatečnou harmonizací, brání optimálnímu trávení esoterických sil. To se projevuje ve fyzické rovině nejen špatným trávením, ale také určitou laxností myšlení a nedostatkem pružnosti; v esoterické rovině je drát do nebe velmi tenký a propouští jen velmi málo podnětů.

Poruchy mentálního pole se projevují v první řadě žaludečními problémy, protože žaludek je orgánem korespondujícím s mentálním polem.

Stejně jako má střevo vedle trávení i úkol předávat použitelné živiny tělu, má v esoterické oblasti emocionální pole za úkol přenášet dojmy přijaté a vybrané mentálním polem do našeho těla a předávat je do našeho vědomí. Je tedy jasné, že příčinou střevních nemocí je špatná souhra mentálního a emocionálního pole.

### *Žaludeční problémy*

Indikace: nevolnost, pálení žáhy, žaludeční křeče, gastritis

Energetický vzor: slunce

Zesilující prvky: krystaly, dřevo, zelené listí

Cviky: Nalézt klid (str. 78)

Pociťování tří sil (str. 80)

Primární posílení mentálního pole (str.87)

Medvědí cvik (str. 90)

Sekundární posílení mentálního pole (str. 107)

První otevření (str. 115)

### *Střevní choroby*

Indikace: zácpa, průjem, nadýmání, koliky

Energetický vzor: měsíc

Zesilující prvky: země, tvrdá hornina, cvičit večer!

Cviky: Nalézt klid (str. 78)

Primární posílení emocionálního pole (str. 84)

Zaječí cvik (str. 96)

Přijímání síly země (str. 110)

Přijímání vibrací (str. 118)

Sekundární harmonizace emocionálního pole (str. 132)

### **Výměna látková**

Stejně jako spalovací motor přeměňuje energii pohonných látek v pohyb, působí na tělo potrava, kterou jsme mu dodali. Přitom vznikají jednak látky, které slouží k udržení základního metabolismu - tedy udržení primárních životních funkcí - a jednak energie, kterou tělo potřebuje k svému provozu, tedy k práci, již musí každodenně vykonat. Hovoříme tudíž o metabolismu udržovacím a provozním, přičemž metabolismus provozní závisí na množství každodenní práce.

Pojmem choroby metabolismu označujeme všechny nemoci, u nichž je metabolismus v těle narušen. Výměna látková velmi silně souvisí s hormonálním systémem, protože vylučování, popřípadě nevylučování určitých hormonů výměnu látkovou buďto stimuluje, nebo brzdí.

U Basedowy nemoci například vybujuje nadměrné vylučování hormonu štítné žlázy metabolismus natolik, že množství potravy nestačí navzdory vydatnému jídlu ani na pokrytí udržovací výměny látkové.

Správná výživa a dobře fungující trávení jsou samozřejmě důležitou součástí dobře fungujícího metabolismu.

Při poruchách metabolismu bychom měli v každém případě vyhledat lékaře, protože pouze on může stanovit spolehlivou

diagnózu fyzických příčin těchto chorob. Podle toho, zda jde o špatnou funkci trávicího systému nebo o hormonální poruchu a nebo zda je faktorem vyvolávajícím problémy prostě jen ne-správná výživa, lékař nasadí různé terapie.

Protože trávením a výživou jsem se již zabývali, chtěli bychom nyní uvést ještě stručnou informaci o hormonech.

Stejně jako existují žlázy, které své sekrety odvádějí speciálním vývodem, jako například slinivka břišní nebo potné žlázy, existují i takové žlázy, které žádné takovéto vývody nemají a své látky odevzdávají přímo do krve. Jde o žlázy s vnitřní sekrecí; jejich produktům se říká hormony.

Hormony mají různé úkoly, například při výměně látkové, při růstu, při vytváření pohlavních sekretů nebo při řízení menstruačního cyklu.

Musíme si přitom uvědomovat, že každý jednotlivý hormon nepůsobí pouze sám pro sebe, ale že je v těsné součinnosti s účinkem ostatních hormonů. Mezi hormony je tedy vzájemný vztah.

Hormonální aktivita je také v těsné součinnosti s centrálním nervovým systémem. Ústřední úlohu zde hraje podvěsek mozkový (hypofýza), poněvadž tvoří most mezi neuronálními a hormonálními koordinačními systémy a je jakoby předřazen mnoha žlázám s vnitřní sekrecí.

Hormony působí prostřednictvím takzvaného vegetativního nervového systému na vnitřní orgány a regulují jejich funkci.

Aby bylo dosaženo správné souhry centrálního a vegetativního nervového systému, musí z energetického hlediska mezi mentálním a vitálním polem, která zastupují duchovní a tělesný princip, probíhat harmonická interakce. Chybné funkce je tedy nutno přičíst nedostatečné harmonizaci obou těchto polí. Cílem následujícího cvičebního programu je v první řadě navázat účinné spojení mezi uvedenými energetickými centry a nepřímo tím ovlivnit hormonální funkce. Protože choroby podmíněné látkovou výměnou představují nebezpečí, které je nut-

no brát vážně, nelze v žádném případě opominout lékařskou terapii. *Wyda* zde slouží výlučně k podpoře a dlouhodobé harmonizaci, nemůže však v žádném případě zmírnit akutní symptomy,

Indikace: hormonálně podmíněné problémy s výměnou látkovou

Energetický vzor: žádný

Zesilující faktory: stromy, sluneční světlo

Cviky: Nalézt klid str. 78)

Pociťování tří sil (str.80)

Primární posílení a harmonizace vitálního pole (str. 82)

Sekundární harmonizace mentálního pole (str. 107)

Pohyb kořenů (str. 145)

Pronikání harmonie (str. 138)

### **Pokožka**

Pokožka není pouze největším orgánem lidského těla, ale současně je orgánem s největším množstvím sil a schopností. Náš dobrý zdravotní stav závisí na zdravé funkci kůže daleko více, než se všeobecně předpokládá. To si uvědomíme okamžitě, jakmile se zamyslíme nad životně důležitými funkcemi kůže. Kůže chrání tělo před mechanickým zatížením, zraněními a infekcemi. Její pigment absorbuje škodlivé ultrafialové záření, pokožkou lze přijímat léky a živiny; jejím prostřednictvím se z těla vylučují odpadní produkty výměny látkové, voda a soli. Jedním z hlavních úkolů pokožky je regulace teploty těla, která probíhá prostřednictvím velmi jemných, velmi elastických krevních kapilár a potních žláz, jež jsou pod povrchem kůže. V pokožce jsou nervová zakončení hmatu a čidla pro pociťování bolesti a teploty.

Pokožka je v těsném kontaktu s vnitřními orgány, a při onemocnění nějakého orgánu se citlivost kůže na té partii těla, která „patří k postiženému orgánu“, skutečně mimořádně zvýší.

Souhrnně lze říci, že pokožka je orgánem, který chrání naše tělo před vnějším prostředím, a současně mezi ním a kůží pro-

bíhá neustálá výměna. Stejně jako je důležité, aby naše tři energetická pole byla v neustálé vzájemné interakci, je zrovna tak nezbytné, aby mezi jedincem a vnějším světem permanentně probíhala výměna energie. V ideálním případě tím získáváme zvenčí zrovna tolik energie, kolik jí vydáváme. Jestliže je tato „kosmická výměna“ narušena - ať už tím, že dostáváme zpátky příliš velké množství energie, nebo tím že síla proudí neřízené a nekontrolovatelně - projevuje se tato porucha na povrchu těla; výsledkem jsou kožní problémy. Příčiny narušené výměny mohou být nejrůznější; plýtvání silami, které vede k energetickému deficitu, může být důsledkem zvýšené pudovosti a příliš silného vitálního pole.

Jakožto pomoc při problémech s pokožkou se doporučuje sled cviků, které především podporují energetickou souhru mezi „vnitřkem“ a „vnějškem“ a správné usměrnění energií, tedy redukuje tam, kde je tok příliš velký, a obráceně. Psychickými problémy, které takovéto narušení toku energie způsobují, se ještě budeme zabývat v části Psýcha (str. 219). (Cviky v této kapitole se mohou samozřejmě provádět ve spojení s „cviky na kůži“.)

Indikace: akné, vyrážky, svědivost, opary atd.

Energetický vzor: měsíc

Zesilující prvky: krystaly, dřevo, zelené listí

Cviky: Nalézt klid (str. 78)

Pociťování tří sil (str. 80)

Jelení cvik (str. 98)

První otevření (str. 115)

Sekundární posílení emocionálního pole (str. 104)

Zklidnění mysli (str. 120)

Program je nejučinnější v případě, že se provádí dvakrát denně - krátce poté, co ráno vstaneme z postele, a večer před usnutím. Kromě toho nelze zapomenout, že při problémech s kůží hraje naprosto zásadní roli výživa.

## Pohybový aparát

Jednotlivé součásti našeho pohybového aparátu jsou kostra, veškeré na ni upevněné svaly, šlachy a vazy plus veškeré klouby.

Z velkého počtu těchto funkčních skupin je patrné, že nemoci pohybového ústrojí mohou mít nejrůznější příčiny. Jednak se musí rozlišovat mezi akutními a chronickými problémy, přičemž my se budeme zabývat pouze problémy chronickými, protože akutní většinou velmi rychle zmizí samy od sebe.

Ve skupině chronických chorob je nutno zase rozlišovat mezi nervově podmíněnými chorobami a čistě degenerativními problémy. K nervovým chorobám by v tomto případě patřil například ischias, svalové křeče, ochrnutí či všeobecné poruchy citu. K chorobám, které lze přičíst degenerativním jevům nebo chronickým zánětům, patří například arthritida, artróza, vybočení ploténky, revmatismus, bolesti nohou či chodidel atd. Protože choroby pohybového aparátu mohou být zaviněny velmi rozmanitými faktory, k jakým patří například jednostranná výživa a s tím související nedostatek vitamínů, měl by se v každém případě konzultovat lékař, abychom získali přesnou diagnózu. *Wyda* zde primárně slouží jako prevence a podpůrná terapie. Jestliže je schopnost pohybu omezena, pomáhá, provádíme-li cviky velmi citlivě - tedy sami se snažíme vycítit hranice vlastní možnosti - a opatrně se pokoušíme dosáhnout bodu odporu, případně ho pomalu překonávat.

Pokud se nevyskytují akutní problémy, hodí se *wyda* velmi dobře k tomu, aby udržela nejenom celkovou pružnost těla, ale aby také výrazně zvýšila jeho pohyblivost a funkceschopnost. Je jasné, že je k tomu zapotřebí pravidelné, což znamená každodenní, cvičení.

Z ezoterického hlediska spočívají příčiny chronických chorob pohybového aparátu v tom, že mentální síly do jisté míry přehluší vitální energii. Vůle nutí tělo k úkolům, jichž není

schopno, protože jeho potřeby - například potřeba uvolnění a klidu - nejsou respektovány. Je tudíž velmi důležité brát ohled na dualitu věci: po vypětí by mělo vždycky následovat uvolnění; pouze klid bez fyzických nároků však je pro zdraví zrovna tak špatný. Harmonie lze dosáhnout pouze při rovnováze obou faktorů. Následující program pomáhá koordinovat mentální pole s polem vitálním a posílit vitální pole. Při nemoci by se měl provádět pouze regulérní cvičební program.

Indikace: chronické choroby pohybového aparátu

Energetický vzor: hvězda

Zesilující faktory: stromy, vzácné kovy, lesní prst.

Cviky: Nalézt klid (str. 78),

Pociťování tří sil (str. 8063),

Primární posílení vitálního pole (str. 82)

Sekundární harmonizace mentálního pole (str. 1035)

Sekundární posílení vitálního pole (str. 102)

Koncentrace vitálního pole (str. 123)

Vybuzení životní síly (str. 113)

Přijímání vibrací (str. 118).

### **Infekce**

Naše tělo je po celý život vystaveno neúnavným útokům bakterií, hub, virů nebo dalších jedovatých látek (toxinů). Pokud bychom nebyli vyzbrojeni proti těmto mikroorganismům vysoce specializovaným obranným systémem (antigeny), představovaly by už ty nejběžnější choroby, jako třeba rýma, smrtelné riziko. Všichni tito „vetřelci“ nutí náš imunitní systém k vytváření protilátek: aglutininů, které obalují cizí mikroorganismy; lysinů, které rozpouštějí původce nemoci; antitoxinů, které zneškodňují toxiny vylučované mikroorganismy.

Imunitní systém není lokalizován na žádném určitém místě našeho těla, ale působí prostřednictvím cév v celém organismu, takže může zasáhnout prakticky všude. Jeho nejdůležitěj-

ším charakteristickým jevem je, že dovede rozlišovat mezi „vlastními“ a „cizími“, a neničí tudíž buňky vlastního těla. Pokud je tato „armáda“ protilátek oslabena nějakou „velkou bitvou“, například při chřipce, nemůže proti novým vetřelcům nastoupit okamžitě s plnou silou, takže tělo je v této době zvlášť náchylné k infekcím. Za pomoci *wydy* lze imunitní systém nepřímou posílit tím, že se vitálnímu poli dodává větší množství energie, čímž se všeobecně zvýší celkový energetický potenciál těla - a tím i obranného systému. Je jasné, že proti infekci samé neexistují žádné cviky a že *wyda* může být používána pouze jako preventivní opatření, případně jako prostředek urychlující průběh infekční choroby, která už propukla.

Indikace: infekční choroby, v první řadě chřipkové infekce

Energetický vzor: trojúhelník

Zesilující faktory: šípková růže, břechťan, trávy, jetel, kameny.

Cviky: Nalézt klid (str. 78)

Primární posílení vitálního pole (str. 82)

Medvědí cvik (str. 90)

Zaječí cvik (str. 96)

Koncentrace vitálního pole (str. 123)

Pociťování tří sil (str. 80).

### **Alergie**

Pokud se do normálního organismu dostanou látky, jež jsou tělu cizí, alergeny, vyvolá to v organismu určité změny. Veškerým těmto změnám se říká alergie. Jako alergeny mohou působit i látky, které přijímáme ústy jako součást výživy nebo které jsou přítomny v lécích, zrovna tak se však mohou dostat do těla dýchacími cestami nebo pokožkou. Tělo se brání proti těmto „vetřelcům“ za pomoci imunitního systému a vytváří protilátky. Pokud se tyto protilátky naváží na alergeny, uvolní se látky, které vyvolají alergickou reakci, a tudíž vlastní obraz nemoci.



Ne každý organismus reaguje na takovouto pro tělo cizorodou látku stejně prudce. K faktorům, které alergickou reakci zvláště podporují, patří například dědičné dispozice nebo poruchy žláz s vnitřní sekrecí, psychické problémy, ohniska bakterií atd. Určitou roli hrají také faktory související s klimatem nebo ročním obdobím. Zcela všeobecně lze říci, že alergie je přepjatou reakcí těla na látky, jež jsou organismu cizí, že tedy náš imunitní systém reaguje nepřiměřeně silně. Stejně důležitým faktorem, jakým je silné vitální pole pro vysokou zásobu sil našeho imunitního systému, je i jeho správné centrování, aby mohla tělesná obrana reagovat cíleně a s přesnou koordinací. Správné zaměření vitálního pole sice působí jako jistá prevence proti alergickým reakcím, všeobecně bychom se však měli vyhýbat látkám, o nichž víme, že u nás takové reakce vyvolávají. Celkové osvobození od alergií je velmi obtížně možné, protože předpokladem pro to je silné a především stoprocentně stabilně centrované vitální pole. Toho lze dosáhnout pouze v případě, že se všechna ostatní energetická centra ocitnou na stejně vysokém „stupni vývoje“, protože se svou polohou a energií neustále ovlivňují.

Indikace: alergické reakce, např. alergie na potraviny a zvířecí chlupy, senná rýma a vyrážky a pod.

Energetický vzor: žádný

Zesilující faktory: listnaté stromy, zvláště duby.

Cviky:

Jediným cvikem je koncentrace vitálního pole (str. 123); měla by se provádět několikrát denně nezávisle na denním cvičebním programu. Nejvhodnější dobou je časně ráno, jakmile vstaneme, a večer. Večer se může cvičení provádět před usnutím v posteli. Doba trvání by neměla nikdy překročit deset minut.

## Psýcha

Jak už jsme se zmínili na počátku, je dobrá duševní a fyzická konstituce základním předpokladem skutečného zdraví. Četné, převážně chronické choroby mají svůj původ právě v psychických problémech. Lidský duch je zřejmě nejfantastičtějším a nejkompexnějším jevem, který známe. Všechno, co je pro lidi charakteristické, spočívá právě na tomto neprobadatelném, neklidném mechanismu. Věda pravděpodobně nikdy nepronikne až ke kořenům posledních tajemství lidského myšlení a cítění.

My všichni, zvláště ti, kdo hledají, se po celý život snažíme dobrat lepšího pochopení a objasnění vlastního já a vlastního postavení ve vesmíru. Jediným nástrojem, s nímž přitom můžeme pracovat, je náš mozek. Velkým problémem přitom je, že se snažíme probádat myšlení a cítění právě mozkiem. Jde tudíž o systém, který se chce sám popisovat. Je jasné, že tímto způsobem nelze nikdy nalézt konečný výsledek. Psychické problémy se dostavují automaticky, jakmile dospějeme se svými pozorováními ke zdánlivému konci nevíme už, jak dále. Jejich řešení je je pak většinou nemožné, jestliže se nemůžeme zeptat na radu nikoho, kdo by nám mohl poskytnout obrázek o vlastním stavu.

Toto zamyšlení nad sebou samým je však nezbytné, protože řadu faktorů nemůžeme v jejich východisku už vůbec rozpoznat a protože je prostě až příliš lidské, že své nepříjemné stránky vidíme jenom neradi, a proto často sami sebe často obelháváme. Odpovědi na následující otázky nám mají poskytnout informaci o našem vlastním emocionálním a mentálně psychickém stavu.

1. Cítím se často skleslý nebo jsem bezdůvodně smutný?
2. Rozčiluji se často kvůli lidem kolem sebe?
3. Mám často pocit, že jsem napadán nebo urážen?
4. Mám někdy pocit, že mě moje okolí nebere vážně?
5. Mám pocit, že mě v mém každodenním okolí přetěžují?

6. Toužím po pomstě, jestliže se mi stane bezpráví?
7. Jsem často nervózní nebo nesoustředěný?
8. Propadám často panice, jestliže se mi náhle nahrne příliš mnoho úkolů?
9. Dokáži ve stresové situaci jednat přesně a promyšleně?
10. Cítím se přes den bdělý a plný energie?
11. Mám někdy potíže s koncentrací nebo mám sklony snadno zapomínat na některé věci?

Otázky 1 - 6 se týkají oblasti emocí, zatímco otázky 7 - 11 platí spíše pro mentálně duchovní prožitky. Protože mozek zpracovává jak fyzické, tak emocionální dojmy, je jeho funkce ovlivňována všemi třemi oblastmi stejnoměrně. Veškeré psychické problémy lze podle jejich druhů přičíst nerovnováze těchto polí. Můžeme dospět k následujícímu shrnutí:

- A. Nervozita, hysterie a neurotický způsob chování svědčí o přebytku energie mentálního a emocionálního pole a energetickém deficitu pole vitálního.
- B. Úzkost i předčasná únava a všeobecná nechuť k životu nasvědčují celkové slabosti všech tří energetických polí, přičemž mezi emocionálním a vitálním polem je silná disharmonie.
- C. Problémy jako deprese, nedostatek sebedůvěry, komplexy a pocit, že nestačím na život a jeho nároky, vyplývají z oslabení mentálního a vitálního pole a z příliš silně vyhraněného pole emocionálního.
- D. Vlastnosti jako ješitnost, arogance či závist vyplývají z toho, že oproti emocionálnímu poli jsou příliš silně rozvinutá pole mentální a vitální.
- E. Problémy s koncentrací a s pamětí lze přičíst slabému mentálnímu poli.

Následující program se skládá ze sledu cviků přizpůsobených psychickým problémům; jádro celé sestavy lze variovat podle toho, na co je třeba klást největší důraz (A - E). Přitom je vel-

mi důležité, aby úvodní cvičení, uklidnění ducha, bylo prováděno co nejsvědomitěji.

Indikace: emocionální a mentálně psychický okruh problémů

Energetický vzor: čtverec

Zesilující faktory: variabilní

Cviky: Nalézt klid (str. 78)

Pociťování tří sil (str. 80)

Zklidnění mysli (str. 120)

Individuální hlavní program

Pociťování třech sil (str. 80)

První otevření (str. 115)

Pronikání harmonie (str. 138)

#### *Hlavní programy*

A Zesilující faktory: šípková růže, jabloňové květy, trávy

Cviky: Primární posílení vitálního pole (str. 82)

Koncentrace vitálního pole (str. 123)

Medvědí cvik (str. 90)

B Zesilující faktory: stromy, krystaly, skála, kameny, tekoucí voda

Cviky: Zaječí cvik (str. 96)

Vybuzení životní síly (str. 113)

Medvědí cvik (str. 90)

Sekundární harmonizace emocionálního pole (str. 132)

C Zesilující faktory: stříbro, minerály, kvetoucí rostliny

Cviky: Primární posílení vitálního pole (str. 82)

Primární posílení a harmonizace mentálního pole (str. 87)

Sekundární harmonizace emocionálního pole (str. 132)

D Zesilující faktory: měsíční světlo, pramenitá voda, lilie, Petasites

Cviky: Primární posílení emocionálního pole (str. 84)

Zaječí cvik (str. 96)

Vybuzení životní síly (str. 113)

E Zesilující faktory: zlato, stříbro, lesní prst', horský křišťál, jantar

Cviky: Primární posílení mentálního pole (str. 87)

Medvědí cvik (str. 90)

Sekundární posílení mentálního pole (str. 107)

### **Sexualita**

Na rozdíl od živočichů na nízkém stupni vývoje, u nichž je sexuální chování řízeno čistě instinktivně a pudově, projevuje se u člověka vzhledem k jeho vysoce rozvinuté psychice velmi komplexní způsob chování.

Z tohoto důvodu nijak neudivuje, že převážnou část sexuálních poruch je nutno přičítat psychickým problémům, a nikoliv čistě tělesnému selhání.

Třebaže u problémů se sexualitou lze všeobecně říci, že je narušeno usměrňování energie - speciálně mezi mentálním a vitálním polem - nemůže se *wyda* používat s dostatečným úspěchem jako lék proti čistě fyzicky podmíněným potížím. V takovém případě je namístě obrátit se na lékaře. Z právě uvedeného důvodu se v této části zabýváme pouze sexuálními poruchami, které pramení z psychické oblasti.

V následující části přiřazujeme některým nemocem příslušný stav psychického napětí. Podle těžiště se musí zvolit program. Zčásti odpovídají psychické symptomy těm, jimiž se zabýváme v části *Psýcha* (str. 219); v tomto případě je zde odkaz na příslušný program cviků. Jako základní vybavení poslouží u sexuálních problémů program cviků pro psychické problémy, do něž budou opět začleněny základní cviky.

Indikace: sexuální potíže

Energetický vzor: variabilní

Zesilující faktory: variabilní

Cviky: Nalézt klid (str. 78)

Pociťování tří sil (str. 80)  
Zklidnění mysli (str. 120)  
Individuální hlavní program  
Pociťování tří sil (str. 80)  
První otevření (str. 115)  
Pronikání harmonie (str. 138)

### *Frigidita*

Frigidita, na rozdíl od impotence, je většinou způsobena tím, že duch chce udržet pod kontrolou všechno, že tělesná žádost a s tím spojené sexuální ukojení je negováno a takto postižený člověk si je především vůbec nepřipustí. Bod orgasmu je mimo oblast psychické kontroly nad tělem a není proto „dovolen“. V tomto případě je důležité podpořit citové orgány a vymezit jim stejné místo jako orgánům duchovním. To se děje posílením emocionálního pole a současnou harmonizací mentálního a vitálního pole.

### *Hlavní program*

Energetický vzor: hvězda

Zesilující faktory: vzácné kovy, sluneční světlo, lekníny, pryskyřník

Cviky: Primární posílení emocionálního pole (str. 84)

Sekundární harmonizace vitálního pole (str. 130)

Sekundární harmonizace mentálního pole (str. 135)

Pohyb kořenů (str. 145)

Sekundární harmonizace emocionálního pole (str. 132)

### *Impotence*

Impotence je především výsledkem nedostatku sebedůvěry. Je důležité, abychom si dovedli přiznat i to, že nejsme perfektní a že také nemusíme všechno umět. Jakmile si vyvineme zdravý pocit vlastní hodnoty, uvědomíme si, že perfektnost neexistuje.

tuje a že ji také nikdo od nikoho nechce. Hlavním úkolem by zde mělo být zbavit se křečovitosti a pohlížet na sexualitu jako na nenucenou hru, při níž nezáleží na výkonu, ale na porozumění a na souhře s jinou osobou.

*Hlavní program* (viz část Psýcha)

Energetický vzor: čtverec

Zesilující faktory: stříbro, minerály, kvetoucí rostliny

Cviky: Primární posílení vitálního pole (str. 82)

Primární posílení mentálního pole (str. 87)

Sekundární harmonizace emocionálního pole (str. 132)

*Ejaculatio praecox*

Pod pojmem ejaculatio praecox rozumíme předčasný výron semene při pohlavním aktu. V první řadě pomáhá proti tomuto nepříjemnému problému stále „cvičení“ a práce na sobě samém - právě při milostných hrátkách.

Na rozdíl od impotence jsou zde mentální síly takřka ochromeny, psychická kontrola je vyřazena. Pokud dojde k sexuálnímu vzrušení, vládu plně přebírá vitální centrum, a neovladatelně se prosadí tělo. Lze to do jisté míry přirovnat ke splašení koně.

*Hlavní program*

Energetický vzor: čtverec

Zesilující faktory: zlato, stříbro, verbena (sporýš), lesní prst, dešťová voda

Cviky: Primární posílení mentálního pole (str. 87)

Koňský cvik (str. 93)

Jelení cvik (str. 98)

Sekundární harmonizace vitálního pole (str. 130)

Primární usměrnění energie (str. 140)