

# EXKURZE MIMO TĚLO

Čakry

Tantra

Sebepoznání

Věra Balková

# Úvod

Překonat hranice hmoty, prostoru a času obvykle přesahuje kapacitu lidského mozku. Stát se neviditelným svědkem událostí v čase a prostoru je sice možné, ale vyžaduje to od adepta duchovního rozletu trochu více úsilí, než si jen tak meditovat a přemýšlet o nesmrtelnosti brouka. Změněné stavy vědomí nám umožní vidět realitu světa v několika vrstvách, od lehkého uvolnění na hladině alfa, až po složitější odpoutání na hladině theta, kdy je možné prožít astrální putování. Předpokladem pro úspěšné „vzednutí ducha“ směrem k astrálním říším je odvaha a žízeň po vědění. Odvaha, pustit se se svou duší na daleké mimotělní cesty, je důležitá, strach představuje červenou stopku. Dostaví-li se strach, duše vás s sebou na cestu nevezme. Výlety mimo své fyzické tělo jsou jedinečnou a také zcela individuální záležitost. Podstatné jsou základní esoterické znalosti, dokázat pobývat v přítomném okamžiku, umět se oprostit od myšlenek, umět dokonale uvolnit fyzické tělo, a především těšit se z vlastní duševní vyrovnanosti. O výlety mimo fyzické tělo by se neměl pokoušet nikdo, kdo je duševně nevyrovnaný, případně trpí akutními nebo chronickými psychickými potížemi.

Inkarnace na Zemi představuje dočasné pobývání v těle, které je možné občas opustit, a vydat se na průzkum, vydat se za zrcadlo hmotného světa. Pravda nemusí být komplikovaná, ty nejjednodušší návody bývají nejlepší, ale nejsou nám nic platné, pokud je nebereme vážně, nebo jim nevěříme. Teprve osobní zkušenost je důkazem, že odpoutání je možné, a tato zkušenost je fascinující.

Kdo se vlastně během meditace vydává na výlet? Duše? Vyšší Já? Astrální tělo? Vědomí? Duše je v neustálém spojení s astrálním tělem, představuje naše vyšší Já, tedy (nad)vědomí. Jde o jednu a tutéž energii, vyjádřenou mnoha způsoby. Duše není pouhým fenoménem, přírodní národy si duchovní svět uvědomují zcela přirozeně, duši popisují jako „vítr“. Podle nich odpoutaná duše cestuje po větru, svobodně kam potřebuje. Také buddhisté říkají duši větrné tělo, odpoutané emoce, svobodné myšlenky a čisté duševní cítění unášeny jsou na větrném koni. Duše je psychická podstata lidské bytosti, existuje nezávisle na lidském těle. Vzpomínky na předchozí životy máme uložené hluboko v podvědomí. Třídíme je a hodnotíme až na onom světě, nějaký čas setrváme v této nehmotné realitě, než se rozhodneme, co dalšího chceme zakusit v novém

lidském těle. Nehmotný svět – kde je? Všude a zároveň nikde. Můžeme jej spatřit i za plného vědomí, máme-li vyvinutý duchovní zrak. Každý z nás máme svého jemnohmotného průvodce, na kterého se můžeme kdykoliv obrátit, pokud posuneme své vědomí blíže k duchovním hodnotám a spirituálnímu poznání. Potom se nám podaří navázat s paralelní realitou bezprostřední kontakt. Prozatím známe čtyři stavy hmoty: plazma, plyn, tekutina, hmota. Jemnohmotného průvodce si můžeme představit jako neviditelnou plazmatickou energii.

Vědomí se od fyzického těla běžně odpoutá během spánku, někdy spontánně během zvláštních životních okamžiků, a nakonec v okamžiku smrti. Smrt představuje svobodu ducha, oproštění se od pout omezující hmoty – fyzického těla. Každý člověk je v podstatě čisté vědomí, oděné do šatů, poskládaných z atomů, molekul a buněk. Po smrti zůstává vědomí vědomo si samo sebe, po smrti jsme vším, čím jsme kdy byli, a čím kdy budeme. Vědomí je zachováno v podobě vlnění, v podobě nekonečné informace. Vědomí si v čase pobývání v lidském těle neuvědomuje, čím kdy bylo a čím kdy bude. Vědomí v lidském těle je rozloženo do dalších dvou vrstev: podvědomí a nadvědomí. Pokud by tomu tak nebylo,

jedinec by se „zbláznil“, protože v trojrozměrné hmotné realitě by si se sto procentně otevřeným vědomím nevěděl rady. Hmotné tělo působí jako filtrační zařízení, dovoluje nám skrze smysly uvědomovat si pouze to, na co jsme připraveni, a to, v co uvěříme, že je možné. Mozek je řídicí centrum, filtruje naše vnímání podle toho, jsme-li zaměřeni více na levou nebo pravou mozkovou hemisféru. Ve fyzickém těle zažíváme prostor a čas. Naproti tomu odpoutané vědomí představuje přechod do jemnohmotných vibračních pásem, kde je možné prožít situace tak, jak si je dokážeme představit bez omezení časem a prostorovými vzdálenostmi. Napsat, že žijeme zároveň v několika dimenzích najednou, je obtížně představitelné, ale pokud si uvědomíme, kolik hodin, dnů a roků za život prospíme, a že během spánku sníme, tak je toto tvrzení představitelné alespoň v rovině snů. Ve snech se pohybujeme v dalších dimenzích, sny jsou jinodimenzionální.

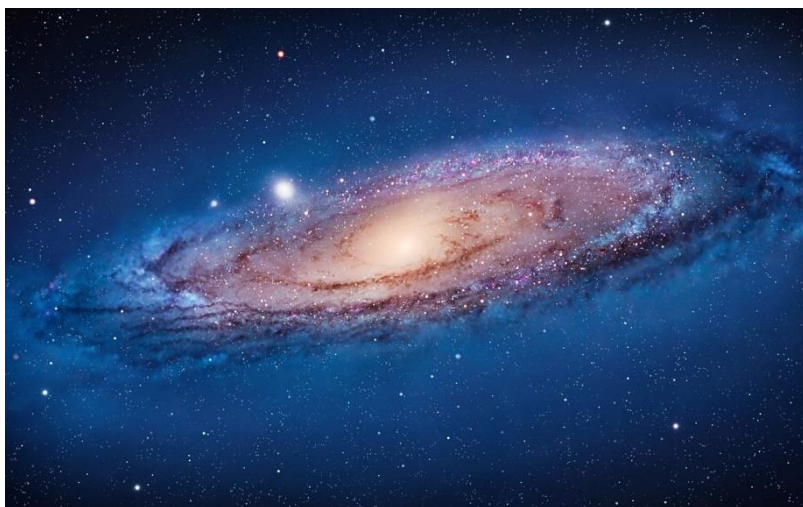
Pro dočasný pozemský pobyt je nesmírně poučné, pokud alespoň jednou za život dokážeme odpoutat své vědomí ven z fyzického těla pouze svou vůlí za pomoci předem daného záměru. Podle mého mínění je právě činnost mozku v okamžiku odpoutání

zásadní, pokud pominu další tři důležité podmínky, které odpoutání předcházejí: naprosté uvolnění těla, zpomalení dechu, a odpoutání od rušivých myšlenek. Okamžik před odpoutáním poznám podle určitých dějů v mozku, nebo v hlavě – to snad zní přijatelněji. Ten okamžik už poznám, a řeknu si: a je to tady. Popsat tento stav, srozumitelně, tak, aby to bylo uvěřitelné, už je ale obtížnější, ale k tomu se postupně dostaneme.

### **Slova jsou jen slova**

Asi si říkáte, proč se všude píše, že nadpozemské zážitky se popsat nedají. Myslíte si, že to přece musí jít, popsat je slovy. Ale slova jsou skutečně jen slova. Představte si, že se setkáte s člověkem, který nemá od narození vyvinuté chuťové buňky. Vy víte, že chuť existuje, on to neví. Chuť nevidíme, poznáme ji, až se zakousneme do jablka. Člověk bez chuťových buněk vám také nebude rozumět, neuvěří vám, budete-li se snažit popsat, jak chutná jahoda. Jen si to vyzkoušejte, popsat, jak chutná čokoláda nebo feferonka. Nebo maso. Maso chutná jako...? Nad tím jsem dlouho přemýšlela a nevymyslela jsem nic. Nebo med. Popište jak chutná med. Můžete říct, že je sladký, ale to je k ničemu, pro člověka bez chuťových buněk je slovo sladký jen prázdný pojem. Můžete maximálně říct, že med chutná jako rozkvetlá louka,

ale to dotyčnému taky moc nepomůže. Stejně je to s nadpozemskými zážitky, vysvětlit se prostě nedají. Prostě jsou nadpozemské. Nadpozemská je ale také ona neznámá, vše vědoucí prozřetelnost. To ona nám dala do vínku chuťové buňky a všem úžasným plodům přírody tisíce rozmanitých chutí a vůní.



## **Trojrozměrný svět a ostatní reality**

Mnozí z vás si kladou otázku, zda vůbec, a jak je astrální putování možné. Realita se přizpůsobuje naší osobní frekvenci vnímání a každému našemu rozhodnutí. Jsme bytosti světla, světlo přijímáme z okolního prostoru, světlo také vyzařujeme, v každé buňce našeho těla je vědomí světla, a každá buňka světlo vyzařuje. Prvotní světlo putuje vesmírem od okamžiku stvoření, toto světlo dokážeme zachytit nejmodernějšími teleskopy. Toto v dávné, velice vzdálené minulosti vyzářené světlo, nám například přináší informace o vzniku vesmíru. Tyto informace již dnešní vědci dokáží přečíst a dešifrovat. Světlo je vlnění, světlo je nosičem informace. A vše, co je vyzářené, zanechává za sebou energetickou stopu. Znovu připomínám: JSME BYTOSTI SVĚTLA.

Naše pozemská realita osciluje (kmitá) na určité frekvenci, abychom zde mohli žít, naše těla oscilují na podobné frekvenci. Na stejné frekvenci osciluje většina viditelné, hmotné reality našeho vesmíru.

Světlo je oscilace, (kmitání, vlnění), které obsahuje informace.

Hmota je „zhutnělé kmitání“. Abychom mohli vnímat svět tak, jak jej vnímáme, naše smysly jsou



uzpůsobeny tak, abychom vnímali pouze to, co osciluje na této stejné frekvenci. Podle vědeckých propočtů rezonance Země zhruba odpovídá normální frekvenci lidského mozku. Za normálních okolností nevnímáme realitu existující na jiných frekvencích.

Změněný stav vědomí představuje změnu vibrace vnímání. Proto najednou vnímáme to, co osciluje jinak než trojrozměrná realita. ZMĚNĚNÝ stav vědomí představuje ZMĚNU, díky níž přecházíme do jiného oscilačního pásma, s jinými kmitočty. Změna vědomí PŘESAHUJE základní kmitočty lidského těla. Paralelní reality oscilují na jiných kmitočtech, než náš zrakem viditelný a smysly vnímatelný svět. Z tohoto pohledu může existovat nekonečně mnoho dimenzí, paralelních realit, vesmírů, a jejich kmitočty se mohou různě odlišovat.

Trošku odbočím: představte si temnou hmotu ve vesmíru, která nedává spát mnoha vědcům. Proč ji nevidíme? Co když je tajemná temná hmota, která mimochodem vůbec není temná, žijoucí po svém vlastním způsobu? A nevidíme ji jen proto, že osciluje v jiném energetickém pásmu? Jisté je, že temná hmota ve vesmíru představuje jakousi neznámou sílu, která ovlivňuje vesmír samotný. (Vše se vším souvisí.)

Pojmenování „temná hmota“ vzniklo z toho důvodu, že nevydává světlo, proto ji nevidíme, a nedokážeme ji popsat. Jde o důležitou součást vesmíru, která ale nemá nic společného s temnotou. To jen tak na okraj, abychom si uvedli konkrétní příklad o tom, že pokud něco nevidíme, neznamená to, že to neexistuje.

Astrální cestovatel sníží nebo zvýší své kmitočty, a tím je schopen oscilovat shodně s tou či onou paralelní realitou. Říkáte si, že něco takového není možné? Je prokazatelné, že jogíni dokáží snížit kmitočty svého těla, a tak přežít po nějakou dobu na sněhu a v mraze, například. Věhlasní mágové dokázali již několikrát během lidských dějin pracovat s kmitočty svého těla tak, aby se stali neviditelnými pro své okolí, nebo se v nulovém čase přemístili z jednoho místa na jiné, bez ohledu na vzdálenost (viz díla Carlose Castanedy). Toltékové jsou zkušenými astrálními cestovateli své doby, a starověcí Egypťané bezesporu také. Je také prokazatelné, že lidé, kteří přežili svou smrt, poznali svojí pravou identitu, zhlédli svůj život jakoby v jediném okamžiku, vzhledem k tomu, že TAM neexistuje čas.

Mimotělesné zkušenosti přinášejí jiné poznatky o čase. Podobně jako lze teleskopy sledovat vyzářenou

minulost vesmíru, kdy můžeme vidět vznik vesmíru několik sekund po velkém třesku, tak lze sledovat na astrální úrovni „vyzářené světlo“ událostí, které se odehrály v minulosti. S tím souvisí, že v astrálním světě neplatí, že největší rychlost je rychlost světla. V astrálním světě je mezi myšlenkou a prožitkem nulový čas – v okamžiku představy tuto představu zároveň prožíváme. Proto je možné v nulovém čase navštívit minulost. A stejně tak budoucnost.

Ptáte se, jak je to možné? Slučují se tyto možnosti se zdravým lidským rozumem? „Světlo“ budoucnosti přece ještě své události „nevyzářilo“. To ale platí jen pro čas vytvořený v trojrozměrné realitě. TAM čas neexistuje, vše se odehrává v jediném okamžiku.

S tím souvisí význam kruhu, kruh představuje nekonečno. Vše co je, už zde bylo, a vše, co je, opět jednou bude (Král Šalamoun).

Každá událost je vyzářena do prostoru. Pokud se naše vědomí odpoutá od fyzického těla, dostane se do astrální dimenze, zde tvoří myšlenkami stejně jako na pozemské pláni, jen s tím rozdílem, že TAM se myšlené zobrazí okamžitě. Vědomí se pohybuje astrální dimenzí v závislosti na myšlenkách, a to v nulovém čase, což znamená, že se pohybuje rychleji

než světlo. Vědomí se pohybuje jako vlnění, pouhou myšlenkou se přizpůsobí oscilaci té které události, která byla, nebo z našeho pohledu teprve bude světlem vyzářena do prostoru.

Proč TO běžně nedokážeme? Jak bychom TO mohli dokázat, když si TO neumíme ani představit, ani tomu vlastně nevěříme? Představivost, vizualizace a víra jsou základní podmínky pro perfektní tvořivost. Zažíváme to, co si dokážeme představit, a obyčejně si dokážeme představit jen to, co je nám od dětství předkládáno jako realita.

Čas v naší dimenzi je, jaký je. Čas v Absolutnu neexistuje. To ale nevylučuje možnost, že v jiných dimenzích může existovat čas v různých podobách, pouze si to nedokážeme představit. Tuto úvahu podporují mystická tvrzení, že vše, co se nachází mimo Absolutno, je iluzí Máji. Naše dimenze je relativní skutečnost viděna naším zrakem, prožívána naším vědomím, které osciluje shodně s veškerou hmotou našeho viditelného světa.

Astrální cestovatel se pohybuje v prostoru, kde vše existuje tady a teď, vše se odehrává všude a v jednom okamžiku. Astrální cestovatel zažívá to, co si dokáže představit, vidí vše, co stvoří vlastní myšlenkou. Duše

je energie bez tvaru, po vymístění z těla se ocitá v bezčasu, je vlněním, které si uvědomuje samo sebe, je inteligentní energií, která aktivuje svou představivost pomocí kódovaných informací skrytých v myšlenkách. Veškerá hmota podléhá entropii, inteligentní vědomí je jedinou vesmírnou substancí, která nepodléhá entropii. Vědomí je věčné, pouze mění formu, libovolně se realizuje pouhou myšlenkou (aktivuje informace ve vědomí obsažené).

Pokud se TAM setkáte s jinou bytostí, komunikace probíhá jakoby beze slov, není zatížena emocemi, emoce nejsou potřeba, komunikace je čistá, bez přetvářek, bez jakýchkoliv egoistických úvah a motivací. V podstatě probíhá vzájemné „čtení myšlenek“, takže na této úrovni není možné nikoho pomocí slov „nepravdivě“ ovlivnit, zmanipulovat nebo obelstít. TAM nelze na nikoho působit žádným psychickým nátlakem, TAM má komunikace mnohem hlubší význam, je čistá a otevřená, vše je podporováno překonáním krize identity. Komunikace není podmíněna nepodstatnými detaily, vše je zcela jasné a zřejmé na první pohled. Okamžitě jsme konfrontováni s jakoukoliv, ať už úmyslnou nebo neúmyslnou lží. TAM všechny myšlenky, informace a vědomosti zapadají do všeobšáhle vesmírné databanky, která je prostá domněnek a předsudků.

Jak je to možné? TAM není myšlení dedukováno ani levou ani pravou polovinou mozku, tak jak je to mu TADY, poznávací Já je zároveň poznávaným Já. Holistické vnímání světa předpokládá, že pravá a levá hemisféra spolu spolupracují, obě poloviny mozku jsou výkonné ve vzájemné harmonii.

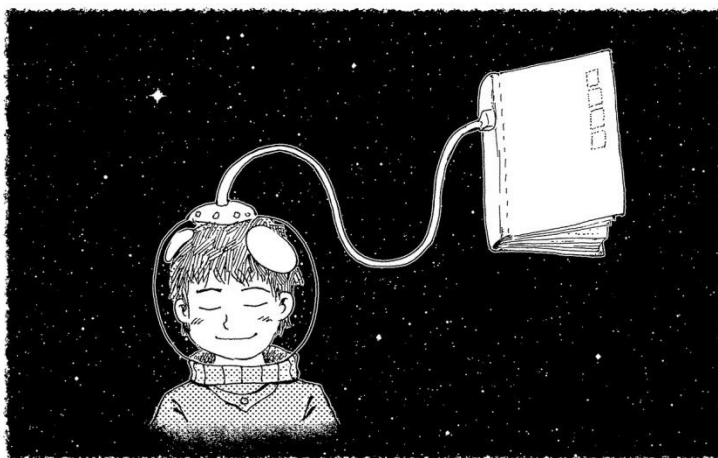
Astrální cestování je možné, je uskutečnitelné, ale vyžaduje na první pohled obtížná a poněkud zdoluhavá cvičení, proto se mnoho lidí vzdává již po několika málo neúspěšných experimentech. A pokud se vám něco zdá nemožné, není to vina „příběhu“, který považujete za nemožný, to jen racionální mozek se vzpírá nepoznanému. Mozek nemá pro podobné představy prozatím vytvořenou tu správnou „složku“, nemá se čeho chytit, a racionálně protestuje. Takže posouzení je na každém, každý sám za sebe rozhoduje o tom, co je pravda a co ne. Proto kladu důraz na osobní zkušenost, protože většinou se lidé přiklání k tomu, co můžeme nazvat kolektivní, většinovou pravdou. Bez osobní zkušenosti nelze brát žádné příběhy doslova. Mýtické příběhy o stvoření vesmíru také nelze brát doslova, je nutné pochopit skrytou symboliku, ani je nelze konfrontovat s přísně vědeckými parametry. Není třeba toto více vysvětlovat, dnes už přece víme, že realita je realitou

v jisté závislosti na domněnkách a představách  
POZOROVATELE.

## **Návštěvníci z hvězd?**

Určitě jste už zjistili, že se v článkách na mém webu nedočtete o mimozemšťanech, o bytostech ze vzdálených Plejád, a podobných věcech. Píšu pouze o tom, o čem jsem přesvědčená, pokud si dokážu nejrůznější informace spojit dohromady. Nejlépe se mi píše o věcech, které mám potvrzené osobní zkušeností. Mimozemšťana jsem ještě žádného neviděla, ani tady ani TAM, takže bych ani nemohla na toto téma psát. Co tím chci říct? Nevím, jestli existují mimozemšťané, a ani nevím, jestli to chci vědět, nepátrám po tom, a není to pro mne podstatné. Podstatný je pro mne můj život tady a teď, a k tomu mimozemské bytosti nepotřebuji. Ale, věřím na anděly, respektive na andělské energie, láskyplné vibrace, a to bez pochyb. Není dne, abych andělům nepoděkovala, za to jak jsou úžasní. Anděla si můžeme představit jako krásnou okřídlenou bytost, nebo oblačnou vílu. Nebo pouze jako vibrující energii, oscilující v jiném frekvenčním pásmu a nesoucí v sobě

informace o povaze a vlastnostech bytosti zvané anděl. Jedno ani druhé, se vzájemně nevylučuje. „Okřídlenou bytost“ si představíme pro zjednodušení a snadnější pochopení oné, pro někoho nadpřirozené a pro někoho naprosto reálné energie, představující určitý archetyp, symbolizující určitou podstatu bytí. Andělská křídla pouze symbolizují nebesa, nehmotný nadpozemský svět. Některé archetypy představují nevědomé struktury lidské duše.



Přes všechny pochyby přece jen zřejmě na mimozemských civilizacích, které patrně Zemi v dávných dobách navštívily, něco bude, pokud si spojíme dohromady různé mýty, novodobé archeologické objevy, nová poznání o DNA, a další



velice zajímavé věci. Nová poznání svádí mnohé badatele, kteří vnímají svět holisticky, dokonce k tvrzení, že člověk se nevyvíjel přirozenou evolucí, ale že se prostě na Zemi „objevil“ zrozen z pozemského a hvězdného materiálu. Evoluce je stejně pouze představa, teorie, vzešlá z omezených kapacit mozku současného člověka. Inteligence člověka na Zemi je tedy uměle vytvořená? Bohové z hvězd? Létaující lodě v pradávných dobách? Těžko říci, pravdou ale je, že původní teorie o našem původu dostávají čím dál větší trhliny.

### **Posmrtný život**

Další věc, v kterou věřím, je posmrtný život, ať už posmrtný život probíhá jakkoli, protože výkladů je více, věřím, že existuje. Některé mé zkušenosti a podivné příběhy mne o tom přesvědčily, ale o tom někdy jindy, snad v jiné knize. Druhým důvodem, proč věřím v posmrtný život, je právě astrální putování, nepodnikám tyto výlety sice často, ale pokaždé jde o úžasný zážitek. V okamžiku smrti si tedy logicky představuji, že vše se odehrává podobně jako během vědomého astrálního putování. Pouze s tím rozdílem, že v okamžiku smrti, která je nečekaná, a není tudíž plánovaná jako astrální výlet,

tvoříme myšlenkami tak, jak jsme běžně během života přemýšleli. Vydáme-li se na astrální výlet, víme, že na cokoliv pomyslíme, to se odehraje. V okamžiku smrti, pokud nejsme bytost na vysokém stupni duchovního vývoje, jsme zmateni, a naše uvažování pokračuje nějaký čas stejně jako v těle, než si vědomí uvědomí, co se stalo. Zažíváme tedy zmatené okamžiky, každá myšlenka se v nulovém čase realizuje, než si vědomí uvědomí, že myšlenkou tvoří. Než si to uvědomíme, jsme nějaký čas připoutáni k pozemskému dění, a sledujeme, co se děje kolem našeho odloženého pozemského těla. A protože je vše iluze Máji, tak krátce po smrti prožívá naše odpoutané vědomí posmrtný život tak, jak si posmrtné bytí představoval za života (myšlenka tvoří). Než si odpoutané vědomí po smrti uvědomí, že je součástí vesmírné tvořivé substance, mohou být některé zážitky spojené například se strachem, což nemusí být zrovna příjemné. Proto se vyplatí například nemít ze smrti a posmrtného života strach.

Astrální putování je úžasný zážitek především pocitově, potom, co se vrátíte, máte v sobě spoustu dojmů a pocitů. Právě proto je tak obtížné tyto zážitky popsat. Popisovat dojmy a pocity, které jsou niterné, osobní, a pouze a jen subjektivní – v tu chvíli

je můžete sdílet vždy jen sami se sebou, je nemožné vyjádřit. Mohu popsat holá fakta, ale pocity, emoce, dojmy, stavy nadšení, hlubokou víru a přesvědčení předat nelze. Ani velice nevšední a někdy i bizarní zážitky nelze popsat tak, aby si je jiná osoba dokázala představit v rámci naučené představivosti, odvozené pouze od hmotné reality. Takže je velký rozdíl číst nějaký příběh, který je snadno představitelný, a děj příběhu se vám promítá před očima, než číst vyprávění o něčem, co je obtížně představitelné.

Můžete mi důvěřovat a nemusíte, kladu důraz na to, že astrální putování, a pobyt v jinodimenzionálních světech je skutečně uvěřitelný až v okamžiku, kdy tímto stavem procházíme ryze na osobní úrovni. Sebelepší vyprávění vám bude vždy k ničemu, a vždy bude obtížně uvěřitelné, pokud budete skeptičtí. A za druhé: každý může mít konkrétní zkušenost jinou, podstata ale zůstává stejná. Proto se nesnažte, cokoli čtete, zbytečně komentovat, nemá to žádný smysl, vezměte si z předneseného pro sebe a svůj život pouze to, co ze svého osobního pohledu považujete za podstatné.

Až budete přemýšlet, a ptát se: „Kdo jsem?“, ptejte se také: „Kdo jsem ve vztahu k ZEMI?“

## **Astrální putování evokuje provokativní představu o cestování v čase**

Je představa o cestování v čase pouhou utopií? Vědeckofantastická literatura nám v minulosti představila nejednu utopickou představu o vývoji lidstva, která se v budoucnosti nakonec zhmotnila. Umělá manipulace s časem není žádná novinka, nejedna vědecká laboratoř, včetně těch vojenských, se tímto fenoménem již několik desítek let (tajně) zabývá. Hypotézy o záhadné proměně a prolínání časů minulého, přítomného a budoucího jsou fantastické jen na první pohled. Prozatím se ale musíme držet toho, že cesty do minulosti a budoucnosti, tajemné průniky do časoprostoru, jsou možné alespoň skrze astrální rovinu. S tím souvisí známá, zajímavá otázka: může návštěvník z budoucnosti, astrální cestovatel, svým výletem do minulosti ovlivnit následující přítomnost? V tom smyslu, že nám na energetické úrovni přináší pro náš vývoj důležité informace z kvantového vědomí vesmíru? Je možné, že jsme pozorováni sami sebou? Respektive naší budoucí vyspělou generací, která již dokáže do časů minulých nahlížet zcela běžně? Nahlíží naši potomci do naší současnosti, vzhledem k tomu, že jejich technologie jsou docela jistě vyspělejší než ty naše? Znají naši vnukové v budoucnosti tajemství vesmírných časových bran, dokáží vstoupit

do paralelní časové osy, do naší minulosti, do vlastní budoucnosti nebo do některého z vlastních minulých životů? Odpověď na tuto otázku je také docela „hvězdná“. Ale vzhledem k tomu, že astrální putování existuje, tyto možnosti vyloučit nelze. Dnes existuje mnoho různých poselství, která jsou předkládána jako poselství od obyvatel vzdálených Plejád, a mnohých dalších hvězdných bytostí nebo na nebe vzatých mistrů. Některá poselství obsahují zajímavá fakta, jiná jsou úsměvná, ale hodnocení bez zkušenosti zůstane vždy pouze subjektivní.

Plejády představují skupinu hvězd v souhvězdí Býka. Legendy o plejádách jsou prastaré a v mnohých zeměpisných šířkách jsou si obdivuhodně podobné. Viditelných pouhým okem v této hvězdokupě je sedm tajuplných a nejzářivějších hvězd, kterým říkáme: „Sedm sester“. Sedmička je také tajuplné mystické číslo. S tím souvisí, krom jiného, že lidské tělo má sedm základních čakr.

Od nepaměti lidé předpokládají, nebo snad toužebně vyhlížejí, v slunečních soustavách planety podobné Zemi. Legendy o Plejádách jsou staré jako lidstvo samo. Některé legendy dokonce působí, jako by je nějaká neviditelná síla opakovaně a snad i cíleně vkládala do lidského vědomí. Vesmírné mocnosti,

opředené tajemnými a v mnohém si podobnými bájemi, zcela jistě skrývají nejedno tajemství o skutečné historii lidstva, o záhadném a do dnešních dnů nepotvrzeném, skutečném vývoji člověka na planetě Zemi.

S astrálním putováním souvisí soustředění se na třetí oko, (šestá čakra). V mnoha starověkých mýtech najdeme odkazy, vztahující se ke třetímu oku. Například bohyně Hathor, egyptská hadí královna, svého času přezdívaná též „Paní tyrkysu“, ozdobená náhrdelníkem z modrého kamene, představuje bohyni hudby, touhy, lásky a (mystického) opojení. Jedovatá kobra, umístěná přesně tam, kde se nachází třetí oko, nám říká, že oko je nástrojem božské moci. Říká nám, že uvolnění hadí síly může být pro neznalého věci nebezpečné. Takže si v této knize povíme také něco málo o čakrách a hadí síle. V každém muži a v každé ženě je, ať už skrytá nebo projevená, transformační síla. Tato energie se nazývá hadí síla, souvisí se životem, životní energií. Souvisí se sebezpoznáním, s čakrami, s meditacemi, s tantrickými a jinými magickými rituály. Pár kapitol bude tedy věnováno meditacím a tantrickým rituálům.

Symbolem třetího oka je trojúhelník, nachází se mezi obočím. Otevřením třetího oka nalezneme v sobě sílu

magického zraku, intuice a skrytého šestého smyslu. Třetí oko představuje vstupní bránu ke všemu záhadnému, spirituálnímu a kosmickému, je centrem nepoznané duchovní síly. Toto „boží oko“ je magickým znamením univerzálního poznání všeho nadpozemského, skrytého v okultních vědách. Je symbolem absolutního vědění, ochraňuje před duševní slepotou.

### *Vesmírná mlhovina Kočičí oko*



## **Astrální putování je spirituální rituál**

Astrální putování, velice zjednodušeně řečeno, je pravý opak snu. Na rozdíl od snění ale děj a okolnosti řídíme vědomě, všechno prožíváme naplno a intenzívně – vědomí zůstává otevřené. Ze začátku se budete sami sebe ptát a snažit se uvědomit si: co je vlastně sen a co je skutečnost. Je skutečný sen nebo realita, kterou žijeme? Kde jsme více doma? Tady? Nebo TAM nahoře? Kde jsme více doma, ve vnějším světě nebo vně své duše? Jedno vím jistě, TAM by si člověk velmi rychle zvykl, nechce se mu vracet (během astrálního putování), zpátky do hmotné reality, která vám po návratu připadá tak nějak těžká a stísněná, především pokud nedokážete zůstat přítomni v přítomném okamžiku. Kdežto TAM je vše neuvěřitelně reálné a živé, a přece jakoby průhledné, a přitom tak podivně lehké, svobodné.

TAM na cokoliv pomyslíte, se skrze vaše vědomí okamžitě realizuje. Zde je třeba si uvědomit, že astrálně putujeme pouze v dobré náladě, nikoliv pokud jsme v jakémkoliv stresu. Totiž i strach a myšlenky strachu TAM mají reálnou podobu. Ale přesto je možné TAM svůj strach ponechat, odložit, odevzdat světlu a vrátit se pohlazen andělským pohledem bezbřehého usmíření, věčnosti a naděje.



S odstupem času vás po prvním výletu sem tam překvapí nutková nejistota, zpětný pohled na tyto zážitky vyvolá ve vašem nitru velice zvláštní pocity a spoustu otázek. Najednou nemáte jistotu, že vše, v co věříte, je pravda. Protože někdy se člověku stane, že je na pochybách, občas zažívá spirituální krizi, pochybuje, jestli náhodou není blázen. Pak se vám astrální výlet podaří podruhé, potřetí, a zažijete různá překvapení, která jakoby vám mluvila přímo z duše. Navždy už odmítnete myšlenky o halucinacích, a přestanete pochybovat. Astrální putování je zvláštní a neuvěřitelně krásný zážitek, tak jedinečný, že ve slabé chvíli odmítáte sám sobě uvěřit, že se to skutečně stalo, a že se to stalo zrovna vám.

Tento spirituální zážitek představuje dočasnou existenci mimo tělo, jde o čistě éterický stav, o duchovní putování. Během této cesty zříme téměř cokoli, co se stane naším předem promyšleným cílem. Případně můžeme potkat a do nejmenších detailů prozkoumat sami sebe. Podvědomí se před vámi otevře jako ta nejvzácnější kniha. Zjistíte, že vše, co potřebujete vědět, vlastně už dávno víte, jen se někdy obáváte do knihy vašeho života nahlédnout. Jedná se o dokonalé spojení lidského vědomí se samotným Duchem přírody. Je to nevšední, vrcholný způsob navázání kontaktu s jinými dimenzemi. Astrální tělo se po odpoutání od těla hmotného ocitá

mimo materiální rovinu, může se pohybovat kdekoliv v úrovni známého prostředí. Případně se přenese v prostoru a čase, z přítomnosti do minulosti, anebo z jakéhokoliv pozemského místa na jiné, jakkoliv vzdálené. Zážitek mimotělní zkušenosti prožitý na vlastní kůži, přesvědčil by nejednoho skeptika, že bezesporu existuje něco mezi nebem a zemí. Tento zážitek jako osobní zkušenost je zcela nepřenositelný, nelze jej dostatečně popsat slovy. Nedílnou součástí astrálního putování je sebepoznání a sebejistota. Ze světa nepozemského si přinášíme inspiraci, vnuknutí, nové nápady, vzácné informace, kreativní myšlenky.

Astrální putování můžeme přirovnat k obyčejnému snění ve spánku. Ale jen velmi zjednodušeně! Víme, co se děje, když spíme? Spánek doprovází sen. Duše se po vymístění z těla pohybuje v astrálním světě, aniž bychom o tom měli tušení. Spánek je pro duši odpočinkem od pozemského světa a dočasným osvobozením se od hmotného těla. Na astrální úrovni čerpá energii a informace, které nám po probuzení předává skrze podvědomí. Spánek je pro duši vyšším stupněm povznesení se nad hmotu. Spánek je pro duši „životní“ nutností. Člověk nemůže bez spánku existovat, stejně tak duše – pravidelné snové odpoutání je pro duši naprosto nezbytné.

Během normálního spánku si neuvědomujeme, že sníme. Kdežto při vědomém stavu mimo tělo, při plánované astrální projekci si jedinec uvědomuje svou existenci. Dokonce si může sám sebe hluboce uvědomovat pohledem zvenčí. Myšlenková úroveň je vyšší kvality než při bdělém stavu, může dosahovat neočekávaného maxima. Duchovní neznalost je díky mimo-tělesným zkušenostem překonána. Příčinné souvislosti zjevené reality jsou jasné, jasnější, než kdy dřív, řešení nejrůznějších problémů se ve změněném stavu vědomí nabízí téměř samo.

K vymístění z těla dochází v okamžiku, kdy se vědomí osvobodí z pout hmoty, v okamžiku, kdy astrální tělo vibruje na takové frekvenci, která umožní uvolnění z těla hmotného. Ve stavu mimo tělo můžeme své v poklidu spící fyzické tělo vidět nehybné a v pozici, v jaké jsme je opustili. Je to tak, že fyzické tělo v podstatě tvrdě spí, a energetická úroveň vědomí je vzhůru. Ve stavu mimo tělo není hmota ani čas překážkou. Pohybujeme se rychlostí myšlenky v nám známém hmotném světě, ale i v jiných dimenzích, v duchovních sférách a odlišných prostoročasech. V okamžiku vymístění z těla si nezvratně uvědomíme existenci věčné a nekonečné vesmírné moudrosti. Existence mimo tělo, v okamžicích vědomé astrální projekce, je zkušenost, kdy tělo nebiologické je odděleno od těla biologického. Plánované a vědomé

astrální putování je zážitek, kdy se mentální energie pohybuje v časoprostoru bez hranic, nebo kdekoliv jinde, kde si přeje být. V tomto dočasném éterickém stavu poznáváme nové skutečnosti, vždy ale na takové úrovni, na jaké je naše momentální duchovní a spirituální poznání. Tajemný pohyb „nekonečným prostorem“ řídíme vlastní vůlí, vědomě se účastníme přenosu v podstatě kamkoliv jen silou myšlenky a uskutečňujeme své představy. Soustředíme se jen na jeden záměr, myšlenky musí být konkrétní a jasné, abychom se nepohybovali zmateně – rychlostí myšlenky – z místa na místo.

Jde o mimo-tělesnou zkušenost, k jejímu navození se používají různé techniky způsobující změněné stavy vědomí. Při řízené hluboké meditaci astrální tělo opustí uvolněné, meditující fyzické tělo. Fyzické tělo zůstane ležet v poloze, v jaké je opustíme. Všechno zřetelně vnímáme, kontrolujeme a vědomě řídíme. Až se vám to povede poprvé, nebude se vám chtít uvěřit. Překvapením sebou žuchnete zpět do těla!

Rozšířeného stavu vědomí lze dosáhnout cvičením jógy, meditací, rituálním tancem při poslechu rytmického hlasu bubnů, dlouhodobou askezí, řízeným holotropním dýcháním, během magických rituálů. Dále při extrémním psychickém rozpoložení, při velmi silném sexuálním zážitku, ale i spontánně. Je

to dynamický, metafyzický zážitek, kdy se vědomí, oproštěno od tělesného ega, ocitá ve vyšší úrovni bytí, kdy může obsáhnout neomezené prostory nadvědomí. Je to abstraktní zážitek bez racionálna, kdy se vědomí pohybuje větší rychlostí, než je rychlost čirého světla, v časově neměřitelných okamžicích. Ve vrcholném okamžiku rozpuštění vlastního ega je prožita vědomá „malá smrt“. Čiré vědomí se bezprostředně ocitá v přímém, vrcholném spojení s Duchem, neboli s kosmickým vědomím.

Zážitek, který zde budeme nazývat ODPOUTÁNÍ od těla, nás povznáší do vrcholných sfér poznáním absolutní svobody. Jde o napínavou, dobrodružnou exkurzy do tajemných hlubin prahmoty, s vědomě řízenými vizuálními zážitky. Dokážete To, pokud uvěříte, že to dokážete.

## **Změněný stav vědomí**

Změněný stav vědomí je proces navozený záměrně nebo náhodně. Tento více než zvláštní mystický zážitek má několik stupňů obtížnosti, úroveň možná nejobtížnější na uskutečnění můžeme popsat zjednodušeně jako vystoupení ze sebe sama. Tehdy shledáváme pravou podstatu věcí, nahlížíme do

minulosti, čteme v kronice kolektivního vědomí, vnímáme svět holisticky, tedy jako celek. Exkurze mimo tělo představuje vyvrcholení některých magických rituálů či hlubokých meditací, kdy můžeme následně navázat kontakt s astrálními bytostmi, případně navštívit neznámé říše. Navštívujeme mystické duchovní sféry, ocitáme se v prostředí, kde se prolíná několik časových rovin, můžeme odečítat informace z viděné budoucnosti. Rozmlouváme s přírodou – s duchy přírody či jinými nepozemskými entitami. Někdy se může jednat o silné mystické vytržení, kdy s každým nádechem nasáváme do svého nitra tajuplnou atmosféru nepoznatelná, které se před námi pozvolna odhaluje. Anebo můžeme získat potřebné informace z minulých životů. Případně nahlížíme do kvantových záznamů o jakémkoli dění ze současnosti.

Zdá se vám to fantastické? My tohle opravdu můžeme? Mohli bychom, pokud by nám za poslední dva tisíce let nezakrněla důležitá část mozkové kapacity. Jsme vyspělou civilizací, není ale zvláštní, že vyspělý člověk toto nedokáže, a pro šamana v amazonském pralese, nebo pro australského domorodce, je toto běžnou záležitostí? Proč moderní člověk o tyto schopnosti přišel je téma na jinou knihu

– jde o ovlivňování a programování „obyčejných lidí“, které trvá zhruba dva tisíce let, vše začalo z moci církve, a dnes to pokračuje z moci celosvětové vládnoucí garnitury. Ale však víte, o čem je řeč.

Vědomé odpoutání od pozemské existence připomíná přechod přes tajemný most, odhalující nám nespočetné paralelní reality a zásvětní říše, které si běžně neuvědomujeme. Od cíleného, vědomého nabytí změněného stavu vědomí je už jen krůček k extázi, k tajemnému překročení zemského horizontu, kdy se mysl vymaní z fyzického těla, kdy dojde k jakési psychické proměně. Následně dojde k bezprostřednímu, vyššímu poznání, za hranicemi obyčejného vědomí. Při extázi můžeme propadnout do stavu euforie, myšleno přímo kosmické, božské euforie. Doslova se odpoutáme od pozemské existence, přestane pro nás existovat dualita, protože osvobozená duše není na energetické úrovni ani principiálně mužská nebo ženská energie, je obojím současně. Nevtělená duše představuje tyto dva základní vesmírné energetické aspekty v dokonalé rovnováze. V okamžicích změny vědomí, kdy se změní úroveň elektrické aktivity v mozkové kůře, můžeme zažít pocit, jako bychom se koupali ve víru padajícího zlatého deště, zažíváme sebe jako čistou energii.

## **Jednotlivé úrovně stavu vědomí se odvíjí od frekvence mozkových vln**

### **Úroveň vědomí beta**

Na úrovni vědomí beta se nacházíme v plném vědomí, jsme čilí, pracujeme či konverzujeme. Současně si uvědomujeme všechny pocity, emoce nebo fyzické nepohodlí. Racionálně uvažujeme. Jedná se o normální přirozený stav, v kterém si ale můžeme uvědomovat různá intuitivní poselství, a to podle toho, na jaké duchovní úrovni se zrovna nacházíme.

### **Úroveň vědomí alfa**

Úroveň vědomí alfa zaznamenáme těsně pod úrovní beta, například v okamžiku ospalého dřímání nebo velmi lehkém spánku, při denním snění, během soustředěného tvořivého myšlení, soustředěného čtení. Sem patří také zaujaté sledování televize či poslech hudby. V hladině alfa se nacházíme při lehkém hypnotickém transu, mírné meditaci, cílevědomé koncentraci, jednoduché astrální projekci. Přejdem do stavu alfa je potlačena levá, racionální část mozkové aktivity.



## **Úroveň vědomí theta**

Úroveň vědomí theta nastane během hluboké meditace, středně hlubokém spánku, při silném emotivním cítění a ve stavech rozkoše. Také během řízeného snění nebo hypnózy, složité vědomě řízené astrální projekci, v lehkém bezvědomí.

## **Úroveň vědomí delta**

Úroveň vědomí delta nastává při velmi hlubokém spánku, těžkém bezvědomí nebo koma, anestezii během operace. Tato úroveň vědomí může být někdy doprovázena „zážitky blízkosti smrti“.

Změněného stavu vědomí docílíme udržováním pozornosti na přítomný okamžik. Soustředěním se na konkrétní věc, jedinou myšlenku. V meditativním uvolněném rozpoložení, soustředěným pohledem na lesklý bod či plamen svíce, pohledem do ohně, soustředěním se na abstraktní představu. Případně udržujeme pozornost na přítomný okamžik naprostou absencí myšlení. Tento stav vědomě řídíme, kontrolujeme, prohlubujeme a prodlužujeme. Soustředěním se na jediné slovo nebo věc, na vnitřně viděný obraz růže nebo našeho oblíbeného místa, bez jakéhokoliv vyrušování nežádoucími myšlenkami,

docílíme snížení počtu cyklů mozkových vln za sekundu. Docílíme přechodu z jednoho stavu vědomí do druhého. Ponořujeme se do sebe, až se ocitneme v jakémisi kontrolovaném – bdělém polospánku.

Pohroužíme se především do vnitřního ticha, potom se nám podaří navázat kontakt s vnitřním Já. Případně se předem rozhodneme, že našim cílem bude odpoutání vědomí od těla. Na výletě v dalekých krajích můžeme nečekaně a plynule mluvit cizím jazykem, aniž bychom tu kterou řeč ovládali. Po návratu jsme schopni popsat konkrétní místo na světě, aniž bychom tam kdy skutečně byli. Meditativní cvičení je třeba opakovat často, než se zdokonalíte, a než se dostanete do povzneseného stavu vědomí lehce a během několika málo minut. Jde totiž o to, že ačkoliv se vám podaří dostat se do změněného stavu vědomí, tak než přistoupíte například k astrální projekci, možná se vám dříve podaří neplánovaně tvrdě usnout. Pro malé děti je tento stav zhruba do věku čtyř až šesti let přirozeným stavem, proto nám někdy vyprávějí různě fantastické příběhy, a my se domníváme, že mají bujnou fantazii. Proč kojeneček po narození většinu svého času prospívá? Nově vtělená duše si postupně zvyká na fyzický svět, během spánku se vrací do svého přirozeného

prostředí. Děti jsou úžasné svou spontánností a hravostí, dokud není jejich vědomí zatížené hmotným chápáním světa dospělým, racionálním pohledem. Od dětí bychom se mohli mnohému přiučit, a ušetřit si čas čtením mnoha duchovních knih.

## **Zdolání vnitřních bariér**

Na astrální putování musíme být duševně připraveni. Nepříjemnosti změněného stavu vědomí nás mohou v počátku překvapit. Musíme vědět, že vše kolem nás se odehrává v návaznosti na naše myšlenky. Na cokoli pomyslíme, to se odehraje, uvidíme, co budeme chtít vidět, dozvíme se odpovědi na otázky, které položíme. Chceme-li se dostat na konkrétní místo, zcela jasně si je představíme. Proto je dobré mít jasnou představivost. Můžeme však improvizovat a využít fantazie, kdy necháme své astrální tělo unášet prostorem bez hranic naprosto spontánně. Takové výlety jsou dle mého nejlepší, myšlenkou zasahujete jen občas, necháte se jen tak unášet, a zažíváte nejrůznější překvapení.

Ze začátku je nejlepší jen tak si „létat“ a vnímat jen emoce a pocity. O nic jiného neusilovat. Pokud to co nejlépe zjednoduším, dáme svému vědomí příkaz,

prostě jen tak si letět nad světem, jen tak se dívat a pozorovat krajinu, oceán, ostrůvky lesů nebo velkoměsta pod sebou. V podstatě proces astrálního putování není složitý, jen musíme být v naprostém souladu s myšlenkami a s předem připraveným záměrem. Návrat proběhne naprosto jednoduše, myšlenkou dáme astrálnímu tělu příkaz k návratu do těla hmotného.

Nejobtížnější na celém procesu je dosáhnout onoho magického okamžiku odpoutání se za plného vědomí. Dosáhnout tohoto okamžiku a udržet se v pozitivních vibracích. Další nebezpečí spočívá v tom, že této magické činnosti, pro její nevšední krásu, můžeme zcela podlehnout. To znamená, že na astrálním cestování můžeme být nějakou dobu závislí, budeme to chtít zažívat co nejčastěji, a nebude se nám chtít vracet do reality. Tady je zapotřebí velké opatrnosti, nesmíme za žádných okolností zapomínat žít svůj pozemský život, se všemi jeho radostmi, povinnostmi i starostmi.

Změněný stav vědomí se projeví různě. Každý člověk je originální individualita. Proto si uvedeme příklady, které ale nemusí platit pro každého. Ve změněném stavu vědomí funguje naše tělo jako vysílač a přijímač, ono tak funguje běžně, ale v tomto stavu si to plně uvědomujeme. Více než kdy jindy si

uvědomujeme, dokonce velice citlivě, naše smysly: hmat, chuť, zrak, čich, sluch. Máme zostřené vidění i slyšení, intenzivněji vnímáme vůně a pachy, a také zvuky. Ve změněném stavu vědomí intenzivně prožíváme mimosmyslové vidění v neobvykle barevných, jakoby živých obrazech.

Vzpomínám si na jeden z mých prvních pokusů o odpoutání, kterému předcházelo mnoho cvičení v meditaci. Tehdy jsem se poprvé dostala za plného vnímání na počáteční hladinu théta, k odpoutání chyběl už jen krůček. Fyzické tělo už jsem vůbec nevnímala, v hlavě se mi odehrával podivný, pro mne tehdy ještě neznámý proces. Očekávala jsem, že To konečně přijde. Ale náhle jsem uslyšela nesmírně intenzivní zvuk, bylo to, jako by mi přímo vedle hlavy zaznělo vyzvánění zvonu. Bylo to neuvěřitelné, šílené, a naprosto mne to vyděsilo. Chvilku trvalo, než jsem otevřela oči a v šoku se probírala. Absolutně jsem nevěděla, co si o tom mám myslet, a na dlouhou dobu, skoro na půl roku, jsem veškeré snahy o astrální putování po tomto zážitku vzdala. Když jsem se k těmto meditacím vrátila, a úspěšně se dokázala konečně i odpoutat, takto intenzivní zvukové vjemy se již nikdy neopakovaly. Až po letech, vzhledem k tomu, že již je to zhruba patnáct let, a tehdy nebylo mnoho literatury na toto téma, jsem se dozvěděla, už

ani nevím v jaké knize, že podobné zvukové projevy těsně před odpoutáním nejsou ojedinělé.

Nevím, proč mám tuto zkušenost, možná to bylo varování, že ještě nejsem na duševní nebo duchovní úrovni na tyto spirituální aktivity připravená. Cíleně se dostat do změněného stavu vědomí za tímto účelem, bychom se měli snažit, pouze jsme-li v duševní pohodě, a máme dostatek vědomostí. Psychická pohoda je důležitá, protože tento stav mnohonásobně prohlubuje emoce a pocity, které zrovna v ten okamžik prožíváme: pocit radosti, lásky, štěstí, naplnění a lehkosti. Nebo naopak: pocit zoufalství, strachu, duševní bolesti a viny. Někdy můžeme být celkem v pohodě, ale ve změněném stavu vědomí mohou vyplavat na povrch z hlubin podvědomí nezpracované, staré negativní emoce, bolesti, pocity viny, nezpracované porážky. S tím musíme počítat. Pokud takový stav přijde, prožijte všechno naplno, tak, jak se to dere ven z vašeho nitra. Nic neanalyzujte! Nechte vše nepotřebné odejít! Právě probíhá vaše vnitřní očista. Jedná se o regresi, může přijít naprosto samovolně, ničeho se však nelekejte, nic neřidte. Až to skončí, až od vás vše temné odejde, budete se cítit jako po blahodárné koupeli, budete vnitřně svobodní a volní.

Kdokoli touží astrální putování zažít na vlastní kůži, nesmí mít o duchovním světě žádné pochybnosti, potom zakusí složitější magické projekce. Mimo to musí zvládnout přechod, vstup a pobyt v nadsvětí a podsvětí. Pozorný adept spirituálních aktivit si je vědom, že nadsvětí je astrální svět, kam se vydává za inspirací a světlem, pro moudrost duchovních bytostí a vyššího Já. Místo neomezené pozemským časem, plné jasného světla a nekonečnosti. Je obeznámen s tím, že podsvětí nemá nic společného s „peklem“, že se jedná pouze o temné hlubiny vlastní duše. Místo, kde je konfrontován s vlastními vnitřními strachy a obavami. Může očekávat dobrodružství, jež očistí jeho duši od všech stínů a je mu nabídnuto řešení problémů. Před vstupem do podsvětí si poučený adept vizualizuje vchod v podobě dutiny stromu, nebo v podobě tajného vchodu do jeskyně. Případně si představí, jak se potápí do hlubokých vod oceánu. Využijete-li tuto vizualizaci, představujte si, že vás do hlubin oceánu doprovází veselá partička delfínů. Požádejte tyto inteligentní bytosti, v mnohém tolik podobné lidem, o pomoc a ochranu. S delfíny budete vždy v bezpečí, a ještě se od nich dozvíte, co je to nepodmíněná láska.

Žák na duchovní cestě přistupuje k učení a životu optimisticky, upřímně a bez sobectví, je vládcem svých myšlenek. Uvědomuje si podstatu života v

přítomném okamžiku a zná, jak se ponořit do absolutního ticha mysli. Má osvojenou správnou techniku dýchání a hravě se dokáže soustředit na vlastní duši. Bez pochyb dokáže plynule a bezpečně oddělit vnitřní bytost (astrální tělo) od tělesné schránky. Zčásti zapomene na racionalitu, bez předsudků a bez obav očekává splynutí času a prostoru v jeden ničím neohraničený celek. Očekává nekonečnou „vesmírnou krajinu“ svého, a nejen svého bytí. Neustále se vědomě zdokonaluje v mimosmyslovém vnímání. Nepřekvapí jej časoprostorové vidění, kdy ocitnout se může ve vzdálené minulosti, tak za horizontem budoucnosti, ale i v každém z minulých vtělení. Může se ocitnout též v přítomnosti, odehrávající se však v několika různých úrovních.

Pozorný žák ví, že po opuštění svého těla může v jediném okamžiku kontaktovat své přátele, třeba na druhém konci světa, nemluvě o kontaktu s astrálními bytostmi. To už ovšem musí tuto magickou techniku bravurně zvládat. Nic pro něj není překážkou, jazykové bariéry, dokonce ani průchod jakoukoli pevnou hmotou. Později, pokud jej začne nudit jen tak si létat bez předem známého cíle, měl by mít připravený cíl a plán astrální cesty, aby zvládl efektivně řídit a kontrolovat tento mimotělní prožitek. Ovšem může si samozřejmě udělat



spontánní výlet kamkoliv, kde bude mít svobodné zážitky, ať už vizuální, pocitové nebo akustické. No a každopádně nesmí mít strach z nefyzického světa a různých astrálních entit, které ho mohou doprovázet. A rozhodně se to nenaučí ze dne na den. Astrální putování, jehož dokonalé zvládnutí vyžaduje čas a nesmírnou trpělivost, hodně času a hodně trpělivosti, je jedním z nejučinnějších prostředků, jak se spojit s přírodními silami a s energií vesmírného Ducha.

V egyptské mytologii nacházíme bytosti či bohy s ptačím tělem a lidskou hlavou – astrální putování připomíná lehkost bytí. Dotyčný má pocit, že se lehce vznáší v ničem neomezeném prostoru.



(Nepletme si však tento ryze specifický stav s obyčejnými létacími sny.) I v dalších civilizacích měl každý kmen svého šamana, léčitele s nadpřirozenými schopnostmi, který se dokonale vyznal v astrálních sférách. Postupně, během tisíciletí, kdy začalo pohanství, magie uctívání Slunce a světla, a víra v přírodní síly upadat, hlavně v Evropě, a v lidech rostla nevědomost, převzala moc do rukou církví. Církev uznávající jediného Boha, nevědomost a strach v lidech záměrně prohlubovala, jak jinak, než k obrazu svému. Magická kouzla označila za „zázraky“ a v představách lidu záměrně stvořila peklo a ďábla. A z všemohoucího Boha udělala svého mluvčího striktního práva a bytost trestající zlo. Na rozdíl od tradice pohanství, které osvobozovalo člověka od strachu a bolestí, rozvíjelo jeho tvořivost a víru v sebe a přírodní zákony. Pohanská víra, vnímání přírodních energií a esoterické cítění našťěstí nebylo nikdy docela potlačeno a z kolektivního vědomí nevymizelo.

## **Astrální putování – příprava**

Než začnete, ubezpečte se, že máte skutečné vnitřní odhodlání a dychtivé nadšení, že skutečně chcete podstoupit tento proces transformace. Vše bude v pořádku, pokud budete vědět, že jde o duchovní

výzvu, o cestu světla a zároveň stínů všeho neznámého. Potřebná je také praktická zkušenost s meditacemi, dále umění ovládnout své myšlenky a uvést se do stavu vnitřního ticha a hlubokého vnitřního klidu. Je nutné dokonale zvládat uvolnit své tělo - každý kousíček těla, každý jednotlivý sval. Během meditací trénujte také soustředění na třetí oko - oblast, kde máme umístěno centrum šesté čakry. Nejdůležitější ale je umět zastavit myšlenky a spočinout v přítomném okamžiku. A to vše bez pochybností a strachu. Než se do toho dáte, uvědomte si, že se vám časem změní život, respektive vaše prožívání života. Zjistíte úžasné, pro vaše probuzené vědomí velkolepé věci, které možná nebudete mít komu povědět, na čas se můžete se svým novým poznáním cítit docela osaměle. Vaše osobní, niterné tajemství bude obtížné někomu nezasvěcenému vyprávět, nebudete nalézat ta správná slova, a stejně vám nikdo, pokud nebude mít podobné zážitky, neuvěří. V tom lepším případě vás prostě jen nepochopí. Nějaký čas si budete připadat jako na houpačce, než uvěříte sami sobě, že se vám podařilo astrálně putovat, budete si chvíli připadat jako Alenka v říši divů. Časem změníte životní hodnoty, až poznáte na vlastní kůži, že trojrozměrný svět není to jediné, co máme a známe.

Máte-li stále odhodlání, vyberte si den, kdy jste v pohodě, nemáte žádný stres, nikam nespícháte. Nejlepší je večer nebo noc, protože denní světlo vás může zpočátku rušit. Ale nesmíte být hodně unaveni, jinak vás přemůže spánek v momentě těsně před uvolněním astrálního těla od těla hmotného. Zajistěte si dokonalé soukromí, naprosto nic by vás nemělo během vašich pokusů o astrální putování vyrušovat.

Bez dodržení těchto nutných podmínek se o exkurze mimo tělo ani nepokoušejte, byla by to ztráta času. Můžete se soustředit na jiné výzvy, a až čas dozraje, životní procesy vás dovedou k různé duchovní práci různými způsoby, potom už vám nebude v astrálním putování nic bránit. Existuje nespočet možností, vždy poslouchejte intuici, nic není trvalé, změny probíhají neustále, beze změn život stagnuje. Musíte být připraveni, že po několika úspěšných pokusech o odpoutání od těla, budete mít pocit, že svět, který existoval včera, už dnes není. To, co bylo včera, navždy odešlo, na nějaký čas se dostaví podivná vnitřní úzkost, než okolní svět uchopíte nově, než se smíříte s jiným vnímáním reality.

Racionální pohled na svět „zemře“, dřívější jistoty vezmou za své, narodí se jiné vnímání – mezi vyšším a nižším světem. A jak víme, zrození může být bolestné, může na nějaký čas přinést duševní zmatek. Až se

s tím vnitřně vyrovnáte, ocitnete se na nové planetě, v nové zahradě života, váš život nově vzklíčí. Nastoupíte novou cestu, jako semínko, které se dere z životadárné půdy ven za láskyplným světlem. A toto semínko budete toužit zalévat dalším poznáním, novými vědomostmi, novým pohledem na sebe sama a své okolí.



### **Vyladění hemisfér**

Toto cvičení můžete provádět pravidelně, nebo jednorázově vždy před meditací (astrální exkurzí). To záleží na tom, jak jste vyrovnaní, a jak rychle se dokážete před meditací zklidnit a uvolnit. Pokud budete toto cvičení provádět pravidelně jednou nebo

dvakrát denně, zhruba po devíti dnech se dostaví zklidnění emocí, uvolnění stresových bloků. Budete více vitální, zlepší se vaše duchovní vnímání, vnitřní vidění i slyšení.

Pohodlně se posadíte, záda jsou rovná, chodidla spočívají na podlaze, a v žádném případě nekřížíte nohy. Soustředíte se pouze na svůj dech. Pravou rukou ucpěte pravou nosní dírku. Volnou levou nosní dírkou se nadechujte po dobu šesti vteřin. Na jednu vteřinu zatajte dech. Potom uvolněným nosem pomalu vydechněte. Toto celé opakujte devětkrát. Potom vše provedete obráceně s ucpanou levou nosní dírkou. Nakonec se uvolněným nosem nadechujeme po dobu šesti vteřin. Na vteřinu zatajíme dech. Pomalu nosem vydechneme. To celé od začátku pakujeme devětkrát.

### **Meditační poloha těla**

Nejlepší je lehnout si na záda, nohy dát kousek od sebe, asi tak na šířku ramen. Ruce nechat volně podél těla. Nesmí vás nic rozčilovat a odvádět pozornost, například neurovnaná přikrývka nebo nevhodné oblečení. Přikrývka je nutná, nesmí se do vás dát během meditace zima. Nejlepší je mít rovná záda (páteř), ležet bez polštáře pod hlavou. Může se vám ale stát, že se vám v naprostém uvolnění začne točit

hlava a může vám být lehce nevolno. Potom máte dvě možnosti, buď podložíte hlavu polštářem, nebo toho necháte. Existuje ale i třetí možnost: tento stav fyzického nepohodlí překonáte. Nebudete tomu věnovat pozornost, ani jedinou myšlenku, překonejte v poklidu tento stav, za chvíli to přejde. Nesmíte se ale překonávat za každou cenu. Pokud to nepřejde, zkuste to raději někdy jindy. Příště si dejte pod hlavu polštář. Nemá cenu vstávat, znovu pohybem rozproudit životní energii, dát si pod hlavu polštář a pokračovat. Ale to samozřejmě záleží na vás, a na tom, kolik máte času a jak hodně jste houževnatí.

Pokud vám poloha na zádech nevyhovuje, klidně zaujměte pro vás pohodlnou pozici, ale pokud možno v leže. Na zádech je to nejlepší, protože si nepřeležíte žádnou část těla, vzhledem k tomu, že musíte vydržet bez pohnutí delší čas. Poloha, kdy ležíte na boku, není špatná, pokud víte, že se na hladinu théta dostanete rychle. Nikdy, ani pokud zvolíte polohu v sedě, nekřížte nohy ani ruce.

### **Uvolnění svalového napětí**

Pokud jste v pohodičce, ležíte bez potíží a pohodlně, a je vám fajn na těle i na duši, potom pokračujte uvolňováním svalového napětí. Zavřete oči a vědomě kousek po kousíčku uvolňujete všechny svaly, včetně obličejových, včetně palců u nohy. Jen tak si ležíte na

zádech, naprosto se nehýbáte, a několikrát si v duchu opakujete: „Moje tělo je naprosto uvolněné“. Zároveň se soustředíte na zklidnění a zpomalení dechu. Prociťujte, jak se vám uvolňuje celé tělo, a zároveň pozorujte svůj dech. Tímto způsobem zůstanou vaše myšlenky v pozadí a nebudou tolik hlučné. Případně se můžete soustředit na „tmu“ před očima, máte zavřené oči a díváte se do dálky. Skutečně se díváte se zavřenýma očima. V prostoru před očima můžete vnímat drobné zářící světelné body, které se v jeden okamžik objevují a zase mizí. Nebo uvidíte všelijak se prolévající barvy, většinou jde o odstíny modré, purpurové, fialové, vzácně zlatavé. Vzácně můžete vidět různé geometrické obrazce. Nic si v duchu nekomentujete, jen se díváte, co vám podvědomí prostřednictvím vnitřního zraku za zavřenými víčky projektuje. Takto odpoutáte pozornost od nepotřebných a rušivých myšlenek. A je to docela zábavné a vzrušující.

### **Uvolnění myšlenkového napětí**

Po chvíli se soustředíte pouze na pozadí již uklidněných myšlenek, jen je z dálky pozorujete, po nějakém čase je zcela zastavíte a budete vnímat jen vnitřní klid. Sem tam se může nějaká nepodstatná myšlenka objevit, nevšímejte si jí, a dál udržujte vnitřní ticho. Současně se bude vaše tělo více a více



uvolňovat. A váš dech se bude sám od sebe více a více zpomalovat. Tento proces může trvat hodinu i déle. Myšlenkový klid je podstatný, čím více se odpoutáte od myšlenek, tím rychleji docílíte změněného stavu vědomí. Pokud ovládáte zastavit myšlenky okamžitě, máte velkou výhodu. Věřte, že se to dá naučit, sice ne ze dne na den, trvalo mi to asi půl roku, ale jde to.

Takže relaxujete a pomalu se dostáváte na hladinu alfa, do meditativního uvolnění. Na hladině „alfa“ se nacházíme těsně před usnutím, těsně po probuzení, během dokonalé koncentrace a soustředění.

Já osobně se dostanu do stavu bez myšlenek kdykoliv se mi chce, dokonce i v rušném prostředí, pokud se nemusím na nic soustředit. Když jsem to před lety zkoušela poprvé, zdálo se mi to nemožné. Ale touha dokázat to, byla silnější než pochybnosti, takže jsem to zkoušela, kde se dalo. Pamatuji si první pokusy v autobuse cestou z práce, cesta trvala půl hodiny, ideální čas na trénink. Nejdřív se mi to dařilo jen na pár vteřin, později už šlo o minuty. A po půl roce už jsem se dokázala odpoutat od okolí, a zastavit mysl téměř dokonale, takže jsem si během té půlhodinky cestou domů z práce navíc i duševně výborně odpočinula.

## Soustředění na třetí oko

Pokud je vše v pořádku a cítíte se stále dobře, pokračujte, a přeneste vnitřní soustředění, bez násilného usilování na třetí oko. Oči máte stále zavřené a natočené lehce vzhůru směrem k třetímu oku, do místa těsně nad kořenem nosu uprostřed čela. Vše provádějte lehce, bez urputné snahy.



Postupně, čím více bude vaše mysl a tělo uvolněné, se budete dostávat na hladinu théta. Na této hladině již bude váš dech velice tichý, velmi pomalý, a váš srdeční tep maximálně klidný. Tělo bude natolik uvolněné, že je v podstatě přestanete vnímat. Vlastně už své tělo vůbec nevnímáte. V praxi to vypadá asi takto: kdybych teď chtěla zvednout ruku, nezvednu ji. Kdybych chtěla pohnout nohou, nepodaří se mi to. Kdybych chtěla otevřít oči, neotevřu je. Tak dokonale jsem uvolněná. Můj dech je tak tichý a pomalý. Soustředím se pouze na můj dech na nic jiného.

Uvědomte si, že než se do toho správného stavu, na hladinu théta dostanete, může trvat třeba půl hodiny, klidně i hodinu, kdy ležíte naprosto bez pohnutí. Bez jediného pohnutí! Nemyslíte na nepohodlí, nedrbete se, když vás začne něco šimrat pod nosem. Nemyslíte, jen tak si ležíte. V určité chvíli, kdy už jsou vaše myšlenky v klidu, a kolem vás nic nevnímáte, si můžete v duchu opakovat například:

*„Já jsem, Já jsem, Já jsem. Není nic, pouze Já. Můj dech už vůbec neslyším. Moje vědomí se odpoutává. Já jsem čisté vědomí! Za okamžik se moje vědomí odpoutá od mého těla, jsem na to připraven.“*

V tento okamžik je ale třeba říci, že pro každého nebude čas potřebný pro dokonalé uvolnění a odpoutání stejný. Myslím, že pouze výjimečně se vám odpoutání od fyzického těla může podařit napoprvé nebo napodruhé. Pravděpodobnější bude, že se vám to podaří až časem, až zvládnete dostat se do stavu uvolnění snadno a bez usilování. Takže to nevzdávejte, berte to tak, že než si uděláte řidičský průkaz, tak vás na silnici za volant také nikdo nepustí. V případě astrálního cestování rozhoduje vaše vyšší vědomí, zda již jste připraveni nebo ne. Před každou astrální cestou můžete požádat svého duchovního, průvodce, oblíbeného anděla, nebo některou z měsíčních bohyní o ochranu a bezpečí.

## **Zapomeňte na své ego**

Dejme tomu, že už vám všechno jde dokonale, umíte uvolnit tělo, zklidnit mysl, zpomalit dech. Snadno se dostanete na hladinu alfa, k přechodu na hladinu théta už schází jen málo, a přesto se nedovedete odpoutat. Zapomeňte na své ego, popusťte uzdu fantazii. Vytvořte si nějakou představu, kterou právě v této fázi použijete pro usnadnění odpoutání. Například si můžete představit barevnou duhu, přesně tak, jak už jste ji docela určitě viděli ve skutečnosti na obloze.

Vizualizujte si krásnou přírodní scenérii, vnímejte Slunce, které dává barevnost přírodě. Potom si představte, že Slunce skryje temný mrak, přichází osvěžující déšť. Soustředte pozornost na kapky vody snášejí se k zemi. Opět si vzpomeňte na Slunce, a nechte temný mrak odejít. Najednou vidíte, jak sluneční svit dopadá na kapičky vody a proměňuje je v nádhernou duhu. Duhu si představte, jak nejlépe to dovedete, snažte se vizualizovat si všechny barvy duhového spektra. Představte si sebe jako barevný obláček, toužíte se spojit s duhou. Vznese se do prostoru a neviditelná síla vaší touhy vás nadnáší, a vy se každým okamžikem přibližujete k barevné duze na obloze. Tato duha je pro vás vstupní branou do astrální dimenze. Vaše astrální tělo se zlehka odpoutá

od těla hmotného, a vám se právě naplňuje vaše přání, na kterém už nějaký čas intenzivně pracujete.

Příště už budete vědět, že máte nechat volnou ruku pravé mozkové hemisféře, která ví, že nic není nemožné, je si vědoma, že neexistuje čas a prostor. A že vědomí člověka je neohrazenou součástí božského vědomí. Dovolte svým představám překonat vlastní myšlenkové omezení. Živě si představte, že sedíte na houpačce, vaše tělo je hmotné, cítíte své hmotné nohy, jak se odrážejí od země, a houpačka se dává do pohybu. Odpojte nohy od země, a vnímáte jen houpání, které je jakoby zpomalené, houpete se sem a tam, vnímáte pocit nadnášení. Vaše tělo je stále méně a méně hmotné. Houpete se vysoko, a ještě výše, vaše tělo již je lehké jako pírko. Představíte si, jak vám okolní svět mizí před očima. Kolem vás je pouze prostor plný zářivého světla, jen vy a houpačka, a krásný nadnášející pocit. Najednou si uvědomíte vlastní podstatu jako čistou energii, jako vlnění, které si jen tak pluje mezihvězdným prostorem. Bezpečně v tento okamžik víte, že jste myšlenkou. Myšlenkou, která TVOŘÍ.

Ať už pro sebe zvolíte jakoukoliv vlastní inspiraci, pokud možno nerušte vaše představy myšlenkami. Vše si pouze obrazně představujte, vžijte se do svých vizualizací, jak nejlépe to dokážete.

## Pocity před odpoutáním

Postupně se vám pokusím přibližně připodobnit, jak asi byste se měli cítit těsně před odpoutáním. Ale to je věc také čistě individuální, cokoliv se dozvíte v tomto textu je pouze náповěda. Jde o to, že vlastně nesmíte nic konkrétního očekávat, nesmíte si předem představovat, jak to proběhne, musíte se tomu poddat. Doslova! Každý to prožívá jinak, nechte tedy ať se TO děje samo. Nezasahujte. Nesmíte mít strach, nesmíte se ani ničeho leknout, ať se děje cokoliv. Nesmíte si například říct: „Co to bylo, co se to se mnou děje?“ V tom případě vše okamžitě skončí. Prostě musíte zůstat v dokonalé koncentraci, myšlenkovém i pohybovém klidu. Odpoutání od těla se bude dít samo od sebe, nemusíte dělat vůbec nic, jen pozorovat, bez myšlenek, co „zajímavého“ se to děje. Nezoufejte, pokud se vám to napoprvé nepodaří, protože v momentě, kdy ucítíte skutečný pohyb astrálního těla, budete natolik překvapeni, že zareagujete tak, že se tomu budete bránit. V tu chvíli vše skončí. Ale třeba také ne, třeba to úspěšně zvládnete už napoprvé bez strachu a vnitřního odporu.

Časem se naučíte zůstat po celou dobu dokonale pasivní, a přijímat bez odporu vše, co přichází. Až přestanete mít strach, budete se na ten okamžik

nesmírně těšit, na okamžik, kdy jedno vaše tělo bez hnutí leží, a to druhé, jemnohmotné, se vytahuje ven. Po celou dobu máte zavřené oči, takže ten pocit je asi takový, že vlastně nerozlišujete mezi tím, jestli se hýbe tělo astrální nebo hmotné. Ten pocit je téměř stejný, jako kdyby se pohybovalo tělo hmotné. Rozdíl je pouze v tom, že se pohybujete způsobem pro mozek zcela a naprosto nelogickým, a tím pádem to vnímáte jako něco fantastického.

Není jednoduché tuto situaci popsat tak, abych slovy vyjádřila přesně to, co vyjádřit chci. Slova jsou jen slova. Pocity těsně před odpoutáním a potom jsou velice specifické a zvláštní. Někdy dokonce vnímáte, jako by vás nějaká síla z hmotného těla vytahovala, ale nikoliv násilně, naopak, máte pocit vděčnosti, že se vám NĚCO snaží pomoci.

Ještě je důležité dění, které se vám těsně před odpoutáním odehrává v hlavě. Jde o jakousi podivnou tíži, spojenou s hučením, které se odehrává jakoby v dálce, ale přesto ve vaší hlavě. Představte si například, že dlouho sedíte u počítače a najednou vám začne padat hlava, přišla únava, okamžik mikro spánku, hlava vám padá na klávesnici. Snažíte se to překonat, přece zrovna teď neusnete, když máte tolik práce. Snažíte se, nejde to, padá vám hlava, mikro spánek vás přemáhá. Stává se to i během čtení knihy:

zaujatě čtete, padne vám brada, okamžik mikro spánku. Otřepete se, snažíte se probrat, chcete přece číst dál. Marná snaha, v hlavě vám tak nějak divně hučí - (jak to napsat?) - ale vždyť víte, co mám na mysli. Před odpoutáním je to velice podobné, ale dějí se ještě další podivné věci, pro které už ale vážně nemám slova, v tuto chvíli.

Až se vám někdy stane během čtení to, co jsem právě popsala, uvědomte si ten stav, a pokuste se ihned vklouznout do meditace klidu. Vážně to vyzkoušejte. V tento okamžik odložte tu knihu, nebo se svalte od počítače na pohovku, uveďte se do klidu, tělo uvolněte, zavřete oči. Pohybujte se pomalu, ať se moc neproberete. Vnímejte jen přítomný okamžik a snažte si zapamatovat vaše pocity, zapamatovat si tento stav. Nepřemýšlejte o tom, co děláte, udržujte mysl v tichosti. Soustředte se na uvolnění těla a na svůj dech, dělejte vše vědomě, nesmíte usnout. Právě se nacházíte na hladině alfa, a k přechodu na hladinu théta, už schází jen velmi málo. Takto se můžete odpoutat během chvíle, bez zvláštního usilování, pokud necháte všemu volný průběh. Předpokládám, že mi rozumíte, že nejsou moje myšlenky zmatenější než ty vaše.

Ačkoliv vše výše popsané vypadá jednoduše, tak v praxi to napoprve jednoduché není. Než začnete,



nastudujte si vše o přítomném okamžiku, a o tom, jak pracovat s myšlenkami. Trénujte, trénujte, trénujte! A věřte si.

Malá připomínka: považujeme-li cokoliv za složité, vytváříme příčinu složitosti. Považujeme-li cokoliv za obtížné, vytváříme příčinu obtížnosti. Považujeme-li cokoliv za nemožné, vytváříme příčinu nemožného.

## **Astrální putování – odpoutání**

Astrální putování souvisí s uměním, zacílit myšlenku tam, kam potřebujeme. Energie každé správně zacílené myšlenky se nachází tam, kde ji potřebujete mít. V dokonalém svalovém a hlavně myšlenkovém uvolnění si představte svoje astrální tělo jako nehmotnou substanci lehkou jako pírko. Oči máte stále zavřené a soustředíte se na třetí oko. Nyní už na odpoutání se od těla hmotného myslíte snadno a lehce, někde v pozadí nepokojné, nedůvěřivé myslí. Těsně před odpoutáním astrálního těla od těla hmotného dochází k podobným věcem, které jsem popsala výše.

Ale v okamžiku, kdy už skutečně jde do tuhého a začíná ten nejpodstatnější okamžik odpoutání, můžete v hlavě, zhruba někde v oblasti čela, vnímat

podivné, velmi jemné bzučení. Za chvíli následuje zvláštní tlumený zvuk a zároveň jakoby pohyb toho zvuku. Je to jako by se vám v hlavě něco přepnulo - „přefázovalo“ - vnímáte pocit lehkého šubnutí, jakýsi obtížně definovatelný záškrub v hlavě. Tento proces souvisí se změnou energetické vibrace vašeho těla a se změnou mozkové aktivity. Ničeho se nelekejte, tento stav je během přechodu z hladiny alfa na hladinu théta normální.

Možná už se vám někdy stalo, ještě třeba v době, kdy jste neměli o astrální putování ani ponětí, že jste něco podobné už zažili. A to v okamžiku kdy jste šli spát nesmírně unavení. Lehnete si do postele, unavení, fyzicky zmožení, a přesto nemůžete usnout. Tělo je uvolněné, unavené, nechce se vám ani hýbat, chcete už konečně usnout, ale spánek nepřichází. A v hlavě se vám odehraje něco podobného, co jsem výše popsala. Mohlo jít o okamžik těsně před odpoutáním. Jenomže vaše reakce v tu chvíli je leknutí, nadzvednete se, a díváte se, co to bylo. A k odpoutání díky této reakci nedojde.

### **Aktivita hadí síly**

Druhým doprovodným jevem je náhlá aktivita a vzednutí hadí síly, pocit podobný sexuálnímu vzrušení, který se dostaví zcela samovolně bez jakéhokoliv vzrušujícího úmyslného podnětu. Jde o

pocit, který se objeví přímo v nejspodnější oblasti první čakry, a postupuje vzhůru tělem. Tato situace není podmínkou, nemusí se dostavit vždy, pouze může. Ani není dobré na tento tělesný projev předem myslet a přát si, aby se dostavil, je to věc naprosto spontánní, a následuje po dokonalém myšlenkovém a tělesném uvolnění. Dál zůstáváte v naprostém klidu, myšlenkovém a tělesném, pouze v roli pozorovatele sledujete, co se děje. Pokud se vaše pozornost obrátí směrem ke smyslnému tělesnému pokušení, vaše snaha o astrální putování v ten okamžik vezme za své, tím si můžete být jisti. Takže odolejte. V tu chvíli prostě jen vnímáte všechny dojmy a pocity bez jakéhokoliv tělesného pohybu a vnitřního komentáře, zcela se oddáte situaci, a očekáváte odpoutání.

V každém případě, až chvíle odpoutání přijde, poznáte to. Může se vám stát, že na okamžik, který bude trvat jen pár sekund, budete mít pocit stavu na bodě nula – jde o jakýsi výpadek vědomí, okamžik v kterém neexistuje NIC. Není to nic děsivého, jen je to zvláštní a velmi nezvyklý pocit. V ten okamžik je důležité zůstat dál v dokonalé koncentraci a nikterak si nevšímat naprosto ničeho, co se vám děje. Vše, co se vám nyní děje, pouze dokonale pocitově prožívejte. Neexistuje mít myšlenkový strach nebo prožívat jakékoliv obavy a už vůbec ne paniku: v ten okamžik vše skončí. Soustředte se pouze a jen na

prožitek. Vaše astrální tělo se právě odpoutává, vnímáte dokonalý úžas, vnímáte velice pomalý houpavý pohyb a stoupání vzhůru. Později, až vám odpoutání půjde samo od sebe, budete nejspíš zažívat odpoutání rychlejší, někdy až prudké. Ale pokaždé vám v pozadí mysli naskočí tato, nebo podobná slova: „Bože, to je nádhera, úžasné"! Ale ani těmto pocitům se myšlenkově nepoddávejte, pouze je hluboce bez myšlení prožívejte. Pokud to dokážete, budete si přát, aby to nikdy neskončilo! Pokud to dokážete, uvědomíte si, že sami jste myšlenkou, jste tvořivou energií, která si uvědomuje sama sebe, jste jedinečnou bytostí, jste esencí světla.

### **Uvolnění hadí síly - prvotní vesmírné energie**

K náhlému uvolnění hadí síly dochází také spontánně. Například během prožívání nesmírného stresu nebo strachu, ve velmi krizových situacích, kdy říkáme, že jsme překonali sami sebe. Také při extrémním sportovním výkonu. Případně během silného a dojemného, emocionálního zážitku. Většinou si v těchto chvílích ani neuvědomujeme, o co se vlastně jedná, mohou to být okamžiky velmi prchavé. Může se nám to přihodit během jízdy na koni krásnou přírodou. Po výstupu na hřebeny hor. Podobné euforické pocity zažívají například

motorkáři během riskantní rychlé jízdy. Čím více vládne disharmonie mezi ženskými a mužskými silami ve společnosti i ve vztazích, tím více lidé prahnou po adrenalinových zážitcích. Sem spadá také alkohol a drogy. A samozřejmě války, proč jsou nekonečné války v zemích, kde vládne násilná náboženská síla, kde je potlačovaná sexualita, ženská energie i žena jako taková?

Někdy dojde k uvolnění hadí síly v okamžiku velmi silné bolesti, například při úrazu, kdy se stane, že si bolest nějaký čas vůbec neuvědomujeme. Pokud například člověk upadne do bezvědomí, není to nic jiného, než milosrdný projev uvolněné hadí síly. Spontánně můžeme zažít uvolnění hadí síly v přírodě, kdy všemi smysly vnímáme její nesmírnou krásu, v okamžiku, kdy do sebe krásu přírody doslova vdechujeme. A samozřejmě k probuzení hadí síly dochází také hluboko v jeskyních, nebo naopak vysoko v horách, kde můžeme zažít nepopsatelné pocity zvláštní euforie. Mnoho poutníků, dokonce celé průvody věřících, podnikají takzvané poutě na svatá místa, nacházející se vždy vysoko v kopcích. Vede je snad podvědomá touha po splynutí s vesmírnou energií?

## **Strach vás vrátí zpět**

Zmocní-li se vás jakékoliv obavy a odpoutání se přeruší, nemá smysl pokračovat. Zkuste to někdy jindy. Stalo se vám někdy, ve chvílce kdy usnete například u televize, lehce zdřímnete a najednou vás probere prudké škusnutí, někdy doprovázené pocitem, že padáte? Doslova se leknete, že padáte z pohovky a přitom se ve skutečnosti vůbec nehýbáte? To máte tak: v okamžiku zdřímnutí se vaše astrální tělo pokusilo odpoutat, ale s ohledem na rušivé vlivy z okolí se prudce vrátilo zpět - to je ten nečekaný záškus. Podobně se to odehraje během vědomého odpoutání astrálního těla, pokud se do vaší mysli dostaví strach nebo panika a astrální tělo se v ten okamžik vrátí zpět do těla hmotného, ať už chcete nebo ne.

Pokud se vám odpoutání úspěšně podaří, buďte si jisti, že to poznáte, od tohoto okamžiku už nikdy nebudete stejní! Budete toužit „zalétat si“ a vracet se „TAM“, kde čas neexistuje, každý večer před usnutím. A pokaždé, znova a znova budete tímto zážitkem fascinováni. Pravda ale je, že se vám to docela určitě nebude dařit každý den, tento stav vyžaduje uvolnění, pohodu, koncentraci, žití bez stresu a strachu. Někdy se zase budete tak moc usilovně snažit, že se vám to už jen z toho důvodu nepovede.

Odpoutání proběhne lehce, jakoby samo od sebe pouze bez urputného snažení se. Jindy vás zas přemůže únava a úplně v tom nejlepším usnete. Takže se může stát, že se vám to třeba během měsíce nepodaří ani jednou. Nic ale nevzdávejte, to vše je docela normální. O to víc si budete vážit každého okamžiku a dne, kdy se vám astrální putování podaří. V podstatě to není nic složitého, pokud si uvědomíme, že odpoutání od těla se nám děje nevědomě každou noc během spánku, kdy naše tělo hluboce spí, a vědomí se odpoutává.

V podstatě jde „pouze“ o to, dostat se do té správné hladiny uvolnění a uvědomění těsně před usnutím, ale přitom neusnout a zůstat v plném vědomí. Ze začátku se vám může stát, že se vám nepodaří udržet plné vědomí a jednoduše usnete. Tady je důležité říci, že pokud se vám to nakonec nepodaří, čas, který jste této meditaci věnovali, rozhodně nebyl promarněný. Pro vaše tělo i mysl to byl úžasný, odpočinkový balzám, nádherně si odpočínáte, tělo se regeneruje a načerpá sílu.

Ještě jedna skvělá možnost se nabízí pro případ, že takto meditujete, ale nedaří se vám odpoutat, a rozhodnete se vzdát to. Než se ale uložíte ke spánku, využijte vibrační frekvence, na které se právě nacházíte, a vizualizujte si nějaké vaše přání, projekt,

sen, nebo si opakujte oblíbenou afirmaci, myslíte na své zdraví. Případně si můžete vytvářet různé pozitivní myšlenkové programy. V tomto stavu je aktivní vaše podvědomí, na cokoliv soustředíte myšlenkovou pozornost, podvědomí informace zaznamená a přijme. Z čehož vyplývá, že rozhodně neskončíte tak, že si budete cokoliv vyčítat, nebo si opakovat například: „Já to nikdy nedokážu.“ Vaše podvědomí si to uloží do své paměti, a časem by mohl vzniknout program: nikdy to nedokážu! Takže žádné negativní myšlenky!

A ještě jedna dobrá rada: pokud si před spaním čtu, a přijde chvíle, kdy už čtené nevnímám, a zavírají se mi oči, vím, že jsem na nejhlubší úrovni hladiny alfa. Pomalu odložím knihu, bez prodlení a zbytečných pohybů zaujmu pohodlnou pozici, a pokračuji v meditačním uvolňování až na hladinu théta. Někdy se odpoutání od těla zadaří, někdy ne, a když ne, tak spokojeně usnu, nelámu si s tím hlavu.

### **Co se stane, pokud neusnete?**

Prostor a čas pomalu a jistě přestává být skutečností. Fyzické tělo je natolik uvolněné, že už jej vůbec nevnímáte, možná jen vzdáleně vnímáte pouze tíhu svého těla. A v tomto okamžiku naprostého uvolnění, jak myšlenkového, tak svalového napětí, se nenuceně soustředíte jen na velmi pomalé dýchání. Soustředíte



se na přítomný okamžik. Čas plyne velice pomalu, ještě pomaleji, náhle se zastaví. Právě se změnila energetická vibrace vašeho těla, můžete dokonce na různých místech těla vnímat jemné vibrace, takové zvláštní chvění. Jste pasivní a nevyvíjíte žádné úsilí, jste naprosto odevzdaní, a soustředění hluboko do svého nitra, a propadáte se stále hlouběji, a víte, že za okamžik opustíte vlastní tělo. Uvědomujete si své astrální tělo jako čistou energii. V ten okamžik, kdy sami sebe opouštíte, můžete mít skutečný pocit pohupování se ze strany na stranu a zároveň pohybu vzhůru, ačkoliv vaše fyzické tělo leží bez sebemenšího pohnutí. Na okamžik jste klidně nadnášeni nad lůžkem, potom se vaše astrální tělo pohodlně nasměruje a začne jakoby „plout prostorem“.

V mém případě to probíhá tak, že se v místnosti nezdržuji, a okamžitě si přeji dostat se do venkovního prostoru. Vnímám své astrální tělo, po vystoupení spočívá ve vzduchu nad lůžkem ve vodorovné poloze, po chvílce se celé otočí, vnímám, jak se moje „neexistující ruce“ natáhnou před hlavu, asi jako když se chystáte skočit šipku do bazénu. Potom se dám do zvláštního pohybu, astrální tělo prochází hmotou, většinou oknem, přímo ven (přeji si to, už se nemůžu dočkat). V tu chvíli vnímám jen velmi nepatrný odpor (hmoty), jsem si pouze vědoma průchodu jakousi zhutnělou energií (okno, zeď). Na průchod jakoukoliv

hmotou stačí jen pomyslet. Tato hmotná-energie je jen o málo hutnější, než energie astrálního těla, nevím jak lépe to napsat. Zážitek je to velmi zvláštní. Jakmile se dostanu ven, astrální tělo se dá do pohybu někdy pomalu a jindy nepopsatelnou rychlostí, a okamžitě doslova vnímám rozrážející se vzduch kolem těla. A tento zážitek a pocit z něj doslova zbožňuji. Ze začátku jsem nepotřebovala nic jiného zažívat, než si jen tak létat. Jen tak si letíte, „vzduch“, kterým vědomě proplouváte, je chladivý, příjemný a je to neuvěřitelně krásný pocit. Doslova vás tato velice zvláštní esence ovívá kolem celého těla, nejvíce kolem hlavy a obličeje. Vzduch v uvozovkách, protože je vnímán neuvěřitelně hmotně, jakoby astrální tělo proplouvalo jakousi zvláštní esencí, velmi pružnou, živelnou a přitom lehkou jako vánek. Vznášíte se, a v žádném dalším pohybu vám naprosto nic nepřekáží, dokonce ani gravitace ne, ani žádné jiné přírodní zákony platné pro tři dimenzionální realitu. A pokud si dokážete představit cíl svého výletu, dokonale si tento cíl vizualizovat, prostě se do něj zlehka vmyslet, můžete být účastni dalším skvělým zážitkům.

Připadá vám to celé podivné? Astrální tělo, a vše co se jeví jako překážka (zeď), je v tu chvíli energeticky na kvantové, vlnové úrovni. Astrální tělo, a vše kolem, představuje v tomto stavu jakési oscilační vlnění. Je fascinující zjistit, kde vlastně spočívá vaše podstata, je

skutečně fascinujícím okamžikem, kdy se za velmi zvláštních okolností zcela identifikujete s jemnou astrální hmotou, se svým druhým já.

Podotýkám, že jsem popsala pouze jednu z možností, váš zážitek bude patrně jiný, je nespočet možností, jak bude odpoutání probíhat, a co se bude potom dít. Každý úspěšný cestovatel má jistě zcela individuální zkušenosti. Podstatné je zůstat po celou dobu pasivní, a nic si nevynucovat, trpělivost je pro podobné spirituální počiny zcela zásadní.

## **První prožitky po odpoutání**

Po odpoutání můžete zažít ve zlomcích sekundy různé situace, než se vydáte na vlastní cestu. Například spatříte své tělo, jak si spokojeně leží na pohovce. Těsně před odpoutáním můžete přímo před očima (máte je stále zavřené) zahlédnout svůj vlastní obličej, geometrické obrazce nebo jen barevné vlnění. Nebo se vaše astrální tělo po odpoutání vydá na cestu, pro vás nečekaně tak, že projde zdí nebo zavřeným oknem. Což je, jak už jsem se zmínila, úchvatný zážitek - nepopsatelný - buď se leknete, nebo se vám bude chtít smát, nebudete chtít uvěřit jak snadné je proplouvat „hmotou“, jak snadné je proplouvat mezi jednotlivými atomy „pevné“ hmoty.

A další podobné zážitky a pocity a podivnosti vás během vašich prvních pokusů o astrální putování budou doprovázet. Někdy se po odpoutání pohybují jako za normálního vědomí, nikoliv chůzí, je to nadnášející pohyb, po místnostech v bytě, dokonce skrze jakoukoliv hmotnou překážku. Jen jednou se mi stalo, že jsem se na okamžik svým vnitřním zrakem dívala na své odložené fyzické tělo, byl to jen nepatrný okamžik. Víckrát se mi to nestalo, asi proto, že si to ani nepřeji, tady mám nějaký vnitřní blok, možná nejsem připravená snést pohled na odložené tělo, které je mnou a zároveň si uvědomuji, že se nacházím mimo sebe. Ujišťuji vás, že toto je jen nepatrný výčet všeho, co vás může potkat, časem už se nebudete divit naprosto ničemu, ale úžas ten vás bude doprovázet úplně pokaždé.

Dovolte sobě nebýt skeptičtí, dovolte si uvěřit, používejte vizualizaci. Časem si předem zvolíte místa, která budete chtít navštívit. Vámi zvolený program definujte svému podvědomí naprosto přesně, protože pokud nevyjádříte ve svých myšlenkách nebo ještě lépe v představách naprosto jasně co, kde a jak „cestou“ chcete zažít, můžete zažívat různé, na první pohled „nesmysly“, protože TAM je všechno nemožné možné. Všechno se časem naučíte, protože od chvíle, kdy budete poprvé vědomě mimo tělo,

docela určitě od záměru zdokonalovat se v umění astrálně putovat už neustoupíte.

Astrální putování je jako ta nejsladší zmrzlina, na kterou se celou zimu těšíte, protože se těšíte nejen na tu nejlepší zmrzlinu na světě, ale těšíte se také na jedinečný zážitek, na kouzlo niterně osobního rituálu. Docela určitě si dokážete uprostřed ledna vizualizovat, jak si se zmrzlinou v ruce sedáte na toužebně očekávané první jarní sluníčko do trávy plné sedmikrásek a vychutnáváte si tu jedinečnou vanilkovou chuť. Úplně stejně se pusťte do vizualizace čehokoliv, co si přejete během astrálního putování zažít a vidět. V pozitivním duchu samozřejmě.

Po dosažení té správné stimulace mozku, (mentální kvantový skok), je uskutečněno poznání ve vyšších rovinách vědomí, omezené smysly se zcela rozplynou. Putování v bezčase, mezihvězdným vesmírným tělem, přináší magické poznání v okamžiku, kdy si uvědomíme, že vše vnitřní se nachází vně, a vše vnější se nachází uvnitř. V jediném okamžiku jsem vším, a zároveň jediným atomem. Prostor a čas je prohlédnut jako iluze. Vědomí je všudypřítomné a bez omezení se pohybuje prostorem bez prostoru a časem bez času. To samé vědomí, které si běžně uvědomujeme pouze v oblasti hlavy, kdesi za čelem, v mozku. Možná vás ještě více zmate, pokud uvedu, že pocit

vědomí usídleného v mozku je dán vlivem výchovy od raného dětství. Lidé se racionálně „levostranným rozumem“ rozhodli pro centrum vědomí, kterému určili prostor v hlavě. Tím byla duši přistřižena křídla. Tím je člověk omezen o holistické poznání vlastního bytí. Neboť vědomí je v celém těle, v každé buňce, vědomí nás nekonečně přesahuje, ale to si běžně neuvědomujeme. Vnímáme jen část univerza, a sebe jako součástku oddělenou od univerza i od všeho ostatního. Nevnímáme universum jako subkvantový celek, který se skládá z nekonečného množství informačních jednotek - universum zachovává všechny vibrace, které kdy existovaly.

TAM, jakmile se TAM ocitnete, můžete považovat své myšlenky za informace nebo za konkrétní zadání do vyhledávače. V Absolutnu je vše již obsaženo, informace se nachází všude a nikde zároveň, myšlenka je inteligentní spínač v tomto neviditelném operačním systému, který slouží k „výrobě zážitků“. Myšlené se - kdekoliv napříč systémem - okamžitě zobrazí. Další konkrétní vzory, pojmy a jednotlivé dílky skládačky si ale musíte poskládat sami z jednotlivých kousků osobních zážitků. Pamatujte, že vše, co existuje, je vibrací.

## Návrat do těla

Návrat do fyzického těla proběhne v jediném okamžiku, jakmile si to budete prostě přát. Pomyslíte na návrat a na své tělo, a v tu chvíli se ocitnete zpět. Uvědomte si, že TAM čas neexistuje, cokoliv si přejete, odehraje se současně s vaším přáním nebo představou. Také vše během astrálního výletu se odehrává současně s představou, bez časového prodlení. Proto je zážitek vnímán zcela skutečně, mezi vaším přáním nebo myšlenkou a zážitkem neexistuje prodleva. Pouvažujte nad tím chvíli, zde je mnoho řečeno.

Uvědomte si ale, že se stále nacházíte, i po návratu do těla, na snížené frekvenci vědomí, váš dech i tep je pomalý. Proto doporučuji provádět první pokusy v noci, časově sladit meditaci tak, že budete moci zůstat ležet, a normálně POTOM usnout. Pokud potřebujete přece jen vstát, třeba budete mít žízeň a nebudete mít po ruce sklenici s vodou, postupujte pomalu. Uvědomte si svůj dech, své fyzické tělo, otevřete oči, zvolna se nadechněte, a zvolna se pohybujte. Probouzejte své spící tělo pomalu. Vstaňte až po několika minutách. Myslím ale, že stejně hned nevstanete, protože budete spíše ještě pěknou chvíli ležet s vykulenýma očima a otevřenou pusou. A budete si zpětně v úžasu uvědomovat, co že

se to vlastně stalo. Budete nevěřícně vzpomínat, a celé si to v myšlenkách zpětně kolem dokola přehrávat. Chvillemi budete sami sebe podezírat z halucinací nebo z bujné fantazie. Ale ten zážitek odpoutání bude tak dokonalé reálný, že cokoliv týkající se halucinací prostě zavrhnete.

Na tomto místě je nutné poznamenat, že pokud bude někdo toužit po astrálním putování jen proto, aby získal moc nad okolním světem, tak v tom případě bránou duhového světelného mostu na druhou stranu nepronikne. A pokud přece jen ano, a bude díky svým poznatkům vědomě uplatňovat ve svém pozemském těle jakoukoliv zlovolnou vůli, spojenou s materialistickým, vypočítavým egem, škaredě se mu takové počínání nevyplatí. Z tohoto důvodu se většina astrálních cestovatelů jen tak neškodně vydává na různé výlety v podobě krásných a poučných nadpozemských zážitků, ale nedostane se k informacím uloženým v databance kosmického vědomí. Vesmír je velice inteligentní bytost, a sám sebe takto chrání. Proto jsou otázky nedůvěřivců: „Pokud astrálně cestuješ, řekni mi, so se nachází v kapse saka v mé skříni!“, s prominutím velice hloupé a zbytečné. Duchovně vyspělá bytost, třebaže v podobě astrálního cestovatele, se nikdy nesníží k tomu, aby kohokoliv během svého odpoutání



špehovala, ani jí to není dovoleno. Na astrální úrovni platí určité zákony, které nelze jen tak překročit. Prozíravý a inteligentní člověk je schopen si toto uvědomit a bez výhrad přijmout. Čím více jsme ve svém životě spoutáni s hmotou, tím je šance na úspěšné astrální putování potlačena vlastním, podvědomým rozhodnutím. Kdo pochopit chce, ten pochopí, i bez pokládání hloupých egoistických otázek. Pokládání těchto otázek jen svědčí o lenosti tázajícího používat svůj mozek jinak, než jak je společností po dlouhá léta svého života programován, což jej omlouvá, takže nelze nikomu nic vyčítat. Tady je důležité pro každého astrálního cestovatele, aby věděl, že může sice komukoliv na setkání o svých zážitcích vyprávět, ale musí být zároveň připraven na velice rozdílné, a někdy i nepříjemné reakce. Rada je jediná: sdílet své zážitky pouze s lidmi, k nimž máme důvěru, a v případě negativní reakce prostě nereagovat.

### **Vesmírná hra – oceán informací**

Vesmírná realita je jedno velké tajemství, které nám ale pouze říká, že vše je spojeno se vším, všechno je příčinou všeho, což znamená, že realita je nelokální – je zároveň všude. Přenos informací, myšlenek, představ, snových projekcí, je rychlejší než světlo.

Informace jsou zároveň všude a nikde. Naše paměť je zároveň všude a nikde. Vědomí člověka není pouze v mozku, je všude v buňkách, molekulách i atomech fyzického těla.

Kosmický obraz reality je skrytý v komplexním centrálním vědomí, v hyperprostoru (univerzu, supermozku), v kterém je uloženo veškeré poznání, všechny jsoucí informace v podobě vibrací. Lidské vědomí oddělené od celku není schopno tento informační prostor vnímat v jeho celistvosti. Nevnímáme ani, že vesmír má vlastní tělo – fyzické i informační zároveň. Tělo vesmíru je řízeno vesmírným mozkiem: subkvantovou rovinou. Neuvědomujeme si, že tělo vesmíru je podobně cítící a vnímající jako tělo člověka.

Lidé vytváří veškerou realitu na subatomární úrovni: pozorováním, myšlenkou, emocemi. Lidé se podílejí na informacích nesoucích se vesmírem v každém okamžiku. Přitom minulost, přítomnost a budoucnost je propojena, a to nezávisle na tom, kde se zrovna nacházíme. Všechny bytosti jsou vzájemně propojeny, nezávisle na čase a místě. Informace modelují vesmír, můžeme to nazvat kosmickým programováním. Různorodá hmota je složena na

základě vesmírného vzorníku, každá hmota má svůj vlastní, předem daný vzorec.

Naprostu vše ve vesmíru je složeno z částic, vln, atomů – z místních projevů záhadné mikro-inteligence. Základní dualitu vesmíru najdeme už na úrovni energetických vln a částic. Mezi vlnami a částicemi existuje vzájemný duální vztah. Paradoxem ovšem je, že neexistuje vlna ani částice. A zároveň v hyperprostoru existují všechny možnosti. Teprve pozorováním „vytváříme“ částice nebo vlny v různých realitách, které předtím existovaly pouze jako pravděpodobnosti. Do tohoto okamžiku nemá pravděpodobná částice své stabilní místo, ani v čase ani v prostoru. Částice se rozhodne kde je, až vlivem pozorovatele. Pozorováním vytváříme vesmír.

Realitu vytváří kvantové děje. Každá událost se odehraje na základě jiné události, která se také odehrála na základě vesmírného řetězení událostí předcházejících.

Částice se přeměňují v energetické vlny, a naopak, tak vznikají informační kvanta – ta se pohybují vesmírným hardware. Vše je obsaženo ve vesmírném kvantovém vědomí. Představte si pod tím jakýsi vesmírný software, který už obsahuje ucelené

programy, nekonečný proud konkrétních informací, dokonce i velký, nekonečný universální plán. Smysl ucelených programů spočívá v tom, že jakákoliv možnost je již dána, co nakonec zříme ve svém životě se odvíjí od toho, jakou možnost z nekonečné množiny možností si nakonec vybereme. Toto je obtížně pochopitelné, vše nám může být mnohem jasnější na astrální úrovni, během vědomých zážitků mimo své tělo.

## **Meditace magické Luny**

Pokud cokoliv řešíte na úrovni osobního života, a nejste psychicky v pohodě, nedoporučuji pouštět se do žádných astrálních výletů. Raději se nějaký čas věnujte sami sobě, uvolňovacím meditacím, pouze duševně relaxujte.

Případně můžete na pomoc vzývat hvězdu noci – měsíční bohyni Seléné. Podaří-li se vám imaginárně se napojit na její zářivý svit, přitáhnete k sobě spoustu pozitivní energie. (Určitě stojí za zmínku, že jméno bohyně Seléné můžeme přeložit právě jako: „Zářivý svit.“) Osobně mám energii bohyně Seléné, a také bohyně Hekaté, nejraději ze všech měsíčních bohyň.

Představte si, že jste na nějakém krásném místě v přírodě, je noc, a vy sledujete noční oblohu plnou hvězd. Pod inspirující hvězdnou oblohou se ve svých představách oddejte nerušené relaxaci. Uvolněně meditujte a naprosto živě si představujte, že se koupete v moři, užívejte si blahodárnou koupel za tajuplného měsíčního svitu. Nechte na sebe působit blahodárné vlivy přírodních energií. Zcela zapomeňte na realitu. Vnímejte polarizované měsíční světlo, transformované světlo životadárného Slunce. Snáze se tak napojíte na všeprostupující energii, pokud si dokážete imaginárně představit, že se koupete v moři. Odevzdejte svá trápení vodnímu živlu. Energie Měsíce a vody spolu velmi úzce souvisí. Moře představuje prapůvodní univerzální substanci, ze všech stran obklopenou milující náručí země. Moře je svým způsobem miniaturním vesmírem sám pro sebe, je symbolem lidského podvědomí. Neustále se proměňuje, pohybuje, tvoří i ničí, vytváří rozmanitý a pestrý život – v každém okamžiku.

Ač vám to bude znít nepochopitelně, také během astrálního cestování si můžete dát za cíl koupání v moři, kdekoliv budete chtít. Tento zážitek je nepopsatelný, nepřenosný. Úžasný tak, že ještě dlouho poté máte při každé vzpomínce mrazení v zádech.

Prostě se „tam“ koupete, vnímáte „vodu“ na svém těle naprosto intenzivně, ale tak nějak zvláštně. Jako byste se sami stali vodou. Ale zároveň víte, že vy jste vy, ne ta voda. Nemáte tělo ani oči, přesto vidíte jako byste sami byli mořem. Uvědomujete si hlubinu oceánu a zároveň nedozírnou hloubku vesmíru. Slova na tu krásu prostě nestačí!

### **„Létající čarodějnice“**

Toto povídání může vzbuzovat představu čarodějnice létající na koštěti. Lidské tělo je ve spojení s jemnohmotným astrálním tělem, skrze které komunikuje s astrálním světem. Éterické tělo je schopno se odpoutat, opustit materiální rovinu a vydat se na magickou cestu. Po smrti fyzického těla opustí astrální tělo svého „pozemského dvojníka“ a existuje dál v nadpozemské rovině. Navrací se k božské přirozenosti. Jak jinak, než opět ve formě energie. Právě díky astrálnímu putování (mentální projekci), které má co do činění pouze s mentálními schopnostmi, vznikla pověra o čarodějnicích létajících na koštěti.

Čarodějná „létající mast“ umožnila astrální létání. Obsahovala omamné, silně jedovaté látky s halucinogenními účinky (blín, durman, rulík zlomocný, náprstník, vrbová kůra). Také z muchomůrky červené lze připravit tajemný lektvar,

psychotropní opojný nápoj. Astrální projekci ovšem dokáže správná čarodějka podstoupit bez použití omamných prostředků, pouze silou vůle a silné koncentrace na předem stanovený záměr!

### **Nebeské milování**

*Indigová barva ticha maluje, za zavřenými víčky vědomí, v šeru svící a vůni růží, čarodějny kruh sedmikrásek. Mystérium noci konečně, v mrazivém záchvěvu, rezonuje beze slov a bez otázek středem magického pentagramu. Šeptáš mocná slova zařikání. Avšak náhle a bez varování, ač temná půlnoc je, zdá se, že nad dračí jeskyní svítá. Bez emocí a strachu tvé pozemské vědomí konečně vydává se cestou z prachu zatoulaných hvězd. Pírko havraní sleduješ krajinou. V jediném okamžiku ocitáš se ve víru šedivě stříbrné mlhy, na magické hranici tří cest. Z dálky vidíš přicházet bohyni Měsíce. Vnitřním zrakem vnímáš její mrazivou krásu. Černá jí sluší, v hábitu noci. Ne vždy však odhalí svou tvář, skrytou pod stříbrným závojem z neviditelných vláken pavoučích. Náhle slyšíš vnitřní hlas, naléhavou výzvu bohyně Luny: „Vyslyšena jsou slova tvá. Odejdi však a již se neotáčej!“*

*Energii myšlenek posíláš po větru. Vedena prožitkem sama sebe, skrze hlubiny podvědomí, vydáváš se oceánem hvězd. Tam konečně spatříš v úžasu, v Mléčné dráze zrcadlit se kouř věčného ohně v záři*

*svící z oltáře krále Šalamouna. Tam konečně spatříš v úžasu, ve vesmírné mlhovině zrodit se, v jediném okamžiku, kouzlo magické pečeti. Tam dotýkáš se bez zábran smaragdového poselství, tajemství prstenu z hvězd. Tajemství božské magie. Pod širým nebem s pokorou vnímáš nejen nekonečné víření atomů, zrozených ze sedmi barev lásky, ale především požehnání až na věky. V tvém vědomí zrodila se síla, v podobě slunečních bohů, v podobě měsíčních bohyní. Tak, jak blízké tvému srdci jest. Nebeský oheň tiše dohořívá a než půjdou hvězdy spát, vesmírné moci odhalí ti část magických tajemství. Magické půlnoční vize v bezdném mlčení přicházejí znenadání. Hodina vlků odeznívá též.*

*Náhle není noc ani den. Není světlo ani tma, jsoucno a nicota jedno jest. V objetí harmonického souznění, ve vlnách věčnosti čistá energie rozechvívá tvé pozemské tělo. V tomto okamžiku přítomnost chvěje se ve vlnách blaženosti, ve vlnách palčivého prozření. Z lůna tvého vzhůru po páteři hadí síla bez zábran stoupá silou nekonečnou. Ohnivé oči hvězd svědectví očistného procesu v pravdě navždy ve vzpomínkách zpečetí. Uvolněné emoce podobají se vibracím letní bouřky nad krajinou. Okamžik tady a teď navždy již, pod prahem tvého vědomí, v sedmibarevné spirále času, zůstane zahalen vzpomínkou. Nebeské milování v náručí přírodních živlů. Nebeské milování v náručí*



*strážců vědění. Zahalená měsíčním stříbrem, v okamžiku vystřízlivění, nepodléháš již iluzím. Každá jedna myšlenka rezonuje, ve svobodné volbě tvé duše, s realitou pozemského prožívání. Ve stříbrné pečeti vesmírné prasíly probouzíš se navždy jiná.*

## **Astrální dimenze**

Astrální dimenze nebo astrální rovina je neviditelná oblast mimo materiální svět, jemnohmotná substance. Jedná se o skryté dimenze jsoucna - energetické sítě vesmírného vědomí, utvářené astrálním Světlem. Astrální světy, které se navzájem překrývají, jsou zdrojem latentní tvořivé síly a kreativity, zde můžeme čerpat energii a inspiraci pro pozemský svět. Inspiraci především, protože tyto světy jsou mnohotvárné, obdivuhodné, a některé nejsou podobné ničemu, co známe na planetě Zemi. Některé světy obývají bytosti s vlastním vědomím vyvinutým tak, jak se nám o tom ani nesní. A některé z těchto podivných světů nejsou dále, než by kamenem dohodil. Například bájná Shambhala, kde žijí bytosti podobní lidem, s vytříbenou schopností si svůj svět vytvářet k obrazu svému pomocí myšlenek, se nachází paralelně s trojrozměrnou realitou. Některé legendy nám dokonce říkají, že Shambhala je

svět existující v naší pozemské rovině, pouze však díky tomu, že osciluje na jiné frekvenci, je pro naše vnímání světem neviditelným. V astrálních rovinách existuje vše, co kdy bylo, a co kdy bude, proto může zkušený cestovatel navštívit další podobné říše, včetně legendární Atlantidy. Někteří astrální cestovatelé, kteří jsou skutečně ve svém umění na vysoké úrovni, nám z těchto světů přinášejí různé cenné informace, čemuž bohužel většina věnuje velmi málo pozornosti. Některé zkušenosti jsou natolik zvláštní, že je tito lidé musí předkládat veřejnosti zaobalené v informacích, které objevíme, pokud dokážeme číst mezi řádky.

Astrální dimenze jsou také světy, které ne vždy jsou příjemné, jde o úrovně vzniklé vlivem lidského kolektivního vědomí, takže si určitě umíte představit, jak jsou tyto paralelní dimenze mnohotvárné, a leckdy i dosti děsivé.

Astrál představuje knihovnu pozemského světa – minulého, současného, budoucího – můžeme si pod tímto představit databanku světa s kódovanými informacemi. Astrální svět je přestupní stanicí pro duše zesnulých, kde spočívají, než přijde čas pro další inkarnaci. Astrální roviny jsou domovem také pro jemnohmotné entity, jako jsou andělé, přírodní božstva, archetypální božské energie apod. Astrální

Světlo je nehmotná substance, dynamická energie, jemnohmotná vibrace astrálního světa. Astrální Světlo obklopuje vše jsoucí a zároveň je ve všem stvořeném obsaženo. Pracuje s myšlenkovými formami, a vytváří skupinovou mysl pro vše jsoucí ve světě hmotném. Prostupuje hmotný svět v podobě všudypřítomné světelné vibrace. V podstatě je informační obsah astrálního Světla utvářen kolektivní myslí, kolektivním vědomím napříč celou historií hmotného světa. Například jednotlivé skupiny (druhy) zvířat se mezi sebou dorozumívají pomocí astrálního Světla (delfíni jsou nejlepším příkladem). Astrální Světlo je stříbrná síť nadpozemského světa, která spojuje na energetické úrovni vše jsoucí v jeden celek. Ve vesmírné databance eviduje všechny pozemské děje, myšlenky, emoce, fantazie, představy, vědomé sny, vzpomínky. Astrální Světlo je zdroj energie pro astrální jemnohmotný svět a jeho obyvatele. Astrální Světlo představuje zdroj energie také pro pozemský svět, například pro léčitele (léčení přikládáním ruky na postižené místo apod.) Astrální Světlo je zdroj životní síly, stejně tak je zdrojem energie pro spirituální magické operace.

Pokud budete úspěšně astrálně cestovat, a podaří-li se vám kromě obyčejného výletového létání také navštívit některý z těchto světů, dostanete se pravděpodobně jen tam, kde budete rezonovat podle

vlastního stavu mysli, a podle řebříčku dosaženého duchovního vývoje. Nezkoušený cestovatel se nejčastěji dostane do takových světů, které harmonizují s tím, co má uloženo především v podvědomí. S tím musíme počítat, protože v podvědomí máme někdy uloženy nepěkné věci, které se dotýkají především našich vnitřních konfliktů. Ale tento proces, pokud víme, o co se jedná, může být také velice očištný.

Pokud nevěříte na paralelní reality, na existenci vesmírného supervědomí, a nevěříte, že je astrální putování možné, tak se vám odpoutání a astrální projekce patrně nepovede. A pokud ano, tak pouze na takové úrovni, jakou vzhledem ke svému energetickému vyzařování dokážete zvládnout. Vyšší Já s vámi nebude ztrácet „čas“, a imaginární nadpozemské bytí pro vás i nadále zůstane neodhaleným tajemstvím, jak dlouho a do jaké míry, záleží jen na vás. Hranice stanovujeme sami, tím jak myslíme, tím, čemu věříme, ale také strachem a obavami. Hranice vytváříme také tím, jakou máme představivost, sebedůvěru, a vědomosti. Pokud ve vás převažuje nedůvěra, zaměřte se na své sny, přemýšlejte o nich, snažte si uvědomit, co se děje, když sníte, jak sníte, a proč se vám zdálo zrovna to či ono. Vaše vědomí se odpoutává každou noc, jen to zaspíte, důkazem jsou pouze sny, respektive většinou

jde o útržky snového dějství bez důležitých detailů, protože jen málokdo si dokonale své sny pamatuje. Každou noc je naše vědomí odděleno od naší pravé i levé hemisféry, je zcela samostatnou jednotkou, neovlivněnou dualistickým pohledem na svět, proto nám po probuzení předkládá různé vhledy do budoucnosti, nebo řešení některých našich životních potíží apod.

### **Astrální projekce**

Nyní si můžeme shrnout základní fakta: astrální projekce je mimotělesná zkušenost, představuje cestování duše v nadhmotné dimenzi. Astrální projekce může být plánovaná akce (vědomá), neplánovaná (nevědomá, sen), nebo spontánní (upadnutí do bezvědomí po úrazu apod.) Plánovaná akce se vyznačuje schopností prožít v astrálním světě děje dle předem připraveného scénáře, vše, co je následně v astrální dimenzi vnímáno, je přímo vnímáno odpoutaným vědomím - jemnohmotnou myslí. Pamatujte, že stejně jako je kladen důraz na myšlenky v naší realitě, tak v astrálních rovinách toto platí dvojnásob. Kdo má chaos ve svém nitru, v myšlenkách i v životě, patrně se s podobným chaosem setká také TAM. Což neplatí, pokud jsme ve všech ohledech pány svých myšlenek. Vždy si

uvědomte, že krajině, kterou navštívíte, můžete dát tvar vlastními představami.

Dále jde o přirozenou součást spánkového cyklu – snění (nevědomá astrální projekce). Sen je v astrální dimenzi v režii podvědomí, do snů se přenáší denní vědomé události, podvědomí je zpracovává, třídí a vyhodnocuje, „komunikuje“ přitom s vědomou myslí. Vědomá astrální projekce představuje spirituální vytváření obrazů pomocí vizualizace v meditaci, během astrálního putování. Jde o vědomé vytváření obrazů z jemnohmotné astrální látky pomocí vůle, myšlenky nebo představy (imaginace). Záznamy o astrálním putování najdeme napříč všemi duchovními či esoterickými směry (Tibet, Egypt, Čína, Indie, Mexiko, Tichomoří).

### **Astrální obraz**

Vidění astrálních obrazů většinou probíhá bez hrubých zvukových vjemů, přesto může být doprovázeno jemnými zvukovými vibracemi, vůněmi, barevností viděného. Jde o živé obrazy s dějovým pohybem, viděné například ve snu, ve změněném stavu vědomí, ve stavech doprovázených extází, během astrálního putování. Jde například o schopnost vidění elementárních, přírodních bytostí, andělů, totemových nebo mytologických zvířat.

Astrální obrazy vznikají „zhutněním“ myšlenkové formy, čím více na danou věc myslíme, tím trvalejší a energeticky silnější astrální obraz - otisk myšlenkové formy - vytvoříme.

Skutečný hmotný svět po svém rozpadu zůstává v astrálním světě v podobě energetických astrálních obrazů - vše, co kdy existovalo je zde, v astrálním světě, zaznamenáno ve věrné kopii. (S tím souvisí: energie se přeměňuje ve hmotu a hmota v energii.) Duše zesnulých jsou také určitým druhem astrálního obrazu - představují myšlenkovou formu energie, která utvářela pozemské hmotné tělo a jeho pozemský, životní příběh. Astrální obrazy jsou také energetické pozůstatky, věrné kopie, skutečných hmotných věcí a událostí, včetně celé geologické historie planety Země. Během astrálního putování se můžeme podívat zpět jak v historickém, tak geologickém čase – toho jsou schopni skuteční odborníci.

Světoví géniové, napříč celou historií, čerpali informace napojením se na kvantové vědomí vesmíru (věhlasní badatelé, vědci, malíři, hudební skladatelé, filozofové). Kdysi jsem někde četla, už nevím kde, že Albert Einstein se běžně napojoval na „vesmírnou databanku“ tak, že meditoval v leže, v poloze na zádech, a v dosahu zraku před sebou sledoval světlo

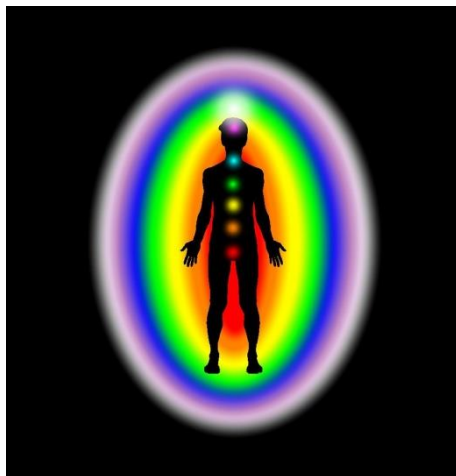
plápolající svíce. Následně se dostal do změněného stavu vědomí, a čerpal inspirace a informace pro svou vědeckou práci. Také Nikola Tesla přiznává ve svých spisech, že čerpal informace pro svá vědecká bádání a vynálezy ve změněném stavu vědomí. A o tom, že Wolfgang Amadeus Mozart komponoval některé své unikátní skladby ve změněném stavu vědomí, není pochyb. Některé jeho skladby rezonují s frekvencí lidského těla, a jsou vhodné k poslechu během meditací. O získávání informací a inspirace svědčí také rozsáhlé a jedinečné dílo malíře, badatele a vynálezce Leonarda da Vinci.

### **Astrální tělo**

Astrální tělo je jemnohmotná substance, nehmotný energetický bod v prostoru, energetický shluk astrálního Světla, součást hmotného lidského těla – nefyzické tělo, a ještě mnoha dalšími způsoby by se dalo popsat, po vzoru nejrůznějších duchovních stylů. Duchovní učení jsou různá a z jejich mnohosti vychází také různá pojmenování pro astrální tělo: mentální tělo, astrální dvojník, siderické tělo, duchovní tělo apod. Pokud se člověk identifikuje pouze se svým fyzickým tělem, obtížně navazuje vztah a „spolupráci“ s tělem astrálním. Duchovní učení popisují astrální těla různě, někdy se můžeme setkat s tím, že i astrální tělo samo je vícevrstevné, jde ale pouze o obrazné



vyjádření. Bez obrazných vyjádření by bylo vše obtížně pochopitelné. Vícevrstevné astrální tělo poukazuje v podstatě na různé stupně duchovních kvalit lidského vědomí, jichž jsme na své duchovní cestě schopni postupně dosáhnout.



Astrální tělo je forma energetické vibrace, která se z pozemského těla uvolňuje ve změněném stavu vědomí, například během astrální projekce. K tomu dochází za použití volní síly – silou trénované vůle. Energetická substance astrálního těla umožňuje celostní vidění světa (sférické vidění), celostní vidění bezprostředního okolí (fyzickými očima vidíme pouze před sebe a periferně). Ve hmotném těle, skrze tělo astrální, pouze „vycitujeme“ například pohled za zády, když nás někdo sleduje - vnímáme energetické

vibrace dotyčného. Sférické vidění je realitou pro šamany přírodních národů, nebo léčitele s vytríbenou spirituální vnímavostí. Sférické vidění se vyznačuje vnímáním všeho, co se děje v jeden okamžik, všude kolem nás. Pokud k této schopnosti doplníme vnímání všeho, co se děje uvnitř nás, můžeme mluvit o „osvícení“. Ovšem osvícení neznamená konec, ale teprve ten pravý začátek duchovní cesty.

### **Zajímavé na tom všem ale je, že astrální tělo existuje, a zároveň není - neexistuje**

Jde o to, že astrální tělo je na jedné straně reálné, pokud si je dokážeme představit. Reálné je vše, co dokážeme ve svých představách akceptovat. Na druhou stranu ale, naše vědomí, žádné astrální tělo v podstatě nepotřebuje. Představa astrálního těla toto astrální tělo vytváří, a je to v pořádku. Potřebujeme mít nějakou představu, něčeho se držet, nechce se nám pustit své vědomí na výlet bez jakéhosi ochranného obalu. Stejně jako si neumíme představit Boha, tak jsme dali tvary a formy různým božským energiím, v podobě archetypů, v podobě andělů a na nebe vzatých mistrů. TAM cestujeme pomocí astrálního těla, protože je obtížné představit si, že se nadpozemským prostorem pohybuje myslící vědomí, ve své nejryzejší podobě. Pořád je to v pořádku, cokoliv si dokážeme představit, to

existuje, tedy i astrální tělo. Astrální putování je ale tímto dvojníkem těla fyzického poněkud omezené. Vše záleží také na duchovním stupni, kterého jsme dosáhli, vyšší vědomí nám nedovolí podnikat cokoliv, co by nám díky nevědomosti mohlo ublížit. Pokud bychom TAM dokázali cestovat bez představy astrálního těla, tedy jako zcela svobodné vědomí, překonali bychom hranice ještě více fascinující, dosahovali bychom mnohem inspirativnějších spojení s nejvyšším vědomím. S astrálním tělem si můžeme svobodně jen tak létat nadpozemským světem. Bez astrálního těla, a to dle mého dokáže jen málokdo, bychom se mohli na dosah přiblížit čistému božství a skutečně svobodně nahlížet do databanky kosmického vědomí, čerpat informace, a shlížet historii i budoucnost vesmíru bez omezení.

Odpoutané vědomí samo o sobě nepotřebuje žádného „nositele“, ať už si tuto psychickou pomůcku představujeme jakkoliv. Pokud potřebujeme nositele, je naše odpoutání zdlouhavé, komplikované dlouhou uvolňovací technikou. Pokud jsme si vědomi, že vědomí je svobodné a neomezené, probíhá odpoutání od těla rychle a bez zdlouhavých meditačních procedur. Vědomí na vyšším stupni duchovního vývoje si uvědomuje, že pouze překonává hranice, které jsou v pozemské realitě popisovány jako hmotný svět.

## Astrální bytosti

Vše je energie, energie je zachvívání, je nosičem myšlenek – informací, a je nezničitelná. Opustíme-li materiální rovinu, ocitneme se na frekvenci duchovní úrovně, jež je tvořena mentální energií vibrující nepředstavitelnou rychlostí. Tím pro nás zůstává skrytá, tím se dostáváme k tvrzení, že pokud něco nevidíme, nemusí to nutně znamenat, že to neexistuje. Ve skutečnosti existuje v nadpozemských dimenzích naprosto vše, co si dokážeme představit. Odvážné hypotézy částicové fyziky, odvozené od výsledků vysokofrekvenčních experimentů, již předpokládají existenci skrytých rozměrů. Můžeme potom konečně připustit, že bytosti obývající tyto dimenze sledují naše lidské hemžení jako na filmovém plátně?

Astrální, nefyzické bytosti představují jemnohmotné formy v pozemské hmotě neviditelné inteligence, jde o božské předobrazy všech živých forem (přírodní bytosti, božské formy, andělské bytosti). Jde o jemnohmotné bytosti astrálního světa, které se vyznačují schopností neomezeného pohybu – pohyb je aktivován pouhou „myšlenkou“. Dokonce myšlenky lidí vytvářejí v astrálním světě bytosti, různě bizarních tvarů, vyznačující se charakteristikou pocitů a emocí svého tvůrce (strach, závist, láska, radost apod.)

Přírodní národy se vyznačují schopností přímého vidění a napojení se na astrální svět, především pro šamany nebo například pohanské druidy se jedná o běžnou, každodenní věc. V egyptské mytologii se jedná o otevřené třetí oko, které je vstupní branou do této nadpozemské říše. Astrální bytosti jsou utvářeny astrálním Světlem, nehmotnou myslí, schopnou vzít na sebe libovolný tvar nebo formu. Astrální Světlo (jemnohmotné energetické fluidum) reaguje na myšlenku, a vytváří mnohvrstevný zrcadlový obraz hmotného světa v nehmotné astrální dimenzi. Čím silnější myšlenková forma, například díky uctívání toho či onoho vyznání, té či oné bytosti nebo věci, tím silnější energetický otisk je astrálním Světlem v této nehmotné dimenzi zaznamenán. Jde o energetický otisk různých božských forem, duchovních bytostí, nebo bytostí démonických. Ale jde též o bizarní patvary a tvary elementárních bytostí vzniklých z energie strachu.

Již jsme nahlédli hluboko do nitra hmoty, vidíme nebo předpokládáme její strukturu. Kam jsme tímto poznáním došli? K faktu, že koncentrace hmoty ve viditelných, pevných předmětech je překvapivě malá, že vše, co jest myšleno hmotou, je vlastně prázdný prostor plus energie v neustálém pohybu. Že hmotu, zdánlivě pevnou a nepropustnou tvoří částice, obrovskou rychlostí se pohybující. Samotná struktura

a skutečná podstata existence hmoty není zdaleka vyřešena. Takže víra, která se nazývá animismus, také nemůže být vyloučena. Animismus je přesvědčení, že nejen lidské bytosti nebo zvířata mají duši. Jde o přesvědčení, že duši má vše, bez ohledu na materiální formu, hmotnou podstatu. Anima – přeloženo z latiny znamená duše.

### **Bezpodmínečná všeobjímající LÁSKA**

Samozřejmě svůj vlastní energetický tvar a mocný potenciál tvořivé energie má též myšlenková forma všeobjímající LÁSKY. Někdo může mít problém s výrazem „láska“, a spojuje si toto spíše s láskou čistě v osobní citové úrovni. Pokud je to váš případ, představte si Lásku - mocnou léčivou sílu - jako bytost. Jemnohmotnou bytost stvořenou ze zářivé energie. Bytost krásného tvaru a zářivých barev. Bytost, kterou z celého srdce milujete. Mocnou bytost, která nám a celému světu námi vyjádřenou lásku vrátí expres zpět v podobě harmonických a léčivých vibrací.

Čím silnější myšlenkové formy Lásky, míru, vděčnosti, pokory, odpuštění a harmonie pracují a projevují se v podobě MOCNÝCH energetických vibrací v astrálním světě, tím dříve se projeví Láska a harmonie jako

odzrcadlená skutečnost ve fyzické realitě viditelného trojrozměrného světa.

## **Energie hadí síly**

Energie hadí síly je koncentrovaná v oblasti první čakry. Představuje evoluční prasílu, životní energii. Jejím symbolem je například spirála. Pokud spí, pokud je neprobuzená, je znázorněna spícím, do klubíčka svinutým hadem červené barvy. Vzpomeňme na Jiříka ze známé pohádky o Zlatovlásce – v okamžiku kdy ochutná hada, porozumí řeči zvířat a zpěvu ptáků – zde je skryt jinotaj o probuzené hadí síle. Probuzená a očištěná hadí síla, v okamžiku, kdy dojde k pomyslné smrti a znovuzrození (mystická svatba), bývá někdy zobrazována také jako roj včel. Včela je symbolem od sebe neoddělitelných prvků: hmoty a energie.

V okamžiku probuzení životní energie, nebo těsně před odpoutáním, například pomocí hluboké meditace, rituálního tance nebo rituálního sexuálního aktu, můžete, jak už jsem psala, odkudsi vnímat nadpozemskou hudbu, nepozemské velmi zvláštní zvuky, případně zvuky připomínající bzučení roje včel. Vnitřním zrakem můžete spatřit zlatavou záři

prolínající se s jemně purpurovou barvou. Případně uvidíte červený ohnivý trojúhelník ale i další magické symboly. Začne-li se hadí síla probouzet, ať už vědomě nebo nevědomě, prostupuje její energie z oblasti pohlavních orgánů vzhůru po páteři celým tělem, skrze všechny ostatní čakry. Dosáhne-li korunní čakry, potom dojde k vzplanutí netušené životní a duševní energie.

Magickým symbolem probuzené hadí síly je hexagram, Šalamounova pečeť (šesticípá hvězda složená ze dvou trojúhelníků). Symbolem hadí síly jsou také měsíční bohyně, Měsíc a stříbro, spirála, hůl obtočená dvěma hady apod.

*Všimněte si, jak je zde krásně symbol hadí síly  
doplněn křídly*





Podíváme-li se na hadí sílu zblízka, zjistíme, že jde v podstatě o uctívání pravzoru ženské energie, jde o nepotlačování a akceptování sexuality. Jde o koncentrované soustředění se na pozitivní myšlenky, jde o víru, duševní čistotu, magické procesy. To vše nakonec neomylně vede ke spojení s všeprostupující energií kvantového vědomí vesmíru. Potlačování ženské energie, ať už jste muž nebo žena, vede naopak k mnoha duševním ale i tělesným problémům. Na celospolečenské úrovni, kdy světu vládne patriarchát, dochází k problémům celospolečenským. Dochází ke konfliktům na úrovni nesprávné výměny základních vesmírných energií, dochází k disharmonii mezi ženským a mužským světem. Ve středověku toto vyvrcholilo až pálením čarodějnic.

V mnoha legendách a pohádkách je skryt význam procesu probouzení hadí síly. Ať už jde o spící princeznu, královskou korunu, sedm dračích hlav, zakopaný poklad, létající koberec nebo o zakázanou třináctou komnatu. Například bohyně Venuše, zjevující se v mořských vlnách a vystupující z mušle na pozemský břeh, představuje magický jinotaj, vypovídající o probuzené hadí síle.

Určitě si dokážete vybavit šamanské rituální tance, ty spočívají v krocích vedených do spirály, tak se v těle aktivuje do spirály stočený spící had. Během meditačních cvičení, směřujících k aktivaci hadí síly, se špička jazyka opírá o patro, oživující energie je tak vedena vzhůru skrze sedmou korunní čakru nad hlavu. Energie dále prochází málo známou osmou čakrou, která se nachází nad hlavou, v místě, kde u některých jedinců můžeme zaznamenat silné záření aury. V ústech se může objevit jakoby nasládlá, podivně elektrizující chuť. Východní tao-jóga nám předkládá, že se jedná o tajemný „nektar nesmrtelnosti“. Individuální pocity, které vzestup hadí síly tělem skrze čakry doprovázejí, jsou velmi podobné sexuálnímu vzrušení, ač s tímto nemají v tento okamžik nic společného.

### **Energie srdeční čakry**

Srdeční čakra spojuje vnitřní bytost s okolním světem, je jedním z nejdůležitějších energetických center v těle člověka. Pozvedá ho na vyšší duchovní úroveň, ukazuje cestu k Jednotě. Její síla a tvořivost ožívá, čím více jsou v harmonii první tři čakry. Srdeční čakra je energetický průsečík spojující nebe se zemí. Uzavřeme-li svá srdce, uzavřeme se světu i sami sobě.

ZŮSTANEME ZRANITELNÍ. Je to tím, že životní energie nemá možnost proudit dále do vyšších čakr. Překonáme-li zranitelnost, jež je součástí poznání, otevřeme své vědomí o něco více a zvýšíme energetické vibrace. Tím se přibližujeme k nejvyšší vesmírné energetické vibraci: skutečné LÁSCE.

Srdeční čakra je tím více otevřená, čím více radosti prožíváme, dokážeme-li lásku dávat ale i přijímat. Tím více zažíváme svobody, včetně svobody ducha. Potom dojde k souznění mezi duchem a tělem. To znamená: souznění mezi myslí, myšlenkami a tělem. Přijímáme sebe s láskou a bez předsudků. Milujeme-li sebe, vyzařujeme pozitivní energii, tím ji k sobě zpětně přitahujeme. Zde je myšlena sebeláska duchovní. Láska je čirá energie.

### **Energie čakry času**

Další důležitý energetický bod, čakra času, se nachází v těle člověka v oblasti krční páteře. Aktivace čakry času způsobí poněkud jiné vnímání plynutí pozemského času. Aktivuje-li se v těle hadí síla, čistá sexuální energie první kořenové čakry, životní energie začne proudit podél páteře směrem vzhůru. Následně pronikne čakrou času, potom dochází k celkové regeneraci těla a zpomalení stárnutí. K tomu je

zapotřebí dokonalé myšlenkové koncentrace. V legendách a mýtických příbězích je tento fakt skryt v na první pohled poněkud krutých jinotajích, kdy je například Jiříkovi v pohádce o Zlatovlásce státa hlava. Přesným zásahem, který zde symbolicky vykonává kat (podvědomí), se může čakra času nenávratně zničit nebo naopak aktivovat. Poprava je zde symbolem zastavení času. Kdo má potíže s krční páteří, má ve své podstatě potíže na duševní úrovni s časem. Například se trápí minulostí, ožívuje bolestivé vzpomínky, trápí se pocity viny nebo křivdy, bojí se budoucnosti, obává se stárnutí. Případně má dojem, že ve svém životě nic nestíhá, a podceňuje své schopnosti.

## **Rituální tanec**

Tancem vyrovnáváme osobní energii. Upravujeme životní rytmus. Ladíme se na energii lásky a uvolňujeme nahromaděné negace. Tančíme-li, rozvíříme kolem sebe spirálu energie, napojíme se na energii hvězd, žádáme vesmírnou moudrost o přízeň přírodních sil. Vyjádříme náklonnost a poděkování bohům, bohyním, přírodním duchům, Slunci a Měsíci.

Doprovázen podmanivou hudbou, promlouvá k nám tanec svým rytmem a procítěnými pohyby těla. Rituální či posvátný tanec je vyjádření beze slov, ve skupině si tancem sdělujeme své pocity. Výsledný změněný stav vědomí nás vede ke vnímání jemnohmotné stránky bytí, kterou za normálních okolností nevnímáme. Běžně si neuvědomujeme ani pohyby hadí síly v nás. Do spirály stočené energie červené barvy – obrazně řečeno.

### **Rituálním tancem je možné naladit hadí sílu k otevření, jako pomalu se otevírající rudý letní květ**

Vytržení mysli a odpoutání duše od těla, to je běžná praxe kmenových šamanů. V silném transu neboli extázi již člověk většinou nemá kontrolu nad svým tělem a nevnímá okolí, je zcela ponořen do nadpozemského dění. Dočasně „odložené“ hmotné tělo dokonce může pozorovat pohledem zvenčí. Trans je cestou do světa duchů, cestou k nahlédnutí do lidského nevědomí, užívaný především v šamanismu. V transu dochází k jasnozření, tak věští někteří jasnovidci, a k dalším paranormálním jevům.

K rozvíjení schopnosti uvést sebe do tohoto stavu pomáhají různá dechová cvičení, která praktikovali například již kněží starověkého Egypta. Ve

starověkých mystériích jsou tyto události popsány jako transcendentní zážitky, kdy dochází k odhalení jen nepatrně tušených dimenzí člověka v návaznosti na kosmický řád. K nastavení vhodného tělesného rozpoložení, které následně přivodí trans, jsou například šamany užívány různé čarodějné rostliny, jako datura, rulík zlomocný, vavříň a mnoho dalších, v kombinaci s rituálním tancem. My se ovšem pokusům s magickými rostlinami, vzhledem k jejich nebezpečnosti, nekompromisně vyhneme!

Rituální tanec má pradávnu historii. Vznikal již v době, kdy lidé ještě nevyužívali sílu slova a neznali písmo. Vše co potřebovali, vyjadřovali gesty a tancem. Tancem vyjadřovali vlastní chápání světa, přírodních živlů a emoce, vyprávěli příběhy. Napodobovali tanec hvězd. Tancem se dokázali oprostít od strachu a přírodních nadpozemských sil, komunikovali tak s přírodou. Během oslav pohanských svátků tanec v přírodě vyzařoval do okolního prostoru energie radosti a pozitivního očekávání. Představte si, kolik energie se spoutává a následně uvolňuje do prostoru v okamžiku, kdy lidé, držíce se za ruce, tančí v kruhu. Kdy vyjadřují bez zábran své radostné pocity a emoce naladění na stejný energetický proud. V tanečním kruhu vzniká

vše harmonizující soulad, souhra pohybů, gest a myšlenek, vzniká pozitivní napojení se na ducha té doby.

Rituální tance, kdy se tančí v rituálních maskách, mají svá pravidla, dodržují se pevně dané úkony v podobě různých gest a přesně cílených rytmických pohybů. Tancem jsou podněcovány a vyvolávány tajemné tvořivé síly. Duše šamana lehce vstoupí do hmoty – květiny, stromu, zvířete, skály. Vstoupí za hranice pozemského horizontu, odkud přinese potřebné informace. Pokud šaman použije při tanci masku, na kterou váže negativní energie a propůjčí jí magickou moc, ještě během obřadu ji spálí. Říká se, že je nemožné šamana v extázi při rituálním tanci vyfotografovat, jelikož uvolňuje do prostoru kolem sebe spoustu mentální energie. Postava kouzelníka je zahalena v neviditelném, silně energetickém mlžném oparu, přes tento oblak mentální energie jej nelze zvětšit.

Tanečními kroky rozvíříme rezonance magických energií zaměřených určitým směrem, směrem k harmonii, dokonalosti nebo poznání. Rozvíříme-li energetické spirály radosti a nadsmyslového poznání, potom nás tanec uvede do extáze, především tehdy,

přivedeme-li tancem k životu skrytou spící hadí sílu v nás. Tančíme-li rituálně v kruhu, proti směru hodinových ručiček, vymaníme se z pout pozemského toku času. V tomto případě musíme dobře vědět, co děláme a proč to děláme. Mimo vše ostatní je tanec také erotický akt lásky, spojení muže a ženy, představuje spojení nebe a země.

**Rituální tanec:** rozpažíme ruce, pravou ruku pozvedneme blíže k nebi s dlaní otočenou ke Slunci. Dlaní pravé ruky takto přijímáme energii slunečních paprsků (kosmickou energii). Její vibrace povznesou naše srdce. Proudí tělem, a skrze dlaň levé ruky, kterou máme po celou dobu tance otočenou dlaní směrem dolů, odevzdáváme energii zpět zemi. Tančíme v drobných krocích kolem své osy proti směru hodinových ručiček a vytváříme spirálu vířící energie. K tomuto rituálu je zapotřebí zcela se oprostit od všech myšlenek a nechat v hlavě znít pouze harmonickou melodii přírody, zvonkohru slunečních paprsků.

### **Od rituálního tance již není daleko k astrální projekci**

Můžeme také vyzkoušet tanec, kdy tančíme zcela nekultivovaně. Prostě necháme tělo (ruce, nohy, trup, hlavu) ať si doslova dělá, co chce. Myšlenky



zcela zastavíme, koncentrujeme se pouze na prožívané pocity a emoce. Tančíme stále rychleji... Pomalu nás začíná ovládat euforie, zcela se oddáme všem pocitům. Nemáte-li ještě moc zkušeností, v okamžiku, kdy začnete mít zvláštní smyslové i tělesné pocity, přestaňte tančit a lehněte si rovně na záda, a zůstaňte v naprostém klidu. Samozřejmě i v naprostém klidu myšlenkovém, nic nesmí odvádět vaši pozornost. Je docela dost možné, že samovolně a zcela spontánně dokonce dojde k silnému vzrušení, aniž byste to očekávali – v tu chvíli musíte ale tyto pocity nechat bez povšimnutí plynout a zůstat dál v nehybnosti a myšlenkovém klidu. Opravdu skutečná extáze je v podstatě orgasmus celého těla (samovolný). Následně se může dostavit stav rozšířeného vědomí, vymanění se z proudu lineárního času, astrální putování.

Je ale nezbytně nutné se před podobným rituálem vnitřně očistit, mít pozitivní myšlenky, být takříkajíc doslova v pohodě. V opačném případě, pokud jste ve stavu jakéhokoliv stresu, pod vlivem negativních myšlenek, nemusí nutně vaše pocity a celkový prožitek mít takto ideální podobu. Můžete místo hudby vnímat nepříjemné zvuky. Můžete prožít skličující emoce, ačkoliv pod správným vedením

mohou mít očišťující dopad pro vaše znečištěné emoční tělo. Vždy záleží na vašem momentálním rozpoložení. V případě rozšířeného stavu vědomí se můžete setkat se vším negativním, co máte uloženo hluboko v podvědomí.

## **Meditace a energie božského Erotu**

Pravidelná sexuální extáze je lékem k vitalitě a tělesnému i duševnímu zdraví, je doslova darem od přírody, a je tajemstvím k jejímu dokonalému pochopení. Sexuální uvolnění přináší tvořivou inspiraci. Musíme ovšem pamatovat na sexuální harmonii, bez stresu a manipulace. Sex, z pohledu magie, je vrcholným spojením ženského a mužského protikladu, spojením a sjednocením dvou protikladných energií. Kdy muž a žena v ten okamžik jedno jest. Jejich vědomí se setkává na té nejvyšší možné úrovni v propojení s universální kosmickou energií. Počítejte také s tím, že během sexuálních rituálů, je nezbytné zcela potlačit vlastní ego. Brzy zjistíte, že sexuální energie je velmi inspirativní, napomáhá k hledání vlastní identity. Z toho jasně vyplývá, že puritánská výchova a víra, a všechny její možné bariéry, která degradovala sex na pouhý

reprodukční instinkt, je sama o sobě proti přírodě a naprosté přirozenosti bytí! Taková víra může probouzet, a patrně také často probouzí spoustu vnitřních konfliktů, a paradoxně vede k negativnímu promiskuitnímu chování.

Pokud již budeme mít dostatek zkušeností s astrálním putováním, je možné vytvořit kruh proti směru hodinových ručiček, pokud se hodláme ocitnout v prostoru, kde se zcela vymaníme z běhu času? Možné to je, ale velmi uvážlivě. Před magickým rituálem je nezbytné ponořit se do zklidňující meditace, naprosto utišit mysl. A při samotném aktu se soustředit všemi smysly převážně jen na pocity a emoce. V meditaci si vyjasníme náš záměr, představu a jasnou vizualizaci toho, kam budeme posléze získanou (životní) energii směřovat. Samotné meditaci může předcházet koupel se zapálenými svíčkami. Použijeme vonné tyčinky nebo esenciální vonné oleje do aroma-lampy.

Vhodná je vzájemná masáž celého těla, za použití vonného oleje, který svou vůní bude působit jako silné afrodiziakum. Vůně probudí mentální vnímání a smyslnost. Vzpomeňte na orientální harémy, kde jsou vůně nedílnou součástí každodenního života. Příjemnou hudbu posloucháme celým tělem a hlavně

srdcem. Čím více energie rozproudíme, tím větší sílu investujeme do našeho záměru, který se později zhmotní v našem životě. Podvědomí se ve stavu sexuálního opojení lehce napojí na nadvědomí, na universální kosmickou sílu.

Sexuální magii, případně tantrické rituály je nutné provozovat s partnerem, který je do této magické praktiky zcela zasvěcen. Za každých okolností se držíme zásady svobodné vůle a nikdy nikoho k ničemu nenutíme! Je nutné vědět, že v tomto případě nelze sexualitu oddělovat od lásky, emoce jsou velmi důležité. Než se naučíte tímto v podstatě velmi příjemným způsobem dokonale koncentrovat energii, a následně ji používat k magickým účelům, bude to od vás vyžadovat praxi a zkušenosti. K těmto účelům je vhodné prostudovat reakce svého těla na různé podněty. Jedná se o záležitost, která v podstatě pracuje s mentální a fyzickou energií člověka, která má ten dar přivést jej k nirváně. Studujte, oddávejte se vášni a samostatně se učte s touto energií pracovat, důvěřujte vlastnímu poznání. Nesnažte se o sexuální magické praktiky nikdy s přeplněným žaludkem, vhodná je lehká strava. Další rady jsou jen obtížně sdělitelné. Pokud se rozhodnete věnovat například studování východního učení, které

představuje právě tantra, hledejte především původní prastaré texty.

Meditace byla patrně vymyšlena na základě orgasmu. Neboť tento jedinečný zážitek je zážitkem, jenž má nepochybně své pokračování v rámci uvolněné hadí síly, tento zážitek je prost vlastního ega. Jde o nejčistší formu přítomného okamžiku, v tichosti a bez myšlenek, jaký můžeme ve svém fyzickém těle zakusit. Čas se v tu chvíli zastaví a stáváme se ryzí energií. Energie, kterou vnímáme při orgasmu, je tatáž energie, která nás utváří, jen je silně koncentrovaná v jediném bodě, a následně se rozlévá celým tělem po linii čaker. Od orgasmu už je jen krůček k poznání oné harmonie v Absolutnu. Přece se říká, že orgasmus je malý vesmírný třesk, jde vlastně o čistý spirituální zážitek.

Nehledě na skutečnost, že při opravdu hluboké meditaci dochází k vzrušení naprosto spontánně, pro nezkušeného zcela nečekaně. Stejně tak při astrálním putování, těsně před tím, než se astrální tělo odpoutá od těla hmotného. Proč myslíte, že se po sexu tak dobře spí? Někdo dokonce (většinou muži) dokáže vzápětí po prožití orgasmu usnout – tehdy dochází k

odpoutání se od těla. Avšak nevědomě, nic neřídíme, jednoduše to zaspíme.

Dokonce zaspíme ryzí poznatek, že nejsme ani ego, ani tělo, ani mysl. Přesahujeme vše, čím jsme kdy byli – jsme čistým vědomím.

Také zde, jako ostatně ve všem ostatním, co se spirituality a duchovního rozvoje týče, je nezbytné prožít si vše na vlastní kůži. Sex je a vždycky byl přirozenou inspirací k životu, hnací tvořivou silou, ačkoliv je nepochopitelně stále mnoho názorů, které se tuto odvěkou pravdu snaží popírat. Není k tomu sebemenší důvod! Sexuální energie je, existuje, a pokud je nám něco dáno do vínku samotnou božskou prozřetelností, tak patrně proto, abychom se s tím naučili zacházet a využívat ke spokojenému životu. Správně pochopená sexuální energie přináší do života nejen příjemné fyzické prožitky, ale také mentální, emocionální a duchovní uvědomění. Samozřejmě přináší též duševní i fyzické zdraví. V sexu samotném, chápaném jako posvátný duchovní proces, je zašifrované tajemství Univerza. Nikoliv však v pouhém pohlavním pudu, (v souvislosti s druhou čakrou), a akrobatickém tělesném aktu, prováděném

po guláši s pěti knedlíky, kdy samotný akt představuje deset vteřin slasti a je po všem.

Energie pro muže: ženské prso je magie sama. Proč se muži s oblibou soustřeďují zrovna na tuto část ženského těla? Jako malé děti jsme v matčině náručí v dokonalém bezpečí. Slyšíme tlukot jejího srdce, pro nás nejdůležitější „zvuk“ z prenatálního období. Prsem nás matka vyživuje – dává nám životní energii. Muži v dospělém věku mají obecně méně ženské intuice, empatie, ženského citu a něhy. Muž dotekem ženského prsu získává určitý druh energie, kterou postrádá. Není to jen otázka sexu a erotiky, (i když obecně vzato, téměř vše v našem životě se odvíjí, ač se to nezdá, z těchto pohnutek). Muž se ústy dotýká ženského prsu, „saje“ tak posilující energii, skrze své tělo probouzí tak v DNA vzpomínky na čisté božství. Pociťuje vzrušení – pohyb hadí síly! DNA je komunikační systém mezi egem, duší a Duchem – božskou silou.

Možná vás překvapí, že matka kojící své dítě, aniž by v tu chvíli měla jakékoliv erotické myšlenky, pociťí v oblasti první čakry vzrušující energii. Jde o jemné pohyby hadí síly, (obrazně řečeno), jedná se o energetické vibrace. V okamžiku, kdy matka kojí, a

drží své dítě v náručí, obyčejně zažívá, většinou nevědomky, na energetické úrovni spojení s božskou silou. Je to tím, že v tu chvíli cítí v sobě bezmeznou lásku, nepodmíněnou, velice silnou, protože láska ke kojenci ani nemůže být ničím podmíněná. Jedná se o ryzí pocit božské Lásky. Tuto energii lásky si „uvědomuje“ energetická spirála hadí síly soustředěná v první čakře, a dává se do pohybu.

Podobná věc se může stát vlivem kočičího předení. Jak víme, kočičí předení představuje magickou vibraci, která má tu schopnost, pokud držíme kočku v náručí, naladit naší osobní energii na hladinu alfa. Dostatečně dlouhé působení kočičího předení může přejít až k vyladění na hladinu théta. Budete-li chovat v náručí vlastní milovanou kočku, která vás také miluje, nejlépe na hrudi (srdeční čakra), můžete zažít podobnou situaci, jakou zažívá matka kojící své dítě. S bonusem navíc: kočičí předení vás může uvést až do stavu změněného vědomí. Pokud vás zajímá egyptská mytologie, tak určitě víte, že ve starověkém Egyptě bývala kočka uctívána. Zabytí kočky se trestalo smrtí. Kočkám se ve starém Egyptě dostávalo stejné cti jako králům a faraonům: jejich těla byla obřadně balzamována. O symbolice hadí síly, napříč dějinami a všemi kontinenty by se dala napsat celá kniha. Více se



o energii hadí síly, kvantovém vědomí, a dalších důležitých esoterických informacích zmiňuji na mém webu, a v dalších mých knihách.

## **Aromatické masáže**

Aroma-masáže vzbuzují pozitivní emoce, zbavují napětí, jsou velmi účinným doplňkem léčení, léčí mysl i ducha. Během masáže pronikají účinné látky pokožkou, posilují organismus, stimuluje se krevní oběh, vzniká povolení nežádoucího svalového napětí. Nastartuje se imunitní systém, dostaví se úleva od bolestí. Masáže zbavují organismus stresu. Některé esence mají antibakteriální účinek. Vůně v nás navíc dokáží zažehnout vzpomínky doprovázené příjemnými pocity. Někdy bývají právě vůně prvním činitelem, kdy podvědomě vnímáme k druhému člověku sympatie nebo naopak antipatie.

Obklopte se příjemnou vůní, zapalte svíčky, místností nechte zářit solné lampy (himalájská světla), uklidní vás, naladí do pohody. Vyrovnají energetické proudění v místnosti. Často se rozmazlujte voňavou koupelí s bylinkovými odvary, po doušcích popíjejte uklidňující čaje a poslouchajte krásnou hudbu. Do bylinkové směsi vtiskněte v tiché meditaci myšlenky

charakterizující vaše přání, ať už se týká, zdraví, krásy, lásky. Nezapomínejte, že nejen voda má schopnost přijímat informace, kódované vibrace slov a myšlenek. Učiňte tak v magickém kouzelném kruhu a silou slova aktivujte kouzelné účinky rostlin. Žádejte některou z bohyň o posílení energie rostlin a vašeho organismu. V podstatě každou hmotu můžeme prodchnout a naladit energií myšlenek. Pro dokonalost atmosféry je ideální pořídít si vkusnou vodní fontánu, obklopit se květinami, a snít si své sny.

### Éterické esenciální oleje

Dávkujeme je vždy opatrně po kapkách, jedná se o silně koncentrované přírodní výtažky. Mají terapeutické využití, nikdy se neužívají vnitřně. Intenzivně vonící éterické esence se získávají většinou parní destilací nebo lisováním. Používají se květy, listy, plody nebo kořeny, které se získávají z různých druhů bylin, koření, citrusů, ovoce nebo aromatického jehličí. Pár kapek libovolné vůně můžeme také přidat do odpařovače nebo do masážních olejů.

**Akát** zahání stres a úzkost, akátová vůně je vhodná pro celkové posílení organismu.

**Pomeranč** zažene smutek, probouzí životní energii, osvěží, rozveselí.

**Pomerančový květ** vrací pocit rovnováhy, regeneruje, zahání strach a dodá sebevědomí.

**Citron** osvěžuje nejen na těle ale i na duši, tato příjemná vůně vám jistě vylepší smutnou náladu.

**Grapefruitová vůně** ve vás dokáže probudit pocit štěstí a radosti ze života.

**Pačuli** je rostlina podobná mátě, její esenciální vůně vzrušuje a působí na libido.

**Lékořice** působí jako afrodiziakum.

**Ylang-ylang** je zvláštní vůně s erotickým nádechem, probouzí smyslnost a touhu po dotecích.

**Cedr** osvěžuje, jeho intenzivní vůně navozuje pocit síly, posiluje imunitu.

**Jasmín** uklidňuje, bílé květy se sbírají jen ručně a pouze před svítáním, později ztrácí intenzitu vůně.

**Fialka** probouzí inspiraci a fantazii.

**Dubový mech** přináší vědomé snění, navázání kontaktu s astrálními bytostmi.

Používáme je do koupelí a jako přídavek k vykuřovacím směsím do kadidelnice. Čarodějná mozaika molekul vůní nastolí vnitřní harmonii a posune nás o kousek dopředu ve vnímání světa. Velmi staré jsou orientální recepty z Arábie na esenciální oleje a parfémy s omamnými vůněmi. Receptury se tajně dědily v rodině po generacích. Tradiční jsou například vůně santálového dřeva, myrhy a rozličné květinové esence. Kupujeme jen

ověřené, přírodní éterické oleje v malých a tmavých skleněných lahvičkách.

## **Magie sexuální energie**

Může být koncentrovaná sexuální energie klíčem k pochopení božské jednoty? Mágové a okultisté všech dob se snažili o probuzení a usměrnění životní energie, jejíž opravdové pochopení má universální význam, také magickými akty lásky. Sexualita jako taková očisťuje a podporuje zdraví. Naproti tomu ritualizovaný milostný akt vede navíc ještě k proměně ducha, k podpoře aktivní energie k uskutečňování mystických cílů. Toto nelze jen tak obyčejně pochopit, toto lze nalézt a zakusit jen v přímém prožitku. Zde platí dvojnásob, že osobní zkušenost je nepřenosná. Sexualitu, jakožto neodmyslitelný božský prvek, můžeme shledat bez předsudků jako důležitou součást lidství prostudováním mytologií různých světových kultur. Esoterické filozofie představují sexualitu jako duchovní a metafyzickou záležitost.

Magický sex může být cestou k sebereflexi. Vnímáte, jak toto téma okamžitě rezonuje s hadí silou, pociťujete mrazení podél páteře, překvapila vás

podivná vlna dojetí, motýlci v břiše, nebo sebou jen nervózně ošíváte? Sex je prostě božský, ať si kdo chce, říká, co chce. Snad nikdo nedostane infarkt, když si dovolím říct, že Bůh je převtělený kouzelník a Erot v jedné podobě, a sex dal člověku darem. Proč? Právě proto, aby člověk pozemský objevil své vlastní božství.

K velmi silné koncentraci (životní) energie dochází během sexuálního vzrušení a samozřejmě následně při orgasmu (hadí tanec). V těchto chvílích dochází, většinou spontánně, k zvýšenému mimosmyslovému vnímání. V okamžiku orgasmu není možné vyprodukovat žádnou myšlenku, v tu chvíli je naše vědomí „mimo sebe“. Možná se vám již vícekrát podařilo zakusit během sexuálním aktu jakýsi neuchopitelný pocit nekonečnosti a splynutí se zvláštní energií, procházející celým tělem, která je více než jen vrcholným zážitkem aktu samotného. Dokonce se může stát, že budeme mít neodbytný pocit, že nás tato energie doslova pohlcuje do neznámých jinodimenzionálních výšin.

Nebo nás naopak vtahuje přímo do podvědomých hlubin našeho nitra. Můžeme mít pocit zastavení času. A nebudeme daleko od pravdy! Poté uvěříme,

že sexuální energie je tou nejpřirozenější silou, jež se dá využít k magickému tvoření. Sex je spojen s touhou, zde je skrytá hluboká vnitřní touha po splynutí s Jednotou, po splynutí s božstvím. Věřte, že změnu ve všech oblastech vašeho života přinese širší, než jen horizontální pohled na svět. Holistické vnímání světa je velice inspirující. Pokud bych měla odpovědět na otázku, zda vyznávám nějakou víru, asi bych odpověděla: jsem holista.



### **Hadí tanec**

Energie uvolněná ve vrcholném okamžiku sexuálního prožitku, takzvaný hadí tanec, je tedy v podstatě projevem prvotní, všeprostupující a vše oživující energie. V tomto smyslném prožitku se jedná o velmi silnou koncentraci životní energie, o probuzení hadí

síly. Jedná se o tu nejpřirozenější koncentraci energie, jakou si jen lze v přírodě představit! Veškerý nervový systém je v tuto chvíli zharmonizován a vtažen do jakéhosi bodu nula (had stočený do klubíčka), kdy následně dochází k energetické explozi. Jejíž síla se ve vlnách rozlévá celým mikrokosmem člověka, a skrze energetická centra fyzického těla (čakry) míří přímo do kosmických rovin. V okamžiku uvolnění velkého množství energie, budeme-li mít dostatek zkušeností, můžeme se přenést v čase, opustit hmotné tělo – prohlubujeme zážitky spojené s astrálním putováním. Obzvláště v okamžicích, kdy k orgasmu dochází současně u obou partnerů.

Nesmíme chápat sexualitu pouze jako pudovou, tělesnou záležitost. Natož trápit se nenaplněným tělesným toužením. Ani nesmíme sexualitu považovat za cosi hanebného, právě naopak. Nadpozemského Erota a sexualitu vnímáme jako část sebe sama, a ve dvojici jako nejpřirozenější sblížení dvou milujících se bytostí. Potom snadno získáme zdravou duševní, fyzickou, posilující a samozřejmě omlazující energii. A dosáhneme souladu mezi podvědomím a vědomím, citem a logikou. Sex povznáší nejen smyslově, ale povznáší nás též do vyšší úrovně vědomí i vědění. Využijte tedy bez jakýchkoliv zábran sexuální extázi

jako hybnou sílu vesmíru. Máte-li však přece jen zábrany, pokuste se v meditaci o uvolnění a mentální napojení na energii bohyně lásky Afrodity, případně Venuše, jež je nepochybně královnou zahrady lásky a požádejte ji o vedení. A nezapomínejte, že nejlepší afrodisiakum na světě je láska, a že bod „G“ se nachází především v hlavě.

K vytvoření velmi silné a harmonizující energie se zahrnuje celý sexuální akt, jde o rituál, který rozhodně nesmí trvat jen pár minut. Vědomě avšak nenásilně jej prodlužujeme co nejdéle. Jedině tak vytvoříme dostatek energie pro prožití té správné extáze. Přibližně hodina intenzivního vzrušení je ideální doba, po které má energetické proudění v těle regenerační účinky. Myšlenky lehce soustředíme na tu kterou čakru, již je třeba očistit. Tento rituál se odehrává v místě, kde můžeme vytvořit magický kruh (není podmínkou), v kterém se síla energie násobí a koncentruje. V tomto případě, pokud již máme zkušenosti, a vše probíhá v ryze pozitivním duchu, je vhodné v rituální místnosti umístit zrcadlo. Odraz v zrcadle prohlubuje prožitek, znásobuje emoce a konečný projev extáze. Zrcadlo slouží také jako vchod do astrální dimenze, pokud se nám podaří dosáhnout změněného stavu vědomí. S energií zrcadla však není



radno si nepatříčně zahrávat. (Více na mém webu, např. v článku Magie zrcadlení).

V přírodě, na odlehlém místě od civilizace, s přihlédnutím k magickým časům mezidobí, mohou být zážitky splynutí životní energie s energií přírodní, a s energií božského Erota velmi silné. Jakýkoliv stud z nahoty během například tantrických rituálů musí jít ale stranou, nahota znamená PRAVDU. Takže jeden z klíčů k úspěchu je mít rád své tělo! Jde nám přece o splynutí ženské a mužské energie v jednotu. Jde o dosažení harmonie mezi tělem a duchem.

Vyvrcholením celého aktu může být společné a velmi intenzivní prožití stavu změněného vědomí. V tomto stavu můžeme zažít různé vize, odehrávající se čistě na astrální úrovni. Veškeré dění vnímáme všemi smysly.

## **Tantra a energie JIN a JANG**

Tantra je o propojení všech vnitřních a vnějších zkušeností, odhaluje tajemství lidského nitra. Hodnocení sebe sama vychází z vnitřního poznání, nikoliv ze subjektivních názorů vnějšího okolí.

Hodnocení sebe sama v Tantře není závislé na společenských ideálech, jde o jedinečný proces sebepoznání neovlivněný vůlí ani zlovůlí zvenčí. Rozmanitost všech jevů můžeme nalézt jedině ve svobodném nitru. Tantra je o svobodném realizování vlastní podstaty, je o objevování vnitřních sil člověka, je o objevování různorodosti sil, které působí v nitru, i skrze nitro směrem ven. Tantra je nekonečný vnitřní dialog, nekonečná vnitřní očištná koupel. Tantra je život v duchovnosti, který je vidět na první pohled, i když budeme mlčet. Podstata tantry je sexuální, ale nikoliv ve smyslu pudového, „živočišného“ sexu. Jde o poznání sebe sama skrze erotiku, sex a sexuální prožitky. Zde lze poznat a přímo uchopit podstatu bytí, světa a životní energie – hadí síly (kundaliní).

### **KUNDALINÍ - životní energie, tělesná i duchovní**

Kundaliní je slovo pocházející ze sánškrtu, označuje prstenec kosmické energie, procitající vědomí, hadí sílu, jejímž centrem je první čakra. Kundaliní představuje vzestup životní energie skrze čakry, duševní poznání, psychickou stabilitu. **Kundaliní jóga** je duševní a fyzické cvičení zaměřené na otevírání čaker, na vyzvednutí hadí síly a její vědomé prožívání – uvědomování si vzestupu životní energie podél páteře. Výsledným stavem je osvícení. Nenechte se ale zmást přečeňovaným významem tohoto slova.

Osvícení rozhodně neznamena konečný stav, osvícení představuje počátek duchovní cesty na té nejvyšší úrovni. Počátek cesty, nikoli její konec, cesty, z které již není návratu do světa neosobní hmoty, k pudovým materialistickým touhám.

Idea tantrizmu vychází z principu JIN a JANG (symbol monáda). Pochopíme-li symboliku monády a základních dvou vesmírných energií JIN a JANG, pochopíme i systém, na kterém je založena Tantra (a stejně tak sexuální magie). Význam slova tantra, pocházejícího ze sánskrtu, znamená: jádro, střed, esence, setrvání ve vnitřním bytí. Původ můžeme vysledovat v hinduismu a buddhismu. Tantra znamená: spojovat nebo splétat, jde o spirituální cestu sebepoznání. Není podmíněna sexuální praktikou, jde především o sebepoznání. Tantra je cestou k přirozenosti bytí, je cestou Lásky, neboť Láska je stav pravého bytí. Bezpodmínečná Láska je vědomí, se kterým přicházíme na svět. Je to poklad, který si s sebou přinášíme do světa hmoty, pokud bychom na tento skutečný poklad během života nezapomínali, nemuseli bychom se bezhlavě a hlavně nesvobodně honit za iluzí Máji, v podobě hromadění hmotných statků. Během života si vytváříme nesprávné myšlenkové vzorce, které nám zabraňují žít život v Lásce a sebelásce, vytváříme si tak vnitřní i vnější konflikty. Tantra znamená: bezvýhradně

přijímat to, co je, včetně svého těla, a své božské přirozenosti.

### **JIN a JANG - vesmírné energie, společně tvoří polaritu dvou základních vesmírných sil**

JIN představuje vše zemské, ženské, záporné, vlhké, temné. Energie JIN symbolizuje Měsíční energii. JANG představuje vše nebeské, mužské, aktivní, kladné, světlé, tvrdé. Energie JANG symbolizuje sluneční energii.

JANG - společně s protipólovou energií JIN vytváří polaritu dvou základních vesmírných sil.



Východní symbol monáda představuje dva póly vesmírné jednoty. Jde o taoistický obraz kruhu, který je rozdělen na dvě poloviny ve tvaru slzy, které se vzájemně dotýkají. Jedna polovina je bílá s černou tečkou – mužský princip, energie JANG. Druhá polovina je černá s bílou tečkou – ženský princip, energie JIN.

Jedná se o dvě prvotní vesmírné energie, které nelze rozdělovat: koruna stromu sice roste do nebe (mužský princip), ale výživu a sílu čerpá ze země (ženský princip)! Kmen představuje páteř, hadí sílu, která vše sjednocuje a spojuje v harmonický celek. Polovina monády představuje světlo a Slunce, druhá polovina představuje tmu a Měsíc. Vlnovka uprostřed nám připomíná magické časy mezidobí: okamžik svítání a okamžik stmívání. Jedno nelze odloučit od druhého. Dále zde najdeme například symbol života a smrti, vlnovka uprostřed značí přechodný pobyt duše v nadsvětí, předinkarnační stav bytí.

Hadí síla se uvolní a rozproudí tělem podél páteře například během meditace nebo magického rituálu. Nikoliv však po jedné meditaci provedené začátečníkem. Meditace si vyžaduje znalosti a praxi. Meditovat se učíme celý život, tak dlouho, dokud pro nás není meditace přirozeným, každodenním stavem bytí. Zrovna tak tantrická praxe si vyžaduje čas a

pochopení. Tantra není gymnastika těla ale hluboké duchovní cvičení. Tantra vyžaduje znalost meditačních gest, které se nazývají mudry, znalost rituálních motivačních formulek zvaných mantry. Před tantrickým rituálem se používají meditační mandaly pro uvolnění a harmonizaci těla i ducha. Tantrické rituály vyžadují dokonalou imaginaci. IMAGINACE - nebo vizualizace je dokonalá představa, jde o záměrné vytváření „živých obrazů“, za intenzivního soustředění vůle a volní síly.

Rituál imaginace představuje soustředění jako způsob tvoření – obrazem, představou, myšlenkou a činem, tímto zasvěcením lze tvořit energetické formy. Obraz se nejdříve vytvoří v astrálním světě, poté se přenese zrcadlově - odzrcadí se – zpět do světa hmoty. Vše záleží na intenzitě imaginace a na častém opakování (rituálu). Imaginace, v pravé tantrické praxi, představuje povětšinou sexuální představy, soustřeďuje se na propojení energie hinduistických božstev: Šiva a Šaktí. Spojením energií JIN a JANG. Spojením těchto dvou harmonizujících sil se docílí harmonického splynutí, kdy muž a žena jsou jedním tělem. (V alchymii je tento akt symbolizován „mystickou svatbou“.) Tantrické spojení představuje mystickou jednotu.



### **Důvěra, láska a sebeláska jsou základním těžištěm tantrických rituálů**

Partneři si navzájem důvěřují, jeden druhého přijímá takového, jaký je - tedy bezpodmínečně, bez podmínek. Každý z partnerů zná sám sebe, svou duchovní stránku a své tělo. Své tělo bez výhrad přijímá takové, jaké je. Partneři si navzájem dovolí dotýkat se svých duší, dovolí si nahlížet do svých vnitřních světů. Naučí se navzájem pozorovat, bez posuzování a odsuzování, své emoce a pocity. Toto jsou podmínky pro dokonalé uvolnění, pro radost ze života, smyslnost a erotiku. Bez těchto zásad tantrické rituály nefungují. Alespoň ne do té míry, kdy partneři prožívají takzvané tantrické spojení s

božskou podstatou - uvolnění hadí síly. Tantra je duchovní záležitost, nikoliv intelektuální, nebo čistě pudově sexuální.

Ale není nezbytné, ani ze začátku žádoucí, dosáhnout za každou cenu pravého tantrického spojení. Pokud zvolíme přístup k tantrickým rituálům v podobě poklidné sebepoznávací sexuální terapie, časem se jistě zdokonalíme natolik, že budeme schopni vklouznout přímo uprostřed erotického aktu do změněného stavu vědomí a prožívat nepoznané. Tantra zahrnuje sexualitu v rámci sebepoznání, beze studu a strachu, bez posuzování a hodnocení: čehokoliv. Jde o duchovní cestu, která má tu moc odstranit z našeho podvědomí dřívější emocionální zranění a psychická traumata. Jsme sexuální bytosti zrozené v lásce, tak je třeba přistupovat k životu, bez zbytečných omezení, bez zbytečné sebekontroly, bez sebeodsuzování a potlačování svých pravých tužeb.

## **Tantra bez roušky tajemna**

Tantra bez roušky tajemna znamená pravdu, skutečnost bez příkras. Představuje především dokonalé poznání sebe sama v harmonii jednoty. Avšak tantrické poznání je nutné dávkovat po



částech, od nejjednoduššího k nejvyššímu, netrénovaná mysl (a tělo) není ani nemůže být připravená začínat od konce. Cestou nedočkavosti se můžeme dočkat jedině nepochopení a zklamání. Učení se trpělivosti je spojeno s otevřením krční čakry (čakra času - višuddhi-čakra). Je nutné uvědomit si, že nedočkavost a očekávání nedává prostor pro spontánní tvoření. Očekávání omezuje. Budeme-li cokoli konkrétního očekávat, vystavujeme se riziku, že nám uniknou mnohem podstatnější a krásnější věci, než jsme si dovolili očekávat. Umění neočekávání, umění nesouzení, přijímat to, co přichází, je základ pro dokonalé vnitřní uvolnění. K tomu je ještě nutné žít a řešit vnější život bez hněvu, vzteku, sklíčenosti, stresu a neřešených depresivních stavů. Na druhou stranu se do ničeho nesmíme nutit, necháme se vést vnitřní spontánností. Necháte-li se vést Duchem, nemůžete se na své duchovní cestě ztratit.

Kam dojít máte, tam dojdete, co ochutnat máte, to ochutnáte, pokud ve vás není jen pouhá zvědavost nebo vrtkavé chtění mít všechno najednou a co nejrychleji. A pokud vás nepopohání jen touha bez námahy dokázat zbavit vlastní hadí sílu (životní energii) svazujících pout a jen si užívat: bez touhy po duchovním poznání.

## **Nejdůležitější základna vědomostí potřebných k meditacím a tantrickým rituálům**

**1. Uvědomit si, že žijeme ve dvou světech:** vnitřní (duše), vnější (ego). Vesmír není mimo nás, je v nás, a my jsme v něm – člověk je mikrokosmem v makrokosmu. Každý atom lidského těla je součástí mikrokosmu a zároveň makrokosmu. Důležitá je duševní kázeň: spočinutí (uvolnění) v absolutním přítomném okamžiku, a přijímání povědomí o proudu vesmírné energie, která prostupuje vše, co jest, tedy i lidské tělo. Člověk je složen z těchto tří základních složek: tělo, životní energie, vůle (intelekt). Dále musíme přijmout, že tělo obklopuje aura, která nás chrání před nežádoucími energetickými vlivy. Pokud jsme negativním vlivům vystaveni často nebo dlouhodobě, může docházet k poškození aury.

**2. Přijmout odpověď na niternou otázku kdo jsem:** nesmrtelné božské Já. Ničím neohraničené absolutní bytí, absolutní vědomí, které se nachází skryté v nitru, jak hluboko, to záleží na duchovním uvědomění. Důležité je poznání, že znovu se rodí tělo, nikoliv duše, duše je stále jedna a táž. Duše se nerodí ani neumírá, duše není ani zrozená ani smrtelná. Duše prostě JE. Duše pouze vstupuje do znovuzrozeného těla. Smrt je opačný proces. Se

zánikem těla se vesmírné prvky opět spojují s vesmírem: duše s prostorem, prvek země se vrací zemi, voda vodě, vzduch vzduchu, oheň ohni. Lidské tělo (fyzické) je z určitého pohledu „nositel“ těla astrálního. Pokud neumím přijmout svůj život v pozemské rovině, nemohu říci, že jsem probuzený.

**3. Přijmout osobní niternou pozornost, potřebnou k rituálům:** sebelásku a lásku k tělu. Naučit se milovat sám sebe, jedině tak lze dokázat bez podmínek milovat ostatní. Vidíme-li vnitřní krásu člověka, vidíme navenek projevenou krásu jeho duše, nikoliv ega. V každé ženě a v každém muži je, ať už skrytá nebo projevená, transformační síla lásky. Každý člověk je schopen sexuální abstrakce. Důležité je uvědomit si, že bod G je především v hlavě, a že jsme sexuální bytosti. Energie kundaliní, hadí síla, je mimo jiné také symbolem času, který nám je na pozemské pouti vyměřen. Životní čas je škoda promarnit, a nepokusit se objevit ve svém nitru skrytý poklad – nektar božské moudrosti.

**4. Postupně objevit všechny smyslové receptory fyzického těla:** smyslové receptory jsou smyslové buňky v kůži, hmatová tělíška, která umožňují při dotecích prožívat kompletní smyslové spojení s dotýkaným. Jen na jednom centimetru čtverečním

na dlaních se nachází na 200 hmatových tělísek, a několik dalších receptorů pro vnímání chladu, tepla, bolesti. Smyslové receptory jsou citlivé na příjem podnětů z vnějšího prostředí. Smyslové buňky jsou orgány, z nichž vedou nervové dráhy do příslušných center v šedé kůře mozkové, to nám umožňuje vnímat pocity a reagovat na ně. Se smyslovým vnímáním souvisí také čich, zrak a sluch. Tantrické rituály vyžadují naučit se dotýkat vlastního těla (bez partnera o samotě, i s partnerem ve dvojici). A naučit se bez ostychu dotýkat také těla partnera, bez jakýchkoliv zábran, a bez odsuzování či posuzování.

**5. Neméně důležité je alespoň minimální povědomí o čakrách:** čakry jsou ohniskové body v těle, ty nejhlavnější umístěné podél páteře, pokud jsou otevřené: umožňují vesmírným energiím vstoupit, vzájemně se propojovat, a následně vytvářet silné energetické proudy, a konečně vystoupat skrze tělo do vnějšího prostoru. Spojení dvou životních jisker, muže a ženy, dá rozhořet plamenům lásky. Uvědomovat si, že vyzařování plamenů lásky (nebo zla) se dotýká všeho živého i neživého kolem nás. Důležité je naučit se, jak ovládat city, myšlenky a tím i složitost vztahů. Pokud jsou čakry pročištěné, odosobněné vědomí, „živoucí Eros“, jimi může bez překážek prostupovat.

**6. Důležité je také pojednání o vesmírné energii:** uvědomit si, že hadí síla se může projevovat v mnoha podobách, musíme umět koncentrovanou životní energii soustředit do jednoho bodu (první čakra), umět ji rozpoznat, přijmout, a její vzestup ovládnout. Nakonec rozpoznat a ovládnout „nadpozemské“ schopnosti této kosmické síly. To znamená: uskutečnit a oživit principy božských proudů milujícího světla přímo v sobě. Přijmout jako skutečnost, že je v moci člověka rozvinout své vědomí až k poznání nejvyššího Absolutna.

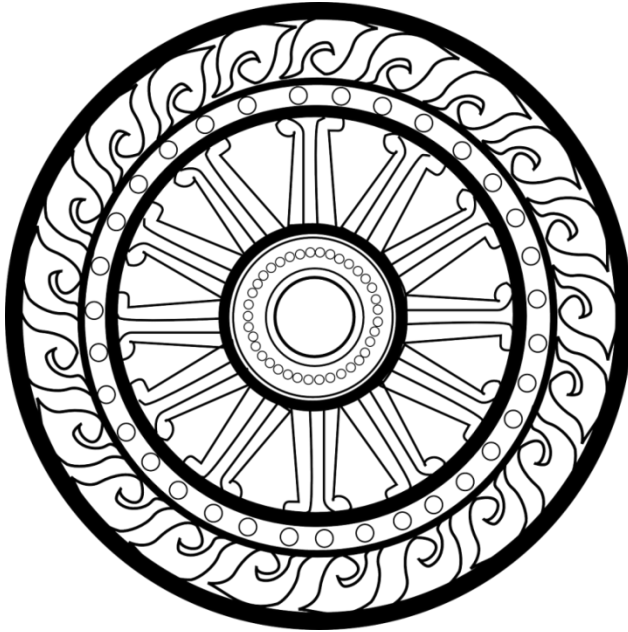
Přijmout, že individuální duše a vesmírný Duch jsou Jedno. Duše je pouze dočasně oddělená od Ducha, a naopak: Duch je ve své podstatě duše odpoutaná od ega. Každé duchovní poznání a uvědomění přibližuje duši k Duchu.

Čistá božská energie a vesmírná moudrost je tvořivá světelná vibrace. Světlo je vesmírná síla provázející hluboké duševní stavy, jako je osvětlení nebo zasvěcení do mystických mystérií. Duchovní bílé světlo v sobě skrývá všechny barvy spektra (stejně jako bílá barva), duchovní světlo je životní energie. Životní energie – světlo – se během vstupu do energetických center těla (čakry) projevuje jako paleta barev s různými stupni duchovních vibrací.

Každá čakra vibruje na frekvenci jiného barevného spektra, tato energetická pole senzitivní osoby vnímají jako auru obklopující lidská těla.

**7. Je nutné připravit se na astrální cesty:** uvědomit si, že nejde o pouhou myšlenkovou projekci ani halucinace. Tantra, jóga, ale třeba také šamanismus nebo magie světla, umožňuje duchovně vyspělému jedinci procházet různými astrálními úrovněmi. Astrální cesty samozřejmě nejsou podmínkou tantrických rituálů, ale může k nim docházet samovolně. Astrální složka našeho pozemského těla se může kdykoliv oddělit od těla fyzického. Mimotělesné cesty, spojené s rituálními sexuálními zážitky, jsou součástí sebepoznání a pravidelné tantrické praxe. Obtížně uchopitelná představa o astrálním putování se rozplyne hned po prvním nadpozemském prožitku. Důležité je zbavit se jakéhokoliv pocitu strachu. Fyzické tělo je s astrálním světem propojeno poutem trvalého vědomí, astrální tělo má vlastní obranný systém, který reaguje na náš strach, v takovém případě samo nedovolí podniknout vědomou astrální cestu. Během astrálních cest může dojít ke spojení několika paralelních realit do jedné, na to je potřeba se připravit.

## Buddhistický symbol Slunce



**Tibetská moudrost: „Čisté vědomí je šperk v srdci lotosu.“**

Tato slova můžeme použít jako mantru, používáme ji pro koncentraci, soustředění se na podvědomí. Meditace dovoluje, aby se vědomí rozplynulo v akáše, v celistvosti. Jedině odtud pramení moudrost a veškeré duchovní poznání.

## **Tantra a společné odpoutání**

Společně s partnerem se můžete odpoutat, a vydat se na společný astrální výlet. Což předpokládá, že oba partneři jsou zkušení astrální cestovatelé, nebo mají alespoň minimální zkušenosti. Společné zážitky vedou ke společnému zdokonalování se v astrálním putování. Společné prožitky TAM jsou zbavené strachu, pokud cítíme vzájemnou podporu. Tato skutečnost je prospěšná také v tom ohledu, že máte své zkušenosti s kým sdílet, a to bezprostředně. Navíc můžete společně duchovně růst. Na astrální úrovni máte k sobě velmi blízko. TAM neexistuje žádná přetvářka. Dozvíte se o sobě skoro všechno, a v reálném životě si můžete vytvořit vzájemný velice harmonický vztah. Často se stane, že si partneři uvědomí, že se jako duše vtělené na pozemské pláni nepotkávají poprvé. Uvědomí si také, vzhledem ke karmě, proč se v tomto životě setkávají, a co mají za úkol společně vyřešit a pochopit.

Společně můžete navštívit různé světy, o kterých se mylně domníváme, že leží někde na druhém konci vesmíru. Kamkoliv se vydáte, vše se ve skutečnosti nachází v paralelní blízkosti našeho trojrozměrného světa. Během společných zážitků vše lépe pochopíte, obzvláště v případě, že budete cestovat bez astrálního těla, kdy se na výlet vydá pouze vaše zcela obnažené



vědomí. Toho je možné dosáhnout právě díky tantrickým rituálům, kdy společné prožívání vyvrcholení v podobě společných orgasmů, a následného odpoutání, se odehrává ve spojení protikladů. Milující se bytosti stávají se Jedním, toto lze slovy obtížně vyjádřit. Pokud se vzdáme představy astrálního těla, tak víme, že jsme čistým, ničím neomezeným vědomím. S tím souvisí, že duše existuje ve své podstatě bez rozdělování na mužskou či ženskou podstatu. Partneři mohou společně překonat tyto omezující hranice, odhalí tak tajemství, která v jejich pozemském životě povedou k opravdové a bezpodmínečné lásce. Pokud si dva lidé společně uvědomí, že brána k sebepoznání se nachází přímo uvnitř našeho nitra, již nikdy si nedokáží vzájemně ubližovat. Běžně jsou tyto věci ve vztazích tabu, a lidé se od sebe po té, co vyprchá pocit zamilovanosti, nezadržitelně a někdy i zbytečně bolestivě vzdalují.

Může se stát, že si partneři na této nadpozemské úrovni uvědomí, že jejich vztah došel naplnění, že již nemají potřebu být k sobě připoutaní. Ve svých životech si vzájemně předali, to co si předat museli. Obyčejně se tak také děje, jenže se zbytečnými nedorozuměními a vzájemným ubližováním si. Na této jiné duchovní úrovni si partneři uvědomí, že

splnili své karmické úkoly, pochopili, co pochopit museli, a v poklidu se rozejdou. Každý jde svou cestou směrem k dalšímu poznání, k dalším životním příběhům, a přesto zůstávají už navždy nerozlučnými přáteli.

Všechny vztahy, které zažíváme, jsou zrcadlením, kdy i nepříjemné věci nás mají něčemu naučit. Pokud pochopíme, že život ve skutečnosti není tak komplikovaný, jak se zdá, urychlíme karmické skutečnosti, a můžeme na své cestě během jednoho života stihnout vyřešit více těchto karmických, inkarnačních zátěží.

## **Tantra a extatický stav vědomí**

Tantrické rituály, nejen, že vedou k poznání smyslnosti života, vedou praktikující též k pochopení života. Ve staroindických spisech je kladen důraz na životní sílu, kterou, pokud se ji naučíme ovládat, není možné vyčerpat. Vnitřní energii můžeme vědomě řídit, sami za sebe, ale i v partnerském vztahu. Meditace, hluboké sexuální prožitky, prohlubování rozkoše: to vše vede k poznání nadosobní životní energie. Zosobnění mužské i ženské síly vede k

hlubšímu prožívání života v celé jeho šíři. Dále je možné dosáhnout během meditací spirituálních stavů, které vedou k pochopení božské energie v člověku. V tantře je tato energie nazývána kundaliní – hadí síla, jinými slovy jde o (probuzené) vědomí.

Tyto hluboké meditace, prováděné v páru, vedou k poznání skutečné extáze. Společným rituálům předchází takzvané samorituály, které jsou prováděny o samotě, a vedou k sebepoznání, k dokonalému poznání vlastního těla, a k hlubokému nadsmyslovému vnímání rozkoše, které je tělo schopno dosáhnout.

### **Extatický stav vědomí**

Tantrické rituály a meditace, kdy si opakujeme určité posvátné mantry, vedou trénovanou mysl ke stavu vnitřní blaženosti, k rozšířenému stavu vědomí, k přímému spojení s universálním kosmickým vědomím. Jde o bdělé pozorování různých sfér vlastního vnitřního světa, různých pocitů rozkoše, emocí a silových proudů jemné životní energie. Bdělé pozorování vlastních myšlenek, v tiché integraci s nimi, vás dovede do stavu, který nevěřící považují přinejmenším za halucinace. Tato zkušenost vás navždy změní, pravidla a všeobecně přijímaná logika

hmotného světa pro vás přestane postupně platit, budete vědět, že se vždy můžete spolehnout především na sebe. Ve východních tradicích se ocitnutí v tomto posvátném stavu nazývá: „samádhi“.

Ze začátku, než vstoupíte na toto spirituální místo, nacházející se mimo vaše hmotné tělo, představte si vaši srdeční čakru jako otevírající se bránu k vyššímu vědomí. Později, až vám podobné meditace půjdou sami od sebe, napojte se v tomto smyslu na šestou čakru – třetí oko.

### **Mentální soustředění na energetické pole a vibrace vlastního těla**

Během meditace, ať už ve dvojici, nebo o samotě, provádíme soustředění, bez násilného a netrpělivého usilování, na jemné vibrace vlastního těla. Tělo je bez pohnutí v dokonalém, klidném uvolnění. Dech je velmi pomalý, rytmický, velmi tichý a klidný. Kvantový přeskok začíná intenzivním pocitem, podivným chvěním, zvláštním projevem světla, které postupně prochází celým tělem. Někdy je toto světlo vnímáno nejvíce v oblasti solar plexu. Po určité době, ta bude pro každého individuální, následuje okamžik, jaký jste si neuměli ani představit, krásný a na vždy zapamatovatelný. I kdyby se vám to mělo podařit jen

jednou za život, je to, jako když se vám „otevře srdce“. Vaše vědomí je pozvednuto daleko za hmotné tělo, vaše mysl se spojí s vesmírným vědomím. Vaše mysl, vaše pravé Já splyne s vesmírným prostorem, mysl je neuvěřitelně klidná a smířená. Vaše „vnitřní oči“ pozorují vše s nesmírnou lehkostí. Vaše tělo vnímáte, jakoby se nacházelo všude a nikde zároveň. Jakoby se vesmír nacházel přímo uvnitř vaší mysli, uvnitř vašeho těla, a zároveň vaše tělo vnímáte jako nekonečnou velmi jemně rezonující energii, jejíž centrum se nachází v samém centru božského poznání.

### **Každý kousek vašeho těla prostupuje celým vesmírem**

Vnímáte, na energetické úrovni, že se vám podařilo navázat spojení s něčím, co přesahuje všechny vaše dosavadní poznatky a zkušenosti. Vnímáte světlo rozprostírající se vám kdesi v hlavě, jakoby za očima. Vibrace, vjemy a pocity, které vnímáte, během napojení se na mnohorozměrný svět energie, se projevují jako rezonance čisté Lásky. Zakusíte vlastní tělo jako čistou energii, spojíte se s éterickou energií, která vyplňuje celičký vesmír, všechen prázdný prostor. Prázdným prostorem je myšlen i neviditelný

prázdný prostor mezi jednotlivými atomárními částicemi, z kterých se skládají atomy vašeho těla. Jde o tvořivou vesmírnou substanci. Vaše božská MYSL obsáhne všechn viditelný i neviditelný svět, vaše mysl je pružná a prostupná vším, na co pomyslíte.

### **Hmota, energie a vědomí je jednotné fluidum, a vy si to plně uvědomujete**

Vaše vědomí tančí a rozplývá se v mezihvězdném prostoru a samo je tím prostorem, a vy si to plně uvědomujete. Vaše vědomí se ve velice jemných rezonančních vlnách pomalu posouvá prostorem bez času, časem bez prostoru, časoprostor je a není, vnímáte jen resonanci světla a Lásky. Pokud tento zážitek nastane ve dvojici, například během hlubokého tantrického spojení, vědomí obou bytostí stává se Jedním. Dojde ke spojení duší. Podstata spočívá v tom, že duše člověka sama o sobě není ani rodu ženského ani mužského. Odpoutaná duše, stejně jako andělská energie, není polarizovaná, je čistou neutrální energií, je láskyplným Světlem.

Během meditačního, případně tantrického spojení, musí být vaše tělo natolik uvolněné, až se cítíte být téměř fluidní, éterickou bytostí. Energie milenců přetéká z jednoho na druhého a vzájemně se

propojuje. Toto se děje vždy, když dochází k vrcholnému sexuálnímu spojení, ale nyní jste si tohoto prožitku vědomi na energetické „kvantové úrovni“. Tato situace ale může nastat pouze, pokud je partnerství ukotveno ve vzájemné lásce a ve velmi intimní důvěře.

Indická mystika je velmi bohatá na obrazovou symboliku týkající se duchovních představ o transcendentním vesmíru. Poukazuje na mýty, které nám říkají, že pravé Já není ohraničené, nic neexistuje mimo skutečný, nadsmyslový princip stvoření. Védské knihy popisují životní energii jako všeprostupující, není ji možné identifikovat pouze s hmotným tělem. Átman není ohraničený, prostupuje celým vesmírem, vesmír rezonuje s dechem universálního vesmírného principu stvoření.

### **Átman, jenž proniká vším stvořením, je souhrnným vědomím všeho, co je**

Nic neexistuje mimo věčné vědomí. Átman je možné poznat ve spánku, v extatických stavech vědomí, a v okamžiku smrti. Osvobození přichází, pokud si dokážeme životní sílu (proud hadí síly) uvědomovat v celé své mnohosti a nekonečnosti i za bdělého stavu vědomí. Je náhoda, že hadí síla je prezentována snad

ve všech duchovních směrech, sice pod různými názvy, ale velmi podobně? Může ještě dnes někdo pochybovat o tom, že všichni jsme na transcendentní úrovni Jedním, a že lze proud životní energie ovlivňovat pouhým myšlením? Každá civilizace si vytvořila vlastní mýty a představy o všeobsahujícím vesmíru, dnešní moderní svět nazývá tuto sílu: kvantové vědomí.

## **Energetická očistná koupel**

Jednou za čas, především před jakýmkoliv spirituálním rituálem, je zapotřebí očistit auru, vlastní energetické pole, od energetického znečištění. Koupel působí jak na znečištění vnitřní, tak vnější (negativní energie). Dopřejeme si dvaceti minutovou koupel ve vodě s rozpuštěnou mořskou nebo obyčejnou solí. Sůl je základem koupele, má dokonalou vázací schopnost, váže na sebe „duševní“ nečistoty. Použijeme jeden kilogram soli. Pokud přidáme do koupele ještě 100g sody bikarbonské, dopřejeme očistu celému organismu. Soda bikarbonská je zásaditá, napomůže celkové tělesné detoxikaci. Na tento očistný rituál si dopřejeme dostatek času, po koupeli je nutné oddat se relaxaci, nejméně hodinu



odpočívát a „na nic“ nemyslet. Koupel můžeme provádět jednou do měsíce pro energetické očištění, nebo před cílenou meditací, tantrickým rituálem, případně před astrálním putováním.

### **Energetická masáž hlavy**

Po koupeli, nebo kdykoliv jindy, je vhodné provést masáž hlavy. Soustředte se na své ruce, přiložte dlaně k sobě, a třete jimi o sebe tak dlouho, dokud necítíte v dlaních teplo. Poté zavřete oči a přiložte dlaně na obličej. Vstřebané teplo je prospěšné pro vaše oči, očí se při tom nedotýkejte. Potom si jemně hladíte obličej, a konečky prstů masírujete jemným poklepáváním tvář, rty, čelo, obočí, kolem očí – včetně očních důlků. Zbytečně nenatahujte jemnou kůži obličej, pouze poklepávejte konečky prstů. Postupujte dále od čela všude po celé hlavě, až dojdete za uši. Jemně promněte ušní lalůčky. Následuje masáž krku. Začněte poklepáváním masírovat také oblast krku, a chvíli věnujte ramenům.

## **Taoistická tantra masáž**

Tuto účinnou energeticky posilující masáž můžete provádět jak sami na sobě, tak vzájemně v páru. Masáž, pokud chceme povzbudit tělesnou kondici, se provádí nejlépe denně, po ránu a večer, nebo kdykoliv podle potřeby, nezabere mnoho času, jen pár minut. Pravidelná denní masáž rozproudí životní energii (krevní oběh), posílí psychiku, má příznivý vliv na vnitřní orgány (dýchání, trávení), omlazuje a zlepšuje strukturu pleti. Masáž efektivních bodů na těle harmonizuje energetický obvod, odstraňuje únavu, probouzí energetické tělesné dráhy (meridiány), očišťuje auru a rozšiřuje vědomí. Účinná je také večer před spaním, pokud máte potíže s usínáním. Díky pravidelnému provádění (první části) masáže, během jednoho týdne pocítíte pozitivní účinky na organismus. Jde o masáž tantrickou, je rozdělena do dvou poloh, první je na povzbuzení kdykoliv během dne. Provedení celkové masáže rozproudí sexuální energii.

### **U této masáže je důležité dodržet postup**

Tuto taoistickou masáž můžete provádět o samotě, nebo vzájemně ve dvojici, během přípravy na tantrický rituál. Uvedte se do meditativního klidu,

věnujte se pouze dotekům, vnímejte jen vaše ruce a místa na těle, kterých se vaše ruce dotýkají. Začněte masírováním prstů, zápěstí a dlaní rukou, tím si zároveň zahřejete ruce. Ruce máte zahřáté, tak můžete přejít k masírování ušních lalůček. Masírováním ušních lalůček se celkově zahřejete. Následuje jemné promasírování obličeje a rtů, poté se věnujte oblasti krku a zátylku. Potom přejděte k chodidlům a stejně pečlivě je promasírujte. Snažte se představit si, jak vás obklopuje bílé nebo zlaté světlo.

Během této masáže se můžete soustředit na pánevní dno – a rytmicky střídavě stahovat a uvolňovat svaly pánevního dna. Po nějakém čase, pokud budete provádět toto energetické cvičení pravidelně, začnete pociťovat v oblasti první čakry jemné posuny energie (hadí síly).

Pokud si uděláte na tento tantrický rituál dostatek času, můžete přejít po masáži chodidel k dalšímu kroku. Pokračujte v masírování oblasti hrudníku, soustřeďte se pouze na doteky, na nic jiného. Uvědomujte si sebe, vlastní bytost, nejen jako fyzické tělo, uvědomujte si i tělo energetické. Hruď masírujte tak dlouho, dokud se nedostaví pocit vzrušení. Potom pokračujte pomalu a plynule k dalším částím těla:

bedra, oblast kříže, oblast třísel. Ženy ještě promasírují oblast vaječníků. Následuje pomalá jemná masáž pohlavních orgánů.

Nyní se již dostaví silnější pocit probuzené, rozprouděné energie. Pocitově vnímáte teplo a intenzivní světlo, které vás obklopuje. Vdechujte toto světlo celým tělem do svého energetického pole. Uvědomujte si tělo, mysl i ducha, jakmile docílíte harmonie trojnosti, vytvoříte velmi silnou energii. Masážním dotekům uberte na intenzitě, a přejděte k jemnému hlazení celého těla. Probuzená sexuální energie se v tuto chvíli již rozlévá celým tělem, nemělo by se spěchat se završením v podobě sexuálního aktu. Nechte životní energii takto proudit tělem co nejdéle. Rozprouděným krevním řečištěm jsou nyní rozváděny pohlavní hormony do důležitých tělesných center (hypofýza, epifýza). Správně provedený rituál, pokud nebudete spěchat, může navodit stavy změněného vědomí.

## **Doteky – neverbální komunikace**

Během života si dáváme nejrůznější předsevzetí, většina těchto předsevzetí se týká našeho ega. Často ale zapomínáme na duši, na vnitřní svět vlastní i

lidiček okolo nás. Můžeme občas udělat výjimku, a soustředit se především na vnitřní mikrosvět. Možností máme bezpočet, jednou z nich je naučit se komunikovat se svým okolím pomocí doteků. Doteky jsou pro člověka nepostradatelné, doprovázejí nás od narození. Doteky máme spojené s pocitem bezpečí, s vědomím lásky. Pokud by se narozeného dítěte nikdo nedotýkal, (hlazení, masírování, láskyplné doteky), jeho vývoj by stagnoval, nerozvíjel by se fyzicky ani duševně. Rodiče nesmí zapomínat každý den své dítě pohladit a obejmout. Muž a žena, v kvalitním vztahu, nesmí zapomínat na doteky, každodenní objetí dává tomu druhému vědět, že na svůj život není sám, a že není ani na té nejniternější úrovni osamocen. Doteky představují vzájemnou komunikaci v jakémkoliv mezilidském vztahu. Upřímné láskyplné objetí je projevem důvěry a vděčnosti. Nemusíme se vždy zaměřovat jen na složité filozofování, někdy stačí skutečně se soustředit na "obyčejné" lidské záležitosti.

### **Na energetické úrovni, objetím beze slov, může být mnoho řečeno**

Nekomunikujeme spolu navzájem pouze verbálně, komunikujeme také pomocí smyslů, a tělesných projevů. Fyzické tělo potřebuje dotekovou

komunikaci, v podobě nejrůznějších vjemů a smyslových pocitů, především ke zdravému životu. Komunikace pomocí doteků vyjadřuje celou škálu neverbálních signálů: lásku, něhu, radost, respekt, soucítění, prosbu, psychickou podporu. Skrze auru máme schopnost včas rozpoznat pravdivost doteků, vzájemně se s lidmi kolem nás napojujeme na vnitřní vyzařování. Rozeznáváme také doteky, které nám naznačují napětí, zlost, nenávisť, nedůvěru, strach, smutek, nejrůznější obavy. Doteky spolehlivě odhalí také přetvářku. Pokud jeden z partnerů už nemiluje, poznáme to z doteků. Proto nesmíme zapomínat také na doteky očima. Doteky očima jsou nesmírně důležité, možná nejdůležitější. Pouhým pohledem vysíláme na energetické úrovni mocnou energii lásky, ale také mocnou vibraci strachu nebo nenávisť. Pouhá myšlenka, která je přenášena očima, se nás může dotknout více, než si obvykle uvědomujeme.

### **Je nutné dávat si také pozor na doteky, které nám mohou ubírat životní energii**

Je spousta lidí, kteří využijí každé příležitosti dotýkat se druhých osob za účelem posílení vlastní energie. Většinou to děláme nevědomky. Ale jsou lidé, kteří se během vzájemné komunikace soustředují především

na doteky, jejich potřeba je tak silná, ať už vědomá nebo nevědomá, že nepřipouštějí společenskou nevhodnost takového chování. Tento člověk vás při každé příležitosti poplácá po rameni, obejmě vás okolo ramen, okolo pasu, bez ohledu na to, zda je nebo není vám to příjemné. Bude-li vedle vás sedět, bude se s oblibou dotýkat vašich ramen nebo stehen, nebo vás bude plácát po ruce. Činí tak jakoby v rámci rozhovoru, díky jakoby přehnané gestikulaci rukou. Tito lidé to ale většinou dělají podvědomě, neúmyslně, přesto je lepší se těmto lidem vyhnout, nebo si je nepřipouštět k tělu. Ovšem bez negativních vnitřních komentářů, tím sebe jen oslabujeme, a jejich energii posilujeme. Je dobré si uvědomit, zda to občas nebo stále také náhodou neděláme. Stačí, že někoho obejmeme neupřímně okolo ramen, třeba jen proto, že si myslíme, že to situace vyžaduje. Nikdy bychom neměli dělat nic, pokud to necítíme od srdce, pokud není naše konání skutečně upřímné.

Sex není jen o fyzickém potěšení, je také o umění prožívat vnitřní, opravdovou radost. Se sexem je spojeno mnoho tělesných signálů, které vnímáme skrze doteky. Ale někdy zapomínáme, že dotýkání je důležitá součást života, nejen pro chvíle erotiky. Doteky nás mohou naučit vnímat svého partnera jako čistou duchovní bytost, a tím se snadněji vciťujeme

také na sebe sama, na vlastní duši. Můžeme poznat skutečný vztah k milované osobě na té nejnižší úrovni. Skrze doteky můžeme odhalit, zda ve vztahu více dáváme, než bereme, a naopak. Pokud se dostatečně uvolníme a soustředíme se na vjemy z doteků, a zároveň budeme posilovat hmatový smysl, můžeme se na partnera intuitivně naladit, porozumět jeho přáním, momentálnímu psychickému stavu. Soustřeďte se vždy na pocity z doteků, na velice jemné vibrace, které vám někdy poví více než slova. Vnímejte vše bez vnitřního komentáře, skutečně vnímejte a rozlišujte jednotlivé pocity a emoce, jak vaše, tak partnera. Doteky jsou cestou, jak se naladit na duši partnera, a zároveň projevit touhy své duše. Co cítíte, pokud si váš partner položí hlavu na vaše rameno? Oddanost, radost, něhu, odevzdání, harmonický soulad? Nebo vnímáte nějakou prosbu, skrytou touhu, únavu, smutek, osamělost? Lidské tělo neustále vyzařuje energii, vibrace lásky jsou odlišné od vibrace smutku, nebo nenávisti. To znamená vnímat zároveň pocity vlastní, nejen partnerovo, obzvláště v případě, pokud už sami nemilujeme, někdy si jenom myslíme, že milujeme.

Doteky lásky a porozumění podporují zdravé tělo i mysl, energeticky posilují. Pomocí doteků probíhají v těle vyvážené chemické reakce. Je produkováno



více hormonů radosti. Kdo hýčká své tělo, po všech stránkách bytí, dokáže s vlastním tělem komunikovat, a také mu dokáže naslouchat, bývá mnohem šťastnější než ten, kdo své tělo nemá rád.

Ne každý je obdařen empatií, nebo uměním dotýkat se druhého bez ostychu, a vždy ve správnou chvíli. Někdo může mít různé psychické bloky, a dotýkání omezí na pouhou nutnost. Duševní rozpoložení člověka může někdy být dokonce takové, že naprosto ignoruje vlastní tělesné potřeby, to může být spojeno s neláskou k sobě. Pomocí meditace se můžeme naladit na vlastní tělo, odhalit psychické bloky, a zjistit, proč se dotekům vyhýbáme. Často se tak dostaneme ve vzpomínkách do dětství. Někdy bývají tato odhalení nepříjemná, a potřebujeme dostatek času na vnitřní zpracování. Často je prospěšnější se do minulosti nevracet, existuje ale cesta, která není agresivní, je velice jemná, a může pomoci každému, kdo nechce otvírat staré rány. Anebo ani neví, co má uloženo hluboko v podvědomí, a vědět to ani nechce. Hlubinné terapie nejsou vždy vhodné, pokud na to není člověk připraven, a v žádném případě pokud je k tomu člověk přinucen, z vůle někoho jiného, nikoliv z vůle vlastní. (Viz níže: Meditace – návrat do dětství)

## **Aura – fluidské vyzařování**

Skrze auru, respektive skrze její fluidické vyzařování, se partneři vzájemně napojují na osobní vnitřní vyzařování. Senzibilní jedinci se mohou dokonce napojit na obrazy minulých životů, kde je možné, vzhledem ke zkušenostem, rozpoznat karmickou zátěž. Jedině harmonický člověk vyzařuje světlo lásky, jeho aura je symetrická, jasných odstínů barevného spektra, a doslova pulsuje světlem, které vyjadřuje duchovní čistotu. Negativní emoce a znečištěné emoční tělo zabraňuje čisté prožívání partnerských vztahů, v tom případě je aura neucelená, nepravidelného tvaru, v určitých bodech zpřetrhaná, zakalená temnějšími odstíny barev. Jde o centrální body, nacházející se v energetických místech, vztahující se k čakrám, které jsou z nějakého důvodu uzavřené. V těchto bodech vznikají nežádoucí průniky, kudy zbytečně uniká životní energie.

Barevnost aury je proměnlivá, paleta barev se může změnit vícekrát za den, proměňuje se například na základě intenzivního emočního, adrenalinového, nebo erotického vzrušení.

# Očistná meditační poloha

## Jóga: uvolňovací cvik v poloze Sarvánga ásana

Po očistné koupeli, a po hodině odpočinkové relaxace je vhodné rozproudit krevní oběh, prokrvit mozek, a dodat tělu energii. Tato ásana, jinak zvaná „svíčka“, uvolňuje všechny části těla, navíc ještě zlepšuje zrak. Pozitivně také podporuje činnost štítné žlázy (pokud je nedostatečná) – necvičit v případě zvýšené činnosti štítné žlázy. Této pozici se vyhneme i v případě vysokého krevního tlaku, sklonům k závratím. Nedoporučuje se cvičit ani, pokud máme akutní nebo chronické potíže s krční páteří (nejdříve se zaměříme na posílení krční čakry, zjistíme, jaké psychické bloky se vztahují k fyzickým potížím, a tím i k uzavření krční čakry.)

**Další pozitivní účinky:** pravidelné cvičení stimuluje krční čakru, uklidňuje mysl, očisťuje emoční tělo od negativní zátěže, očisťuje fyzické tělo od jedovatých látek, protahuje krční páteř, prokrvuje mozek, povzbuzuje činnost srdce, posiluje bránici, příznivě ovlivňuje oblast břišních orgánů, zlepšuje funkci smyslových orgánů, zlepšuje řeč, hlasový projev (mění barvu hlasu), zbavuje trémy, strachu z kontaktu s okolím, zbavuje nervozity. Navíc podporuje

schopnost tvořit (pozitivní myšlení). Naučí vidět vlastní chyby a vede k zodpovědnosti. Naučí říkat pravdu, stát si na svém tak, abychom nikoho zbytečně nezraňovali.

**Jeden cvik v pozici „svíčka“ provádíme 5 minut,  
opakujeme dvakrát**

**Sarvánga ásana:** výchozí poloha je v lehu na zádech. S nádechem zvedneme nohy, kolena jsou napnutá, případně je můžeme mít pokrčená. Pomalu vzneseme pánev a trup do vzduchu, záda podepřeme rukama. Nohy pomalu protáhneme vzhůru a vyrovnáme páteř (do svíčky.) Váha těla spočívá na ramenou a nadloktí. Hlavu předkloníme tak, aby se brada dotýkala hrudníku. Během cvičení uvolněně dýcháme, nenásilně sladíme dech s prováděným pohybem. Po pěti minutách pomalu dlouze vydechneme a skrčíme nohy – kolena pomalu necháme klesnout až k hlavě. Poté se zvolna vrátíme do základní pozice lehu na zádech, pomalu obratel po obratli.

Meditační pozice Ásana Sarvánga má pozitivní vliv na višuddhi čakru (krční čakra). Višuddhi čakra: viš znamená – jed, šuddhi znamená – pročištění.

**Krční čakra (hrdelní centrum):** je centrem zvuku, bývá nejvíce znečištěná, tato energetická oblast se týká vztahů a mezilidské komunikace. Během života takřkajíc „spolkneme“ spoustu problémů, které se neřešené usazují v těle, emočním i fyzickém, usazují se v podvědomí, mají vliv na uzavření krční čakry, a podněcují pocit nesvobody. Otevřená krční čakra dává svobodu mysli, vyváženost citům, otevřenost komunikaci. Meditace nebo cvičení zaměřené na krční čakru je vhodné provádět hlavně v období, kdy měsíc dorůstá, až do úplňku (začneme zhruba šestnáct dní před úplňkem). Krční čakra je pomyslnou branou, která otevírá dveře do vyšších rovin vědomí. Je to hranice mezi fyzickou a astrální úrovní, mezi vědomím a nadvědomím. Překročíme-li tuto hraniční mez, otevře se před námi prostor poznání a jasného vědomí. Posuneme se na cestě duchovního rozvoje ke snadnějšímu dosažení otevření třetího oka.

**Symbyly krční čakry:** půlměsíc, poukazuje na city, a na ženský princip. V Indii je to bílý slon - bůh se sloní hlavou: Ganéša. Leknín se šestnácti okvětními lístky, představuje šestnáct sil skrytých v člověku, které je možné probudit meditací a jógou. Vhodná barva: fialová.

Pro meditace, které směřují k astrálnímu putování, je vhodné pořídit si přikrývku fialkové barvy. Tuto přikrývku nepoužíváme na nic jiného. Volba barvy je ale individuální, sami přijdete na to, s jakou barvou harmonizujete, pokuste se to zjistit. Pro někoho může být ideální stříbrná barva, nebo purpurová či světle modrá. V různém životním období se může potřeba barev měnit. Barvy jsou důležité, neměli bychom je podceňovat. Pokud se přikryjete před astrálním putováním přikrývkou například hnědé barvy, může vás to nevědomky držet při zemi, a odpoutání se nezdaří. Hnědá je barva hmoty a zemského živlu. Vhodná není ani červená, působí na rozprouzení energie, pro meditace odpoutání je příliš agresivní. Opatrně s černou barvou. Myslím, že by mne ani nenapadlo přikrýt se třeba černou dekou.

## **Meditační mantra „Só Ham“**

Během prvních meditací se soustředíme především na pomalé vyslovování mantry: Ham (já jsem). Nebo: Só Ham („On jsem já“, nebo „Já jsem to“). Tyto mantry mají harmonický očišťující význam pro mysl, duši i tělo. Posilují schopnost koncentrace potřebnou pro meditační nebo rituální uvolnění. Po pravidelném

cvičení přijde okamžik, kdy si začneme uvědomovat sami sebe, a co je nejdůležitější, začneme v pozitivní rovině měnit pohled sami na sebe, a prohlubovat lásku k sobě.

**Mnatra Só Ham:** Ráno a večer, pravidelně, po dobu nejméně šesti týdnů, používáme během meditace tuto mantru. Jedna meditace by měla trvat dvacet minut. Jak správně cvičit: při nádechu vyslovit Só. Při výdechu vyslovit: Ham. Není nutné dech nijak upravovat, zůstaneme u svého přirozeného rytmu: jen vyslovení slabik Só a Ham protáhneme na dobu nádechu a výdechu.

## Posvátná mantra Óm

Óm je snad nejznámější mantrou, známou především ze sánkrtu, což je původní indický jazyk. Starobylé posvátné knihy - védy - byly psány právě sánkrtem. Mantra nebo také „mantram“ je védské slovo, jím se v dávných dobách ve védských knihách označovaly posvátné verše, zaříkací formule, modlitby. Indická slabika Óm má vlastní vizuální podobu (viz obrázek).

Tento starověký indický a tibetský znak se používá v rámci buddhismu a hinduismu, často jej najdeme vyobrazený uprostřed posvátného květu lotosu

(diamant lotosu, symbol věčnosti). Óm není v posvátných textech zaznamenán formou písmen, ale vždy v podobě tohoto znaku. Neboť Óm je pouze zvuková vibrace. Tajemné Óm je stav nebytí. Óm je stav ticha nacházející se uprostřed mezi nádechem a výdechem, je to stav ticha mezi jednotlivými tóny komponované vesmírné hudby. Posloucháme-li relaxační nebo klasickou hudbu, ticho mezi jednotlivými hudebními tóny jsme schopni vnímat pouze ve stavu hluboké meditace.



### **Mantra Óm je hudbou vesmírného ticha**

Transformační mantru Óm používáme během meditace, slouží k snadnějšímu dosažení změněných stavů vědomí, k prozření a v nejzazším případě k



osvícení. Používáme-li mantru Óm pravidelně, snadněji se napojíme na nadvědomí, časem můžeme dosáhnout harmonického souznění s Absolutnem. V podstatě jde o tajemný nebeský zvuk, směřuje nás k vyladění se na rezonanci vesmírné energie, která je všude kolem nás i v nás. Představuje základní vesmírný tón - vesmírnou hudbu. Óm nevyslovujeme zbytečně nahlas, je to podobné jako v kabale, také zde nevyslovujeme „nevyslovitelné“ jméno božské prozřetelnosti nadarmo.

V meditaci, v naprostém uvolnění, zaměříme svůj vnitřní zrak do břicha, a zároveň pozorujeme svou mysl. Až do okamžiku, kdy v mysli najdeme poklidnou hladinu spirituálního ticha. A uprostřed tohoto hlubokého imaginárního jezera zahlédneme zářící květ lotosu. A v tomto stavu vnitřního zření, a vnitřního ticha objevíme uvnitř sebe nádherný a inspirativní zvuk Óm.

### **Meditace mantry „Húm“**

Pokud použijete poněkud jiný způsob, než jak bývá v meditačních návodech běžně uváděno - bez vnitřního opakování mantry Óm - zažijete stav prozření s plnou intenzitou. Opakovat si zvuk Óm, foneticky uvnitř sebe není nutné - během správně provedené meditace tento zvuk vesmírného ticha k vám přijde

sám. Možná snad na samém začátku, kdy se učíme meditovat - fonetický zvuk Óm nám pomáhá vibračně se vyladit na základní vesmírný tón. Později toho nebude zapotřebí, zvuk ticha přijde k nám, najde nás a osloví - a to je ten správný zážitek.

Tím, že budete vnitřně opakovat Óm, o tento jedinečný a nepopsatelný zážitek přijdete. Později můžete použít jednu meditační (patrně hinduistickou) fintu: v naprostém a dokonalém uvolnění, během soustředění se do břicha, použijte k vnitřnímu opakování tento poněkud prodloužený zvuk: Húm, Húm, Húm. Začnete v hrdle a noříte se stále hlouběji do sebe, do bodu středu vlastního bytí.

Pokud si to vyzkoušíte, pocítíte, že „Húm“ rezonuje právě v břišních partiích. Óm - v podobě zářivého květu posvátného lotosu vás následně osloví sám od sebe, a to s velmi křehkou a přesto velmi intenzivní silou. Každá buňka vašeho těla - a tento stav můžete plně prožít - rozvibruje se svým vlastním tónem. Tichý hlas vibrace Óm pocítíte každým kouskem vašeho těla, A POZNÁTE NEJVĚTŠÍ TAJEMSTVÍ MEDITACE.

## Meditace mantry Óm

*Velký třesk je jako první tón prvorozené, magické písně. Je tónem v tónu nekonečného tvoření. Je tónem uprostřed spirály vlastního hada. Velký třesk, chaotický, neklidný a přesto v rytmu vesmírné písně zrozený, není nečinnou abstrakcí, jak by se mohlo zdát. Prvotní vesmírná modlitba je slovem, skrytým v prvotním tónu božské písně vesmírného řádu. V řádu, v chaosu i v opojení zrozena je existence věčné touhy po lásce.*

*Hádátka, v podobě nekonečné živoucí spirály, zrozené z věčného jasu a radosti VELKÉHO EGA, svíjí se v nekonečném kosmickém tanci, opilé touhou otce svého. Tančí osamoceno magickým labyrintem nekonečné hudby sfér. Zplozeno v meditaci a odděleno od prvotní touhy, rozhodlo se prvorozené dítě magické písně, poznat skrze vesmírné zrcadlo samo sebe:*

*„Já jsem“, řeklo prvorozené dítě vesmíru.*

*A slovo dalo si slovo: v pravdě navracet se obohaceno moudrostí, živoucí a krásnější, v podobě Bohyně věčného života. Velká Bohyně je projevená transformační síla, která kouzelnou hůlkou vládne vesmírné, nekonečné písni písni. Přichází k nám, je tu*

*už dlouho, ale naše oči se stále dívají skrze ni. Avšak oči Bohyně se upřeně dívají do dálky, vnímají prostor kolem sebe, nikoliv předměty v prostoru, ale prostor samotný.*

*Dívají se do dálky a vidí, jak zlatý déšť zlatých vlasů osvítil v prvotním svítání maličkou Zemi. A zlatý déšť zlatých vlasů na plátno světa v barvách maluje vše, co oči hrdé Bohyně navždy už dojíhá. Jako skládání hudby kosmické, hadem věčnosti navždy korunované. V rozostřeném pohledu očí Bohyně, zlatý déšť zlatých vlasů, v blankytu zrozeného nebe, pěticipou hvězdu skrývá uprostřed nekonečné spirály života.*

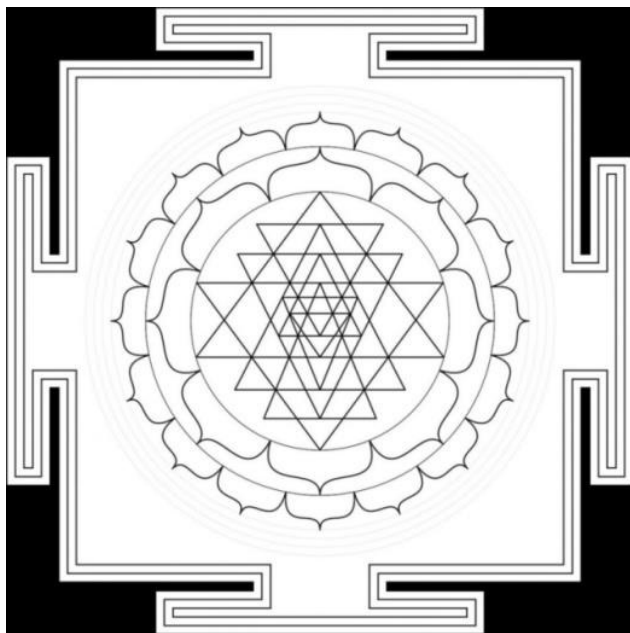
*Tón v tónu magická píseň zní, a živoucí energie vesmíru hranice světů smývá. V úžasu se nadšeně dojíhá a zároveň varuje: vědět málo tvé duši nestačí, vědět moc, nebezpečí skrývá. Dech slunečního větru pravdu vzápětí přináší, a Země ji od té doby na svých bedrech nese. Není to však PRAVDA, ani LÁSKA, co v hlavách jejich dětí haraší, od chvíle, co na dlouhé věky zapomněly: „JÁ JSEM uprostřed spirály svého vlastního hada.“*

## TANTRICKÝ symbol - SARI ČAKRA

Základem indického symbolu SARI ČAKRA jsou propletené trojúhelníky. Na obrázku jde konkrétně o symbol zobrazený uprostřed – poskládaný z několika vrstev trojúhelníků. Tantra má také samozřejmě co do činění s energetickými centry těla - s čakrami. Sari čakra představuje „vířící kruh“ - centrum hadí síly ve vesmíru i v těle člověka. Symbolizuje pravdu vyšších světů a moudrost přírody. Propletené trojúhelníky nám připomínají propojení makrokosmu a mikrokosmu, ženského a mužského principu. Vše se vším souvisí a jedno bez druhého nemůže existovat. Tento magický obrazec je sjednocujícím symbolem vesmíru, souznění s přírodou. Trojúhelník postavený špicí nahoru představuje mužský princip, trojúhelník postavený špicí dolů představuje ženský princip.

Obrázek představuje DOKONALOST vesmíru - ve zdánlivém chaosu skrývá přísný geometrický a matematický řád. Střed obrazu představuje počátek. Střed energetického kruhu je nehybné centrum spirálového pohybu hadí síly (životadárné energie, prány). Střed kruhu je zdrojem energie a síly. Čím větší je vnitřní síla ve středu kruhu (ať už je to jádro atomu, střed černé díry, oko hurikánu, střed mandaly života), tím vyšších energetických vibrací lze

dosáhnout. Ze středu obrázku vyzařuje mocná energie, která se vlnovitě šíří (ve spirále) od středu obrázku až po jeho okraj - obraz trojúhelníků je symbolicky uzavřen do kruhu. Kruhy zde představují vibraci Lásky šířící se ve vlnách celým kosmickým prostorem. Představují mnohvrstevnou duchovní spirálu vesmíru, symbol „vesmírných hodin“ - kruh nemá počátek ani konec, vše se neustále točí v kruhu.



Vesmír ve svém zdánlivém chaosu skrývá mrazivě přísný geometrický a matematický řád. Je možné ještě dnes (skepticky) tvrdit, že tento vesmírný řád není nic jiného než pouhá náhoda?

## **Buddha v nás – vyrovnanost**

Podíváme-li se na obrazy prince Siddhárty, tichého, nezaujatého pozorovatele - Buddhy, uchvátí nás především jeho dokonalý klid, vyrovnanost, jistota, radost a láska vyzařující z jeho tváře. Pohled princových očí nám říká: jedině mysl dokáže skutečně osvobodit člověka od trápení. Dokážeme-li rozkódovat a vyčistit vlastní emocionální paměť, potom na čistý nepopsaný list knihy života láskyplně otiskujeme mocné vědomí Buddhy, niterné lásky uložené v našem duchovním středu. Jde o čistý, přirozený stav vědomého bytí. Jde především o lásku, kterou dokážeme dát sami sobě. Kdo skutečně pochopí souvislost všech věcí, časem neomylně zjistí, že myšlenky jsou tvořivá energie, která ovlivňuje náš život na všech úrovních.

Buddha, vzhledem k duchovní podstatě, není nadpozemskou bytostí, Buddha je mír v nás, harmonie a vyrovnanost. Buddhou se může stát kdokoliv, aniž by vyznával jakékoliv náboženství světa. Nemusíme se vydávat na dlouhou cestu poznání, nemusíme se vydávat na duchovní pouť po proudu posvátné řeky Gangy, pokud pochopíme, že stačí jen rozpoznat sám sebe ve věčném proudu lásky. Máme-li ve svých srdcích energii nepodmíněné

lásky, uvědomujeme si neustálou proměnlivost reality, a neočekáváme, kdo a kdy nám dá lásku, sami ji rozdáváme. Životní postoj člověka s nepodmíněnou láskou v srdci se odvíjí od vnitřní vyrovnanosti. Emoce můžeme vědomě vnímat v nás i všude kolem nás.

**Emoce v nás vyvolávají pouze naše reakce na okolní podněty, ať už jsou jakékoliv**





Tyto reakce vycházejí ze zvyku, z našeho vnitřního naprogramování, vycházejí z toho, že většinou neumíme naplno prožívat přítomnost. Jde především o duševní přítomnost, jde o soustředění se na vlastní myšlenky. Soustředit se pouze na vlastní ego, které často už od dětství na různé podněty reaguje naučeně stresem, hněvem, smutkem, strachem nebo nenávisť, vytváří duševní nevyrovnanost. Vyrovnanost znamená vědomé bytí v radosti a nepodmíněné lásce v každém okamžiku života.

Většina z nás ale tvrdí, že nic takového není možné, obzvláště pokud na svém přístupu k životu nechceme nic měnit. Zastaralý pohled na psychologii člověka nás často dokonce nesprávně nabádá, abychom své emoce potlačovali. Emoce nelze potlačovat. Potlačované emoce vyvolávají nesprávné programy a psychické bloky. Emoce je energie, která nám buď přidává, nebo ubírá energii životní, ale nikoliv sama o sobě, pouze naše reakce na danou situaci, nebo na momentální stav mysli. Pokud nenecháme energie emocí, citů a pocitů volně proudit, a budeme je potlačovat hluboko v sobě, kdykoliv dojde k nečekanému energetickému uvolnění třeba i díky nepatrnému, často ani nesouvisejícímu podnětu. Příval nekontrolovatelných myšlenek způsobí například nekontrolovatelný záchvat vzteku nebo pláče. Pokud v sobě přirozeně nenosíme vyrovnanost

Buddhy, necháme emoci projevit přesně v tom okamžiku, kdy ji právě pociťujeme. Každá neprojevená emoce je jako balvan uložený v podvědomí, okamžitě se projeví také v našem magnetickém, aurickém vyzařování. Aura nám na energetické úrovni například prozradí, že člověk v naší blízkosti není v pohodě, ačkoliv se snaží přetvařovat a své emoce skrývá.

Postupně můžeme pracovat na vlastní emoční vyrovnanosti, začneme tím, že se vyrovnáme s minulostí. Minulost, která již neexistuje, z nás často dělá zamračené škarohlídy, protože žijeme v zajetí neviditelného strachu, uloženém v podvědomí. S tím často souvisí uzavření srdeční čakry. Podstata reality je proměnlivá, nic není stejné dnes, jako bylo včera. Je dobré zaměřit se například na první myšlenky po probuzení. Někdo vás včera našťval a vy se ještě dnes probouzíte našťvaní? Proč? Tento pocit není nikde jinde, než ve vašich myšlenkách. Potom nemáte šanci si plně uvědomit, že každé nové ráno před nás pokládá nepopsaný list papíru. Představte si, že se na tento list papíru zapisují všechny vaše myšlenky, všechny od rána do večera. Kdyby vás někdo donutil si je před spaním přečíst, možná byste se duševně zhroutili.

Takové jsou naše myšlenky, hlavně ty neuvědomělé. Například není proč se litovat. Pokud sami sebe litujeme, přivoláváme si do života další a další zkušenosti, které nám budou vracet jen to, co si myslíme sami o sobě, jen to, co stereotypně prožíváme kolem dokola. Vesmírné kvantové vědomí nám zpětně servíruje přesně ty situace, které na podvědomé úrovni sami vytváříme.

Na plátno našeho života promítáme naše myšlenkové šablony, koncentrované se k nám zrcadlově vrací v podobě trojrozměrné reality. Je to dáno například tím, že místo na sebe sama se přehnaně soustředíme na naše společenské role. Během dne hrajeme hned několik životních rolí, často se stává, že ke každé z nich si nasazujeme jinou masku. To by samo o sobě nebylo nic špatného, pokud bychom své životní role dokázali brát s nadhledem, s rozverností herce, který své role miluje, ovšem bez připoutání k čemukoliv. Bez připoutání k výsledku odehraje divadlo, a nezhroutí se, když přijde málo diváků nebo se mu něco nepovede. Pokud je naše ego závislé například na tom, co si o nás kdo pomyslí, vzbuzuje to v nás rozličné neurotické pochody.

Dokážeme-li však žít život naplno, svobodně podle vlastního mínění (v závislosti na duchovní vyspělosti), nikoliv podle společenských šablon a moderních

kulturních hodnot, které jsou založené především na materialismu, a uctívání populárních „laciných“ ikon, potom jsou naše duše šťastné. Často se také stává, že nedokážeme sobě různé události odpustit, protože si neumíme přiznat vlastní chybu. Dokážeme-li však rozkódovat a vyčistit naši emocionální paměť, potom na čistý nepopsaný list knihy našeho života otiskujeme mocné vědomí Buddhy, niterné lásky uložené v našem duchovním středu. Jde o přirozený stav bytí. Jde především o lásku, kterou dokážeme dát sami sobě. Kdo skutečně pochopí souvislost všech věcí, časem neomylně zjistí, že myšlenky jsou čistá energie, která ovlivňuje náš život na všech úrovních.

### **Meditační poloha ležícího Buddhy**

Hluboce meditační poloha ležícího, spícího Buddhy, kterou můžeme vidět umělecky zobrazenou na mnoha prastarých sochách, představuje Buddhu vstupujícího do nirvány. Někdy se tato poloha popisuje jako poloha umírajícího Buddhy, (což nám připomíná, v souvislosti s nirvánou, alchymistické pojetí mystické smrti). Někdy je tato meditační póza nazývána: „Poloha ležícího lva“. Ležící Buddha - na pravém boku, s levou rukou položenou uvolněně na těle, a s pravou rukou pokrčenou pod hlavou - vyjadřuje nejvyšší stupeň osvícení, neposkvřěnou podstatu božské pravdy a moudrosti, dokonalou

bdělost myšlenek, ukotvených ve věčné přítomnosti. Buddhova tvář, odhodlaná a odevzdaná vyššímu vědomí, je maximálně uvolněná, oči zavřené, výraz mrazivě klidný.

Póza spícího Buddha vyjadřuje štěstí v dokonalé koncentraci, ocitnutí se v samé podstatě prázdnoty božského stvoření, v čistém bytostném POZNÁNÍ, v němž je obsaženo nic a vše zároveň. Představuje světlo a poznání, dvě božské substance od sebe neoddělitelné. Pokud zaujmeme tuto meditační polohu, můžeme se cele koncentrovat na nejčistší podstatu květu života, na neposkrvněnou mysl vyššího vědomí. V meditační poloze spícího Buddha se nám může zjevit veškerý intelekt světa jako čisté, zářivé světlo.

## **Vycentrování osobní síly**

Hledající trpělivě otevírají svá srdce, přesto se často stává, že se dostaví, někdy nečekaně, jindy pravidelně a opakovaně jakási obtížně rozpoznatelná "spirituální krize". Ne každý zvládne vědomou cestu sebepoznání bez občasné, někdy i déle trvající vnitřní úzkosti, obtížně definovatelných vnitřních strachů, pocitů marnosti, pocitů vnitřní nejistoty a netrpělivosti.

Intenzita vnitřních procesů může být dokonce propastná, pokud se touha po vědění a nadšení na hlubší úrovni střetne s náročným vnitřním očišťováním. Během nelehké a trpělivé cesty sebepoznání jsou tyto stavy naprosto normální záležitostí, to je nutné si plně uvědomit. Netrápit se, vědět, že cesta za světlem někdy vyžaduje projít pomalu a v klidu neosvětlené a temné úseky na duchovní cestě, často doprovázené nečekaným odhalením skrytých vnitřních stínů.

Lidská představa o splynutí s "božstvím" je nedokonalá, hlavně začátečníci si neuvědomují, že "osvícení", které hledají, a pokud jej v prchavém okamžiku naleznou, není trvalý stav. Na osobní úrovni skutečně prožité hluboké duchovní zážitky, náhodně nebo cílenou meditací vyvolané stavy osvícení, jsou znamením, že jsme se ocitli teprve na samém počátku duchovní cesty. Otevřeli jsme bránu vnitřní touhy dokořán, přesto dál hledáme a tápeme, někdy si můžeme ve stavu nesmírné radosti až po okamžiky silné vnitřní bolesti uvědomit, že není cesty zpět. Duchovní neklid má mnoho podob. Obtížné je například zvládnout vnitřní pnutí, vnitřní, mnohdy nečekaně silné emoce, kdy si hluboce uvědomujeme: že já "VÍM", a moje nejbližší okolí "NEVÍ".

Vnitřní touha sdílet s ostatními vlastní poznání nás trhá na kusy, dokážeme utišit svou mysl, vnímat svět jinýma očima, a plní úzkosti se obtížně vyrovnáváme s tím, že zbytek světa stále "nechápe", že většina zůstává lapena například ve víru "konzumního šílenství". Dokážeme se napojit na energie přírody, a čerpat z nich vnitřní sílu, a toužíme rozdávat kolem sebe "recepty na štěstí". Zklamání přichází v okamžiku, kdy si uvědomíme, že takto to většinou nefunguje. Musíme si uvědomit, že rozdáváme jakési neviditelné, ale na energetické úrovni hmatatelné "recepty na štěstí", už jen tím, že pracujeme sami na sobě a tiše kolem sebe vyzařujeme lásku, pokoru, hlubokou víru a pochopení. Stačí, že víme, co skutečně znamená pozitivní mysl a vědomé spočinutí v přítomném okamžiku. Nemusíme nic víc dělat, každý, kdo je alespoň minimálně připraven, sám se dokáže na pozitivní energii, kterou vyzařujeme, napojit, ať už vědomě nebo nevědomě.

V okamžiku duchovní krize, ať už má jakoukoliv podobu, se musíme nutně zastavit a uvědomit si, že cokoliv děláme, konáme v první řadě pro sebe. Vše, co se děje kolem nás sice vnímáme, ale k NIČEMU SE NEPŘIPOUTÁVÁME.

Spirituální krize má mnoho podob. Dostaví se například v okamžiku, kdy si uvědomíme, že na své

cestě zůstáváme osamoceni. Povrchní sdílení rádoby duchovních citátů, bez skutečného vnitřního zájmu ostatních "hledajících", nám už nestačí. Spirituální krize se dostaví v okamžiku, kdy dokážeme dokonale spočinout v přítomném okamžiku: v bdělé tichosti rozprostřené za oponou všedního světa a v pozadí vlastních všedních myšlenek vnímáme cosi velmi silného, vzdáleného a nepoznatelného. V okamžiku, kdy dokážeme vnímat světlo lásky (probuzení, osvobození), kdy už je naše mysl prostá negativních myšlenek, v okamžiku vnitřní touhy sdělit všem kolem sebe, že cesta srdce existuje a je uskutečnitelná. Spirituální krize se dostaví téměř vždy, když podstupujeme hluboké vnitřní očistění, kdy si uvědomujeme a propouštíme do světla osobní vnitřní nečistoty, hluboko v našem nitru skryté stíny, pocházející například z dětství. Plně a někdy zmateně si například uvědomujeme, že nikoho v životě nepotkáváme náhodou, že každý člověk nebo určité situace nám jen odzrcadlují to, jací ve skutečnosti jsme. A díky tomuto zrcadlení si skutečně uvědomujeme vlastní chyby, skryté bolesti, vlastní společenské masky a někdy i přetvářky.

Záleží na každém jednotlivci, jak zvládne vlastní (nevyhnutelnou) spirituální krizi, zda rozpozná tu správnou vnitřní motivaci, a zda přijme cestu



sebezpoznání jako požehnání, nebo v tom horším případě jako prokletí.

Vycentrování osobní síly spočívá v uvědomění si, že spirituální krize jsou úplně běžnou záležitostí a duchovní proces sebezpoznání se bez nich většinou neobejde. Někdy můžeme mít dokonce nutkání navštívit psychologa nebo různé "duchovní" kurzy, často jsme ale zklamáni a odpovědi se nám nedostává. Ty správné odpovědi nalezneme jedině sami v sobě. Nepodceňujme proto vlastní intuici, spoléhejme se na vlastní srdce a k ničemu se nepřipoutávejme. Důležité je zůstat neustále uzemněni, vnímat energii země a přírody. Vycentrování osobní síly můžeme provádět nejen během správně provedených meditací ale kdekoliv v přírodě.

**UZEMNĚNÍ:** Během procházky si uvědomujte každý svůj krok, uvědomujte si spojení chodidel se zemí. Zastavte se, natáhněte ruce k obloze, představte si, že vaše horní část těla dosahuje až do nebe jako koruna vzrostlého, zdravého a silného stromu. Vaše páteř a nohy představují kmen stromu. Zavřete oči a představte si, jak se skrze vaše chodidla spojujete se zemí. Představte si, jak váš strom života zapouští kořeny do země. Vnímejte její láskyplnou sílu. Odevzdejte zemi všechny pochyby, strach a starosti.

Spočíte v hluboké meditaci sebeuvědomění. Až se dostaví pocit hlubokého vnitřního uvědomění světla nebo čisté lásky ve vašem srdci, dejte ruce podél těla, ještě více se uvolněte a kořeny zapuštěnými v zemi čerpejte energii Země.

Země nás miluje, nedělá jí problém propojit svoje srdce s naším srdcem biologickým, a zpracovat naše trápení, odpustit nám, a darovat nám sílu, láskyplnou energii, které je pro nás všude v přírodě dostatek.

Všimáte si občas, například během letního slunovratu nebo podzimní rovnodennosti, že energie Země vibruje a září energií bezpodmínečné lásky? Všimáte si kdykoliv v nepřetržitém běhu „obyčejných“ dní tohoto úžasného zemského a vesmírného vyzařování? Pokud ano, určitě nepřehlídíte nádherné, především jemně růžově zbarvené východy a západy Slunce, a při pohledu k horizontu vysoce vibrační vyzařování zemské aury, které se nám s láskou zjevuje nejen například o Svatojánské noci. Spočíte občas v tichosti, dívejte se směrem k horizontu, ať už za svítání nebo při západu Slunce, v zimě nebo v létě, dívejte se a vnímejte sílu té zemské a vesmírné energie. Požehnejte, alespoň občas, v duchu Matce Zemi a zhluboka do svého vnitra VDECHUJTE její vášnivou, ohnivou energii a bezpodmínečnou lásku.

## **Srdce má vlastní inteligenci**

Srdeční vibrace rezonuje se základní vibrací vesmíru. S tím souvisí, že komunikace, ať už osobní vnitřní, nebo mezi lidmi navzájem, může probíhat pouze na úrovni srdce, což je jev, který dnešní společnost ještě neovládá tak, jak tomu bylo v počátcích vývoje lidstva. Mozek nemusí hrát tu nejdůležitější úlohu v případě vzájemného dorozumívání. Vše spočívá v tom, že nejsme pouze hmotná těla. Hmotná těla se nacházejí někde uprostřed mezi makrokosmem a mikrokosmem. Srdce je místo, kde se nachází prostor pro uvědomování si Jednoty, životní energie, která je pro lidské bytosti společná. Proudí vesmírem a prostupuje každým z nás, prostupuje vším. Každým z nás prostupuje jedna a táž síla, která je nedělitelná: dává život všem bytostem. Srdce je majákem našeho bytí, může zůstat osamělé, pokud se soustředíme pouze na rozum a necháme se jím vést. V opačném případě je inteligence srdce tím správným ukazatelem cesty životem pro nás, a následně ukazatelem duchovní cesty pro okolní svět.

### **Tajemné, spirituální místo v srdci**

V srdci každého z nás existuje místo, které je tajemným posvátným prostorem. Skrze tento

posvátný prostor můžeme vědomě vytvářet novou realitu světa. Toto místo, na které se můžeme vědomě napojit, je bezčasové. (To věděli už staří Egypťané, když ve svaté síni pravdy „vážili“ srdce duší odcházejících na věčnost na vahách „božské“ spravedlnosti. V buddhismu toto místo, ukryté v tlukoucím inteligentním srdci člověka, symbolizuje květ leknínu.)

Posvátná síň srdce je vnitřní prostor, kde spočineme v uvědomění si přímého okamžiku „tady a teď“. Zde přestává existovat prostor a čas tak, jak tyto dvě veličiny běžně vnímáme. Nejdůležitější část našeho vědomí spočívá, nikoliv v hlavě, ale v srdci. Srdce má vlastní energetické tělo. Bdělá mysl dnešního člověka zapomněla, jak je důležitá, pokud možno každodenní a nepřetržitá, komunikace mezi myslí a srdcem. Budeme-li pokládat otázky přímo svému srdci, vždycky nám odpoví spolehlivě, protože není oddělené od duše, ani od Ducha vesmíru. Pokud dokážeme poslouchat svou intuici, jsme ve spojení se svým srdcem. Intuice k nám přichází v podobě myšlenek, které jakoby vznikaly mimo prostor našeho mozku. Někdy se projevují jako vyjádření beze slov. Pokud nad něčím uvažujeme, intuice je ta první myšlenka, která k nám odkudsi přichází, není zatížena žádnou emocí. Obyčejně se v pozadí každé myšlenky

nacházejí emoce, nedokážeme uvažovat bez emocí, i když si toho nemusíme být vždy vědomi. Intuice je hnutí mysli nezatíženo subjektivním posuzováním, nezatíženo egem.

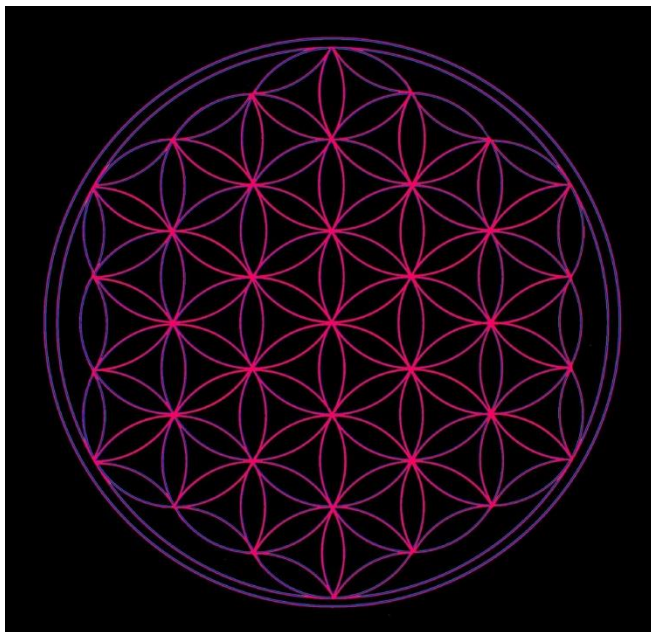
Plod se v děloze matky vyvíjí postupně, srdíčko dítěte tluče a plní základní životní funkce dříve, než se začne vyvíjet mozek. To znamená, že tělíčko dítěte se v tu chvíli vyvíjí, aniž by tento vývoj byl závislý na inteligenci mozku, který se teprve počíná formovat. Srdce má vlastní inteligenci. Tato inteligence vychází z buněk, které mají podobné schopnosti jako buňky mozkové. S tím souvisí, že určitou, specifickou inteligenci, aniž bychom si to uvědomovali, má každá buňka v našem těle. V srdci existuje místo, které je nedotknutelné, a to doslova.

Pokud je srdce podrobena chirurgické operaci, lékaři se tohoto miniaturního místa v srdci nesmí dotknout, jinak by nastala okamžitá, neodvratitelná smrt.

Jde o centrum, kudy doslova protéká život – vesmírná životní energie. Tento středobod našeho bytí je pulsujícím generátorem života.

## Srdce a posvátný květ života

Tělo člověka obklopuje energetické pole (aura, aurické pole). Oblast kolem srdce vyzařuje nejvíce energie: nejsilnější energetické pole. (To věděli již staří Toltékové, dokázali s energetickým polem člověka vědomě tvořit.) Centrum tohoto energetického pole vychází z posvátného místa v srdci. Představte si květ života v trojrozměrné podobě. Představte si květ života jako pulsující energii, jako prostorový obraz, který se rozprostírá kolem vašeho těla. Stojíte uprostřed tohoto trojrozměrného pole energie, nejvyšší rezonance vychází z vašeho srdce. Vychází z vašeho těla, obklopuje vás z vnějšku zhruba v rozpětí tří metrů – v tomto rozmezí je vyzařování nejsilnější. S přibývajícím prostorem kolem našeho těla toto vyzařování sice slábně, ale nemizí docela. Skrze toto energetické vyzařování, v celé jeho šíři (aura), vnímáme jeden druhého na vědomé ale i nevědomé úrovni. Tvar tohoto pole určuje naší osobní dimenzi. Tvar tohoto pole je podobný vesmírné dimenzi jako celku. Trojrozměrné pole květu života vzniklo v samém počátku vesmírného rozpínání. Všechny vesmírné dimenze vycházejí ze stejné podstaty, všechny se vzájemně dotýkají, tak, jako se vzájemně dotýkáme na energetické úrovni jeden druhého.



## **Srdeční vibrace a mantra Óm**

Zůstat ukotveni ve svém srdci dokážeme, pouze pokud není přespříliš zatížené naše emocionální tělo. V meditaci, nejlépe za použití mantry Óm, se můžeme na vibraci svého srdce napojit. Srdeční vibrace má stejnou frekvenci jako tón mantry Óm. Tímto není myšlen tep srdce, ale vnitřní rezonance. Tato harmonická vibrace totiž nevychází ze srdce, nachází se všude, objímá nás, utváří a formuje. Skrze srdce si tuto rezonanci můžeme silně uvědomit. Jedině skrze srdce - nikoliv skrze mysl. Mysl vnímá podněty vnější,

okolní, týkající se hmotného světa. Srdce je schopno vnímat podněty světa jemnohmotného. V mysli nacházíme a zpracováváme vnější svět, svět forem. V srdci nacházíme vnitřní svět mikrokosmu, a jedině zde se může mikrokosmos setkat s makrokosmem. V posvátném místě v srdci neexistuje dualita, čas ani prostor, ani prostor pro umíněný racionální rozum.

### **Emoční tělo je nutné vyléčit**

Meditace srdce nebude pro každého stejná zkušenost. Kdo má v sobě nezpracované emoční bolesti, a přesto se mu podaří napojit se na posvátné srdeční centrum, nebude schopen se dostatečně uvolnit a vibraci svého srdce objevit – nejspíš ucítí nepříjemné pocity, případně i bolest, která může být až nesnesitelná. Jde o pozůstatky prožitých psychických traumat, jejichž základy spočívají v podvědomí, a v emočním těle, a nebyly dostatečně vědomě zpracovány. Proto je nutné se nejdříve zaměřit na meditace uvolnění všech negativních energií, a všech vnitřních bolestí, na meditace odpuštění a požehnání. Nezpracovaná bolest nás nepustí přes určité vnitřní hranice, které vedou do centra otevřeného srdce. Pokud je srdce nepřístupné,



jakoby „kamenné“, musí být kámen nejdříve rozpoznán, a následně zničen.

### **Meditace v přítomném okamžiku**

Před meditací, kdy se odhodláme vstoupit do středu svého srdce, se zaměříme na přítomný okamžik, zbavíme se myšlenek, a hlavně nic neočekáváme. Nepředstavujeme si, jak bude vstup do této posvátné zóny vypadat, ani co nás tam čeká. Průvodním jevem je vždy pocit neskonalého klidu, pocit tepla nebo světla, to je zcela individuální. Můžete mít například dojem, že se houpáte v houpací síti, velmi pomalým, sotva znatelným pohybem, jakoby plujete ve zvláštní hmotě, která je podobná vzduchu, ale není to vzduch, je poněkud „živější“. Můžete mít dokonce pocit, jakoby se vaše tělo potápělo pod vodou. Voda je symbolem zdroje života, původu existence, představuje prapůvodní podstatu. Ponoření do vody znamená zasvěcení, návrat ke zdroji, obnovu a nové zrození. Ponoření pod vodou ztrácíme vázanost k formám, pod vodou si můžeme uvědomit věčné nyní. Vynoření z vody představuje návrat, znovuzrození, návrat do světa forem bez předsudků a s hlubokým duchovním poznáním. Koupel je symbolem regenerace, uzdravení. Rituální koupel představuje

zbavení se všeho starého, a probuzení k novému životu. To vše můžeme procítit v meditaci srdce.

Někdy může být tento zážitek tak říkajíc „skleněný“: máte pocit, že se rozplýváte ve hmotě podobné spíše prostupnému zrcadlu, nežli vodě. Zrcadlo symbolizuje vodu, především její nedozírnou hloubku, sílu podvědomí. Spirituální zážitek, kdy jakoby „projdeme zrcadlem“ může být velmi poučný, ale také nepříjemný. „Vstupem do zrcadla“ může dojít ke kontaktu s druhým já, u někoho může dokonce znamenat setkání s několika skrytými já. Spirituální ponoření se do zrcadla, znamená splnutí s pravodami stvoření, znamená pohled za zrcadlo. Proto je nutné pracovat nejdříve v úrovni odpuštění, soucítění se svou vlastní nedostatečností, která tkví pouze v domněnkách, naučit se mít sám sebe rád a pracovat na dokonalém sebe-přijetí. Zaměřit se na případné odblokování srdeční čakry. Až poté bude setkání s nekonečnou myslí, s absolutní nicotou, tím správným zážitkem, který vám otevře srdce.

Pro každého bude vstup do srdce představovat něco jiného, někdo se zcela rozplyne ve vůních, někdo v barvách, někoho zaplaví nadpozemská hudba. Nejkrásnější jsou zážitky, kdy zcela splynete s

přírodou: příroda vás přijme, láskyplně vás ovine svou laskavostí, neviditelným světlem, vaše energie se propojí s harmonickou resonancí přírody.

### **Vibrace našich srdcí může stvořit novou realitu**

Často zažíváme situace, kdy ve svém srdci jsme, ale neuvědomujeme si to, případně si to uvědomíme, ale nedokážeme tento stav udržet po delší čas. Například matka s láskou objímající své dítě, kdy vnímá sílu lásky a na nic jiného nemyslí, se nachází v posvátném místě svého srdce. V okamžiku, kdy se odpoutá a věnuje se běžným starostem, z tohoto posvátného místa vystoupí. To nám připomíná, že v okamžiku, kdy vstoupíme v meditaci do srdce, snažíme se tam převést i své vědomí. Časem si tak utvoříme jakousi vnitřní cestu, po které, krůček za krůčkem, přejde naše vědomí z hlavy do srdce. Pokud se nám podaří propojit inteligenci hlavy s inteligencí srdce, nikdy už se nebudeme chtít vrátit ke svému původnímu způsobu života. Především k umělému naprogramování, které se nám zcela odhalí.

Vibrace našich srdcí může stvořit novou realitu na osobní úrovni, ale i novou realitu světa. To je skutečně možné, pokud se dokážeme na posvátná místa v našich srdcích soustředit podstatně více než

na studené, racionální uvažování. Každé otevřené srdce zvyšuje vibrace lásky celého světa. Chce to pouze trpělivost, se sebou i se svým okolím, se vším, co se ve světě děje, neztrácet naději, nepropadat uměle vytvářeným strachům a pocitům nesvobody. Čím častěji budeme do svých srdcí vědomě vstupovat, a snažit se zůstat naladěni na tuto velice jemnou posvátnou vibraci, tím lehčeji nám to půjde. Každý den se setkáváme se zákony přírody, uvědomujeme si ale pouze jejich projevy, nevnímáme tyto síly bezprostředně. Meditující lidé jsou více citliví, více empatičtí a vnímaví – k sobě samému a k okolnímu dění. Opravdu hluboké meditace mohou být cestou, jak se můžeme setkat s některými přírodními zákonitostmi skutečně do hloubky. Hluboké meditace mohou být cestou, jak si uvědomit, že světové dění není náhodné, je vytvářené se záměrem vzbuzovat v lidech tím více strachu, čím více si lidé uvědomují duchovní podstatu života. Pokud vytrváme, světlo našich srdcí veškerou temnotu světa nakonec přesvědčí, že Láska je mocnější než strach. Cesta ke svobodě je cestou srdce.

## Čerpání energie země

Otevřené srdce člověka se dokáže napojit na srdce Země, na povzbuzující slova, kterými k nám Země promlouvá. Tíhneme k Zemi, jako malé dítě touží po náruči své matky, protože v jejím objetí slyší tlukot jejího srdce. Stejně, jako slyšelo tlukot matčina srdce v čase, kdy v děloze dýchalo jejím tělem, bylo živeno její krví, a chráněno matčiným vnitřním sluncem. Jsou to slova lásky, naprosto vše v přírodě hovoří touto řečí, tímto universálním jazykem, kterému rozumí zvířata, kameny, skály i řeky. S řečí přírody jsme v kontaktu především svým dechem, vzduch je život. Při každém nádechu vdechujeme život v krystalicky čisté podobě. Nesmíme ale zapomínat, že nejen plíce jsou orgánem vdechujícím životadárné fluidum, dýcháme celým tělem, proto jsou natolik důležité meditace v přírodě.

**Uzemněte se:** Postavte se naboso směrem k východu, ruce nechte volně podél těla, dlaně jsou otočené tak, aby přijímaly energii slunečních paprsků. Bosá chodidla, kde se nachází vedlejší čakry, jsou naopak vstupní bránou pro přijímání zemské energie, která se dále přenáší energetickým systémem čaker do celého těla. Chůze naboso nás skrze čakry na chodidlech a bříšcích prstů udržuje v trvalém napojení na zemskou energii. Během uzemnění

načerpáte potřebnou životní sílu, zápornou nepotřebnou energii, včetně pocitů neskutečnosti, odevzdáte zemi. Představte si sebe jako strom, který čerpá svým kořenovým systémem životadárné látky a vitalitu.

Vedlejší čakry, nacházející se na dlaních a bříšcích prstů, spojují náš energetický systém s okolním světem. Čakry lidského těla, ve spojení s aurickým vyzářováním, předávají si mezi sebou a zároveň vnějším světem informace. Tak se mezi námi a vnějším prostředím neustále udržuje energetické napětí. Vše probíhá v souladu s přítomným okamžikem, vše závisí na našem momentálním rozpoložení. Uzemnění nám umožňuje odevzdat zemi veškeré negativní emoce a pocity. Po dlouhé zimě přichází jaro a s ním i čas obnovit vitalitu, zbavit se vnitřního chaosu a načerpat probouzející se sílu Slunce a země. Po zimě potřebujeme energetický systém čaker probudit nejvíce, a načerpat tak novou životní sílu. To samé se cyklicky děje v přírodě. Probouzí se energetické zemské linie, dračí žíly, probouzejí se hadi ze zimního spánku. Také člověk v tomto období zažívá vzednutí hadí síly. Právě proto nás první jarní sluníčko láká ven do přírody.

Během uzemnění se můžeme na energii Slunce napojit kdykoliv, nejen na jaře. Utište mysl, spočíte

celým svým tělem v přítomném okamžiku. Stůjte rovně, pokuste se jakoby mírně vytáhnout do výšky. Pomalu natahujte páteř, obratel po obratli, pouze jemně, neprovádějte žádné násilné cvičení. Potom dejte ruce nad hlavu, spojte ruce pouze bříšky prstů. Zavřete oči a představujte si, jak skrze chodidla čerpáte zemskou energii. Podržte si tuto vizualizaci a zastavte se na okamžik u první kořenové čakry. Představte si v tomto bodě spirálu červené energie. Soustřeďte se a silou vůle rozkmitajte spirálu spící hadí síly a přinuťte ji stoupat po páteři směrem vzhůru.

Postupujte pomalu. Nechte volně rezonovat hadí sílu postupně jednotlivými energetickými centry. Nejvíc pozornosti věnujte čakře srdeční. Až budete mít pocit vnitřního světla, uvolněte stoupající proud životní energie skrze poslední sedmou čakru směrem k nebesům. Sedmá, korunní čakra, je centrem pro přijímání vesmírné energie. Ruce vraťte podél těla a zhluboka se vydýchejte. V duchu poděkujte žvlům ohně, vzduchu, vody a země za milující a soucitné vedení. Užívejte si světla života, o které můžete tímto způsobem kdykoliv požádat. Stejným způsobem se můžete napojit na energii jakéhokoliv úplňku během všech ročních období.

Jaro je nadechnutí, nadechuje se sama příroda, vše ožívá, probouzí se energie barev v přírodě. Vdechujte přítomnost všeprostupující přírodní síly. Vždy si buďte vědomi toho, že přírodní energie od vás nic nežadají, pouze vám nabízí, nezištně a bezpodmínečně, lásku v té nejryzejší podobě.

## **Sluneční hudba – aktivace čaker**

Za svítání příroda ožívá pestrou paletou barev, viditelný, trojrozměrný svět se zhmotňuje v dokonalé rezonanci se SVĚTLEM. Vnímaví jedinci mohou za svítání zaslechnout božskou sluneční hudbu.

Co nejčastěji pozorujte svítání: zcela uzemněni a ukotveni ve svém středu. V tomto kouzelném okamžiku se můžete vědomě pohroužit do niterné meditace bezpodmínečné lásky a sebeúcty. Ve starověkém Egyptě bývalo zvykem vítat příchod ranního Slunce hlasitým prozpěvováním základní hudební stupnice, tak se kněží s ranním svítáním vyladili na rezonanci základních přírodních procesů.



## Čakry, energetická centra, lze harmonizovat pomocí základní hudební stupnice

Meditace za pomoci osmi základních tónů hudební stupnice, (do, re, mi, fa, sol, la si, do), napomůže k harmonii energetických center fyzického těla. Pokud si soustředěně zaspíváte těchto osm základních tónů, můžete si všimnout, jak vaším tělem tento oktávový rytmus citelně rezonuje od první čakry - od temného, ponurého tónu, až po vysoký a lehký poslední tón. První tón „do“ - odpovídá první čakře. Tón „re“ odpovídá druhé čakře, a tak dále. Poslední vysoký tón „do“ ladí na energetické úrovni s osmou čakrou nad hlavou.



## Osm čaker - osm tónů oktávy

Během prozpěvování si osmi tónů oktávy se soustředíme postupně na všechna základní energetická centra v těle, od té nejspodnější, až po tu nejvyšší, a každý tón procítujeme s příslušnou čakrou. Na každou energetickou oblast těla se pevně koncentrujeme, postupně dojde k aktivaci jednotlivých čaker. Na jednu čakru a jeden tón se soustředíme tak dlouho, dokud neprocítíme propojení energie daného tónu s energií dané čakry. Po dobu osmi dnů, (případně déle), se soustředíme každý den na jednu čakru. Až dokonale procítíme každou čakru zvlášť, potom se můžeme zaměřit na meditace, kdy si prozpěvujeme všech osm tónů oktávy najednou. Touto meditací dochází k harmonizaci nervového systému, těla, a duše. Nakonec můžeme, ve změněném stavu vědomí, naplno procítit tajemnou energii hadí síly.

Dokonalá koncentrace spočívá v tom, že soustředění na harmonizaci čaker, pomocí hudební stupnice, nesmí být ničím rušeno - ani myšlenkami. Meditaci nepřerušujeme žádným slovem, myšlenkou ani představou, což vyžaduje soustředěnost vůle a spočinutí v přítomném okamžiku. Až vám půjde tato

meditace sama od sebe, můžete se současně soustředit na barvy - každá čakra rezonuje s určitou barvou.

## **Meditace: návrat do dětství**

Vyrovnanost je stav mysli. Vyrovnaný člověk ví, že jakékoliv dění je v podstatě neutrální. Pouze nevědomost v nás vyvolává strach, soužení a emoční bolest. Jednou z cest, jak se této emoční bolesti zbavit, aniž bychom donekonečna rozebírali současný stav, je vrátit se do dětství. Až budete mít chvíli klidu o samotě, a nebude vás nic vyrušovat, proveďte meditaci návratu do dětství. Tuto meditaci provádějte, pouze pokud máte dobrou náladu, nikdy ne ve stresu nebo smutku, nevydávejte se za svým vnitřním dítětem v okamžicích, kdy sami nejste v pohodě.

Zaujměte oblíbenou meditační polohu, uveďte mysl do klidu. Několikrát opakujte: „Vracím se do dětství“, opakujte tuto větu tak dlouho, dokud nevidíte sebe v určitém dětském věku. Nesměřujte do určitého věku násilně, nechte se k vašemu vnitřnímu dítěti zvolna dovést. Ani nepřemýšlejte, proč vás podvědomí přivedlo zrovna do tohoto věku, zrovna

ktéto situaci, zrovna na toto konkrétní místo. Vyvolejte v sobě vnitřní úsměv, ať už vidíte cokoliv. Chvilku se na sebe dívejte a prociťujte lásku. Vaše podvědomí vám v mysli otevřelo právě tento prostor, a jen ono zná důvody, ty pro vás nemusí být v tuto chvíli důležité. Jsou důležité pouze na podvědomé, vnitřní úrovni.

Pokud se v představách ocitnete na nějakém známém místě, z dob vašeho dětství, a nevidíte sebe, vnitřním zrakem pouze zkoumejte prostor, nic nehodnoťte, jen se dívejte. Očima projděte místo, kde se ve vzpomínkách nacházíte, pokuste se zapojit všechny smysly, osahejte si ten prostor, vnímejte zvuky i vůně. Udržujte si v sobě jen příjemné pocity, žádnou lítost, žádný strach, minulost je pouze představa, ať už je jakákoliv. V okamžiku, kdy spatříte své vnitřní dítě, řekněte tiše, kdo jste, oslovte vaše vnitřní dítě jménem nebo přezdívkou. Vnímejte, jak je krásné a odevzdané všemu, co má nyní přijít. Pokud je místo, kde jste se ve svých vzpomínkách ocitli, neútluné a ponuré, vezměte vaše vnitřní dítě za ruku a odveďte jej na rozkvetlou louku. Řeknete mu, že je krásnou čistou bytostí, která si zaslouží lásku. Nic víc nemusíte říkat, dál můžete spolu setrvat v tichosti, nebo si můžete ve svých představách společně chvilku hrát. Soustřeďte se pouze na lásku, na nic jiného. Než se rozloučíte, přistupte ke svému vnitřnímu dítěti a

obejměte jej. Řekněte pouze: „Děkuji ti.“ Zůstaňte v objetí a vnímejte, jak vás obklopují proudy sluneční energie, které vychází přímo z vašeho společného srdce. Nakonec řekněte:

„Jsi láska, jsi světlo, zlaté světlo tě obklopuje a žehná ti jen to nejlepší. Cokoliv se stalo, je zapomenuto, vše je požehnáno světelnou vibrací lásky.“

Pomalů se z těchto šťastných představ vraťte do reality, uchovejte si v sobě vnitřní úsměv, a pocit hřejivého světla. Tuto meditaci můžete spontánně kdykoliv opakovat, pokaždé budete sami k sobě blíže a blíže. Příště spolu můžete zůstat o něco déle, a rozprávět se, povídejte si ale jen na hladině pozitivní energie, nerozebírejte nic z toho, co vaše vnitřní dítě trápí. Ptejte se, o čem vaše vnitřní dítě sní, jaké má přání, vciťujte se do jeho duše, a všechny sny a přání mu v představách splňte, tak reálně, jak jen to v představách jde. Pokud s vámi nebude vaše vnitřní dítě chtít ze začátku komunikovat, vezměte s sebou příště kreslící papír a pastelky, a nechte vaše vnitřní dítě, ať se projeví třeba spontánní kresbou. Potom si obrázek prohlédněte a ptejte se, proč namalovalo zrovna to, či ono. Bude-li tento příběh smutný, převyprávějte jej, vědomě změňte realitu minulosti. Převyprávějte vašemu vnitřnímu dítěti příběh se šťastným koncem, darujte mu ze sebe to nejcennější,

co máme ve svém vnitřním slunci: bezpodmínečnou lásku. Tím jej zbavíte komplexů, špatných domněnek a představ, a konečně začne vidět sebe samo v jiném světle. Na úrovni kvantového vědomí je tento procítěný počin darem především pro vás, pro současný stav reality, je pozitivním krokem do vaší budoucnosti. Vše je Jedno, a vše se děje souběžně.



Během každého setkání bude vaše vnitřní dítě víc a víc šťastné. Změnou vašeho vnitřního dítěte dospějete sám v sobě ke změně - vzhledem k současné realitě. Budete-li mít v sobě šťastné a spokojené vnitřní dítě, podaří se vám vnímat světlo vašeho vnitřního slunce. S těmito meditacemi skončete, jakmile přestanete mít potřebu vracet se

do minulosti, a láskou ji přetvářet. Jakmile podpoříte ani ne tak naději na lepší život, ale především víru, skutečnou víru – ta je ze všeho nejdůležitější. Podvědomí vám samo řekne, kdy tato chvíle nastane. Vaše vnitřní dítě již žije ve spokojené paralelní realitě, a vytváří spokojenou paralelní budoucnost, nechte jej tedy jít svou cestou. Neexistuje minulost ani budoucnost, na úrovni kvantového vědomí, vše se děje současně. Vaše spokojené vnitřní dítě, ovlivní vaší spokojenou budoucnost.

## **Prodýchání čaker - meditační cvičení**

Toto cvičení je trochu složitější. Je možné, že se vám napoprvé nepodaří jednotlivé kroky zharmonizovat tak, aby cvičení proběhlo jako jeden energetický celek. Předpokladem je pohodlná meditační poloha, uvolněná mysl, a dokonale uvolněné tělo.

Až budete mít jistotu, že jste dokonale uvolněni, nadechněte se nosem a vydechněte ústy. Během nádechu proneste v duchu: „Já“, a během výdechu: „Jsem“, učiňte tak třikrát za sebou. Toto budete opakovat celkem osmkrát – tři nádechy a tři výdechy vždy pro jednu čakru. Výdech je podstatně pomalejší než nádech.

Poprvé se soustředíte vnitřním pohledem na první čakru, a nadechujte se jakoby skrze tuto čakru. Potom se soustředíte na druhou čakru, a na třetí, na čtvrtou, a tak dále. Napoprvé je možné, že se vám nepodaří vnímat, jak nádech, který je prováděn sice nosem, zároveň prochází čakrou, na kterou se zrovna soustředíte.

Postupujte pomalu a vnímejte energie, které se vás vnitřně dotýkají. V okamžiku, kdy se dostanete ke krční čakře, se soustředíte co nejvíce – všimněte si, že v ten okamžik kdy nadechujete slovo „Já“, jako by vám energie tohoto slova procházela doslova krkem, krční čakrou. Až si to uvědomíte, snadněji si to budete uvědomovat u všech čaker. Pomalu přejděte k třetímu oku, a dále k temeni hlavy. Uvědomujte si všechny polohy, které nádechem slova „Já“ a výdechem slova „Jsem“ stimulujete. Vaše vědomí plynule přejde až k osmé čakře, která se nachází nad hlavou.

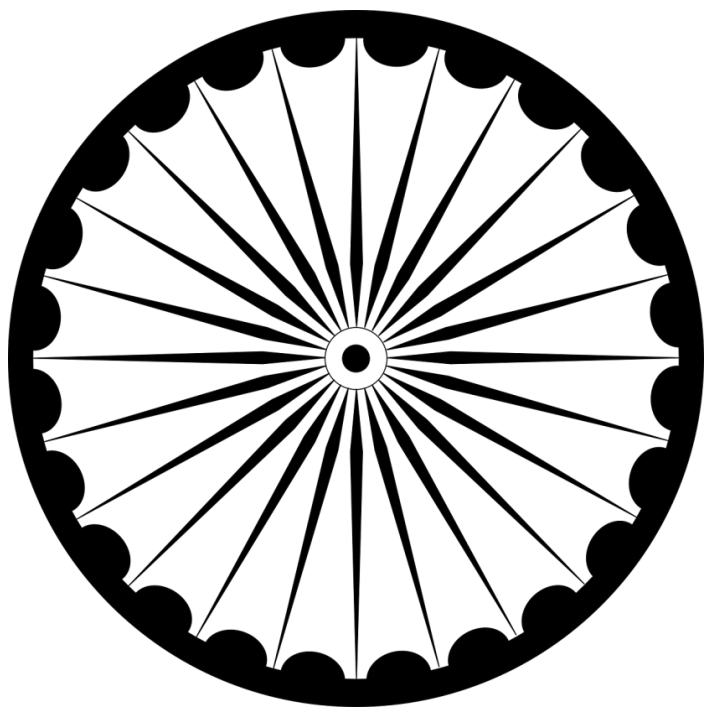
V ten okamžik přejděte k volnému dechu, bez opakování věty „Já jsem“. Dech je klidný a velmi pomalý. Nerozvíjejte myšlenky, nechte mysl v tichosti, vnímejte přítomný okamžik. Pouze si představte vlny světla, které vás zaplavují, a skrze osmou čakru vstupují do těla. Představte si pavučinu světla, která vytváří jemnou energetickou strukturu



vašeho těla. Pomalu se dostáváte do stavu rozšířeného vědomí. V tomto stavu si opět představte energii světla, která nyní prochází do prostoru opačným směrem: ven z vašeho těla. Představujte si, jak toto světlo vytváří pavučinu zlatých nitek kolem člověka, kterého máte rádi, a na kterém vám záleží. Uvědomte si, že světlo, na které se soustředíte, je čistá energie Lásky.

Tuto meditaci je možné provádět ve dvojici, a vzájemně si takto vyměnit proud láskyplné energie, vzájemně se ukotvit v energetické spirále lásky.

# ENERGETICKÁ CENTRA



## ČAKRY

## Čakry a tři síly v člověku

Tři základní energetické síly jsou v člověku soustředěny ve třech oblastech, které společně dohromady tvoří šest základních energetických center – čakry. Vše dohromady spojuje páteř člověka a v něm uložená mícha. Sedmá čakra otevírá bránu k nadvědomí. A všechno navzájem souvisí tak, jako že v noci vidíme na obloze Měsíc a ve dne Slunce! Pokud všechny tři oblasti nefungují tak, jak mají – člověk se stává bytostí neúplnou, pudovou, více instinktivní, než rozumovou či duchovní. Potom obtížně ovládá svou vůli (volní sílu), kterou působí na energii – a skrze tuto dobře ovladatelnou energii působí na hmotu. Tedy i na sebe sama, své tělo, a různé životní situace, především vztahové.

Proč je to tak obtížné? Člověk dnešní doby není ucelený v tom smyslu, že dvanáct šroubovic DNA není zcela aktivováno, DNA není zcela propojeno s dvanácti čakrami fyzického a aurického těla. Toto propojení, které by vytvořilo „vesmírné brány“ pro sjednocení našeho vědomí s nadvědomím, je zatím pro celkovou společnost ve hvězdách. Takže si člověk dneška musí vystačit s tím, co má a zná, a své znalosti a sebepoznání rozvíjet. Což ale vyžaduje skutečnou zaujatost, většinová společnost toto opomíjí, a

soustředí se na zaujatost pro svět hmoty, nikoliv pro všeobsažný svět Ducha. Přitom život je hra, která v sobě skrývá mnoho kódů a symbolů, které pro svou zaujatost vedenou pouze k egu nevidíme.

### **První a druhá čakra**

**První oblast anatomická: BŘICHO** – představuje pudy a pocity. Můžeme si zde představit zahradu života osetou semeny (zkušenosti, poznání), která musíme zalévat a pečovat o semenáčky, jinak se z nich stanou divoké rostliny, které rostou bez ladu a skladu. Rodíme se s určitým „půdorysem stavebního plánu života“, například vlivem astrologie, základní vzor, šablona, paměť ukrytá v semenech je dána. Přesto platí: jak zasejeme, tak sklídíme. Nestačí jen zasít, o zahradu života se musíme starat v plném uvědomění a vědomí po celý život.

Jde o oblast kolem kostrče, a oblast kolem pupku. Zde probíhá přeměna potravy v energii. Zde se nachází ústředna pro emoce. Na správné výživě závisí energetický potenciál potřebný (nejen) pro mozek, síla energie potřebná pro uplatnění vůle (volní síly). Je-li špatně vyživován mozek, potom má málo energie, a v člověku převažují (z psychologického hlediska) obtížně kontrolovatelné pudy, pudové impulzy, naučené reflexy a

pudové instinkty. Je-li mozek správně vyživován, nastupuje rozvaha, moudrost, vnímání intuice, duchovní rozvoj. Duševní hnutí je zároveň hnutím duchovním. Nekultivované pudové činy jsou okamžitou, nezpracovanou reakcí na okolnosti, jež těmto činům bezprostředně předchází – pudové činy jsou tedy činy bez duševní a duchovní rozvahy. Reakce na životní situace jsou potom neuvážené, v jednání převažují mechanické a reflexivní činy. Dokonce můžeme dělat neuvážené kompromisy, které nás později nudí nebo dokonce děsí. A to například pod tlakem snadného vlivu sugescí na naši osobu. Podléháme sugescím z okolního vnějšího světa, sugescím druhých osob (vůle druhých osob), ale i sugescím vlastním. Vlastní sugesce jsou v pořádku, pokud je používáme vědomě – vědomě za použití třetí oblasti hlavy a šesté čakry. Pokud je vědomě ukládáme v podobě nových, očistných vědomostí (ideálů) přímo do podvědomí.

V oblasti břicha zpracováváme především pocity (strach nebo nervozitu před zkouškou, a podobně). Zpracováváme zde strach z nelehkých rozhodnutí. Někdo nerad činí jakákoliv rozhodnutí, v tom horším případě nechá za sebe rozhodovat druhé.

## Třetí a čtvrtá čakra

**Druhá oblast anatomická: HRUŇ** – představuje city a vášně. Zde vidíme zahradu života zalévanou láskou, zahradu plnou rozkvetlých barevných květů. Květy představují naše nejvyšší ideály, představy a sny, ale i myšlenky. A pokud si to dostatečně neuvědomujeme, chováme se jako zahradník amatér. Naše nejvyšší ideály jsou v nás od narození, obsahují je v sobě semena, zasetá v naší první čakrové oblasti. Jde o to, zda své životní poslání rozpoznáme a objevíme v sobě vnitřní moudrost a duchovní lásku. Potom dokážeme zastaralé vzorce, uložené během času v podvědomí, rozkódovat a následně vědomě „přepsat“. Jedná se o city a vášně z různých oblastí života, (partnerství, rodina, děti, přátelství a tak podobně). Pokud své vášně a city nezvládáme, jsme sami sobě překážkou pro harmonický život, a pro své okolí se můžeme v krajních případech stát nesnesitelnými.

Jde o oblast srdce, plíce. Dýchací centrum člověka představují plíce. V plicích probíhá přeměna vzduchu v energii, touto energií je dynamizován sám život. Zde dochází k obohacení krve (životadárné tekutiny) silotvorným prvkem, jímž je kyslík. Životní energie – životní síla (krev) udržuje v chodu srdce. Statečné srdce nepřetržitě a po celý náš život pumpuje krev do ostatních částí těla.

V hrudní oblasti zpracováváme silné emoce, sílu lásky (bolí nás srdce), na vyšší úrovni, nikoliv už pouze pudově. Jsme-li vědomě ukotveni ve svém středu, reagujeme na vzrušující a podnětné výzvy, vycházející právě ze srdce. Uvědomujeme si, že to, co se nám v životě děje, je naše zhmotnělé vědomí. S přehledem a bez oslabujících psychických kolapsů zvládneme uštědrěné životní lekce. Jednáme ze svobodné vůle, používáme volní sílu, a víme, že vůli musíme nechat ze svého nitra vytrysknout. Protože víme, že vše už existuje v mimoprostoru. Námi vyprodukovaná energie, směřující k cíli, zapříčiní v kvantovém poli událostí jakýsi „energetický podpis“, vycházející z našeho nejhlubšího nitra, a naše přání se stávají realitou (bez boje nebo zbytečně a neúčelně vynaložené energie).

### **Pátá a šestá čakra.**

**Třetí oblast anatomická: HLAVA** – představuje širokou oblast inteligence, inspirace a intelektuální zvědavosti. Jde o zahradu moudrosti a zrání, o kterou se staráme jako zahradník profesionál, a sklízíme zdravé, krásné plody. Sklízíme úrodu a vybíráme ty nejzdravější plody, plné semen – a v těchto semenech se nacházejí nuance, jakási centrální paměť a pravda našeho současného života, která bude zasetá v životě příštím. V oblasti hlavy zpracováváme city a emoce na

nejvyšší (duchovní) úrovni. Nikoliv jako v oblasti břicha na pouhé pudové úrovni. Na této úrovni dokážeme životní energii vytvářet, usměrňovat a zacílit. Jednotlivá energetická centra dokážeme skrze čakry posilovat. Přijímanou energií vědomě posilujeme nebo naopak v případě potřeby uvádíme do klidu. Například naučit se říkat „ne“, a odmítat to, co nechceme, zdá se být obtížné – to souvisí s krční čakrou. Pokud je krční čakra otevřená nemíváme komunikační potíže, a dokážeme si (bez boje) stát za svými názory.

Jde o oblast krku a obličeje (ústa, oči, uši, mozek). Mozek představuje sílu nervovou, jakýsi „elektrický akumulátor“. Oblast hlavy, tedy mozek je bezpodmínečně závislý na dodávkách dynamizované krve (životní síly). Krev je *vyráběna v břiše*, kde se uskutečňuje přeměna potravy v energii, proto klademe důraz například na správnou volbu potravin. Dále je krev *dynamizována v plicích*, kde přijímá životadárnou energii vzduchu. V mozku slouží okysličená krev k výrobě základní nervové síly. Tato oblast je centrem vůle a rozumu. Utlumena může být například v případě, že člověk nepečuje dostatečně o svou životosprávu, dostatečný spánek, pobyt na čerstvém vzduchu, a dostatečnou „duchovní potravu“.



## **Magie lidské krve**

Především pro mozek je krev zásadně důležitá, nejen z pohledu magického působení vůle na energii. Nedostatečně okysličený mozek je nejrychlejší cestou ke ztrátě vědomí, to je všeobecně známo. Pokud ale má mozek nedostatek dobře okysličené krve po většinu dne, nebo během náročné tělesné či duševní práce, například nesprávným dýcháním, potom ztrácíme soustředění, sluch a zrak se dostávají do útlumu. Kyslík dodává krvi dynamismus – živoucí sílu, dynamizovaná krev poté energeticky nabíjí mozek. Energie je krví přenášena také do všech ostatních orgánů v těle. Krev je životní síla, hybatel všech rozhodnutí a činů. Ne nadarmo se říká, že můžeme být chladnokrevní ve svých myšlenkách i činech, nebo nám může krev v návalu rozčilení stoupnout do hlavy.

### **Vše dohromady spojuje páteř - nosná osa**

Po celé délce páteře jsou seskupena tato tři základní životní centra, podílející se na vědomém či nevědomém konání člověka, a to po celý jeho život. Energie (prána, hadí síla) je tedy rozváděna nejen směrem od srdce a plic, ale také po celé délce páteře. A to až k oblasti sedmé čakry, která funguje jako ústřední energetický (duchovní a koneckonců i

duševní) orgán. Páteř, s míchou uprostřed, je jakási dvoukolejka, která má na starosti motorickou oblast na straně jedné, a pocitovou oblast na straně druhé. Z oblasti mozku směrem dolů: jde o centrum motorické, hybné. Směrem z oblasti břicha nahoru: jde o centrum pocitové, emoční, senzitivní. Že vše spolu navzájem souvisí, není potřeba zdůrazňovat. Nad tím vším kraluje sedmá čakra, která otevírá bránu k nadvědomí. Následuje stručný popis jednotlivých energetických center. Práce s čakrami je mnohotvárná, určitě, pokud jste teprve začátečníci, naleznete jinde dostatek dalších informací.

## **První kořenová čakra**

Představte si trojúhelník a v jeho středu spirálu. Tato spirála představuje spící energii, nevinnost, první kořenovou čakru. Ale tato nevinnost představuje také potlačené vědomí. Dokonce má co dělat s archívem kolektivního vědomí, s vědomím přírody a vesmíru. Jedná se o energetickou složku našeho těla i duše, která o nás nemá žádné pochybnosti – jednoduše proto, že o nás ví naprosto všechno. Není možné tvářit se, že nic takového v nás a posléze ani mimo nás neexistuje.

Porovnejme to s pevným diskem počítače, je v něm uloženo všechno možné, dokonce nás občas překvapí, co všechno se nám v počítači časem nashromáždilo. To, co už nepotřebujeme, házíme do koše. Ale ono to v tom koši zůstává pěkně skryté, dokud tam občas nenakoukneme a dokud se vědomě nerozhodneme, vše skutečně nepotřebné vysypat. Stejně tak vše hluboko uložené v našem nejhlubším nitru čeká, až dostaneme odvahu vypořádat se s lítostí, vinou, nenávistí, strachem, s různými psychózami a fobiemi.

První čakra – kořenová či bazální, též hadí síla. Je úzce spjata s fyzickým světem, s vnímáním hmoty, s vnímáním životní energie. Jde o čakru vitality, vůle a instinktu. Nachází se na konci páteře, přibližně v oblasti pohlavních orgánů. Ze smyslů je spojena s čichem. Živel: země. Barva: červená, světle fialová. První čakra vyžaduje, abychom sami k sobě projevovali naprostou upřímnost. Skrze chodidla, v návaznosti na základní kořenovou čakru, jsme spojeni (jako strom) se zemí (proto čakra kořenová). První kořenová čakra, respektive hadí síla v ní uložená, je archivářem nebo strážcem obsahu vědomí ostatních šesti hlavních čaker.

Na úrovni lidského těla je první kořenová čakra v úzkém kontaktu se zápěstím, s místem, kde obvyčně

nahmatáme tep srdce. Energetické centrum vyššího Já člověka se nachází právě v srdci. Určitě není náhoda, že se nám během silného rozrušení takříkajíc třesou ruce a chvěje srdce. Emoce se ne náhodou projevují nenápadnými vibracemi rozrušeného těla. Dokonce i nervozita, například během setkání s neznámým člověkem, je energetická vibrace. Skrze auru vnímáme okolní svět, tyto osobní vjemy dávají informace energetickým centrům – čakrám.

Podobně jsou ve spojení hlavní čakry s dalšími vedlejšími čakrami. Například v rukách: první čakra – zápěstí, druhá čakra – palec, třetí čakra – prostředníček, čtvrtá čakra – malíček, pátá čakra – ukazováček. Šestá čakra je v těsném spojení s třetím okem (místo uprostřed čela mezi obočím). Sedmá čakra je ve spojení se středem dlaně – a tím se kruh uzavírá. Otevření všech hlavních čaker a docílení volného proudění životní energie po této energetické dráze, přináší plné sebeuvědomění.

Zavřete oči a představte si čakry ve vašem těle jako rozsvícené žárovky. Určitě byste viděli tento energetický okruh málokdy zcela rozsvícený jako vánoční stromeček. Spíše uvidíte sem tam jasné světlo a sem tam jen poblikávající „unavené“ světýlko. Čakry jsou jako pojistky, je-li cokoli v těle nebo myslí člověka v nepořádku, nebo nesouladu, ať

už dlouhodobě nebo spontánně, světýlka zhasínají. S tím souvisí, že vedlejších energetických center je v lidském těle mnohem více, ale to ponecháme stranou. Na této úrovni pracují zkušení léčitelé, mající schopnost napojit se na auru člověka a tím i na jeho energetický systém.

**Okamžité uvolnění rozjitřených emocí:** Lehněte si rovně na záda, bez podložky pod hlavou. Jste-li žena, položte na podbřišek pravou ruku a na ní ruku levou. Jste-li muž, udělejte to obráceně: nejdřív ruku levou a na ní položte ruku pravou. Toto neopomeňte, je to důležité. Potom zavřete oči a zhluboka dýchejte. Nadechněte se nosem do břicha. Na pět vteřin zatajte dech a potom pomalu vydechněte ústy. Vydechněte ze svého těla vše, co vás rozhodilo. Vydechněte ze sebe veškerou nervozitu, všechny nepříjemné emoce a pocity. Vydržte pár minut, dokud nepocítíte navracející se harmonii tělesnou i myšlenkovou. Uklidníte tak chaos v hlavě, srdci i těle.

Čakry fungují jako strážci mentálních, emocionálních i fyzických procesů lidského těla. Probuzená hadí síla funguje jako spouštěč uzdravení, psychického i tělesného. Centrum, kde se nachází hadí síla (spící část našeho vědomí), je databankou všech našich minulých zážitků, šťastných okamžiků ale i nezpracovaných emocionálních zranění. Pokud

půjdeme ještě hlouběji, dokonce je také archívem našeho rodu. V nejedné rodině se přenáší nezpracované životní události z generace na generaci. Proto se například velice často osud dcery podobá osudu její matky.

Energie hadí síly pracuje s podvědomím, zpracovává naše přání, afirmace a modlitby. Dávejte si ale pozor, jak svá přání formulujete. Afirmace podobné této: „Tak a teď udělám díru do světa“, vám moc nepomůže. V úrovni vědomí vám sice dodá sebevědomí a dobrý pocit, ale pro podvědomí je nesmyslná. Do podvědomí ukládejte pouze jasné, konkrétní vyjádření, formulujte přesně to, co si přejete.

Princip hadí síly je mateřský, všeobjímající a láskyplný. Jde jen o to, umět se na její energii napojit v plném vědomí. Jde o to, dovolit této neviditelné síle, aby nám pomohla zpracovat naše sny a odstranit vše nechtěné, uložené v energetickém systému našeho těla. Potom samovolně dojde k uvolnění psychických bloků a zlepšení zdraví, s tím vším souvisí pozitivní myšlení. Lidské tělo zpracovává na neviditelné úrovni vše, co se v nás i kolem nás děje. Všechny průvodní jevy mezilidských vztahů a tím i emoce, radost i smutek. Lidské tělo vše zpracované poté odzrcadluje v podobě tělesného nebo

psychického napětí nebo pocitu štěstí a spokojenosti. Pozitivní myšlení a udržení pozornosti v přítomném okamžiku je naprosto nezbytné pro celkovou harmonii lidského bytí. V opačném případě dochází ke strnulosti a nebytí v harmonii a lásce.

## **Druhá čakra – křížová**

Křížová (sakrální) čakra propojuje vnímání hmoty s emocemi a cítěním. Nachází se pod pupkem. Je čakrou emocí a tvořivosti. Je-li zablokovaná, člověk neumí zvládat stresové situace. U žen je spojena s plodností. Ze smyslů je spojena s chutí. Živel: voda. Barva: oranžová, zlatá, jantarová. Tato čakra nám umožňuje uvědomovat si vůli žít, a s tím souvisí sebeúcta. Někdy je nazývána čakrou životních zkušeností.

Cesta k sebepoznání je jediná možná: skrze vztahy dosahujeme osobních hodnot. Setkávání ve vztazích funguje jako zrcadlení. Někdy se naše vztahy i partneři podobají, dokud si neuvědomíme, v čem spočívá právě tento nebo jiný (osobní) vzorec, kterého se stále spirálovitě nevědomě držíme. Proto se nám opakují stále stejné životní situace, prožíváme

neuspořádané vztahy, a nevíme, jak z roztočeného kola „osudu“ ven.

Křížová čakra, je-li otevřená, a nasloucháme-li jejímu vedení, nás učí základnímu životnímu principu: dávat a brát v dokonalé harmonii. Potom prožíváme nekonfliktní vztahy, navazujeme upřímná přátelství. Nemáme potřebu si dokazovat, že jsme lepší, než ti ostatní. Je-li křížová čakra zablokovaná, harmonie se změní v egoistické: něco za něco!

Druhá čakra je také centrem fyzické sexuální a erotické energie. Pokud si čakry představíme jako energetické víry, zjistíme, že u mužů a žen se tyto energetické body otáčejí obráceně. Po vzájemném objetí, vlastně především během sexuálního spojení, dochází k propojení opačných pólů energie. Dochází k vzájemné výměně životní energie, ke společnému otevření se vesmírné energii, k velmi silným magickým prožitkům. Dochází k napojení se na jemnohmotnou vesmírnou frekvenci, tehdy jsme otevření mimosmyslovému vnímání. Toho docílíme, pokud bez koncentrování se na pouhý tělesný chtíč, vydržíme ve spojení, nehybném a tichém, od desítek minut až po hodiny.

Tak dojde postupně k přechodu z frekvence beta do alfa, a následně théta mozkových vln. Potom životní



energie, hadí síla, rezonuje v pulsujícím kruhu zářivého světla, v nepolapitelné věčnosti, ve spirituálním propojení harmonicky uvolněných a vzájemně rezonujících těl obou partnerů. Podmínkou je sebezpoznání a láska k sobě, jako k jedinečné bytosti, a samozřejmě láska ke svému tělu.

Takto to funguje pouze v případě, že oba partneři již našli sami sebe. Vědí, že v každém muži je skrytý ženský princip a v každé ženě mužský princip. Podstatné je, dokázat potlačit vlastní ego, a to i v běžném životě. Jedině tak se hadí síla vzedme z oblasti první čakry, a skrze druhou čakru citění a tvořivosti rozproudí životní energii páteřním kanálem až k sedmé korunní čakře. Životní energie je v podstatě tvůrčí síla, ničím nepodmíněná čistá Láska. Což je pro mnoho z nás, pokud máme vědomí zaměřené především na hmotu a materialismus, stále ještě nepochopitelné. Výsledkem je opět chaos: myšlenkový, emoční, mentální i tělesný.

## **Třetí čakra – solárního plexu**

Propojuje hmotný svět a emoční citění s rozumem, myšlením a schopností rozlišování. Tato čakra nejvíce rezonuje s energií slunečního světla. Je spojena s

osobní silou, pevnou vůlí. Nachází se pod hrudní kostí za žaludkem. Emoce, jakési chvění nebo svírání různého druhu, pociťujeme právě v oblasti žaludku. Ze smyslů je spojena se zrakem. Živel: oheň. Barva: žlutá, zlatá, růžová. Jinak se tato čakra také nazývá „sluneční pleteň“, „zářivá perla“ nebo „druhá mysl“. S tím souvisí, že například v Japonsku je běžné přesvědčení, že myšlení prochází břichem.

Třetí čakru čistíme pravidelným přijímáním sluneční energie. Sluneční světlo, které přijímáme právě čakrou solárního plexu, celkově prosvětlí naše energetické pole. Jak poznáme, že je tato čakra zavřená nebo jen málo otevřená? Stane se tak, pokud v sobě dusíme energie hněvu, sobectví, žárlivosti, pocity viny, nezdravé touhy a vůbec všechny chmury. Světlo je spouštěčem pozitivních vibrací harmonie a lásky, dodává svěžest do myšlení, radost ze života, čistíme citové vazby. Získáváme čisté vědomí vlastních hodnot. Všechny nízké energie jsou skrze třetí čakru takto přetransformovány v energie vyšší. První tři čakry jsou v souladu s vnímáním trojrozměrného světa.

K uvolnění a pročištění čaker je vhodné poslouchat meditační hudbu komponovanou k tomuto účelu. Silný účinek mají tibetské zpívající mísy – používají se více jak pět tisíc let, jejich energie je léčivá. Vznik

harmonických tónů tibetské mísy umocňuje sedm magických kovů, z kterých bývají vyrobené v přesně daném poměru. Vibrace uvádějí do harmonického proudění okolní energie (v člověku, rostlinách), vyrovnávají srdeční rytmus, levou a pravou mozkovou hemisféru, harmonizují i buňky lidského těla. Vibrace zvuku tibetské mísy dokáže dokonce rozechvět vodní hladinu.

Vhodná je také meditace za poslechu Mozartova klavírního koncertu, tato jedinečná hudba má velmi silné účinky. Poslechem této podmanivé klavírní kompozice, dosáhnete dokonalé koncentrace a vnitřního uvolnění, například před astrálním létáním. Uvolníte v sobě prostorovou představivost. Mozartova hudba rozvíjí schopnosti pravé mozkové hemisféry, skrývá ve svých tónech určitá spirituální tajemství, kterých si byl tento geniální skladatel vědom a vědomě je do svých děl komponoval.

Třetí čakra se uvolní pozitivním myšlením, nedělením věcí a okolností na černé a bílé, pochopením životních zkušeností. Uvědomíme si, jak vše spolu navzájem souvisí, a jak okolní věci a děje souvisí s námi. Naučíme se říkat v klidu a bez výčitek „ne“, vzhledem k záležitostem, které nás stresují, pokud říkáme „ano“, proti svému vnitřnímu přesvědčení. Naučíme se komunikovat, bránit se, vyjadřovat bez

pocitů viny vlastní myšlenky. Časem, i když to tak ze začátku nemusí vypadat, se prosvětlí také vnímání energií ostatních lidí v našem okolí. Také úroveň komunikace, včetně té citové, se zlepší na všech úrovních.



Skrze energetická centra dochází ke vzájemné výměně mezi lidmi, mezi člověkem a přírodou, rostlinami a jakoukoliv hmotou, živou i neživou, též mezi člověkem a kosmem (centrální kvantové vědomí). Po skutečném probuzení třetí čakry následuje expanze v podobě otevření čakry srdce. Tím nechci říct, že čakry se otevírají v řadě jedna po druhé. Každá čakra pracuje samostatně, jedna může být otevřená, více či méně, jiná zablokovaná, více či

méně. To, jak která čakra pracuje, souvisí s celkovým, holistickým pohledem na náš život a na svět jako celek, pokud dokážeme svět vnímat jako na sobě závislé různorodé energetické soustavy.

Můžete mít třeba otevřenou pátou krční čakru a šestou čakru (třetí oko). Ale na druhé straně budete mít zavřenou čakru srdeční. V životě se to může projevit tak, že budete schopni intuice, budete mít vize budoucnosti, budete komunikativní a vše využijete k tomu, že budete druhým pomáhat řešit jejich životní potíže. Dokážete sice radou pomáhat druhým, (například jako astrolog), ale vzhledem k zavřené srdeční čakře nedokážete pomoci sobě.

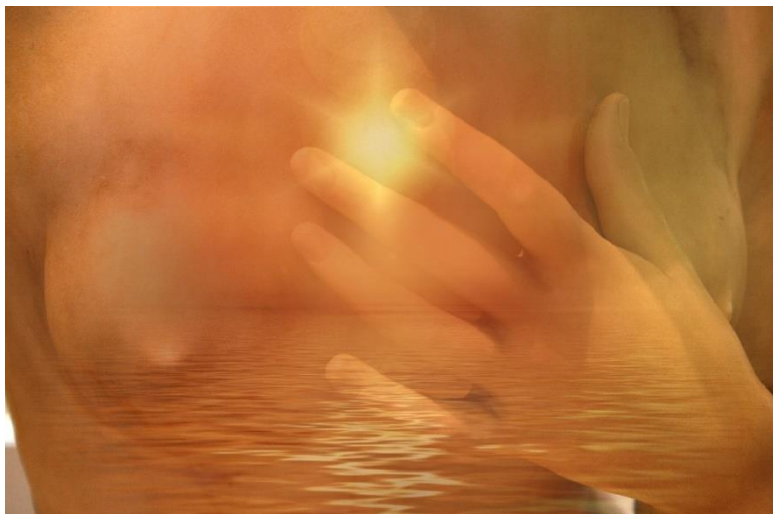
## **Čtvrtá čakra – srdeční**

Představuje energii srdce, spojuje člověka s vnějším světem na duchovní úrovni. Pozvedá nás na vyšší duchovní úroveň. Nachází se zhruba uprostřed hrudníku. Jde o místo, kam každý člověk podvědomě ukáže rukou, pokud vysloví: „Já“ nebo „Já jsem“. Zde je sídlo vyšších emocí, jako je soucit, něha, bezvýhradná láska. Ze smyslů je spojena s hmatem. Živel: vzduch. Barvy: zelená, růžová, zlatá. Čakra srdeční je nazývána též: čakrou neslyšitelného zvuku.

Je středem a tedy i těžištěm energetického systému lidského těla.

První tři čakry jsou centra emoční, souvisí s pocitem bezpečí, se vztahy, sexem a mocí. Horní tři čakry jsou centra energií duchovních. V srdeční čakře, která je průsečíkem mezi nebem a zemí, je vyhodnocována jak naše vyspělost emoční, tak duchovní. Otevřená srdeční čakra nám dovoluje, aby dávání a přijímání bylo v harmonii. Uvědomujeme si nejen celek, ale i jednotlivé, na první pohled nedůležité detaily. Kdo dokáže řešit problémy více srdcem méně hlavou, najde vždy to nejlepší řešení. Většina emočních potíží je beztak „vymyšlená“. Hlavně potíže vztahové nám říkají, že nelze myslet jen hlavou, ale především srdcem. Pokud jsme zamilovaní: ztrácíme hlavu. V okamžiku, kdy se vrátíme k hlavě, jakmile začne mysl analyzovat, začneme vidět nedostatky a vztah ochladne. Umění vidět a nepřehlížet detaily, spočívá v umění vystoupit ze sebe, a přitom zůstat koncentrovaní ve svém středu. Jde o vědění a víru, že za obzorem se nacházejí další světy, od kterých nejsme odděleni. Analytické myšlení rozděljuje na buď anebo, potom se nevědomky obklopujeme všemožnými stíny, které nám zabraňují poznat, kde je skutečná pravda.

Všimněte si, že nešťastní, zklamaní lidé, často zaujmají pozici s překříženýma rukama na prsou, jakoby měli neustálou potřebu, chránit své srdce, schovávají se za svou nezpracovanou zranitelnost. Těmto lidem velmi schází doteky a upřímné pohlazení. Srdeční čakra sjednocuje protiklady, dokážeme-li sestoupit z hlavy do srdce, a tam už zůstat. Skrze srdeční čakru se učíme milovat nepodmíněně, vciťovat se do druhých osob. Srdeční čakra se ale netýká pouze citových vztahů, jde především o duchovní růst, je cestou k duši, otevírá bránu k božskému prozření. Čím více je srdeční čakra otevřená, tím více si uvědomujeme, že jsme součástí jednotného celku.



Cesta k božskému prozření je cestou pokory, laskavosti a skromnosti. Pokora je obtížně definovatelná, pokoře se nelze naučit z knih. Pokora je něco, co si nás samo najde, budeme-li o to stát. Budeme-li pozorní, dokážeme-li v jednoduchých denních i složitějších událostech životních najít smysl, najdeme v různých životních lekcích i odpověď na otázku, co je to pokora. Můžeme začít tím, že v sobě objevíme schopnost inspirovat ostatní, že ke svému okolí budeme vždy přistupovat s nepředstíranou laskavostí. V laskavosti je skrytá mlčenlivá síla. Laskavý člověk toho moc nenamluví, ví, že toho není třeba, koná v tichosti a s pokorou. Ve vší skromnosti ví, že pravda je skryta v srdci každého člověka, a že každý jednou tu svou pravdu objeví. A jak je to se skromností? Napadlo vás někdy, že skromnost může dokonce vonět? Zvláštním a uklidňujícím způsobem? Podívejte se někdy na záplavy květů heřmánku, rostlinky velmi skromné, krásně vonící, léčivé. Heřmánek roste hojně a přitom skromně na pokrajích cest nebo v hloučku nenápadně skrytý v lánu obilí. Pravdu, kterou neustále hledáme, najdeme všude v okolní přírodě.

Skrze srdeční čakru vnímáme také krásu a nepodmíněnou lásku přírody. Vnímáme krásu a energii rostlin, stromů, kamenů. Srdeční čakrou vnímáme hodnotu uměleckých děl, poezie, vnímáme



harmonii skrytou v hudbě. Teprve tehdy, až probudíme čakru srdce, můžeme se pokusit otevřít šestou čakru – třetí oko. Pomůže nám například, pokud se obklopíme léčivou vibrací zelené barvy, zaměříme se na květiny, pořídíme si talisman v podobě zeleně zbarvených krystalů, chodíme na časté procházky do přírody.

## **Pátá čakra – čakra času**

Představuje hlubší uvědomování, hlubší komunikaci se světem forem. Je čakrou komunikace, centrem očišťování, má na starost umění naslouchat svému okolí, osobní jistotu a sebeprosazení. Je-li aktivována, vede nás k myšlenkám, které realizujeme skrze umění, psaní, hudbu, tanec. Nachází se v oblasti šíje (krční páteř). Ze smyslů je spojena se sluchem. S tím souvisí staré rčení: „Kdo v tichosti naslouchá, uslyší!“ Živel: éter (prána). Barva: modrá, stříbrná, tyrkysová. Tato čakra je představována také jako éter, vítr nebo vzduch. Což jasně vyjadřuje, že je centrem komunikace. Zavřená krční čakra se projevuje depresemi, poruchami řeči, strachem vyjadřovat se před více lidmi najednou. Určuje také, zda se soustředíme spíše na svět kolem nás nebo více na svět vnitřní.

**Extrovert:** pozornost člověka je zaměřena ven, sleduje především, co se odehrává v jeho okolí. Vlastní duševní procesy příliš neřeší, je pravým opakem introverta. Bývá vtipný, charismatický, rád se směje, má rád společnost, obklopuje se spoustou přátel, bývá upovídaný a neobává se ve svém životě použít lokty. Tento člověk většinou mívá příjemný hlas. Může být přehnaně ambiciózní. Složitější to bude naopak mít takzvaný introvert.

**Introvert:** v tomto případě je pozornost člověka obrácena dovnitř, spoléhá se na vlastní myšlenky, je velice hloubavý, zabývá se především vlastními city, sám sebou. Má rád samotu, bývá uzavřený a nesmělý. Lpí na svých zvycích, je úzkostný, svědomitý, nemá rád chválu ani pokárání, bývá detailista. Může utíkat před skutečností, mívá různé zábrany a neumí se navenek projevat emocionálně. Tito lidé většinou mívají strach ze stárí.

Jak kdo ovládá krční čakru, poznáme podle jeho verbálního projevu. Můžeme pozorovat přehnané sebevědomí během mluveného projevu, takový člověk mluví víc celým tělem, než hlavou. Někdo jiný bude naopak mluvit tiše a nesrozumitelně, může dokonce takříkajíc polykat slova. Někdo jiný s námi bude mluvit takříkajíc z patra, nebo příliš ukvapeně a rychle, bude se zamotávat v nedokončených větách.

Mluvený projev, který je navíc doprovázen zbytečnou hlasitostí a mnoha hrubými výrazy, prozradí nevyrovnanost a zablokovanou krční čakru. Vyrovnaného člověka poznáme podle toho, že jeho řeč je klidná, uvolněná a vychází ze srdce.

Uvolnění čakry času je také o pravdě, to znamená naučit se říkat pravdu a umět ji také přijímat. Mimoto jde o čakru času, takže jsme opět u bodu, který nám říká naučit se žít přítomným okamžikem.

## **Šestá čakra – třetí oko**

Šestá čakra představuje onen fenomén, kterému říkáme šestý smysl. Souvisí s vůlí, moudrostí, myšlením, vnitřním dialogem, intuicí, vnitřním zřením a psychickou energií. Nachází se mezi obočím. Zde se aktivují vyšší duševní síly, intuice, telepatická energie, jasnozřivost. Jde o vědomé napojení se na nefyzické energie. Barva: indigová modř, světle fialová, tyrkysová. K aktivaci třetího oka přikládáme mezi obočí například ametyst, kámen mystické fialové barvy, případně křišťál. Ne náhodou mají egyptští faraoni na čelence vyobrazen mystický symbol hada, který představuje energii hadí síly, jak už bylo řečeno.

Inspirace se dostaví, zastavíme-li myšlení, tedy skrze svobodu tiché kreativní mysli. Šestá čakra představuje tajemství, která ale nemáme toužit odhalit myšlením, jde o tajemství, která můžeme jedině prožít na vlastní kůži. Nebezpečí, které se skrývá v rychlém otevření třetího oka, bez duchovní vyspělosti, u člověka nepřipraveného, spočívá v tom, že zůstane v tomto bodě ovládnán nepřiměřenou touhou po moci. Přestane se duchovně vyvíjet, přestane si uvědomovat celé spektrum energetického těla a může snadno sklouznout do rezonančního pole záporných energií. Především pokud si začne myslet, že schopnosti, které se dostavily po otevření třetího oka, mu dávají moc a sílu nad ostatními. Energie šesté čakry nás opět přivádí k sledování principu synchronizace, k umění žít tady a teď. Na této úrovni rozvíjíme psychické schopnosti, emocionální zdatnost a intelektuální vyspělost.

Navzájem se jeden druhého dotýkáme zrakem. Ale skutečné vcítění se do druhých osob probíhá na energetické úrovni. Vcítění se do druhých osob, to je empatie, ovšem bez posuzování či dokonce odsuzování.

Pokud si předem stanovíme určitý, většinou velmi povrchní obraz člověka, nikdy jej potom skutečně nepoznáme. Vlastní zkreslené představy o tom, jaký

ten který člověk asi je, znemožní objektivní vidění. Subjektivně si utvoříme obraz o „neexistující bytosti“, a budeme dělat všechno pro to, abychom se paličatě utvrzovali v tom, že dotyčný je skutečně takový, jak jej vidíme nebo vidět chceme. Což se nám může draze nevyplatit, až sejmeme růžové brýle, nebo naopak zjistíme, že jsme někomu dali nálepku například darebáka a ono to tak ve skutečnosti nemusí být. Jen málokdo dokáže, jak se říká, brát toho druhého takového, jaký skutečně je, a skutečně vnímat, jak se časem proměňuje. Nikdo nezůstává po celý svůj život stejný. Otevřené třetí oko, pokud máme aktivovány současně ostatní čakry, nám usnadňuje vidění aury, schopnost telepatie, vnímání intuice, skutečné vnímání přírody. A v neposlední řadě nám umožní vnímání paralelních realit a s tím související schopnost astrálního putování.

## **Sedmá čakra – korunní**

Korunní čakra propojuje fyzické tělo s vyšší duchovní dimenzí, s takzvaným sedmým smyslem. Je úzce spjata s vesmírnou energií, jednotou, bezčasovostí, jde o sídlo spirituality. Otevírá vědomí, dovoluje přístup k vyšším realitám, tím umožňuje růst osobnosti a souznění s duchovní sférou života. Jejím

otevřením dochází k harmonickému souladu mezi myslí, tělem a duší, potom snadněji probíhá transformace vědomí. Nachází se na vrcholu (temeni) hlavy. Barva: fialová, zlatá, bílá. Tato čakra je také nazývána: „lotos s tisíci okvětními lístky“. Královská koruna je symbolem otevřené sedmé čakry.

Sedmá čakra souvisí také s tím, jaký vliv mají na člověka živlové a planetární energie. Energetické pole sedmé čakry je každým okamžikem ovlivňováno momentální konstelací planet. Všechny čakry se dokonce dají čistit pomocí živlových a planetárních energií, podle jejich vládnutí v astrologickém čase.

Otevřená sedmá čakra nám otevírá pomyslné brány na rozhraní světa hmotného, pozemského a světa astrálního, jehož jsme součástí. Jen si to ne vždy dostatečně uvědomujeme. Případně si to uvědomovat prostě nechceme. Naše fyzické i emoční tělo již pozvedlo svou vibrační úroveň a tím se před námi ukazuje cesta k mystickým zážitkům. Dovoluje nám nahlédnout za hranice lidského světa. Aktivace korunní čakry je nemožná, pokud neprojdeme duchovním poznáním a postupně neotevřeme ostatní energetická centra těla. Sedmá čakra je pokladnice, k jejímuž otevření musíme najít ten správný klíč. Alchymisté a mágové procházejí složitými iniciačními procesy, než se jim podaří sedmou čakru aktivovat.

Sedmá čakra je tajuplnou pokladnicí, časem ji můžeme naplnit poznáním, niternými osobními prožitky. Může se pro nás stát nadčasovým deníkem, lexikonem kouzel vnitřních proměn. Proniknutí k tajemství třetího oka je samo o sobě rituálem velké vnitřní proměny. Je rituálem, kterému se v hermetickém učení říká: „malá smrt“. Jedná se o skutečné, ryze osobní, duchovní „pokřtění“. Bez vůdčího prostředníka, bez davu přihlížejících, bez ovací a potlesku. Prostředníkem, směle nás doprovázejícím k velkému prozření, se nám v tuto jedinečnou chvíli stává sama duše, naše vnitřní druhé „Já“. Panenská kvalita našeho vnitřního Já, je v tuto chvíli oplodněna všeobjímajícím Světlem. Prožijeme symbolickou smrt všech stínů v nás uložených a následné znovuzrození do Světla. Není k tomu co víc dodat, snad je to, že tento jedinečný okamžik si navždy zapamatujeme.

Toto jsou základní informace, které by měl každý astrální cestovatel vědět, o svém energetickém těle. Pokud budete myslet astrální dobrodružství vážně, jistě si vyhledáte plnohodnotná díla na toto téma. Tato kniha má omezenou kapacitu. Energie lidského těla ve spojení s čakrami je téma velice obsáhlé. Zaměření se na čištění čaker je vhodné také pro každého, kdo má psychické potíže vztahující se například k nevyřešené minulosti. Existuje spousta

různých účinných metod, které vás skrze poznání energetických center těla dovedou zase o krůček dál na cestě sebepoznání. Hledat musí každý sám, co bude vhodné vzhledem k jeho osobitému naturelu. Ne na každého budou různé metody působit stejně.

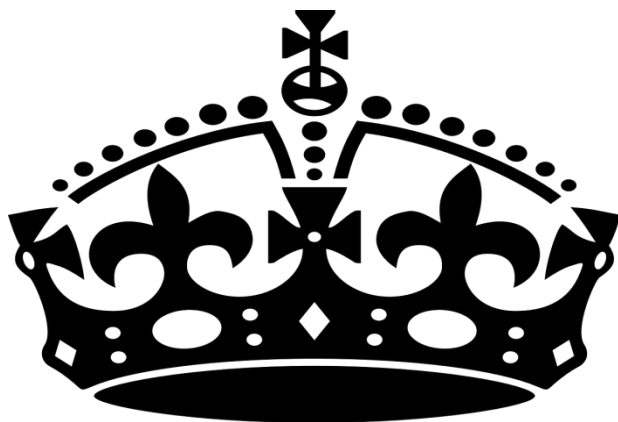
## **Symbol – královská koruna**

Královská vladařská koruna je pomyslným vrcholem tajemné symboliky, jejíž kořeny najdeme už v dávných pohanských časech. Věncem spletený z lučních květů na hlavě pohádkové víly, pohanské kamenné kruhy, indiánská čelenka ze sokolího peří, indiánské týpí, staroegyptská koruna nebo čelenka se vztyčenou hlavou posvátné kobry, posvátné pyramidy, trnová koruna a aureola nad hlavami světců. Královské koruny ze zlata a drahých kamenů jako symbol nejvyšší moci, symbol osvícení a změněného stavu vědomí. To vše spojuje na energetické a symbolické úrovni skutečnost, že si lidé odpradáвна uvědomují vesmírné energie (morfická pole), ať už pouze intuitivně, podprahově, nebo dokáží vědomě s touto tvořivou přírodní silou pracovat. S transformační silou, která představuje energii hadí síly. Dosáhnutí osobní transformace



vědomí souvisí s mnoha posvátnými, spirituálními vědomostmi.

Základem královské koruny je především symbol kruhu. Magický kruh představuje základní vesmírnou vibraci, jednotu všehomíra, kruh života, věčnost, přírodní zákony. Kruh věčnosti, nemaje začátek ani konec, představuje kosmickou sílu, nekonečno, dokonalost, láskyplné světlo, čistotu, ochranu a harmonii. Podporuje získání duchovní energie, slouží k regeneraci těla i duše. Tři propojené kruhy představují posvátnou triádu v podobě harmonizující energie muže, ženy a ducha.



Dalším důležitým detailem, vzhledem ke tvaru koruny: jsou hroty a vyvýšený střed. Stejně jako špičaté věže (stověžatá Praha), indiánské týpí, symbolický špičatý klobouk pohádkového kouzelníka,

vysoké kamenné dolmeny v přírodě, nebo vrcholky pyramid, tak i hroty na královské koruně přitahují z okolního prostoru neviditelnou vesmírnou energii: neviditelné elektromagnetické vlnění. Zlato (symbol Slunce) a pečlivě vybrané drahé kameny nebo perly umocňují energetické vibrace každé královské koruny, a samozřejmě také ostatních korunovačních klenotů.

Svatováclavská koruna, jejíž cena je nevyčíslitelná, je sama o sobě opředena spirituálním tajemstvím. Je zhotovena z 22 karátového zlata, její vladařskou symboliku umocňují vzácné drahokamy, pečlivě vybrané, jak druhově, tak barevně. Kombinace barev kamenů není náhodná (bílá, červená, zelená, modrá), symbolizuje mystickou, léčivou, královskou moc, včetně spirituálního vidění a duchovní vyspělosti. Svatozáclavská koruna symbolizuje, mimo jiné, mystickou orientaci Karla IV., především jeho vzdělanost a duchovní vyspělost.

Královská koruna je především symbolem transformace vědomí a korunní čakry, která, jak víme, otevírá pomyslnou, spirituální bránu pro nadmyslové vnímání.

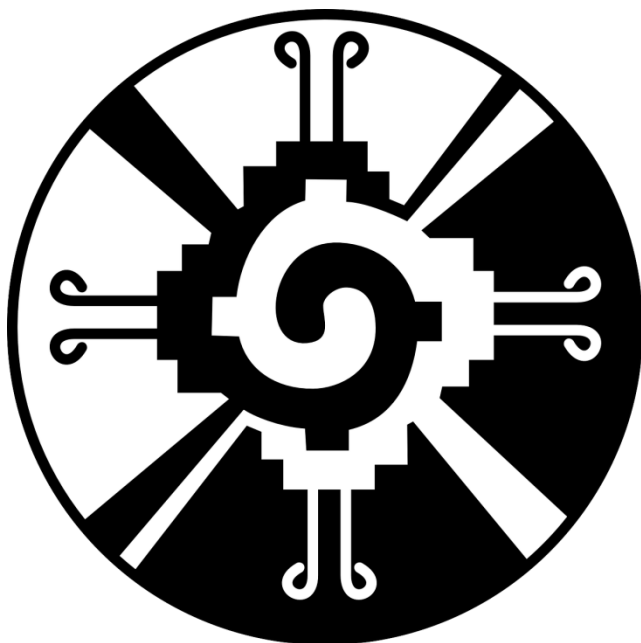
## Hadí síla očima Toltéků

Na výsost zajímavá životní filozofie starověkých Toltéků je obdivuhodně nadčasová. Toltécké učení, například o vědomém ovlivňování životní energie a vstupování do jiných dimenzí (do světů mezi světy), připomíná, poněkud mezi řádky, dnešní poznatky moderní vědy, především jde o metafyziku. Toltékové popisovali realitu kolem sebe jako energetická pole. Vědomě ovládali potenciál osobní energie, nejen pochopením podstaty reality, ale také ojediněle propracovaným fyzickým cvičením, a především neustálým soustředěním se na osobní rozvoj. Ovládali svou mysl především během cílených zážitků za stavu změněného vědomí. Věděli, že vědomí člověka je čirá energie, vždy sjednocená s vědomím "vesmíru". Vlastní intelekt neodlišovali od vědomí celku - chápali odpovědnost za své myšlenky. Ve smyslu toho, že rozvážné vědomé i náhodné nevědomé myšlenky a následné činy ovlivňují realitu. Vědomá duchovní cesta Toltéka však není nikterak jednoduchá.

Není pro nás, pro člověka moderní doby, snadné například "pouhým sněním" tvořit realitu, nebo pracovat s energetickým potenciálem vlastního těla. Předně je nutné skutečně si uvědomit, že dnes žijeme

v uspěchané době, a tím také v energetické nerovnováze, tělesné i duševní disharmonii.

Bezprostředním vnímáním, bez povrchního materialistického přístupu, zjistíme, že vše kolem nás, včetně nás - je čirá energie. Podle toltéckého učení je vše, co kolem sebe vidíme, hmotný svět, vymodelovaný, tvarovaný a oživený světlem čiré, vesmírné energie. Svět reality funguje, nejen podle učení Toltéků, na základě dynamického a nepřetržitého působení různých energetických systémů na sebe navzájem.



Všichni v sobě nosíme latentní (spící) energii, kterou Toltékové nazývají nevyužitým potenciálem. Životní energie je v nás (i mimo nás) neustále přítomna, sama od sebe je nečinná, prostě „si jen tak proudí“. Dostane-li však příležitost, stává se energií tvořivou. Světlem každé pozitivní myšlenky proměníme latentní energii v tvořivou sílu. Světlem myšlenky vyjádříme náš záměr a tím jej posuneme k uskutečnění se. Ovládat světlo myšlenek ale znamená, soustředit se na světlo samo, a nedovolit světlu v nás vytvářet stíny. Světlo samo není zdrojem stínu, nemůže být. Pokud čirému světlu stojí v cestě překážka, ona překážka dává tvar a tvořivou energii stínům, nikoliv světlo samo. To je velice důležité pochopit. Svět je tvořen čirou energií, zářícím vesmírným světlem, které nikdy samo o sobě před sebe nevrhá stín. Životní energii jedině člověk sám může proměnit v bloudící a nevědomé stíny, a stavět sám sobě překážky na cestě svobodného ducha. Toto jest nazýváno energií vyjádřenou. Určitě ne nadarmo se říká: „Jednej duchaplně“ nebo „Jedná, jako duchem nepřítomný.“

Myšlenka nebo slova pronesená nahlas stávají se energií realizovanou: svítí nám na cestu životem. Světlo našich myšlenek nám buď svítí na cestu, nebo před nás vrhá "nečekané" stíny a překážky. Podle toltéckého učení je frekvence životní

energie jiná pro člověka, rostliny, animální bytosti, nebo hmotné předměty. Člověk a všechno ostatní vyzařuje určitou energetickou vlnu, člověk si může sám sebe uvědomovat jako čistou energii, nebo si alespoň uvědomuje energii vyzařující z ostatních živých tvorů a neživých předmětů. Uvědomuje si své vlastní vyzařování i to, jak svým vlastním energetickým potenciálem působí na své okolí. V tom lepším případě. Většinou totiž tomu tak není. Pokud by tomu tak bylo, lidé by si vzájemně přestali ubližovat. Uvědomit si zdroj tvoření a skutečný zdroj tvořivé energie je pro dávného Toltéka jediným skutečným životním cílem.

Tomuto uvědomění ale musí předcházet uvědomění si nesmírné prázdnoty, prázdnoty zahrnující v sobě vše, co kdy bylo a bude. Prázdnoty v podobě nezměrné síly v božském proudu všeoživující energie. Dnes víme, velice dobře už víme, kolik energie se skrývá v jediném jádru atomu. Snažíme se rozbíjet atomy, vystřelujeme proti sobě (v urychlovačích částic) elementární částice rychlostí světla - hledáme zdroj síly v nesmírné prázdnotě jediného atomu. Ale to podstatné nám stále uniká, to podstatné sami skrýváme před světlem, a vrháme stíny a blesky kolem sebe v touze ovládnout hmotu. Uniká nám, že nejmocnější formou všetvořivé energie je Duch.

Duch živoucí vesmírné energie je zdrojem všeho, co existuje - tímto krédem se řídí nejen filozofie Toltéků, jak už víme. Každý jeden z nás je energetickým článkem celku, každý jeden z nás se podílí na vytváření reality světa, ve kterém žijeme.

O životní energii, v podobě hadí síly, již bylo mnoho napsáno jinde, a hledajícím mnoho sděleno především pomocí východních filozofií. Toltécké učení není tolik známé, přesto je v mnohém podobné a dokonce shodné s ostatními esoterickými systémy. Dokonce je velmi podobné učení keltských druidů. Životní energie, ve východním učení zvaná hadí síla, je tatáž energie, se kterou pracuje filozofie Toltéků. Toltécké učení dokonce pracuje s energetickými centry "uvnitř" fyzického těla člověka, ve východním učení je známe pod názvem čakry. Ještě si můžeme připomenout svět starověkých Mayů, mayský kalendář a učení mayských kněží vychází z učení Toltéků. Což nás opět utvrzuje v tom, že svět je ve skutečnosti jeden velký energetický systém, a nic není náhoda.

## Zření, myšlení a vůle

Zření a vůle jsou hlavním námětem toltéckého učení. Podle tohoto učení je svět založen na zásadách, racionálně určených a často nesprávně a na dlouho daných, podle toho, co kolem sebe vidíme, nikoliv zříme. Vidění a zření zde představuje dva zásadní a rozdílné pojmy. Vidění se vztahuje k rozumu. Zření se vztahuje především k podvědomí, k uvědomování si světa hmoty v návaznosti na nadvědomí. Zření je vidění „za viděním“. Dále následuje MLUVENÍ, CÍTĚNÍ, SNĚNÍ a VŮLE, to jsou hlavní a zásadní složky toltéckého učení. Centrum rozumu a myšlení náleží hlavě. Centrum cítění se nachází za hrudní kostí v oblasti srdce. Centrum vůle nalezneme, (pro někoho možná nečekaně), v břiše, v okolí pupku. Břicho je také centrem, kde se projevují emoce, zde se jako první projevují naše pocity (znáte to, například nervozita). Málo už ale víme, že pocity nám říkají pravdu, (například o zrovna prožívané situaci, kdy se neumíme rozhodnout, nebo nás něco vyvede z míry). Na rozdíl od myšlenek, které, pokud nepodchytíme úplně tu první myšlenku shodnou s prvotní emocí, každou situaci zkreslují.

Čím více o daných situacích, věcech a lidech kolem nás přemýšlíme a posuzujeme, tím více zkreslujeme



pravdu, tím více ztrácíme napojení na přirozenost intuice.

Zření je podle Toltéků: přímé, okamžité a myšlením nezkršené vidění reality. Jde o bezprostřední vnímání energií projevených ve hmotě. Mluvením vyjadřujeme naše vnímání světa, nikoliv mluvením nebo myšlením samotným. Chápání světa vyjadřujeme především za pomoci všech ostatních smyslů. Cítění je záležitost srdeční čakry, skrze toto energetické centrum si uvědomujeme sebe sama ve vztahu ke svému okolí. Lidé kolem nás nám nastavují zrcadla, jedině skrze své okolí si můžeme uvědomit, kdo jsme (jako duchovní bytosti). Podle Toltéků je viditelný hmotný svět odrazem našeho myšlení. Nesprávným myšlením stanovujeme pravidla, všemu dáváme pevný řád, tím omezujeme vlastní tvořivost, stanovujeme zbytečné hranice a uzavíráme se do nesvobody. Myšlením tedy omezujeme bezprostřední projevy svého vědomí, které je bez ustání napojeno na vědomí vesmírné (na morfická pole). Mozek a myšlení nás spojuje pouze s racionálně stanoveným hmotným světem. A naopak je to právě tělo, energetický systém těla (čakry a vyzářování aurické), kdo nás spojuje se zbytkem světa - tedy s nekonečnem.

Samozřejmě nás energetické systémy našich těl spojují také mezi sebou navzájem. Jedná se o energetické vnímání všemi smysly, pomocí emočního cítění, právě a jedině skrze tělo.

Jde o posuzování, odsuzování, o všemožné domněnky, o myšlenkové připoutání k minulosti nebo budoucnosti, jde o spoutanost zbytečným a zavádějícím strachem. Zde jednoznačně vidíme, podobnost s ostatními esoterickými systémy. Vnitřní dialog je jako kotva vhozená do hlubin nevědomí, která nás drží na místě, zdržuje a často způsobuje emoční bolest. Zkresluje pohled na danou situaci, bytost nebo věc. Nedovoluje nám tvořit pouhým zřením, tvořit v přítomném okamžiku. Nepatřičný vnitřní dialog nepatřičně ovlivňuje naše chování a rozhodování. Jedině ponořením se do vnitřní tichosti, do okamžiku tady a teď, jsme obdařeni správným úsudkem a inspirací. Tvořivá inspirace přichází jedině a výhradně z našeho vnitřního ticha. V hluku neutuchajících myšlenek se inspirace a správný úsudek snadno přehlédne, v tomto hluku nemůžeme zaslechnout ta správná slova. Slova jsou vždy až na druhém místě, prioritní jsou pocity. Na energetické úrovni jde vždy o vnímání čiré "melodie" pocházející z JEDINÉHO vesmírného řádu, z čistého potenciálu.

S tím souvisí, že vše je ve své podstatě energie, včetně "pevné" hmoty. Energie vzniká racionálním myšlením, je energie podmíněná.

Zde si musíme uvědomit, že racionální, efektivní myšlení, vzhledem k běžným činnostem, kdy vykonáváme úkoly například v zaměstnání, provádíme měření nebo výpočty, plánujeme a podobně, je samozřejmě v pořádku. Racionalita má v našich životech své místo, ovšem bez současného použití iracionálního vnímání, můžeme dělat například nesprávná rozhodnutí. Můžeme do nekonečna řešit jeden a ten samý problém. Nejedem vědec došel k světovému objevu například díky správnému vyhodnocení své vlastní snové vize - to je příklad, kdy je zapojena iracionalita a správně fungující intuice. Toho dosáhneme právě například zastavením rušivého a nepotřebného vnitřního dialogu. Vnitřní dialog je převážně reflexivní, vychází ze zastaralých programů v našem vědomí i podvědomí. Potom se nám snadno stane, že si neuvědomujeme změny, které kolem nás i v nás neustále probíhají. Tak se často tvrdošíjně utápíme v zastaralých a pro nás již nepotřebných názorech, které potom negativně ovlivňují například naše partnerské vztahy.

Není jednoduché naučit se uvažovat JINAK. Rozhodně to nelze uskutečnit ze dne na den. Teprve až odstraníme ze svého uvažování povrchnost, která je sama o sobě naprosto zbytečná a zavádějící, potom spočineme snadno a lehce v přítomném okamžiku. Tedy pokud skutečně pochopíme, že okamžik tady a teď, je to jediné, co máme. Pravda také je, dle mého mínění, že než si člověk tímto vývojem projde, nejednou si bude připadat v okolním světě naprosto ztracený, a často také osamocen. Proto je na místě velká dávka trpělivosti, než vám vaše nové poznatky ukáží správný směr, správný význam vašeho snažení. Jde o poznání, že inteligence myšlenková musí zůstat neustále v souladu a harmonii s inteligencí emocionální.

Dle učení Toltéků jde o vědomou cestu srdcem. Vše je vzájemně propojeno, od jednotlivých atomů, až po nekonečný počet paralelních vesmírů. Vesmírné vědomí, vědomí světla pouze odzrcadluje do našich životů naše vlastní projekce.

### **Totemová ORLÍ SÍLA**

Orel, tento neobyčejný denní dravec, je po tisíciletí uctíváné totemové zvíře, uctíváné například v dávném toltéckém učení. Rychlý let orla bývá symbolicky přirovnáván k síle nesmiřitelného

severního větru. Řekové uctívali tohoto ptáka s královským rozpětím křídel jako jedinečný sluneční symbol. Orel přináší z mocných nadpozemských výšin božská poselství. Díky svému naprosto dokonalému zraku je orel také symbolem magického jasnozření. Sluneční symbolika dává orlovi navíc ještě sílu a moc nad zemskými živly.



Orel s hadem v zobáku je symbolem otevřené a k obloze stoupající hadí síly, probuzené základní životní energie v člověku. Představuje nespoutanou volnost a svobodu. Uvědomíme-li si sílu této mocné orlí, totemové energie, poznáme neomezenou tvořivou sílu uvnitř vlastního energetického a emocionálního

těla. Vnímáme sami sebe jako potencionálního tvůrce vlastního života, a to s lehkostí orla a klidnou jasností orlího zraku. A jelikož vnímáme svět z nadoblačných výšin, vnímáme vesmír, přírodu a člověka, a vše jsoucí s neobyčejným nadhledem. To znamená, že vnímáme svět především holisticky, přesto, nebo snad právě proto, jsme si vědomi svého jedinečného místa v čase a prostoru své vlastní neobyčejné existence: ať už v čase nebo bezčasí našeho nekonečného bytí.

Pokud dýcháme - žijeme. Pokud žijeme dechem orla - můžeme se na křídlech poznání vznést nad vlastní obyčejnost a bezdechou, povrchní přizemnost.

Orel je v toltéckém učení označován především jako zdroj nejen životní ale především tvořivé energie. (Což je při hlubším pochopení samozřejmě jedno a totéž.) Orlův potenciál představuje zdroj tvoření: emanace životní energie "Orla" utváří všechny aspekty životních okolností. Energie projevená tímto mocným slunečním symbolem je proměnlivá a tvárná, ať už s vědomím usilováním, nebo bez něj. Pohybuje se neustále mezi nebem a zemí, mezi světlem a tmou. Proudí nekonečně a neustále: uvnitř i vně. Posvátná energie "Orla", osvobozena od jakékoliv formy, je obsažena ve všem a všude, jedná se o nejryzejší ingredienci čistého bytí.

Čisté bytí se neobejde bez neustálého a nekonečného objevování, tvoření a nepřetržité obnovy sebe sama, soustředěním se na nekonečný potenciál, s absolutním uvědoměním: nekonečné proměnlivosti všech nekonečných vesmírných realit.

## **Energie a vědomí**

Vědět, že můžeme vědomě tvořit, je v mnoha směrech osvobozující. Život není utvářen pouze náhodnými událostmi, které bychom nemohli vědomě ovlivnit. Věřit na náhodu nás zbavuje moci a vnitřní síly. Síly, které řídí přírodu, jsou stejné, jako naše vnitřní síly, kterými si řídíme život. Odsoudit fyzikální zákony jako nepraktickou životní filozofii je věc osobního rozhodnutí. Myšlenky se podílejí na vibracích vláken energie, z nichž je stvořen celý svět. Pulsující energetické vibrace hmoty lze ovlivnit koncentrovaným myšlením. Vše se nachází ve stavu nekonečných možností, posuny směrem do budoucnosti jsou na první pohled neviditelné, přesto určujícím faktorem budoucnosti je náš osobní vnitřní prostor. Pokud se nikam neposouváme, je nutné změnit zastaralé vzorce chování i myšlení.

V každém okamžiku vyzařujeme podprahové signály, které k nám přitahují vše, co se děje. Chceme-li cokoliiv změnit, musíme změnit to, co vyzařujeme, začít musíme u vibrací myšlenek a pocitů. Pokud se ve společnosti snažíme uměle měnit své charisma, přetvářujeme se, a snažíme se maskovat svoje skutečné pocity, energetické vyzařování tím ale nezměníme, naopak. Tím jen vznikají rozpory a rozklady. Na podprahové úrovni jasně vysíláme, kdo jsme a jaké jsou naše úmysly.

Cokoliv říkáme nahlas je posilováno akustickou energií, elektromagnetické vibrace vyslovených myšlenek mají tvořivou moc. Myšlenky v nás a kolem nás neustále rezonují, jsou v neustálém pohybu, vytvářejí příčiny a následky. Pokud chceme dosáhnout úspěchu, musíme si nejdříve vědomě utvořit jasný záměr. Vyslovený záměr se vždy napojí na jednu z mnoha již existujících možností. V mnohorozměrném světě jsou pro nás nekonečné možnosti v každém okamžiku přístupné. Pozorování neboli zření je součástí vnímání světa i sebe sama. Cokoliv pozorujeme, ať už sebe, někoho druhého, událost nebo děj v přírodě, každé pozorování je doprovázeno myšlenkami. Pozorováním tedy potvrzujeme skutečnost. Vidíme to, co vidět chceme.



Rozhoduje o tom naše očekávání a vzorce myšlení. Jakoukoliv realitu vidíme tak, jak ji podvědomě nebo vědomě vidět chceme. Osobní vědomí, coby kreativní síla, vytváří osobní realitu, kolektivní vědomí vytváří kolektivní realitu. Úspěch, dostatek nebo nedostatek, kvalitní vztah, nemoc, vše je projevem našeho vědomí. Předpokládáme-li těžkosti, nemůžeme uspět. Pozorováním můžeme odhalit naše zvyklosti, které nejsou tvořivé, a objevit nové motivace, nové hodnoty a pozitivní aspekty naší osobnosti. Pokud si uvědomíme, že se nám to či ono nelíbí, musíme změnit a posunout uvědomění, praktické zaměření, a vztah k danému předmětu, případně vztah k sobě. Můžeme se zaměřit na současné spouštěcí podněty, které mají negativní vliv na stav naší mysli nebo vnitřního naladění. Až přehodnotíme své myšlení, začneme si vážit sami sebe a to je ten správný odrazový můstek.

Co se skrývá ve vašem vědomí v tuto chvíli? Vnímáte, nad čím přemýšlíte? Skutečně to vnímáte? Vnímat, nad čím přemýšlím, je nesmírně důležité. Často přemýšlíme jednotvárně a stereotypně. Jaké emoce, pocity a myšlenky právě teď tvoří to, co se zjeví v budoucím čase? Čím právě teď ovlivňujete vlastní elektromagnetické pole? Nebo magnetické pole

někoho jiného, případně nějaké události, kterou očekáváte? Negativní mysl vytváří negativní výsledky. Vlákna energie vašeho života se zachvívají, v každém okamžiku rezonují pozitivně nebo negativně, zde je skrytá mocná síla tvoření. Sled událostí, kterými procházíme s úsměvem, se strachem nebo ve smutku sami vytváříme. Řetězec událostí kopíruje řetězec našich nikdy neutuchajících myšlenek, představ a očekávání. V meditaci je dobré zaměřit se na odhalení všeho, na co se vědomě nebo nevědomě soustředíme. A s tímto odhalením již nikdy neztratit kontakt. Jde o ujasnění si toho, o čem nejčastěji přemýšlíme. Například můžeme stále přemýšlet o tom, čeho se nám nedostává, nebo přemýšlíme o problémech, které mohou teprve nastat, to vzbuzuje přinejmenším mrzutost, a negativní vibrace osobního vyzářování.

Například můžeme v myšlenkách neustále kontrolovat svého partnera, můžeme žárlit, nebo myslet na to, jak nás nebaví se neustále hádat. V rozhádaném vztahu partneři očekávají, že změnit se má vždy ten druhý. Chyby nechce nikdo hledat u sebe. Hněv ale odpuzuje, a to dokonce už na molekulární úrovni, odpuzuje to dobré, všechny pozitivní touhy. Pokud ze vztahu vyprchá hravost a

společné snění, nastoupí mrzutost, soutěžení a nakonec lhostejnost. Nastane pasivní očekávání, co nám ten druhý dá, a zapomínáme sami dávat. Dávání, radostné a hravé, je projevem vnitřní síly. A tato síla se projeví už na úrovni myšlenek a pocitů. Přitažlivost a charisma člověka je dána jeho charakterovými vlastnostmi. Vyumělkované charisma je průhledné, pokud není upřímnost vetkána přímo do podstaty člověka, na energetické úrovni si takové „falešné“ vyzářování uvědomíme. Láska, pokud není proměněna v nezištné přátelství, s sebou nese nedůvěru, spoustu nedorozumění a bolesti. Nesvoboda ve vztahu, kdy se jeden z partnerů snaží vstřebat toho druhého přímo do sebe, snaží se nárokovat si jeho mysl i srdce, vytlačuje lásku do pozadí. Srdce otevřené pravdivému vztahu vstřebává a rozdává lásku bez připoutání.

## **Meditace – orgasmus atomů**

Meditace je zrcadlení. Představte si, že jste Měsícem na obloze. Právě procházíte fází úplňku. Díváte se seshora na sebe sama, na vlastní tvář odrážející se na hladině všech jezer a moří. Vidíte tisíce vlastních tváří najednou. Každá z nich je vámi. Uvědomujete si

každou buňku vašeho těla. Každá z nich je vámi. Uvědomujete si každý atom svého těla. Každý jeden z nich je vámi. V okamžiku tohoto uvědomění ponořte vlastní tělo, proměněné v zářící tělo Měsíce (jste-li muž) a v zářící tělo Luny (jste-li žena), až na dno toho nejhlubšího jezera. A okamžitě se přestanete nudit. Pohled do nejhlubšího nitra sebe sama, je všechno možné, co si dokážete představit, jenom ne nuda.

Uvědomit si skutečně - skutečným hlubokým mentálním procesem - každý jeden atom vlastního těla - je zážitek podobný elektrickým výbojům probíhajícím za prudké bouře na obloze. Skutečné prožití orgasmu každého jednoho atomu vlastního těla je vrcholným aktem skutečné a hluboké meditace. Jde o rozplynutí se v čase a splynutí s vlastním vědomím, v jakémsi neskutečně skutečném a rozpuštěném opojení.

Pokud vás život bez pohybu, bez bouřlivé, nutkavé touhy po vědění nudí k zbláznění, najděte si nové zdroje inspirace. Oddejte se jakékoliv vášni, která vám může zpříjemnit život, oddejte se romantickému snění, a odhodte všechny nepotřebné masky. Nahota bez zábran je svoboda. Prosím, nenechte se mýlit, toto není erotické téma. Toto je filosofie světa, těla a vědomí. Ačkoliv všechno na světě má erotický podtext. Schválně: někdy se pokuste skutečně celý

den pozorovat, bez posuzování, jak často a při jakých příležitostech, vám přicházejí na mysl myšlenky, ať už nesmyslné, smyslné nebo dvojsmyslné, nenápadně se dotýkající záležitostí sexuálních či erotických. Myslím, že výsledný počet vás překvapí. Nic si ale nevyčítejte, nemůžete za to! To hadí síla ve vás, z její vlastní přirozenosti, dává vám o sobě vědět v každém možném okamžiku. Říká vám: Jsem tady. Jsem tu od počátku světa. Jsem bouřkou na obloze. Oslepující blesky jsou moje projevené touhy. Hřmění je můj dech, je tak hlasitý, protože mne neslyšíte! Jsem tebou, jsem v tobě, jsem mimo tebe. Jsem všude. Jsem přítomna ve všem, co jest. Pochop to. Jsem tancem divošských národů, jsem erotickým jiskřením během každého „jižanského“ karnevalu, během každé SKUTEČNÉ oslavy lidského bytí. Jsem chutí feferonky, jsem mrazením. Vlním se jako had osou tvé páteře. Ale nejsem pouhým chtíčem ani planým toužením. Jsem život a dávám ti život.

Nudíte se? Tak jděte tančit. Meditace je tanec. Tanec atomů. Orgasmus vědomí. Meditovat můžete od rána do večera, dokážete-li spočinout v přítomném okamžiku a uvědomit si, že nic jiného neexistuje.

Ptáte se, co s tím mají společného atomy? Pouze a jenom to, že na atomech to přece všechno stojí i padá. Bilióny buněk vašeho těla si mezi sebou

předávají informace. Jste-li od rána do večera našťvaní, našťvané jsou i vaše buňky! Buňky se skládají z atomů. Dokázali byste spočítat, z kolika atomů se skládá vaše tělo? Dovedete si představit, zástup atomů vašeho těla, jak si mezi sebou předávají informace? Jak se chvějí blahem, pokud máte dobrou náladu, neprskáte kolem sebe a nemalujete žádné čerty na zeď? Pokud se vaše atomy chvějí blahem, zvyšujete vibraci svého těla. Vibrace, rezonance, vlnění, orgasmus (vyberte si) je základ všeho. Čím vyšší vibrace, tím otevřenější vědomí. Vibrace lidského těla se shoduje s vibrací Země. Ale my už si to nepamatujeme. Pamatují si to jen ty „přihlouplé a primitivní“, ale zato šťastné přírodní národy. Oslavují život tancem, atomy jejich těla tančí a prolínají se s každým jedním atomem přírody, lesa, skály, nebe.

Tito lidé jsou pravdiví. Ryze pravdiví. Proto chodí nazí, jen s bederní rouškou kolem pasu. Jejich život neztrácí smysl v předhánění se, kdo bude mít nejdražší obleček té nejlepší značky. Nevnímate obdiv a pokoru při pohledu na polonahé africké ženy, bez studu kojící své děti? Tito lidé jsou svobodní, a zároveň smyslně i duchovně krásní. Není paradoxní, že náboženství je tak nepřírozeně puritánské, a přitom u stromu života je vyobrazen Adam a Eva oděni pouze do listů vinné révy? Dokážeme v tom najít hlubší smysl?

Představte si obyčejné sítko na čaj. Máte to? Vaše tělo, a všechno ostatní, dokonce i betonová zeď není ničím jiným, než „sítkem na čaj". Vesmírem proudí oživující energie, proudí každou živou i neživou hmotou. Jelikož žádná hmota není skutečně pevná, vzhledem k tomu, že kolem jádra každého atomu rotují částice ve vzduchoprázdnu, prochází tato energie bez odporu vším, co jest. Tato energie obsahuje informace o všem, co kdy bylo a bude. Prána, éter, hadí síla, nekonečná vesmírná moudrost - vyberte si - to je životní energie. Vaše životní energie.

Toto lze poznat a pochopit například během hluboké meditace, během orgasmu, nebo během astrálního putování. V okamžiku, kdy se vaše éterické tělo odpoutá od těla hmotného, stává se látkou vibrující na jemnohmotné úrovni. Odpoutané tělo dokáže procházet pevnou hmotou, jako voda protéká sítkem na čaj. Pro našince obtížně představitelné, pro šamana v amazonském pralese běžná věc. Přírodní národy prožívají život v meditaci, v každém okamžiku. Nepotřebují přenášet se do vyšších sfér, tyto sféry jsou jejich přirozeností.

Během milostného aktu, ve vrcholném okamžiku, kdy se uvolní hadí síla, a jemnohmotná těla milenců

vibrují na vysoké úrovni, dochází ke spojení na duchovní úrovni: on a ona stávají se jedinou bytostí.

Jejich energie se navzájem prostoupí, jako voda protékající sítkem. Jako prameny dvou řek. On a ona stávají se na jemnohmotné úrovni jedním tělem. Ego se v tu chvíli zcela rozplyne. Ženský a mužský princip ve víru barev a elektrizujícího vzestupu hadí síly, vytváří záblesky světla jediného vědomí. On i ona zavírají oči, aby je to světlo neoslepilo. Propadají se hluboko do svého nitra, pocit pádu se prohlubuje. Toto je akt iniciace, spojení boha Slunce a bohyně Luny. Spojení dvou protikladných sil. Návrat do ráje. Dochází k vystoupení ze sebe sama. Orgasmus „atomů“ je takzvaná malá smrt - smrt ega a zrození nového vědomí.

Během orgasmu, pokud to napíšu hodně rebelantsky, vstupuje do těla ženy i muže „duch svatý“. Probíhá to zrychleně, jakoby mimo čas a prostor, zrychluje se dech i frekvence vědomí. Zrychlené dýchání, prohlubuje prožitek a vzestup hadí síly. Neschopnost prožití orgasmu může někdy spočívat v zatajování dechu, v potlačování „hlasitého dechu“. V neschopnosti projevit lásku ke svému tělu zcela naplno. Dech je to, co nás tvoří. Každým okamžikem můžeme rozšířit své vědomí, žít v plném vědomí, jenomže si nevzpomínáme, jak na to. Po pár



vteřinách se vracíme zpět do sebe, aniž bychom dokázali naplno postřehnout onu všudypřítomnou bezčasovost. Možná je to tím, že nám to nahání, z pouhé nevědomosti, jakýsi niterný strach, strach z něčeho, co je definitivní a konečné. Zapomněli jsme, že ono definitivní a konečné, je zároveň námi. Je vším a je všude.

Uvolněná hadí síla se ale nepropadá do nicoty, uvolněná hadí síla se pohybuje zároveň nahoru i dolů, je všude a přitom nikde, stává se tím, čím ve skutečnosti je: nekonečnou prvotní substancí. Tady a teď stává se vším, co si v tu chvíli, v okamžiku rozšířeného vědomí (v orgastickém třeštění atomů) dokážete přát. Je velkou chybou, že člověk považuje Boha za stvořitele vesmíru, od kterého je oddělen. Bůh je cesta, není počátkem, je naším jediným možným cílem.

Výše jsem se zmínila o tom, že vibrace lidského těla se shoduje s vibrací Země. Ale to už není tak docela pravda, v současné době, vzhledem k celostní (vesmírné) transformaci vědomí, se zvyšuje vibrace Země. Pouze lidé, kteří vědí, o co jde, se těmito změnám vědomě přizpůsobují, tím, že na duchovní úrovni vědomě zvyšují vibrace svého těla. Někteří lidé se těmito změnám přizpůsobují zcela přirozeně, na podvědomé úrovni. Pokud tak nečiníme, jsme

„ROZLADĚNÍ“, ztrácíme harmonii, nadhled, jsme vnitřně neklidní, svět upadá do chaosu. Tento chaos je zcela evidentně patrný na všech úrovních. Čím více lidí si toto uvědomí, tím dříve a bez čím dál větších chaotických procesů a změn proběhne proces nevyhnutelné transformace „vědomí“ na všech úrovních. Tyto změny se týkají, například z pohledu astrologie, pozvolného přechodu z věku Ryb do nového věku Vodnáře.

\*\*\*

Malá poznámka na závěr: pokud se Vám bude chtít, budu ráda za Vaše osobní zkušenosti s astrálním putováním. Kontakt najdete na:

[www.psychologiechaosu.cz](http://www.psychologiechaosu.cz)

# OBSAH

Úvod / 2
Trojrozměrný svět a ostatní reality / 8
Návštěvníci z hvězd? / 15
Astrální putování je spirituální rituál / 24
Změněný stav vědomí / 29
Zdolání vnitřních bariér / 35
Astrální putování – příprava / 42
Astrální putování – odpoutání / 57
První prožitky po odpoutání / 67
Návrat do těla / 71
Meditace magické Luny / 76
Astrální dimenze / 81
Energie hadí síly / 95
Rituální tanec / 100
Meditace a energie božského Erota / 106
Aromatické masáže / 113
Magie sexuální energie / 116
Tantra a energie JIN a JANG / 121
Tantra bez roušky tajemna / 128
Tantra a společné odpoutání / 136
Tantra a extatický stav vědomí / 138
Energetická očištná koupel / 144
Taoistická tantra masáž / 146
Doteky – neverbální komunikace / 148

Očistná meditační poloha / 155  
Meditační mantra „Só Ham“ / 158  
Posvátná mantra Óm / 159  
Meditace mantry Óm / 163  
Tantrický symbol Sari čakra / 165  
Buddha v nás – vyrovnanost / 167  
Vycentrování osobní síly / 173  
Srdce má vlastní inteligenci / 179  
Čerpání energie země / 189  
Sluneční hudba – aktivace čaker / 192  
Meditace: návrat do dětství / 195  
Prodýchání čaker – meditační cvičení / 199  
ENERGETICKÁ CENTRA – ČAKRY / 202  
Čakry a tři síly v člověku / 203  
První kořenová čakra / 210  
Druhá čakra – křížová / 215  
Třetí čakra – solárního plexu / 217  
Čtvrtá čakra – srdeční / 221  
Pátá čakra – čakra času / 225  
Šestá čakra- třetí oko / 227  
Sedmá čakra – korunní / 229  
Symbol – královská koruna / 232  
Hadí síla očima Toltéků / 235  
Zření, myšlení a vůle / 240  
Energie a vědomí / 247  
Meditace – orgasmus atomů / 251

## **Další knihy autorky**

### **Milovat sám sebe znamená - být milován**

Myšlenky mají nespoutanou moc podílet se na všem, co můžeme do svého života přivolat. Tato kniha vám pomůže ujasnit si, jak této moci využít v souvislosti s tím, jak se naučit mít sám sebe rád. Jak utvořit na energetické úrovni novou verzi vaší bytosti, skrze vaše vyšší Já, které je propojeno s tvořivou vesmírnou energií. Jak zapojit pozitivní emoce, sny, představy a vizualizace, aby se časem vaše nová vize sebe sama zhmotnila v realitě. Realita se přizpůsobí vaší resonanci, vašemu energetickému vyzařování, přizpůsobí se vašemu novému rozhodnutí: milovat a být milován. Dozvíte se, že my sami jsme jednou z mnoha verzí života, život v lidské podobě je vrcholem existence vesmírného vědomí. Bez života by vesmírné vědomí bylo jen stínem sebe sama, nerozvíjelo by se a nerozpínalo vesmírným prostorem. My sami jsme skrze vesmírné vědomí přítomni ve věčném nyní. Na vlastním štěstí, v každém ze svých životů, se můžeme vědomě podílet, pokud si zapamatujeme, že na začátku všeho bylo slovo, a že myšlenky vytváří náš svět.

Kniha má 212 stran

## **Jen pár dní mezi životem a smrtí**

O knize „Jen pár dní mezi životem a smrtí“: Děj napínavého příběhu se odehrává na Novém Zélandu. Je to psychologický příběh o ztracené duši, která ve svém rozdvojení, marně hledá sama sebe. Hlavní hrdinka příběhu, Daniela, prožívá nejhorší chvíle svého života, její duše je nemocná, zoufale potřebuje odbornou pomoc, ale rozhodne se řešit své životní drama naprosto sama. Ve své samotě a zoufalství se ale dostává až na samé dno svého bytí. Příběh je to velmi silný, a od začátku až do konce napínavý. Nepostrádá prvky psychologického, duchovního a magického rázu, nechybí ani láska, zraněné city a nenaplněné touhy. Příběh vás také zavede do kouzelné a podmanivé krajiny Nového Zélandu, a povypráví něco málo o maorských tradicích, o životě tamních původních obyvatel. Když se trochu zasníte, bude vám děj příběhu probíhat před očima jako na filmovém plátně...

Knihy má 268 stran

## **Psychologie chaosu - kvantové vědomí**

Tato kniha napoví mnoho zajímavého o tom, jak funguje „inteligentní vesmír“, jak nás ovlivňují alternativní vesmírné energie, jak se vědomě napojit na morfická pole a ještě mnoho dalšího z pohledu prastarých esoterických učení ve vzájemné shodě s dnešními poznatky především z oboru moderní kosmologie a kvantové fyziky. Obsahuje velké množství

informací, které v souhrnu všech analogií a vzájemných souvztažností napoví, jak vše spolu navzájem souvisí – od magické geometrie vesmíru až po málo prozkoumané vědomí, podvědomí a nadvědomí člověka. Tajemný svět hmoty sám o sobě napovídá, že myšlenka je vibrace, předkládá nám poznání, jak kvantové vlny nejen myšlenek ovlivňují naše životy vzhledem například k cyklickému plynutí času. Zdoláním vnitřních bariér se můžeme vědomě napojit na přítomný okamžik, rozvíjet intuici a s ní související šestý smysl, napojit se na energii „hadí síly“ a vědomě tak ovlivňovat příběhy a scénáře našich životů.

Kniha má 315 stran

## **MAGIE ŽIVOTA - síla svobodné vůle**

Magie je přírodní energie uvedená v pohyb, schopnost vědomě ovládat vyšší síly, magickými rituály, invokací a evokací. Magie je o přesouvání, užívání, předávání, odebrání, tvarování a respektování (životní) energie. Představuje životní postoj, víceúrovňový stupeň duchovního rozvoje, funguje na základě znalosti božských symbolů, znalosti přírody a přírodních sil. Mág uplatňuje sílu vlastní vůle k cíleným proměnám vnějšího světa. Magie je umění snadno zneužitelné, potom se jedná o magii destruktivní. Kdysi bývala přirozenou součástí lidského rodu. Pomocí magie uvádíme v pohyb přírodní energie, naším záměrem je pozitivní změna, přivolání něčeho nebo zbavení se něčeho. Energii probouzíme,

shromažďujeme, uvolňujeme a směřujeme k určitému cíli. Do záměru vložíme veškeré emoce, soustředění a představivost. Probouzíme vnitřní smysly. Objevujeme zákonitosti makrokosmu (Universum, vše ve všem) a mikrokosmu (obraz Universa v člověku). Hledáme souvislosti. Objevujeme skryté energie v přírodě, slovech, myšlenkách, symbolech. Magie je život sám. To vše a ještě mnohem více se dozvíte v této knize.

Kniha má 231 stran

## **Esoterický lexikon od A do Z**

Potřebujete se vyznat v pojmech objevujících se v duchovních naukách, v esoterických spisech a magických symbolech? Chce být takříkajíc v obraze? V tom případě je tato kniha zde právě pro vás. Esoterický lexikon si můžete přečíst stránku po stránce jako jakoukoliv jinou knihu, nebo ji používat podle potřeby jako slovník. Text je formulován tak, aby v co nejširším spektru poskytl stručné informace o nejzákladnějších esoterických tématech. 278 stránek této knihy obsahuje v základních faktech popsaných, a abecedně seřazených 693 esoterických hesel. Text je doplněn ilustracemi.

Kniha má 278 stran



## Motýlí efekt – myšlenka tvoří realitu

Myšlenky jsou pohyblivé a jsou velice akční. Myšlenky si ve vaší hlavě jen tak nelelkují, myšlenky tvoří. To si umí málokdo představit – myšlenka přece není hmotná, nevyslovená myšlenka se odehrává jen v mé hlavě! Základní dějství životních scénářů se sice odehrávají v našem mozku, ale o zbytek se stará živoucí mysl vesmíru. Myšlenka je vibrace energie, okamžitě se zobrazí v energetickém poli Jsoucna (kvantové vědomí). Přemýšleli jste někdy nad tím, odkud vaše myšlenky přichází, a kam odchází? Uvědomujete si, že vám hlavou protéká doslova proud myšlenek? Myšlenky jsou někdy jako voda v řece, poslušně plyne jedna za druhou. Někdy jsou ale jako splašené pingpongové míčky, jindy jako malé hlučné děti, jindy se usilovně snaží, hemží se a pracují jako mravenci v mraveništi. Ale jen někdy mají skutečně tvořivá, barevná motýlí křídla. Na otázku, jak vědomě pracovat s energií tvořivých myšlenek, a tím tvořit život podle vlastních představ, vám srozumitelně odpoví tato kniha, nenajdete zde žádné odbočky mimo základní téma. Některá fakta jsou všeobecně známá, základní téma však vychází z mé vlastní zkušenosti a z mého niterného přesvědčení. Až také zjistíte, že tvořit tímto způsobem je dokonalé, a naplňuje člověka klidem a harmonií, nikdo už vám vaše přesvědčení nevezme.

Kniha má 211 stran

## **Květomluva podle pohanských tradic**

Krása květin v nás může povzbuzovat osobní vnitřní krásu, sílu „romantické“ duše, sílu spontánnosti a hravosti. Prostřednictvím jejich barev a vůní vstřebáváme do sebe, na té nejnižší úrovni, vesmírné resonance, napojujeme se na energie tvoření, a rozpouštíme v sobě bariéry strachu a všech obav. V krásě květin a celé přírody se zrcadlí laskavost samotných nebes. Pohanské národy si to vždy naplno uvědomovali. Na svatých místech, tam, kde jim příroda nejvíce rezonovala, stavěli pohanské duchovní velechrámy. Znali svá éterická těla a věděli, jak na ně energie přírodních sil působí. Tak jako my lidé máme svá éterická těla, stejně tak mají éterická těla všechny rostliny v přírodě. A skrze tato éterická těla dochází ke vzájemnému působení a přenášení energií mezi námi a přírodou. Soustředěním se na přírodu a přírodní zákony můžeme upevňovat své psychické i tělesné zdraví. Čím více pronikneme do tajů přírody, tím více dáváme požehnání sami sobě, celému světu a potažmo i celému vesmíru. Tato kniha vypráví o květech, bylinách a koření, o magických vlastnostech rostlin a jejich mystické symbolice. Najdete zde také několik zajímavých, neobvyklých receptů, včetně jedlých květů. Kniha je doplněna barevnými fotografiemi.

Kniha má 155 stran