

UNIVERSÁLNÍ HERMETICKÝ VÝCVIK

Poznámka k autorství textu:

Text, který máte před sebou, se k nám dostal jako údajné dílo Kabelákovo. Po letném pročtení jsem usoudil na základě slohu, že jde o omyl. Faktická podoba práce (dělení na části všeobecná-speciální atd.) jasně hovořily pro některého Grieseho žáka.

Po delším pátrání bylo zjištěno, že spis je rozšířenou verzí knihy vydané pod názvem Hermes: *Tajemství indické jogy* (1908). Dalším pátráním v časopisech *Isis* a *Paracelsia*, v nichž vyšla ještě další verze, jsme se dočetli, že autorem stati je jakýsi pan Horský. Nevíme, zda se jedná jen o další vrstvu pseudonymů, nebo o skutečné jméno, avšak jasně vylučujeme autorství Františka Kabeláka.

Jako jeden ze spisů opravdových počátků naší esoteriky byl často využíván, například z něj čerpal Theofanus Abba do své nevydané práce *Mystika - Autopsychoterapie*.

Athanasius Arex

Obsah:

Úvodem

- A. ČÁST VŠEOBECNÁ.
Magický výcvik s aplikací prvků orientálního magického učení.
 - o Předmluva.
 - o MAGICKÝ VÝCVIK – I. stupeň
 - Kapitola I. Věda ovládnutí dechu
 - Kapitola II. Magie vůle a její aplikace
 - o MAGICKÝ VÝCVIK – II. stupeň
 - Kapitola III. Rytmičtý dech a jeho aplikace
 - Kapitola IV. Sedm vyvinovacích stupňů
 - Kapitola V. Vyšší formy hermetické magie
 - Kapitola VI. Telepatie a její aplikace
 - Kapitola VII. Psychometrický výcvik
 - o MAGICKÝ VÝCVIK – III. stupeň
 - Kapitola VIII. Principy órické magie
 - Kapitola IX. Magické léčení (I)
 - Kapitola X. Spirituelní dech.
- B. ČÁST SPECIÁLNÍ
Přípravné práce v oblasti alchymie a aplikace alchymie.
 - Axiomy alchymie.

Metoda alchymie.
Spagyrická praxe.
Alchymický postup prací Veli.
Počáteční pokyny k započetí p

Přepsáno z anonymního samizdatu s.l. & s.d.
ꞤꞤꞤꞤ



Úvodem

Je trochu paradoxní, že tento úvod k předkládanému dílu byl napsán jako poslední. Jeho smyslem je krátké zamyšlení, kterému českému hermetikovi přisoudit tuto anonymní příručku – syntézu orientální a západní magie.

Na první pohled – mezi znalci předválečné hermetické literatury – se nabízí názor, zda se nejedná o vynikající praktické pokračování hlavního díla dr. Kefera *Syntetická magie*, jejíž 2. kniha začíná kapitolou názvově identickou s převažující částí tohoto spisu, označené jako *Magický výcvik*.

Ponechme zatím speciální část spisu (aplikace v oblasti alchymie a magie) bez komentáře a srovnáme Keferův plán 2. knihy, která byla rovněž jako nevydaná část „principů a teorie“ (tzn. kap. 5. Zákony bytí, dění, přeměn, kap. 6. Analogie a syntézy – klíč k analogii, syntéza přírody, duševního a duchovního, kap.7. Magie a život – realizace zákona a syntéz, adaptace individua a kolektivu) sepsána a má následující kapitoly:

1. Magický výcvik
2. Magické rity: Jasnovidnost – Hypnotismus – Magnetismus – Fascinace – Výstup astrálu – Sabbat – Evokace – Psychismus – Magie meditační – Magie obřadní – Magie imperativní – Magie sexuální
3. Hermetická a mumiální léčba
4. Astrologické prvky magické práce
5. Magické drogy, minerály, flora, fauna
6. Magický receptář. Nejdůležitější předpisy, syntéza škol
7. Pomůcky a místa. Náradí, přístroje, mag. oratoř, vol. příroda, magická zrcadla
8. Magická písma a klíče
9. Andělé, géniové a duchové, evokace ve spirit. a v magii
10. Magické formy a symboly
11. Magie pantaklů, fetišů, talismanů a kruhů
12. Inkarnace a alokuce
13. Magický posismus a astrální mikrokosmická anatomie
14. Filosofie magického. Světový názor vycházející s magie – jeho logika, noetika a metafyzika

Seznam kapitol praktické části uveden podle díla dr. N.

Při srovnání tohoto velkoryse pojatého díla s naší předkládanou příručkou se nelze ubránit dojmu, že její autor měl v úmyslu zpracovat jen krátký instruktážní spis.

První kapitole *Praktické magie* dr. Kefera by spíše odpovídaly statě uveřejněné ve IV. ročníku *Logosu* v r. 1938 (*Hermes: Kurs praktické magie*), kde je patrný styl Keferova stylu a slohu i jeho snaha nezapojovat příliš do západního systému hermetismu indické, případně jiné orientální systémy, k nimž se vždy choval rezervovaně.

Jinak tomu ale v tomto směru bylo u dalšího význačného hermetika, Františka Kabeláka, který k Orientu, zvláště židovsko-arabskému, přilnul a významné místo přisoudil rovněž indickému esoterismu (viz jeho dílo *Kniha o jógu, Indická astrologie* aj.).

Strohé vyjadřování myšlenek, věcnost členěná do bodů s cílem podat rychlou a výstižnou informaci, časté exkurse do oblasti jogy (pranájámy) a nakonec zmínky na str. 64 o díle *Herbarium spirituale siderum*, to vše podává důkazy názoru, že nejpravděpodobnějším autorem *Magického výcviku* je právě Fr. Kabelák. Zde se však vtírá záludná otázka: Proč svůj spis neoznačil jménem – a dále – jak vyzní konfrontace s obdobnými statěmi z universalistické revue? Odpověď: Impulsem ke Kabelákově *Magickému výcviku* byl bezesporu Keferův rukopis, jehož částička pravděpodobně byla publikována prostřednictvím Logosu.

Vzhledem k tomu, že pro *Syntetickou magii* nebylo dosti subskribentů, její vydání se protahovalo v důsledku sešitové formy, takže Fr. Kabelák chtěl patrně pro své příznivce sepsat to podstatné, použiv k tomu základní konstrukce Keferovy, kterou doplnil vlastní metodikou. Jeho instruktážní spis, i když je pouhým torzem praktické části magie, zasahuje i do 2. kapitoly (jasnovidnost, magnetismus, psychismus, výstup astrálu) a představuje přes svou lapidárnost dobře propracovaný celek, směřující k efektivním výsledkům.

Na závěr ještě několik slov k doplňující, tzv. speciální části. I když rukopis neudává autora, lze více či méně identifikovat v těchto statích několik autorů, zvláště v kapitole o vnitřní aplikaci cesty V. Díla (Hradečný), v pojednání o spagyrii (Kempfer), a na ostatních stránkách je možné vytušit vliv pera francouzského hermetismu.

A. ČÁST VŠEOBECNÁ.

Magický výcvik s aplikací prvků orientálního esoterismu.

Předmluva.

Na žáka se kladou 2 podmínky, aby měl úspěch v započatém cvičení. Musí mít: 1. klid, a 2. býti vytrvalým a trpělivým.

Žák se musí stát pánem svého těla, svých svalů a nervů, všelijakých příznaků nervosity, spočívajících například v bezděčných posuncích, v kousání nehtů, trhání tělem, šoupaní nohama, luskání prsty atp. – musí začátečník zanechat.

Aby mohl vstoupit každý na další cestu vývoje své osobnosti, necht' provádí v ranné fázi své duchovní cesty *3 × denně toto cvičení v trvání ¼ hodiny:*

Usedneme pohodlně do židle a po celou ¼ hodinu nepohneme ani jediným svalem. Abychom zamezili těkání očima, díváme se na libovolný bod tak, abychom jej viděli nejasně, neurčitě. Aby žák nebyl rušen ze svého klidu, zacpe si uši vatou.

Nelze předepsati délku tohoto cvičení. Lpěte jen na vytrvalosti s pevnou vůlí. *Pro silně nervózní a netrpělivé jedince, doporučujeme následující cvičení:*

Větší nádoba se naplní směsí hrachu, čočky a bobu. Roztříd'ujte jednotlivá zrna luštěnin na jednotlivé hromádky. Po několika dnech tříd'te směs složitější.

Tato cvičení se doporučuje konat vždy ráno, v poledne a večer po dobu trvání ¼ hodiny a to každý den ve stejnou hodinu, asi po dobu tří týdnů.

MAGICKÝ VÝCVIK – I. stupeň.– UČEDNÍK (neofyt).

Kapitola 1. Věda ovládnutí dechu (Hatha-jóga).

Dýchání je projevem života, nedýchání projevem smrti. Dýchací funkcí sajeme z vesmíru energii, která udržuje a omlazuje naše tělo a kromě toho působí blahodárně na tělo astrální. Správným dýcháním je posilován v člověku astrál, který zase proměňuje se a vítězí nad sférou fyzickou.

Je s podivem, jak málo lidí zná správně a vědomě dýchat, přestože dýchání patří k té nejzákladnější tělesné funkci. Nečerpáme přece jenom životní energii z potravy, nýbrž ze značné míry ze vzduchu, jehož kyslík a ostatní prvky jsou optimálním faktorem životní rovnováhy. (Proto Indové kladli umění ovládnutí dechu mezi prvořadá a tato kapitola vychází z ověřených principů hatha-jógy). Skutečností však zůstává, že jen málokdo věnuje větší pozornost této síle.

Žák pro další zde uvedené stupně musí být naprosto zdravý jak fyzicky, tak též i astrálně. Aby (budoucí) adept dosáhl všech stupňů jemu předurčených, musí se (hned na začátku) zabývat vědou o dechu.

Nejlepší volbou v místě, kde se cvičení budou konat, je toto:

Žák stojí v místnosti druhé a v první místnosti otevře okno a nechá čerstvý vzduch proudit volně do místnosti, kde cvičení koná. Cvičíme s volným šatem a nenaplněným žaludkem. Vdechujeme vždy nosem (a to i když necvičíme) a vydechujeme ústy.

I. cvičení.

Cvičíme ve stoje. Rozpažené ruce zvedáme v oblouku mocným pohybem nahoru a hlavu nachýlíme poněkud nazad. V této poloze dýcháme nosem pomalu a hluboce a ústy vydechujeme (15–20×). Cvičení vykonáváme několikrát za den po dobu 10–15 dnů.

II. cvičení.

Naučili jsme se hlubokému dýchání, naučíme se dech v plicích zadržet, a to tak, aby postup byl následující:

Pozvolné vydechování asi 13 vteřin. Po několika dnech (10–14) můžeme postup zvýšit na 60 vteřin. Vdech 26 vteřin, zadržení 8 vteřin, výdech 26 vteřin.

Vyvarujte se zbytečnému přehánění! Délka cvičení asi 2×10 dní, několikrát denně.

III. cvičení.

Cvičení konáme ráno, v poledne a večer. Ležíme s rukama za hlavou. Při zadržení dechu vypínáme střídavě hrudník a břišní partii – plexus solaris (tedy spíše partii žaludeční). Při stlačení hrudníku vypneme břišní část a naopak. Opakujeme 7–10×, načež zadržovaný dech vypouštíme ústy. Při střídavém rozpínání a stlačování jmenovaných částí *musíme dech zadržeti*, jinak ztrácíme celkového účelu.

IV. cvičení.

Stojíme a ruce máme rozpaženy. Dýcháme jako u II. cvičení, ale při vdechování a během zadržení dechu máme hlavu skloněnou nazad. Při vydechování zvedáme pozvolna hlavu do normální polohy. Postup časově stejný jako u cvičení II.

V. cvičení.

Ležíme s rukama podél těla. Dechové intervaly stejné jako předtím – pouze s tím rozdílem, že dech zadržíme pokud lze nejvíce, ale ne tak dlouho, abychom cítili bolest na prsou. (Zadržování dechu může být u některých disponovaných lidí velice nebezpečné, neboť tím vzniká rozšíření srdce!!!).

Během zadržení dechu napínáme postupně veškeré svalstvo, kromě svalů krčních a hlavových, rukama počínaje. Při vydechování necháme svalstvo opět pozvolna ochabnouti. Cvičíme 10 dní ráno, v poledne a večer.

Kapitola II. Magie vůle a její překážky ve vývinu.

Abychom v sobě probudili všechny psychické i magické schopnosti, musíme ze svého života odstranit všechno, co brzdí náš vývoj. Nechceme předpisovat, co kdo má a co nemá. *Doporučujeme pouze:* střídmé užívání alkoholu a kouření (v případě, že

začínáme cvičit jako kuřáci a lidé, kteří jsou navyklí určitým dávkám alkoholu) – postupně pak přestat úplně. Ten, kdo zanechá obojího, (eventuálně je již nekuřákem a abstinentem), má výsledky podstatně lepší.

Pravidlem je zanechat těchto věcí 5–6 hodin před započítím práce. I kávy a čaje je lépe se zřít a před započítím je omezit na co nejmenší míru.

Důležitá je *životospráva*. Nejezme též maso! Vyvolává vášnivost a náruživost a zároveň absorbujeme s masem i pudy, které se na cvičeních projevují.

Jedno z nejdůležitějších je pevná vůle pohlavního pudu. Zakládá se na tomto osvědčeném cvičení.

Časně ráno, kdy jsou těla posilněna spánkem, spojí se manželé, ne však pohlavně, ve vřelém objetí, v němž setrvají ½ hodiny tak, aby odolávali jakémukoli pohlavnímu vzrušení. Dostoupí-li vašeň vrcholu (není míněno ukojení–orgasmus), pokus přerušíme a pohlavní krajiny obložíme studenou vodou. Počneme se pak zabývat různými denními záležitostmi. Je třeba zdůraznit, že při tomto pokusu nesmí přistoupit ukojení (a vylítí nashromážděné energie) – i zde rozhoduje silná vůle.

Cvičení se provádí 4–8 neděl, do té doby, než se jím podaří bez jakéhokoli přemáhání zůstat ve vřelém objetí předepsanou dobu.

Upozornění: Není myslitelné, aby se předpokládalo, že když je dosaženo tohoto bodu – tzn., kdy spojení nahých těl nás nechá klidnými, mohou se pak oba partneři odměnit konečnou souloží. Tímto by dosavadní práce a odříkání byly zmarněny.

Po uvedené době 4–8 týdnů učiníme měsíční přestávku. A po uplynutí této lhůty započneme znovu. Zde neurčujeme délku cvičení, nýbrž ponecháváme na cvičících samotných, kdy vycítí dokonalé umravnění a duchovní potěšení.

V této měsíční přestávce mezi I. a II. cvičením nesmí býti vykonávána soulož!

Teprve mezi II. a II. cvičením je dovoleno souložit, avšak při aktu spojení se musí mysl souložících koncentrovat na něco vyššího, tj. oba musí myslet na jednu a tutéž věc, a to takovou, které svým přáním přináší dobro. Nikdy by to však nemělo být přání materialistického charakteru.

O vykonané souložce se nemá mluvit a na ni více myslet. Myšlenky následujícího dne musí být zaměřeny pouze na věci ušlechtilé.

Adepti musí též potírat svou fantazii. Nesmí je vzrušovat smyslné obrazy, ani knihy nebo nahá těla.

Nemusí žít v naprostém odříkání, nesmí jenom mít chuť „požívat a býti požitkářem“. Musí hledět vyhovět méně svým pudům, aby dosáhli duševní harmonie.

Obtíže těchto cvičení se zmírní tehdy, změní-li jak svou povahu a nastane-li v něm přerod vlastního já.

Krásně to praví sv. Pavel v epistoletě k Římanům (VII., 18 a 19), kdy říká: „Chtění hotové mám, ale abych mohl vykonati dobré, totož nenalézám. Neboť nečiním toho dobrého, kteréž chci, ale činím to zlé, jehož nechci.“

Je nutno přemáhat nepřátele těla, těžko přemožitelné, zlé náruživosti! Kdo zvítězí nad těmi, je jako dobyvatel světa.

Adept musí chtít, pak se dostane přes všechny překážky. Bez boje není vítězství a

neobjeví-li se ihned, zpočátku výsledky, nesmí ztratit odvalu, nýbrž s dvojnásobnou dávkou chuti *započítá znovu*.

Koncentrace (soustředění).

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

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

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

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

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

Započneme cvičením klidu.

I. cvičení.

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

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

II. cvičení.

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

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

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

III. cvičení.

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

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

IV. cvičení.

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

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

V. cvičení.

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

VI. cvičení.

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

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

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

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

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

Pasivita (stav trpný).

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

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

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

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

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

I. cvičení.

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

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

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

Budíčkem se opět nechte upozornit na konec cvičení. Po konstatování, že cvičení jde dobře, pokračujeme 3–5 dnů.

II. cvičení.

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

III. cvičení.

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

IV. cvičení.

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

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

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

Znovu upozorňujeme: Nestačí cvičit měsíc, dva a myslet si, že nyní vše známe! Tato doba nestačí na důkladné vypracování se v tématu mistra.

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

Při lásce k cvičení stanou se cvičení pro něj denní rozkoší. Tato rozkoš je nepopsaným blahem, které provází adepta na této trnitě stezce a uchystá mu překvapení takovéto: *co oko lidské nevidělo, ucho neslyšelo a co srdce nepocítilo.*

Magický pohled.

Mocný a zduchovnělý výraz lidského oka nazýváme *magickým pohledem*. Bývá to pohled i vrozený. Význačná známka magického pohledu spočívá v jeho klidnosti,

jasnosti a soustředěnosti. Oko pokročilého žáka není těkavé, nervosně pohyblivé a zamlžené. Magický pohled je ochranou a výbornou zbraní proti nepřítelům. Takové oči přitahují, fascinují, vyvolávají trvalé sympatie, přátelství, lásku, také však ničí a usmrcují toho, kdo se zločineckou umíněností a cynismem přikračuje k vykonání zhoubného díla.

Magický pohled není jenom báječnou zbraní z duchovního snažení, nýbrž prostředkem k životnímu úspěchu. Lze jím ovlivňovat jednotlivce a tím prosadíme své plány. Blížíme se k cíli, jsou-li naše smysly čisté a nezištné. Hrabivost a egoismus dodávají oku odpuzujícího výrazu a ztrácí svou moc.

Žák se musí naučit nejprve centrálnímu pohledu.

Centrální pohled je takové vnímání jakéhokoliv předmětu ve všech jeho rozměrech a částech, aniž bychom museli se dívat na každou část zvlášť.

Často se píše, že mluvíme-li s někým, abychom se jemu dívali do očí. *Mluví-li protivník, nedívejme se nikdy do jeho očí, abychom nepodlehli silnějším jeho vlivům.*

Mluví-li k nám někdo, dívejme se pevně, klidně, na nosní kořen, nemluvme a rozvažujme logicky jeho řeč.

I. cvičení.

Na čtvrtku bílého papíru nakreslíme tuší kruhovitou skvrnu velikosti 2 cm. Obrazec připevníme na zeď. Sedíme pohodlně a zpřímá na židli, s rukama na kolenou, ve vzdálenosti asi 2 m od obrazu. Díváme se klidně, nepohnutě a stejnoměrně oběma očima po 5–10 minut. Cvičíme 14 dní vždy 2× denně, ráno a v poledne. *Nikdy toto cvičení necvičte při umělém světle! Zabraňte mrkání víčky! Slzení a pálení víček brzy zmizí.*

II. cvičení.

Zaujmeme pozici ze cvičení I. a aniž bychom pohnuli hlavou, obracíme oči na pravou stranu na zeď, na niž jsme předem umístili týž obraz asi 2 m dále než byl při cvičení prvním. Jakmile jsme dosáhli očima místa oné černé skvrny, nazíráme na ni opět 10 minut. Druhého dne dáme obraz na stranu levou a takto střídáme obraz po 14 dní, každý den buď na stranu pravou nebo na stranu levou.

Hlava se nesmí pohnout, jen oči hledají místo na obraze.

III. cvičení.

Usedneme pohodlně před zrcadlo a zíráme nepohnutě na nosní kořen. Abychom si zpočátku usnadnili cvičení, namalujeme si inkoustem na nosní kořen tečku, na kterou neustále upíráme své oči. Cvičíme 15 minut 2× denně po 14 dní.

Po 14 dnech, aniž bychom spustili oči z bodu nosního kořene, vyjasní se ostatní partie obličeje. To je známkou, že jsme zvládli ústřední pohled.

IV. cvičení.

Používání centrálního pohledu v praxi vyžaduje, že nesmíme skákat z předmětu na předmět, než dosáhneme bodu, na kterém má spočinout náš zrak. Vyhledání takového bodu musí být náhlé, bleskurychlé. Abychom byli v tomto pohledu dokonalí, pověšme vedle sebe na zeď řadu obrazů. Hleďme na první pohled na 1. obraz 1–2 minuty nepohnutě, rychle očima prohlédněme na 2. obraz, na který hledíme stejnou dobu (1–2 minuty), stejně rychle na 3., 4. atd. Opakujeme, hledíme na 1., pak na 2., na 3. a potom na 4., ale tak, aniž bychom pohlédli na meziobrazy. Cvičíme v každém volném čase asi 14 dní.

V. cvičení.

Spojíme-li centrální pohled s koncentrací, výsledkem je *magický pohled*. Abychom se v této spoji náležitě vycvičili, postavíme se před zrcadlo a intenzivně si představíme, že nás obraz v zrcadle je buď obrazem přítele nebo nepřitele. K představě první mluvíme o svých citech k němu, ale díváme se přitom na kořen nosu. K představě druhé mluvíme s opovržením a projevujeme svůj hnus vůči němu.

Upozornění: Obličej nesmíme jak v případě prvním, tak v případě druhém pozměnit jakoukoliv grimasou. Obličej náš v obou případech musí zůstat stále klidným a výraz očí nezměněný!

Toto cvičení musíme konat nejdéle. Po čase zkusíme sílu svého zraku na zvířatech tak, abychom je v jejich rozčilení uklidnili, zastavili na silnici koně, umlčeli hádající se osoby atd. Pamatujeme, že magický pohled působí ve smyslu koncentrace.

Poznámka: Nechcete-li podlehnout ovlivnění, nedívejte se nikomu, kdo s vámi mluví, do očí, nýbrž klidně a pevně na nosní kořen. Nekoulejte zbytečně očima, pokud možno nemrkejte; rozptylujete tím magnetickou sílu svého oka.

Heslo: Abychom dosáhli úspěchu, musíme dlouho a trpělivě chtít. Při správně vykonaném cvičení budeme překvapeni účinky magického pohledu.

Síla magického přání.

Duchovní činnost žákova, která prýští z koncentrační síly vůle a spolupůsobení Hatha-jogy a magického pohledu, končí magickým přáním.

Síla magického přání je výsledkem veškeré práce, kterou adept věnoval na cestě absolvování stupně učedníka.

Síly magických přání činí žaka pánem osudu, zpříjemní mu život na zemi, zapudí veškeré choroby, dovedou ho k poslednímu stupni mistra. Abychom takovou sílu právě vyvinuli, musíme cvičit a opět cvičit. Počátkem našich cvičení necht' zaměřujeme k povaze duchovní.

Pro počátek si zvolíme přání jako chci býti zdrav a pod. Takovéto přání napíšeme na čtvrtku bílého papíru a připevníme na zeď. Ulehne na pohovku a oblečení jsme volným šatstvem tak, abychom napsanou větu mohli pohodlně, bez namáhání očí čísti. Necháme svalstvo ochabnout, upíráme zrak pevně a nepohnutě na vyznačené přání, koncentrujeme se na ně a zhluboka dýcháme. Za vdechování (10 vteřin), zadržení dechu (10 vteřin) a vydechování (10 vteřin), musíme pozvolna od bodu k bodu promyslet celé přání. To opakujeme 10×, později 20×. Cvičíme několikrát za den, jakmile máme příležitost. V čase, ve kterém necvičíme, nesmíme na přání myslet.

Asi za 10 dní přistoupíme k témuž cvičení *ve stoje*. Po dalších dnech papír s přáním odstraníme a snažíme se koncentrovat na totéž přání v myšlenkách. *Dechové cvičení nesmíme vynechat!*

Tímto končíme látku I. stupně. Co chceme tímto stupněm docílit? Nic jiného, než úzký vztah mezi duší a tělem, který je podmínkou a umožněním vybavit v sobě vyšší duchovní hodnoty a schopnosti, jimiž se budeme zabývat ve stupni následujícím.

Naznačené cvičení napomáhají duchu, aby zvítězil nad tělem. Nesmíme proto tyto cviky – cvičení podceňovat, i kdyby se zdály na pohled malichernými.

Stáří nerozhoduje pouze vůle a síla činu. Nemohou uškodit, konají-li se správně a

hlavně *bez přepínání*. To se týká zvláště *dechových cvičení*.

I kdybychom se nepropracovali až k mistrovství, dosáhneme něco jiného. Budeme nahromadění životní energií, chutí k dalšímu životu, vědomím síly a nevýslovného štěstí. To přece již za něco stojí.

Pamatujte:

Chtítí zlo = chtítí smrt!

Zvrhlá vůle je počátkem sebevraždy!

Varujte se záporných myšlenek a vět!

Každá vaše myšlenka a slovo musí být kladné!

MAGICKÝ VÝCVIK – II. stupeň – TOVARYŠE

Kapitola III. Rytmický dech je základem psychického dýchání.

Psychické dýchání.

Ve všem, co kolem nás bytuje, vládne zákon rytmu. Kroužení nebeských těles, vlnobití, příliv a odliv, vzrůst rostlin, zvířectva a člověka, výměna látek a buněk v lidském i jiném organismu, vše poslouchá *zákona vesmírného rytmu*.

Magická síla tónu a hudby vůbec spočívá v rytmických pohybech oněmi vyvolaných, proto také rytmické dýchání indických jogínů následnými výchvěvy vzbuzenými v jejich těle i mimo tělo (atmosféře duše) je s to fyzické tělo pozměniti. Celý tělesný systém je ve chvění a v harmonii s vůlí, vykonávající rytmický pohyb plic. V takové dokonalé harmonii jsou plíce poslušny rozkazů vůle. *Rytmickým dýcháním se přivádí jogín v souzvuk s vesmírným chvěním, což mu umožňuje se zmocnit většího množství kosmické energie, kterouž s vdechovaným vzduchem přijímá* a již podle okolností vhodně upotřebuje jako např. k duchovnímu léčení, magnetické léčbě atd.

Duševní představa o rytmu je při rytmickém dýchání hlavním požadavkem. Žák musí v sobě vyvolit nějakou měrnou jednotku k prvnímu cvičení a tou je pro jogína tepot srdce. Tento není u všech lidí stejný, proto všichni, kteří cvičí rytmický dech, nechť si vezmou za měřítko *tepot tepny*.

Zpočátku cvičíme s prsty na tepně ruky, abychom si uvědomili její tepot; po nějaké době, když jsme si zapamatovali interval tepu, počítáme v myslí bez kontrolování tepny.

Následující cvičení je nutno konat 3× denně a platí pro něj tytéž předpisy jako u cvičení učednických.

Po dokonalém dechu cvičíme za krátkou chvíli rytmický dech. Může-li ovšem žák cvičit vícekrát za den, je to jenom k jeho dobru a dospěje tím rychleji k cíli.

1. Sedíme zpříma na židli, aby váha těla spočívala na žebrech. Ruce spočívají na klíně.
2. Dokonalé vdechnutí, které trvá 6 tepových intervalů.
3. Zadržení dechu (3 tepové intervaly).
4. Pozvolné vydechování nosem, trvající 6 tepových intervalů (úderů).
5. Počítejme 3 úderů před novým vdechnutím. Několikrát opakujeme.
6. Čistící dech.

Po nějaké době lze dobu trvání vdechu, zadržení dechu a výdechu zvýšit. Např.

vdech 16, zadržení dechu 8, výdech 16 a přestávka 8 tepových úderů.

Postupujeme ovšem pohenáhu; nesmíme se domnívat, že prodloužená doba jednotlivých intervalů nám jediné prospívá.

Docílení správného rytmu, který během cvičení pociťujeme v celém našem organismu, je vlastně hlavní věcí při tomto cvičení.

I zde musí být železná vytrvalost a píle. Žák druhého stupně musí být člověkem neúnavné činnosti a práce. Pouze takový dosahuje úspěchu.

Psychický dech a jeho účinky.

Rytmický dech provázený magickým chtěním nazýváme *dechem psychickým*. Chceme-li docílit nějaký výsledek, ať v tom či onom ohledu, musíme sloučit koncentraci s aktem vůle (duchovní rozkaz) a rytmickým dýcháním. Není nutno vůli příliš namáhat. Např. *chceme odstranit nějakou bolest, počínáme se takto*: Ulehne, nebo se zpřímá posadíme, rytmicky dýcháme. Při vdechování vysíláme pranický proud k místu bolesti s rozkazem, aby tam zreguloval krevní cirkulaci a vyrovnal rovnováhu – a odstranil bolestivé pocity.

Cvičíme takto po několik minut a pocítíme zvláštní ulehčení a bolest zmizí. Cvičení zakončíme čistícím dechem. Pokládáme-li současně na bolestivé místo ruce, nastupuje účinek rychleji.

Takto můžeme léčit choroby vlastní, ale i cizí. Je dobře u začátečníka volit k takovému léčení určitou hodinu a oznámit ji pacientovi, aby v tu dobu ulehl a v pozitivním stavu očekával vyslaný proud síly.

Pociťujeme-li, že naše životní síla poněkud poklesla, usedneme zpřímá, nohy dáme těsně k sobě, založíme ruce nějakým způsobem, aby tvořily jakýsi kruh, čímž se dá zamezit sebemenšímu unikání prany špičkami prstů a dýcháme rytmicky po dobu asi 5 minut.

Pocítíme ihned občerstvující proudění v těle a jakési nevyličitelné omlazení a ulehčení.

Chceme-li životní pranou nabíjet jiného, počínáme si takto:

Posadíme se naproti němu těsně a uchopíme jeho ruce pevně svými. Špičky našich nohou se dotýkají jeho špiček. Nyní oba současně rytmicky dýcháme, přičemž si musíme v duchu jasně představit, že vléváme do něho svou životní energii. Naproti tomu si pacient představuje, že přijímá naši sílu. Pociťujeme-li po této proceduře nepříjemný pocit nevolnosti, dráždivost nebo okamžité rozrušení, spojíme své obě ruce, jakož i nohy „*uzavírajíce takto kruh*“, několikrát rytmicky vdechneme a vydechneme a ukončíme čistícím dechem.

Přeměna plodivé energie.

Plodivá síla je síla tvůrčí, kterou lze způsobem, jenž ihned popíšeme, přeměnit ve fyzické a duchovní silové jednotky. Slouží právě tak ke tvoření nového pletiva, jako nových orgánů a organismů.

Čistá přeměna neproduktivní energie propůjčuje člověku neobyčejnou životní houževnatost (důkazem toho jsou indiští jogínové). Neustále obnovovaná plodivá síla je jimi přeměňována a rozváděna do všech orgánů, které vyživuje a utužuje. Pohlavní orgán je jim mocnou silovou baterií, které rozumně využitkovávají k blahu vlastnímu i jiných.

Metoda přeměny neproduktivní energie je dosti jednoduchá a může ji žák snadno a kdykoliv provádět; nejlépe však tehdy přistupovat k cvičení, kdy pud pohlavní nejmocněji se projevuje, což je znamením, že se nahromadilo větší již množství této energie, a že je na čase, aby se proměnila v jiné formy věčné prasíly a působila při obnovování spotřebovaného pletiva, buněk, kostí a pod.

Žák se musí koncentrovat (vsedě nebo vleže) na pojem „energie“ a zahánět všechny sexuální myšlenky a představy. Jsou-li erotické myšlenky příliš silné, nesmí se tím znepokojoval, nýbrž považovat je za projevy síly, které má použít k zesílení svého organismu. Svalstvu nechá ochabnout a rytmicky dýchá. *Při každém vdechnutí* rozkáže v duchu plodivé síle – energii, aby vystoupila ke slunečnímu pletivu (plexus solaris) a tam se přeměnila v nervovou sílu.

Za malou chvíli pocítí ono stoupání v břišní krajině. Chcete-li přeměnit plodivou sílu v duchovní, necháte ji dostoupit až k mozku, což lze doporučit zvláště umělcům, spisovatelům ap. v čase jejich tvorby. Této přetvořovací metody mohou použití s dobrým výsledkem muž i žena. Cvičení jim jenom poslouží. Naučí se ovládat sílu, která se pak pro ně stává *zdrojem zdraví a moci*.

Velký psychický dech.

Velkým psychickým dechem naplňujeme celé tělo pranou. Všechny orgány, svaly, pletiva, kosti a buňky jsou proniknuty pranou a uváděny rytmickým dýcháním v harmonii. Je to jedno z nejdůležitějších dechových cvičení, jež jogínové používají po velkých tělesných námáhách. Žákovi se zdá, jako by měl nové zdravím kypící tělo.

1. Pohodlně ležíme a rytmicky dýcháme.
2. V mysli si jasně představujeme, jak prana proudí celým tělem a do všech jeho koutů. Musíme mít pocit, jako bychom dýchali celým povrchem kůže. *Pranický proud vedeme následovně:* Nejprve k čelu, pak nazad hlavy, odtud ke slunečnímu pletivu a pak do krajiny kostí křížové, k pupku a konečně k pohlavním ústrojům. Poté rozvádějme pranu celým tělem rychle od hlavy k nohám.
3. Čistící dech.

Kapitola IV. Sedm vyvinovacích cvičení.

V následujícím podáváme 7 nejoblíbenějších cvičení indických jogínů, jimiž lze vyvinovat plíce, svalstvo apod. Cvičení jsou jednoduchá, avšak velmi účinná, o čemž se každý přesvědčí.

I. cvičení. Zadržení dechu.

1. Vojenské držení těla.
2. Vdechování podle dokonalé metody.
3. Zadržíme dech, pokud lze nejdéle.
4. Rychlé a mocné vydechnutí otevřenými ústy.
5. Čistící dech.

Toto cvičení sílí plíce a dýchací svalstvo v míře nejvyšší. Zadržováním dechu se rozšiřuje hrudní koš a plíce se stávají pohyblivější. Vzduch, který po dřívějších vdechnutích zůstal v plicích, se čistí a krví se přivádí více kyslíku. Kromě dýchacích ústrojů se reguluje činnost i jiných orgánů – jako jater, sleziny, žaludku, ledvin. Cvičíme několikrát denně a věnujeme tomuto cvičení velkou pozornost.

II. cvičení. Povzbuzení buněk plicního pletiva.

1. Stojíme zpříma s připaženými rukama.
2. Pozvolna a stejnoměrně vdechujeme, přičemž poklepáváme špičkami prstů jemně horní klenbu prsou na nejrůznějších místech.
3. Jakmile jsme plíce naplnili vzduchem, zadržíme dech a potíráme prsa dlaněmi.
4. Čistící dech.

Cvičení konejme *velmi opatrně*. Mnozí dostávají hned po prvních pokusech závrať; v tomto případě nutno cvičení okamžitě přerušit.

Buňky plicního pletiva, jež dlouholetým nesprávným dýcháním ochrnuly, ještě však neodumřely, lze tímto cvičením znovu oživit a povzbudit k nebývalé činnosti.

III. cvičení. Působení na žebra.

1. Vojenské držení těla. Do horizontální polohy zvednuté a v kloubu loketním ohnuté ruce podepřeme palci v podpaždí, prsty jsou obráceny k prsům, na nichž částečně spočívají.
2. Dokonale vdechneme a zadržíme na několik vteřin dech.
3. Vydechujícíe tlačíme jemně dlaněmi na žebra. Několikrát opakujeme.
4. Čistící dech.

Účelem III. cvičení je vrátit žebřům jejich původní elasticnost, jíž byly zbaveny nepřirozeným stáním nebo sezením. I zde nutno být opatrným a zejména v začátcích zbytečně nepřeháněti.

IV. cvičení. Rozšiřování hrudníku.

1. Stojíme zpříma.
2. Dokonalé vdechnutí. Zadržení dechu.
3. Předpažíme, sevřeme ruce v pěst a připažíme těsně k ramenům.
4. Kroužíme sevřenými rukama na obě strany tak, aby zůstaly ve stejné výši s rameny.
5. Otevřenými ústy prudce vydechneme.
6. Čistící dech.

Tímto cvičením můžeme hrudník rozšířit o 5–6 cm.

V. cvičení. Při chůzi.

1. Vojenské držení těla.
2. Pozvolna vdechujeme, přičemž počítáme v mysli do 8, dělajíce současně 8 kroků.
3. Po 4 kroky zadržujeme dech.
4. Nosem pomalu vydechujeme po dobu trvání 8 kroků, načež 8 kroků jdeme bez vzduchu.

Několikrát opakujeme.

VI. cvičení. Cvičení ranní.

1. Vojenské držení těla.
2. Vdechování za současného a pozvolného zvedání se na špičky.

3. Zadržení dechu.
4. Klesání do původní polohy a pomalé vydechování nosem.
5. Čistící dech.

Opakujeme několikrát. Totéž cvičení můžeme provádět střídavě na levé a pravé noze. Též jednou na obou nohách, po druhé na levé, po třetí na pravé, pak zase na obou atd.

VII. cvičení. Povzbuzování krevního oběhu.

1. Vojenské držení těla.
2. Vdechnutí a zadržení dechu.
3. Nakloníme se poněkud dopředu a uchopíme pevnou rukou nějaký předmět, např. hůl (již připravenou) a vynaložíme na držení této všechnu svou sílu.
4. Nato necháme svalstvo ochabnout, zaujmeme dřívější vojenské držení těla a pomalu vydechujeme. Několikrát opakujeme.
5. Čistící dech.

Cvičíme za účelem povzbuzení krevní cirkulace. Námaha se cvičením spojená vhání arteriální krev do všech údů a odvádí odtud venózní krev k srdci a plicím, aby se tu spojila s kyslíkem, jímž se čistí. Cvičení v každém ohledu důležité a velmi účinné.

Sedm doplňovacích cvičení.

I. cvičení.

1. Vojenské držení těla.
2. Dokonalé vdechnutí za současného zvedání rukou nad hlavu. Svalstvo je ochablé.
3. Zadržení dechu.
4. Pomalé vydechování; klesání rukou.
5. Čistící dech.

II. cvičení.

1. Vojenské držení těla. Ruce předpažené.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Kroužení rukama dozadu a dopředu – asi 10×.
4. Energické vydechnutí ústy. Při kroužení rukama dozadu a dopředu stále zadržujeme dech.
5. Čistící dech.

III. cvičení.

1. Vojenské držení těla. Ruce předpažené.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržování dechu.
3. Kroužení rukama – a sice pravou v oblouku napravo, levou v oblouku nalevo a naopak (10×). Během kroužení zadržujeme dech.
4. Mocné vydechnutí ústy.
5. Čistící dech.

IV. cvičení.

1. Ležíme na zemi obličejem dolů. Ruce jsou nataženy podél těla dlaněmi na podlaze.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Napneme celé tělo a zvedneme se na rukou do té míry, aby tělo spočívalo na rukou a špičkách nohou.
4. Klesáme do původní polohy. Několikrát (10×) opakujeme.
5. Vydechnutí prudce ústy.
6. Čistící dech.

V. cvičení.

1. Stojíme zpříma a podpíráme se dlaněmi o zed'.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Nahýbáme se dopředu, až se dotkneme hrudníkem zdi.
4. Návrat v původní polohu s napjatým tělem. Několikrát opakujeme.
5. Prudké a rychlé vydechnutí ústy.
6. Čistící dech.

VI. cvičení.

1. Stojíme zpříma; ruce máme v bok.
2. Dokonalé vdechnutí a zadržení dechu.
3. Nohy napjaté; předklon za současného pomalého vydechování.
4. Původní poloha a nové vdechnutí.
5. Záklon a současně pomalý výdech.
6. Nové vdechnutí a klon trupu na levou, pak na pravou stranu se současným vydechnutím.
7. Čistící dech.

VII. cvičení.

1. Sedíme zpříma, aby páteř s krkem tvořila rovnou linii.
2. Vdechujeme pozvolna v přestávkách asi tak, jako bychom čichali k nějaké silně páchnoucí kapalině a nechtěli mít příliš ostrý čichový dojem. Takovým způsobem vdechujeme tak dlouho, až se plíce naplní vzduchem.
3. Zadržení dechu.
4. Klidný, dlouhý výdech nosem.
5. Čistící dech.

Všechna tato cvičení, vyjma dokonalého dechu, směřují jenom k normálnímu vývinu těla a nervového systému a nemusí je žák konat pravidelně a denně, nýbrž podle potřeby. Žák vycítí, kdy je mu zapotřebí použít toho kterého cvičení. Sedm posledních vyjmenovaných cvičení je vhodným doplňkem 7 cvičení předcházejících. Účinek nastoupí tak rychleji a projeví se mocněji.

Tři elementární formy dechových cvičení. Aplikace Hatha-jógu.

Tato cvičení, která mají všeobecnou platnost, lze použít i v hermetickém výcviku.

Dech čistící.

Těmto cvičením děkují jogíni za úžasnou vytrvalost a sílu plic. Vyrozuměli jsme z předchozích statí, že tím obyčejně končí dechové cvičení, neboť čistící dech působí

v plicích jako řádné větrání a čištění.

1. Vdechujeme jako při dokonalém dechu.
2. Zadržujeme na několik vteřin (až 10 vt.) v plicích vzduch.
3. Nastavíme rty jako bychom chtěli hvízdát a vypustíme takto utvořeným otvorem úst něco vzduchu prudce ven, což opakujeme, pokud nějaký vzduch je v plicích. Dbejme, aby vzduch byl vypouštěn pomalu a stejnoměrně z úst ven. Cvičení konejme tak dlouho, dokud ho pořádně neovládáme. Působí silivě zvláště při velkých tělesných a psychických námahách.

Dech oživující nervstvo.

Úkolem tohoto cvičení je povzbudit systém nervový a vyvinout nervovou sílu. Cvičením působíme na veškerá nervová centra.

1. Stojíme zpříma.
2. Vdechneme jako při dokonalém dechu a vzduch zadržíme na několik vteřin v plicích.
3. Předpažíme a svalstvo rukou necháme poněkud ochabnouti. Vynaložíme jenom tolik síly, abychom udrželi ruce ve vodorovné poloze.
4. Ponenáhlu se přibližujeme dlaněmi za současného pozvolného napínání svalstva rukou až k ramenům, kde sevřeme ruce mocně tak v pěsti až pocítujeme v nich chvění.
5. Majíce svalstvo napjaté, prudce předpažíme, načež se prudce pěsti vrátí k ramenům. Opakujte.
6. Ústy prudce vydechneme zadržovaný dech.
7. Čistící dech.

Dech zlahodňující hlas.

Abychom svým hlasem imponovali, fascinovali i příjemně okouzlili (což je zvláště příjemné a potřebné v obřadné magii – při inkantacích a pod.), konáme následující cvičení.

1. Pozvolna vdechneme nosem (jako při provádění dokonalého dechu).
2. Několikaminutové zadržení dechu (od 1. min. výše).
3. Prudké vydechnutí jedním rázem (několikrát opakujeme).
4. Dech čistící, jímž plíce uklidňujeme.

Poslední 2 cviky nekonejme pravidelně denně, nýbrž jenom příležitostně, kdy se jeví nutně potřeba.

Kapitola V. Vyšší formy hermetických cvičení.

Metoda dokonalého dechu.

Základem vyššího dechového stupně je tzv. *dokonalý dech*. Žák absolvující předešlé stupně musí s nejmenší trpělivostí a důkladností konat cvičení stupně druhého. Je třeba, aby pracoval na tomto stupni vážně a intenzivně a hlavně se snažil o dokonalé seznámení s vyššími stupni Hatha-jógy, které zde v nezkrácené interpretaci podáváme a osvojil si dokonalá dech tak, aby se mu stal zcela přirozeným.

Nezanedbávejme cvičení základní, aby pozdější námaha pak nebyla marná.

Dokonalý dech není ničím vynuceným nebo nepřírozeným, nýbrž je spíše *návratem k přírodě a jejím prvotním zákonům*.

Dokonalý dech nevyžaduje úplné naplnění plic vzduchem při každém vdechnutí. Potřebujeme vdechnout jenom průměrné množství vzduchu. Používáme-li dokonalého dechu, vnikne i nejmenší množství vzduchu do celých plic. Žák má několikrát za den, pokud mu to okolnosti dovolují, cvičit dokonalý dech, aby se jeho systém udržel v nejlepším stavu.

Dokonalý dech cvičíme následovně:

Stojíme nebo sedíme zpříma. Dýcháme nosem. Vdechujeme pomalu a stejnoměrně a naplňujeme nejdříve spodní část plic tím, že necháme bránici (tj. přepážku mezi dutinou hrudní a břišní) klesnout, aby lehce tlačila na vnitřnosti, čímž vypínáme břicho kupředu. Pak vypínáme spodní žebro naplňujeme střední část plic; konečně rozšiřujeme vrchní část hrudníku, čímž vzduch vchází do nejvyšších částí plic. Při tomto posledním pohybu stlačíme lehce břicho dozadu, aby se plicím poskytla patřičná opora a aby vzduch mohl snadno vniknout do nejvyšších hrotů.

Naplňujeme-li vyšší partie plic, zvedáme poněkud ramena a klíční kost, aby vnikl vzduch do pravého plicního křídla, které bývá pařeništěm bacilů (včetně tuberkulosních).

Začátečníkovi se zdá, jakoby tento dech se skládal ze 3 jednotlivých dechových pohybů, čemuž ve skutečnosti není. Dokonalý dech nesmí být přerývaný, nýbrž jednotný, bez přestávek. Po několika cvičeních se nám podaří přemoci náchylnost rozdělovat vdechnutí na 3 doby (naplňování spodní, střední a vrchní části plic) a docílit jednotného, nepřerývaného dechu.

Všichni, kdož se naučili dokonalý dech, jsou chráněni před tuberkulosou a jinými chorobami dýchacích ústrojí.

Dokonalý dech působí i ve sféře sexuální. Funkce pohlavního orgánu se oživí, čímž se opět posiluje celý nervový systém. Tím však neříkáme, že by se pud pohlavní neobyčejně zvýšil.

Ideál těchto cvičení spočívá v celkově silném a zdravém těle a v silně vyvinuté vůli, oduševnělé vznešenými snahami.

Pranajama.

Pranajamou rozumíme úplnou vládu nad dechem a toto cvičení samo ujišťuje, že otevírá brány k téměř neomezené moci. Míra dosažené moci se řídí ovšem stupněm, jehož adept při cvičení dosáhl.

Práce začíná tím, že rozvádí proudy nervového fluida z jeho obvyklého kanálu novými směry a vykazuje jim nový běh. Jogíni tvrdí, že pozměňují pranajamou celý svůj nervový systém.

Žák musí při cvičení sedět zpříma, aby hlava s krkem tvořila jednu linii. V této pozici spočívá váha celého těla na žebrech, tělo má lehké a přirozené držení – přičemž páteř je zcela volná. Každý se musí snažit, aby byl úplným pánem svého těla.

V této pozici stlačíme palcem pravou nosní díрку a vdechujeme rytmicky docela pomalu vzduch levou nosní dírkou, až se plíce dokonale naplní. Bez přestávky přitlačíme opět levou díрку, vydechujeme vzduch pravým nosním otvorem. Nyní vdechujeme opět pravou nosní dírkou a vydechujeme levou, přičemž nepoužívaný otvor nosní ucpáváme palcem. Opakujeme několikrát za sebou.

Podle učení jógy procházejí páteří 2 proudy nervové síly: pingala a ida, a v míše se nalézá dutý kanál nazývaný susumna. Na dolním konci tohoto kanálu se nalézá v trojúhelníkovém zakončení páteře nahromaděná síla, zvaná kundalini.

Podle východního esoterismu vystupuje tato síla (asi jako sloupec rtuťový v teploměru) tímto kanálem nahoru, čímž se vyvolávají různá stadia duchovně psychického vývinu.

Dospěje-li tato zázračná síla mozku, je duše operujícího vysvobozena. Místo, kde přechází mícha v mozek, označujeme prodlouženou míchou. Ze šedobílé nervové hmoty vyplňující páteř, vybíhají zvláště na dolejších konci četné výběžky, nazývané „cende equina“.

Další cvičení se podobá prvnímu, jenže mezi vdechem a výdechem učiníme přestávku. A sice – vdechujeme levou nosní dírkou (ida), přičemž uzavřeme prstem pravou (pingala) a počítáme v duchu pomalu do 4. Současně musíme se snažit celou silou koncentrovat své myšlenky na levostranný nervový proud a na sídlo kundalini. Potom zadržíme asi na 16 vteřin a počítáme v duchu pomalu do 8, vydechujeme vzduch pravou dírkou.

Při opakování vdechujeme opět pravou a vydechujeme levou atd.

Kapitola VI. Telepatie a její výcvik v přenosu myšlenek.

Přenosem myšlenek vyrozumíváme sdělení jakékoliv myšlenky osobou A osobě B bez zprostředkování obvyklými smyslovými pochody, přičemž vzdálenost mezi oběma nerozhoduje.

Zprostředkovatelem je tu prana, o níž jsme již mluvili. Vlny (vibrace) vycházejí z jednoho mozku, šíří se prostorem, dosahují sladěný mozek druhý, který je náležitě ódicky zapojen, proměňují se opět v myšlenku, kterou osoba B si uvědomuje jako svou vlastní. Pokročilý žák dovede navázat psychický kontakt s osobami-jednotlivci, které nikdy dříve neviděl, a kteří jsou od něho mnoho kilometrů vzdáleni. Prana naše je totožná s pranou přijímatele. (Použitý termín „prana“ je mnohem více znám, než z esoterismu západního „Nešemot ruach chajím“ – což znamená, přelož. z hebrejštiny, „dech ducha života“; prana je pojítkem mezi tělem fyzickým a astrálním.)

Myšlenky dobra působí na nás stejně jako myšlenky zla. První nám vlévají do duše jasno, druhé nás deprimují.

I. cvičení

Abychom měli v telepatických experimentech úspěch, je nutné se uvést do stavu „vůlové koncentrace“, tj. koncentrovat se na naše přání, resp. rozkaz. Příklad: Jdeme po ulici a před námi jdoucí osoba se ohlédla. Snažíme se nejprve, abychom šli s onou osobou stejným rytmickým krokem. Rytmičky dýcháme. Zíráme osobě upřeně na zad hlavy s pevným přáním nebo rozkazem, aby se ohlédla. Výsledek pak je ihned kladný. Mnozí autoři uvádějí, že ihned se nemůže v telepatii podařit. Je tomu tak, když žák není náležitě připraven. Musíme prodělat nejdříve předcházející cviky a pak teprve si můžeme dovolit provádět telepatické pokusy. Výsledky se rovnají přípravě. Pokus opakujeme několikrát.

II. cvičení

Tento pokus je již obtížnější. Požádáme někoho blízkého, aby usedl pohodlně na

židli ve vedlejší pokoji a uvedl se v trpný stav. Udejte nejprve návod, jak si má počínat. Usedneme též na židli, rytmicky dýcháme, koncentrujeme se na rozkaz, aby osoba vstala a sedla na jinou židli, aby svlékla kabát a pod. I zde se pokus zdaří. Opakujeme 3× týdně.

III. cvičení

Postavíme se zpříma za pokusnou osobu sedící na židli s uzavřenými a zavázanými očima. Vezmeme kousek čistého papíru a nakreslíme jednoduchý obrazec, např. čtverec, trojúhelník, kruh a pod. Rytmicky dýcháme, koncentrujeme se na obraz s přáním, abychom jej přenesli do vědomí sedící osoby.

Přikročíme i k obrazům složitějším. Podmínkou však je, aby se žák vždy nalézal ve stavu aktivním (koncentračním); pokusná osoba pak ve stavu trpném. *Nezbytné je rytmické dýchání!* Můžeme vysílati i zprávy známým – náležitě připraveni!

Výcvik jasnovidnosti

Jasnovidnost rozumíme schopnost zrakově vnímat projevy astrální úrovně. Vnímání může samo vyvěrat buďto z tzv. vnitřního nazírání, anebo ze zvýšené citlivosti oka. Při vnitřním zírání nebo – jak se mnohdy říká – projevem 6. neboli psychického smyslu, může mít jasnovidec oči zavřené, nenazírá okem fyzickým, nýbrž duševním. Jenom v době vyvinování tohoto šestého smyslu používá žák ke cvičení také zrak fyzický. Vnitřní zírání nastupuje obvykle hned po prvních cvičeních. *Vnímá-li žák astrálně fyzickými a otevřenými očima*, říkáme, že je jasnovidným v pravém smyslu.

Vnímáme-li obrazy minulosti nebo budoucnosti, říkáme tomu *dalekovize* (dálkovidnost). V tomto případě neznáme času ani prostoru. Vidíme do největších vzdáleností a prostupujeme zrakem nejhustší skupenství hmoty.

Abychom se vycvičili v jasnovidnosti, musíme konat systematická cvičení, jimiž necitlivé oko zcitlivíme. Oko se stane senzitivním, což je zraku jenom na prospěch.

Naše tělo je opatřeno 5 branami, jimiž vnímáme dojmy okolí: zrakem, sluchem, čichem, chutí a hmatem.

Barvy a tóny, jak je naše smysly chápou, jsou jenom jednou stránkou fyzického chvění hmoty, jež je na plánech vyššího vědomí kvalitativně a snad i kvantitativně jiné.

Ke cvičení jasnovidnosti můžeme použít různých předmětů. Nejlepší je broušený horský křišťál nebo broušená koule či polokoule z křišťálového skla.

Takovéto *magické zrcadlo* položíme na černé sukno a upřeně na ně pohlížíme po 20 minut. Cvičíme 1× denně při umělém světle.

Před započítím práce musíme na magické zrcadlo několikrát dechnouti, abychom je nasýtli svou vlastní ódickou substancí. Přitom se musíme zkoncentrovat na nějaké přání. Poté držíme nad ním ruce s prsty poněkud ohnutými a směřujícími do středu zrcadla ve vzdálenosti asi 2 cm po 5 minut.

Při práci rytmicky dýcháme a koncentrujeme se ihned na přání shora zmíněné. Po práci buď zrcadlo náležitě uschováme do černé krabice s vatou. *Na zrcadlo nesmí nikdo – kromě žáka – pohlížeti.* Magnetizaci provádíme každý 7. den. Před zíráním do zrcadla cvičíme velký psychický dech s koncentrací. Poté se díváme do zrcadla klidně a upřeně, rytmicky dýcháme, po 20 minut. Ukončujeme čistícím dechem.

Zpočátku vidíme v zrcadle jenom svůj vlastní obraz, který ponenáhlu mizí. Objevují

se nám skupiny obláčků nejprve šedých, potom blankytných a konečně až sytě modrých. Po nějaké době zmizí i tyto a objevují se nám nehybné fantomy, strnulé scény, které nejsou ničím jiným než aurickou reflexí našeho nitra. Jsou to obrazy čistě subjektivní, vědomé halucinace.

Jakmile obrazy a postavy se začnou pohybovat nebo i jinak si rozumně počínat, je to důkazem vizí reálných, které lze libovolně vyvolat podle toho, jak jsme užili koncentrace.

Zpočátku není radno přikládat vizím nějakého významu, aby tu ukvapené posuzování a přikládání jim vyššího významu neuvedlo žáka na scesti.

Proto posuzujeme a přijímáme vize opatrně, s patřičnou rezervou. Kromě magického zrcadla můžeme použití k našemu jasnovideckému cvičení různých jiných lesklých předmětů jako kovů, drahokamů, porcelánu nebo lesklých ploch (voda ap.). S těmito zrcadly a předměty operujeme stejně jako se zrcadlem magickým a platí zde tytéž předpisy výše uvedené.

Jasnovidná schopnost je jednou z nejkrásnějších hermetických schopností. Otevírá se nám nový svět, nové myšlenky a obrazy. Je to pravý kaleidoskop rajských scén a obrazů.

Jasnovidnost je klíčem otevírajícím říši astrální, je novým doplňujícím smyslem, uschopňujícím člověka vnímat jemné vibrace nadsmyslného světa.

Výcvik v jasnosluchu

Jako jasnovidnost je schopností vnímat zrakové projevy astrální úrovně, tak jasnoslyšící jednatelce vnímá astrálně sluchově. Také zde je nutno rozlišovat vnitřní naslouchání od skutečného jasnoslyšení fyzickým uchem (které nastupuje později).

Základním ve cvičení je trpný stav, který již ovládáme.

Postup: V určitou hodinu, námi určenou (nejlépe 9 hodin večer), usedneme v tichém pokoji pohodlně na židli, oči zavážeme šátkem, uši ucpejeme vatou, rytmicky dýcháme a koncentrujeme se usilovně na přání, abychom vyvinuli jasnosluch. Po několikaminutové koncentraci přejdeme v trpný stav, v němž setrváme po 20–30 minut.

Zpočátku slyšíme jenom šumění, které časem přechází v bouřlivé hučení, hvízdání a tlučení. Zdá se nám, jakoby blízko nás zvonily zvony, hudba hrála, jakoby vojsko troubilo, až konečně se vše mění ve slova, věty a proslovy, nejprve šeptem.

Kladou-li se nám otázky anebo chceme-li sami se tázat, musíme trpný stav na okamžik přerušit, abychom mohli vésti hovor, poté přejdeme zase ihned v trpný stav.

Ve stadiu výcviku často se stane, že nižší inteligence duchů se nás snaží přerušit anebo odvrátit od cvičení. V tomto případě se koncentrujeme na nějakou vznešenou bytost a vše zmizí.

Dobrým vyvinovacím prostředkem je mořská mušle, kterou přiložíme k jednomu uchu, přičemž druhé ucho musí být ucpano.

Každé cvičení zakončujeme čistícím dechem a cvičíme 1× denně, stačí i obden.

Je nutno neustále cvičit, později 1× týdně, neboť ten, kdo nedostoupil stupně mistra, musí teprve s jeho svolením býti zbaven elementárního cvičení. Mistr sám však nepřestává v životě nikdy cvičit, učiniv v sobě život jedním velkým cvičením.

Kapitola VII. Psychometrický výcvik.

Psychometrie je jedním z nejzajímavějších a nejužitečnějších odvětví hermetické vědy, a protože zasahuje do jasnovidnosti i v mnohém ohledu, nelze přesně určit jejich hranic. Psychometrik bývá obvykle jasnovidným i jasnozřivým – jasnoslyšícím, podle toho, jak postupoval ve výcviku a vývinu. Psychometrik vnímá např. události spojené s nějakým předmětem již pouhým dotykem, nebo položením jeho na čelo. Vycvičení psychometrikové udávají, že se jim zdá, jakoby byl zkoumaný předmět oživen a jakoby jim vyprávěl svou historii. Vyvinuté psychometrie lze považovat za „*duševní vidce*“.

Psychometrii lze vyšetřit z dopisu i charakter pisatele. Dopis ovšem nesmí být dlouho nošen druhou osobou. Stává se často, že psychometrik popisuje jeho vlastnosti podle dopisu, tj. vlastnosti osoby druhé, z níž ulpěla na dopise její ódická substance.

Jak vyvinout psychometrii?

Psychometrii lze vyvíjet dosti snadno. Příklad: Zabalíme několik předmětů, jako např. pepř, sůl, měď, olovo, kamenec a jiné podobné do papíru, případně hedvábné látky. Ze zabalených předmětů vybereme si se zavázanýma očima jeden, položíme ho třeba sobě na čelo a sedíme asi ½ hodiny v trpném stavu, pozorujeme pocity, které se nás zmocní. (Je pochopitelné, že předměty jsou zabaleny tak, aby nebylo možno poznat, o který z nich se jedná). Mnohdy při prvním pokusu pocítíme např. palčivou chuť na jazyku, měli-li jsme v ruce pepř atd.

Ovšem i zde nutno se uvést do aktivní koncentrace a použít síly magického přání, aby se psychometrická schopnost co nejdříve probudila a nejkrásněji vyhranila. Po koncentrační fázi uvedeme se v trpný stav, v němž dostáváme vlastní vjemy a pocity.

Pokusy konejme v klidném, odlehleém pokoji, abychom nebyli okolím zbytečně vyrušováni.

Chce-li se žák přesvědčit, co dělá např. jeho vzdálený příbuzný, usedne, zavře oči, ucpe uši (později to může odpadnout) a koncentruje se za rytmického dýchání na onu osobu po 5–10 minut a uvede se v trpný stav. Za malou chvíli obdrží o momentálním jednání oné osoby vjemy buďto přímo visemi, anebo ve formě náhlých představ a nápadů, zvláště drží-li žák v ruce nějaký předmět, který dotyčná osoba nosila a který je nasycen jejím ódem (pranou), např. kadeř vlasů, kapesník a pod.

Psychometrie otvírá nám jiné světy, rozšiřuje náš obzor a dává vytušit vnitřní jakost nějaké věci do nejmenšího detailu.

Poznáváme, vnímáme nejenom vnější formu, nám se zjevuje *duše předmětu a její vztahy k věcem* – třeba na sta mil vzdálených. Pojem prostoru a času mizí. Vidíme minulost v přítomnosti. Psychometrii může vyvinout každý, ovšem i zde je třeba jakési systematičnosti, rozmyslu, zdravého úsudku a logiky. Žádný nepodařený pokus nesmí žáka odstrašit. Musí být vytrvalý, trpělivý a zase trpělivý.

Astrální vědomí a libovolné vyvolávání snů.

Když fyzický člověk usíná, astrální bytost se probouzí. Za takového probuzení astrálního vědomí vybavují se i některé duchovní schopnosti a magické síly, které za bdění obvykle v člověku usínají a projeví se až za nějakou činnost.

Astrální vědomí člověka přejímá vyplnění rozkazů a přání daných jemu za bdění.

Abychom vyvolali určitý sen, použijeme dráždidla a to buď čistě fyzického nebo

mentálního (myšlenkového) podle toho, chceme-li probudit k činnosti *nižší podprahové vědomí*, souhru temných představ školských psychologů, anebo *vyšší „transcendentální“ vědomí*, tzv. *astrální vědomí*. Naše obyčejné sny vyvěrají právě z nižšího podprahového vědomí a jsou směsí nejružnějších obrazů z blízké nebo vzdálené minulosti.

Všeliké životní procesy, jako zažívání, oběh krve, dýchání a pod., jakož i patologické změny v jednotlivých orgánech, vtiskují snům určitý ráz a zabarvení. Zapamatujme si, že každý popud zevnějšku, ať již působí ve spánku na ten či onen fyzický smysl, vyvolává věrně tytéž obrazy a scény, jichž jsme byli svědky za bdění a za takového působení tohoto popudu.

Dosud jsme se zabývali působením na nižší podprahové vědomí a jeho činností, nyní přejdeme k vlastnímu astrálnímu vědomí. *Astrální vědomí přejímá* plnění rozkazů a přání, daných jemu bdícím člověkem bezprostředně před spaním. Tato skutečnost nám poskytuje ohromné pole k experimentování a zkoušení a podává nám klíč k mnoha tajemstvím jak člověka, tak i celého vesmíru.

Pomocí astrálního vědomí můžeme kromě vyvolávání určitých snů působit i na realizování veškerých našich přání, na rozluštění největších záhad, můžeme probudit ty nejrozmanitější duševní vlastnosti, schopnosti a magické síly, lze nám zkrátka přetvořit celou naši bytost do nejhlubších základů.

První a nejdůležitější podmínkou je, abychom bezprostředně před spaním byli ve stavu bezmyšlenkovosti, to je – abychom intenzivně s vyloučením všech ostatních myšlenek soustředili se na jednu jedinou myšlenku, která se má realizovat.

Chceme-li např. sen o nějaké osobě, musíme se na toto přání dokonale soustředit, abychom s oním přáním v pravém smyslu usnuli, aby naše spojení – poslední myšlenka tomuto přání ve chvíli usnutí náležela. Má-li se pokus zdařit, nutno 3 hodiny před spaním zdržet se jídla a všech dráždivých nápojů, jako je alkohol, čaj a káva. Také se nesmí kouřit. Jakmile ulehne, koncentrujeme se na naše přání způsobem již uvedeným a snažíme se rytmicky dýchající usnouti.

Takovým způsobem lze vyvolati ty nejlibovlnější sny, ba i sny prorocké, usneme-li s přáním, aby se nám ve snu předvedl obraz nedaleké budoucnosti naší nebo jiné osoby.

Vhodnou koncentrací na nějakou magickou schopnost (před spaním) probudí se ona po několika pokusech; ovšem vyvinovací cvičení výsledek jenom urychlí.

K činnosti podrážděné astrální vědomí se projeví v nás nádhernými inspiracemi, takže i v denním povolání nám ono bude ku prospěchu. Jeho činnost je podobná magické síle přání, jenže je mocnější této a vyžaduje již určitou duchovní pokročilost.

Jako působíme na astrální vědomí vlastní, lze nám *působit na astrální vědomí jiného člověka*.

Takovéhoto působení užíváme obyčejně jako výchovného prostředku u dětí a u osob, jejichž mravní vědomí silně pokleslo. Šeptáme např. spící osobě do ucha, aby zanechala té nebo oné vášně, náruživosti, zlovyku, ovšem tak, aby se neprobudila. Vystříhejme se oslovit ji přitom jménem; mohla by se probudit a naše námaha by byla marná. Je to jakýsi druh sugesce, jíž probouzíme astrální vědomí spícího a nutíme jej jednat v jejím smyslu. Je to prostředek osvědčený.

Dokončen je II. stupeň, žák se stal duchovním tovaryšem, kandidátem mistrovství. Probudil v sobě psychické síly, které dlouho dřímaly v jeho podvědomí.

Prvé skupiny směřovaly k tomu, aby upravily půdu pro vyklíčení duchovních semen, nyní vzrostla svědomitým praktikováním předpisů stupňů ostatních v mocnou rostlinu.

Všichni, kteří došli až ke III. stupni, neváhejtež postoupit výše. Strážte se probuzených schopností a sil zneužití, neboť toto chová v sobě zárodek jistého zničení vás samotných. Do práce k poslednímu stupni, stupni mistra.

MAGICKÝ VÝCVIK – III. stupeň – MISTROVSKÝ

Kapitola VIII. Principy ódické léčby (pranické).

V kapitole o psychickém dechu jsme se zmínili o léčení pranou. V této části jej poněkud rozvedeme.

Pranická léčba je totožná s tzv. léčením magnetickým. *Životní magnetismus* není nic jiného než jinak pojmenovanou kosmickou energií (pranou), modifikovanou v lidském organismu a přeměněnou v energii nervovou.

Systémů pro magnetické léčení je několik a je možno říci, že každý magnetizér má svůj vlastní způsob léčení. Ovšem zakládají se všechny systémy na principu vyzařování nervové energie z těla a na vůlovém dráždídlu vyvolávajícím mocnější výrony, které se pak v těle podle pacientovy nemoci vhodně rozvádějí, působíce léčivě na ten který chorý orgán. Vedle magnetické síly, která je vlastním léčivým činitelem, je zde tedy činná vůle, jež působí na hojnější exteriorizaci nervové síly a která určuje směr jejího proudění, a nato nesmíme zapomenout.

Je známo, že rozrušený magnetizér, nebo takový, jenž se nedovede soustředit a chtít vyléčiti nějakou chorobu, nemá pražádné úspěchy, nebo velice malé. Také i jasnovidci pozorují u takovýchto povrchních magnetizérů – fušérů – slabý výron z jejich prstů. Z toho vyplývá, jak mocně působí na magnetické emanace vyškolená vůle. Proto také indiští jogíni kladou velký důraz na vnitřní chvění (vibrace) při léčbě, tvrdíce, že lze docílit jejich prajednoduchou metodou větších a pozoruhodnějších výsledků než některým z osvědčených a velmi složitých léčebných systémů moderních magnetizérů.

Hlavní princip pranické léčby spočívá v nahromadění prany v těle magnetizéra rytmickým dýcháním a vhodně užitou vůlí – a v rozvedení oné prany po těle pacienta. Tím oslabené nebo choré orgány se opět ožíví nebo posilní. Léčitel musí sobě jasně v mysli představit za použití vhodné koncentrace, že z jeho prstů, jimiž se dotýká nemocného místa, tryská mocný proud léčivé božské síly a vniká v bodě dotyku do těla pacientova, v němž vyvolává obrat k lepšímu.

Občas sjíždí rukama přes choré místo a dělá jimi pohyb, jakoby chtěl z rukou něco strážiti. Po jedné takové magnetické operaci si musí léčitel dobře umýt ruce ve studené vodě, aby nepocítil sám na sobě nějakých defektů, anebo aby nepřenesl chorobu na jiné. Voda je tu pohlcovačem chorých fluidů, ulpělých na rukou magnetizéra. Rovněž se doporučuje po magnetizaci použití čistícího dechu.

Magnetizér má dbát, aby jeho vystupování vůči pacientovi bylo jemné a příjemné, aby vzbuzovalo důvěru a víru ve svou moc a sílu. Má pečovat úzkostlivě o fyzickou čistotu a snažit se všemožně vystříhat všeho, co by pacientovi bylo odporným a nepříjemným – jako mnohmluvnost, podrážděnost, netrpělivost ap. Také dech má být čistý a nezapáchající. *Při každém cvičení si má magnetizér počínat takto:*

1. Důkladné omytí rukou studenou vodou a tření až do zahřátí.
2. 5 minut rytmického dýchání.
3. Vložení rukou se slabě zakřivenými prsty na choré místo, nejlépe na nahé tělo, přičemž nutno upřeně, avšak klidně se dívat na nosní kořen pacientův s koncentrací, aby proud oživující síly se rozlil a řádně rozvedl po chorém organismu a přinesl žádoucího ulehčení a konečného uzdravení.
4. Potírání chorého místa. Setřásající pohyb rukama každou 3. minutu.
5. Očišťující dech a omytí rukou.

Kapitola IX. Magické léčení (hatha-jógou).

Umění magického léčení (pomocí hatha-jógy) bylo ve středověku i starověku jedním z největších tajemství zasvěcovacích středisek Orientu.

Brahmáni, velekněží egyptští a perští vyučovali této léčbě jenom své nejpokročilejší žáky, a to ještě po nejpřísnějších zkouškách fyzických i duševních, neboť dobře věděli, že praktiky hatha-jógy jsou dvojsečným mečem, velmi nebezpečnou zbraní, jíž nevědomý člověk může způsobit mnoho zla jak jiným, tak i sobě.

Všechny uvedené praktiky jsou přizpůsobené našim poměrům. Je pozoruhodnou skutečností, že každé sebejednodušší cvičení hatha-jógy prováděné vědomě budí bezděky psychický smysl a že v kratší nebo delší době se projeví u žáka ta nebo ona hermetická schopnost, snad ani nežádaná. Tento fakt nastupuje zvláště po cvičeních směřujících k vyléčení choroby a lze jej vysvětlit jenom zvýšenou senzitivitou chorého jedince, kteráž se cvičením ještě stupňuje.

Přistoupíme k hlavnímu bodu našeho tématu.

Je všeobecným pravidlem v magii, abychom pracovali s přírodou, chceme-li dosíci nejlepších výsledků. Každý čin máme započítati v době, která je magicky a astrologicky odpovídající jeho vnitřní povaze. V magii se praví, že *signatura doby úkonu se musí shodovat se signaturou úkonu samotného a předmětů jemu sloužících*.

Pravidla máme dbáti zvláště v léčbě, má-li býti úspěšná.

Nejnovější výzkumy na poli experimentálního hermetismu potvrzují teorii starých adeptů, podle níž *aura* (duchovní fluidická atmosféra) každé věci, tedy i lidská, má úzké vztahy se zvěrokruhem – tj. s 12 nebeskými znameními.

Slunce probíhá zvěrokruhem, působí svými výrony na lidskou auru a tu si nutno zapamatovat, že každé znamení zvěrokruhu zabarvuje či specializuje ony výrony svým způsobem. Tak např. prochází-li Slunce znamením Lva, jsou jeho emanace podstatně jiné, než prochází-li znamením Štíra. I účinky Slunce jsou jiné.

Na tom se zakládá léčení jednotlivých orgánů. Každý *orgán nese totiž signaturu* určitého zodiakálního znamení, je poroto nejlépe léčit hatha-jógou nějaký orgán v době, kdy se Slunce nalézá v odpovídajícím znamení. *Schema to znázorňuje:*

Znamení	Skopce	odpovídá	hlavě
	Býka		krku
	Blíženců		plicím
	Raka		hrudnímu koši a žaludku

Lva	srdci a páteři
Panny	trupu
Vah	ledvinám
Štíra	pohlavním orgánům
Kozoroha	kolenům
Vodnáře	lýtkům
Ryb	nohám

Skopec, Rak, Váhy a Kozoroh odpovídají hlavě, žaludku, vaječnickům, ledvinám, játrům a kůži.

Býk, Lev, Štír, Vodnář odpovídají hrtanu, srdci, pohlavním ústrojům, krvi.

Bliženci, Panna, Střelec a Ryby odpovídají plicím, vnitřnostem, nervovému systému a děloze.

Uvedených 12 léčebných cvičení dechových podle 12 znamení zvěrokruhu je velmi účinných.

I. cvičení od 21. III. – 19. IV. Slunce ve znamení Skopce.

Stojíme zpřímá s tělem poněkud dopředu nachýleným. Rozpažíme ruce dlaněmi nahoru. Nyní sevřeme ruce v pěst, napínáme současně veškeré svalstvo poslušné naší vůli. Pak zvedneme pomalu ruce do výše až nad hlavu, pozvolna vdechujeme. Poté necháme svalstvo ochabnout za současného vydechnutí a spustíme ruce do dřívější polohy. Cvičíme 3× denně po dobu 10 minut. Při cvičení se koncentrujeme na chorý orgán s mocným přáním, aby se uzdravil. Dechové léčbě velmi napomáhá vhodná sugesce, kterou pronášíme po každém vydechnutí hlasitě a určitě. Koncentrace se nesmí a sugesce se nemá vynechati.

II. cvičení od 20. IV – 22. V. Slunce ve znamení Býka.

Taktéž pozice počáteční jako v předešlém cvičení. Ruce předpažené. Napneme svalstvo a za pozvolného vdechování se blíží ruce k sobě až k doteku. Poté za povšechného ochabnutí svalstva a vydechování se vzdalují ruce od sebe a vracejí se v dřívější polohu.

III. cvičení od 22. V. – 21. VI. Slunce ve znamení Blíženců.

Základní pozice. Ruce vzpažené nahoru a sevřené, svalstvo napjaté. Obě ruce za pozvolného vdechování ohýbáme v loketním kloubu, až se dotýkáme ramen prstními články. Při vydechování necháme svalstvo ochabnouti a ruce klesati, načež vzpažíme znovu a cvičení se opakuje.

IV. cvičení od 21. VI. – 22. VII. Slunce ve znamení Raka.

Opět základní pozice. Poté ohneme trup dopředu v pravém úhlu; ruce visí nataženy dolů. Vdechujeme a současně zvedáme ruce nad hlavu, aniž bychom se vzpřímili. Vydechujeme a ruce spouštíme opět dolů.

V. cvičení od 22. VII. – 22. VIII. Slunce ve znamení Lva.

Základní pozice. Připažené sevřené ruce dlaněmi dovnitř, prsa vypnuta, ruce v bok. Hluboce vdechneme a ohýbáme tělo v bocích za současného vydechnutí napravo, přičemž pošinuujeme levou rukou po těle až k podpaždí. Dřívější poloha, opětovné hluboké vdechnutí, načež vydechujíc ohýbáme tělo zase nalevo. Opakujeme střídavě.

VI. cvičení od 22. VIII. – 22. IX. Slunce ve znamení Panny.

Základní pozice. Sevřené ruce připaženy dlaněmi ven. Svalstvo při vdechování napjaté. Zadržíme dech a střídavě 10× rozpínáme a stlačujeme hrudník a břicho.

VII. cvičení od 22. IX. – 22. X. Slunce ve znamení Vah.

Základní pozice. Ruce připaženy dlaněmi dovnitř. Nohy napjaté. Zvedneme ruce nad hlavu a ohýbáme tělo dopředu a spouštíme ruce natažené dolů až k nohám, načež se pozvolna vzpřimujeme a zvedáme ruce v dřívější polohu. Při zvedání rukou vdechujeme při klesání vydechujeme.

VIII. cvičení od 23. X. – 22. XI. Slunce ve znamení Štíra.

Základní pozice. Ruce připaženy. Zvedneme pravou a střídavě levou nohu nataženou poněkud do výše a kroužíme zprava doleva a naopak. Při kroužení hluboce dýcháme.

IX. cvičení od 22. XI. – 21. XII. Slunce ve znamení Střelce.

Ležíme naznak. Dáme ruce v bok a zvedáme, současně hluboce vdechujeme, nohy do výše, aniž bychom je ohnuli v kolenou, až tvoří s trupem pravý úhel. Vydechujeme spouštíme nohy dolů.

X. cvičení od 22. XII. – 20. I. Slunce ve znamení Kozoroha.

Základní pozice. Zvláštní svalovou kontrakcí zvedneme pravou a střídavě levou nohu do výše, aniž bychom jí pohnuli na tu kterou stranu, anebo ohnuli v kolenou. Je to jakési okamžité zkrácení pozvednuté nohy o 6–7 cm. Váha těla spočívá přitom na jedné noze; nesmíme se kymáceti. Zvedáme takto nohu vdechujeme, při spouštění nohy vydechujeme.

XI. cvičení od 21. I. – 19. II. Slunce ve znamení Vodnáře.

Základní pozice. Ruce připaženy. Vystoupáme na špičky a vdechujeme klesáme pomalu do dřepu; nesmíme se patami dotknouti země. Vystupujeme vydechujeme.

XII. cvičení od 20. II. – 20. III. Slunce ve znamení Ryb.

Stojíme na rukou i nohou. Ohýbáme ruce v loketním kloubu a vdechujeme, klesáme trupem pozvolna k zemi, až se jí bradou dotýkáme. Kolena se nesmí dotknouti země. Poté zvedáme tělo vydechujeme.

Seznam nejobyčejnějších chorob, které léčíme těmito cvičeními:

anémie (chudokrevnost)	1, 2
astma, choroby plicní a průdušek	3, 6, 9, 12
bolesti hlavy	1, 2
dyspepsie (porušení trávení)	6, 12
horečka	1, 2, 3
houser	5, 7, 9
hysterie	1, 5, 8
chřipka	1, 2, 3
jaterní choroby	5, 6, 12
kožní nemoci	2, 6, 10

ledvinové choroby	6, 7, 10
malárie	2, 7, 9
nachlazení	1, 2, 3
nečistá krev	3, 7, 11
nemoci hrtanu	1, 2
nervoza	2, 3, 6, 12
nespavost	1, 2, 6, 12
neuralgie	1, 2, 12
pohlavní nemoci	7, 8, 9
povšechná slabost	5
průjem	4, 6
revmatismus	1, 4, 5, 10, 12
srdeční choroby	5, 11
střevní choroby	4, 6
vodnatelnost	1, 3, 11, 12
zácpa	4, 6, 7
zádumčivost	1, 2, 6
žaludeční nemoci	4, 6, 7
ženské choroby	7, 8
žlučové choroby	3, 4, 6

Podrobný seznam léčení těmito cvičeními i léčbou bylinnou je uveden v díle „*Herbarium spirituale siderum*“. Autorem tohoto díla je František Kabelák; právem se soudí, že je autorem i díla *Univerzální hermetický výcvik*.

Kapitola X. Spirituelní dech.

I. cvičení. Ulehne nebo usedne pohodlně na židli a necháme svalstvo ochabnouti. Dýcháme rytmicky, meditujeme o svém vyšším „Já“. Představujeme si, že jsme bytostí nezávislou na lidském těle, které můžeme kdykoliv opustit. Neztotožňujeme se s fyzickým tělem, nýbrž považujeme je za pouhou schránku, již toliko po čas pozemského života používáme. Mysleme si, že jsme bytostí schopnou v prostoru se volně pohybovat, že naše hmotné tělo je nám sice nutným nástrojem, že však lze nám také existovat bez něho. Ignorujeme je průběhem cvičení docela. Brzy budeme mít pocit, jako bychom se nalézali mimo tělo, jako bychom byli bytostí éterickou. Cvičení trvá 20 minut. Toto cvičení nekonejme příliš často; postačí 1× za 3 dny, neboť se tu vystavujeme nebezpečí, že se v podobných meditacích naprosto ztratíme, že se staneme snílky, kteří rádi opouštějí fyzickou pláň a prodlévají stále v oněch závrtných výšinách, zanedbávajíce pozemské povinnosti.

II. cvičení. Poloha těla jako v předcházejícím cvičení. Dýcháme rytmicky a meditujeme o našich vztazích k Duchu všehomíra, jehož jsme částí. Představujeme si, že jsme s každou sebemenší částí Vše ducha úzce spojeni, že vše, co připravujeme jiným, připravujeme i sobě, že jsme Jednotou, že pocítujeme všechny vesmírné vibrace, a že jsme účastni božské síly, moci a moudrosti. Při každém vdechu si představujeme, že přijímáme mocný proud prany, který při vydechování vysíláme s myšlenkou Nejvyšší lásky ke všemu vesmírnému tvorstvu. Cvičení konejme jenom tehdy, pocítujeme-li jakési vnitřní povznesení, jinak necvičme.

Vědomé vymístování astrálu (exteriorizace).

Podle hermetických nauk je *astrální tělo druhým principem člověka*. Je to věrná kopie těla fyzického, z něhož se může za jistých okolností i vymístit, tj. opustit je a jednat zcela samostatně, nezávisle na něm. Fantomy zemřelých, spiritisticky materializovaní duchové, dvojníci lidí živých, magicky vyvolané bytosti jsou jenom různé materializace jednoho a téhož principu, astrálního těla oživeného nějakým vědomím.

Astrální tělo je nositelem životní síly, proto opustí-li ono nadobro tělo fyzické (jako např. při smrti), umírá tělo a spěje k rozkladu. Při dočasném opuštění těla hmotného, je s ním astrální tělo spojeno ódickou páskou, již se udržují tělesné funkce v rovnováze. Toto éterické sympatické spojení obou těl je tak mocné, že jakékoliv podráždění astrálního těla se okamžitě spojuje (sděluje) i tělu fyzickému, na němž se projeví účinkem odpovídajícím prvotnímu podráždění. Tak bodne-li někdo kovovým hrotem do vymístěného fantomu živého těla člověka, třeba do ruky, objeví se na fyzickém těle v tom samém místě bodná rána. Takovým způsobem lze i člověka zničit a moderní čarodějové se zbavují takto často svých nepřátel. Tím vzniká i oprávněnost a velká důležitost magických mečů při evokacích.

Vysílání astrálního těla vyžaduje pro toho, kdo neprodělal předcházející stupně velmi velké námahy, neboť astrální tělo jeho je ještě úzce spojeno s tělem hmotným, pod jehož vládou se nalézá. Avšak kdo neúnavnou prací a vytrvalostí dospěl až ke stupni mistra, ten, kdo stálým cvičením uvolnil ona železná pouta vížící tělo astrální k tělu fyzickému, ten bude mít práci poměrně snadnou.

Zapamatujme si dobře, že k vysílání astrálního těla je třeba „*soustředěná síla vůle*“.

I. přípravné cvičení. Zbavíme se šatů, které nás tíží, usedneme pohodlně do lenošky u otevřeného okna. Dýcháme rytmicky po dobu 5 minut, koncentrujeme se na vysílání astrálního těla. Pozorujeme na obloze uhánějící mráčky, živě si představujeme, že se pozvolna zvedáme z lenošky, že stoupáme výš a výše až k mráčkům, s nimiž plujeme ve volném prostoru.

Tato představa musí býti tak intenzivní, že zapomínáme na svou hmotnost a musíme mít pocit opravdového vznášení. Ukončíme čistícím dechem. Cvičení trvá 20–30 minut. K ukončení použijeme budík.

Podobně cvičíme i v přírodě, kde ulehne do trávy na odlehlém místě.

II. přípravné cvičení. Tímto cvičením docílujeme *kataleptického* (strnulého) stavu, který je hlavní podmínkou k docílení skutečného vymístění (exteriorizace). Není to snad katalepsie bezvědomá, nýbrž za fyzického vědomí.

Ulehne pohodlně na postel (v přírodě i do trávy) a po 5 minut rytmicky dýcháme za povšechného ochabnutí svalstva. Koncentrujeme se, že naše tělo poněmáhlu upadá do strnulého stavu:

nejprve: chodidla

pak: lýtka, stehna, trup, ruce, krk

posléze: celé tělo

Musíme mít dokonalou představu, že nemůžeme tělem ani hnout! Tato imaginární strnulost přejde po několika cvičeních ve strnulost skutečnou, avšak jde o *vědomou strnulost*, již silným aktem vůle dokážeme se snadno zbavit a kteráž ostatně po krátké době mizí sama sebou. Cvičení trvá 20–30 minut.

Vlastní vymístění.

Před tímto pokusem nesmíme nic jísti ani pít (po dobu 3 hodin). Ulehneleme opět ve volném šatě na pokrývku nebo svlečení do postele. Svalstvo necháme ochabnout, dýcháme rytmicky, 5 minut se koncentrujeme na přání vymístit astrální tělo. Lépe je, když si ucpeme vatou uši a zavážeme oči.

Poté se uvedeme do katalepsie dle předešlého popisu přípravného cvičení a koncentrujeme se na zdar pokusu a přejdeme asi na 5 minut v trpný stav. Na to si velmi živě představujeme, že vystupujeme pomalu z fyzického těla. Údy (astrální) se postupně oddělují, následuje trup astrální, od trupu hlava astrální – až vidíme vedle sebe ležeti své fyzické tělo. Prostor i hmota nám nečiní žádné obtíže a překážky. Máme slastný pocit nebývalé volnosti a svobody; stoupáme výš a výše, až k nebetyčným, nadhvězdným výšinám. Zpočátku cvičíme 20–30 minut, později hodinu. Použijeme opět budíka. Po nějaké době pozměníme cvičení tím způsobem, že představu o stoupaní do výše nahradíme představou procházení se po pokoji, celém bytě, domě, ulici, městem atd. Přitom si představujeme, že chodíme jako ve fyzickém těle, že otevíráme dveře, stoupáme po schodech nahoru, odemykáme vrata klíčem a pod. Když jsme takto cvičili několik dní, snažíme se v témž stavu přinést z vedlejšího pokoje do místnosti, kde ležíme, nějaký lehčí předmět, např. pero, sklenici, knihu a pod. Po několika pokusech konstatujeme, že předmět se skutečně nalézá nyní v pokoji, kde cvičíme. *Pamatujme si, že žijeme 2 životy: fyzický a duchovní!*

Pohybování předmětů vůlí.

Když jsme svou vůlí vyškolili do té míry, že můžeme podle libosti pohybovat neživými předměty bez dotknutí se jich nějakou částí fyzického těla, dosáhli jsme opravdu stupně, o jehož významu si nikdo nemůže činit představu. Takový je skutečný mistr. Cvičme však dále.

I. cvičení. Na dlouhý ženský vlas zbavený tuku (24 hodin máčení v éteru) připevníme voskem korkovou kostku asi 1 cm³ a nyní zavěsíme tento vlas na vyšší místo tak, aby visel volně ve vzdálenosti asi ½ m od našich očí směrem nahoru i dopředu, ležíme-li. Po upevnění a ustálení vlasu v pohybu pohodlně usedneme, dýcháme rytmicky po 5 minut, zíráme upřeně na korek a koncentrujeme se na přání, aby se korek rozhoupal. Po několika zkouškách se nám to podaří. Později můžeme připevnit na vlas nějaký těžší předmět, např. sklo a pod.

II. cvičení. Sedíme pohodlně na židli, rytmicky dýcháme a snažíme se svou vůlí vyšínout z původní polohy skleněnou kouli ležící na hladké skleněné podložce. I zde použijeme vhodné koncentrace a síly magického pohledu. V počátcích se doporučuje jemně kroužit slabě zakřivenými prsty nad koulí ve vzdálenosti asi 2–3 cm.

III. cvičení. Můžeme-li pohybovat neživými předměty, můžeme se nyní pokoušet o zastavení pohybujeících se předmětů. Usedneme do lenošky a zíráme upřeně na kyvadlo hodin visících před námi na zdi. Dýcháme rytmicky a koncentrujeme se na přání, aby se pohybujeící kyvadlo zastavilo. Cvičení můžeme zkoušet i na jiných tvorech, jako zastavit ptáka v letu a pod.

Vyšší magické schopnosti a stavy. Úkaz levitace čili vznos fyzického těla.

Usedneme se zkříženýma nohama po způsobu orientálců na zem a kroužíme neustále hlavou jedním směrem zleva napravo, rytmicky dýcháme a přitom se koncentrujeme na přání, abychom se vznesli. V prvních cvičeních můžeme koncentrační myšlenku šeptati. Cvičení konáme tak dlouho, až nastane vznes. Mistr těchto cvičení

přemění svou osobnost, docílí nezranitelnosti, schopnosti chodit po vodě a pod.

Pokročilejší mistr nemá ani zapotřebí kroužit hlavou, neboť nastoupí u něho podmíněný stav k vyvolání fenomenů již pouhou koncentrací vůle.

Doslov.

Mistr dospěl až sem. Nemá zapotřebí více rad. Jde svou vlastní individuální cestou a vstupuje do řad, z jejichž středu je mu přidělen duchovní vůdce.

Není pro něho v kosmu žádného tajemství. Koncentrací na jakýkoli předmět se mu projeví jeho vlastní podstata a bude čísti ve vesmíru jako v otevřené knize.

Pouhou vůlí zastaví tepot vlastního srdce, utiší bouřný proud krve, přeruší dýchání, aniž by nastala smrt. Pocit hladu, žízně, tepla, zimy, bolesti leží v dosahu jeho vůle a lze mu všechny tyto pocity okamžitě vyvolat nebo zapudit.

Jeho vědomí a moc jsou nekonečné, absolutní. Je vševědoucím a všemohoucím. Je pánem svého těla, naprostým jeho vládcem, neboť zlomil osten jeho smrti. Jsa neustále činným a věčně se zdokonalujícím, pomáhá nejen lidstvu, ale i všemu tvorstvu na dráze pokroku, bdí jako starostlivý otec nade všemi bytostmi, které právě tak jako on prodělaly bolestnou zkoušku ohněm jsoucnosti:

stali se vlastní prací, jenom vlastním přičiněním,
bez jakéhokoliv aktu Božské milosti dokonalými.

B. ČÁST SPECIÁLNÍ

Přípravné práce v oblasti alchymie a obřadní magie.

Axiomy alchymie.

Existuje pouze jediná hmota. Tato hmota – tedy všechno existující a poznatelné smysly se nazývá látkou.

Prvotní látka – materia prima, je základem.

Tvary vznikají z pralátky působením jednak 3 principů a jednak 4 živlů.

Tři principy:

1. *Síra*: symbolizující viditelné kvality hmoty: barvu,
2. tvrdost, lesk.
3. *Rtuť*: symbolizující skryté vlastnosti hmoty:
4. tvárlivost, tavitelnost, těkavost.
5. *Sůl*: symbolizující spojení síry a rtuti
6. v každé látce.

Čtyři živly:

1. *Země*: živel statický, soustředivý, pohlcující a vysušující.
2. *Oheň*: živel pohyblivý, rozptylující, svalující a oteplující.
3. *Voda*: živel nestálý, trpný, přijímající a rozkladný.
4. *Vzduch*: živel aktivní, plodivý, souladný a zmírňující.

Živly představují tyto vlastnosti:

Země – vše pevné a suché.

Oheň – vše horké a suché.

Voda – vše vlhké a tekuté.

Vzduch – vše studené a plynulé.

Síra je materializací tepla, vzduchu a ohně.

Rtuť je materializací vlhka, vzduchu a vody.

Sůl je materializací sucha, ohně a země.

Veškeré věci vznikly kombinačním působením *Sedmice*. Všechna *hmota* je oživena a jejím smyslem je zdokonalení. Avšak toto zdokonalení hmoty není v přírodě jednotné.

(Některé prvky hmoty – zlato, stříbro – jsou více dokonalé, jiné druhy jsou v dokonalosti na začátku.)

Jedna z definic alchymie zní: Je to umění pomoci látkám k jejich zdokonalení.

To, co je nahoře, analogicky odpovídá tomu, co je dole. Sedmici planet tedy odpovídá sedmero vývojových stupňů hmoty, tak jako je trojjediná lidská duše, tak i hmota má analogické 3 složky. Podstata je nesmrtelná, ale její tvar je podroben změně.

Uvedené axiomy alchymie je nutno vnitřně zažít a promeditovat!

Alchymisté nepracovali pochopitelně jen s 1 hmotou. Hmota čili látka se mění, avšak beze změny zůstává ona síla, která v Díle pomáhá. Tuto sílu nazývají kabbalisté *Světlem astrálním* (astrálním ohněm, velikým hadem dle E. Léviho nebo také archeem dle Paracelsa) a je možné ji vyvodit z astrálního světa. *Obyvatelé astrálního světa* jsou nedokonalá embrya, larvy, lemurové, elementálové, živé zárodky. *Světlo* je hlavním hybatelem všeho a může přenést svou hybnou sílu tomu, kdo se k němu nejvíce přiblíží. Tato podstata je nejčistší vzduch, který sděluje své blahodárné vlastnosti rozličným stupňům rostlin, živočichů a kovů, ať již jsou zplozeny nebo plozeny.

Ve vzduchu se tvoří duchové živočichů, kteří se utvářejí z jeho nejčistší podstaty, velmi příbuzné světlu.

Esoterním základem světa je Trojice 3 světů: hmotného, astrálního a božského. Hmotný svět odpovídá látce, astrální pohybu a Božský síle. Každý ze světů má opět triádní rozdělení, korespondující se Sírou, Solí a Rtutí ve světě hmotném. Ve světě astrálním je tato trojice: pohyb, tvar a elementár. V božském světě je to hmotná síla, síla duševní a konečně Božské Tetragrammaton JOD-HE-VAU-HE.

Svět hmotný: síra, sůl, rtuť, atomický svět

Svět astrální: pohyb, tvar, živel, svět tvarů

Svět božský: síla hmotná, síla psychická, JOD-HE-VAU-HE, svět principů

Všechno, co existuje v jednom světě, má svou analogii ve světě bezprostředně vyšším. Proto, chceme-li dokonat dílo, použijme trojnásobné hmoty, patřičně připravené.

Druhy ohně: oheň duševní, kterým je život, pneuma, dech astrální; oheň obyčejný, pálící a stravující.

Látka, dříve než je vystavena působení ohně obyčejného, musí být oživena archeem (světlem astrálním). Teprve poté, když je oživena, může být vložena do křivule a zahřívána nad obyčejným ohněm, z počátku velmi mírným.

Mnoho alchymistů pracovalo pomocí hedvábí, doufajíce, že v něm naleznou zhuštěný astrál. Avšak, kdo se chce naučit promítat své astrální světlo, musí se velmi mnoho připravovat a systematicky pracovat, přičemž nejdříve si musí opatřit pravý *athanor*.

Důležité je rovněž započítí s Dílem 21. března, tedy *na počátku hermetického roku*.

Metoda alchymie.

Adept osvětluje pouze část díla a nikdy o něm nesděluje souvislé poznatky; popisuje např. jen operace a pokud mluví o přípravách, sděluje jen velmi málo z ostatního. Díky této metodě se mohlo alch. mystérium předávat jen skutečným

hermetickým filosofům. Vědy hermetické jsou jako svatyně, k níž je nutno mít klíč. Tento axiom platí dvojnásobně ve směru alchymie – totiž klíčem k poznání je analogie.

Aplikace tohoto klíče na alchymii nám podává tuto interpretaci:

V oblasti hmoty máme síru, rtuť a sůl, tedy principy všech věcí v jedné bytosti. V oblasti lidské, neboli mikrokosmu, existuje tělo, duše a duch sjednocené v člověku.

V oblasti Božské pak Tři osoby v jednom Bohu. Veliké Dílo má trojitý cíl.

V materiálním světě umožňuje přeměnu (transmutaci) látek, v mikrokosmu zdokonalení člověka morálního a ve světě Božském kontemplaci Božství do rozměrů, které nelze pochopit a jen vzdáleně je označit termínem „zázračnosti“.

Také člověk je athanorem, v němž se zdokonaluje vytvářením charakteru. Dílo je s Vámi a u Vás, takže se nalézá ve Vás, kde je stále!

Filosofie alchymistů rozumí sírou, rtuť a solí hmotu, pohyb a sílu. Merkur – pasivní ženský princip – je hmotou. Síra – aktivní mužský princip – je silou, utvářející hmotu a dávající jí veškeré tvary pomocí pohybu, který je solí.

Sůl je pomocným termínem, neboť je to výsledek síly aplikované na hmotu – symbolicky je to nová bytost, pocházející ze spojení muže a ženy. To, co rozděluje od sebe síly, je množství vibrací, které se vtiskují na to či ono tělo. (Vibrující, případně pohybující se těleso – což je jedno a totéž, způsobuje především zvuk. Pokud jsou vibrace tělesem zrychlovány, těleso se ohřívá a vbrzku se objevují světelné fenomény.) Alchymisté uvažovali pouze jednotnou hmotu, látku, což moderní věda vyjadřuje tvrzením, že každý tvar hmoty je podmíněn rozdílností jejích kmitání.

Univerzální síla neboli magnetismus univerzální čili archeus (světlo astr.) je stále aktivní silou, která uvádí hmotu do pohybu a udává jí tvar. Pokud se týče pohybu, prvního principu života – síry boží – asimilují jej na oheň, který je de facto obrazem nejdokonalejší hmoty podřízené síle.

Alchymisté symbolizovali svou teorii *trojúhelníkem*, představujícím absolutní rovnováhu – v prvním úhlu znamení síry, symbolu síly, ve druhém znamení Merkuria – hmoty, ve třetím znamení soli – pohybu.

Obraz analogií trojí adaptace alchymické teorie je následující:

síra – muž – síla – příčina

rtuť – žena – hmota, látka – předmět

sůl – dítě – pohyb – výsledek

Hmota, která je jednotná ve své podstatě, se sama rozděluje formou, výsledkem pohybu, který jí dodává síla.

Spagyrická praxe.

Bez praxe není alchymie. Než však zvládneme složitou terminologii či symboliku alchymie, pod níž se nachází jednoduchá pravda, uveďme příklad spagyrické metody. Velmi prostá metoda výroby rostlinné kvintesence (k běžné praxi postačí 12 základních kvintesencí podle zvířetnickové analogie), kterou popsal J. B. Glauber v díle *Pharmacopoea spagirica*. Tuto základní práci lze použít i ve vlastní alchymii, která je vyhrazena skutečným hermetikům.

1. Příprava spagyrické esence z nejedovatých a domácích bylin.

Minimálně 25 kg čerstvé rostliny (s kořeny, stonky, listy, květy i semeny) očistíme – tj. odstraníme hlínu a zkažené částice, na drobno pořežeme a posekáme. Hmotu vložíme do destilačního přístroje, polijeme vodou a destilujeme na mírném ohni. Z vydestilované tekutiny sebereme nahoře plynoucí olej a uschováme. Pokud je vše vydestilováno, nalijeme překapanou vodu opět na rostliny v kotli, přidáme 1–2 lžice pivních kvasnic. Na teplém místě necháme vše kvasit ve dřevěné, dobře zakryté nádobě. Jestliže klesnou bylinky ke dnu, znamená to, že dosti kvasily. Nesmí nastati zkysnutí! Pak hmotu dřevěnou hůlkou dobře promícháme a vlijeme ji do destilačního přístroje, destilujeme pozorně dbajíce, aby se nepřipálila. Když destilát nemá již vůni, chuť, ustaneme s prací, vyčistíme kotel a zbylou hmotu na slunci nebo ohni usušíme a spálíme. Sůl uschováme. Destilát dalším destilováním zahušťujeme. Nakonec koncentrujeme ve dřevěných nádobách. Poté přidáme k získané tekutině uschovanou sůl, v poměru 2:1, a opět destilujeme. K destilátu pak uschovaný olej, jenž se rychle rozpustí; a tím jsme vykonali práci.

2. Příprava spagyrické esence z bylin nejedovatých – cizích.

Cizí rostliny získáváme obyčejně suché. Proto je nutno bylinky jemně rozmělnit a před první destilací asi 3–4 dny smísit se 6násobným množstvím vody a máčet je na teplém místě. Dále postupujeme jako v případě 1.

3. Příprava spagyrické esence z bylin jedovatých a z částí zvířecího těla.

V případě, že je materiál čerstvý, rozsekáme jej, pokud je suchý, rozmělníme. Vložíme do skleněné baňky, polijeme roztokem dusičnanu draselného tak, aby hmotu pokrýval. Nádobu vložíme na 24 hodin do parní lázně, poté ji necháme vychladnout a její obsah přelijeme do nádoby s dlouhým hrdlem. Přilijeme na 2 prsty nejsilnějšího a nejčistšího vinného lihu; plyne nad roztokem dusičnanu. Líh vytáhne substancii hmoty. Po několika dnech líh seběřeme a operaci opakujeme. Sebraný líh ve skleněné křivuli destilujeme, až zbude hustá, obyčejně hnědočervená tekutina.

Vyrobené esence jsou silnými roztoky, proto používáme vždy jen několik kapek. Obyčejně – pokud jde o vnitřní prostředek – pijeme jej ve sklenici zaručeně přírodního vína.

Úschova kvintesence.

Podle klasického předpisu se má kvintesence uchovávat v lahvičce z pravého horského křišťálu, jejíž zátka je zabroušena z téhož materiálu. Pokud použijeme levnějšího a druhořadého způsobu – tzn. nádobu z obyčejného skla, musíme nádobu s dlouhým hrdlem opatřit *Hermovou pečetí*, kterou utvoříme takto: nádobu s dlouhým hrdlem ucpeme vhodnou hlínou; hrdlo podržíme v peci, až zčervená. Potom rozpálíme silné rovné kleště, uchopíme jimi konec hrdla, stiskneme jej, hrdlo zastavíme a pomalu najednou jím zatočíme. Chceme-li nádobu otevřít, otočíme hrdlo několikrát bavlněnou nití napuštěnou vinným lihem. Zapálíme ji a po rozehrátí ochladíme, takže hrdlo odpadne.

Spagyrické kvašení.

Za účelem zvýšení ódické hodnoty látek nutných ke spagyrické, alchymické a magické práci, vystavovali hermetikové látky magickému anebo spagyrickému kvašení. Podstata této techniky spočívala ve vystavení látky ve vhodné nádobě po určitý čas optimálnímu působení tepla. Postup byl neobyčejně jemný, neboť látka nesměla být zničena a liší se od známého postupu chemického. Jako nádob bylo používáno

skleněných baněk, vaječných skořápek, měchýřů, anebo i papírových a vlněných sáčků. V případě teploty rozeznávali spagyrikové *oheň vnitřní a oheň vnější*. Vnitřní oheň bylo teplo probuzené chemickým rozkladem látky, vnější oheň tvořily sluneční paprsky, vodní nebo písečná lázeň. Mnohdy byla látka vystavena teplu hnoje nebo slepice. Vždy bylo zahřívání mírné, poněvadž látka, která má být alchymicky užita, nesnese značnější teploty. Teplem se mají částičky kvasící hmoty odpoutávat, aby se zdokonalovala její podstata. Látka pak během kvašení mění barvu. Je-li přitom zničena, nabývá ošklivou chuť a zápach, zatímco po dokonalém zkvašení nabude svou dřívější podobu. (Tato okolnost slouží k poznání pravého stavu času, pro jehož stanovení není jiného pravidla.)

Zatímco spagyrie používá *kvintesence*, tj. látek, které lidské tělo snadno přijímá a asimiluje, moderní medicína pracuje s prostředky chemickými, mrtvými, které lidské tělo přijímá jen velmi obtížně. A i když chemický prostředek se ukáže jako působivý, vždy existuje riziko, že se jeho působení v těle stane zárodkem choroby jiné, snad nebezpečnější (např. nádorové).

Problematika vlhkosti a ohně.

Alchymisté dokázali využití slunečního tepla, neboť přirozená i nadpřirozená horkost, vznikající v dolní části lidského těla, vystupuje vlhkostí do mozku, kde se studeností zhušťují, načež rozpuštěné klesají dolů. Z toho pak pramenilo alchymické poznání, že pomocí horka mohou býti z bylin vytaženy jejich vlhkosti.

Oddělení přirozených vlhkostí prováděli pomocí tepla, ať již slunečního nebo umělého – tzn. pomocí ohně, lihu nebo hnoje – tedy působením horkosti, vždy však v jiné nádobě. Tyto nádoby k dílu potřebné musí být zhotoveny z hlíny, ze skla, případně z cínu nebo mědi.

Postup:

1. Oheň je pod nádobou nebo baňkou. Páry vystupují nahoru a po sražení vytékají jako kapaliny.
2. Oheň je nahoře a okolo nádoby. Pak vlhkost sestupuje do spodní nádoby dírkami nebo plátnem.
3. Baňka se položí do horkého písku nebo popela. Lze též použití horkou vodu – což se nazývá „Mariina lázeň“.

Vždy bylo třeba dbáti alchymických pouček o ohních a jejich přípravě (z díla Artepiova a Pontanova).

Sluneční lázeň byla prováděna tímto způsobem:

Do baňky s hrdlem se vložilo kvítí s vodou. Baňka se obrátila hrdlem do druhé, větší nádoby, spoj byl obalen voskem, načež se nádoby vystavily slunečním paprskům. Tímto vznikla vonná, ale kalná voda, barvy příslušného květu.

Jiný způsob přípravy byl prováděn pomocí *horkosti hnoje*. Nádoba byla vložena nejméně na 4 týdny do koňského hnoje, jenž se posypal někdy nehašeným vápnem, aby byla vyvolána větší horkost.

Nejoptimálnější způsob tzv. „*pálení*“ je lázeň Mariina, neboť výrobek z ní dává vodu téže chuti a vůně jako prvotní bylina. Tato vlhká lázeň patrně udržuje nejjemnější částičky při sobě, částičky, které se přímým ohněm rozptýlí.

Přípravek je lepší, pokud je vyráběn v pocínovaných nádobách. Pokud se týče

olova, není vůbec doporučováno.

Pálená voda – tzn. po vaření – odvar bylin – má tutéž moc a účinek, jako sama bylina. Zevně bylo aplikováno těchto odvarů pro ochlazení srdce, jater, hlavy a očí. A podle potřeby se z nich připravily různé tinktury.

Destilační pece.

Destilačních pecí je několik druhů:

1. *Pocínovaná nebo skleněná baňka s hrdlem.* Do hrdla zasadíme přesně těsnící silnou skleněnou, asi 10 cm dlouhou trubku, která prochází baňkou. Uprostřed trubice musí být nádobka se studenou vodou (někdy chlazenou ledem) a na konci lahvička, do níž protéká kapalina. *Postup přípravy:* Do nádoby nad ohněm vložíme drobně rozsekané byliny. Určité množství oddělíme a odložíme; z toho pak vytlačíme šťávu. Poměr má být 2:1. Trubička prochází proto studenou vodou, případně ledem, aby páry nevyprchaly, nýbrž aby zhoustly a obracely se ve vodu.
2. Tento způsob je vhodnější a nazývá se *Lázní Mariinou*. K té potřebujeme 2 nádoby. Jedna je větší bez hrdla a je přizpůsobena, aby druhá nádoba s hrdlem se do ní vešla, aniž by páry mohly ucházet. Spoj nádob proto ovineme bavlnou namočenou v bílku. Mezi obě baňky vložíme vrstvu vody. Pod vnější baňkou udržujeme oheň. Voda se v ní zahřeje a teplo účinkuje na baňku vnitřní, s níž nakládáme jako v případě předchozím. Voda se poněmáhle vypaluje, poněvadž horkost vody, ve které baňka stojí, není tak prudká, jako v případě prvním. Používáme nádob z těchto kovů.
3. *Velký hrnec dobře smaltovaný* – nejvhodnější je však hrnec hliněný. Přes otvor přetáhneme velké, bílé, lněné plátno a provazem ovážeme. Plátno nesmí být nataženo příliš pevně, uprostřed má být trochu volné. Na toto plátno položíme rozsekané byliny a na ně vložíme pak silný, čistý papír – nejlépe lepenku a na ni opět pánev s rozžhaveným uhlím. Je dobré, když papír nebo lepenku posypeme trochou popela. Během ¼ hodiny polijeme byliny lžičkou vody. Tímto způsobem rostliny působením horka vylučují účinné šťávy. Ty pak slijeme do láhve a dobře uzátkujeme. Stane se, že pálené vody mají v sobě částičky, které poškozují jejich chuť a účinek. Těchto kazů se zbavíme tím, že lijeme vodu do láhve asi do 2/3. Láhev zazátkujeme, obvážeme kůží a postavíme ji do 1/3 její výšky do nádoby s pískem. Vše postavíme na dobu 40 dní na slunce. V zimním období dáme nádobě teplo lihového kahanu na dobu 30 dnů. Tímto voda získá dobrou kvalitu.

Působnost a charaktery živlových tvarů.

Teplo – povahy rozpínavé, kladné mužské; mimo povahu vlhnu a suchou.

Vlhko – není povahy teplé či studené, nýbrž povahy vlhké, jemné, prchavé, zřetřující, mizivé, ženské.

Chladno – povahy studené, nehybné, soustředující; mimo povahu vlhkou a suchou. Činí nehybným a stabilizuje, upevňuje.

Sucho – povahy suché, neplodné, vzrušující a rozrušující, je principem odporu; mimo povahu teplou a studenou.

Tyto 4 živly – tzn. oheň, vzduch, voda a země jsou plodovými prvky a každý z nich má svůj vlastní účinek.

Alchymický postup prací Velikého Díla.

Prima materia čili první pralátka, prahmota. Vnitřně lze tuto první látku člověka vyrobit tím, že přijímáme do sebe po nějakou dobu – minimálně 7 dní – živly oheň, vodu a vzduch pravou rukou pomocí znamení I A O. Člověk hmotný a hrubý se takto transformuje v citlivou pralátku, jež je nadále schopna přijímat veškeré ostatní síly pomocí hlásek abecedy, čili kosmického azothu.

Postup: Postavíme se zpříma, obrácení směrem k východu, zvedneme pravou paži kolmo vzhůru, sevřeme ruku v pěst a vzpřímíme ukazováček do výše a utvoříme tak znamení I. Levá ruka zůstává připažena a na levou nohu těsně přiložena. Nyní koncentrujeme celou svou mysl na tento vzpřímený ukazováček, držíme jej celý ve své představě při zavřených očích, představíme si v něm písmeno I a myšlenkou spojenou s dechem stále vyslovujeme I, I, I po dobu asi 5 minut. Ústa máme zavřena, jazyk v normální poloze nepohyblivý. Po nějaké době poznáme, že ukazováček se počíná tak zvláštním způsobem zahřívat, že ucítíme ve špičce prstu silné pálení. (Jakmile jsme to zpozorovali a dobře pocítili, zavřeme prst v pěst a necháme ruku klesnout dolů.)

Po krátké přestávce zvedneme znova pravou paži a utvoříme rukou znamení A, snažíme se jej oživit stálou koncentrací a představou tohoto znamení; obzvláště máme ve své představě špičku ukazováku a palce, jakož i celý úhel těchto dvou prstů. Dýcháme normálně a každým dechem vyslovujeme A, A, A tak dlouho, až ucítíme v palci zvláštní, suché pálení (s pocitem, že se do ruky něco vlévá – což je projev „vody živé“).

Když jsme ucítili tuto suchou teplotu, dáme ruce zavřené v pěst klesnout. Po chvíli zvedneme paži a utvoříme znamení O, koncentrujeme se na špičky palce a ukazováku v kruh spojených a myšlenkou stále vyslovujeme O, O, O – až pocítíme zvláštní pálení v obou prstech, načež zavřeme ruku v pěst a uvolníme ji dolů. Někdo pocítí hned 1. den tyto tepelné značky, jiný k nim potřebuje několik dní a někdo třeba nepocítí vůbec nic.

Tato přípravná práce přemění duchovní principy člověka v prima materii a potřebuje minimálně 7–14 dní času.

Touto přípravnou prací byl vzrušen duch, zajatý v okovech hmoty, půda zkyprěna pro přijetí semena.

Dle starých mistrů nutno stanovenou dobu 7–14 dní dodržet, jinak již zpočátku hrozí riziko minutí se cílem.

Když se dostavilo již oteplení, můžeme jíti dále a počneme pravou rukou oživovat písmeny SI, SA, SO po 7 dní. Podle středověkých alchymistů tak zesílíme písmeno I, A, O octem nebo vitriolem. *Písmeno S* je vyzařování věčného ohně, vynucuje ticho, když bylo vysloveno a účinkuje suše. Bez S bychom neměli krystalů, kovů, kamenů, zkrátka nic suchého. S je jazykové písmeno a má pozitivní i univerzální úroveň.

Pomocí *znamení I* a ukazováčku přijímáme *bílý duchovní oheň*. Staří mistři nazývali ukazovák rovněž filosofickou ocelí, nebo mečem, případně kopím a ve svých kresbách jej tímto způsobem také znázorňovali.

Znamení A nazývali alchymisté *magnetem*, jenž přitahuje živou vodu barvy modré a něco málo duchovního živlu země.

Pomocí *znamení O* přivádíme slunečnímu pletivu sympatického nervstva pod pupkem duchovní vzduch barvy cinobrově červené. *Znamení, hmat a slovo* jsou technické prostředky k probuzení ducha v člověku. Vezměme si *Ježíše Krista* – jak prováděl své zázraky. Vztažením ruky (gestem), přiložením ruky a slovem – tj.

fonetickou vibrací.

Znamení I, A, O – jsou základem božího zrození v člověku. Barvy bílá, modrá a červená jsou důležitou boží trojbarvou mistrů „Slova“.

Avšak nejen I, A, O ožívují a budují duchovní tělo nýbrž veškeré samohlásky a souhlásky mají obdobné vlastnosti.

I – duch tělo přímí a nutí jej ke kolmé poloze

A – duch propůjčuje šíři, pevnost a důstojnost

O – duch dává život a pohyb

Utvoříme tedy znamení I a snažíme se usilovně prst oživit slabikou SI, SI, SI, až ucítíme pálení v jeho špičce, necháme ruku v pěst zavřenou klesnout a chvíli odpočinout, načež utvoříme znamení A, oživíme ruku v úhel otevřenou slabikami SA, SA, SA a cvičíme tak dlouho, až ucítíme suché pálení v palci. Ihned přiložíme ruku an hrdlo tzv. krčním hmatem a vdechujeme tuto načerpanou jemnou prasílu tím, že myšlenkou stále vyslovujeme slabiku SA, SA, SA – pak ostře táhneme ruku vpravo, jako bychom chtěli rozříznout krk tímto svým ukazováčkem.

Krční hmat se vykonává, jestliže v úhel rozevřená ruka se položí na krk tím způsobem, že palec spočívá na pravé krční tepně a ukazováček spočívá svým třetím článkem na chřtánu; ostatní prsty se přiloží k poloze ukazováku. Tento hmat se odtáhne tím způsobem, že ukazováčkem ostře jedeme po chřtánu, až ruka se ocitne nad pravým ramenem, načež sevřeme prsty v pěst a necháme ruku klesnout. Krční hmat býval nazýván „lázní Mariinou“ – balneum Mariae dle slavné egyptské alchymistky Marie Profetisy..

Ke konci zvedneme opět pravou paži kolmo vzhůru, utvoříme znamení O a oživíme je slabikou SO, SO, SO a vedeme oživenou ruku mistrovským hmatem slunečnímu pletivu na levou stranu břicha. *Hmat mistrovský* anebo také břišní se spojuje se slabikou SO.

Když tak dále pokračujeme v alchymické práci, vlévá se stále víc a více tepla do ukazováčku a ruky. Zpozorujeme, že vzpřímený ukazováček následkem svého kolmého, tyčinkovitého tvaru přitahuje živel oheň tou měrou, až ze špičky prstů vyšlehne oheň a utvoří se vzduchem kyselinu sirnatou, kterou ucítíme, když přiložíme prst k nosu. Většina alchymistických spisů poukazuje na sirný zápach jako na první důležité znamení na cestě. Jen tentokráte můžeme pokračovat dále v alchymistické praxi, pokud jsme ucítili tento sirný zápach. Jinak nutno cvičení opakovat tak dlouho, dokud se nedostaví.

Dále poznáváme, že do pravé ruky v úhel otevřené se vlévá proud podobný vodě. Alchymisté mluví ve svých spisech o této *vodě živé*, neboli *elixíru*. Sirným zápachem počal rozklad, čili *alchymická putrefakce*, hnití, které se skončí, když jsme při cvičení a zavřených očích spatřili *černý stín*, *havrana*, neboli *havraní hlavu* alchymistů. Dlouhý čas přivádíme tělu krčním hmatem vodu života, mající vlastnost vše hrubé v člověku rozpouštět a rozkládat.

S tímto rozkladným účinkem současně postupuje tvůrčí dílo. Jemné síly v těle lidském jsou uvedeny do stavu, v němž mohou být probuzeny. Proto alchymisté a rozenkruciáni přirovnávali zrození duchovního člověka ke zrození fyzickému, tělesnému. Černý stín, anebo havran, jež spatří žák při zavřených očích svým duchovním zrakem, je budoucím duchovním člověkem.

Krční hmat musí býti přesně prováděn (nejlépe pod dohledem mistra), aby mohl krk býti vypálen jen pozvolna! Při slabě stisknutém krku by se totiž mohlo stát, že se oheň provalí a rozžhává obratlovou kost. Zavíní to tzv. „hadí síla“, božský oheň ukrytý v nejspodnějším konci páteře. Je to prudce a intenzivně pálicí oheň, zvaný alchymisty „ohnivým drakem“. Vystoupí-li tento oheň do krčního centra, je nutno sklonit hlavu a klidně vyčkat, až pomalu přestane, anebo cvičíme písmena I, A, O do obou kotníků, načež oheň klesne dolů. Tímto způsobem zamezíme, aby tato „hadí síla“ předčasně vnikla do hlavy.

Cvičíme-li SI, SA, SO asi 14–21 dnů, poznáme dosti zřetelně chemické a fyziologické změny v krku vyvolané tímto krčním hmatem.

Dále přikročíme ke 14ti dennímu cvičení formule ALÁM. Utvoříme znamení I, oživíme je slabikou SI, až pocítíme teplotu v ukazováku, aniž ruce dáme klesnout, utvoříme znamení A a oživíme slovem ALÁM, až ucítíme suché pálení v palci, nato položíme pravou ruku v úhel otevřenou na hrdlo krčním hmatem, vdechujeme myšlenkou slovo ALÁM a po chvíli ruku odtáhneme vpravo, jako bychom chtěli si uříznout krk, přičemž stále mentálně vyslovujeme ALÁM. Pak utvoříme znamení O, oživíme je slabikou SO a přeneseme tento ohnivý vzduch břišním hmatem na sluneční pletivo na levou stranu břicha pod pupkem, vdechujeme jej a odtáhneme na pravou stranu břicha stále vyslovující SO. Asi po 14–21 dnech přiložíme ruku v úhel otevřenou ukazováčkem na jazyk, až ucítíme po několika denních pokusech *hořkou chuť na jazyku*. Necítíme-li ničeho, opakujeme cvičení o několik dní déle, až se ona hořká chuť dostaví. Hořká chuť je druhé poznávací znamení na alchymistické cestě.

Po tomto 2. poznávacím znamení nastoupíme další cvičení, která se nazývají cvičení hlavní.

Nejprve utvoříme pravou rukou znamení I, oživíme je slabikou SI, načež utvoříme znamení A a oživíme je těmito formulami: po 5 dní ALÁM, po 7 dní ALÁMAS, po 33 dní ALÁR, po 13 dní ALÁMAR.

Asi za 4–7 dní cvičení ucítíme na jazyku *slanou chuť*, přiložíme-li ukazovák na jazyk rukou v úhel otevřenou. Je to 3. poznávací znamení na alchymistické cestě.

Zde je třeba upozornit, že s těmito prvními formulami musí být také počato s denním cvičením a přiřkládáním pravé ruky v úhel otevřené na planety v následujícím pořadí: Saturn, Jupiter – nos, ústa, obě tváře; MARS, Slunce, Venuše, Merkur, Měsíc.

Pomocí těchto center planet, které jsme vzrušili a duchovními silami transformovali, vytváříme v sobě nové duchovní tělo, které v nejvyšší jeho čistotě a dokonalosti se nazývá *tělem oslaveným* a teprve v tomto zářícím duchovním těle se rodí Kristus – Logos – tj. vyšší „Já“ člověka. Tím nastává teprve „znovuzrození z vody a z Ducha Svatého“, tj. z vody živé, kterou jsme po celou dobu přijímali pravou rukou a hmatem – a z „Ducha Svatého“, tj. slov – formulí – písmen Azothu, které jsou „Duchem Svatým“ – viz ev. sv. Jana, kap. I.

Azoth: je složené slovo ze 2 latinských písmen A a Z, jednoho řeckého (omega) a jednoho hebrejského (Th čili Thau). První písmeno A je počátek všech, Z, O a Th znamenají konec 3 abeced (latinské, řecké a hebrejské). Alchymisté mínili tím, že Kámen mudrců může vyrobiti pomocí celé abecedy, dle Bible „Slova“ každý člověk, kterékoli řeči a národa.

Mimo planety je *nutno denně cvičit též centra zvěrokruhu* – je třeba mít znalost zvířetníkových středisek v lidském těle – v tomto pořadí: Skopec, Býk, Blíženci, Rak,

Lev, Panna, Váhy, Štír, Střelec, Kozoroh, Vodnář a Ryby. Toto pořadí zvěrokruhových znamení je cestou a cílem vývoje člověka, zduchovňuje jeho tělo – hmotu. Naznačená cesta, vedoucí ke zduchovnění těla – hmoty, byla nazývána „*vědou klíče*“.

Další práci upozoruje naše duchovní oko *černý stín*, čili havraní hlavu – to je 4. hlavním poznávacím znamením. *Putrefakce* čili hnití je ukončeno a nyní nám nastává nový úkol, úplně vypracovat a rozvinout toto nově tvořící se duchovní tělo.

Hmotné tělo musí být umrtveno nejprve živly, aby se mohlo z tohoto chaosu vyvinout nové zářící duchovní tělo. Umrtvování hmotného těla se musí dít jen pomocí živlů a formulí, rozhodně ne nějakou násilnou askezí a vzdalováním se života. Každé násilí na těle i duchu se mstí tím, že ve většině případů vede k rozkladu osobnosti a tím se stává člověk přístupným všem negacím, či dokonce kořistí černých mágů, anebo knížat tmy a stínu.

Pravé umrtvování spočívá v mírné práci alchymistické; v sublimaci – přehánění a ve sjednocení „*unio mystica*“ s Bohem. Sjednocení spočívá a počíná převratem smýšlení a tím se vykonává pozvolna umrtvení nižšího já a znovuzrození „*Já*“ vyššího.

Elementy řeči jsou písmena a chrámem moudrosti je řeč. Zevní člověk nemůže dosáhnout svým věděním a svými činy skutečné nesmrtnosti, protože k tomu je zapotřebí, aby ve svém nitru a ve všech částech těla uměl své „*boží jméno*“ mluvit a tyto orgány opět slyšel. Když duše a její duch zůstanou vězeti v našem těle, mase a krvi – a nejsou oživeny, podobají se pokladu zakopanému v zemi a jsou v tomto případě ztraceny, bez užitku. Jakmile je ale osvobodíme cvičením „*Slova*“ ze zajetí a přivedeme k mluvení, pak vsají do sebe zevní já, stanou se pány a vládci pozemského života a vedou nás, protože jsme s nimi se sjednotili ke slavné nesmrtnosti.

Je proto naší nejdůležitější povinností tuto naši duši přivést k mluvení, abychom s ní mohli vésti rozhovory a od ní přijímat všechny neomylné zákony pro vlastní bytí. Staří adepti dávali svým žákům k denním cvičením různá slova, modlitby a rčení, která museli vyslovovat a vdechovat do nitra podle různých systémů.

K tomuto účelu čili koncentraci museli uzavřít rty, jazyk dát za zuby do přirozené polohy i klidu a dlouho v ústech i v jiných částech těla cvičit, vdechovat. Přitom se nebral na zřetel smysl slov či vět, nýbrž na různé rozestavení samohlásek a souhlásek. Takto se oživila písmena nejprve na rtech, jazyku a patře – rozšiřovala se konečně do celého těla tak, že ke konci celý člověk se cítil jako dokonalý, mluvící stroj a zažil „*Slovo Pravdy*“ ve všech údech.

Povinností člověka je dostat vdechování písmen, slov a vět pod kontrolu, aby mohl ten nejčistší vzduch nebeský – božský éter – pomocí Slova vdechovat.

První verše evangelia sv. Jana mohou být vysvětleny pouze podle uvedených principů. V evangeliu praví Kristus: „*Já jsem alfa i omega, první a poslední, počátek i konec*“. Čeho, tážete se? Abecedy!

Tělo člověka je rourou nebo nádobou (alembikem), destilační přístroj, životním duchem stvořené k dočasné práci a hře „*Slova*“, které se musíme naučit v sobě cítit, slyšet a vidět.

Když jsme již dosáhli černého stínu, nezastavíme se a snažíme se dalším cvičením proniknout smrtí k novému životu. Pokud jsme dokončili práci krčního hmatu, připadá nám tělo úplně cizím, prachem a popelem. Tohoto popela si musíme ale vážít, neboť jej budeme potřebovat k vybudování nového duchovního těla, které bude volné a nezávislé

na hmotném. *K vypracování nového těla* upotřebíme další hmoty a jiné formule.

Přikročíme k provádění prsního hmatu, jenž byl alchymisty nazýván vařením. Krční hmat vyvolával mírnou technikou teploty, zatímco prsní hmat vzbudí velmi silný oheň a je nejlépe provádět jej 3× denně. (Jeho častější aplikace není doporučována, neboť bychom přemírou ohně celou naši práci zkazili – spálili. Čichali bychom zápach spáleného masa, což je varováním.)

Provádění prsního hmatu:

Zvedneme pravou paži do výše, vztyčíme z uzavřené pěsti ukazovák do výše a cvičíme SI tak dlouho, až pocítíme pálení v jeho špičce, necháme paži vztyčenou a ihned utvoříme znamení A a cvičíme formuli ALÁR, až ucítíme suché pálení na špičce palce. Zavřeme ruku v pěst, přiložíme na levou stranu prsou, rozevřeme v úhel a vdechujeme formuli ALÁR, načež ukončíme prsní hmat táhnutím ruky na pravou stranu prsou, až se konečky prstů dotýkají pravé části těla.

Při prsním hmatu jsou cvičeny tyto formule:

29 dní ALÁR – 19 dní KA A JA AS – 20 dní TASÁ – 26 dní TASÁM – 27 dní TAS – 28 dní TASÁM.

Během provádění těchto cvičení se ukazují barvy: modrá, slabě červená, bledě zelená, jasně zelená. Spatříme-li tuto jasnou zeleň, podobnou jarní trávě, jsme hotovi s prsním hmatem a jdeme dále. Nesmíme ovšem zapomenout mimo prsní hmat cvičit přikládat ruku na planety i zvířetník, od shora dolů, protože přinášení duchovních sil těmto centrům vytváří orgány nového duchovního těla.

Živly (4) čerpáme našimi znameními. Živly povstávají jeden z druhého a sice: z ohně – vzduch, ze vzduchu – voda, z vody – země a sice zahušťováním; rozředováním povstává ze země – voda, z vody – vzduch a ze vzduchu – oheň. Při čerpání pomocí znamení I a A se tvoří v pravé ruce rtuť, o níž stále hovoří staří alchymisté a tolik ji chválí a také síra (sulphur) se tvoří a je ohnivou solí i pokrmem ohně. Síra je v duchu bytostí, pakli obsahuje 2 vlastnosti, světlo a tmu, je radostí a utrpením. Je též plačivým strachem v duši než vzejde světlo a oddělí se od tmy.

Provádění středního hmatu:

Cvičíme formule: ALÁR 102 dní – JAS 36 dní – SA 38 dní – CHAM 40 dní. Způsob cvičení je jako předchozí, pouze střední hmat se klade těsně pod levý prs. Při tomto cvičení se ukazuje celá barevná symfonie při zavřených očích. Modrá, žlutá a červená se ukazují našemu mentálnímu zraku ve všech odstínech. Následkem toho pojmenovali alchymisté tuto barevnou hru „pavím ocasem“, případně také „duhou“. Během dalšího cvičení středního hmatu pomalu barvy blednou a ke konci tohoto hmatu se nám zjeví žlutavá běl. Střední hmat není třeba vykonávat častěji než 5× denně, neboť 6. cvičením by se mohla ohrozit celá naše alchymistická práce. Doporučuje se jej provádět jen 3× denně.

Když jsme dosáhli tuto žlutavou běl, přikročíme k provádění *mistrovského hmatu* a přeměníme ji v zářící běl, která se zjeví našemu mentálnímu zraku na konci cvičení při zavřených očích.

Mistrovský hmat provádíme tím způsobem, že v úhel rozevřenou pravou ruku naplněnou ohněm i živou vodou pomocí zvláštních formulí – přiložíme na levou stranu břicha pod pupkem a ke konci vdechování táhneme ji na pravou stranu břicha. Během provádění cvičení mistrovského hmatu se používá těchto následujících formulí: CHAM

41 dní – CHAM ASÁK 42 dní – CHAM 178 dní – KA 50 dní. Toto cvičení je nutno dodržet! Cvičení ukončíme, když jsme svým mentálním zrakem spatřili tuto zářící běl, kterou si pochvalují a velebí východní adepti arabští a starověcí alchymisté.

Jakmile jsme dosáhli tuto nejdokonalejší zářící běl, přikročíme ihned k provádění posledního hmatu. *Poslední hmat*, nazývaný též *konečným*, se provádí předešlým způsobem, jen s tím rozdílem, že se pravá ruka v úhel otevřená a živly slunečním i měsíčním naplněná, přiloží k levému boku těla ve výši pupku a ke konci vdechování se stáhne ruka přes pupek až na levou stranu těla. Při posledním hmatu se cvičí formule NA 68 dní a jeví se alchymistovi barvy nejprve šedí, která přechází ve žlutí a postupem dalšího cvičení se mění v nádhernou cinobrovou červeň.

Když jsme dosáhli tuto nádhernou ohnivou červeň, stali jsme se „mistry Slova“, nezávislí na své hmotné existenci. Máme možnost kdykoliv nahlédnout do světa příčin a ovládneme náš, tj. osobní svět materiální i duchovní. Nepodléháme více osudu a jsme odpovědní za své činy a myšlenky jen sami sobě, tj. vysokému „Já“, protože nižší já v nás již odumřelo.

Stali jsme se kubickým kamenem na stavbě chrámu božího a pány nad nemocí a smrtí. Máme věčný život, tj. celá naše soustava duševní se stala dokonale nesmrtelnou a jsme si pak vždy vědomi svých činů a myšlenek ve světě hmoty a ducha, jehož vědomými obyvateli jsme se stali. V našich prsou září a promlouvá „kámen mudrců“ – „věčné Slovo Boží“ – Ježíš Kristus.

Počáteční pokyny k započetí prací v obřadní magii.

1. Pro magickou práci (cvičení, cv. ceremonielní magie) vyhradíme místnost určenou jen nám samým! Může to být altán, výletní chata, příp. alespoň místo bytu – nejlépe ložnice. Podmínka: Nikdo jiný nesmí do místnosti vyhrazené k magickým pracím vstoupit. Praktikujeme-li magická cvičení v rodině, pak mohou do této místnosti vstoupit její členové za účelem studia. Místnost je nutné preparovat čistícím kuřidlem: 2 g myrhy, 3 g kadidla, 2 g sporýše, 3 g kozlíku. Vykouřením místnosti touto směsí získáme prostor astrálně nezávadný. Místnost dále udržujeme v určitém aromatickém tónu, nejlépe planetárním.

2. Provádíme denní koupel – sprchu a udržujeme naprostou čistotu svého těla a prádla, zvl. spodního. Optimálním magickým prádlem je prádlo hedvábné. Zachovat vždy čistotu a vždy udržet místo věnované pro naši magickou adaptaci nasycené jen našimi myšlenkami a naší životní silou.

3. Vybavení magické oratoře: Budeme potřebovat pracovní stůl, pohodlné křeslo, skříň pro pomůcky, z nichž nám pro začátek postačí pentagram nakreslený na pergamenu nebo vyrytý do mramoru a vyzlacený. Je samozřejmé, že všechno musí být nové, dosud nepoužité. Stůl může být z kamene nebo ze dřeva. Použijeme-li dřeva, aby nebylo při výrobě použito hřebíků a laku. Někteří magici doporučují, aby nebylo v místnosti nic zavěšeno, avšak tento požadavek je namístě jen při některých pracích. Je třeba si také uvědomit, že alchymické práce se daří daleko lépe v tomto prostředí, tzn. je doporučováno spojit alchymickou laboratoř s magickou oratoří. Toto vybavení postačí pro začátek – pro cvičení tzv. mentálně-magická. První věci, které si opatříme jsou: křeslo, stůl pokrytý lněným plátnem, na něm pentagram a pánev pro kuřidla.

4. Učiníme dobře, když s věcmi začneme pracovat v neděli, a sice ve sluneční hodinu. Ještě lépe učiníme, když prohlédneme svůj horoskop a neshledáme v tranzitech negativní ovlivnění – zvláště dbejme, aby Jupiter a Slunce nebyli poškozeni.

Nejvhodněji ovšem učiníme, když započítí práce budeme považovat za vysokou činnost, na kterou se vztahují astronomické poučky obsažené v díle *Theurgie magické evokace*.

Všeobecně možno říci, že se má s prací započítí v den, kdy Slunce vstupuje do znamení Skopce, ovšem jen tehdy, není-li horoskop badatele tranzity příliš ovlivněn.

5. Znalosti magické spagyrie:

- léky jsou pouze nástrojem a svodem univerzální síly obsažené v kosmických akcích.
- kvintesence je duše produktu čili jeho energetická syntéza.
- kvintesence nepůsobí na tělo fyzické, ale na astrální.
- nic v přírodě není osamoceno: všechno je mezi sebou v určité vazbě a navzájem se doplňuje a ústrojně vytváří.
- zdánlivě rozdílné bytosti tvoří organismus, v němž má vše svou úlohu, účel a to individuálně i celkově.
- každá věc má tedy svou signaturu, jež umožňuje určit předmět, jeho účel, roli a jeho místo.
- signatury umožňují rozluštit a definovat řeč přírody a studovat vztahy bytí.
- signatury jsou jakousi abecedou kosmu: kdo dokáže tuto abecedu spojit ve slovo, větu a zákon, vládne všemi pláněmi bytí.
- přírodou vládne 7 základních sil, symbolizovaných tzv. „planetami“. Jsou to „magnetickoelektrické“ nebo „éterodynamické“ víry.
- Chceme-li ovlivnit přírodní dění, činíme tak jednak signovanou látkou, jednak příslušným časem a příslušnou akcí.
- podle těchto zásad je třeba uvažovat nejen chorobu a lék, ale také dobu (denní, noční), astrální vliv, za kterého je třeba byliny trhat, připravovat hmoty, vyrábět elixíry a konečně i nemocného letoru. Vlivy 7 základních přírodních sil, pojmenovaných podle planet, jsou klíče k signaturám nemoci, času, rostlin a drog.

Chemické nakládání s látkou dle forem moderního lékárnictví znamená podle nauk alchymie usmrcení její životní síly. *Alchymie* naopak posiluje a zhušťuje tuto sílu, přičemž uvažuje všechny principy hermetismu a zvláště vzájemné korespondence látek spagyrie.
