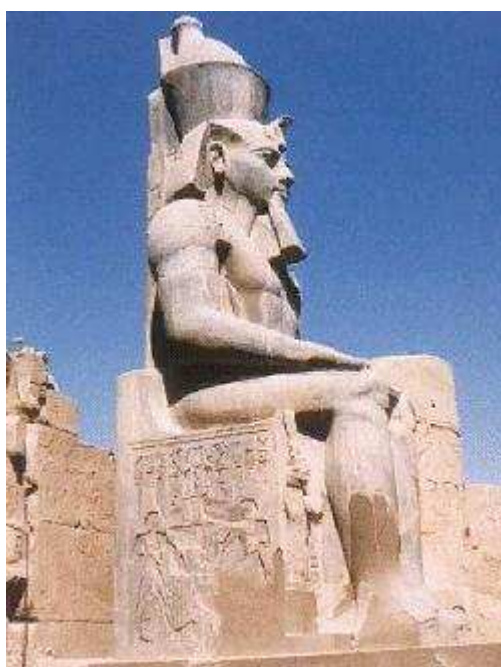


První kroky při praxi se systémem Františka Bardona



Paul Allen

© 1997

Přeložil: Anonym

Předmluva k českému překladu

Překlad tohoto článku se svého času objevil na serveru Ritual(www.ritual.cz). Článek jsem si zkopíroval, ale zapomněl jsem zkopírovat také jméno dobrodince, který ho přeložil. Byl bych velice rád, kdyby se mi ozval na můj e-mail (lusor@tiscali.cz), abych sem mohl napsat jeho jméno. V původním překladu jsem udělal několik změn (přeložil jsem některé názvy knížek do češtiny).

Lusor

OBSAH:

ÚVOD	3
1 - JEDNODUCHÁ CESTA	3
2 - VNITŘNÍ DIALOG	4
3 - OPAKOVÁNÍ: ZLATÝ KLÍČ K PALÁCI	6

„ČIŇ, CO DÁVÁ SMYSL“

ÚVOD

Takže úplně na začátek: v žádném případě by ses neměl nechat omezovat pouze metodami Františka Bardona, stejně jako jsem to nedělal já. Ale na druhou stranu jsou jeho metody opravdové potěšení, zároveň jsou velmi praktické a schopnosti jimi získané jsou... (použij svou představivost!) zázračné.

Nikdy nezapomínej, že všichni jsme ve své podstatě velcí mágové, ačkoliv většina z nás si toho není vědoma. Takzvaný “každodenní život” je naše velká, společná, sdílená magie, náš “první kruh síly” (Castaneda)!

Následující pojednání by se také mohlo nazývat “Jak získat schopnosti a dovednosti”. Je navrženo obzvláště pro praktikování učení Františka Bardona, ale můžeš jej použít na získání všech druhů ostatních “psychických” (nebo i nepsychických) dovedností.

A prosím, nepoužívej magii na každodenní věci, není to třeba. Jestli máš problémy s každodenním životem (peníze, vztahy, zdraví), tak používej každodenní metody na řešení těchto problémů, je to daleko přirozenější a pohodlnější. Jestliže nevíš jak, zkus tento odkaz (sem dá autor odkaz, prý, časem, až to dá do kupy).

1 – JEDNODUCHÁ CESTA

První a nejdůležitější věc, kterou je třeba si zapamatovat a pamatovat: je SNADNÉ dosáhnout dovedností, které chceš!

(A je to pravda, uvidíš!)

Buď extrémně opatrný, když čteš nebo slyšíš formulace typu “tvrdě pracovat”, “obtížné”, “mistr”, “mistrovství”, “procvičovat”, “cvičení”, “bojovat o to” a tak dále.

Tyto formulace v tobě vytvářejí mentální blok a tvé tělo se předem připraví na zvládnutí velmi náročného úkolu. Svaly se zatnou, krevní tlak stoupne a zvýší se hladina adrenalinu v krvi. To je typická “krizová situace”, zvaná také stres. Tvoje tělo je optimálně připraveno na útěk (z této situace a všem jim podobným) a může být téměř nemožné něco se v tomto stavu naučit nebo udělat.

Buď opatrný v používání jazyka: je to tvůj prostředek k popisu nebo vytváření (v jistém slova smyslu) reality. Vždy si musíš uvědomit, jaké pocity nebo představy jsou připojeny k určitým slovům nebo větám. Každé slovo nebo věta kterou řekneš sobě (vnitřní dialog) nebo ostatním je vnuknutím (=sugescí) tobě nebo i ostatním, když to uslyší.

Dám ti několik příkladů:

- **práce:** aktivita, která přesáhne víc než jen určitý časový úsek a která je trochu nepříjemná. Jestliže ta samá aktivita je od přírody příjemná a potěšující, termín “práce” je vynecháván a aktivita je nazývána pravým jménem. Dívání se na televizi je zřídka nazýváno “práce”.
- **cvičení:** cíleně navržená metoda, u níž je předpokládáno, že nám pomůže v dosažení dovednosti, kterou je jinak těžké získat.

Samozřejmě, každý má svůj způsob chápání významu jednotlivých slov nebo frází. Ale je tu určitý stupeň podobnosti; kdyby nebyl, nedal by se jazyk používat jako prostředek ke sdílení našich myšlenek.

Vnuknutí (= sugesce) mají tendenci se “hromadit”, když jsou přijímány často. Jako příklad si

vezmi předpověď počasí: “Zítřka bude docela OŠKLIVÉ počasí, bude pršet celý den.” Tato sugesce může vést k tomu, že když uvidíš déšť, mohl by ses špatně cítit. A když to uslyšíš denně od stovek lidí okolo, budeš na to reagovat a budeš se cítit špatně. Je to dobrý příklad “černé magie” v našem každodenním životě.

Proto je nesmírně důležité si říkat, že je opravdu velmi jednoduché něco udělat, že by to mohlo být potěšení, že není důležité jestli máte okamžitý úspěch nebo ne a tak dále. Tak se celá tvoje bytost připravuje dělat něco příjemného a bude se o to snažit. Základní myšlenkové pochody člověka jsou velmi jednoduché: vyhnout se bolesti a vyhledávat příjemné. Můžeš namítnout: Můžu si to sice říkat, ale v hloubi duše tomu neuvěřím; zkoušel jsem to a nikdy to nefungovalo...

Na to existuje zvláštní trik: nezáleží na tom, jestli tomu věříš nebo ne. Říkej si to a bude to fungovat, ačkoliv to (zpočátku) nebudeš cítit. Může to dokonce fungovat ještě lépe, když tomu nebudeš věřit! Zní to zvláštně, že? Ale funguje to!

Kupodivu František Bardón v mnoha případech čtenáře “straší”, že bude těžké zvládnout ono cvičení. Nevím, proč to udělal, neznám důvody, které ho k tomu vedly, ale myslím, že chtěl odradit lidi, kteří hledají magickou sílu jen proto, aby mohli lépe ubližovat ostatním nebo je ovlivňovat, případně ty, kteří hledají jednoduchou cestu ke zbohatnutí a podobně. Druhý důvod může být snaha ušetřit začátečníka zklamáním, jestliže výsledky se nedostaví okamžitě. Věděl, že nadšený student se nikdy nevzdá a tento druh studenta dosáhne dříve či později úspěchu. Ale proč to dělat složitě, když to jde jednoduše? (odpověď se přímo nabízí v českém úsloví “Proč to dělat jednoduše, když to jde složitě?” pozn. překl.) Jak Bardón s úsměvem cituje svého žáka Dr. M.K.: “Vždyť je to všechno táááák jednoduché....” (Vzpomínky na Františka Bardóna).

Možná FB určil jeho Bránu k opravdovému zasvěcení jenom pro vysoce nadané lidi. Dr. M.K. například uspěl v prvních krůčcích za pouhý jeden měsíc. Ale teď mám pro tebe dobrou zprávu: každý může uspět ve studiu podle Františka Bardóna, bez ohledu na to, jak je nebo není talentovaný. Jediný předpoklad je normální mozek. Umíš plynule hovořit svým mateřským jazykem a umíš číst? Takhle vysoká inteligence je víc než dostačující k získání všech možností, které ti nabízí jeho učení. Takže si pamatuj a měj vždy na mysli: Získat ty dovednosti, které chceš, je JEDNODUCHÉ!

2 – VNITŘNÍ DIALOG

Co je to dovednost?

Je to soubor vysoce strukturovaných aktivit, které jsou spouštěny když “to chceš použít” nebo když na ně budeš myslet...

Jakým způsobem dokážeš zvednout ruku? Nikdo doopravdy neví jak, můžeme to jen UDĚLAT. Naučili jsme se JAK se to dělá už v dětství a lidská fyziologie nám říká, že tento jednoduchý pohyb se skládá ze stovek rozdílných úkonů začínajících v mozku, následovaných různými svalovými stahy za pomoci nervosvalové koordinace, smyčky zpětných vazeb, atd.

To vše je prováděno naším podvědomím, my můžeme jen dávat povely a hodnotit jejich vykonávání:

“Ano, SPRÁVNĚ, tak, hm... teď už je to horší, trochu doprava, teď doleva, ano, a teď rychleji prosím, no, ale ne! Zpomal to, nechvátej...(a tak dále)”.

Naše podvědomí ví co znamená “dobře”, “pomalu”, “rychleji” a “ano” a bude na tento vnitřní dialog reagovat ve snaze dosáhnout tebou zamýšleného výsledku.

Většina aktivit, které provádíme se děje opakovaně, takže jsme se naučili dělat většinu věcí automaticky, téměř bez vědomého zásahu. Občas jsou tyto činnosti zakořeněny tak hluboko v našem podvědomí, že my už nejsme schopni vědomě zastavit provádění této zautomatizované

činnosti. Zkus se podívat na znak "A" a zároveň v duchu neslyšet jeho zvuk; je to nesmírně obtížné; vidíš před sebou obrázek představující znak "a" a zároveň jsi nucen slyšet jeho zvuk. Díky tisíci identických situací se náš mozek naučil vyvolat vnitřní zvuk "a" pokaždé, když vidí jeho znak.

Když cvičíš "kontrolu myšlenek", cvičení (raději to budeme nazývat "aktivitou") prvního stupně Brány k opravdovému zasvěcení, přesuneš vědomí k vnitřnímu dialogu. Všichni vedeme vnitřní dialog, ale většina lidí to dělá tak automaticky, že už to ani nevnímají. Takže skoro všichni studenti "UMĚNÍ", říkejme jim mystici, jogíni, mágové atd., považují tento vnitřní dialog za svého nejhoršího nepřítele. Proč?

Představ si, že poprvé cvičíš cvičení zvané "soustředění na jeden bod" prvního kroku Brány. Jak FB říká, je to cvičení ve kterém máš nechat v mysli jen jednu libovolnou myšlenku a na tu se soustředit bez přeskokování pozorností kamkoliv jinam.

Jak asi brzy zjistíš, tvá mysl nebude poslouchat a téměř okamžitě se začne volně toulat. Nasměruješ ji zpět na původní objekt koncentrace a za několik okamžiků už zase myslíš na něco úplně jiného, například "Až přestanu meditovat, nesmím zapomenout nakrmit kocoura". Znovu se začneš soustředit na původní cíl a v tomto okamžiku začíná zápas mezi tvou vůlí a automatickými procesy tvého vnitřního dialogu.

To je pro většinu začátečníků zdroj nekonečných depresí a vzteku. Řada lidí se v tomto okamžiku prostě vzdá, i když vlastně ještě ani nezačali.

V "Autobiografii jogína" (jak a jestli to vyšlo česky nevím, pozn. překl.) od Joganandy můžeš najít příklad. Na začátku 14. kapitoly je pasáž, kde Joganandův guru Sri Yuktaswar chtěl, aby jeho student přišel a zavolal na něj: "Mukundo!" (křestní jméno Joganandy), a mladý Jogananda odpověděl: "Mistře, já medituji..." (...takže nemůžu přijít). Na to mistr opáčil: "Já vím jak "medituješ", tvé myšlenky se toulají jako unášeny větrem." Mohl bych připojit stovky podobných příkladů, protože zkušenost s vyrušujícím vnitřním dialogem je jedna z nejčastějších situací při tréninku a je dobře zdokumentována v okultní literatuře. Na tento "problém" narazí každý student okultních umění. Z tohoto důvodu FB umístil kontrolu myšlenek a bodovou koncentraci na začátek celého kursu.

Většina lidí a učitelů tvrdí, že tady se učíš umění koncentrace. Myslím, že nemají pravdu. Už nyní totiž **PERFEKTNĚ** ovládáš umění koncentrace! Každý má svou určitou oblast, ve které se výtečně soustředí. Myšleno něco, co máš opravdu rád, co můžeš dělat dlouho, třeba sledování televize, čtení, povídání si, pití piva... Každý psycholog ti potvrdí, že potřebuješ ohromné množství pozornosti a soustředění, abys mohl tyto činnosti vykonávat. Často si ani neuvědomujeme, jak chytří jsme v každodenním životě!

Někteří lidé nedovedou myslet na to, co mají opravdu rádi; možná se tedy dokážou perfektně soustředit na trápení se. Tento typ lidí se dokáže trápit celý den a celou noc, jsou úžasní starost-jogíni, a tak se téměř všechny jejich starosti a trápení stávají reálnými! To není vtip, to je magie v praxi!

Vše, co musíš udělat je přesunout pozornost z dosavadního objektu soustředění na novou dovednost, kterou si přeješ získat. Může to chvílku trvat, ale opakováním přijde soustředění na novou schopnost bez námahy a cink -> před tebou se objeví rusalka (to byl vtip, rusalky přijdou až ve vyšších stupních magického vývoje).

Vnitřní dialog rozhodně není nepřítel, ale výborná dovednost, použitelná ke zvládnutí každodenního života a zároveň tvůj spojenec ve studiu všech druhů magie.

A teď ti prozradím, jak bys mohl cvičit svá "koncentrační" cvičení pohodlněji a příjemněji. Vezmi si případ, kdy se učíš "bodové soustředění". Zaměř svou pozornost na myšlenku dle

svého výběru. Jak jsem ukázal už předtím, brzy se začnou vtírat rušivé myšlenky. A teď přijde to důležité: nepanikař. Neboj se. Zůstaň klidný a soustředěný. Neříkej jim "rušivé myšlenky". *** Vítej tyto "jiné" myšlenky!!! *** Je pošetilé bojovat proti automatickým vzorům tvého podvědomí! Jenom se budeš cítit nepříjemně, a když se cítíš nepříjemně, tak si tvoje podvědomí spojí tuto situaci s nepříjemnými pocity a bude se snažit vyhýbat podobným situacím. A v důsledku toho budeš říkat svým kamarádům: "Je to moc těžké, nedokázal jsem se to naučit."

Dopřej si možnost naučit se nový model chování podvědomí. Nikdy předtím jsi to nedělal, tak jak můžeš vědět, jak se to dělá? Nech svůj mozek trochu experimentovat. Jestliže se opravdu chcete naučit novou dovednost, je občas dokonce i užitečné jít chvíli špatným směrem. Úmyslně myslí na jiné věci a užívej si ten pocit, že tu chybu děláš sám, z vlastní vůle. Takže si představ, že si tam hezky sedíš a skoro úplně jsi zapomněl, že děláš nějaké koncentrační cvičení. A najednou bum!, a jsi zpátky na původní myšlence. Nesnažil ses o to. Ale jsi prostě zpátky. Seděl jsi tam, myslel jsi na něco, co ani náhodou nesouviselo s cvičením, a najednou tvá pozornost skočila zpátky na původní myšlenku cvičení. Nikdo neví proč. Udělalo to tvé podvědomí. Ale jsi zpátky.

Prociť si tuto zkušenost! Řekni si "Ach ano, jsem zpátky, tohle je ten správný stav mysli." (nebo to prostě "cit" beze slov v pozdějších fázích vývoje.)

Potom, za několik okamžiků, se tvá pozornost opět přesune jinam. A po chvíli budeš zase zpátky.

Při tomto učebním procesu se bude ohnisko tvé pozornosti stále měnit. Rád to přirovnávám ke kyvadlu. Pořád je v pohybu. Na krátkou chvíli mine střed, který v tomto přirovnání představuje myšlenka dle tvého výběru, ale většinou bude někde jinde. Jak budeš pokračovat ve výcviku, kyvadlo bude zklidňovat svůj pohyb a tím pádem bude procházet středem častěji. Nakonec zůstane přímo ve středu tak dlouho, jak budeš chtít. Nech kyvadlo (mysl), ať si dělá co chce, nemíchej se do toho. A nakonec bude dělat to, co budeš chtít ty!

3 – OPAKOVÁNÍ: ZLATÝ KLÍČ K PALÁCI

Snad si pamatujete tento starý vtip:

Včera jsem potkal na párty legračního člověka. Mluvili jsme spolu o hudbě a on řekl, že má rád klavír. Zeptal jsem se ho, jestli na něj hraje, a on odpověděl: „Ne. Chtěl bych se to naučit, ale nemůžu. Zkoušel jsem to dvakrát, ale nešlo to.“

Je kriticky důležité opakovat cvičení, které sis vybral, *** KAŽDÝ DEN *** MNOHOKRÁT na krátký časový úsek (okolo 10 minut) dokud neuspěješ. Prosím všimni si, že používám slovo „opakování“ místo „cvičení“. Prostě přesuň pozornost bez přílišného snažení se.

Nevěř tomu, že cvičení dává jen ty výsledky které vidíš! KAŽDÉ OPAKOVÁNÍ daného cvičení má o hodně větší účinek na podvědomé úrovni, než můžeš zjistit ve své vědomé mysli. Po skončení cvičení tvé podvědomí POKRAČUJE v práci na požadovaných výsledcích a mnoho různých rovin tvé osobnosti pilně pracuje, aby uskutečnily tvé přání. Nezkoumej všechno jen svou vědomou myslí. Naše vědomí, jakkoliv dobře vyvinuté, je jen pouhým rákosím na pobřeží oceánu podvědomí. Když začneš důvěřovat i jiným rovinám své mysli, tak budou všechny společně pracovat o hodně lépe!

Podobá se to sázení. Můžeš zasadit semínko (tvé přání něčeho) do země (tvé podvědomí) a pak už zbývá jen věřit matce přírodě, že se semínko bude dále vyvíjet, jak má. Když budeš znepokojeně nebo netrpělivě vyhrabávat semínko každý den, abys zkontroloval jak klíčí,

budeš narušovat celý proces přírody a taky by ses nemusel dočkat úspěchu. Zalévej své „semínko“ každý den opakováním svých cvičení tak, aby „půda“ byla stále „vlhká“ a tím měla optimální podmínky pro vývoj malé rostlinky.

Cvič denně tak, jak ses rozhodl a po dokončení cvičení začni myslet na běžné denní činnosti, aniž by ses trápil většími či menšími úspěchy cvičení.

Důvěřuj času: buď přesvědčen, že se úspěch dostaví. Vzpomeň si: vlak může dojet jen do stanice, protože je nucen jet po kolejích. Je to jen otázka času. V tomto případě máš výhodu: nemusíš se starat o to, jestli koleje vedou správným směrem, jestli strojvedoucí umí řídit atd. Podobně důvěřuj svým duševním procesům. Zároveň je velmi důležité, aby motor tvého vlaku měl dostatek paliva, aby dojel do cílové stanice. A toto palivo přidáváš každodenním opakováním cvičení.

Za nějaký čas, kdy budeš opakovat vybrané cvičení po nevíme-kolikáté, se věci změní. Zjistíš velmi zajímavé skutečnosti, co se týče mentálních procesů spojených s tvým cvičením. Když to dotáhneš až do tohoto bodu, tvé cvičení se stane cestou, která tě bude těšit. Každý den budeš zjišťovat nové a zajímavé podrobnosti o tomto svém cvičení. Tyto události budou pozvedávat tvou duši a to bude další motivace pro tvůj další postup. Je tu také důvod, proč říkám, že je tato rada potřebná jen ze začátku. Jakmile zvládneš první kroky, půjdeš dál a dál. Zjistíš, že u každého nového cvičení můžeš zpočátku narazit na jisté obtíže, ale časem poznáš, jak se dají překonat a pak už tě nebudou obtěžovat.

Zdánlivý malý a bezvýznamný úspěch či neúspěch daného opakování cvičení nemá vliv na celek! Jedno jediné cvičení nemá význam. Vždycky tu budou malé výkyvy nahoru a dolů, než dosáhneš cíle. Naše mysl není křemíkový čip, který funguje pořád stejně. Jsme živé bytosti a tím pádem máme určité oscilační tendence v našich výkonech. A nakonec přijde ten šťastný den, kdy dosáhneš cíle. Vždycky to je zlom: třebaže úspěch přichází krok za krokem, první zkušenost s nově nabytou schopností je vždy událost, naplněná pýchou. Ti, kdo cvičí, ví, že je to pravda. Znovu a znovu to vypadá, že se to nedaří, že žádný úspěch nepřichází.... a najednou se všechno změní. Opravdový úspěch přijde vždy jako překvapení: najednou víš jistě, že to máš.

Tak, jak často by se mělo opakovat jedno cvičení? Nejúčinnější počet se liší nejen od člověka k člověku, ale i od cvičení k cvičení. Záleží to na talentu na danou schopnost, na dovednosti zastavit vnitřní dialog, na tom jak si věříš v učení nových věcí a tak dále. Proto je na tobě, abys experimentováním sám zjistil, jak často bys měl opakovat to které cvičení. Může to být od 1-2x za týden až po 6x (i více) za den. Dám ti příklad: jsou lidé, kteří jsou velice dobří ve vizualizaci. Používají ji skoro celý den jako normální část svých myšlenkových procesů. A dělají to tak od svého dětství. Proto jsou poměrně zběhlí ve vizualizaci něčeho. To je „talent“: když něco děláš dlouhý čas, budeš to s nejvyšší pravděpodobností umět velice dobře. Ostatní nepoužívají vizualizaci ve svých normálních myšlenkových pochodech: myslí většinou ve slovech a ve větech (vnitřní ZVUKY) a tak nejsou zběhlí ve vizualizaci. Takovíto lidé by měli investovat více času do rozvoje této schopnosti.

Když je pro tebe přirozené dělat nějaké cvičení, stačí ti 2-3 opakování týdně, když máš v sobě jisté předpoklady, ale nedokážeš je používat naplno, měl bys cvičit 1-2x denně. A konečně, když to pro tebe vypadá jako velmi obtížné dosáhnout kýžené schopnosti nebo když se chceš rozvíjet hodně rychle, může být potřeba trénovat až 6x denně. (Ale pozor: nikdy to nepřehžeň! Když se budeš cítit nešťastně nebo zjistíš jiné negativní pocity, sniž počet opakování.) Je tu samozřejmě minimální množství cvičebního času, potřebného k získání nové schopnosti. Když si přečteš větu, měl bys to udělat v určitém čase. Nemůžeš si každou hodinu přečíst jedno slovo, protože bys nebyl schopen porozumět textu. Podobně nedosáhneš ničeho, když

jednotlivá cvičení budou od sebe příliš vzdálená. Proto by měl pečlivě uvážit, jestli opravdu chce začít s tréninkem nějakého cvičení.

Zpočátku bude stačit jedno nebo dvě opakování. Když ti to půjde dobře, POTÉ můžeš zvýšit počet cvičení, které budeš PRAVIDELNĚ cvičit.

Většina začátečníků chce získat příliš mnoho najednou. Dobře to znám, je to celkem přirozené. Když někdo začne s Bardonovým systémem, je nadšený a chce získat všechny ty úžasné schopnosti, o kterých se dočetl a které zní tak nadpřirozeně. Začátečník opravdu chce být velkým mágem, který má sílu udělat téměř všechno. Hermetismus je však o něčem jiném. Není to nástroj na ovlivňování jiných, v dobrém ani ve zlém. Není to cesta k ovládnutí nadpřirozených sil. Nebudeš superman (superžena), který(á) zachrání svět!!!

Hermetismus je metoda k rozvíjení sebe sama: metoda pro OPRAVDOVÝ postup. Je to způsob, jak se stát VÍCE člověkem. Jestliže tvoje hlavní motivace do magie je pouze splnění svých přání, budeš ve svém postupu stahován zpět právě těmito přáními. Jako první se musíme naučit trpělivosti, vytrvalosti a houževnatosti. Když zvládneme získat tyto vlastnosti, přijde v závislosti na nich i úspěch; nejen v magii, ale ve většině jiných oblastí života, a všechno se změní k lepšímu. Od toho okamžiku zjistíte, že dokážete skoro všechno na světě bez nejmenšího použití magie. TO JE OPRAVDOVÝ POKROK! To je důvod, proč se možná rozhodneš nepoužívat magii v každodenních záležitostech. A když se tak rozhodneš, brány magických schopností se široce rozevrou.

Karl Brandler-Pracht (1864-1945?), německý mág doporučuje ve své „Učebnici rozvoje okultních sil“ ("Text-book for the development of occult powers" (Lehrbuch zur Entwicklung der okkulten Kraefte)) následující cvičení na rozvíjení výše zmíněných vlastností: „Vezmi velkou plechovku a naplň ji fazolemi, hrachem a čočkou. Promíchej to. Teď to rozděl do tří plechovek tak, aby v každé byl jiný druh luštěnin. Dělej to opakovaně, pokaždé když máš 15 minut volného času. Pozoruj své pocity: nebuď nervózní ani netrpělivý. Dělej to s vnitřním pocitem tiché oddanosti (nadšení, angl. dedication) a lásky. Když budeš mít úspěch v tomhle, vezmi balíček zrní pro ptáky a odděluj řadu druhů semínek. Když už budeš mít téhle dřiny plné zuby tak, že už to skoro budeš držet v ruce s cílem vyhodit to z okna, na chvíli si odpočiň, zazpívej si nějakou hezkou písničku a zkus si odpočinout. A potom začni znova.“ Prosím uvědom si, že naše společnost nám dává mnoho cest a způsobů, jak dosáhnout obecně požadovaných znalostí a schopností, jako například schopnost číst, řídit a tak dále. Například měli bychom chodit do školy, abychom se mohli naučit číst, psát, počítat atd. Jenže naše společnost neví nic o magických cílech. S přihlédnutím k této skutečnosti je nutné použít zvláštní přístup. Proto tedy POTŘEBUJEŠ METODU, která zjistí naprosto pravidelné provádění těch cvičení, které rozvíjejí magické dovednosti.

Když začneš cvičit, začneš tak s nejvyšší pravděpodobností s upřímnou touhou dělat svá cvičení co nejpravidelněji. Jenomže každé přání má jen určitý motivační náboj. Čím silnější to je, tím déle budeš cítit potřebu pravidelně cvičit. Časem se do toho začnou přimíchávat jiná přání, jiné touhy a motivace a budou zaměřovat tvou pozornost jinam, takže tvé odhodlání cvičit bude slabší a slabší, až se může stát úplně nedůležitou záležitostí a nakonec skoro zapomeš na své původní odhodlání. A pak zbyde jen tiché šeptání tvého špatného svědomí. Jen 10% (nebo ještě méně) lidí má podle mých zkušeností vrozenou schopnost věrně pokračovat ve svém původním odhodlání.

Všichni ostatní potřebují čas od času znovu posílit své původní rozhodnutí. Proto jsou důležité duchovní komunity, vztahy žák/učitel, upřímně míněné přísahy a jako nejnovější pomoc v tomto směru: internetová diskusní fóra. Velmi účinné jsou v tomto směru i knihy s

okultní tematikou. Všechny tyto věci ti mohou pomoci zaměřit svou pozornost zpátky na svůj úkol.

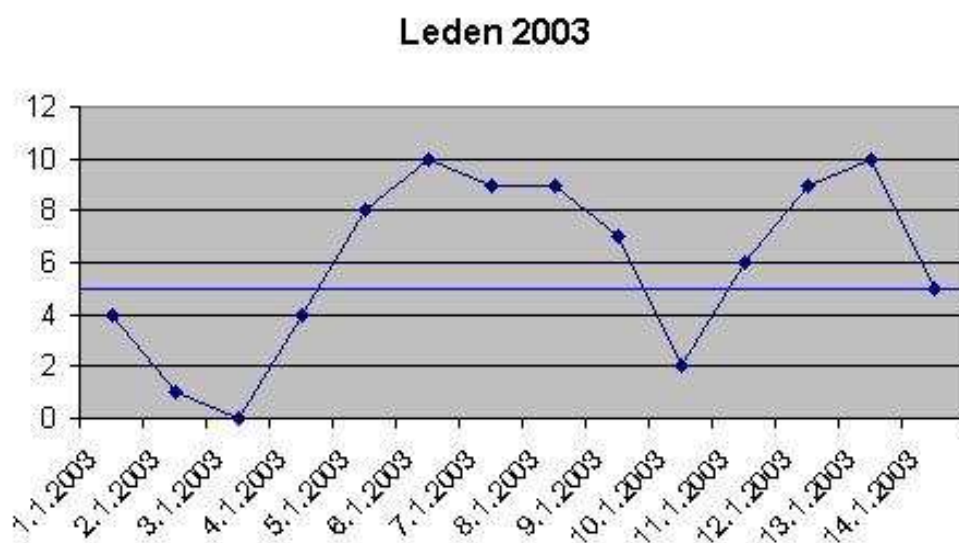
Prosím posuď také, co nám říká jiný autor o pravidelném cvičení:

„Časový rozvrh cvičení je klíčově důležitý, takže první věc, kterou bys měl udělat, je sestavit si jeden. Jestliže nemáš rozvrh, tak si říkáš že budeš cvičit až budeš mít čas. To nikdy nefunguje. Vyber si dobu, ve které, na základě pravidelného opakování, budeš cvičit. Čas, který si vybereš, a frekvence cvičení, kterou si naplánuješ, by měla být realisticky splnitelná. Pamatuj také na to, že přijdou chvíle, kdy uvázneš na jednom místě, kdy budeš chtít zanechat svého závazku. S tím musíš počítat. Tak, teď jsi se vši pravděpodobností výjimečná osoba, která může dělat mnoho věcí, které řada jiných lidí nemůže.

Jak to vím? Protože v průběhu let jsem zjistil, že to jsou hlavně výjimečné osoby, kdo pro sebe najde a naučí se používat autohypnózu. Ještě o jednu lahůdku z mnohaletých zkušeností mohu předat: Čím jsi výjimečnější, tím víc potřebuješ rozvrh. Nevím proč, prostě to tak je. Jsou tu samozřejmě výjimky, ale většinou kdo má snadno zorganizovatelný a naplánovatelný život, je zároveň nudný, udřený a bez špetky představitivosti. Neschopní čehokoliv kromě těch nejobyčejnějších věcí. Na druhou stranu čím produktivnější a schopnější jsi, tím víc potřebuješ rozvrh, abys do svého času všechno vměstnal. Pravděpodobně to už víš. Ale jestli ne, věnuj tomu pozornost: Udělej si rozvrh!“

Vyvinout si svou metodu, která tvým osobním potřebám sedne nejlépe je velmi dobrý nápad. Například moje oblíbená metoda používá diagramy. Mám moc rád diagramy. Používám při práci „dobré“ diagramy, které něco ukazují nebo dokazují. Opravdu nenávidím špatné diagramy, které dokazují jen selhání nebo chaotické pozadí.

Řekněme, že chci dělat určité cvičení nejméně 6x denně. Abych mohl sledovat jak se mi to daří, namaloval jsem si asi takovýto diagram.



Snažím se, abych dostal hezký diagram tím, že budu opakovat ono cvičení 6x, jak jsem si původně naplánoval. Nesnáším, když se mi někdy nepodaří dosáhnout minimálního počtu šesti opakování, což může v důsledku ošklivě zkazit i jinak hezký diagram (jako například ten, co jsem uvedl jako příklad). Zpočátku jsem si své diagramy kreslil ručně, teď k tomu používám počítač.

Tato metoda plně uspokojuje jen moje požadavky, ty by sis měl najít něco, co bude vyhovovat tobě nejlépe. (znám spoustu lidí, kteří z duše nenávidí diagramy.) Přitom jediné, co je opravdu důležité: **abys dělal svá cvičení pravidelně.**

A nebuď zklamaný, když náhle zjistíš, že jsi „zapomněl“ cvičit. Jak jsem výše naznačil, je to přirozené chování, a je široce rozšířeno mezi lidmi. Buď připraven na to, že se ti při tvém rozvoji něco takového může stát; tehdy by sis měl alespoň překontrolovat, jakou sílu ještě má tvá motivace: můžeš zjistit úpadek svého rozvoje a tak včas podniknout přiměřená protipatření.

Ještě několik posledních slov k tomuto tématu: čas v jistém slova smyslu neexistuje. Existuje jen okamžik přítomnosti. Proto bys měl začít v tomto okamžiku. Nemůžeme si říct: „Začnu s tím zítra“, protože žádné „zítra“ není. Každý dělá vždycky jen to, co vždycky dělal. Jestliže si chceš být jist, že něco budeš dělat i zítra, tak to UDĚLEJ NAPŘED DNES.

Následující dvě věty jsou velmi důležité: „**Když to uděláš teď, tak to pravděpodobně uděláš i zítra, když to neuděláš teď, neuděláš to už nikdy.**“ a „**Každý dělá vždycky jen to, co předtím vždycky dělal.**“

Tyto dvě věty platí pro téměř všechno v našem životě, od těch nejdůležitějších až po ty docela bezvýznamné. Proto buď velmi opatrný při VŠEM, co ve svém životě děláš, protože to s největší pravděpodobností změní tvůj náhled na dobré či zlé, nebo to může dobro či zlo posílit, záleží na povaze činu.

Text ze kterého bylo překládáno: <http://www.geocities.com/franzbardon/masterit.html>