

Poznej sebe sama

... a ponoř se do »bahna« svého nitra

Každý člověk, který se vydává na cestu osobního a duchovního rozvoje, dojde dříve nebo později k poznání, že *jediná další cesta, která má skutečný smysl, je upřímná cesta sebepoznání.*

Dokud na ni nevzkročíme a neponoříme se do bahna uhněteného z mylných představ a iluzí o sobě, nedokážeme udělat jediný smysluplný krok. **Jedině ten, kdo dokáže rozpoznávat a přijmout existenci svých pozitivních (aktivních) i negativních (pasivních) vlastností, se je může naučit v každodenním životě ovládat a tak si dopomoci k realizaci své svobodné a vlastní pravé vůle a radostně žít.** Jinak s námi, ruku na srdce, naše vlastnosti, »naše osobnost«, dnes a denně cloumají sem a tam na křídlech bouřlivých a vášnivých myšlenek, emocí, křivd, zvyků, dogmat a destruktivních programů uvězněných kdesi hluboko v podvědomí. A ty mohou pak jako blesk z čistého nebe sežhnout náš život.

MŮŽEME SI LHÁT, A PŘESTO ZNÁME PRAVDU

Hermetik **Michal Stránský** nám doporučuje, abychom se při sebepoznávání nejprve zaměřili na své negativní (tzv. pasivní) vlastnosti. Pozorujeme sami sebe v běžném životě.

Jakým způsobem jednáme s lidmi, kteří s námi nesouhlasí, nebo nedělají to, co jsme si představovali? Pozorujeme, jak přemýšlíme, jak reagujeme ve stresových situacích, jak obvykle komunikujeme, čemu se vyhýbáme jako »čert křížik«, nebo o čem se rádi bavíme. Co nás uspokojuje? Jsme si vědomi toho, co na nás druhým vadí nebo jim tím dokonce ubližujeme? Rádi se vměšujeme do cizích záležitostí?

S velkým nadšením pomlouváme druhé? Prokazujeme služby svým bližním otročtým způsobem? Vyčítáme ostatním špatné i dobré skutky, chyby a omyly, ale na sebe nenecháváme nikdy a nikde dopustit? Býváme někdy škodolibí? Sebelitostiví? Panovační? Cíleně některým lidem působíme bolest? Jsme vypočítaví? Netrpěliví? Naivně důvěřiví? Úzkostliví? Nedokážeme snášet kritiku nebo odlišný názor? Jsme zvyklí porušovat své sliby a předsevzetí? Toulíme po litování?

Býváme často ustrašení? Nedokážeme se ovládat? Jsme samolibí? Zbrklí? Ctižádostiví? Nedbáme na své zkušenosti? Dychtíme po ocenění? Povyšujeme, nebo ponížujeme se před ostatními? Jsme neupřímní? Přecitlivělí? Pomstychtiví? Závistiví? Lstiví? Sobečtí? Ješitní? Úrážliví? Pyšní? Líní? Zlostní? Agresivní? Falešně litostiví? Chamtiví? Děláme předčasně úsudky?

Takto bychom mohli pokračovat ještě hodně dlouho. Všechny odpovědi jsou a žijí uvnitř

nás samých a je pouze na nás, zda svou třínáctou komnatu otevřeme dokořán. Zda do ní vpustíme světlo porozumění a hlavně naše každodenní léčivé a uzdravující úsilí lásky k nám samým. Zda začneme s prací na duševní hygieně, s praxí jak si »doma uklidit« a zamést před vlastním prahem.

NOVÝ POHLED NA ŽIVOT

Každý z nás je jiný, ale můžeme stoprocentně říct, že úplně všichni v sobě máme dobré i špatné stránky, s nimiž by bylo vhodné během života pracovat, aby se nám lépe žilo a neovládali nás naši vlastní »démoni«, jejichž existenci nebo důležitost si odmítáme připustit. **V opačném případě dostáváme od života účinné lekce a tvrdé prověrky, které nazýváme různě.** Točíme se tak v kruhu, opakovaně narážíme do zdi, tvrdíme, že jsme se stali obětí vrtkavého osudu. A svoji odpovědnost za náš život házíme či delegujeme na »ty druhé«...

OTÁZKY, KTERÉ DŘÍVE, NEBO POZDĚJI PŘÍCHÁZEJÍ

Jenže co když to všechno, co se nám už stalo a ještě stane, má mnohem vyšší smysl, než si dokážeme představit? Co když mají skutečně pravdu ti, kteří na své duchovní cestě přišli na to, že se mohou učit přijímat rány osudu s důvěrou, ať jsou jakékoliv? Co když opravdu můžeme v každé své bolesti

vyléci každou nemoc«, který jsme našli u svých nohou v blátě naší cesty. A po smrti si jej prý budeme moci odnést z tohoto světa jako propustku či pozvánku k nebeské hostině na věčnosti.

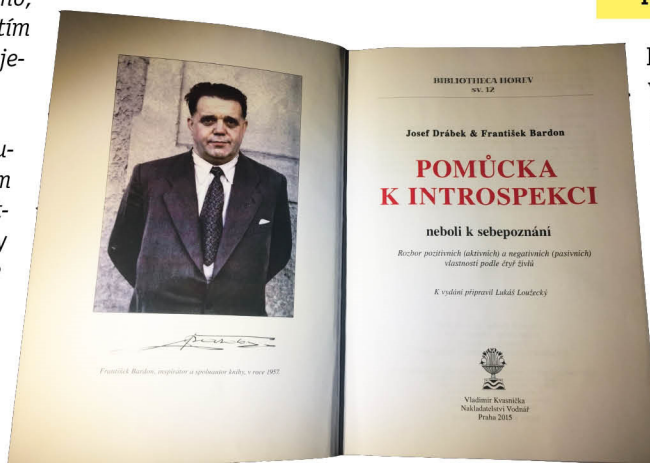
KDYŽ JE ŽÁK PŘIPRAVEN, UČITEL SE VŽDY OBJEVÍ

Není to tak dlouho, co se na pultech některých knihkupectví objevila pozoruhodná kniha od prvorepublikového hermetika **Františka Bardona (1909 -1958)** a jeho žáka **Josefa Drábka (1891-1961)** s názvem **Pomůcka k introspekci**. Je určena každému, kdo má zájem o hlubokou introspekci - sebepoznání. V rejstříku umístěném na konci díla je uveden na dlouhých deseti stranách seznam vlastností, které mohou naši duši buď povznášet prostřednictvím ctností, nebo zatěžkavat neřestmi. Pro zjednodušení a lepší pochopení jejich podstaty je autoři rozdělili do čtyř základních kategorií, podle živlů, na ohnivé, vodní, vzdušné a zemské. A také na pozitivní (aktivní) a negativní (pasivní). Každé vlastnosti se věnovali samostatně a pokusili se ji podrobně popsat tak, aby ji čtenář v sobě dokázal v určitých životních situacích rozpoznat a naučil se ji ovládat, aby mu již dále neškodila a nebyla mocnější, než jeho svobodná vůle, jak tomu bylo až dosud. V běžném životě i v jemnohmotném světě příčin a následků.

NENÍ NA CO ČEKAT

Priznám se, že tato kniha už má své právoplatné místo na mém nočním stole, a když jsem správně naladěna, pročítám si ji a hledám odpovědi na otázky: Kdo skutečně jsem? Co konkrétního chci na sobě změnit a hlavně, jak to mám udělat? I když se mi toto hermetické dílo zdá být velmi dobře zpracované, a přestože se ne vždy s názory autorů ve všem naprosto shodují, chybí mi tam lepší vysvětlení, jak mohu s knihou pracovat tak, aby mi v ní uvedené informace pomohly dostat se při sebepoznání do svého nitra co nehlouběji to bude možné. Abych nakonec viděla to, co jsem ještě nikdy nehlédala. **Poprosila jsem tedy znovu svého oblíbeného odborného konzultanta Michala Stránského, aby mě naučil, jak s knihou pracovat, abych byla ve své praxi úspěšná a nakonec skutečně spatřila to, co jsem možná skrývala i sama před sebou, nebo dosud nazývala nepravými jmény.**

Jen jedno vím jistě. Celý obraz osobnosti a jejích vztahů, který časem v sobě najdu, se mi vůbec nebude líbit. Zároveň si však uvědomuji, že to bude jediný pravdivý



(otázce), jenž nás trápí, hledat a nacházet mimořádnou sílu k nalezení správné odpovědi a mohli tak uvnitř sebe změnit vše, co nám už nevyhovuje? Dávni alchymisté by možná řekli, že moudří lidé už v sobě našli poklad víry a poznání ve formě drahého červeného kamene (Kristovy krve, která smývá všechny hříchy). Na počátku byl možná tento »úhelný kámen« obyčejný, hrubý, neotesaný a zablácený, ale s každou životní zkušeností, upřímným vlastním pozorováním a s vědomím toho, jak jednali, z něj pomalu vybrousili diamant ctnosti nedozírné hodnoty a barvy. Jde prý o jediný a nejcennější Božský dar, »lék, jenž

odraz v zrcadle, který budu mít možnost proměnit, zkultivovat, podle svého uvážení. Dokud nedokážu spatřit a ovládat své temné i světlé stránky, budu dál slepým, hluchým a amatérským umělcem na jevišti svět.

František Bardoni:

„Zásadou je, že nikdy a nikde nikomu nevyčítáme žádné negativní (pasivní) vlastnosti ani jejich následky při jejich působení, protože na to nemáme žádné právo. Jsou to osudové vlastnosti člověka, které mu dal osud, aby se jimi poznával a vyrovnával.“

JAK PRACOVAT S KNIHOU POMŮCKA K INTROSPEKCI?

Nejprve začněte s hledáním a pojmenováním svých negativních, pasivních vlastností. Nalistujte si, v jakém jsou vaše vlastnosti živlu a jakou mají strukturu. Přemýšlejte nad tím, jak a v jakých situacích se u vás v běžném životě projevují a jaké emoce je obvykle doprovází. „Dejme tomu, že jste například urážliví. Z knihy se dozvíte, že se projevil jeden z aspektů vlastnosti pýcha. Aby se člověk změnil, musí v sobě hledat a najít opak, když se vlastnost začne projevovat. Jedině tak může dojít klidu a harmonie. Takže kdykoliv vás něco citově zasáhne, je třeba co nejdříve začít zkoumat, jaká vlastnost nás v dané chvíli pronásleduje a pokusit se ji ovládnout tou, která je jejím pravým opakem. Je to běh na dlouho trať, ale vyplatí se. Bez nastoupení na tuto cestu můžeme o duchovním rozvoji jen snít a dál zůstat v sebeklamu,“ vysvětluje mi Michal. V knize *Pomůcka k introspekci* se o dané vlastnosti můžeme dozvědět více, pochopíme, co je její náplň a v čem nám škodí.

Často nedokážeme s nepříjemnými emocemi, které nás zevnitř spalují, nijak pracovat. **Je to tím, že nemáme ani tušení, co všechno je za nimi skryto a co konkrétně táhne za provázky a ovládá nás jako loutky.** Obvykle nepřemýšlíme nad tím, s jakou vlastností naše emoce úzce souvisí a ani nemáme tušení, že v každé nepříjemné situaci máme na výběr. Bez výjimky. Buď zcela podlehneme své temné stránce a zareagujeme tak, jak jsme dosud byli zvyklí, nebo to tentokrát zkusíme jinak. „Jak už jsem zmínil, pokud nás často ovládá třeba urážlivost, najdeme v rejstříku knihy nejen tuto vlastnost, ale i její opak, neurážlivost. Po přečtení obou textů dojde člověk nejen k pochopení, ale i osvobození. Dojde mu, co má v sobě jeho osobnost stále nezpracováno a začíná pomalu chápat,

že jeho dosavadní reakce byly zcela nesmyslné a ne vždy vědomé. Pomůcka k introspekci je úžasná v tom, že nám pomáhá rozeznávat a správnými slovy pojmenovávat naše nejniternější pochody. Pomůže vám objevit to, co skrývá vaše osobnost,“ radí Michal a dodává, že také můžete vést s knihou dialog, protože se určitě najde mnoho věcí, s nimiž budete nesouhlasit, jimž se budete vzpírat. A jiné vám budou naopak dávat velký smysl. Při čtení získáváme nejen informace, ale zároveň i zkušenost a poznání. **Pokud si budeme vědomi svých negativních vlastností, můžeme se pokusit je proměnit jejich opakem. V okamžiku, kdy pochopíme vyšší smysl toho, co se v nás děje a máme vůli svůj vnitřní stav i vnější projevy změnit, dochází k uzdravení.**

Pokud se nám nedaří nějaké vlastnosti i přes všechno úsilí zbavit, je to většinou známka toho, že pod povrchem je ukryto něco dalšího, co jsme dosud neobjevili. Jiný bojovník, kterého jsme dosud nepoznali – například strach. Každý z nás má v sobě celou armádu



du »démonických« bojovníků, čekajících na příležitost, jak se dostat ke slovu. My jim to však nesmíme dobrovolně a bez rozmyslu umožňovat.

KRŮČEK PO KRŮČKU

„Některí praktici z dnešní generace žáků Františka Bardona u sebe stále nosí pomocné kartičky, na nichž jsou vypsány jak pozitivní, tak i negativní hlavní vlastnosti rozříděné podle živlů. Když jsou z něčeho podráždění, nebo reagují jinak, než by chtěli, okamžitě se podívají na kartičky a hledají, co ještě mají nezpracované a co jim nedopřává klid. Zpětně přemítají i o tom, co už se jim podařilo, v čem byli dobří, a kde to ještě drhne, co zatím plně nepochopili a na tom pracují. Znovu a znovu se vrací ke knize,“ prozrazuje Michal. Když dojde k propojení, dříve nebo později dochází ke změnám na stejném principu, jako funguje alopatie. Léčíme opakem. Vykoupení, božskou rovnováhu ale později nalezneme někde uprostřed, to znamená,

Poučnou a zajímavou knihu
POMŮCKA K INTROSPEKCI
zakoupíte v našem e-shopu
www.zahadyshop.cz



že si budeme vědomě vybírat, jak v dané situaci zareagujeme. Zda vytáhneme svou vlastnost s negativním nebo pozitivním aspektem. Až své vlastnosti dokonale zpracujeme, dokážeme je i takzvané »vyčistit na deset metrů«. Nejen u sebe, ale i u druhých. Časem budeme tak bdělí, že ať se okolo nás bude dít cokoliv, nenecháme se strhnout nežádoucími projevy, pokud se tak sami nerozhodneme.

ČEHO SI VŠÍMAT?

Každá aktivní vlastnost – ctnost (*anděl*) – nebo pasivní či negativní vlastnost – neřest (*démon*) – se v každém z nás projevuje ve třech úrovních. I vlastnosti mají své tělo, duši i Ducha. Projevují se konkrétně ve světě fyzickém (*v těle*), abstraktním (*emoci*) i neuchopitelném (*v myšlence*). **Proto by mělo být součástí introspekce pozorování všech těchto tří vrstev u každé naší vlastnosti.** Všimněme si, jak se při její aktivizaci tváříme, jak se chováme (*fyzický projev*), co cítíme (*emoční projev*) a co si myslíme (*duchovní projev*). Tímto způsobem můžeme najít a rozpoznat šém dané vlastnosti, pochopit, proč jí podléháme a proč nás ovládá bez našeho vědomí, a najít rovnováhu.

CO ŘÍCI ZÁVĚREM?

Nevnímejte zkušenosti Františka Bardona a jeho žáků z první poloviny 20. století nijak dogmaticky. Pokusme se hledat správné odpovědi jen sami pro sebe. Je nutné vědět, že za každým tématem jednotlivých vlastností, které se v knize probírají, jsou v pozadí osobní příběhy samotného Františka Bardona nebo jeho žáků. **Je třeba hledat, nevzdávat se a učit se a porozumět především vlastním příběhům...**

V PŘÍŠTÍM ČÍSLE: Zrcadlo ctností a neřestí bratří Rosekruciánů:

A co vy? Už znáte svoje demony? Naučíme vás, jak podle data narození a postavení planet v době zrození dokážete určit nejzajímavější »karmické« negativní vlastnosti daného člověka, s nimiž by se měl během života naučit zacházet a proměnit je vědomě v jejich protipóly, vlastnosti pozitivní. Jste ochotní se podívat do zrcadla a být k sobě maximálně upřímní?

Tabulky hlavních živlových vlastností podle českého hermetika Františka Bardona

Tabulky si můžete vystříhnout, nalepit na bílou čtvrtku a nosit při sobě. Kdykoliv se budete cítit během dne nepříjemně a budou vás šířat emoce nebo nehezké myšlenky, podívejte se na ně a pracujte s nimi.

„V uvedených tabulkách uvádíme deset základních důležitých živlových vlastností pozitivních (aktivních) a jim odpovídajících deset základních živlových negativních (pasivních) pro každý živl zvláště. Tyto zde uvedené základní negativní vlastnosti prvního stupně musí každý žák magie naprosto ovládat a musí je, pokud je má, vymýtit ze své povahy, charakteru a nahradit je jejich opačnými vlastnostmi pozitivními, které si v sobě musí co nejlépe a nejúčinněji vypěstovat.“

citace z knihy
Pomůcka k introspekci



VODA ▽

POZITIVNÍ (AKTIVNÍ)	NEGATIVNÍ (PASIVNÍ)
1. upřímnost	neupřímnost, faleš
2. naprostý klid	neklid, nervozita
3. neurážlivost	urážlivost, ješitnost
4. poctivost	nepoctivost
5. chladnokrevnost, ledovost	vznětlivost, vášnivost, přecitlivělost
6. laskavost	sobeckost, nelaskavost, hrubiánství
7. vděčnost	nevďečnost
8. odmítání každé touhy po úspěších	touha po úspěších
9. trpělivost	netrpělivost
10. nezaujatost	zaujatost čímkoliv bez vlastní vůle

OHEŇ △

POZITIVNÍ (AKTIVNÍ)	NEGATIVNÍ (PASIVNÍ)
1. vůle	bezmocnost, slabost, mediální stav
2. víra, důvěra	nevíra, nedůvěra, pochybovačnost
3. rozhodnost	nerozhodnost
4. přísnost k sobě	shovívavost k sobě, falešná sebeláska
5. samostatnost	nesamostatnost
6. vytrvalost	nestálost, chvilkovost
7. nedotknutelnost	vystavení naší duše, povahy působení negativních vlastností
8. spoléhání se na sebe sama, jistota, sebedůvěra	spoléhání na naše bližní, nejistota, nedůvěra v sebe sama
9. odvaha	zbabělost
10. ostražitost	povolnost, neostražitost

VZDUCH △

POZITIVNÍ (AKTIVNÍ)	NEGATIVNÍ (PASIVNÍ)
1. radost ze života - všeobecně	škarohlídství, pesimismus
2. chápavost, bystrost, postřeh	nechápavost, tupost, nevnímavost
3. paměť	zapomnětlivost
4. bdělost	liknavost, bezstarostnost, lhostejnost
5. pilnost	ledabylost
6. pracovitost	lenost
7. přizpůsobivost	konzervativnost, nepřizpůsobivost, neohebnost, nepružnost
8. nedomýšlivost	domýšlivost
9. opatrnost	neopatrnost
10. nevměšování se do cizích záležitostí	vměšování se do cizích záležitostí

ZEMĚ ▽

POZITIVNÍ (AKTIVNÍ)	NEGATIVNÍ (PASIVNÍ)
1. neulpívání na ničem dočasném	ulpívání na všem dočasném i na vlastním současném životě
2. vyrovnanost	nevyrovnanost, rozháranost, disharmonie
3. systematicčnost	nesystematicčnost, převrácenost, nepořádek ve všem
4. spravedlnost	nespravedlnost i v nespravedlivém podezření
5. střídmost	nestřídmost obecně
6. přesnost	nepřesnost, nedochvilnost, lajdáctví
7. neodsuzování a nepomlouvání bližních	odsuzování a pomlouvání bližních
8. nezištnost	zištnost, touha po majetku
9. mlčenlivost	prozrazování tajemství, žvanivost
10. dodržování slova, slibu, přísahy	nedodržování slova, slibu, přísahy