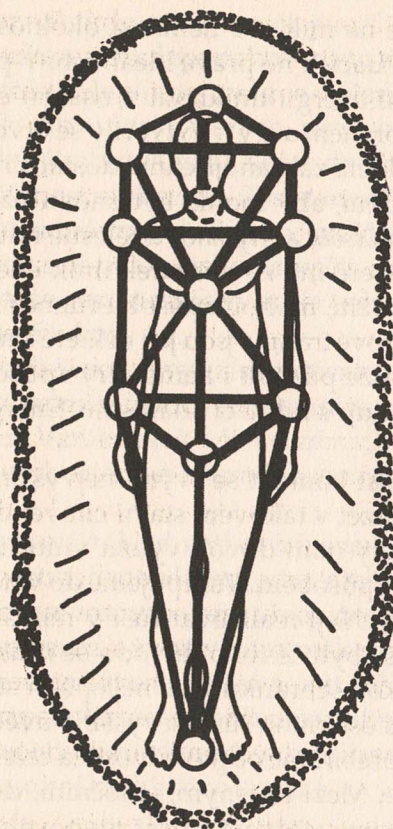




Vybudování Stromu života v auře

je používat tak často, jak je to jen možné. První z nich je založeno na principu *kabalistického kříže* a druhé je *cvičením Středního sloupu*. Obě uvádějí energie v soulad, posilují je a chrání.

Kabalistický kříž

Kabalistický kříž představuje znak ve tvaru kříže, symbol, který zná celý křesťanský svět. Je třeba připomenout, že kabalistický tomu křesťanskému časově předcházela. Kříž je univerzálním archetypálním symbolem, který se na jisté úrovni vývoje dotýká podvědomí každé bytosti. Nalezneme jej téměř ve všech náboženstvích a tvořil také součást starověkých mystických škol. Váže se k němu velmi mnoho asociací: čtyři základní složky univerza, čtyři elementární živly, čtyři archandělé atd. Pro kabalisty je prostředkem probouzení proudu energií vyššího řádu v bytí člověka. Učit se jej využívat a vytvořit v rámci své aury patří k základním krokům na cestě k vyššímu poznání.

Kabalistický kříž probouzí vnitřní duchovní světlo a podněcuje jej ke konání. Upozorňuje duchovní centra Stromu života ve vás, že se chystáte k jejich aktivaci. Celkově auru stabilizuje a chrání a tím umožňuje plodnější spojení s duchovními sférami.

Tak jako v dalších cvičeních i zde necháváte prostřednictvím vizualizace a zvukových podnětů projevit sílu cvičení a tím i svůj vnitřní potenciál.

Postavte se s nohama u sebe, pokud možno čelem k východu, rama na máte rovná, ruce spočívají volně podél těla. Několikrát se zhluboka nadechněte. Zvolna a vyrovnaně dýchejte a v myslí sledujte následující představu: Vidíte, jak se rozpínáte až ke střeše domu, přerůstáte jej až do nebe, až stojíte na samotné Zemi a hledíte do univerza, které se rozprostírá všude kolem vás. Představte si je a procíťte je. Nahlédněte je zevnitř a jeho bytí se projeví.

Palcem pravé ruky představujícím vašeho vnitřního Božího ducha, ukazovákem jako tvořivým ohněm ve vás a univerzu a prostředníkem, který povolává předchozí dva aspekty na úroveň země, se dotkněte čela mezi očima a nechte zvolna proznít hebrejské slovo ATA (A-ta). Na každou slabiku kladte stejný důraz a představte si, jak zvuky postupují univerzem a nesou se až k samým jeho koncům. Když se dotýkáte čela, vizualizujte okolo své hlavy pronikavě jasnou emanaci světla. Září velmi intenzivně a proniká vzhůru do nekonečna.

Pomalou vraťte trojici prstů dolů, stáhněte světlo dolů do sebe a dotkněte se uprostřed hrudi. Nyní rozezněte slovo MALCHUT (Mal-chut). Malchut se nachází ve spodní části Stromu života, a představuje tedy naše fyzické tělo. Pojí se k oblasti nohou. Někdy je obtížné sehnout se dolů k nohám, abychom se jich mohli dotknout. Proto je třeba se spojit se srdeční oblastí. Srdce je centrem našeho bytí a z něho je možné dosáhnout kterékoli oblasti. Vizualizujte světlo prostupující až do vašich nohou, kde zazáří jasnou explozí průzračného světla a posléze pokračuje dál k nekonečnu. Nyní jste vytvořili paprsek univerzální energie prostupující skrze vás a směřující k nekonečnu v obou směrech, z hlavy i nohou.

Pak přiblížte palec a prsty k pravému rameni. Vizualizujte explozi křišťálově průzračného světla, jak prochází vašim pravým ramenem, postupuje dál k nekonečnu, a rozezvučte VE GEVURA (Ve-Ge-vu-rá). Pak ved'te linii světla přes hrud' směrem k druhému rameni.

Dotkněte se levého ramene a vizualizujte jasnou emanaci světla. Nechte proznít slova VE GEDULA (Ve-Ge-du-lá.) Cítíte, jak světlo vyzařuje ven z ramene, směřuje dál a šíří se nekonečným univerzem.

Posléze zdvihněte obě ruce mírně do stran dlaněmi vzhůru. Skloňte hlavu, složte ruce na prsou tak, aby prsty směřovaly vzhůru, a nechte zaznít slovo LE OLAM AMEN (Le-O-lam -A-men). Tehdy byste měli uvidět sami sebe jako nádhernou bytost vytvořenou ze světla a energie, vyrovnanou a jasně a pronikavě zářící ve všech směrech.

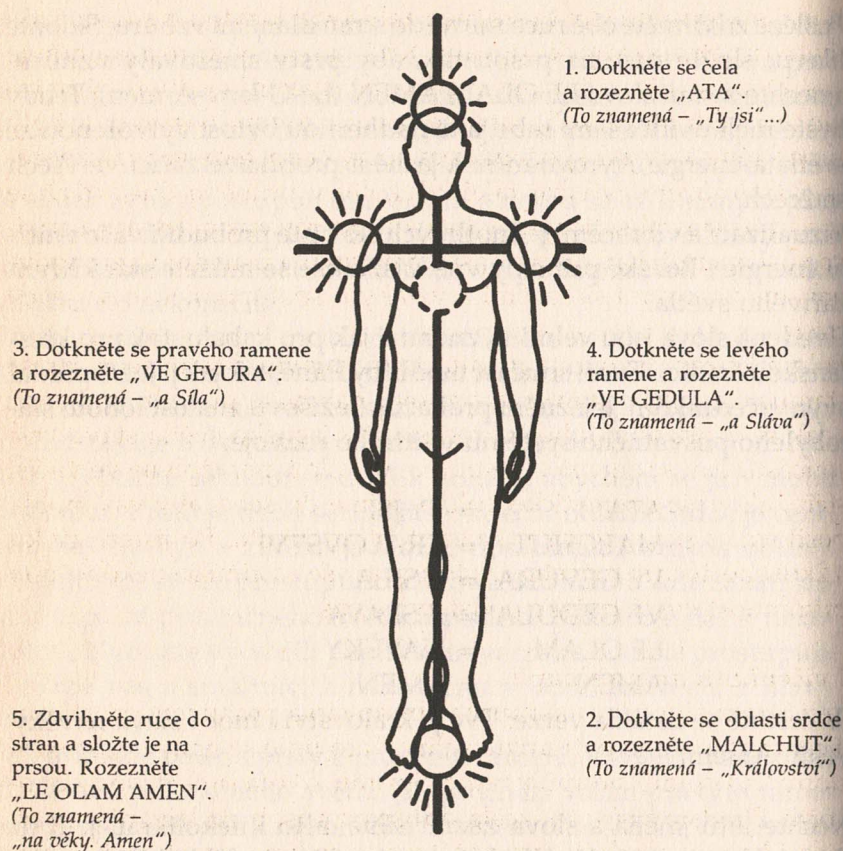
Vizualizací a vibracemi jednotlivých slov jste probudili vaše vnitřní energie i Božské principy vně vás, takže se můžete stát křížem zářivého světla.

Uvedená slova jsou velmi významná jak pro kabalou, tak pro křesťanskou tradici. Tvoří součást modlitby Páně, tak jak ji Ježíš předal svým učedníkům. Její znění prokazuje Ježíšovu znalost tohoto starobylého posvátného systému vnitřního rozvoje:

ATA	= TY JSI
MALCHUT	= KRÁLOVSTVÍ
VE GEVURA	= A SÍLA
VE GEDULA	= A SLÁVA
LE OLAM	= NAVĚKY
AMEN	= AMEN

(V češtině se ustálila verze: Tvé je království i moc i sláva navěky věků. Amen.)

Nechte tato jména a slova zaznít silně, a to i několikrát, je-li to nutné. Vaše soustředění bude intenzivnější a vzniklý kříž jasnější a zřetelnější. Usilujte o to, aby se jas kříže stal natolik oslnivým a pronikavým, že prozáří veškeré univerzum. Pomocí zvukové stimulace a vizualizace v sobě probudíte sílu a energii nebývalé síly. Uvědomte si, že podstupujete posvátný proces, který vyžaduje patřičnou pozornost a úctu.



Kabalistický kříž

Kabalistickým křížem byste měli zahajovat každou meditaci i aktivitu rituální či magické povahy. Kříž stabilizuje auru a ochraňuje vás. Doporučuje se jím také meditaci či spojení s jednotlivými rovinami vědomí ukončit, aby se ostatní roviny uzavřely a byly zapečetěny a vy jste spočinuli pevně na Zemi, tedy ve fyzické sféře. Kříž můžete vytvořit také kdykoliv v průběhu dne, když se spád věcí stává hektickým, vaše okolí na vás vyvíjí tlak a vyčerpává vaši energii. Kříž ustálí vaši rovnováhu a usnadní vám vyrovnat se s životními situacemi a vztahy a spolupodílet se na jejich řízení.

Pokud křížem uzavíráte meditaci, představte si sami sebe, jak se stahujete z celého univerza a znovu nabýváte původní velikosti a jak se v průběhu tohoto procesu kříž jasného světla stává vaší součástí. Tím se energie, kterou jste vyvolali, nerozplyne ve vnější sféře, ale vaše energetické pole ji pojme do sebe, aby vás mohla posilovat a ochraňovat v každodenním životě. Po jistém cviku a zkušenostech si začnete uvědomovat vše zastiňující nekonečnou přítomnost vyšší, božské podstaty ve vás.

Cvičení Středního sloupu

Je-li Strom života ve vaší auře vybudován a probuzen, prostupují centrem vašeho bytí určité sefiry. Tato linie se nazývá „Střední sloup“. O pojmu sloupů v rámci Stromu života jsme dosud nehovořili. Představují totiž zcela odlišný způsob zacházení s energiemi kabaly a zvláště pro začátečníka je lépe, nezahltí-li se přílišným množstvím metod, v nichž by se snadno ztratil. Proto se zde pouze zmíníme, že Střední sloup představuje rovnováhu energií a sil mezi druhými dvěma vertikálními liniemi sefir. Cvičení Středního sloupu napomáhá čerpat z těchto harmonizujících energií a učinit je součástí své aury. Tento postup zásobí auru

tak velkým množstvím energie, že zacelí všechna aurická poranění. Celkově stabilizuje energetické pole a zvyšuje jeho energii, takže z ní můžeme získávat sílu i v průběhu všedního dne. Zároveň zabráňuje přečerpání našich psychických, tělesných, citových, mentálních a duchovních energií. Toto cvičení dále zvyšuje uvědomění našeho vyššího já, v jehož stínu stojíme. Přínosné je jak pro učedníky, tak pro zasvěcence vyššího stupně, neboť skýtá bezpočet možností, které prokáže až životní praxe.

Střední sloup Stromu života se skládá ze čtyř sfér – čtyř úrovní vědomí: Keter, Tiferet, Jesod a Malchut. Tím, jak se otevíráte jejich energiím a postupujete ve svém osobním růstu a studiu, dospíváte k poznání, že v rámci Středního sloupu rovnováhy existuje ještě pátá sefira. Jde o Daat – Poznání, nespátranou sefiru. Ta je ve skutečnosti naší jedenáctou úrovní vědomí, rovinou skrytého poznání, které nám napomáhá překlenout prázdná místa našeho růstu a vědomí. Pro začátečníka postačí, bude-li vědět o její existenci a o tom, že je možné ji využít obdobně jako ostatní. Je součástí cvičení Středního sloupu a nachází se mezi sefirami Keter a Tiferet.

Začleníme-li tuto skrytou rovinu vědomí do cvičení Středního sloupu, můžeme čerpat z pradávnej symboliky. Pět je smyslů, které má člověk k dispozici v normálním stavu vědomí, ale tento počet také symbolizuje jeden skrytý smysl (Daat), stojící za těmito pěti, náš šestý smysl, který nám umožňuje spojit se se svým vyšším já. Těchto pět sfér může být také představováno pěti základními živly (elementy): OHNEM tvořivosti, VODOU věčného života, ZEMÍ základů bytí a VZDUchem vyššího poznání a vnitřním BOŽÍM DUCHEM stojícím nad čtyřmi předchozími, který je jejich hybnou podstatou. Prostřednictvím cvičení Středního sloupu se spojujeme s těmito živly a probouzíme

jejich energie v nás vyváženým způsobem, čímž umožňujeme jejich optimální využití.

Cvičení můžete provádět vestoje i vsedě. Obdobně jako při dřívějších cvičeních i zde využijete vizualizace a zvukových vibrací. Stejně jako u nich vytvořte v úvodu cvičení kabalistický kříž, který stabilizuje vaše energetické pole. V tomto okamžiku se doporučuje vyslovit modlitbu, v níž vyjádříte svou úctu a oddanost vyšším božským energiím, s nimiž usilujete o spojení. Zvolte modlitbu podle vlastního uvážení. Měli byste procítit slova, která pronášíte, a představit si, jak se rozeznávají, prostupují univerzem až k božskému zdroji všeho bytí.

Nyní přejděte k vizualizaci. Představte si, jak se vám přímo u temene hlavy rozzáří koule jasně bílého světla. Vnímáte, jak se leskne, ožívá a rozechvívá vibracemi. Jde o energii z úrovně Keter, z níž čerpáte a o jejíž projev ve svém bytí usilujete. V této chvíli rozeznáte Jméno Boží síly, která se poji k této rovině vědomí a bytí: EHJEH (~~E-he-je~~). Zdůrazněte každou slabiku a vyslovte je znovu, i několikrát. Nas průzračné koule září ještě pronikavěji a mocněji a naplňuje energií temeno vaší hlavy. Není nijak pevně stanoveno, kolikrát je třeba jméno vyslovit. Zacházejte s ním jako s mantrou, opakujte je, dokud vám *intuice* neřekne, že máte pokročit dál. Při vyvolávání vibrací jmen není třeba příliš zvyšovat hlas, stejných účinků můžete s jistým cvikem dosáhnout dokonce i bez vnější slyšitelnosti.

Je-li toto světlo dostatečně aktivováno (v tomto ohledu je třeba naučit se věřit tomu, co cítíte), představte si paprsek světla, stejně oslnivý a zářivý, jak sestupuje hlavou až do oblasti šíje a krku. Toto je úroveň Daat. Na této úrovni vizualizujte druhé jasné světlo sférického tvaru, které se projevilo skrze vaše myšlenky.

E-he-je

Jod-he-vau-he

Nehovořili jsme dosud o různých asociacích a energiích, které lze nalézt na této rovině, nazývané Daat. Boží síla působící na této úrovni představuje rovnováhu mezi Božími silami Chochmy a Biny, proto pro ni užíváme Jména, které zahrnuje oba tyto aspekty: JHVH ELOHIM (~~Je-ho-va~~ E-lo-hím). Když rozeznáte tato jména, rozechvívá se vibracemi také sférické světlo, jeho intenzita a jas rostou, až neomylně cítíte jeho aktivní působení v oblasti šíje a krku.

Posléze si představte světelný paprsek, jak sestupuje ze spodní části této druhé sféry, aby vytvořil třetí sférické světlo v oblasti srdce. Je to sféra Tiferet. Uvědomte si, že všechny tyto sférické emanace jsou mnohorozměrné a vyzařují z vás všemi směry. Vizualizujte toto světlo. Prociťte je. Víte, že se projevuje skrze vaše soustředěné myšlenky a vibrace Božího jména síly.

Nechte zaznít jméno JHVH ELOAH VA DAAT (~~Je-ho-va~~ E-lo-á va-Da-at). Cítíte, jak vás jeho vibrace naplňují a prostupují celým univerzem. Vidíte, jak světelné koule rezonují vibracemi a při každém opakování Božího jména se jejich intenzita zvyšuje. Cítíte, jak energie proudí od vrcholu hlavy směrem k srdeční oblasti a naplňuje vás světlem a energií.

Představte si světelný paprsek sestupující z dolní části této sféry do oblasti slabin, kde vytvoří čtvrté sférické světlo. Když pronášíte mocné Boží jméno vládnuící této rovině – ŠADAJ EL CHAJ (Šadaj-El-Chaj) – cítíte, jak se probouzí a ožívá energií a zářivým jasem. Představte si je. Vnímáte působení jeho energie – živé a pulzující v této oblasti vašeho bytí.

V závěrečné fázi vizualizujte světelný paprsek sestupující z dolní části čtvrté sféry dolů k nohám. Zde vzniká páté energetické pole uzavírající celek Středního sloupu. Nechte zaznít jméno ADONAJ HAÁREC (A-do-naj ha-á-rec), tím probudíte nejvyšší, hluboce duchovní energii spojenou s touto rovinou vědomí a stimulujete její

EHJEH

JHVH ELOHIM

JHVH ELOAH
VA DAAT

ŠADAJ EL CHAJ

ADONAJ HAÁREC



KETER
(duchovní energie)

DAAT
(vzdušná energie)

TIFERET
(ohnivá energie)

JESOD
(vodní energie)

MALCHUT
(zemská energie)

Cvičení Středního sloupu

působení do oblasti nohou. Při každém opakování Jména cítíte vířivé vibrace energie rezonující se stále větší intenzitou a naplňující vás nebyvalým jasem.

Nyní jste probudili ohromné množství duchovní energie a zároveň umožnili, aby se projevila ve vašem těle. Prociťte všech pět sfér duchovní energie, zářících v jediném paprsku, který prostupuje vaším tělem. Zbývá pouze jeden krok: zajistit oběh energie, který by obsáhl celé vaše bytí a jeho energetické pole.

Světelný paprsek i každá ze sfér emanují jasnou září. Zaměřte svou pozornost na sféru v temeni hlavy. Nyní je třeba zajistit cirkulaci energie prostřednictvím pravidelného rytmického dýchání. Zhluboka vydechněte; v duchu vidíte a cítíte, jak energie proudí k oblasti temena a posléze stéká dolů po levé straně těla. Prostupuje levou polovinou, vyzařuje vně a posiluje auru v této části. Pomalu se nadechněte a stáhněte energii k pravé straně těla. Zcela ji naplnila a vyzařuje ven, kde prostoupí pravou část aury. Vnímáte, jak se vaše aura s každým nádechem a výdechem rozšiřuje a sílí. Takto pokračujte, dokud nepocítíte, jak energie plynule obíhá v celém těle i v auře. Vidíte ji. Vnímáte ji. Víte, že ožívá díky nekonečné síle vaší mysli. Kolem vás tak vzniklo široké elektromagnetické pole energie, které vás obdařilo silnou, jasně zářivou aurou. Toto několikrát opakujte.

Jako další krok vydechněte a nechte energii proudit z temene dolů přední polovinou těla. Je silná a pronikavě zářivá, naplňuje vaši auru až po okraj a přelévá se dál. Teď se nadechněte a veďte energii vzhůru zadní polovinou těla. Obdobně pokračujte, až pocítíte, jak energie proudí se stále větší silou a jasem. Celým vaším bytím nyní cirkuluje mohutný proud energie. Zastavte se na okamžik a zkuste jej pro sebe vizualizovat. Prociťte jeho energii. Uvědomu-

jete si, že její síly zacelily vaši auru, vyléčily její možná poranění a nahradily veškerou ztracenou energii. Vaše aura a celé vaše bytí je prostoupeno světelnou energií, velmi intenzivní, jasnou a zdravou.

Soustřeďte ji nyní dolů do centra v nohách. Představte si, jak světlo prochází všemi sférami vašeho bytí jako obrovský světelný paprsek. Když se nadechnete, cítíte, jak zespodu proudí energie a stoupá do centra v oblasti hlavy. Při výdechu pociťujete tu nekonečnou záplavu energie proudící skrze vás, pojmající každý aspekt vašeho bytí a znovu stoupající od nohou až k hlavě a odtud dál vzhůru a do stran, všude do prostoru. Vnímejte ji jako duhovou záplavu krupějí intenzivní energie, která tryská z vrcholu hlavy, skrápí v zářivých a oslnivých barvách samu vaši podstatu. Takto pokračujte alespoň pětkrát a potěšte se ze znovu nalezené energie, pociťující její příznivé vibrace.

Cvičení zakončete krátkou modlitbou nebo nedlouhou meditací či rozjímáním nad zářivějším světlem svého bytí. Pomocí kabalistického kříže vytvořte pro vyvolané energie pevný základ tím, že je stáhnete zpět do fyzické sféry svého bytí, důvěřující této mocné ochranné duchovní energii. Stali jste se bytostí Světla!

Další přístupy

Cvičení Středního sloupu bývá adaptováno mnoha způsoby a jeho podoby se liší. Různé zdroje popisují kosmologie sefir zcela odlišně. Některé uvádějí sefiry do vztahu se starými řeckými a římskými bohy a bohyněmi, jiné do vztahu s božstvy egyptskými. Nelze říct, že by jeden přístup byl lepší než druhý. Každý z nich plní svůj účel. Nezapomeňte, že energie vyvolané konkrétními jmény rezonují v každém z nás jinak.