

je používat tak často, jak je to jen možné. První z nich je založeno na principu *kabalistického kříže* a druhé je *cvičením Středního sloupku*. 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 tonu křesťanskému časově předcházel. 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 probuzení proudu energií vyššího řádu v bytí člověka. Učít 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 mysli sledujte následující představu: Vidíte, jak se rozpínáte až ke stěše 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.

Vybudování Stromu života v auri

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 díraz 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.

Pomalu 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. Srdece 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 posleze 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 vaším pravým ramenem, postupuje dál k nekonečnu, a rozezvučte VE GEVURA (Ve-Ge-vu-rá). Pak vedte 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 vyzářuje ven z ramene, směřuje dál a šíří se nekonečným univerzem.

Posleze 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 vidět sami sebe jako nádhernou bytost vytvořenou ze světla a energie, vyrovnanou a jasně a pronikavě zářící ve všech směrech.

Vizualizaci 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 kabalu, 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:

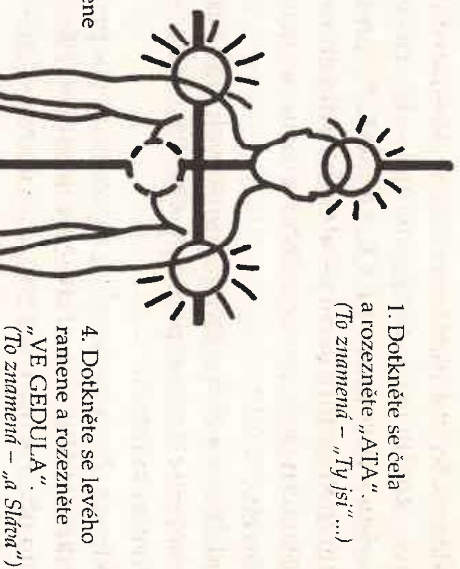
ATA	= TY JSI
MALCHUT	= KRÁLOVSTVÍ
VE GEVURA	= A SÍLA
VE GEDULA	= A SLÁVA
LE OLAM	= NAVĚKY
AMEN	= AMEN

(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 símulace a vizualizace v sobě probudíte sílu a energii nebyvalé síly. Uvědomte si, že podstupujete posvátný proces, který vyžaduje patřičnou pozornost a úctu.



1. Dotkněte se těla a rozezněte „ATA“ (To znamená – „Ty jsi“...)



4. Dotkněte se levého ramene a rozezněte „VE GEDULA“ (To znamená – „A Sláva“)

3. Dotkněte se pravého ramene a rozezněte „VE GEVURA“ (To znamená – „A Síla“)

2. Dotkněte se oblasti srdce a rozezněte „MALCHUT“ (To znamená – „Království“)

5. Zdvihněte ruce do stran a složte je na prsou. Rozezněte „LE OLAM AMEN“ (To znamená – „na věky. Amen“)

## Kabalistický kříž

Kabalistickým křížem byste měli zahajovat každou meditaci i aktivitu rituální či magické povahy. Kříž stabilizuje auru a ochraňuje vás. Doporučuje se jim 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 věci 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 jasněho světla stává vaší součástí. Tím se energie, kterou jste vyvolali, nerozplyne ve větší 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 zastíňující nekonečnou přítomnost vyšší, božské podstaty ve vás.

## Cvičení Středního sloupu

Je-li Strom života ve vaší aure 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 zasobí 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 zabrahňuje 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 bezpečet možnost, 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, nespátenou sefiru. Ta je ve skutečnosti naší jedenáctou úrovní vědomí, rovinnou 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 rovinnu vědomí do cvičení Středního sloupu, můžeme čerpat z pradávne symboliky. Pět je smyslu, které má člověk k dispozici v normálním stavu vědomí, ale tento počet také symbolizuje jeden skrytý smysl (Daat), stojící za tímto pěti, náš šestý smysl, který nám umožňuje spojit se se svým vyšším já. Těchto pět sfér může být také představováno pěti základními živly (elementy): OHNĚM 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 tímto 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 pročitit slova, která pronášíte, a představít si, jak se rozeznívají, 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-hi-je). Zdůrazněte každou slabiku a vyslovte je znovu, i několikrát. Jas průzračně každou září ještě pronikavěji a mocněji a naplňuje energii 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.



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 vyzáňují z vás všemi směry. Vizualizujte toto světlo. Procíťte je. Víte, že se projevuje skrze vaše soustředěné myšlenky a vibrace Božního jména síly.

Nechte zaznít jméno JHVH ELOAH VA DAAT (Je-ho-va E-lo-á va Da-at). Cíťte, jak vás jeho vibrace naplňují a prostupují celým univerzem. Vidíte, jak světelné koule rezonují vibracemi a při každém opakování Božního jména se jejich intenzita zvyšuje. Cíťte, 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 vládnoucí této rovině – ŠADAJ EL CHAJ (Šadaj-El-Chaj) – cítíte, jak se probouzí a ožívá energie 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

KETER  
(duchovní energie)

JHVH ELOHIM

DAAT  
(vzdušná energie)

JHVH ELOAH  
VA DAAT

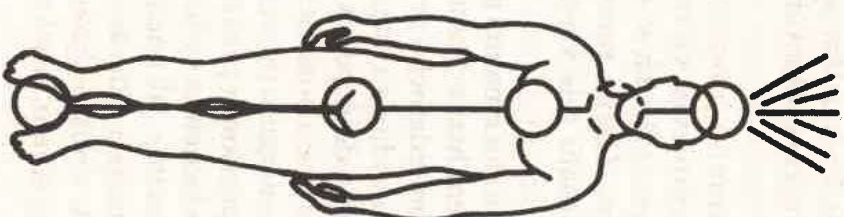
TIFERET  
(ohnivá energie)

ŠADAJ EL CHAJ

JESOD  
(vodní energie)

ADONAJ HAÁREC

MALCHUT  
(zemská energie)



Cvičení Středního sloupu

působení do oblasti nohou. Při každém opakování jména cítíte vitivé vibrace energie rezonující se stále větší intenzitou a naplňující vás nebyvalým jasnem.

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 vašim 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, vyzářuje vně a posiluje auru v této části. Pomalu se nadechněte a stáhněte energii k pravé straně těla. Zcela ji naplnila a vyzářuje 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 plynuje obíhá v celém těle i v aure. Vidíte ji. Vnímáte ji. Víte, že ožívá díky nekonečné síle vaší myslí. 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 vedte energii vzhůru zadní polovinou těla. Obdobně pokračujte, až pocítíte, jak energie proudí se stále větší silou a jasnem. Celým vašim bytím nyní cirkuluje mohutný proud energie. Zastavte se na okamžik a zkuste jej pro sebe vizualizovat. Prociťte jeho energii. Uvědomu-

žete 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.

Soustředte 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 pocítujete 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. Vnímáte ji jako duhovou záplavu krůpějí intenzivní energie, která tryská z vrchole hlavy, skrápí v zářivých a oslnivých barvách samu vaši podstatu. Takto pokračujte alespoň pětkrát a potěšte se ze znovu nalezené energie, pocítujte 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, důvěřujíc této mocné ochranné síle duchovní energie. Stali jste se bytostí Světla!

### Další přístupy

Cvičení Středního sloupu byvá 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.



V jedné z nejčastějších variant cvičení Středního sloupku je aktivováno šest center namísto pěti. Tento šestý zdroj propojuje vibrace jmen sfér Bina a Chochma a tak vytváří jasné průzračné světlo v oblasti mezi obočím, tzv. „třetí oko“, které hlouběji stimuluje schopnost jasnovidnosti. O tom, která Boží jména toto centrum probouzejí, bylo vedeno mnoho diskusí a existuje v tomto ohledu řada neshod.

Důležité je neuzavírat se tomu, co nám tyto jiné zdroje nabízejí. Experimentujte. Čiňte tak s vědomím, že kabala nás učí větší zodpovědnosti za život. Šesté centrum vnímavosti bezesporu probouzí rozeznání Božího jména JEHOVAH, neboť sféře Bina přísluší Jméno Jehovah Elohim a sféře Chochma Jméno Jah či Jehovah. Pro tuto konkrétní variaci je tedy Jméno JEHOVAH nejvhodnější.

Takto vedené cvičení podporuje rovnováhu čaker a jejich aktivaci v rámci hlavních center distribuce energie:

#### **EHJEH – korunní čakra v temeni**

určení duše, spojení s Bohem

#### **JEHOVAH – čakra mezi obočím**

představivost, jasnovidivé energie

#### **JEHOVAH ELOHIM – čakra v hrdle**

tvořivost, jasnoslýšení

#### **JEHOVAH ELOAH VA DAAT – čakra v oblasti srdce**

léčivé schopnosti, láska,

imunitní energie

#### **ŠADAJ EL CHAJ – čakra v konci páteře**

zdraví, intuice, energie kundalini (hadí síla)

#### **ADONAJ HAAREC – čakra v nohách**

zakotvení duchovních energií v pevném základu fyzické sféry

Nezáleží na tom, kterou variantu zvolíte, pokud rozpoznáte význam energií, které probouzíte. Ať už uvádíte korespondence Stromu života s kosmologií římskou či hebrejskou, vždy musíte brát v úvahu jemnou spletnost energií, které probouzíte. Ty, které jsou spojeny se západním světem, budou s hebrejským systémem rezonovat silněji, to však neznamená, že bychom se měli omezit pouze na ně.

Důležité je umět v kabale v její hebrejské podobě rozpoznat to, co označujeme jako *západní tradice okultismu*. Pro člověka příslušejícího západnímu světu to znamená, že přepíše-li rovinám vědomí, které kontaktuje, hebrejská jména a významy, budou navzájem rezonovat výrazněji. Uvědomme si, že síla, která byla kabale (včetně myšlenkových forem s ní spojených) přičítána, přicházela především skrze Ježíše Krista. Máme-li se zcela otevřít sami sobě a dosáhnout plného vývoje, nesmíme přitom zapomínat, že energie rezonující v každém z nás prošly od té doby podstatnou proměnou.

Rádcem a učitelem veškerých duší této sluneční soustavy je ten, který bývá nazýván Vesmírný Kristus. Vzhledem k rozsahu energií Nového věku, jinnž se svět měl otevřít, bylo třeba učinit vše pro to, aby bylo možné rozvíjet a překročit rovinu lidství a dát vzkličít zárodečným vědomí pravdy a lásky dříve, než staneme na počátku Sedmého paprsku a věku Vodnáře, součástí jejichž energií se stane také kabalistický rituál.

Mnoho z toho, co Země stimuluje v člověku, spočívá v tom, že se učíme zacházet s kondenzovanými stavy energie – poznáváme tvořivé možnosti svého omezení a zároveň způsoby, jak postoupit za tato omezení (toto poznání přináší také kabala). Proto musela přijít duchovní bytost (např. člověk), která by našla způsob vyjádření takového vývoje skrze fyzické tělo.

K propojení energií této bytosti se silami zhmotnění, které umožnily přechod do fyzické existence, došlo poprvé v edenu aktem