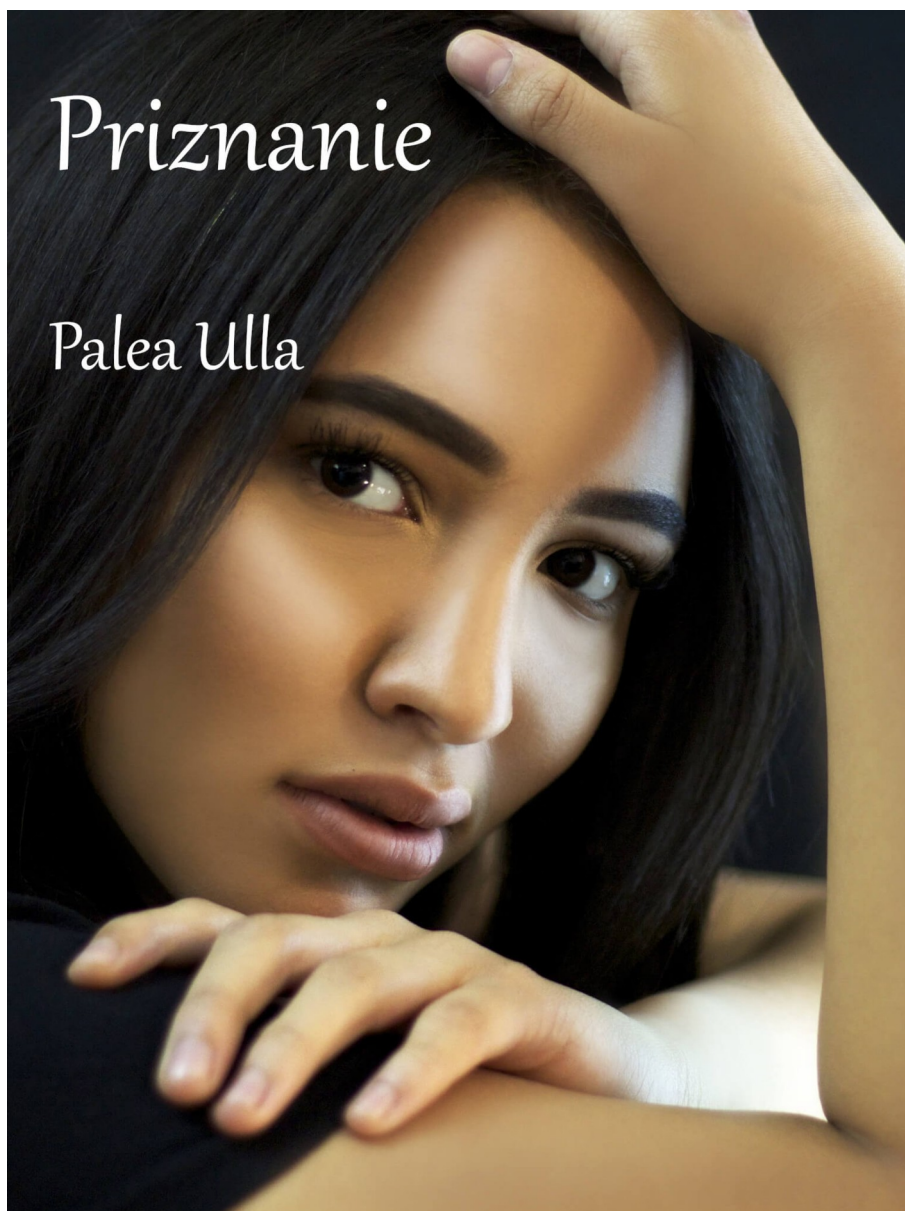


# *Priznanie*

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	Autor obálky
<a href="#">Palea Ulla</a>	<a href="#">Greenie knižnica</a>	<a href="#">CC-BY-NC-ND</a>	<a href="#">Prvé (2023)</a>	<a href="#">Pxfuel.com</a>

## O knihe

Priznanie. K čomu vlastne? Autorka dve desaťročia venovala svoj voľný čas samoštúdiu a praxi. V tej dobe bolo láskovanie s okultizmom považované za mimoriadne nebezpečné, no podarilo sa jej ukryť vlastné zážitky do zásuvky svojej pamäte. Poďme teda do nich krátko nahliadnuť.



# I.

„Bojuj!“

Tak mi hovorievala mama. Vždy, keď som mala nejaký vážny problém, ktorý zamestnával buď moju myseľ alebo srdce, vychystala ma na pomyselný front. A k tomu otec s vysokou šaržou, pán major na letisku. Nuž nečudo, že som sa vypiplala na bojovníčku, aj keď nie v armáde.

Čo ma viedlo k tomu, aby som sa nevzdávala? Nuž – jednoduchá vec. Chcela som mať pekný život, keď som oň v šestnástich rokoch takmer prišla. Túžila som po šťastí. Zla som v detstve zažila naozaj veľmi veľa. V období dospievania nastal čas, kedy som bola veľmi citlivá. Čím viac som prejavovala svoje city a dobrosrdečnosť, tým viac okolie pritvrdzovalo, až som nakoniec ostala ako študentka smutná a nepochopená. To som však prestala riešiť už vtedy, svet vie byť veľmi nepriateľský. Teraz mám šediny a skoro polstoročia za sebou, no neľutujem. Je mi dobre, odkedy som sa prestala ľutovať.

V sedemnástich rokoch mi ktosi podsunul knižky o šamanizme a budhizme, boli to vedecké odborné publikácie pochádzajúce z Česka a svojou náročnosťou vtedy presahovali moje schopnosti porozumieť im. Neustále som sa o to snažila, no márne. Akási fascinácia Buddhom, akési citové puto, ktoré začalo vznikáť medzi mnou a postavou z histórie, kresalo moju osobnosť. Poctivo a vytrvalo som namiesto učenia sa v škole študovala pre mňa východziu filozofiu a štýl života. Knihy boli krásne, s obrázkami, a ich obsah sa pre mňa rovnal vanilkovému zákusku so šľahačkou. Neskutočne ma naplňal pocit, že na moje trápenie existuje liek, techniky a postupy, ktoré uhasia môj smäd po vedení a odpočinku. Ak som dovtedy bývala nervózna a hlboko nespokojná, otrávená, stačilo mi sadnúť si do meditácie a starosti sa rozplynuli. Vytvárala ich iba moja myseľ, a tak som sa ju naučila bdelo pozorovať.

Inklinovala som k akémusi prepojeniu východných náuk a šamanizmu, čo vyústilo do rozporenia, v ktorom som podvedome spojila obe tieto ideológie a praktkovala čisto svoju cestu. Mala som vo zvyku zapáliť si vonnú tyčinku a sadnúť si do lotosového sedu. Namiesto meditačného vankúša som používala obyčajný a často sa mi stalo, že som sa v miestnosti, v ktorej boli i ostatné dievčatá, „vyparila“. Mala som otvorené oči, no moje vedomie bolo natoľko koncentrované na prázdnotu a počítanie dychu, že mi doslovne zmizlo okolie z dosahu vnímania. Nepovažovala som meditáciu za únik, ale cítila som sa v nej veľmi dobre a ten stav som mala rada. V počiatkoch som mávala problémy, ako každý začiatočník, so sústredením sa. Myšlienky mi poletovali ako sa im zachcelo, a často som bola zmätená, pretože som ešte nedokázala mať v praxi nadhľad. Zameriavala som sa na určité predstavy a v istom zmysle som si vedome rozbíjala svet. Myslenie však nie, to zostávalo bystré a uvedomovala som si celý proces rozpúšťania ega. Ak som aj mala komplexy, meditácia ich zmietla zo stola. Asi po roku som sa zmenila. Všimli si to aj kamarátky. Povedali mi, že celá trieda ma obdivuje a chceli by byť ako ja. Aké prekvapenie! Ja som sa lopotila sama so sebou, pokým kamarátky riešili diskotéky a chlapcov. Tak som začala pociťovať prvé výsledky svojho snaženia. Zmyslový svet som neodmietala, ale držala som sa späť. To, čo ostatných okolo mňa zneistilo a rozrušilo, vystrašilo

alebo znervóznilo, mňa nezasiahlo. Často som mala v sebe taký vnútorný pokoj, že okolie skúšalo, či vôbec reagujem. Na sedemnásťročnú dievča to bolo niečo veľmi neobvyklé. Keď som s úsmevom odpovedala na ich otázky, ostatní zostali prekvapení a nerozumeli mi.

Bola to veľká výzva, prijať to, že sa nemôžem stotožňovať s ostatnými. Potrebovala som vzory ako každá mladá žena a ísť vlastnou cestou vyžadovalo odvalu a schopnosť samostatne myslieť. Na cestu som však už nastúpila a neexistovala možnosť návratu. Veľakrát za deň sa mi stalo, že som sa potešila, čo dokážem, čo zvládnem. Niekoľko ma urazilo? Ani som to nevnímala. Neodmietala som praktické záležitosti, ale vedomie, že existuje náhľad, starý a osvedčený spôsob ponímania reality, ma upokojoval a poskytoval mi pocit citového i sociálneho bezpečia. Okrem zenu a budhizmu som sa zaujímalá i o spomínaný šamanizmus, nemala som však dost literatúry. V tej dobe boli knihy o ezoterike výnimkou a ako originály, venujúce sa odborne danej téme ich nebolo dostať. A tak som s nevinnosťou vstúpila do sveta, ktorý by som teraz nazvala niečím ako budhistické šamanstvo.

O dva roky neskôr som sa už motkala po Európe. Toľko mystických zážitkov v hraničných situáciách už nikdy nezažijem. V krajinách, kde som žila, bola bežná viera v duchov a nadprirodzeno. Mala som pocit, že okolo mňa sa dejú zázraky, moje vedomie bolo nastavené na vnímanie paranormálnych udalostí. Mala som šťastie v nešťastí, lebo navštívené krajiny boli balkánske a krátko po ukončení vojnového konfliktu. Vedomie neustále prítomnej potenciálnej smrti mi umožnilo prežívať život veľmi plno, bez použitia drog. Moje vedomie prevádzalo akrobacie a vôbec mi nevadilo, že už šesť rokov nemám prístup k akýmkoľvek médiám okrem rádia. Môj život samotný bol ako film.

Počas štúdia buddhovej Meditácie všímavosti a vhladu, alebo kníh Mirceu Eliadeho som narazila na Castanedu. Antológia kníh samotných ma zaujala, ale skôr som mala záujem dozvedieť sa viac o samotnom učení. Jednotlivé knihy nútili čitateľa vyhľadať súvislosti a vyextrahovať z nich podstatu. Tú som neskôr našla v pekných príbehoch Ken Eagle Feathera.

Bola som mladá a všetko som chcela pochopiť, všetko sa naučiť. Preto, a to zanedlho, som sa v systémoch zorientovala a porovnávaním v nich našla veľa zhôd a podobností. Všetko mi pripadalo ako prejav jedného a toho istého vedomia, hoci popisy boli rozličné ako obsahom, tak i formou. Predstavovali jednu cestu z ciest, kde sa každá sústreďuje na iné podružnosti a ciele. Už vieme, že šamanizmus s rovnakými prvkami praxe vznikol v dávnych dobách nezávisle na sebe. Považujem za vplyv astrálneho sveta to, že i tieto kozmológie, ktoré sa nemali ako a kde stretnúť, majú zhodné psychologické jadro.

Po aktívnom spoznávaní som dospela k jednej veci: Je úplne zbytočné porovnávať sa s druhými. Každý máme iné hodnoty, rozličné skúsenosti a formovalo nás každého niečo iné. A ľudia si aj tak rozumejú. Práve to, že si uvedomíme svoju jedinečnosť a neponoríme sa do pýchy, otvorí nám bránu k ľuďom.

Tým, že si doprajeme duchovnú i duševnú slobodu, začneme si druhých ľudí vážiť a zaujímať sa o nich.

Žijeme technický svet. Snažia sa nás ovládnuť výtvarní z elektroniky, médií a informácie. Človek tak neraz stratí sám seba, schopnosť vidieť veci vlastnými očami. Naše ego je obťažované návodmi a poučované o veciach, o ktoré vlastne vôbec nemáme záujem. V snahe ísť s dobou, spreneveríme sa sami sebe a prispôbime sa v nádeji, že nás okolie prijme. Opak je pravdou. Štelujeme sa do pozícií, ktoré nám ako veľké vzory podsúvajú špekulanti. Ide im o vlastný prospech a to, čo vidíme, nie je tým, čím to je v skutočnosti. Už aj z náboženstva alebo duchovnej cesty sa vytvoril spôsob, ako zväčšiť svoje ego a prinútiť ho neustále zháňať doplnky pre svoje „hobby.“ Zázračné náramky alebo šaty na vytvorenie exkluzívnej individuality. Nie je na tom nič zlé, ale v tomto balaste sa stratí väčšina nádejných adeptov a – zlenivejú.

Dávni mystici, mágovia či šamani vonkoncom nepotrebovali internet a desiatky zbytočných kníh. Vystačili si so svojím učiteľom a požičanými spismi. Moderná doba nám umožnila dostať sa takmer ku všetkému, otázkou ale zostáva dôveryhodnosť a autenticnosť zdrojov.

Bola som chudobná, niekedy som nemala ani na chlieb, a musela som dva týždne šetriť, aby som si mohla dovoliť kúpiť knihu. O to viac som si ju vážila a rada zaspávala s pohľadom upretým na žltkasté stránky. Dnes sa môžem dostať k spisom Baghavadítý či Mahabharátý za päť minút. Virtuálny priestor ponúka slobodu voľby. Záplava informácií nás vytrhne z často pokojného stavu do chaosu protirečiacich si názorov a úvah a zataží nás nutnosťou vytvárať si postoje.

Nechám teda úvahy o svete, spomienky nás môžu o niečom poučiť, no chcela by som sa s vami podeliť o zážitky z praxe.

## II.

Ako teda s meditáciou?

Je dobré, keď sa pripravíme na to, že je to učenie sa na celý život. Aj keď ju dokonale ovládneme, časom sa môže stať, že naša schopnosť koncentrácie a motivácie sa otupí. V meditácii je naša myseľ ako zamútený rybník, v ktorom práve niekto prestal čeriť vodu. Naše myšlienky sa postupne začnú usadzovať. Na pomoc si zo začiatku pozveme pomocníka, a tým je počítanie dychu. Teda poďme na to.

1. Nájdeme si tiché a pokojné miesto, kde nie je ani veľmi zima, ani teplo. Nemali by sme byť práve poobede, najedení. Donesieme si vankúš, a usadíme sa na ňom tak, aby brucho bolo trochu vypučené a takisto aj zadok. Sedíme úplne vyvážení, na kostrči. Chrbát máme vzpriamený, bradu zatiahnutú a nos s pupkom tvoria jednu líniu. Chrbtica by mala byť prirodzene esovito prehnutá a nesedíme ani napätí, ani úplne uvoľnení. Keď sa uhniedzime, upravíme polohu nôh. Popis sedov je všeobecne známy. Vyberte si, či sa vám bude dobre sedieť v lotosovom sede, pololotosovom, alebo pohodlnom. Je dobré si navyknúť na jeden sed, potom vám už len zaujatie polohy privodí žiadaný psychický stav. Mali by ste v ňom vedieť zotrvať veľmi dlho, bez nutnosti pohnúť sa. Pohľad necháme spočívať asi v metrovej vzdialenosti pred nami na zemi, s pootvorenými viečkami – zabránime tým žmurkaniu. Kolená sú čo najviac pri zemi a polohu môžeme upravovať krúžením okolo osi chrbtice. Dlane rúk spojíme do vesmírnej mudry, ľavú ruku položíme na ľavé stehno a pravú tiež chrbtom na pravé. Dlane sú obrátené nahor. Prsty ľavej ruky vložíme do vyrovnaných prstov pravej, a spojíme palce. Vodorovne, mali by sa dotýkať špičkami a spolu s dlaňou vytvárať akýsi ovál, akoby sme v nich držali veľké vajce. Jazykom v zatvorených ústach sa dotýkame podnebia a vytlačíme z nich prebytočný vzduch, aby vzniklo jemné vákuum. Takto prirodzene dôjdeme až k miernemu úsmevu v kútikoch úst, pretože už sám pokoj ho vyvolá. Tvár máme uvoľnenú, a ak aj je nejaká časť tela v napätí, dýchaním ju upokojíme.

2. Teraz sa naučíme dýchať.

Vypnite. Ľahko sa to povie, ťažšie urobí. Tak teda postupne. Zhlboka sa rýchlejšie nadýchnite a pomaličky vydýchnite. Pri nasledujúcom výdychu si povedzte v duchu – „jeden“. Dýchajte nenásilne, pokojne a jemne. Pri nasledujúcom výdychu povedzte – „dva“. Pri ďalšom – „tri“. A takto sústredene počítajte až do dvadsaťjeden. Počas tohto času sa pokúste sústrediť na to, aby ste si všimli, čím sa zaoberá vaša myseľ. Zo začiatku nasilu nepotláčajte myšlienky, iba upriamte pozornosť na ich pozorovanie. Po každom výdychu precitujte krátku pauzu medzi ním a novým nádychom. Postupne si zvyknete na pozorovanie myšlienok. Neskôr skúste vždy, keď zistíte, že myslíte, vrátiť sa na začiatok počítania od jedna. Po určitom pokroku, vždy, keď sa objaví myšlienka, pretrhnite ju a vráťte sa k počítaniu dychu. Nakoniec budete schopní dýchať bez počítania, i objavovania sa myšlienok. Nebude to trvať dlho a naučíte sa mať myseľ pokojnú, nehybnú a prázdnu. To však neznamená, že nebudete nič cítiť. Naopak, vaše vnímanie atmosféry

sa zmení a často sa vráti k živým dojmom, ktoré nám podvedomie prinesie z detstva, času, keď sme boli bez príčiny šťastní. Celé vaše telo i myseľ sa začnú regenerovať a nadobúdať výrazovo novú podobu, lebo pokoj z vás sa bude šíriť na okolie.

Pre mňa bola meditácia, a po dvadsiatich troch rokoch praxe stále je, životnou cestou. Nielen pre veľmi príjemné pocity, ktoré počas nej zažívam. Pokoj v duši, ktorý som vďaka nej nadobudla, akési vnútorné ticho, ma neskôr sprevádzalo všade a bolo mi na pomoci v zložitých životných situáciách. Vždy, keď som sa ocitla v problémoch, pomohlo mi nezámerné konanie alebo nezasahovanie. Neraz som okrem slova striga, adresovaným na moju osobu, počula i slová osvietená, svätá. Náš panteón asi nedokáže prijať prejavy iných filozofií. Bola to milá odmena, o ktorú som vôbec neusilovala. Dostala som ju vďaka úprimnému štúdiu a záujmu o ideu, ktorá prinášala prospech nielen mne. Niekedy som sa stala pochabým bláznom (ktorý svoje bláznovstvo ovláda), len kvôli tomu, aby som potešila ľudí a málinko ich vyprovokovala zamyslieť sa a uvidieť celú tú občasnú komédiu, ktorej sme všetci súčasťou. Niekedy som musela potlačiť hrdosť. A tu sa dostávam k toltéckemu náhľadu na povahu človeka – čarodeja – bojovníka. Ako dievča som si veľa prečítala o austrálskom alebo havajskom šamanizme. Boli to náuky praktické a pomerne jednoduché. Svet sa podľa nich skladal z troch vrstiev. Dolného sveta, nášho a horného. Podľa toho si indiáni stavali stany; otvor, ktorým vychádzal z teepee dym, prúdil ako modlitba do horného sveta. Sídlili v ňom bohovia, vznešené bytosti. Náš svet bol v strede a pod ním svet duchov, pomocníkov i nepriateľských zblúdilých duší. V dolnom svete sa dal získať duchovný pomocník, akýsi strážny duch, silové zviera. Počas vedeného bubnovania šaman, liečiteľ a kúzelník svojej komunity, upadá do tranzu. V tomto stave padne na zem a navštevuje mentálne dolný svet, z ktorého si privedie pomocníka, ktorý sa mu zjaví trikrát z troch strán. Pritisne si ho na hrud' a vráti sa do svojho tela a sveta. Získa tým silu zvieratá a nadobudne výnimočné schopnosti. Niekedy sa stane, že šaman v sebe ducha zanedbá a ono ako vytesnená súčasť vedomia nad ním získa silu. Ide však o izolovanú samostatnú entitu, ktorú vytvoril, a tak sa jej zbaviť nie je také ľahké. Veľakrát bol k šamanovi posadnutému silovými zvieratami privolaný exorcista, pretože šaman stratil pevnú ruku svojej vôle a nedokázal sa vrátiť z tranzu späť. Šaman stratil svoje schopnosti, no i nepríjemné stavy.

Mala som pomocného ducha, ktorého som zanedbala a ten sa dožadoval pozornosti – padali pri mne predmety, posúvali sa šálky. Telekinetické javy sa mi dejú dodnes, takže sa vždy obávam vstúpiť do prostredia, ktorého bezpečnosť je závislá na elektrine, napríklad výťah. Pravidelne totiž ruším rádiový signál a magnetofón (niekedy sa už vopred teším na reakcie ľudí), vypínam alebo prepínam televízor, prípadne vypadne signál.

Niekedy ku mne chodia duše. Keď som v noci vyšla na schody ubytovne, zjavila sa mi ako biely priesvitný tieň osoba ženy. Buchotala a svišťala, odohnala som ju. Na druhý deň som sa dozvedela, že zomrela suseda, zlá žena. Zrejme však bola iba nešťastná, lebo reagovala zdravo, ako sa na normálneho ducha patrí. Keď som bývala v útulku, zobudila som sa ráno po pokojnej noci, ale sociálna sestra bola veľmi vydesená, potila sa a triasla. Dozvedela som sa, že na mieste vedľa mojej izby, zamurovanom prázdnom priestore nad kanceláriou, bol v noci neskutočný

hrmot a buchot, vraj akoby hádzali o zem stoličky a presúvali posteľ. Vyhodili ma odtiaľ práve z tohto dôvodu, akoby som to mala na svedomí ja.

Inokedy sa mi zasa pomocou Crowleyho tarotu podarilo vidieť na diaľku i v čase a na detail presne som uhádla, čo ma cez deň postretne. Spoznávala som okultné vedy a rozšírilo sa mi vnímanie. Mala som pocit akoby som sa venovala niečomu zanedbávanému a veľmi dôležitému, ako je napríklad umývanie alebo rozčesávanie si vlasov. Moje vedomie nie je príliš spútané racionalitou a oplýva silnými emóciami, je to preto vhodná pôda pre realizáciu takýchto javov. Pomocou techniky astrálneho cestovania pohybujem okenicou alebo predmetmi a kontaktujem ľudí, čo mi prináša dobré výsledky praxe. Jeden čas som doslovne videla do dvoch miestností pod sebou a jasne rozoznávala, čo sa v nich deje. Mala som výčitky a prepadol ma nepríjemný pocit svedka.

Pri astrálnych výletoch mi veľmi pomáha hudba a Crowleyho tarot spolu so zelenou učebnicou jeho výkladu od Zuzky Antares. Meditácia je vhodná a prospešná vo chvíľach, kedy sa mág stráca v prebytku rôznorodých informácií a javov, keď ich chaotickosť pôsobí na zdravú základňu jeho rozumu. Pomáha ako stabilizačný systém, v ktorom možno nájsť psychické útočisko.

Niekedy ma pri spätnom pohľade na môj život pochyť zúfalosť. Od hĺbok pekla som sa vyšvihla až nad oblaky, do pomyselného raja. Nakoniec som sa ocitla na niekoľko rokov v bežnej realite, ktorá mi ale bez praxe pripadala neskutočne nudná, preto som sa do nej opäť ponorila. Prežívanie nadprirodzených javov je vysoko návykové. Je to závislosť podobná alkoholizmu. A keď už sme pri ňom, zaujímavé na všetkých tých javoch je, že som ich prežívala bez akejkoľvek podpornej látky s výnimkou piva.

Počula som zúfalý, srdcervúci nárek mojej matky a pocítila chladný, nezúčastnený dych vesmíru, kde mi všetko zrazu pripadalo ako detská hra pre dospelých ľudí. Hra, v ktorej nejde o nič, a predsa ju ľudia berú smrteľne vážne. Bola som na prahu smrti. Videla som tunel, nikto však na jeho konci nečakal. Len som doň nahliadla, zlatavého a žiarivého, a s nádychom sa vrátila späť. Astrálne som sa odlúčila od svojho tela – videla som miestnosť i seba v nej, ako s priateľom v noci ležíme pri sebe.

Do štúdia mágie som sa vrhla tak odvážne a úprimne práve preto, že som si nechávala otvorené zadné dvierka. Cesta k nej je ale jednosmerná, po zážitkoch, ktoré som poznala len z kníh, už môj život nikdy nebol ako predtým.

V oddychových fázach som sa venovala jóge a budhizmu, to aby som si zachovala ľudskú formu. V tých obdobiach sa mi často stávalo, že ľudia si mysleli, že na nich hrám divadlo. Mala som také čisté úmysly, že chodiť s nimi po svete bolo nebezpečné. Bola som dôverčivá a pri rozhovore som nemala v pozadí vedľajšie myšlienky. Pohybovala som sa z miesta na miesto, a všade som so sebou brávala karty, knihy a denník.

Prax koncentrácie na jeden bod bola zaujímavá. Vybrala som si sošku a nepretržite som sa dívala na stred jej čela asi hodinu. Počas tej doby mi soška pred očí zmizla a uvidela som rôzne



geometrické a ornamentálne obrazce. Pritom som bola neustále sústredená a bdela. Mala som nesmierne príjemné zážitky blaženosti pri meditácii „mettá“, v ktorej som posielala šťastie druhým bytostiam. Veľmi pekný bol aj Lodžong, tréning mysle, tiež za účelom prežívať blaho. Ponáša sa na pocit pri milovaní, preto sa vôbec nečudujem, že mnísi nepotrebujú ženu. Vyrovnanosť s vlastným životným údelom im umožňuje byť šťastnými so sebou samými. Nepotrebujú spoločnosť, no ani ju neodmietajú.

Od istého času som sa pravidelne začala venovať technike obrátenia pozornosti do seba, jednak preto, že ma vonkajší svet prestal zaujímať, jednak pre schopnosť načerpať tak silu pre moje vzťahy a tvorbu.

Moje okultné obdobie trvá asi od roku 2004, ale začalo oveľa skôr, asi v roku 1994. Materiálov bolo málo, prvý návod som našla v časopise Mystery. Bola to ešte tá stará, masťná tlač a jednalo sa o vyvolanie ducha. Pre použitie bol potrebný drevený hranol a sviečka. Hranol som si vyrobila z halúžky. Akási formulka, ktorú som vyriekla, ma vraj nenávratne upriamila na cestu čarodejky. Tabuľku Ouija sme úspešne použili v miestnosti za výťahom spolu s kamarátkami a kamarátmi, bolo nás šesť. Tabuľka bola nakreslená na výkrese a to, že sa nám po nej posúvali ruky sme brali akosi prirodzene, nikto sa nečudoval, iba sme v akomsi posvätnom naladení prečítali text „nechj ma“. Vynechané A si pamätám dodnes. Prvé vykladacie karty Magic som si kúpila v jedenástich rokoch v trafike. Upútal ma pár krásnych labutí na obale. Rituály som si začala vytvárať sama už veľmi skoro – až o osem rokov som našla v literatúre to, na čo som prišla sama ako dieťa.

V mágii sa už desať rokov považujem za začiatovníčku, hoci som toho skúsila veľa. Za mimoriadne silné médium, ktoré pomôže kúzlo či rituál vykonať úspešne, považujem hudbu. Pomôže sa správne naladiť a dosiahnuť želaný stav zmeneného vedomia. Ďalšou prepotrebnou vecou je kontakt s ľuďmi. Komunikácia pôsobí ako katalyzátor, v ktorom sa prípadný tranz transformuje do prijateľnej nálady bežného dňa.

### ///.

Ako si navodiť zmenený stav vedomia bez použitia akýchkoľvek psychoaktívnych látok?

Najväčšou prekážkou býva pevné ukotvenie vo vonkajšom svete. Ak je človek príliš orientovaný na okolie a denné rutiny, vedomie sa posúva veľmi ťažko. Tiež vysvetľovanie si všetkých abnormalít ako prácu fantázie veľmi otupuje schopnosť vnímania rozsiahleho mimozmyslového sveta.

Ako prvú a najjednoduchšiu metódu by som uviedla pôst a zmyslovú depriváciu. Tým, že na krátky čas obmedzíme množstvo stravy, povzbudíme činnosť mozgu. Stiahnutie zmyslov umožní ako náhradu vytvárať z nedostatku podnetov vlastné predstavy a – už tu máme zmenený stav, produkty nevedomia. Ak sa k tomu nevyspíme, máme tu halucinácie. Samozrejme že pre udržanie plnej funkčnosti človeka takéto činnosti prevádzame nárazovo a občasne. Inak by sme si nabúrali psychiku a preťažili celý organizmus. čo by mohlo viesť až ku kolapsovým stavom. Neodporúčam ich preto ľuďom, ktorí majú sklon k záchvatom, nervovej slabosti alebo inej ťažkosti.

Je veľmi dôležité robiť si poznámky – stav rozšíreného vedomia si nie vždy zapamätáme. Pri spätnom pohľade mávame často pocit, akoby sme si čítali zápisky úplne inej osoby i osobnosti. Je to tak preto, že napovrch vyplávalo naše nevedomie, ktorého obsah nám v bežnom stave nie je prístupný. Z tohoto obsahu mysli čerpajú napríklad maliari, obzvlášť surrealisti, ktorí dokážu zachytiť svoje snové predstavy.

Väčšina psychiatrických pacientov sa ocitá v nemocnici práve pre svoje nadanie uvedomovať si nevedomie a vstúpiť do neho. Nezvládnu však z neho vystúpiť, väčšinou ulpievajú na fascinácii týmto svetom, ulpievajú na podružnostiach a chýba im nadhľad. Človek sa do psychózy alebo mánie dostane vďaka extrémnym alebo neprirodzeným životným podmienkam alebo nesprávne usporiadaným vedomím, ktoré ako systém nemôže samostatne prežiť. Veda vymyslela množstvo názvov pre rozmanité psychické anomálie. Približne sa podobajú prejavmi, lekárska veda ich však nevie posúdiť samostatne. Rozdiel medzi šamanom a schizofrenikom je iba ten, že šaman opakovane vstupuje do psychózy a vôľou sa z nej vie vrátiť, aby priniesol posolstvo. Vedome reguluje svoje návštevy a využíva ich v prospech komunity. Schizofrenik sa v bludoch stratí, považuje ich za objektívnu realitu a emocionálne sa k nej vzťahuje i po odoznení iracionálneho zážitku. Keby sme zmapovali možnosti ľudského mozgu a jeho schopnosti, zistili by sme, že profánna realita je úrovňou, ktorá nás spája. Avšak každý človek ukrýva vlastný intímny vesmír, v ktorom drieme možnosť každého mystického zážitku. Závisí iba od podmienok a od rozsahu jeho schopností otvoriť sa vplyvu neznáma. Celkovo preto labilní ľudia i citlivejšie osobnosti držia v sebe neobjavenú vnútornú silu, ktorú je ideálne v mágii využiť ako dar, ktorý nám pomôže pomocou vôle ovládnuť vlastné psychické sily.

Pri rôznych experimentoch je zásadne nutné strážiť si svoju telesnú kondíciu, aby sme z praxe neochoreli. Je jedno pravidlo: Ak vám je zhora dané, že sa vám niečo udeje (ako dôsledok všetkých hybných síl vašej existencie), aj keď sa budete veľmi snažiť odvrátiť to, udalosti iba

oddialite. A ak o to budete usilovať, udeje sa vám to, čo ste si v hĺbke duše veľmi priali a ani ste to netušili. Vo vedomí urputne zamietaná vec sa nakoniec odhalí ako predmet vašej túžby, napovedia vám to už sny. Emócie sú nie vždy smerodajné a často sú i rozporuplné, kladné i záporné. Ak ste teda vždy túžili po zanedbanom mužovi bez peňazí, pretože ste mali vzor vo vlastnom otcovi, môžete to zamietat', ale v živote so zabezpečeným zamestnaným mužom budete stále prekonávať prekážky a nenaplní vás.

Ako možné vysvetlenie toho, že som mediálne založená osoba mám jeden príklad. V krátkosti ho popíšem.

Ako malé dievča ( mohla som mať asi štyri roky) som sa v noci istú dobu budila na desivé stavy, ktoré som prežívala, doteraz si ich pamätám. Miesila sa v nich nervozita s hrôzou, pretože som videla akési cudzie svety, zvláštnych ľudí a mohutné situácie. Zároveň sa zmenilo moje vnímanie. Predmety som videla vzdialené a zmenšené, najviac ma však trápili pocity v rukách, ktoré som cítila ako obrovské. Mala som pocit, že hoci ich mám zložené v lone, dotýkam sa predmetov naokolo. Dobré by bolo vysvetlenie posadnutia duchom. Bývala som nebojácne dievča a verím, že som ako duša narazila na nejaké zlé pomery, možno v snoch, a odniesla som si odtiaľ príživníka. Podľa castanedovskej tradície by mohol byť dvojník vo mne taký vyživený, že nadobudol silu prejavit' sa. Môj bod sústredenia (Čo je spojenie energetických vlákien na určitom mieste v svetelnom tele človeka. Vlákna prislúchajú určitým náladám, skúsenostiam z minula a vedú práve tam, kde človek žil. Minulosť určuje, ktoré vlákna si ako ľudia vyberieme a cez ne uvidíme vlastnú realitu. Keď sa bod sústredenia pohne zo svojej pozície, usporiadajú sa v svetelnom obale iné vlákna a bod ich spojenia umožní človeku prežívať úplne iné univerzum či realitu, kde neplatia podoby vnímania ani cítenia tej našej.) sa pohol.

Aby som sa vrátila zo svojich nočných výletov, mama mi, ako som jej plakala v náručí, musela vylepiť facu. To pomohlo, a bola som zasa späť, ruky boli normálnej veľkosti.

Pred viacerými rokmi sme s otcom boli navštíviť starý polozrúcaný dom v lese. Vykonala som v ňom rituál so zámerom spojiť sa s dušou, ktorá ho kedysi obývala. Duša sa neozvala, no mala som opäť pocit „veľkých rúk“, ktorý bol pre mňa notoricky známym signálom, že vstupujem do zmeneného vedomia, už bez úzkosti a strachu. Otec ma pred vchodom do opustenej miestnosti poprosil, či mu nezapózujem na fotografiu. Kvokla som si k dverám a on ma vyfotil. V ten deň sa mi nič paranormálne neprihodilo. Keď mu však fotografia prišla z fotoslužby vyvolaná, udivil sa. Na nej totiž sedím ja, no cezo mňa v popredí sa prelína zväčšenina mojej pravej ruky. Pamätali sme si priebeh fotenia, otec držal fotoaparát pevne, čo vyplýva z ostrosti mojej tváre. Ja som rukou na sto percent nehýbala. Doteraz nevieme, ako si vysvetliť to, čo zachytáva táto fotografia. Žeby sa aparátu podarilo zachytiť môjho „dvojníka“, môj „pocit veľkých rúk“ ? To sa už nedozvieme. V tej dobe ešte nebolo bežne dostupné robiť fotomontáže a foto nám prišlo priamo z fotoateliéru. Mrzí ma len jedno – že na tej fotke vyzerám strašne...

Nikdy som nepozerala, snád' až do tridsaťpäť rokov, americké horory a iné psycho filmy. Ľudia, ktorí ich mali v živej fantázii, boli vystrašení z každého zvuku alebo prostredia, ktoré

pripomínalo filmový scenár. Mesiac si automaticky spojili s vlkodlakom, zatiaľ čo mne pripomínal skôr stredoveký román o nenaplnenej láske alebo ľudové piesne o hore. Bolo mi smiešne, že režiséri skresľujú situácie a špičujú ľudský strach. Aj keď sa totiž udeje niečo podobné, ako je vo filme, realita má úplne inú atmosféru a mág je tu vládca duchov. Nepripustí, aby ho strašili a snaží sa s duchom nadviazať vzťah. Ak duch vyvádza, mohli by byť použité magické formule zo starých rituálov, magické pomôcky a tak podobne. Duch je bytosť a nie neovládateľný živel, preto má i on svoje slabiny. Vie použiť nepredvídateľné spôsoby prejavu. Je nutné, aby čarodej nosil pri sebe, najlepšie na krku, číry krištál a kríž. Symbol Krista pomáha pri všetkých rituáloch ako ochrana a obrana pred nečistými silami.

Čo sa týka satanizmu, doteraz neviem, čo to je, iba to, že sa jedná o uctievanie diabla. Už zo zdravého rozumu by som ho nepraktikovala, lebo by som sa tým odsúdila k zániku. Symbolom satanizmu je pentagram obrátený cípom dole. Symbolom wiccy, teda neškodiaceho čarodejníctva, je pentagram v pozícií cípom hore. Má podobu človeka, štyri cípy symbolizujú štyri živly a piaty, vrchný, ducha, teda hlavu človeka.

Z castanedovskej abstraktnej tradície sa dozvedáme, že klasickí, rituálni čarodeji sú v pokušení upadnúť pri svojej praxi do morbidity, preto toltécke učenie nemá taký rozsiahly repertoár duchov a anjelov, bohov a démonov. Pri rituáloch sa používa ayahuasca, ktorá je sama o sebe božskou bylinou schopnou spriatelíť sa s človekom cez vízie, ktoré v ňom vyvolá. Príprava jej požitia a rituálu je preto niečím osobným a človek sa k nej chová s láskou ako k pomocníkovi. Keby si totiž v podvedomí navodil stav nepriateľstva alebo strachu, bylina by s ním po jej požití nespocovala a mohla by ho zabiť. Zásadne by som neodporúčala experimentovať s muškátovým orieškom, už požitie malého množstva /asi tri kusy/ je smrteľné.

Veľmi vhodné je čarodejníctvo spojiť s liečiteľstvom a mocou bylín. Jednak majú magické účinky, kedy na zložení látok, ktoré obsahujú, až tak nezáleží, jednak tieto látky dokážu vyliečiť telo až zarážajúco rýchlo a dobre. Ak si doma pridáte do kávy každý deň štipku škorice a vypijete žihľavový čaj, určite nič nepokazíte. Tu by som uviedla moje skúsenosti s bylinami, teda ich recepty, ktoré som vyskúšala a boli veľmi účinné.

## IV.

Receptár funkčných bylinkových liekov.

- na sporáku rozohrejeme v miske bravčovú domácu masť do horúca. Vsypeme do nej za hrst' čerstvého lopúchu a hrst' skorocelu a povaríme. Najlepšie sú čerstvé listy. Do zmesi teploty najvyššej, akú znesie naše telo, namočíme kus ľanovej látky a ležiacemu priložíme na boľavé a prechladnuté pľúca a priedušky. Má silný odhlieňujúci účinok a lieči zápal a horúčku. Pozor na popáleniny z horúcej masti.

- pri zapálených d'asnách a zápale očí vyplachujeme a prikladáme obklady z vylúhovaného harmančeka. Čaj vo väčšom množstve pôsobí ako preháňadlo.

- voda dlhšie prevarená s orechovými šupami skvele po niekoľkých použitíach zafarbuje vlasy, vyživuje a regeneruje vlasovú pokožku. Podobný účinok má žihľava, zabraňuje masteniu vlasov a urýchljuje ich rast.

- rebríčkový čaj spolu s alchemilkou je dobrý na ženské ťažkosti. Upravuje bolestivú menštruáciu, pravidelnosť cyklu, odstraňuje nevoľnosť.

- pri zápale hrdla a prechladnutí nakrájajte dve cibule na tenké plátky, vysypte do misky a zalejte medom do štvrtiny objemu (alebo zasypte cukrom). Nechajte sáčkom prikryté vylúhovať do večera a vzniknutú šťavu po lyžičkách vypite.

- na akékoľvek rezné, bodné alebo iné poranenie priložte na kašu rozmiažené listy skorocelu, najlepšie kopijovitého. Prikryte sáčkom a oviňte obvazom. Nezapomnite predtým ranu dobre vydezinfikovať alkoholom! Zahojí sa rýchlejšie.

- pri nedostatku vitamínov a nechutenstve odporúčam zjesť denne tri lyžičky hroznového cukru. Zvyšuje chuť do jedla a je výživný.

- pri nedostatku železa jesť špenát a pečeň. Ak dieťa často oblizuje kovové predmety, dajte mu skontrolovať železo v krvi, môže to byť znak jeho nedostatku.

- ako močopudný a urologický čaj poslúži čaj z prasličky roľnej a senny.

- sedacie kúpele z dubovej kôry odstránia opuchy, bolesti a krvácanie pri hemoroidoch.

- udržiavajte v chladnom a tmavom byte čisté steny bez plesní, môžu spôsobiť chronické ochorenia. Steny pravidelne potierajte vápnom.

- odvar z malého množstva hlohu pôsobí na normalizáciu krvného tlaku a upravuje činnosť srdca. Bobule varíme s malým množstvom cukru.

. cesnak je prírodné antibiotikum, ktoré tiež pomáha znížiť tlak a pôsobí antibakteriálne. Je vhodné ho užívať i pri chrípke.

- potieranie rias a obočia ricínovým olejom za studena lisovaným, pôsobí na hrúbku, lesk, a rýchlosť rastu chĺpkov. Skrášľuje vzhľad nechtov a podporuje ich pevnosť. Používame večer pred spaním.

- pri bolestiach klbov a svalov pomôže rozmliaždený list kostihoja priložený na boľavé miesta.
- na zbavenie sa uhrov a nečistej pleti používame med zmiešaný so šťavou zo skalnej ruže a žeruchy. Vyrážky zmiznú, keď pastu necháme na tvári cez noc.
- ako zábal natrieme vlasy zmesou z ricínového oleja, kávy, medu, zázvoru, majonézy, horčice a kurkumy. Pod igelitovou čiapkou necháme pôsobiť celú noc. Vlasy budú hebké a lesklé.
- ako zábal na boľavé klby zohrejeme nad parou cibuľu a priložíme ju na postihnuté miesta. Prikryjeme ešte teplé mikroténovým sáčkom, ovinieme gázou a necháme na noc pôsobiť.

Môj bývalý priateľ vďaka týmto a ostatným receptom veril, že mám moc liečiť, ale i prekliat' a zo strachu mi roztrhol všetky amulety a šperky, ktoré som nosila.

Verím, že vám moje rozprávanie niečo prinieslo a motivovalo vás k práci na sebe. Tak teda, nech sa vám niečo dobré prihodí, tak sa staň! :)