

V předválečných vydáních časopisu české Universalie, LOGOS, se setkáváme s „Kursem praktické magie“ jenž je otiskován na pokračování pod autorskou šifrou Hermes. Nevíme, kdo se za ní skrývá a totožnost autora nepovažujeme ani za důležitou. Mnohem pozoruhodnější je samotný obsah kursu, sada cvičení doplněných překrásnými hesly, jež mají být přípravou magika. Otiskujeme prvních sedm (nepátrali jsme zda kurs pokračoval dalšími), z nichž si čtenář snadno udělá odpovídající představu.

Snad po jejich přehlédnutí mnohý ztratí iluze o „vysoké a dnes jen ztěží obnovitelné úrovni“ prvorepublikového českého hermetismu. A snad toto znovuuvedení přispěje k pochopení, že „pokleslá magická literatura“ je přítomna v každé době, a v každých kruzích, mají-li býti lidové.

Hermes:

Kurs praktické magie.

Ten, kdo si chce osvojit praktickou magii musí si uvědomiti, že pro něho nesmí existovati slovo “nemožno”, že předpisy správně vykonávané mohou během jednoho roku vytvořiti typ vítězného člověka. Podmínkou však je, aby nevznikla domněnka, že lenoch a skuhral, který si tyto předpisy jen přečte a když neuvidí u sebe zázraků, se jim jen ušklíbne, může snad býti někdy nositelem takového života, který přislubují staří mistři svým žákům. Cvičení nutno konati pravidelně. Nesmíme však zabývati se po dobu učebného kursu ničím jiným. Zvláště nesmíme se pokoušeti o provádění vysokých magických prací, které tolik lákají, neboť tyto se mohou podařiti jen individualitě vycvičené. provádí-li je začátečník, nikdy se nezdaří, a nad to, se mu již nikdy v budoucnu nepodaří, neboť vědomí prvního nezdaru brzdi každé další pokusy. Dále si nutno pamatovati, že o cvičeních nelze mluvit a nikomu se svěřovati, že je vykonáváme.

§ 1. Klid.

Tříkráte denně pod čtvrt hodiny: Usednouti pohodlně do lenošky, snažiti se hleděti na libovolný bod, ale chápati jej jako v mlze, to jest dívati se v nic. Nejdříve ucpati uši, aby nic nerušilo. Tímto cvičením cvičíme vytrvalost a klid, zvláště pak odstraňujeme nervosu.

Nebuďme mravokárci, ale je nutno, aby hermetik se nikdy neopil a nepřejedl. V sexuálních věcech snažme se vyloučiti smyslnost.

§ 2. Koncentrace.

Koncentrace jest stav mysli, v němž převládá jediná myšlenka; jest to umění vyloučiti z vědomí vše, co se netýká žádaného předmětu. Ideálem jest osobnost ztotožniti s myšlenkou. Cvičíme vždy každé cvičení 10 dní po 20 minutách. (Konec určujeme budičkem.) Cvičíme vždy večer kolem deváté hodiny Jsme-li neklidni, cvičíme nejdříve cvik §1.

- A) Sedneme do lenošky, uvolníme svaly, zavřeme oči, zacpeme vatou uši a soustředíme se třeba na cestu, kterou jsme tento den podnikli. Zopakujeme si všechny dojmy do nejmenších podrobností a snažíme se vyloučiti vše ostatní. Když již toto dovedeme, přistoupíme k dalšímu cvičení.
- B) Hledíme na věc (nůž, hodinky, prsten atd.) a myslíme jen na ni, na materiál, z něhož je zhotovena, na účel, výrobu její atd. Vše ostatní vyloučíme. Předměty měníme po 5 dnech.
- C) Pohlédneme na věc, zavřeme oči a snažíme se ji v mysli představit co nejvěrněji. Srovnáme tak dlouho, až představa věci bude tak silná, že si ji budeme moci vyvolati, aniž bychom se již na věc dívali.
- D) Myslet na jakoukoliv věc, aniž bychom ji byli dříve viděli.
- E) Přemýšlejte intensivně o věci a pak náhle přeneste myšlenku na věc zcela jinou, střídajíc trvání představy po 2 minutách. Vybíráme předměty velmi rozdílné a koncentrace musí být tak dokonalá jako ve cvičení C.

F) Za hluku přečteme větu z knihy a pak ji napíšeme z paměti. Pak stupňujeme počet vět, počítáme početní úkol, vyrušme se z něho a snažme se navázat tam, kde jsme přestali.

Poznámka. Tyto cviky konáme stále. Příklady A–E za naprostého ticha, alespoň 20 minut denně. Tím nabýváme znenáhla metafysického smyslu a velmi brzy zakusíme fenomény jasnozření, jasnosluchu a později i snadné možnosti vymístiti astrální tělo. Při posuzování zážitků buďme však opatrní, poněvadž s počátku se objevují jen obsahy vlastního vědomí, jež jsou úměrné kvalitě osobnosti. Teprve znenáhla stanou se jevy čistšími. Pocítíme-li únavu, přemozme ji, neustane-li, přestaňme cvičiti. Nutno se udržovati ve všedním životě v klidu a dobré náladě za každou cenu. Hněv, rozčilení, vášeň brání ve výcviku a vyvolávají jevy odstrašující.

Heslo: NIC NEODOLÁ LIDSKÉ VŮLI, ZNÁ-LI PRAVDU A CHCE-LI DOBRO!

§ 3. Trpný stav.

- A) Sednouti do lenošky, dáti svalstvu ochabnouti, zavřít oči, nebo pro začátek zavázati páskou, ucpatí uši. Hluboce, klidně dýchati. Představiti si v mysli bílý, zvolna se otáčející kotouč na černém pozadí, v průměru asi 25 cm. Koncentrovati se na kotouč. po dobu cvičení nesmíme míti jiných představ. Cvičíme denně 5 až 10 minut. S počátku je dojem velmi nepříjemný; jakmile se dostaví, ihned ustaneme. Po čase tento dojem mizí. Chraňme se však při cvičení usnouti! V tomto případě nastalo by značné nebezpečí! Nejdříve začínáme cvičiti denně 5 minut končíme 10 minutami.
- B) Cvičíme asi 7 dní, načež přistoupíme k obměně, totiž že si místo kotouče představujeme pouhý bod. Cvičíme denně 5–10 minut, jako u cvičení A.
- C) Snažíme se nemysleti, neviděti, neslyšeti, necítiti, nemíti představy, až docílíme zdání naprostého duševního nebytí. Pomalu pokračujeme, až se nám tento stav podaří vydržeti 10 minut. Pak přistoupíme k dalšímu cviku:
- D) Otevřeme oči (sejmeme pásku) a zíráme pokud možno bez každé myšlenky na čtverec asi 2 metry čtverečné, z bílého plátna nebo papíru, upevněný na stěně před sebou. Díváme se asi 10 minut. Za jistý čas odstraníme čtverec a snažíme se “dívati se v nic”. Cvičíme tak dlouho, až se nám podaří třeba v největším hluku a za největšího bohatství jiných smyslových dojmů nevnímati vnějšího světa. Vidíme a nevidíme, slyšíme a neslyšíme, nevnímáme prostě úmyslně.

Tím jsme se naučili trpnému stavu. Magický jeho význam je ten, že tvoří zdroj idejí, nápadů, intuice a často i geniálních postřehů. Mimo to působí blahodárně na zdraví nervů. Nervosa zmizí za několik dní, ba i hodin.

PAMATOVATI! Magik cvičí koncentraci a trpný stav denně po celý život. Cvičení tato se musí státi jeho denním zaměstnáním, neboť jest jich vždy třeba. I když lze je později nahraditi cvičením jiným, přece je dobře, nikdy s nimi nekončiti. Zvláště trpný stav je neustále jímačem sil vhodných v magii a koncentrace jest pak nejvhodnější cestou k magickému dekretismu.

§ 4. Zvládnutí dechu.

- A) Stojíme, rozpažíme ruce, v oblouku položíme za hlavu, zvedneme ramena, vypneme prsa, položíme hlavu poněkud nazad. Dýcháme nosem pomalu a hluboce, vydechujeme ústy. Cvičíme vždy asi patnáctkrát, několikrát za den, po 10 dní.
- B) Počínáme si stejně, jen po vdechnutí zadržíme vzduch: vdech 13, zadržení 4, výdech 13 vteřin. Po 10 dnech zvýšíme interval: vdech 26, zadržení 8, výdech 26 vteřin. Cvičíme znovu 10 dní.
- C) V leže položíme ruce za hlavu. Při zadržení dechu rozpínáme střídavě hrudník a partii břišní. při stlačení hrudníku vypneme břišní část a naopak. Snažíme se opakovati asi desetkrát při zadržení vzduchu, pak pomalu vzduch vypustíme. Cvičíme ráno, v poledne, večer po 10 dní.

- D) Ve stoje, ruce připaženy, cvičíme jako v B), jen při vdechování a zadržení dechu dáme hlavu poněkud dozadu. Při výdechu normální poloha. Intervaly stejné. 10 dní.
- E) V leže, ruce podél těla, stejně jako v D). Pouze zadržení vzduchu prodloužíme co nejvíce (když ucítíme bolest v prsou přestaneme). Během zadržení vzduchu napínáme postupně všechno svalstvo rukama počínaje (kromě svalů krčních a hlavy). při výdechu dáváme svalstvu ochabovati. Cvičíme 10 dní ráno, v poledne a večer.

Když jsme se tomu naučili postupně pamatujeme: Cvičení C) cvičíme vždy ráno, D) v poledne, E) večer, B) pak kdykoliv. – Chceme-li dosíci velkých magických děl, je nutno, aby tato cvičení, koncentrace, trpný stav stala se zvykem denním.

Poznámka: Nutno se varovati záporných myšlenek a vět, v nichž je slůvko “ne”. Každá naše myšlenka, věta a slovo musí býti kladné!

Heslo: CHTÍTI ZLO, JE CHTÍTI SMRT. ZVRHLÁ VŮLE JE POČÁTEK SEBEVRAŽDY!

§ 5. Celoroční hatajogická cvičení.

Tato cvičení jsou neobyčejně důležitá, neboť jimi ovládáme svůj organismus a zbavujeme ho všech nedostatků, které by nám překážely ve zdárné praxi. Cvičíme vždy 3x denně, vždy asi 10 minut. Každé cvičení nutno zahájití základní posicí a teprve pokračujeme ve vlastním cvičení, odlišném dle doby.

ZÁKLADNÍ POSICE: Stojíme zpřima, s tělem poněkud nachýleným do předu. Na to cvičíme:

- I. *Od 21. března do 19. dubna.* Rozpažíme ruce dlaněmi nahoru, pak sevřeme ruce v pěst, napínajíc současně všechno svalstvo, na které lze vůlí působiti. Dáme svalstvu ochabnouti a za současného pomalého vydechování spustíme ruce do dřívější polohy. Tento cvik léčí anemii, chudokrevnost, nespavost, bolesti hlavy, horečky, hysterii, nachlazení, nemoci hrtanu, neuralgii, revmatismus, vodnatelnost a zádumčivost. Trpíme-li některou z těchto chorob, pak se koncentrujeme na nemocný orgán a dekretujeme, aby se uzdravil. Velmi dobré je dle Nové myšlenky při cvičení a koncentraci upevniti ve vědomí asi takovouto větu: “Toto cvičení zlepšuje celkový můj stav, každá buňka těla se obnovuje, roste a sílí, jsem silen a zdrav atd.”
- II. *Od 20. dubna do 22. května.* Základní posice, předpažit, napnout svalstvo, za vdechování blížiti ruce k sobě. Za výdechu povolovat svalstvo a ruce odtahovat. Léčí: Chudokrevnost, bolení hlavy, horečku, chřipku, kožní nemoci, malárii, nachlazení, nemoci hrtanu, nervosu, nespavost, neuralgii;
- III. *Od 22. května do 21. června.* Základní posice, vzpažit, sevřít, napnout svalstvo. Za vdechu ruce ohýbat v kloubech až se prsty dotýkají ramen. Výdech, ochabnout, klesat ruce, opakovat. Léčí: astma, plicní nemoci, průdušky, horečku, chřipku, nachlazení, vodnatelnost.
- IV. *Od 21. června do 22. července.* Základní posice, ohněme trup do předu v pravém úhlu, ruce nataženy visí dolů. Vdech, zvedáme ruce nad hlavu, aniž bychom se vzpřímili. Při výdechu spouštíme ruce dolů. Léčí: průjem, revmatismus, střevní choroby, zácpu, žaludek, žlučové choroby.
- V. *Od 22. července do 22. srpna.* Základ. Připažené ruce dlaněmi dovnitř, prsa vypnout, ruce v bok. Vdechnout, ohýbáme tělo v bocích za vydechnutí vpravo, při čemž posunujeme levou rukou po těle až k podpaží. Dřívější poloha, pak nalevo a rukou doprava. Opakujeme. léčí: houseara, hysterii, slabost, revmatismus srdeční poruchy.
- VI. *Od 22. srpna do 22. září.* Základní, připažit dlaně ven. Při vdechu napnout svalstvo. Zadržíme dech a střídavě rozpínáme a stlačujeme hrudník a břicho, (10x). Léčí: astma, choroby plic, průdušek, porušené trávení, jaterní choroby, kožní nemoci, ledviny, nervosu, nespavost, průjem, střevní onem., zácpu, žaludek.

- VII. *Od 22. září do 22. října.* Základní pozice. Ruce připažit, dlaně dovnitř, nohy napjaty, zvedat ruce nad hlavu, ohýbáme tělo do předu a pak spouštíme ruce až k nohám, pak se vzpřimujeme a zvedáme ruce v dřívější polohu. Při zvedání rukou vdechujeme, při klesání vydechujeme. Léčí: housera, ledviny, malárii, nečistou krev, pohlavní nemoce, zácpu, ženské choroby, žaludek.
- VIII. *Od 23. října do 22. listopadu.* Základní pozice, připažit, zvedneme pravou a pak levou nohu do výše a kroužíme zprava nalevo a naopak. Při kroužení hluboce dýcháme. Léčí: hysterii, pohlavní nemoce, ženské choroby.
- IX. *Od 21. listopadu do 21. prosince.* Lehnut naznak, ruce v bok, vdech, nohy do výše, aniž bychom je ohnuli v kolenou. Mají tvořiti s trupem pravý úhel. Vydechnout při spouštění. Léčí: astma, choroby plicní, průdušky, housera, jaterní choroby, malárii, pohlavní nemoce.
- X. *Od 22. prosince do 21. ledna.* Základní pozice. Zvedneme pravou (a pak levou) nohu do výše, aniž bychom jí hnuli vedle, neb prohnuli v kolenou. (Zkrácení nohou, svalovou kontrakci o 6 cm.) Váha na jedné noze, nesmíme se kymácti. Zvedajíce vdech, spouštějíce výdech. Léčí: kožní nemoce, ledviny, nervosu, revmatism.
- XI. *Od 21. ledna do 19. února.* Základní pozice, připažit, vystoupíme na špičky, vdechující klesáme do dřepu. Ne patami dotknout se země. Při výstupu vydechovati. Léčí: nečistou krev, srdce, vodnatelnost.
- XII. *Od 20. února do 20. března.* Stojíme na rukou i na nohou, ohýbajíce ruce v lokti klesáme při vdechu trupem k zemi, až se jí dotýkáme bradou. Kolena nesmí se dotknouti země, pak vydechujeme a zvedáme tělo. Léčí: astma, choroby plicní, průdušky, porušené trávení, játra, nespavost, revmatismus, vodnatelnost.

Poznámka: Tato cvičení konejme i když nejsme nemocni, neboť chrání před uvedenými chorobami. Jsme-li nemocni, neb chceme-li léčiti v jiný čas, pamatujeme, že tato cvičení mají vždy význam, ovšem, nejúčinnější jsou v naznačené době, která dle Zvířetníkové korespondence odpovídá tělesným orgánům a chorobám.

Heslo: CHTÍTÍ DOBRO NÁSILÍM, ZNAMENÁ CHTÍTÍ ZLO, NEBOŤ NÁSILÍ PLODÍ JEN NEPOŘÁDEK A NEPOŘÁDEK JE ZLEM.

§ 6. Magický pohled.

Magickým pohledem nazýváme klidný, mocný, zduchovnělý výraz lidského oka, jehož síla je uznávána všemi tradicemi, dle nichž může lidské oko uhranouti a přinésti pozeňání. Podstatou magického pohledu jsou určitým způsobem vycvičené oční svaly a tak zvaný pohled ústřední. *Ústřední pohled* jest ono zrakové vnímání, při němž vnímáme celý předmět, aniž bychom byli nuceni pozorovati všechny jeho části. Osoba zvládnuvší umění ústředního pohledu zírá na věc prostě jen v jednom bodu, což jí postačí, aby vnímala všechny složky pozorovaného předmětu. Druhou složkou magického pohledu je *koncentrace*, které jsme se již naučili. *Magický pohled* je tedy *ústřední pohled, spojený s koncentrací*.

Cvičení 1. Na papír nakreslíme tuší neb inkoustem vyplněný kruh velikosti koruny. Papír připevníme na zeď. Posadíme se ve vzdálenosti 2 metrů, položíme ruce na kolena a klidně, stejnoměrně se díváme na obrazec po 10 minut. Cvičíme 14 dní, dvakrát denně. Pokud lze, vystříhejme se mrkání. Nikdy necvičíme při umělém světle!

Cvičení 2. Sedíme ve stejné poloze. Obrazec však umístíme na stěnu 2 metry vpravo od polohy původní. Tváří jsme obráceni k původní poloze obrazce. Stalo-li se tak, dívejme se stejně jako při cvičení 1. na obrazec 10 minut. Druhý den umístíme obrazec o 2 metry vlevo od původní polohy a cvičíme podobně. Tělo a hlava se nesmí pohnouti. Pouze oči pracují.

Cvičení 3. Postavíme se před zrcadlo a díváme se na svůj nosní kořen. (Pro počátek lze na něm označiti bod). Díváme-li se takto po 10 minut denně, po 4 dnech, aniž bychom spustili oči z nosního kořene, vyjasní se ostatní partie obličeje. To je nám známkou, že jsme ovládli ústřední pohled.

Cvičení 4. Umístíme si po stěně několik obrazů. Okamžitě si nalezneme koncentrační bod na některém obraze, pak po 2 minutách zírání přeskočíme na obraz jiný atd. Činíme tak po 14 dní. Pamatujme, že nesmíme skákat z předmětu na předmět, nýbrž bod, na nějž navážeme ústřední pohled, musíme najítí náhle a okamžitě. Upřeli-li jsme jednou zrak na bod, nesmíme z něho uklouznouti.

Cvičení 5. Díváme se do zrcadla, oči upřeny na kořen nosu. Představíme si, že máme před sebou přítele a mluvíme k němu ve smyslu svého přátelství. Pak si představíme nepřítele, a mluvíme k němu ve smyslu kárání či hněvu. Nikdy nesmíme změnití tahy obličeje, zkřiviti je vášní nebo zlobou. Hlas musí zůstatí vždy klidný, výraz očí nezměněn. Toto cvičení konejme co nejdéle, až je dokonale ovládáme.

Cvičení 6. Zkoušíme moc magického pohledu v praxi. Pokusíme se uklidnití štěkajícího psa, zastavití utíkající zvíře, umlčetí hádající se osoby. Pamatujme, že magický pohled působí ve smyslu koncentrace.

Poznámka: Nechcete-li podlehnoutí ovlivnění, nedívejte se nikomu, kdo k vám mluví, do očí. Avšak mluvíte-li vy k někomu, pak se dívejte klidně, pevně jemu do očí (na nosní kořen). Nekoulejte zbytečně očima, pokud možno nemrkejte, rozptylujete tím magnetickou sílu svého oka.

Heslo: ABYCHOM DOSÁHLI ÚSPĚCHU, MUSÍME DLOUHO A TRPĚLIVĚ CHTÍTI.

§ 7. Magická přání.

Předešlá cvičení nám umožnila osvojití si vše, co je třeba k magickému přání, jehož vyplnění činí z člověka podrobeného osudu, svébytnou a svobodnou existenci.

Cvičení. Napíšeme přání na list papíru a upevníme jej na zeď. Oblékneme volný šat, ulehne na pohovku, ve vzdálenosti takové, abychom mohli větu přečístí. Dáme svalstvu ochabnoutí, koncentrujeme se na obsah přání, hluboce dýcháme, tak, aby vdech, zadrženi a výdech trval vždy po 10 vteřin. Při tom koncentračně přání promyslíme. Za 10 dní konáme totéž ve stoje. Pak odstraníme papír, koncentrujeme se v myšlenkách, vyplňující ovšem všechny předpisy ohledně dechu.

Důležitá pravidla.

1. Magickým přáním nikdy nesmíme poškodití zájmy a práva kohokoliv z našich bližních. Vystavovali bychom se nebezpečí odrazu.
2. Necvičíme-li, nemysleme nikdy na přání, neboť bychom rozptýlili myšlenkový proud.
3. Nejdříve praktikujme přání duchovní, pak teprve hmotná.
4. Uskutečňujme přání v tomto pořadí: Chci žítí se vším tvorstvem v souzvuku. – Chci oplácetí zlé dobrým. – Chci milovatí své nepřátele. – Necht' se vyvinou mé duševní schopnosti. – Chci býtí obrozen. – Chci býtí zdrav.

Heslo: ČÍM VÍCE PŘEKÁŽEK VŮLE PŘEMŮŽE, TÍM JE SILNĚJŠÍ.