

# **Liber E vel Exercitiorum sub figura IX**



**A.:A.: Publikace v třídě B  
zveřejněná řádem:**

**D. D. S. 7°=4° Premonstrator  
O. S. V. 6°=5° Imperator  
N. S. F. 5°=6° Cancellarius**

**I -**

**II - Fyzická jasnozřivost**

**III - Asana - Postoj**

**IV - Pranajama - Regulace dýchání**

**V - Dharana - Kontrola myšlení**

**VI - Fyzická omezení**

**VII - Kurs čtení**

---

**I.**

1. Je naprosto nezbytné, aby všechny operace byly přesně zaznamenány během, nebo ihned po jejich vykonání.
2. Je velmi důležité zaznamenávat fyzický a mentální stav experimentátora, či experimentátorů.
3. Musí být zaznamenáno místo a čas všech operací; také počasí a hlavně všechny vlivy, které mohou mít jakýkoliv vliv na operaci, jak pomocné prvky a příčiny výsledku, tak i tlumivé vlivy a příčiny chyb.
4. A.:A.: nehodlá brát v potaz žádné magické operace (cvičení, praxi), které nebyly správným způsobem zaznamenány.
5. V tomto stádiu shledáváme jako nezbytné jasně vyhlásit naprostý konec našich výzkumů; takhle by to ovšem neměli chápat ti, kdož se odsud nestali zběhlými v těchto základních cvičeních.
6. Operatér je podněcován k užívání vlastní inteligence a ne ku spoléhání se na nějakou jinou osobu či

osoby, jakkoliv slavné, dokonce ani mezi námi.

7. Zápis by měl být rozumně (viz Equinox I, První je „srozumitelnost“) uspořádán tak, aby jiní mohli těžit z této studie.

8. Kniha Jana sv. Jana vydána v prvním čísle EQUINOXu je příkladem tohoto druhu zápisu velmi pokročilým studentem. Není napsáno tak jednoduše, jak bychom si přáli, ale metoda se v ní zřetelně projevuje.

9. Vědecktější záznam je lepší. Přesto by měly být zapsány pocity, stejně tak i některé z okolních podmínek. Než uděláme zápis pečlivě a přesně, tak cvičným záznamem se můžeme přiblížit původní myšlence víc a víc.

## II.

### Fyzická jasnozřivost

1. Vezmi balíček (78) Tarotových karet. Zamíchej; sejmi. Vytáhni jednu kartu. Aniž by jsi se na ni podíval, ji zkus určit. Zapiš svůj odhad a správné jméno karty. Opakuj postup a zapisuj do tabulky výsledky.

2. Tento pokus je snadnější s autentickým starým balíčkem Tarotových karet, pokud možno balíček užívaný k divinaci někým, kdo opravdu rozumí věci.

3. Pamatuj, správné určení karty se očekává jednou ze 78 pokusů. Také buď pečlivý a vyhýbej se jakékoliv možnosti poznání karty běžným cítěním hmatem, zrakem, či dokonce čichem. Jeden muž měl tak citlivé konečky prstů, že mohl cítit tvar a pozici vzoru, a tak mohl určit kartu správně.

4. Je lepší zprvu zkoušet snazší pokus a to hádat pouze barvy.

5. Uvědom si, že provedením 78 pokusů by jsi měl projít 22 trumfů a 14 karet od každé barvy; pak tedy, bez jakékoli jasnovidnosti, se dvakrát ze sedmi pokusů strefíš, budeš-li každou kartu pokládat za trumf.

6. Uvědom si, že některé karty se shodují. Tedy nemusí být velkou chybou nazývat pětkou mečů (Pán porážky), místo toho desítkou mečů (Pán zkázy). Ale určit Pána lásky (dvojku pohárů) jako Pána sporu (pětka holí) naznačuje, že jste nic netrefili správně. Podobně karta pod vlivem Marta může být sloučena s kartou s číslem 5, či karta Blíženců s Milenci.

7. Tyto shodnosti musí být pečlivě studovány podle mnoha tabulek v Liber 777.

8. Jak budeš postupovat dál, zjistíš, že jsi schopen rozlišit barvu ve třech případech ze čtyř, a že se objevuje velmi málo chyb v jejich neshodnosti, i když v 78 případech jsi schopen se trefit patnáctkrát až dvacetkrát.

9. Až začneš dosahovat tohoto stupně, měl by jsi být připuštěn ke zkoušce; a pokud ji zvládneš, budou ti dána mnohem komplikovanější a těžší cvičení.

## III.

### ASANA - pozice těla

1. Musíš se naučit sedět naprosto klidně, se všemi svaly strnulými po dlouhou dobu.

2. Nesmíš nosit žádný oděv, který překáží pozici těla v některých z těchto experimentů.

3. První pozice Bůh (The God): Sedni si na židli; hlavu vzpřímenou, záda rovně, kolena u sebe, dlaně na kolenou oči zavřené.

4. Druhá pozice Drak (The Dragon): Klekni si; Hýždě na patách, špičky nohou otočeny dozadu, hlava a záda vzpřímeny, ruce na stehnech.

5. Třetí pozice Ibis (The Ibis): Stůj, drž levý kotník pravou rukou, (a případně cvič pravý kotník levou

rukou) volný ukazovák na rtech.

6. Čtvrtá pozice Blesk (The Thunderbolt): Sedni si; levou patou tlač na konečník, pravá noha balancuje na špičce, pata zakrývá falus; paže jsou propnuty přes kolena; záda a hlava jsou vzpřímeny.

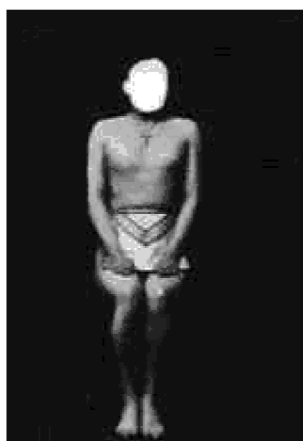
7. Zatímco budeš procvičovat tyto pozice, přihodí se ti různé věci; které musí být pečlivě rozebrány a popsány.

8. Zapisuj průběh zkoušky; ukrutnost bolesti (pokud se nějaká dostaví) doprovázející cvičení, stupeň dosažené ztuhlosti a další případné věci.

9. Až dosáhneš tohoto bodu tak, že během hodiny z misky naplněné po okraj vodou, kterou budeš mít na hlavě, neukápne ani kapka a až nebudeš dále vnímat nejjemnější otřes v kterémkoliv svalu; až, zkrátka, budeš cvičení zvládat snadno a klidně, budeš připuštěn ke zkoušce; a když uspěješ, dostaneš další instrukce o cvičení jenž budou komplikovanější a náročnější.



**Pozice Ibis  
(The Ibis)**



**Pozice Bůh  
(The God)**



**Pozice Hrom  
(The Thunderbolt)**



**Pozi  
(The**

V pozici Ibis je hlava zakloněna velmi lehce dozadu; v pozici Thunderbolt může být ku prospěchu pravá noha lehce výš a pravé koleno níže.

#### **IV. Pranajáma - Regulace dýchání**

1. V klidu, v jedné z tvých pozic, uzavři palcem pravé ruky pravou nosní dírkou, a zatímco tvé hodinky odměří 20 vteřin, vydechuj úplně volně levou nosní dírkou. Nadechuj se stejnou nosní dírkou po dobu 10 vteřin. Vyměň ruce a zopakuj s druhou dírkou. Takto se pokračuje jednu hodinu.

2. Když je toto pro tebe zcela snadné, zvyš doby na 30 a 15 vteřin.

3. Když je toto pro tebe zcela snadné, ale ne dřív, vydechuj 15 vteřin, vdechuj 15 vteřin a zadrž dech na 15 vteřin.

4. Když zvládneš toto s naprostým klidem a pohodlím po dobu jedné hodiny, procvičuj nádech za 40 vteřin a výdech za 20 vteřin.

5. Bylo-li toho dosaženo, procvičuj vydechování za 20, vdechování za 10 a zadržení dechu na 30 vteřin.

6. Když se toto stalo pro tebe zcela snadným, můžeš být připuštěn ke zkouškám, a když jimi projdeš, budeš instruován o komplikovanějších a náročnějších cvičeních.

7. Zjistíš, že přítomnost jídla v žaludku, dokonce i malé množství, učiní cvičení velmi náročná.

8. Buď velmi opatrný, abys nikdy nepřecenil své síly; a zvláště dej pozor, aby ti nedošel dech tak, že bys zadýchán musel začít vdechovat rychle a kodrcavě.

9. Později zkus hluboké, plné a pravidelné dýchání.

10. Během těchto praktik se velmi pravděpodobně dostaví podivuhodné fenomény. Ty musí být pečlivě zhodnoceny a zapsány.

## **V.**

### **Dharana - Kontrola myšlenek**

1. Zaměř své soustředění na jednoduchý objekt, který si představíš. Páté Tatvy jsou vhodné pro tento záměr. Jsou to: černý ovál; modrý disk; stříbrný půlměsíc; žlutý čtverec; červený trojúhelník.

2. Přejdi ke kombinaci jednoduchých objektů; např. černý ovál s žlutým čtvercem, a tak dále.

3. Přejdi k jednoduchému pohybování objektů, jako kývání kyvadla, rotace kola, atd. Vyvaruj se živých objektů.

4. Přejdi ke kombinaci hýbajících se objektů, např. stoupání a klesání pístu během kývání kyvadla. Vztah mezi oběma pohyby v různých pokusech by měl být rozdílný. Nebo dokonce princip setrvačníku, odstředivosti a regulátoru.

5. Během těchto cvičení musí být mysl naprosto soustředěna jen na určené objekty; žádné další myšlenky nesmí být povoleno se vetřít do vědomí. Pohyby musí být pravidelné a harmonické.

6. Pečlivě zaznamenej průběh experimentu, počet a charakter vetřelých myšlenek, tendenci objektů se odlišovat od vytyčeného záměru a jakékoliv další fenomény, které se mohou objevit. Vyhni se přecenění; je to velmi podstatné.

7. Přejdi k imaginaci živých objektů; jako člověka, pokud možno někoho známého a tebou váženého.

8. V intervalech těchto cvičení můžeš zkusit imaginovat objekty i jinými smysly a koncentrovat se na ně. Například zkus imaginovat chuť čokolády, vůni růže, dotek sametu, zvuk vodopádu nebo tikání hodinek.

9. Nakonec se snaž odstranit všechny věci ze svého vědomí a zabránit všem myšlenkám vniknout do tvé mysli. Až budeš cítit, že jsi dosáhl nějakého úspěchu v těchto praktikách, přístup ke zkoušce a pokud uspěješ budou ti předepsána komplexnější a náročnější cvičení.

## **VI.**

### **Fyzická omezení**

1. Je záhodno, aby jsi objevil své vlastní fyzické limity.

2. Pro tento účel zjisti, kolik hodin před svým operováním vydržíš bez jídla a pití, které je pro praktikování skutečnou překážkou.

3. Zjisti, kolik alkoholu můžeš požit a jaká forma opilosti ti může ublížit.

4. Zjisti, jak velký kus můžeš ujít bez zastavení; rovněž tak s tancem, plaváním, běháním, atp.

5. Zjisti, kolik hodin vydržíš bez spánku.

6. Vyzkoušej jakou máš výdrž v gymnastických cvicích atp.

7. Zjisti jak dlouho dokážeš být zticha.

8. Bádej o dalších svých možnostech a schopnostech, které můžeš v sobě nalézt.

9. Všechny tyto věci musí být pečlivě a svědomitě zapsány; bude se od tebe vyžadovat shodnost tvých sil a záznamů.

## VII. Okruh četby

1. Smysl většiny předchozích cvičení, ti nebude nejdříve jasný; ale přinejmenším (kdo by to popíral?) tě cvičily v odhadu, pečlivosti, introspekci a mnoha z dalších kvalit, které jsou hodnotné pro běžné záliby všech a tak v žádném případě tvůj čas nebude promarněn.

2. Taktéž můžeš získat jistý vhled do povahy Velkého díla, které leží nad těmito elementárními drobnostmi, leč bychom se měli zmínit, že inteligentní lidé mohou získat víc, než jen pojem o vlastním charakteru věci z následujících knih, které je třeba brát stejně vážně a o získaných poznatcích studia přírody, o které, ač ne nezbytně, se mohou spolehlivě opřít.

*I t'ing* (S. B. E. Series, Oxford University Press)

*Tao—te—t'ing* (S. B. E. Series)

*Tannhauser* (A. Crowley)

*Upanišady*

*Bhagavad-Gíta*

*Hlas ticha* (H. P. Blavatská)

*Radža-jóga* (Swami Vivekananda)

*Šiva-Sanbíta.*

*Patandžalího aforismy*

*The Sword of Song.*

*Kniha mrtvých*

*Dogma a rituál vysoké magie* (Elifas Lévi)

*Kniha posvátné magie Mága Abramelína*

*Goetia.*

*Hathajóga-pradípika*

*Duchovní vůdce* (Molinos)

*Historie filosofie* (Erdmann)

*The Star in the West* (Captain Fuller)

*Dhámmapáda* (S. B. E. Series, Oxford University Press)

*Otázky krále Milindy též Otázky Milindovy* (S.B.E. Series či Lyra Pragensis, sv. 89, Praha 1988).

*777 vel Prolegomena, etc., (Aleister Crowley)*

*Druhy náboženských zážitků (James).*

*Kabbala Denudata*

*Konx Om Pax (Aleister Crowley).*

3. Pečlivé studium těchto knih dá možnost žákovi mluvit jazykem svých mistrů a napomoci komunikaci s nimi.

4. Žák by se měl snažit objevit základní shodu v těchto velmi rozdílných dílech; k dosažení toho cíle je nejlepší současně studovat nejextrémnější rozdíly, které tato díla obsahují.

5. Aspirant může kdykoliv, když si to bude přát, zažádat o zkoušky v lekci čtení.

6. Během tohoto celku základních studií a cviků bude moudré vyhledat osobu, mistra, která jediná bude oprávněna ho opravovat a radit mu. Také by neměl být zstrašen obtížemi vycházejícími z hledání takové osoby.

7. Dále mu připomeňme, že nesmí se spoléhat, ani věřit onomu mistrovi. Musí spoléhat jedině sám na sebe a nevěřit v nic, co leží mimo jeho vlastní znalosti a zkušenosti.

8. Tak jako na začátku, tak i na konci, klademe zde důraz na zásadní důležitost poznámek, jakožto jediné možnosti jak nalézt chybu často vzniknuvší rozdílnými kvalitami experimentátora.

9. Tedy práci řádně dokonejme; ano, řádně to dokonejme. (Pokud by měl nastat jakýkoliv důležitý či pozoruhodný jev, nebo pokud se ukáže nějaký obrovský problém, A.:A.: by měli být ihned informováni o stavu věcí.)