

Před samotnou prací je nutno se trochu také připravit. Je důležité si uvědomit, že každý jsme na tom jinak s rozložením svých živlů v našem těle. Také je důležité si správně zvolit své místo, kde s nimi budu pracovat, a kde se vše budu učit a nadále i potom s živly pracovat a s nimi se spojovat nebo se jimi doplňovat.

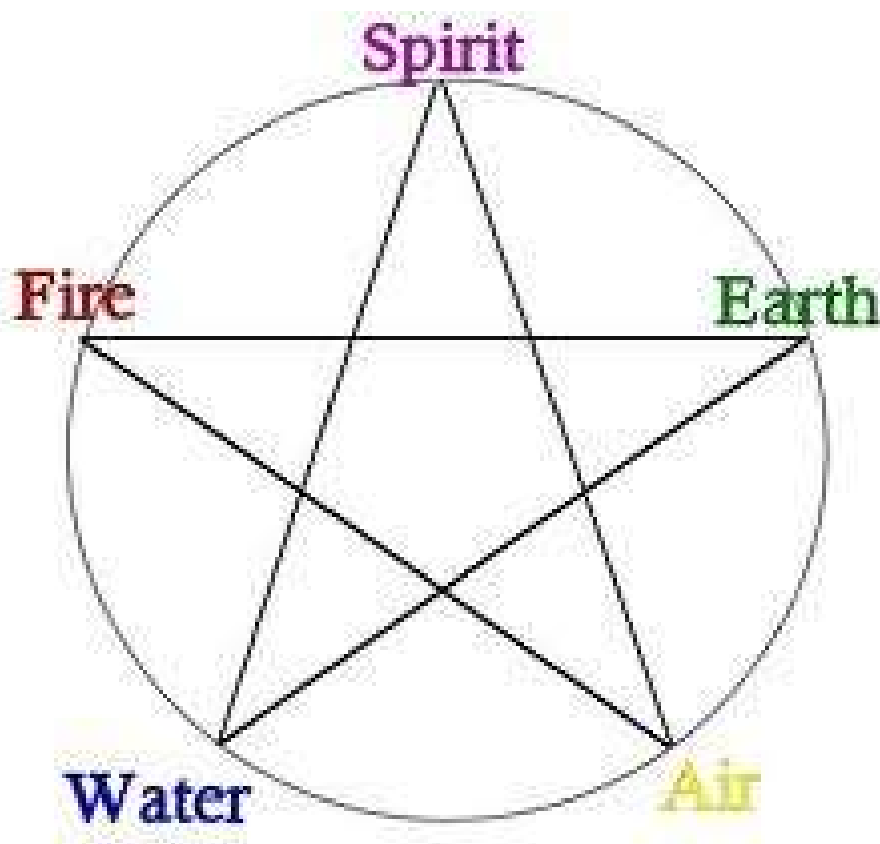
Zvolte si tedy vhodné místo, měl by to být jen „váš prostor“, kde se cítíte dobře, a kde jste také klidní a spokojení.

-vytvořte si rituální místo

/stolek, židle nebo jen na zemi polštář, na kterém sedíte uvolněně/

-vytvořte si prostor pro svůj „oltárek“ nebo místo, kde budou uloženy věci k rituálům potřebné

-nakreslete si obrazec pentagramu viz níže



Spirit = je duch-tedy vy,

tak také budete umístěni v prostoru!!!

Fire= OHEŇ.....svíčka-bílá neutrální

Water=VODA.....sklenka vody/stačí kalíšek

Air = VZDUCH.....vonná tyčinka/levandule, ylang-ylang,pomeranč

Earth = ZEMĚ.....do misky hlína z květináče nebo hlína z lesa, přírody

Tak vytvoříte si svůj pracovní prostor, to je místočko, kde si rozložíte podle živlů také jejich zástupce, které tady na této planetě k tomu používáme. Nakreslíte si pentagram, který si dáte doprostřed stolečku nebo toho vašeho místa. Pokud se učíte pracovat jen s jedním živlem, což zprvu tak bude, dáte si zástupce tohoto živlu do středu tohoto pentagramu a začnete podle návodu „navazovat kontakt s živlem“.

Zaprvé samozřejmě musíme znát podstatu a vlastnosti živlu, a za druhé ovládat materii, z níž je každý jednotlivý živel složen - tedy jeho energii.

Pokud ale máte pocit, že víte, co je který živel zač, a s energií taky pracovat umíte, můžete jít dále.

Pro každý živel jsou určitá pravidla práce s ním:

*všechny se svou podstatou dost liší, ale každý pracuje s jinými druhy energie, a má také jiné potřeby a dovede člověka k jiným cílům. **Tento cíl je dobré si vybrat už na začátku cesty a později ho neměnit** - protože kdo se naučí pracovat s jedním živlem, neovládne tím pádem všechny, ale vždy jen ten jeden konkrétní.*

Je dobré si pro začátek vybrat živel, ke kterému máte nejbližší, ať už povahově či stavbou těla nebo jste narozeni v jeho znamení / většinou je to tento živel/, či prostě jen více s ním z nějakých důvodů sympatizujete, většinou je to právě ten živel, který máte nejraději nebo ho už třeba od narození prostě ovládáte.

Pro mnoho lidí je to třeba OHEN-jí zároveň pro práci s energií relativně snadný, protože je dost dynamický. HNED VÍTE U NĚJ, NA ČEM JSTE !!!

Pokud budete pracovat s ohněm, dejte si pozor na otevřené okno, a jakýkoli jiný zdroj průvanu, zbytečně by vás rozptyloval a ovlivňoval by oheň místo vás. Stejně tak se nesnažte pomáhat si dýcháním a foukáním, sice hned uvidíte výsledek, ale s dechem umí pracovat každý z nás a vy se přece chcete soustředit na mysl.

OHENĚ

Největší předpoklad k navázání kontaktu s tímto živlem mají lidé narození v jeho znameních /lvi, berani, střelci/. Ostatní lidé by měli začít, ale také tímto živlem, neboť je to většinou právě tento živel, který způsobuje nerovnováhu v těle fyzickém.

Zapalte tedy svíčku a posaďte se na nějakou rozumnou vzdálenost od ní, abyste na ni sice dobře viděli a měli ji v dosahu, ale aby její plamen nekomíhal vaším dechem. Je to většinou tak, že třeba já si dám svůj pracovní oltářek níž, než obvykle sedám, tedy nedýchám do svíce, kterou bych si třeba dala na stůl v kuchyni, pokud nemáte jinou možnost a máte věci na stole, potom by svíčka měla být vzdálená

asi tak 50cm od vás a samozřejmě mimo váš směr dechu a mimo průvan. Máte-li, níže svíčku potom můžete začít pracovat:

Dívejte se na plamen a nejprve ho jen pozorujte, jak hoří. Uvědomujte si jeho barvy, jestli se kývá ze strany na stranu nebo je krásně hořící směrem nahoru a moc se nehýbá. Obdivujte jej, pozorujte jeho krásu a sílu, vnímejte jeho nádherné teplo a světlo, které se z něj šíří. Už tyto myšlenky jsou energie, vyslaná k plameni a veškerý obdiv a soustředění už mu samo o sobě dodává sílu k hoření. Možná už po těchto myšlenkách uvidíte, jak plamen sílí a hoří jasněji nebo se dokonce zvětšil, to je přesně ono!!!

A o toto nám přesně jde, abyste navázali spojení s tímto živlem, dovolili sobě i jemu plynout na stejné frekvenci energie. Nechejte do sebe tedy proudit energii z Vesmíru. Naveďte ji do dlaní a namiřte ji směrem k plameni, v duchu si vizualizujte (představujte si plamen), jak k němu proudí energie z vašich dlaní a předávejte mu svou vůli, aby se rozhořel, předávejte mu svou mentální energii. Pokud jste na stejné frekvenci, začne plamen více hořet, jedná, jak vy sami si přejete-například zvětšuje se nebo zmenšuje se nebo plápolá, či třeba začne předávat také sílu vám, a o to nám vlastně jde, abychom mohli tento živél nasát, tedy použít jeho energie pro své vyrovnání tohoto živlu sami v sobě.

Při každém cvičení s živlem se nejprve naučte:

- jak mu energii předat, lépe se s ním tak sžijete a protože vše, co vydáváte se k vám dříve nebo později vrátí, i energie, kterou dáte živlu, vám tentýž živél oplátí.

-jak si o ni požádat (o energii živlu) **Nejprve** se vždy **relaxujeme, uvolníme se** mantrami, dýchacím cvičením a **koncentrujeme si mysl**, potom **si představíme živél ohně- plamen svíčky nebo hořící oheň**. Tento **potom** v duchu nebo i nahlas **poprosíme o doplnění energií**, jdeme s touto žádostí s **pokorou** nikoli rozkazem, to jsou totiž zcela jiné vibrace energie-na to si dejte pozor. **Dáte-li mu rozkaz, může vás také uvnitř spálit**= zničit nemoci-infarkt, nebo zástava srdce, nebo způsobí oheň v oblasti žaludku, žlučníku a tak vám začnou potíže s trávicími enzymy nebo přímo s žaludkem, či jiným orgánem, proč? **Protože do vás vletí s obrovskou silou, jež okamžitě poruší rovnováhu v těle fyzickém. Více, se o tom nebudu zmiňovat, protože to není pro začátečníky důležité.**

Dávejte tedy plameni energii, která vámi prochází a **sledujte, jak díky její síle roste a mohutní**. Sledujte, jak při každém přiblížení vašich dlaní k ohni plamen vzroste, a když ruce oddálíte, zase se zmenší. **Jakmile oheň začne reagovat na přibližování a oddalování vašich dlaní, zvládli jste první část práce s ním!!!**

Při dalším cvičení už nepoužívejte dlaně, ale nechejte energii proudit bez jejich pomoci. Pracujte jen s myšlenkou. I tak sledujte, jak oheň reaguje na zvýšení přívalu energie, a pak jej zase uberte a pozorujte, jak i plamen zeslábně.

Při třetí části cvičení nejprve nechejte oheň, aby využil vaši energii a pak k němu přiložte dlaně a požádejte jej, aby vám energii věnoval. Vizualizujte si, jak energie z ohně proudí do vašich dlaní a plamínek pomalu slábně. Zesilujte tok energie z něj natolik, až úplně uhasne. Pak jste zvládli práci s tímto živlem.

VODA

Je dalším z mohutných 4 živlů, jež nám mohou pomoci v každodenním životě. Předpoklad k jednoduššímu navázání kontaktu s ní mají lidé narození v jejím znamení / ryby, raci, štíři/.

I toto umění patří k základům každické magie, je také využíváno mnohými lidmi zcela nevědomým způsobem, jako je třeba vyhrát se ve vaně vody, či odnímání negací v solné vodě, v podobách koupele nohou, vidíte, že tento živl je běžně využíván v každých lázních nebo wellnes pobytech a nikdo vám tam neříká, že využívají magii, je to totiž běžné využití v denním životě. Jak se tedy naučit zvládat tento živl?

Voda se musí pohybovat, abyste její energii mohli pocítit a lépe využít. Toho se dá docílit dvěma způsoby. Pro úplné začátky - vezmete si nádobu s vodou, nejlépe velkou skleněnou misku. Pak za pomoci míchání roztočte vodu tak, že v ní bude tvořit vír, a pozorujte pohyb vody stejně, jako se v přecházejících cvičeních věnujeme plameni. Tento vír vody má svou vlastní energii, pokuste se ji zachytit, jak? Prociťujte pohyb, dokud se zcela nezastaví. Pak znovu uveďte vodu do pohybu a opět ji nějakou dobu pozorujte, vnímejte její sílu, pokuste se vibračně sladit s ní. Po několikerém čítém pozorování, obdivování a soucítění s pohybem vody začněte s energetickou výměnou - vizualizujte si proud energie vstupujících do vás / ruce.

Vizualizujte si proud energie z Vesmíru a nechte si ji (vodu) navést do dlaní. Ty přiložte nad vír a pozorujte v duchu energii, kterou vysíláte do vody.

Voda brzy začne reagovat, může to být klidně ale až u desátého opětovného roztočení víru. Voda není zvyklá na tento typ interakce, takže buďte trpěliví. Postupem času uvidíte, že vír se točí o to déle a rychleji, čím více energie do něj vkládáte. Neustávejte s tím a pozorujte, jak se vír zpomalí, když oddálíte dlaně a jak zrychlí, když je opět přiblížíte.

V druhé části cvičení přestaňte používat dlaně a vysílejte energii přímo, bez jejich pomoci. Opět pozorujte zrychlující se a zpomalující vír. V poslední části cvičení je z uměle rozhýbanou vodou. Tady byste měli být schopni i úplně skomírající vír roztočit na plnou sílu a rychlost jen tak, že mu dodáte energii. Jakmile se vám toto podaří, požádejte vodu, aby vám předala energii, a když přiblížíte dlaně k pohybujícímu se víru, představte si energii, proudící do vašich dlaní. Pohyb víru by měl velice rychle ustát, postupně téměř tak, jako by se zastavil během okamžiku.

Jakmile se vám začne dařit toto, můžete přejít ke cvičení s přirozeně tekoucí vodou - neměl by to být příliš velký ani rychlý potok, nějaká větší a ne příliš rychle tekoucí strouha je úplně ideální. Pokud něco takového nenajdete, existují alternativy jako louže, na niž fouká vítr nebo dokonce i malý proud vody z kohoutku, ale není to ono. Docela dobře se dá využít padající dešť, ale tam také může hrát velkou roli náhoda, stejně jako u vzduchu.

Najdete-li onu stružku (po dešti občas tečou i po silnici nebo na zahradě, co je do kopce, však hledejte:)) či potůček, postupujte stejně jako s vodním vírem. Přidáváním energie se pokoušejte zrychlit vodní proud a zeslabováním toku energie proud opět zpomalujte. Stejně postupujte i s přijímáním vodní energie. Pokud dojdete až sem, ovládli jste začátky práce s vodním živlem, teď jsou před vámi úkoly jako vytvoření vodního víru či proudu na klidné, stojaté hladině, utišení vody, přivolání vody do pramene nebo dokonce deště. Návodů a radý hledejte v knihách na toto téma

VZDUCH

Práce s živlem vzduchu je složitější, jako celý tento element. Předpoklad k ní mají lidé narození v jeho vlivu /váhy,vodnáři,blíženci/.

Měli byste při ní být venku, nejlépe v den, kdy sice fouká, ale není vyloženě větrno. V klidu se posad'te tam, kde vás nikdo nevyruší, bohatě stačí balkon nebo při otevřeném okně, nejlepší je ale jít samozřejmě někam do přírody! Nejprve se podobně, jako popisují u ohně, soustřeďte na každý závan větru. Vnímejte, jak vane a věnujte mu veškerou pozornost a obdiv. Prociťujte každé jemné zavanutí i silnější poryvy a tímto do něj vkládejte sílu svých myšlenek. Jakmile toto zvládnete, vizualizujte si proud energie z Vesmíru a ved'te ji do svých dlaní a dále ven, do větru. Nejprve ji vysílejte jen ve chvíli, kdy cítíte pohyb větru, pak ale vyšlete energii i ve chvíli, kdy zrovna nefouká a pociťujte, jak se kolem vás zvedá vánek. Někdy je toto cvičení spojeno jen s náhodou, že zafouká zrovna v okamžik, kdy si to přejete, aniž byste na to měli vliv, ale postupem času si začnete všimát, že vítr reaguje na vaši energii a fouká tím silněji, čím více energie mu věnujete.

Jakmile dospějete do této fáze, můžete vítr i zeslabovat nebo zesilovat. Nechte jej pronikat vámi,vzduchem, který právě dýcháte, nasajte h do svých plic a dovolu'te mu se rozvinout, pociťte tak obrovský příval sil v sobě samém, a potom zase jej volně nechte odejít - nesvazujte ho!

Vnímejte, jak při vzednutí vaší energie silí i vítr, a když energie uberete, i vítr se ztiší nebo zcela ustane. Další fází je předávání energie bez pomoci dlaní. Pociťujte energii, kterou předáváte větru, ale nenatahujte dlaně a nechávejte ji proudit celou svou bytostí naráz. Vnímejte jak na zesilování a zeslabování toku energie reaguje vítr, jak slábne a silí spolu s ní natolik, že už to nemůže být náhoda.

Poslední fázi začátečnických cvičení tvoří přímá výměna mezi vámi a živlem. Doteď jste mu energii předávali, nyní jej o ni požádejte vy. Nejprve tedy chvíli provádějte předchozí cvičení a dávejte vzduchu energii, pak jej požádejte, aby vám svoji energii předal on a natáhněte dlaně. Jakmile se vzedme vítr, vnímejte, jak vám jeho síla vstupuje do dlaní a postupně do celého těla. Nechávejte do sebe vstřebávat energii tak dlouho, dokud poryv větru neustane a pak ji vyšlete tak, aby se okamžitě rozfoukal další. Několikrát to zopakujte a vnímejte, jak na vás vítr reaguje a jak z něj čerpáte sílu.

Pokud jste došli až sem, dokázali jste vše, co se můžete na základní úrovni se vzdušným živlem naučit. Následuje rozpohybování vzduchu v bezvětrí či v místnosti, utišení většího větru či jeho přivolání a další cvičení, která najdete v knihách k tomuto tématu.

ZEMĚ

Země je ze všech čtyř živlů nejméně dynamická a proto se s ní nejhůře vyměňuje energie. U zemského živlu je tento proces pomalý a dlouhodobější, zato síla, která se z něj dá získat je mnohem větší, než u živlů ostatních. Tato síla většinou se uvolňuje postupně, a trochu jinak, působí dlouhodoběji a její síla je postupně rostoucí a velmi silná. K jednoduššímu ovládnutí mají předpoklad všechna zemní znamení, jež jsou v její působnosti po celý život / kozoroh,býk,panna/.

Pro práci je nejlepší si vybrat klidné místo, kde je tráva či hlína, může to být les, park, trávník na zahrádce, v případě nouze o taková místa lze použít i květináč s hlínou, ale nejlepší je samozřejmě přímé spojení s planetou Zemí jako takovou a venku v přírodě. Je nutno se s ní spojit- naberte tedy trochu hlíny do dlaní.

Nejprve se spojíme se zemí, položte ruce na zem, energie země se vám bude lépe vnímat se zavřenýma očima. Procítte zemi a nějakou dobu se věnujte její nádheře a síle. Vnímejte měkkost hlíny, hebkost trávy, teplo země vyhráté od slunce, dýchejte její vůni nejen nosem, ale každým pórem těla.

Už toto je myšlenka vyslaná k zemi, konstruktivní energie, která jí dodává sílu, navážeme tak kontakt.

Postupně si vizualizujte proud energie z Vesmíru a převádějte si energii do dlaní a přímo z nich ji nechte prýštit do země. Tento živel - země neodpoví hned, může to trvat celé měsíce i roky u některých / kdo ji poškodil v minulosti/. Pozorujte, jak postupem času roste vaše vzájemné spojení, jak proudí láskyplné toky energie z ní k vám a od vás k ní, potom teprve vám země ukáže svou sílu! Pocítíte obrovskou energii z ní sálající a zase nazpět do ní vnikající. Takto vzájemně propojení si můžete poprosit i tento živel o pomoc budete-li ji potřebovat, bude vám potom dodávat sílu a energii, ať už jste kdekoli, pokud budete nohama na zemi stát.

Sami pomáhejte léčit a ozdravovat přírodu země a ona vám to potom vrátí stejným dílem, až ji zase vy budete potřebovat. Všichni, totiž jsme složeni z fungujících těchto živlů, pokud jeden z nich je v nerovnováze, pak se dostává do nerovnováhy celé naše tělo, což se projeví právě na fyzickém stavu, buď přebytku nebo úbytku energie. A při delším období této nerovnováhy, se vše projeví na fyzickém zdraví a celkové kondici, tedy jak se vlastně cítíme, pokud toto včas stihneme si uvědomit, že něco u nás není v pořádku a začneme si žádat o doplnění živly, potom můžeme sami včas urovnat nesrovnalosti v naší vnitřní energii, kterou dostáváme do jednotlivých orgánů těla.