

# Magická výživa

Jde především o to, že pokud se chystáte na nějakou složitější magickou operaci, mohlo by vám pomoci pár následujících rad ohledně výživy. Doporučuji začít tak čtrnáct dní až tři týdny před začátkem.

Nejprve je důležité rozhodnout se, k jaké planetě se bude vaše práce vztahovat. Podle tohoto by potom bylo možno zkusit aplikovat následující rady.

Nestravovat se tučným a těžkým jídlem, nejlepší je vynechat maso úplně, nebo alespoň omezit jeho požívání. Když už, tak nějaké lehčí, vlastnoručně zabitě a nejlépe syrové. Například salát s kuřecím masem.

Dále je docela dobré hlídat si jaké planetě náleží to, co jíte, ať už barvou, částí jídla, nebo jeho druhem či tvarem.

Podle planety a jejího čísla můžete také zvolit kolikrát denně se stravovat.

Velmi zajímavou formalku, nebo rituál, pro soustředění se na jídlo nám poskytují také lidé okolo Thelémského opatství pražského:

"Vězte páni rytíři, že mezi nejpřednější myšlenky, jimiž vás nejčko opřádám, jest myšlenka na náš nejsvatější rituál. Vzdejte se všeho pro jediné, a to bez výjimky jakéhokoliv druhu. A to jediné ať je Veliké dílo. Veškerá znamení a gesta, myšlenky a ideje, úkony a činy musí jít spolu se slovy rituálu.

Usedáte-li k jídlu, proneste tuto nebo jinou verzi rituálu, v dialogu či sami:

3-5-3 (úder)

A. Dělej, co ty chceš, ať je cele Zákon.

B. Jaká je tvá vůle?

A. Má vůle je jíst a pít.

B. K jakému účelu?

A. Toto mé tělo má tím být posíleno.

B. K jakému účelu?

A. Abych dokončil Veliké dílo.

B. Láska je zákon, láska pod vůlí.

1 (úder)

Začněme.

Pokud vás tedy neurazím, dovolím si také doporučit ohledně přípravy jídla několik poznámek.

Nejlépe je jíst potraviny za syrova, nebo velmi mírně podušené. Potraviny si zachovávají svůj charakter a je potom dobře cítit povaha planety.

Samozřejmě je nejlepší si potraviny připravovat sám, pokud budete jíst věci pouze syrové, jde jen o jejich nakrájení, nebo je ukusujete vcelku, obzvláště, volili-li jste podle tvaru potraviny. Není li toto z nějakých důvodů možné, snažte se alespoň vyhýbat jídlům, která jsou dlouhá, nebo opakovaně ohřívána- ztrácejí svůj charakter. Zvláštní pozor na mikrovlnky, rozhazují celkovou vnitřní strukturu jídla.

Zvlášť velký pozor dávejte na koření, to používejte pouze víte-li, že jeho chuť odpovídá vašemu planetárnímu vládci, spíše bych se mu snažil vyhnout. Doporučit ale lze, nemůžete-li se stravovat sami a někdo vám vaří.

Potom může pomoci alespoň částečně navodit požadovaný charakter.

Také není od věci, držet nějakou dobu půst, ať už v intervalech, nebo jen před zahájením samotné akce.

Snad jsem vás neodradil, nechci tímto nikoho přemlouvat, je to pouze návrh. Mám s hlídáním potravy docela milé zkušenosti a dovoluji si jej doporučit, pomoc vlastního těla je v některých situacích, kdy pracujete se samotnou energií nedocenitelná.

S úctou a láskou Tygr