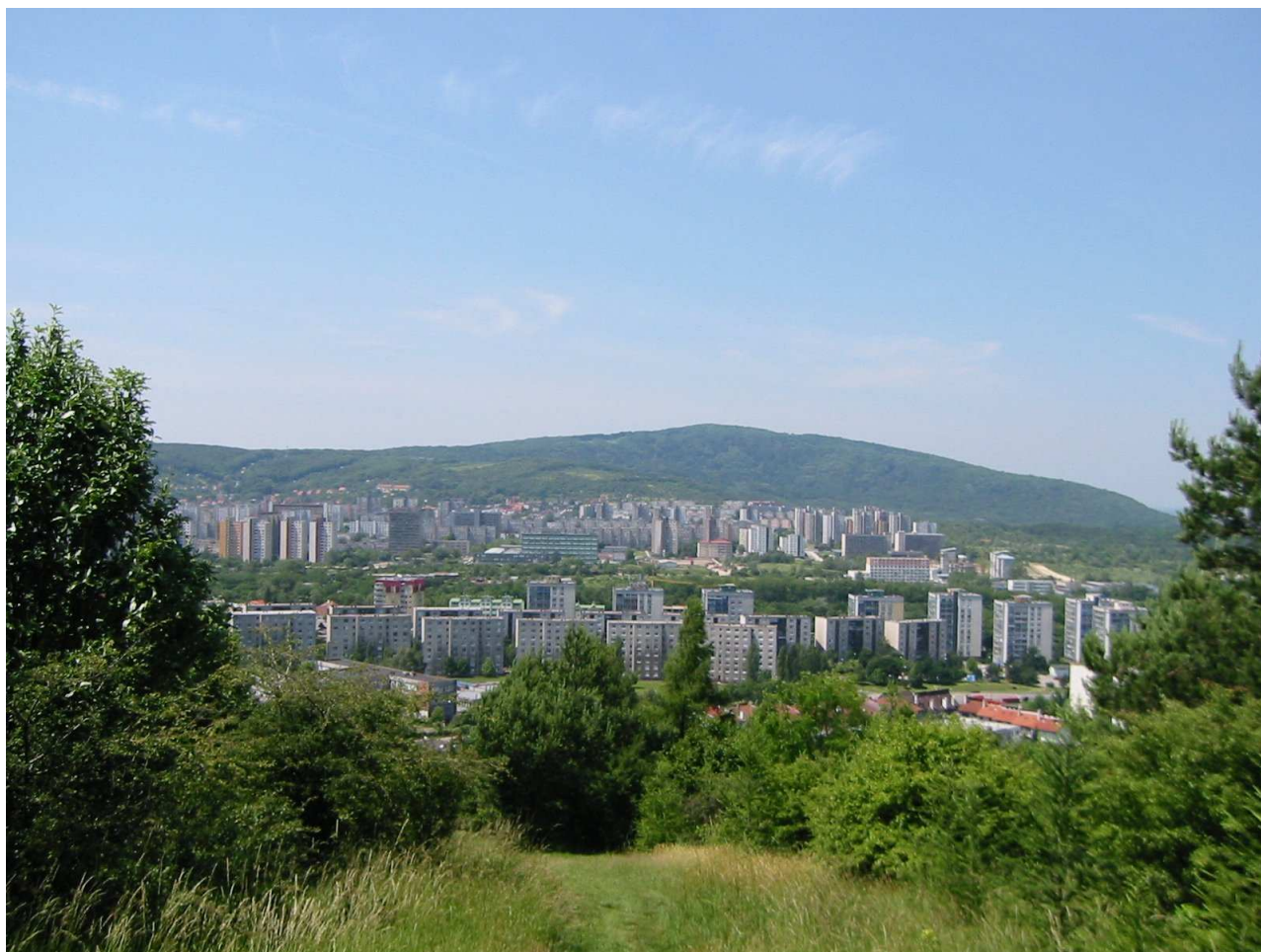


K joge patrí aj príroda



Pohľad na Bratislavu - Lamač zo svahu Podháj. V pozadí Devínska kobyla. Obrázok je z pravidelných sobotňajších vychádzok „Jogavandry“, ktoré sú navštevované v zime i v lete.

Naši krajanovia ktorí sa presťahovali do krajín „večného slnka“ nám neraz závidia, že máme postriebené stromy, lyžovačku, záveje, fujavice... Ani si neuvedomujeme, že žijeme v šťastnom zemepisnom pásme. Užijeme si v plnej nádhere všetky ročné obdobia. Vychutnávame si krásu jari, teplo leta, plody jesene a tá, niekým nevídaná zima, to je priam požehnanie. Príroda si oddýchne a čím je zima tuhšia, tým viac vyčistí naše životné prostredie. Mali by sme byť šťastní, že tu žijeme. Nevybuchujú nám tu sopky, nemáme cunami, vraždené povodne, víchrice nezanechávajú za sebou kopy mŕtvych ľudí.

Pri cunami, ani pri výbuchu sopiek, ani pri tatranskej víchrici nezahynuli žiadne zvieratá. Zvieratá si zachovali citlivosť k prírodným javom. Vycítili blížiacu sa udalosť. My takú schopnosť už nemáme, ale aj menej citlivé vnímanie prírody nám môže byť len a ošoh. Aspoň jeden deň v týždni treba ísť

do prírody. Argumenty typu: musím upratať, musím navariť, musím nakupovať, teraz je príliš teplo, teraz je zima, teraz mrholí, teraz fúka vietor, dnes je čosi v televízii, dnes musím ísť na návštevu..., to všetko sú výhovorky. Ústup pohodliu. Dlhšie si poležať, dobre sa napapkať, ľahnúť na gauč, zapnúť televízor a za chvíľu sa dočkať pocitu paradoxného hladu. Musím si niečo zjesť! Takéto „musím“ poslúchneme veľmi ochotne. Musím je veľký pán, nemusím je ešte väčší. Bohužiaľ, čo ak moje telo si so mnou robí čo chce? A čo duša? Aha!

Väčšinu vecí v živote robíme neradi, z povinnosti. Neradi ráno vstávame do školy, do práce, neradi si zacvičíme, neradi ideme pod studenú sprchu, neradi plníme príkazy, neradi píšeme domáce úlohy, neradi sa chystáme na skúšky, neradi maľujeme byt, umývame okná, upratujeme, perieme, žehlíme, prišívame gombíky, neradi beháme po nákupoch, umývame riad, vynáša-

me smeti... Zvykli sme si, lebo musíme. Už ani neuvažujeme nad tým, že to robíme neradi. Musíme. Naučili sme sa. Čo si už máme nahovárať?

Čo robíme radi? Radi sa dobre najeme, vypijeme si, pobavíme sa, poležíme si, venujeme sa svojim záľubám. Radi si poseďme s priateľmi, pri televízii, v divadle, v kine, na športovom podujatí, pri kávičke, pri poháriku vína, pri zákusku... Samé príjemné veci. Preč si ich odpierať?

Zmena môže nastať, ak si na istý čas tie príjemné veci nedožičíme a prekonáme svoj sklon k pohodliu. Potom, paradoxne, radi robíme aj to, čo sme predtým robili neradi. Napríklad, neradi sme cvičili, a teraz sa na cvičenie tešíme. Neradi sme chodili na hodiny klavíra, a teraz si radi zahráme. Neradi sme chodili do prírody, a teraz si bez toho víkend ani nedokážeme predstaviť. Našli sme potešenie v tom, v čom sme dokázali prekonať svoje vlastné slabosti.

Deti k tomu musíme zo začiatku viesť, často i prinútiť. Ale kto prinúti nás, suverénnych dospelákov? Keď isté veci robiť nemusíme? Keď nás k tomu nenúti povinnosť bežného života? Alebo, keď nás k tomu zatiaľ nepritlačilo nejaké telesné či duševné utrpenie?

Stále platí múdrosť starých majstrov:

*To, čo zo začiatku chutí ako med,
premení sa nakoniec na blen.*

*To, čo zo začiatku chutí ako blen,
premení sa nakoniec na med.*

Najväčšie víťazstvo je víťazstvo nad sebou.

Lenže, víťazstvo nad sebou je to, k čomu ma nenúti žiadny šéf, choroba, nejaký kazateľ, či guru. Najväčším víťazstvom je to, k čomu sa prinútíme sami, kým nás ešte nenúti choroba, kým nám nikto nehrozí peklom, kým nám nikto nesľubuje raj. Žiaľ, dospelák sa väčšinou správa ako decko. Rád si poľaví a tak ho treba trochu aj napomenúť, hoci učiteľa to nikdy neteší.

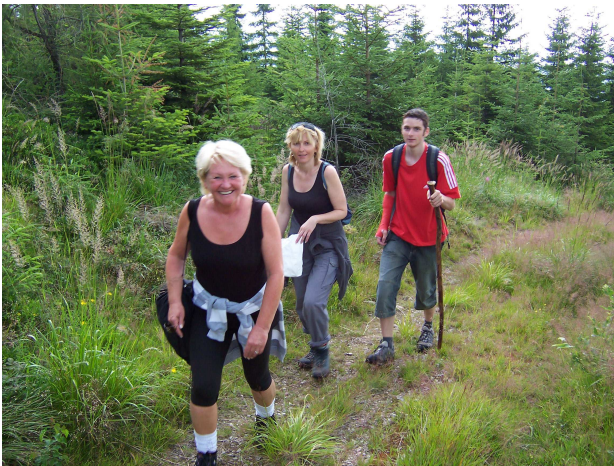
K joge patrí všetko čo, prospieva človeku, prírode, ľudstvu i celému bytiu. Prospieva nám duševná hygiena, výživa, cvičenie, čistý a nezištný spôsob života. Preto k joge patrí aj návrat k prírode. Povedzme, taký kvet alebo strom, to je dôkaz dokonalosti

Stvoriteľa. Príroda je Jeho najčistejší chrám. Oproti chrámu prírody je hociktorý obdivovaný monument vytvorený človekom, kdekoľvek na svete, len hromada kamenia. Každé hmotné dielo vytvorené človekom je dočasné, podlieha zániku. Raz zaniknú aj najväčšie historické stavby a pamiatky. Len príroda bude stále, lebo je živá, večná. Možno zmení svoje formy, tvary, prejavy. Ale je nezničiteľná. Tak ako je večný jej Tvorca. Preto sa vracajme k nej a učme sa v nej vnímať Tvorca! S obdivom aj s pokorou. Ak sa k tej kráse, dokonalosti a veľkoleposti otvoríme, budeme vnímať Stvoriteľa vo všetkom, budeme v tom všetkom vnímať aj samých seba, že aj my sme tá príroda. Budú to šťastné chvíle nášho života. Nebudeme potrebovať nejakého kazateľa, ktorý nám bude dokazovať, že existuje nejaký neviditeľný Stvoriteľ.

Súčasťou našich pobytov na horách sú časté vychádzky do prírody. Mnohí účastníci v tom našli záľubu a do prírody potom chodia aj po návrate domov. Súčasťou vychádzok je spoznávanie prírody, zber liečivých bylín, nácvik dýchania v chôdzi, výmena skúseností súvisiacich s jogou a niekedy aj cvičenie na lúke. Čiže, žiadne hltanie kilometrov, žiadne dlhé trasy.

Pripájam niekoľko obrázkov z pobytov na Chate pod Hrbom.







Milan Polášek