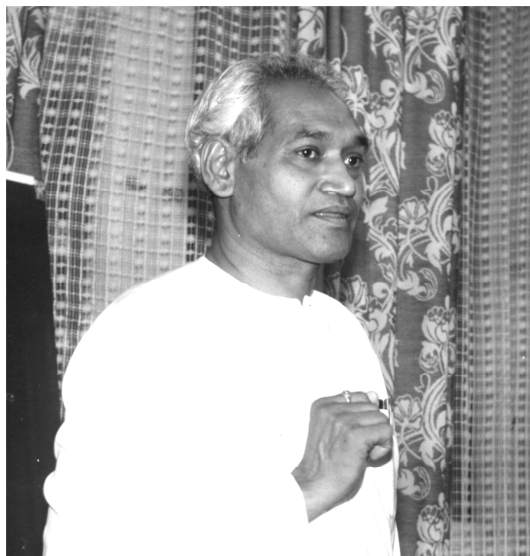


Mukund Vinayak Bhole



MUDr. Bhole sa narodil v roku 1935. Redaktorka časopisu Zdravie Erika Bukovinská ho požiadala o rozhovor počas kurzu pránájámy vo Švedlári v roku 1986. Z rozhovoru vyberám časti, ktoré vhodne predstavujú túto osobnosť:

Ste jedným z riaditeľov Výskumného ústavu jogy v Lonavle v Indii. Aké vedecké ciele sleduje vaše pracovisko?

Náš Výskumný ústav jogy bol založený roku 1924. Je zameraný na výskum, terapiu a výučbu jogy. V súčasnosti sa zameriava prevažne na tri tematické oblasti: na vzťah jogy k vede, na jogovú literatúru a terapeutické metódy jogy. Skúmame, ako výrazne preniká joga napr. do biochémie, fyziológie, neurofyziológie, psychológie a telesnej výchovy. Naši pracovníci sa venujú aj výskumu jogovej literatúry. Upravujú staré jogové texty do modernej podoby, adaptujú ich na súčasné podmienky, rekonštruujú fragmenty historických jogových textov a aplikujú jogové termíny, pojmy a texty do súčasných moderných jazykov. Pri začleňovaní jogy do medicíny hľadáme a určujeme najúčinnšie liečebné metódy a postupy a súčasne sledujeme ich účinky v klinickej praxi.

Čo tým myslíte konkrétne?

V našom ústave máme nemocnicu, kde sa pacienti liečia výlučne jogovými metódami. Aj v Bombaji je veľké zdravotnícke zariadenie, kde sa jogovými postupmi denne ambulantne lieči až do tisíc pacientov. Choré-

ho tu najprv vyšetrí lekár a po stanovení diagnózy ho odporučí špecializovanému cvičiteľovi, ktorý dostane presné inštrukcie, aké sústavy cvikov, dýchacích či relaxačných techník, má pri tom - ktorom pacientovi uplatniť.

Spomínali ste aj výučbu jogy vo vašom ústave...

Áno. Sme aj výchovnou inštitúciou. Poriadame tu tri typy kurzov: dlhodobý (deväť-mesačný) kurz pre učiteľov jogy, a dva špeciálne mesačné kurzy, v ktorých si dopĺňujú znalosti učiteľa jogy.

Aký vzťah k joge má indické zdravotníctvo a indická veda?

Ešte donedávna bolo naše zdravotníctvo ovplyvnené spôsobmi bývalej koloniálnej britskej vlády, čo poznačilo aj názory zdravotníkov na jogu. V ostatnom čase si však indická medicína i veda čoraz viac uvedomujú význam jogy pre širokú spoločnosť a jej zdravie. V mnohých fyzioterapeutických inštitútoch sa poriadajú postgraduálne kurzy jogy pre lekárov a mnohí významní vedci sa podujali zaktivizovať svoju činnosť v tejto oblasti. Napr. známy kardiológ Date lieči niektoré srdcové choroby aplikáciou jogy. Doktor Tulpule využíva terapeutický účinok jogy pri viacerých infarktových stavoch. Profesorka fyziológie Dr. Šarda Suvremanyam používa jogové postupy pri liečbe detí s mentálnymi poruchami. Mnohí indickí lekári a vedci pracujú pomocou jogových princípov a metód.

Akú podporu má joga v Indii?

U nás je joga finančne dotovaná štátom a jej výučba je zahrnutá do celoštátneho vzdelávacieho programu spadajúceho do oblasti školstva. Sú vypracované špeciálne učebné osnovy jogy, ktoré sa uplatňujú v celej indickej školskej sústave.

Joga je samostatným študijným odborom aj na vysokých školách. Na lekárskech fakultách je postgraduálne štúdium zamerané na výučbu jogy a na univerzitách v Pandžábe a Sagare sú osobitné katedry jogy.

Čo je predmetom vášho výskumu? Liečite pacientov bez liekov, jogou?

Iba príležitostne, keď mi lekári pošlú na konzultáciu chorých s rozpornými diagnózami alebo stavmi a predpokladajú, že by u nich mohla pomôcť joga. Ja som vedecký pracovník a zaoberám sa výskumom a tvorbou modernej teórie jogy.

Ktoré choroby sa v Indii liečia jogou?

Sú to napr. niektoré bolesti hlavy, nádcha, dýchacie ťažkosti, bronchiálna astma, krče, angína pectoris, infarkt myokardu, srdcové arytmie, žalúdočné vredy, zažívacie ťažkosti, sexuálne poruchy, stavy depresie a úzkosti, choroby pohybového ústrojenstva, chrptice ap.

Ako pôsobí joga na organizmus?

Aby nevznikol omyl: nehovorím o „vyliečení“ chorôb. Bolest' hlavy sa aj po uplatnení jogy môže vrátiť. Aj iné ochorenia. Základom úspechu je naučiť chorého narábať s vlastným neurovegetatívnym systémom, zosúladiť vôľou riadené a vôľou neriadené mechanizmy organizmu, pôsobiť na celý organizmus.

Môže joga nahradiť liek, lekára alebo medicínu vôbec?

Pri niektorých psychosomatických ochoreniach je to možné.

Je joga je akýmsi druhom športu?

Hathajoga je osobitný systém telesných cvičení. Ale nie je to šport. Šport je pohyb pre seba, ale i pre diváka. Je to súperenie, snaha zdolať rekordy. V joge ide popri fyzickom pohybe hlavne pôsobenie na ľudské vnútro, sebapoznávanie.

Prečo kladiete v joge taký veľký dôraz práve na sebapoznanie?

Lebo všetky stavy duševnej nerovnováhy, rozorvanosti a neistoty, to všetko je v nás samých, a nie mimo nás. Je to pociťovanie seba samého, spoznávanie toho, čo sa v nás deje. Keďže väčšina našich pocitov je plná rozporov, bolestí a trápenia, celá jogová výučba je zameraná na to, aby človek našiel duševnú rovnováhu, aby bol schopný udržať a nosiť v sebe stav duševnej radosti a spokojnosti. Teda aj nadobudnutie takejto rovnováhy môže byť jedným z cieľov jogy. Nehovoriac už o jej účinkoch zdravotných...

Mohli by ste charakterizovať jogína?

Správny jogín je ten, kto vie rovnako dávať ako prijímať. Dokáže v sebe udržať vnútornú rovnováhu aj v mimoriadnych podmienkach a situáciách. Hovorí pravdu, ale rovnako pravdu aj prijíma. Neprivlastňuje si cudzie veci, city, ani myšlienky. Koná dobro nielen pre seba, ale pre celú spoločnosť. Dokáže počúvať nielen seba, ale aj druhých. Je dobrý a láskavý k trpiacim. To je len niekoľko povahových čŕt. Ich celú paletu obsahuje *jama* a *nijama*, súbor staroindických rád a odporúčaní o duševnej hygiene v joge.

Ako a prečo ste sa dostali k joge?

Budete prekvapená, ale môj zámer bol úplne prozaický. Bol som chudobný chlapec, potreboval som pohyb, a na náročné športové potreby som nemal peniaze. Joga bola v tomto smere ku mne milosrdná. A potom tu bol ešte jeden dôvod: už môj starý otec bol zaniateným jogínom a mne nedalo pokoja, čím sa to vlastne zaoberá. A keď sa k tomu pridružili ešte moje pohnútky zdravotné, dýchacie ťažkosti a večne trvajúca nádcha, moja cesta k joge bola spečatená. Upísal som sa jej natrvalo. Ako lekár i vedec.

Prišli ste na pozvanie Československej akadémie vied. Čo k tomu viedlo?

Nie je to moja prvá návšteva u vás. Prvý raz som tu bol roku 1972 a o rok nato opätovne na základe kultúrnej výmeny medzi našimi krajinami. Vtedy sa u vás začali zaoberať jogou iba niektoré telovýchovné zariadenia. Pri mojej ďalšej návšteve roku 1978 som už spolupracoval s výskumnými pracoviskami Československej akadémie vied a bol som na konferencii o liečebnom využití jogy v Košiciach.

A dnes som tu už ako doma. V Brne mi pripravili stretnutie s terapeutmi a cvičiteľmi jogy, v Bratislave prednášku na tému „Joga a zdravie“ a tu som na kurze pránájámy vo Švedlári. Všetky moje návštevy u vás majú veľmi bohatý, obsažný pracovný ráz.

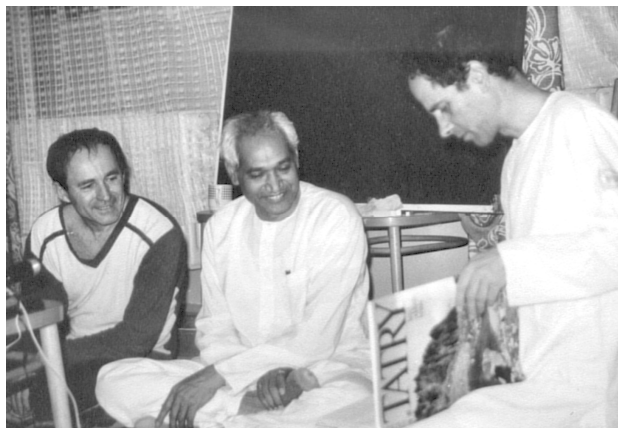
Ako hodnotíte úroveň jogy u nás?

Som rád, že záujem o jogu u vás rastie nielen na báze telovýchovnej, ale že si preražila cestu aj do mnohých zdravotníckych

zariadení a vedeckých inštitúcií. Osobitne si cením, že mnohí lekári ju pojali do svojich liečebných postupov pri liečbe sklerózy, rakoviny, duševných porúch, v rehabilitácii a podobne. A ešte by som chcel pripomenúť, že po joge úspešne siahli aj vaši vrcholoví športovci...

Mohli by ste stručne vyjadriť váš osobný postoj k joge?

Možno sa vám to bude zdať primálo na môj úzky kontakt s jogou už od mladosti. Poznatky z môjho dlhoročného spolužitia s jogou môžem krátko zhrnúť: Ja si pomocou jogy dokážem navodiť vnútornú radosť a veselosť aj vtedy, keď mi zrovna nie je do smiechu. Dokážem sa uvoľniť a vyrovnať s mnohými osobnými, rodinnými, pracovnými i finančnými problémami. Viem ako a kam sa mám v živote postaviť. A to je všetko...



Obrázok je z kurzu jogových dýchacích techník - pránájáma, v roku 1986. Na záver kurzu vo Švedlári dostal vzácny hosť na pamiatku publikáciu Vysoké Tatry. Na obrázku sprava Gejza Timčák, Dr. Bhole a Milan Polášek.