

MYSTICKÁ NÁLADA LESA



„Príroda má vždy pravdu.“

Maurice Mességué, najslávnejší západoeurópsky bylinkár (*1921)



Keď sa interiérom pralesa plazia obláčiky a závoje sivastej hmly, vytvoria v ňom zvláštnu mystickú náladu. Nejasné kontúry mohutných stromov s pokrivenými konármi, zlomy, vývraty vyzdobené kyticami papradia, na ktorých sa vyzrážali z vlhkých šiat hmly kvapôčky vody, vytvárajú v lesnom prostredí prekrásnu rozprávkovú náladu. Ťažko-preťažko sa mi odchádza z tohto rozprávkového sveta, v ktorom akoby sa aspoň na kratučkú chvíľu zastavilo plynutie času, ktorý ľudstvo deň za dňom urýchľuje akoby do čoraz vyšších, priam astronomických obrátok.

Rozdiel v plynutí času v umelom časopriestore vytvorenom človekom a časopriestore vytvorenom prírodou sa každý deň zvyšuje. Ako veľmi mi prospieva návšteva takýchto prírodných zátíší, v ktorých čas plynie rovnakým tempom ako na počiatku stvorenia sveta.

Každý deň potrebujeme opustiť časopriestor ľudstva a premiestniť sa čo i len na krátku chvíľu do časopriestoru prírody, aby sme tam načerpali prepotrebnú energiu života, ktorou Stvoriteľ naakumuloval všetky neživé a živé prírodniny.



Miroslav Saniga
Ústav ekológie lesa Slovenskej akadémie vied

Pripravil Dodo Blesák

Človek by nemal z princípu meniť náboženské presvedčenie len preto, že je to módne, mal by sa držať viery, ktorá je mu blízka.

Dalajláma



JOGA a zdravie




DHANURÁSANA – LUK

SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

O b s a h

Dhanurásana – luk	1
Spomienka na XX. bratislavský deň jogy	7
Prípravné cvičenia – ich ciele a účinky	11
Pránájama – zadržanie dychu	19
Pripomeňme si	25
Rady psychológa	33
Vesmír v ľudskom tele – fascinujúce fascie	39
Viera uzdravuje	
Mystická nálada lesa	

Vážení členovia Jogovej spoločnosti, vážení priatelia jogy, máte v rukách prvé číslo v roku 2017, do ktorého vám želáme veľa pokoja ako i veľa lásky k sebe i k druhým. Dôležité je mať sa rád, ale aj vedieť lásku darovať. Sme radi, že ste si obnovili členstvo aj pre tento rok a srdečne medzi nami vítame aj nových členov. Časopis nás spája aspoň na diaľku, lebo nemáme možnosť byť častejšie spolu, okrem spoločných akcií ako sú Bratislavský deň jogy a jogové sústredenia. Práve na ne vás chceme upozorniť, lebo sme na vás mysleli už v závere roka a pripravili sme pre vás širokú ponuku možností na spoločné prežitie pekných chvíľ, či už v nádhernej prírode slovenských hôr alebo pri mori s našimi kvalitnými učiteľmi. Vyberte si z priložených ponúk podľa vašich záujmov a možností. Rozhodne tak urobíte veľa pre pohodu duše i tela počas krásnych letných dní.

Milí priatelia, ako iste viete, JS sa už 26 rokov venuje ľuďom, ktorí si vážia svoje zdravie a chcú pre to aj niečo urobiť. Ak to považujete za ušľachtilú činnosť, prosíme vás o pomoc a podporu vo forme 2% z vašich už zaplatených daní za rok 2016. Pokyny na vyplnenie tlačív nájdete v priložených formulároch. Naša JS je neziskové občianske združenie, ktorého snahou je upevniť nielen fyzické zdravie, ale viesť ľudí i k záujmu o sebaopoznanie, zjemniť ich schopnosť rozlišovania medzi dobrom a zlom a nasmerovať ich k dobru a láske. Týmto sa snažíme prispieť k ozdraveniu celej našej spoločnosti. Ak podporíte naše aktivity, budeme to chápať aj ako formu vášho ocenenia našej práce, za čo vám vopred ďakujeme.

Milí priatelia, časopis JS Joga a zdravie nás spája a jeho cieľom je poučenie i povzbudenie. Ak si myslíte, že vám joga a časopis pomohli, ponúknite možnosť dostať sa k nemu aj iným, a to jednoduchou cestou, stačí sa stať členom Jogovej spoločnosti. Upozorníte prosím i vašich priateľov či si nezabudli obnoviť členstvo. Spôsob, ako si obnoviť členstvo na rok 2017, sme uviedli v čísle 4/2016 a nájdete ho aj na stránke: www.joga.sk/sk/Aktualne-oznamy/Ako-sa-stat-clenom-Jogovej-spolocnosti.html.

Rada JS

**JOGA a ZDRAVIE č. 1/2017. Pre svojich členov vydáva Jogová spoločnosť, Moskovská 12, 811 08 Bratislava, tel.: 02/55 57 21 39, mobil: 0908 109 304 email: blesak.dodo@gmail.com, sonicka@joga.sk; www.joga.sk IČO: 00681229, č. účtu: ~~SK500900000000011481575~~
Referenčné číslo pre pošt. poukážku: 6537563
Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková, Irena Kucharová (redakcia)
Grafická úprava Peter Blaho**

„Náš pacient sa veselo prechádzal po chodbe, klebetil so sestrami a šíril svoju dobrú náladu na všetkých, kto boli ochotní ho počúvať. Jeho nádory sa topili ako snehové gule na horúcom šporáku, rýchlejšie ako po najdrastickejšej rádioterapii. Po desiatich dňoch odchádzal zo „smrteľnej posteľ“ domov s tým, že vymizli všetky prejavy jeho choroby a o pár týždňov už sedel vo svojom športovom lietadle. Zaujímavosťou bolo, že ostatní pacienti nezaznamenali žiadnu zmenu.“ Po dvoch mesiacoch klinika zverejnila správu, že testovaný liek nie je na rakovinu účinný. Žiaľ, do počul sa o tom i náš pacient. O pár dní bol späť so všetkými prejavmi choroby. „Vymysleli sme na pacienta pascu,“ komentuje následný liečebný postup Dr. Klopfera. „Uviedli sme, že sa stal omyl, že liek bol pokazený a že opäť začneme s novou, dvojnásobne účinnou dávkou. Ten, keď sa to do počul, náhle ožil, opäť sa naplnil starým optimizmom a nadšením. Pri podávaní injekcie bol takmer v extáze a veril, že sa uzdraví. V striekačke však bola čistá voda... Napriek tomu boli výsledky neuveriteľné. Zotavenie z druhého chorobného stavu prebehlo ešte s väčšou intenzitou ako to prvé. Po pár týždňoch boli všetky laboratórne a klinické výsledky v poriadku. Naďalej dostával injekcie s vodou a v priebehu dvoch mesiacoch bol ukážkovým príkladom dobrého zdravia. Dokonca opäť začal lietať. Až kým si náhodou v novinách neprečítal článok o neúčinnosti nášho lieku. Vrátil sa do nemocnice, upadol do depresie, nádej sa mu rozplynula a o dva dni ochoreniu podľahol.“ Tento prípad je jedným z ukážkových prípadov toho, akú obrovskú silu môže mať spontánna viera v uzdravenie. Organizmus má v sebe úžasnú samoliečivú silu, ktorá za istých okolností môže viesť až k vyliečeniu. Je nemúdre túto silu nevyužiť, hoci jej niekedy nerozumieme... Každý z nás má v sebe trinásť komnatu v ktorej je uložený obrovský liečebný potenciál. Sila sugescie, hoci nie je všeliakom, je cenným pomocníkom na ceste k zdraviu. „Každý pacient nesie v sebe svojho vlastného lekára,“ – tvrdil nemecký lekár *Dr. Albert Schweitzer (1875 – 1965)*, nositeľ Nobelovej ceny za mier v roku 1952. „Viera uzdravuje!“ – povedal významný francúzsky neurológ prof. Dr. Jean Martin Charlot (1825 – 1993). „Pacienti so silnou vierou v uzdravenie sa dočkali zlepšenia svojho zdravotného stavu oveľa častejšie ako tí, ktorí vo zvrat neverili. Viera dokáže dostať do pohybu nesmierne vnútorné liečivé sily, ktoré vedú k nevysvetliteľnému uzdraveniu.“

