

UTTHITADHANUR ÁSANA

poloha zdvihnutého luku

Je škoda, že *utthitadhanur ásana*, táto varianta *luku*, je tak málo v našich kurzoch cvičená a známa. I keď pre bežnú potrebu nemusíme vykonávať veľké množstvo ásan, predsa je užitočné ich poznať trochu viac, aby sme mohli svoju zostavu obmieňať, individualizovať a upravovať podľa momentálnej dispozície.

Aby sme túto polohu správne docenili a dokázali ju dobre využiť, je dobré vedieť, v čom sa odlišuje od ostatných. To sa týka najmä žien, ale i muži majú dobré dôvody, aby ju cvičili.

Najskôr sa pozrime na jej výhody pre ženy. Vieme, že počas menštruácie by mala žena cvičiť opatrne. Musí sa vyhnúť ásanam, ktoré stláčajú brucho a najmä klasickému *luku*, pri ktorom je vnútrobrušný tlak zámerne zväčšený na vysoký stupeň s výhodami, ktoré sme uviedli v čísle 1/2017 nášho časopisu.

Utthitadhanur ásana poskytuje väčšinou výhod *luku* na podložke, bez stláčania brucha. Umožňuje teda cvičiť luk počas celého mesiaca. Taktiež to platí pre budúce mamičky. Tehotná žena môže normálne cvičiť všetky ásany až do štvrtého mesiaca tehotenstva, ale potom sa musí vyvarovať každého prehnaného stlačenia brucha. *Zdvihnutý luk* je možné cvičiť až do posledných dní tehotenstva bez nepriaznivých vplyvov pre mamičku alebo dieťaťko. Táto pozícia sa však netýka len žien! Má dosť predností, aby ju cvičili aj muži, pretože medzi inými je jedinou z ásan, ktorá pôsobí na svaly chrbta po diagonále. Ásany systematicky pôsobia na chrbticu v rovine sagitálnej.¹ Šikmé chrbtové svaly nemajú však okrem torzných polôh príležitostí k natiahnutiu a predĺženiu. V *zdvihnutom luku* sú tieto šikmé svaly účinne oslovené.

Zdvihnutý luk uľahčuje nácvik klasického *luku*, ktorý je v mnohých prípadoch jeden z dostupných, ale aj z najobtiažnejších ásan, najmä vtedy, ak

¹ Rovnobežná rovina po celej dĺžke chrbtice, teda zvislá rovina.

cvičenec svaly chrbta dostatočne uvoľní. *Zdvihnutý luk* ňaťahuje a uvoľňuje chrbtové svaly a často sa stáva, že ak vykonáva cvičenec nejaký čas *utthitadhanur ásanu*, potom sa mu *zdvihnutý luk* podarí oveľa ľahšie.

T E C H I K A

Východisková poloha

Vzpor kľačmo, ľavé predlaktie položte na podložku tak, aby bol lakeť pod ramenným kĺbom a predlaktie bolo rovnobežne s plecami, dlaň je zatlačená do podložky.

Prípravná poloha

Pravá ruka uchopí priehlavok ľavej pokrčenej nohy. Teraz spočíva váha tela na ľavom predlaktí a pravom kolene. Váha sa musí rozložiť rovnomerne na tieto dve opory; preto nadlaktie (rameno), ale i stehno, ktoré slúži ako druhý pilier, budú kolmo k podložke. Váhu ponesie lakeť a a nie predlaktie; to musí byť uvoľnené čo najviac.

Zaujatie polohy

So zaujatím polohy sa neponáhľajte. Doprajte si čas na dôslednú relaxáciu chrbta. Až potom si začnite napínať ľavú nohu a súčasne pretláčať jej chodidlo dozadu a hore, čím si prehneme chrbát. Pohľad smerujte k stropu, aby sa hlava zdvihla a zapojili sa tiež svaly krčnej chrbtice. Pravé rameno musí byť v lakti vystreté, ako napnuté lano, ktoré spája priehlavok s ramenným kĺbom. Hlavu nevytáčajte smerom k natiahnutej ruke, čo by spôsobilo stratu rovnováhy.

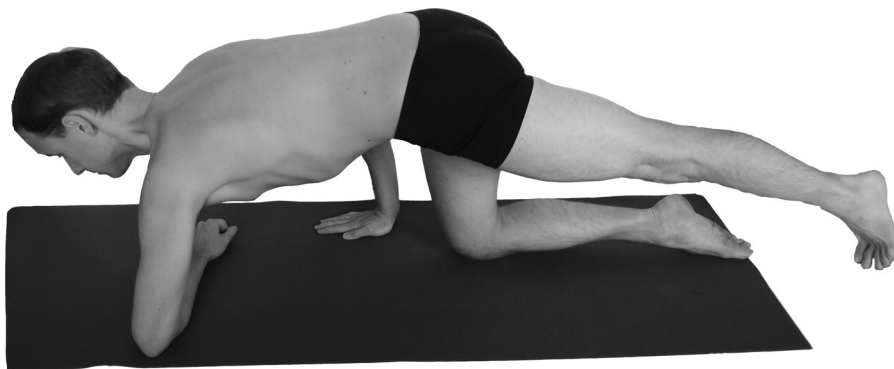
Konečná poloha

Ľavú nohu vytlačte čo najvyššie, aby sa maximálne zdôraznilo prehnutie chrbta. Dôležité je, aby pravé rameno zostalo pasívne a uvoľnené, t. j. nohu nepriťahuje, skôr sa snažte nohou napnúť ruku. Ásanu udržiajte po dobu 5 až 10 dychov. Vráťte sa do východiskovej polohy a zopakujte polohu s výmenou ramena a nohy.

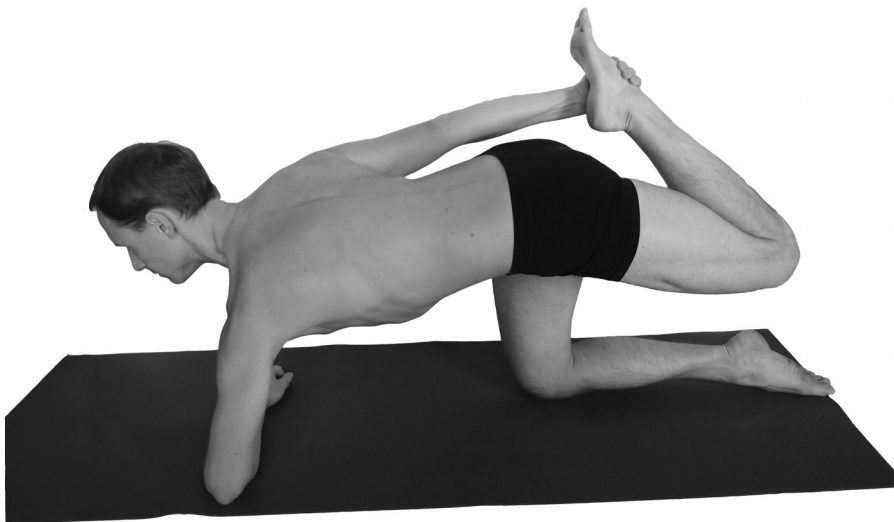
DÝCHANIE A KONCENTRÁCIA

Počas celého cvičenia zhlboka dýchajte. V konečnej polohe sa prinúťte ešte dych prehĺbiť, aby sa zdôraznila vnútrobrušná masáž, ktorá i tak zostáva veľmi mierna.

Koncentráciu sústreďte na váš chrbát, najmä na šikmé svaly, ktoré by mali zostať pasívne a uvoľnené ako je len možné.



Vo vzpore kľačmo položte ľavé predlaktie na podložku, rovnobežne s plecami. Pravá ruka sa pripravuje k uchopeniu ľavého členku, pohľad smeruje dole k podložke.



Uchopte ľavý členok pravou rukou tak, aby všetkých päť prstov držalo členok, t. j. členok nie je medzi palcom a ostatnými prstami. Na začiatku je trup rovnobežný s podložkou a váha tela je rovnomerne rozložená na lakti ľavej ruky a pravom kolene. Pokojne dýčajte a v nehybnosti sa sústreďte na uvoľnenie chrbtových svalov.



Ľavú nohu zdvíhame hore, ale pozor!: bez pomoci pravej ruky, tá zostáva pasívna. Jej úlohou je vytvoriť spojenie medzi členkom a plecami; nesmie byť v lakti ohnutá. Počas tejto fázy hlavu zdvíhame hore, kam smeruje i pohľad, aby sa krčná chrbtica a horná časť chrbta prehli čo najviac. Čo najviac uvoľnite dvojhlavý sval ramena – biceps. Dýčajte zhlboka a plynulo bez akejkoľvek zádrže dychu.

Po návrate do východiskovej polohy vystriedajte ruku i nohu, t. j. teraz uchopte ľavou rukou pravý členok.



Pohľad spredu ukazuje ako je hlava zaklonená a pohľad smeruje hore. Všímnite si, že ľavé predlaktie zvierá s ramenom pravý uhol a váha spočíva na lakti, nie na predlaktí.

CHYBA

– hlava je vytočená

CHYBY, ktorým je treba sa vyhnúť, sú najčastejšie tieto:

- V uchopení pravého členku pravou rukou a ľavého členku ľavou rukou.
- Ak ruka priťahuje nohu, a nie naopak, noha musí vyťahovať hornú časť trupu.
- Ak sa hlava vytáča k plecu, na ktorej strane ruka drží členok opačnej nohy.
- Ak nie sú tvár a svaly chrbta uvoľnené.



BLAHODÁRNE ÚČINKY sú tie isté, ako v pozícii luku teda v *Dhanurásane*, ktoré sme uviedli pri popise tejto ásany v našom časopise č. 1/2017.

Utthitadhanur ásanou môžete doplňovať pozíciu luku a v tom prípade ju zaradiť pri cvičení pred ňou alebo za ňou alebo ňou môžete luk nahradiť.

Pripravil a preložil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Lysebeth, André Van: *Cvičíme jógu*. Praha : Olympia, 1988.

Pránájáma

Rytmus dýchania

Prvok, ktorý teraz zavedieme do našich cvičení pránájámy, je podstatný: ide o rytmus a pomer medzi jednotlivými fázami dychovej činnosti. Celý kozmos v skutočnosti podlieha rytmom. Otáčanie zemegule okolo svojej osi a jej orbitálny „let“ okolo Slnka určujú striedanie dňa a noci rovnako ako ročných období. Tieto rytmy nie sú stanovené náhodne, vyplývajú z vnútorného usporiadania hmoty a vesmíru. Rytmus je základnou vlastnosťou vesmíru. V priebehu vývoja bol všetok pozemský život, či už rastlinný, živočíšny či ľudský, utváraný týmito rytmami. Je naozaj náhoda, že jeden lunárny cyklus a menštruačný cyklus ženy majú dvadsať osem dní? Bez toho, že by sme sa podrobne zaoberali vplyvom základných kozmických rytmov na psychofyziologické správanie človeka – čo by presahovalo nielen zámery tejto kapitoly – konštatujeme, že ľudský organizmus je na rytmus veľmi citlivý, že mu celý podlieha. Medzi týmito rytmami je najvýraznejší a bezo sporu najdôležitejší rytmus srdcového tepu a dýchania, i keď v tomto smere nám môže cytológia (náuka o bunke) priniesť prekvapenia. K srdcovému a dychovému rytmu uvádzame, že sú spolu úzko prepojené.

Vzájomná závislosť týchto biologických rytmov vyplýva zo samotnej stavby nášho organizmu. Výkon (prietok), a teda rytmus srdcového tepu, je určený a ovplyvňovaný silou srdcového svalu, vnútorným trením (viskozitou) krvi a súčasne vnútorným priemerom krvných kanálikov od aorty po vlásočnice; sú tak užité, že červené krvinky – päť miliónov ich sotva vyplní jeden milimeter kubický – do nich musí podľa potrieb organizmu vstupovať „husím“ pochodom. Keby sa všetky vlásočnice spojili, merali by asi stotisíc kilometrov a zabrali by plochu o výmere takmer sedemtisíc metrov štvorcových. Vytvárajú spojenie krvi s bunkami, plávajúce v medzibunkovej tekutine. Krvný obeh vo vlásočniciach si uchováva svoje tajomstvá. Dobré známy a jednoduchý fyzikálny zákon umožňuje spočítať silu, ktorú musí vyvinúť čerpadlo, aby zabezpečilo obeh v systéme okruhu danú rýchlosťou určitého množstva kvapaliny s určitou viskozitou. Keď vykonáme tieto „inštalátorské“ výpočty, zistíme, že srdce, aby prekonalo vnútorný odpor vlásočnic pre prietok krvi, by muselo byť tisíckrát silnejšie, ako je v skutočnosti! Preto je stále viac uznávané, že srdce poháňa krv len v tepnách a v tepničkách a že ju

privádza až k vlásočniciam. Ďalší prietok krvi zaistujú vlásočnice vlastnou nepreniknuteľnou sieťou. Podobne ako žalúdok nenúti prechádzať potravu tráviacim traktom, tak srdce nie je skutočne hnacou silou krvného obehu vo vlásočniciach; o pohyb stráveného jedla sa starajú samotné črevá svojimi peristaltickými pohybmi.

Podobným spôsobom snád' vlásočnice nútia obeh krvi vo svojej mikroskopicknej sieti. Rovnako ako črevná peristaltika vzájomne súvisí s činnosťou žalúdka a naopak, je rytmus srdcových úderov úzko zviazaný s prietokom vo vlásočniciach, a vyplýva zo základného rytmu ľudského organizmu. Srdcový rytmus je preto vzájomný súčet fyziologických potrieb celého organizmu: človek, ktorý beží, vníma, ako sa zvyšuje a zrýchľuje jeho dychový rytmus a tep. Tým sa **všetky** biologické rytmy organizmu zapájajú do činnosti a ich súlad znamená **zdravie**, zatiaľ čo ich nesúlad vedie k ochoreniam. ...

Rytmus tiež ovplyvňuje našu odolnosť a výkonnosť. Každý vie, že rytmická chôdza umožňuje prejsť značne väčšiu vzdialenosť s menšou únavou a že nepravidelná a nerytmická chôdza rýchlejšie unavuje. Rytmus v práci tiež znižuje svalovú i duševnú námahu. ... Rytmus konečne ovplyvňuje celú ľudskú bytosť na všetkých úrovniach.

Tieto neobyčajné javy neunikli jogínom, vnímavým pozorovateľom. Už pre tisíckami rokov si všimli, že štyri srdcové údery zodpovedajú jednému nádychu. Ich prvým cieľom je zaistiť synchronizáciu srdečného tepu s dýchaním. Okrem toho spozorovali, vedomou zmenou týchto základných rytmov je možné ovplyvňovať viaceré fyziologické, ale i psychické funkcie človeka. Práve z tohto zorného uhla je treba pristupovať k cvičeniu rytmického dýchania; tu je prvé cvičenie:

Rytmické dýchanie

Zaujmite svoju pohodlnú polohu v sede pre cvičenie pránájámy; vyčkajte až sa dýchanie dostane do normálneho rytmu v klude; postupne upriamte svoju pozornosť na údery vášho srdca. Nie je to náročné: stačí, ak sa sústredíte na oblasť srdca, aby ste si ho začali uvedomovať. Ak to zo začiatku nedokážete, jednoducho si nahmatajte pulz palcom na zápästí a počítajte pulz. Keď už budete zreteľne vnímať srdcový tep, pôjde teraz o to, aby ste vedome synchronizovali srdcový tep a dychový rytmus. Počítajte dva tepy na nádych a štyri na výdych a takto dýchajte asi minútu: vieme už, že pri cvičení pránájámy trvá výdych všeobecne dvojnásobnú dobu nádychu. Tento rytmus je napokon prirodzený. Postupne však predlžujte dýchanie; počítajte tri tepy na nádych (*púruka*) a šesť na výdych (*réčaka*). Ak vám je to príjemné, prejdite na štyri tepy pre púruku a osem pre réčaku.

Všimnite si, že doposiaľ dych nebol zadržovaný. V prvom rade je podstatné ustáliť rytmus a predĺžiť ho, pokiaľ sa nepripojí zadržanie dychu (*kumbhaka*), čo však musí byť nakoniec predmetom zvláštneho nácviku. Onedlho sa vytvorí dokonalá synchronizácia a uvedomíte si, že toto pravidelné, rytmické a vedomé dýchanie plne zamestnáva duševnú činnosť: čo je jediný cieľ cvičenia. Z toho vyplýva pokoj a pohoda, ktoré sa tvoria čarovným pôsobením rytmu a ten je liekom proti predráždenosti v súčasnom živote. Pre utíšenie rozrušenej nervovej sústavy, pre upokojenie osôb rozrušených napätím spôsobeným súčasným hektickým spôsobom života, nie je nad rytmické dýchanie.

Všetky cvičenia v pránájáme (i tie, ktoré sme už v našom časopise popísali) sa dajú vylepšiť, ak synchronizujeme dýchanie so srdcovými údermi, najmä pri striedavom dýchaní. Ak si dobre osvojíte najskôr techniky pri rôznych pránájamických spôsoboch dýchania, budete môcť a mali by ste cvičenie pránájamy vykonávať bez obáv a rizík rytmicky, a tým zvýšiť ich účinnosť. **Doba trvania** každého nádychu má len obmedzený význam, rozhodujúcu zložku predstavuje **rytmus**. Zapamätajte si to.

Úplné rytmické dýchanie

Skôr ako pristúpite k nácviku rytmického striedavého dýchania, musíte si nacvičiť plný jogový dych s kontrolovanou brušnou stenou a s krátkym zadržaním dychu. Pomer: (na začiatku) púrafa = jedna jednotka, kumbhaka = dve jednotky. Inými slovami nadýchnite sa na dobu štyroch tepov, zadržte dych na osem tepov a vydýchnite na osem. Po niekoľkých pokusoch si nájdete svoju optimálnu dobu trvania dychu, ktorá sa vyznačuje tým, že v cvičení môžete pokračovať bez únavy ľubovoľne dlho. Okrem tejto plynulosti si všimnite, že sústredenie – čo je základ – je uľahčovaný rytmom, ktorý upútava pozornosť. Po určitej praxi predĺžte dobu, kedy zadržujete dych, aby ste postupne dosiahli klasického rytmu: púrafa = jedna jednotka, kumbhaka = štyri jednotky, rěčaka = dve jednotky. Keď nádych trvá štyri tehy (jedna jednotka), zadržte dych s plnými pľúcami šestnást úderov (štyri jednotky) a vydýchnite na osem tepov (dve jednotky).

Striedavé rytmické dýchanie

Až budete mať uvedené cvičenie zažitě, môžete vykonať cvičenie a to striedavé dýchanie so zadržaním dychu v rovnakom rytme 1 : 4 : 2. Toto klasické a intenzívne cvičenie je bezpečné, ak sa dodržuju tieto základné podmienky: **plynulosť, sústredenosť, rytmus**. Doba trvania je prvok úplne druhoradý.

Zdôrazňujem tento bod, pretože u západného človeka sa doba trvania často stáva cieľom. Je to vlastne prvok nielen najmenej dôležitý, ale nakoniec takmer jediný, ktorý by mohol vyvolať neprijemnosti. Dodržujte teda pravidlá pre zadržanie dychu uvedené v našom časopise č. 1/2017 pre všetky ďalšie cvičenia, a nevystavíte sa žiadnym rizikám. Cvičte vytrvalo, pravidelne a postupne, až sa rytmus stane vašou prirodzenosťou, až prestanete počítať. Potom bude rytmické dýchanie pre vás rovnako prirodzené ako chôdza.

V pránájáme, viac ako pri čokoľvek inom, všetko spolu vzájomne súvisí a vyplýva jedno z druhého, ale nesmie sa postupovať príliš rýchlo; nesnažte sa jednotlivé etapy len preletieť, musia sa prejsť jedna po druhej. Neponáhľajte sa je nakoniec najlepší spôsob, ako úplne bezpečne a rýchlo pokročiť.

Preložil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Lysebeth, André van: *Pránájama – technika dychu*. Praha : Argo, 1999, 2000.

Neboj sa vystúpiť o schod vyššie (lebo nestačí zostať na prvom schode)

Úvod pre duševný a duchovný spôsob cvičenia

Prečo sa máme v joge venovať duševným technikám? To je otázka, na ktorú sa pokúsime dať uspokojivú odpoveď.

Duševnými technikami, v známej aštanga joge – osemstupňovej joge, označujeme 5. až 8. stupeň t. j.

- odpútanie sa od vnímania prejavov vonkajšieho sveta našimi zmyslovými orgánmi (*pratyahára*),
- schopnosť sústrediť sa, koncentrovať (*dhárána*),
- ponorenie sa v meditácii do hĺbky svojho vnútra (*dhjána*),
- duchovné vytrženie, kontemplácia (*samádhi, nirvána*).¹

¹ Pri spôsobe nášho praktizovania jogy je pre Európana takmer dosiahnuteľná.

Ide o schody nie príliš vysoké, a teda nenáročné, len ich neznalosť vzbudzuje v nás akési neprístupné a náročné tajomno. A pritom sú pre človeka ponoreného do negatívnych vplyvov tejto civilizácie prepotrebné.

Už sme viackrát spomínali, že takmer 90% všetkých civilizačných ochorení, počnúc nádorovými ochoreniami, poruchami metabolizmu, narušením funkcie endokrinných žliaz až po poruchy chrbtice, vychádzajú z narušenia psychiky človeka. Svedčí o tom i skutočnosť preplnených čakární psychiatrických ambulancií a trojnásobná spotreba antidepresív na Slovensku oproti roku 2000. Takže je logické, že v joge by sme sa mali zamerať najmä na jej blahodarné účinky duševných techník, najmä na koncentráciu a meditáciu.

Život s jogou nás má nasmerovať do procesu premeny celej svojej bytosti, ktorá zasahuje do všetkých našich psychických a fyzických oblastí. Jednoducho povedané, hovoríme o preladení našej osobnosti od nízkeho **ja** alebo **ega**, ktorý je u človeka bežným myslením a cítením, viazaný na zmyslový svet, vnímaný len subjektívne (*mája*), a prejavujúci sa v snahe po uspokojení jeho vôle a vlastných prianí. Ide o preladenie na stupeň *čistého vedomia*, t. j. poznania reality, bez závoja – *máji*, pomocou udržiavania bdelej pozornosti, ktorú môžeme nacvičovať aj u cvičencov začínajúcich s jogou pri prípravných cvičeniach. Čisté vedomie je bez neurotickej, myšlienkovvej interpretácie obsahu našich spomienok a plánov (ktoré skresľujú objektívnu realitu²), ono skvalitňuje našu osobnosť, ak nasleduje jeho pozvoľné a kvalitatívne rozširovanie do celého nášho života.

Joga nám ponúka toto poznanie rozvíjať, nestačí zostať na prvom schode, je potrebné toto poznanie prehlbovať. Treba so zvedavosťou po novom poznaní vystúpiť na ďalší schod a mať záujem o osobné prežitie tohto vyššieho poznania. Osobné prežitie znamená prejsť od *aktuálnosti* (joga sa stáva pre ziskuchtivých podnikavcov a pre trh výnosným artiklom³) k *aktualizácii*, t. j. k postupnému pretváraní životných postojov človeka. My sme často zostali len na úrovni zdravotnej telesnej výchovy, ktorej vrchol sme poznali ešte za socializmu ako *Tyršov odznak zdatnosti*. Ak v našich kurzoch dominujú

² Poznáme známe prirovnanie myšlienkového víru v našej hlave: je to ako pohľad na hladinu rybníka. Hladina je rozčerená vlnkami od vejúceho vetra. Ak sa vietor upokojí, hladina sa stane zrkadlovou plochou, v ktorej sa odráža krásny reálny obraz oblohy, slnka, oblakov, okolitej prírody, stromov na brehu. Túto celú realitu pri zvlnenej hladine nemôžeme vidieť a vnímať, lebo odraz je rozmazaný.

³ Duchovné hodnoty sa nepredávajú a nekupujú, tie si treba získať úprimnou snahou a hľadaním.

len prípravné cvičenia, robíme tým len akúsi gymnastiku alebo rehabilitačné cvičenia, ale potom pozor!, nenazývajte to jogou, nazvime to trebárs strečingom, rehabilitačnými cvičeniami s prvkami jogy. Joga nám však ponúka predovšetkým harmóniu a celkové upokojenie na všetkých troch úrovniach našej bytosti.

Je hlbokou pravdou, že nikto v živote nemôže utiecť z vonkajšieho sveta. To by ani nemalo žiadny zmysel. Ak sa však bez zamyslenia necháme unášať vírom života, tak sa vnútorné ponímanie úplne zaobalí a stanú sa z nás horliví a náruživí otroci túžob, ktoré nám ponúka svet konzumu. Nepokojná moc našej žiadostivosti stále chce niečo dosiahnuť, neustále baží po lepších pomeroch a príležitostiach niečo získať. Naše pudy nás ťahajú dole, ľahko im podľahneme, poznáme to z praktického života, však? Ved' dole brehom sa ide oveľa ľahšie ako hore. Ale my sa s jogou snažíme predsa smerovať hore a pozdvihnúť naše vedomie, naše poznanie, našou silou ovládať pudy a slabé stránky našej povahy. Nie preto, aby sme sa pred druhými zdali lepšími, ale aby sme **boli lepší**. Aby sme neobdivovali a necitovali vysoké ideály a myšlienky múdrych a v živote konali ako všetci, ktorí toto poznanie nemajú. Nehľadať si úľavy a skratky, nedať sa strhnúť prúdom chaotického sveta a nepodľahnúť jeho útokom. Nemá sa to diať násilím na sebe samom so zaťatými zubami, ale mala by to byť súčasť nášho života, ktorú robíme s radosťou.

V joge majú prejsť hlbokou premenou tri duševné sily:

- *myslenie*
- *cítanie*
- *vôľa*

Táto premena sa dá porovnať s „úmrtím“ celej starej individuality. Po týchto – v nás „odumierajúcich“ procesoch – nasledujú však nové životné procesy, ktoré sú zhodné so znovuzkriesením, nesúcim v duši znamenie čistoty.

Najdôležitejšie náboženské spisy Indie sú *Védy*, *Bhagavad Gíta* a *Upanišady*. India má veľmi starú náboženskú kultúru. Táto krajina prijala všetky náboženstvá. Mnohoraké a obsiahle spisy, ktoré pochádzajú z rozličných historických období, sa vo svojich výpovediach veľmi jasne vzťahujú na zjednotenie človeka s Bohom. Texty indických písomností sú často príťažlivejšie

pre svoju tajomnosť a exotickosť ako kresťanské Evanjeliá, a preto niektorí ľudia cítia väčšiu príťažlivosť ku kultúre Východu. Vďaka porozumeniu múdrosti východných učení mnohí ľudia nájdu i ľahší prístup k náboženskej hĺbke kresťanstva. Toto porozumenie sa dostavuje až po dlhšom čase a podporuje hĺbku duševného cítenia.

Pomenovanie „Cvičenie duše“ vystihuje charakter cvičení duševných techník v joge, pretože sa nimi približujeme k našim vlastným duševným tajomstvám a dostavuje sa prirodzený duševný vnem. Čím hlbšie sa pozornosť a záujmy spájajú s vnímaním vnútorného sveta, tým viac sa ukazuje prístupová cesta k veľkým tajomstvám o nás a o svete. Hlbšie vnímanie však nesmie byť zamenené za akúsi romantiku alebo dokonca za emóciu. Tieto vonkajšie pocity sú takej povrchnej kvality, že pôsobia na cvičenie rušivo a odvádzajú vnímanie od vlastného zahĺbenia a skutočnej pozornosti. Hlbšie vnímanie je naproti tomu veľmi tichej povahy a dáva vnútornú istotu.

Ale keď ašpirant na ceste k joge raz alebo viackrát za deň pokojne a vyrovnanne zameria svoju pozornosť na svet foriem a prejavov a uvedomí si pritom, že to všetko je hravým a inteligentným výrazom najvyššej a skrytej skutočnosti *brahman*, tak tým ľahšie získa zmierenie s opätovne rebelujúcou matériou.

Ak sa tomuto hlbavému cvičeniu duše venujeme dlhší čas, tak je vedomie vedené k prvému duševnému a mimotelesnému prežitku. Myslenie sa očisťuje. Obvyklá a tak rýchlo hodnotiaci logika človeka, ktorá je ovplyvnená len viditeľnými javmi, sa vďaka duševnému prebudeniu rozširuje v obrazoch a predstavách a v živote sa prejavuje ako tolerancia a pochopenie toho druhého.

Formovanie osobnosti človeka praktizujúceho jogu je cvičením tela a ducha. Cvičenec má sledovať vnútorné odozvy tela a ducha a pretvárať ich do praktického každodenného života tak, aby zmeny jeho osobnosti boli vnímateľné i pre jeho okolie. Nazvime to vtelenie našich duchovných objavov a poznání. Toto vtelenie je vlastne hlavným cieľom jogy a môže nastať až na základe duchovného poznania. Duchovný život, najvyššia a najdôležitejšia úroveň života človeka, ktorá formuje i jeho život fyzický, musí teda vystupovať z vnútra človeka smerom navonok.

K o n c e n t r á c i a (dhárána) – duševné prebudenie

Koncentrácia je akoby jemnou stenou, ktorá oddeľuje svetlo od tmy. Koncentrácia je v joge najdôležitejším úsilím, ktoré sa rozvíja buď:

- *priamo* – pomocou vedomého úsilia vnímať svoje pocity pri cvičení (**rádžajoga**);
- *neprriamo* – vytrvalým úsilím robiť nezištnú prácu a pomáhať blížnemu (**karmajoga**);
- *prostredníctvom lásky* k Bohu (**bhaktijoga**).

Na rozvinutí koncentrácie sa určitým podielom zúčastňujú vždy tieto tri základy jogy. Pomôže nám obrazná predstava rastliny. Semeno alebo plod je najhodnotnejšou časťou, ktorej rastlina venuje najviac energie. Z toho dôvodu sú jemné životné energie čoskoro sťahované z listov, koreňov a kvetov, aby sa vytvorili čo najlepšie podmienky pre plod. Aj pre rozvinutie koncentrácie sa musia určité stránky našej bytosti dostať do ústrania alebo musia stíchnuť určité myšlienky, energie a pocity, aby mohli určité myšlienky alebo len jedna určitá myšlienka dostať plnú pozornosť.

Koncentrácia nie je vitálnym cvičením, v ktorom sú myslenie, cítenie a vôľa pomiešané dohromady, ale nastáva podstatná snaha o istý druh izolácie myslenia od pocitov, ktoré by sa zas mali odpútať od tela – od prejavov jeho energií.

Pre naše cvičenie by bolo nesprávne, keby sme tieto tri sily duše zmiešali dohromady prostredníctvom koncentrácie s vitálnym úsilím tak, ako keby sme pomiešali tri farby dohromady, a tým vytvorili novú farbu. Toto cvičenie popisuje skôr proces narastajúcej diferenciacie a izolovania jednotlivých farieb z jednej farebnej škály. Tak ako maliar vidí vo fialovom odtieni červenú aj modrú farbu, tak cvičiaci zanedlho rozozná vo svojom vedomí rôzne zmesi odtieňov a naučí sa oddeľovať myslenie od cítenia, a cítenie zas od vôle. Najlepšie to pochopíme pri praktickom cvičení.

Prvý krok:

Pre praktické cvičenie by mohla byť pomocná nasledovná schéma: Sadnite si s vystretou chrbticou do sedu so skríženými nohami, lotosového sedu alebo do sedu na päťach na poskladanú deku. Ak vám tieto sedy na zemi spôsobujú ťažkosti, tak si pomôžte vypodložením vankúšom. Cvičenie je

možné vykonať aj na stoličke. Dôležité je, aby chrbát zostal vyrovnaný, pretože v tejto príjemne a zľahka vyformovanej polohe sa vnímanie ľahšie nalaďí k subtílnym rovinám. Pomôže k tomu aj zavretie očí. Spočiatku sa venujte jednoduchému a konkrétnemu pozorovaniu fyzického tela. Usporiadane za sebou pozorujte rôzne časti tela, ako nohy, boky, spodný chrbát, stred a hornú časť chrbta, plecia, šiju, tvár a čelo. Uvoľnite hrudný kôš a brušný priestor a nechajte dýchanie plynúť v prirodzenom a uvoľnenom rytme. Týmto pozorovaním tela zadáte myšlienkam prvý ucelený smer a taktiež aj jednoduchú analógiu a sled poradia.

Druhý krok:

Od pozorovania tela prechádza teraz naša pozornosť k vlastnej psychike, ktorú pozorujeme celkom konkrétnym spôsobom, podobne ako telo. Pozrite sa na vlastné myslenie tak, ako ste sa v prvej časti cvičenia dívali na plecia. Usmernite pozornosť na rôzne pocity a pohnútky vo vašom vnútri, ktoré sa prejavujú ako neustále sa meniace pohyby príjemných a nepríjemných vlín. V tejto druhej časti cvičenia rozpoznáme myšlienky a pocity ako vonkajšie sily tým, že zaujmeme stanovisko svedka. Myšlienky a pocity sú sily, ktoré počas dňa neustále odprevádzajú naše vedomie. Vďaka cvičeniu neutrálneho pozorovania vzniká počítaččné vedomie o vlastných psychických pochodoch, a výsledok vedie k vnútornému pokoji.

Tieto prvé dva kroky pri cvičení koncentrácie slúžiace konkrétnej pozornosti voči vlastnému telu a jeho psychickým energiám, vedú k jasnému prehľadu a rozlišujúcemu vnímaniu. Oba tieto vstupné kroky, musíme každým cvičením, a tým aj každým dňom, rozvinúť nanovo.

Tretí krok:

Nasledujúci tretí krok je veľmi náročný na pozorovanie a uvoľnenie jednej novej myšlienky. Tento stupeň cvičenia si vyžaduje teraz vedomý myšlienkový obsah, pre ktorý sa cvičiaci rozhodne z vlastného, konkrétneho predsavzatia. Na tomto mieste je treba zdôrazniť, že sa pre tento myšlienkový obsah rozhodne cvičenec sám, no nie na základe náhodného nápadu alebo intuitívneho vnuknutia. Vhodnými sú určité slovné formulky, ktoré sú v joge známe ako mantry alebo inšpirujúce verše alebo určité vyjadrenia a hlavné myšlienky od uznávaných osobností. Mantry a vysoké, náročné obsahy textov, akými sú napríklad texty z Bhagavad Gíty, spravidla nie je možné

na prvýkrát ľahko identifikovať a porozumieť ich hlbšiemu zmyslu. K porozumeniu často zložitých a zakódovaných obsahov podrobených konkrétnou pozornosťou a pozorovaním nám pomôže prechod k čistému vedomiu.

Ak má cvičiaci dostatok výdrže a trpezlivosti, tak zažije oddelenie vlastného vnímania sveta, ktorý sa prejavuje hlavne v nespokojných, neurotických myšlienkach a pocitoch, od vonkajšieho zmyslu mantry alebo iného myšlienkového obsahu ako objektu koncentrácie. Tento objekt nemá mať citelné spojenie s vlastnou psychikou, je pre ňu neutrálny. Preto si vyberme také obsahy koncentrácie (akými sú mantry alebo vety z inšpiratívnych písomností), ku ktorým nemáme emocionálnu väzbu a žiadny želaný zámer.

Dajme tomu, že sa zamýšľame nad mantrou „V prijímaní spočíva dávanie.“ Zmysel tejto mantry je zakódovaný, a preto jej na prvý pohľad nemôžeme porozumieť bez meditačno-koncentračného zaujatia. Keď cvičiaci vykoná prípravnú prácu, nasleduje prvý krok k vedeniu pozornosti na túto vetu a zamysleniu sa konkrétnym a rozjímajúcim spôsobom nad jednotlivými slovami. Pozoruje jednotlivé slová ako fyzický predmet, ktorý môže vidieť očami.

„V prijímaní spočíva dávanie.“

Po určitej dobe opakovania tejto mantry a premýšľania, spojeného s určitým spomienkovým prepojením i na iné texty, vedomie získava ďalšie dojmy a v predstavách k slovám mantry pripojuje rozširujúce významy. Obraz predstavy sa rozširuje, a javí sa napríklad takto:

„V prijímaní jednej duše, spočíva neviditeľný dar nášho myslenia, cítenia a konania voči svetu.“

Tieto vznikajúce rozšírenia a predstavy v obrazoch a myšlienkach u cvičiaceho budú pravdepodobne výsledkom dlhšej meditačno-koncentračnej práce nad významom pojmov – prijímanie a dávanie. Prostredníctvom opakovaných pozorovaní v koncentrácii sa rozvinie do hĺbky vnímania zmysel toho, čo bolo mienené pôvodne. Nakoniec môže význam v predstave a obrazy dosiahnuť ďalšie doplnenie, ktoré sa dá vyjadriť napríklad:

„V poznaní a láske k jednej duši, spočíva tajomstvo sebazrodenia, a v ňom prebýva neviditeľný dar nášho myslenia, cítenia a konania pre svet.“

Koncentrácia je vždy spojená s duševným ponímaním myšlienky, ktorá žiari akoby zvonku do nášho vnútra a ovplyvňuje naše vnímanie a našu telesnosť. Pravidelné cvičenie vedie k veľkej sile a prispieva k upokojeniu a usporiadaniu vonkajšieho života, dokonca aj počas ťažkého súženia v konfliktoch a disharmónii.

Koncentrácia je jedným z najdôležitejších základných cvičení, ktoré je nutné pre duchovný vývoj a samotnú jogu. Koncentrácia je zároveň istým druhom očistného cvičenia, v ktorom najskôr poznávame svoje ja – individuálne vnímanie sveta, ktoré potom prekonávame vďaka objektívnej pozornosti, ktorá nás vedie k realite. Ak máme úprimnú snahu vedieť o sebe viac, táto realita nás prinúti pozrieť sa pravde do očí a prídeme na to, akí vlastne sme.

No taktiež musíme zohľadniť, že rozvinutie koncentrácie je možné len vtedy, keď smerovanie nášho života je v úctivo-vnímovom postoji voči druhým, ak máme čisté motívy a zámery voči životu. Pretože pozorná starostlivosť o náš vnútorný postoj v slovách, motívoch, prianiach a v myšlienkach nám ľahšie umožní upokojiť naše vnútro, a myšlienkové víry. To nám uľahčuje prechod k objektívnej a slobodnej pozornosti voči inšpirujúcim myšlienkam. Už starí majstri jogy prízvukovali, že nemôžeme nikdy dospieť k skutočne čistému náhľadu, a tým k čistej myšlienkovej koncentrácii, ak sa dopúšťame klamstva. A taktiež nemôžeme dospieť k skutočnému vzťahu a tvorivej práci, ak je naše srdce plné nenávisti a zlých úsudkov o druhých ľuďoch.

Koncentrácia sa prejavuje úplne jemným svetlom pokojného rozjímania, ktorý zo seba rodí mier a subtilnú radosť. Koncentrácia na z hĺbky vynorenú myšlienku je vyjadrením duše a tkvie vo vnútornom prebudení univerzálneho svetla pravdy.

Rozvinutie koncentrácie je ale dlhšou cestou, ktorú iste sprevádzajú aj nezdary. Nedajte sa rušiť kolísaním nálady a opätovne sa vracajúcim turbulentným nepokojom mysle. Tieto prejavy sú len akoby vetrom, ktorý hýbe konármi stromov. A tak duševné vnímanie, v nastoľujúcom sa sústreďení mysle, nie je akýmsi pocitom, ale hlbokým, vnútorným dotykom vyššieho sveta. Koncentračné cvičenia vykonávajte podľa možnosti v tú istú dobu, raz alebo dvakrát za deň, počas pätnástich minút. Cvičenie koncentrácie slúži na rozvinutie šiesteho energetického centra, **adžňy – srdcovej čakry**.

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Grill, Heinz: *Joga z čistoty duše*. Seminár Aktívne utváranie života a dobre rozvinuté srdce | Bratislava, 26. mája 2012

V budúcom čísle pokračujeme o meditácii s názvom : „K joge z čistoty duše“.

ETIKOTERAPIA

– VPLYV PSYCHIKY NA ZDRAVIE

v prevencii a v chorobe

Človek by sa zrejme nemusel starať o svoje zdravie, keby žil v podmienkach, do ktorých bol stvorený. V súčasnosti však polovicu obyvateľstva v celom civilizovanom svete kosia srdcovo-cievne ochorenia, tretinu zhubné nádory. Cesta za poznaním príčin veľkého vzostupu týchto chorôb v 20., ale i v súčasnom storočí nebola a nie je ľahká. Na jej konci však, napodiv, dochádzame k banálnemu poznaniu: že hlavnými príčinami sú stres, prejedanie sa živočíšnymi bielkovinami a tukmi, pohodlnosťou, chemické látky v potravinách a v ovzduší, ako i fajčenie a drogy. Je prakticky isté, že keď odstránime tieto negatívne vplyvy, naša šanca dožiť sa vyššieho veku v zdraví sa zvýši. Zdá sa, že hlavná príčina spočíva v psychike človeka. Svetová zdravotnícka organizácia, ktorá zastrešuje starostlivosť o zdravie na celom svete, definuje pojem zdravia ako dynamickú rovnováhu medzi telom, psychikou a medzi tým, čo osobu obklopuje, medzi subjektom a prostredím.

Pozrime sa teraz na faktor psychiky:

Život moderného človeka charakterizuje neustály rast požiadaviek na jeho intelekt, rast životného tempa, obrovský príval informácií, ako i stratu celého radu etických a morálnych hodnôt. Toto všetko vyvoláva v človeku veľké psychické a emočné vypätia. Mnohé vedecké výskumy dokázali, že väčšina chorôb a najmä tzv. civilizačných ochorení sa primárne začína práve stratou duševnej rovnováhy. Netreba príliš zdôrazňovať skutočnosť, že masová frustrácia obyvateľstva v dôsledku potlačenia množstva všeľudských hodnôt minulým totalitným režimom, zanechala obrovské a nevyčísliteľné škody v ekológii ľudskej osobnosti, ktorá sa prejavuje v nezvládnutí zodpovednosti po získaní demokracie a slobody. To všetko sa prejavuje hlbokou a morálnou devastáciou vo všetkých sociálnych vrstvách, ale i vo všetkých sférach spoločenského života od politiky až po ekonomiku. Navyše súčasný človek je vystavený veľkému tlaku informácií z rôznych masmediálnych zdrojov, nárokmi na profesionálne uplatnenie a získanie práce a s tým súvisiace napätia v medziľudských vzťahoch, cestovanie za prácou a rozpad rodín. To všetko sa odráža na psychike každého jedinca a na zdravotnom

stave obyvateľstva. Dôkazom toho je, že sme na druhom mieste v Európe v úmrtí na srdcovo-cievne a nádorové ochorenia. Evidujeme obrovský nárast duševne chorých, rast toxikománie, alkoholizmu, kriminality a pod. Za spoločného menovateľa týchto javov v našej spoločnosti možno bez váhania označiť v konečnom dôsledku nevládnutie psychickej zložky pod vplyvom frustrácie a stresov.

Venujme teraz pozornosť otázke psychiky a najmä psychohygieny a s ňou súvisiacej etikoterapii, a to v spojitosti s civilizačnými ochoreniami, najmä nádorovými, srdcovo-cievnyimi chorobami, ako i tajomstvu zdravého a čino-rodého života v dlhovekosti.

Pri výskume **nádorových ochorení** sa postupne ukázalo, že výživa a škodliviny v potravinách a v ovzduší nie sú jedinou príčinou ochorení. MUDr. Petr Nohel ešte v r. 1988 v časopise Trend, takto zhrnul stanovisko vedy: „Je už dávno známe a v 80. rokoch experimentálne potvrdené, že rôzne duševné hnutia, ako sú stres, frustrácie môžu byť významným faktorom v etiológii nádorového bujnenia.“ Ďalšie štúdie poskytujú informácie o tom, ktoré nesprávne postoje alebo osobnostné znaky podporujú vznik tejto diagnózy.

Profesor Hans-Jurgen Eysenk, jeden z najznámejších psychológov našej doby, došiel k záveru, že depresie a pocit beznádeje úzko súvisia s tvorbou nádorov. Veľmi presvedčivo tieto súvislosti ukázala veľkolepá štúdia MUDr. Ronalda Grossarth-Maticceka z Heidelbergu. Tento bádateľ so svojimi spolupracovníkmi v r. 1972 uskutočnil prieskum u vyše dvoch tisíc osôb. Na základe týchto kritérií: „beznádej“, „stále rozčuľovanie“, „úzkosť“ a „tendencia k smrti“, sa pokúsil predpovedať, ktoré osoby prežijú 10 rokov a ktoré ochorejú na rakovinu, kardiovaskulárne choroby alebo zomrú na ich následky. Po desiatich rokoch zistili, že predpovede sa splnili na 70 %. Z tohto počtu sa splnili predpovede ochorenia na rakovinu až v 93 %. Je zarážajúce, že medzi rakovinou pľúc a beznádejou bola silnejšia súvislosť ako medzi rakovinou pľúc a fajčením. Z výsledkov výskumu vyplynulo, že rakovina súvisela so strachom zmyslu života, sklamaním, s beznádejou, žiarlivosťou. Kardiovaskulárne ochorenia s rozčuľovaním, úzkostlivosťou a strachom.

Veľmi zaujímavé sú štúdie o tzv. spontánnom uzdravení. Uzdravených pacientov charakterizovali tieto osobnostné zmeny: ak beznádej a depresiu vystriedali postoje nádeje, túžby splniť si ešte svoje sny, viera v zmysluplnosť svojho života; ak bezmocnosť bola vystriedaná v túžbe po samostatnosti a v zdravú sebadôveru, chcieť si dokázať, že ešte „na to mám“.

Pri výskume **srdcovo-cievnych chorôb** všetky štúdie potvrdzujú, že najdôležitejšie faktory sú výživa a psychický vplyv. Srdcovo-cievne ochorenia sú u nás až v 52 % príčinou úmrtia obyvateľstva, čo je na prvom mieste

z jednotlivých ochorení. Čo sa týka psychického faktoru, už sme spomenuli, že podľa uvedeného výskumu je stále rozčuľovanie, úzkostlivosť vážnym rizikovým faktorom. Americkí psychológovia v tejto súvislosti hovorili o „*hearty person*“, o srdečnej, dobromyseľnej osobnosti, ktorá sa vie aj smiať, táto je relatívne dobre chránená pred kardiovaskulárnymi ochoreniami. Naopak osoby, ktorým chýba dobroprajnosť k iným ľuďom, majú neláskavý a stále kritický vzťah, ktorých závisť a neprajnosť privádza k zatrpknutosti, častej snahe za každú cenu pretromfnúť druhých, dokázať, že sú lepší ako tí druhí,¹ tak títo ľudia predstavujú silne rizikovú skupinu.

Pri výskume **zdravej a činorodej staroby** opäť výrazne vystupuje do popredia psychický faktor. Význam duševnej harmónie a pekného vzťahu k ľuďom potvrdil celý rad výskumov. Americkí lekári zistili, že rýchlejšie starnú ľudia, ktorí často podliehajú depresiám. Naopak, dlhšie žijú tí, ktorí si zachovali humor, detskú zvedavosť na život okolo nich, duševnú mobilitu ešte sa niečo nové naučiť, čítať, zabaviť sa, kochať sa prírodou a pohybovať sa v nej.

Biokybernetika to vysvetľuje tým, že radosť a uspokojenie z harmonického života s blízkymi, telesná činnosť, vytvárajú podmienky pre stimuláciu a vyváženú funkciu hormonálnej regulácie, ktorá je pre zdravie organizmu taká dôležitá.

Tieto poznatky spôsobili, že sa v západnej medicíne začína presadzovať presvedčenie, že súčasťou terapie musí byť pozitívne ovplyvňovanie psychiky a to najmä vylepšovaním medziľudských vzťahov medzi človekom a jeho prostredím.

Ak zhrnieme závery, ku ktorým sme došli, najviac alarmujúce javy pri civilizačných ochoreniach a pri predčasnom starnutí mávajú tieto psychické pozadie:

- *nádorové ochorenia*: lipnutie na osobách, veciach alebo činnosti, strata zmyslu života, sklamanie, beznádej...
- *srdcovo-cievne ochorenia*: žiarlivosť, rozčuľovanie, hnev, úzkostlivosť, obavy a strach, závisť, súperenie, uzavretosť...
- *predčasné starnutie*: emocionálna chudoba a izolovanosť, nedostatok užitočnej činnosti pre druhých, nedostatok kontaktov, nedostatok pohybu v prírode, podliehanie chmúrnym a depresívnym myšlienkam.

¹ Žiaľ, takýto človek často o týchto svojich povahových črtách ani nevie. Treba mu nastaviť zrkadlo akejsi sebareflexie, určité etické a morálne pravidlá (napríklad *Jamy* a *Nijamy*, alebo *Desatoro božích prikázaní*, ktoré dostal Mojžiš pre svoj ľud), pri ktorých by mal možnosť si vo svojom svedomí uvedomiť stav svojho Ja.

Často sa domnievame, že sa nás takéto negatívne emócie nemôžu dotknúť. V skutočnosti si tieto negatívne emócie racionalizujeme, závisť považujeme za spravodlivé rozhorčenie, závislosť od nejakej osoby a neschopnosť vyrovnáť sa s jej stratou považujeme za lásku. Osamelosť v starobe môže často vyplývať z toho, že ľudí, ktorí by stáli o našu spoločnosť a potrebovali by našu pomoc, sme nepovažovali za hodných, aby sme s nimi utrácali čas.

Z uvedeného jasne vidíme, že zdravie je najmä otázkou psychiky a to sa vzťahuje tak na prevenciu, ako aj na jeho znovunadobudnutie.

Človek až užasne od údivu a obdivu pri poznaní, že toto všetko v oveľa hlbších súvislostiach pochopili a potrebu upokojenia a očistenia ľudského vnútra do širších súvislostí rozpracovali múdri, vnímaví a kontemplatívni ľudia, viac ako pred tritisíc rokmi, v túžbe po poznaní Boha pomocou jogových techník.

Joga teda predstavuje i pre moderného človeka širokú ponuku možností, ktoré možno charakterizovať ako prostriedky na dosiahnutie harmónie tela i duše. V celej šírke jogových techník ústredným motívom, ktorý preniká cez všetky učenia a jogové smery, je predovšetkým láskavý a nesebecký postoj s hlbokou úctou k životu. Sú to odporúčania eticko-morálnych hodnôt zhrnuté do prvých stupňov *Rádžajogy* – **Jamy** a **Nijamy** – podľa učiteľa a zakladateľa *aštangajogy* Pataňdžaliho.

Tieto zásady sa pokladajú za základ pre dosiahnutie ostatných hodnôt jogy a za prvý stupeň psychohygieny vôbec. Ich dodržiavanie prináša skvalitnenie vlastnej osobnosti, teda upokojenie, vnútorné stíšenie a navodenie súladu so svojím okolím v oblasti medziľudských vzťahov, ktoré sú najčastejším zdrojom prehnaných emócií a stresov vôbec. Každý, kto sa stretol s jogou, by mal poznať uvedených desať zásad pre dosiahnutie duševného a fyzického zdravia a systematicky sa im venovať. Povedzme si o nich veľmi stručne pár slov, i keď by mali byť pre nás už chronicky známe.²

Prvých päť zásad nazývame JAMA. Tieto môžu zlepšiť vzťahy človeka k svojmu okoliu:

- **Ahimsa** – odmietanie akéhokoľvek násilia, ubližovania, ale i ľahostajnosti k druhému človeku a to skutkami, slovami i myšlienkami. Prijáť vzťah lásky, dobra, priateľstva. Ide o zásadu, ktorá ovplyvňuje všetkých ostatných 9 zásad.
- **Satja** – pravdovravnosť, úprimnosť. Ide o pravdivý prístup k sebe samému a k druhým, o prístup bez falše, zastierania a klamaní.

² *Jogová spoločnosť* vydala krátke komentáre k jednotlivým zásadám v malej brožúre, ktorú si stále môžete objednať pod názvom „**Múdrost starej Indie – desatoro Rádžajogy**“.

- **Asteja** – nekradnúť, t. j. neprisvojiť si hodnoty, ktoré mi nepatria, odmietnutie hodnôt nezaslúženého pôžitkárskeho života na úkor druhých ľudí. Asteja patrí do mravného kódexu rádžajogy, ktorá je cestou náročných hľadačov najvyšších právd o sebe. Je vážnym upozornením adepta, že nedodržanie tohto bodu znamená, že si sám kladie ťažké až neprekonateľné prekážky na svojej ceste. Ako ostatné zásady, aj asteju treba chápať širšie vo všetkých súvislostiach, napríklad vážnou formou kradnutia je citové vydieranie a snaha privlastňovať si ľudí, ktorých máme radi alebo ktorí majú radi nás. Okrádame ich o pocit osobnej slobody. Mnohí máme neblahú vlastnosť obráť niekoho o radosť a to závišťou, kritizovaním, klebetením atď.
- **Brahamčária** – zdržanlivosť. Zásada, ktorá vyjadruje poznanie, že podľahnutie telesným náruživostiam a vášňam vedie človeka skôr k úpadku ako ku šťastiu.
- **Aparigraha** – nebyť chamtivý, hrabivý. V tejto zásade ide o odmietnutie túžby po materiálnych statkoch, ako životného cieľa, k dosiahnutiu ktorého sa porušujú predchádzajúce zásady. Patrí sem i túžba po vyniknutí na úkor druhých, presadiť sa za každú cenu, túžba po moci a pod. Mali by sme prejsť k snahe o získanie hodnôt ako je priateľstvo, zdravie, súcit, láskavý prístup k druhým ľuďom t. j. hodnôt, ktoré nemožno nikde ukradnúť alebo kúpiť. Človek by mal hľadať rovnováhu medzi prijímaním a dávaním.

Päť ďalších odporúčaní je zamerané na zlepšenie a harmonizáciu človeka vo vzťahu k sebe samému a tým i vo vzťahu k svojmu okoliu:

- **Sauča** – čistota človeka v jeho celej psychickej, duchovnej a telesnej kompletnosti, t. j. v oblasti mysle, citov, slov, činov, tela a pod.
- **Santóša** – spokojnosť, vyrovnanosť. Ide o protiklad neustálej nespokojnosti s niečím, hnevu a protestov proti tomu, čo sa nám momentálne nepáči, bez zváženia, či máme možnosť to zmeniť, alebo nie. Ide o vytváranie neustáleho napätia, ktoré sa obráti nakoniec svojim negatívnym vplyvom proti nám. Toto odporúčanie nás nabáda prijať niektoré veci také, aké sú, i keď nie vždy sú podľa našej vôle.
- **Tapas** – sebaovládanie, odriekanie. Ide o odporúčanie, ktoré intenzívne ovplyvňuje náš spôsob života a životosprávy, ako i myslenia a správania sa k iným ľuďom. Šťastie človeka nie je v tom, koľkým svojim chůtkam vyhovie a koľkým slabostiam podľahne, ale v tom, ako dokáže prekonať sám seba a svoje slabosti, a či sa ich vie zrieknuť.

- **Svádjhája** – sebazpoznanie, poznávanie. Ide vlastne o jeden z najdôležitejších cieľov samotnej jogy. Človek sa zaujíma o všetko možné okolo seba, je zaplavený množstvom informácií, často falošných až nezmyselných, ktorým je schopný uveriť podľa toho, aký má vnútorný pohľad na príslušnú spoločenskú alebo inú problematiku. O sebe však vie veľmi málo a vyhýba sa pohľadu do svojho vnútra, ako keby sa bál sám seba pozrieť do očí. Pričom pravdivé sebazpoznanie je jediným kľúčom ako pochopiť celý rad problémov, ktoré nesie v sebe a ako sa zbaviť trápeniami nimi vyvolanými. Chce to len na chvíľu sa zastaviť v behu všedného dňa a v krátkom sústredení a meditácii obrátiť pozornosť do svojho vnútra.
- **Íšvara pranidhána** – počúvať hlas svojho svedomia, mať a sledovať svoj vyšší životný zmysel. Človek, ktorý nežije len pre svoje brucho a pôžitky, má si byť vedomý zmyslu svojho života, akéhosi vyššieho princípu, ktorému podriaďuje ostatné životné ciele, a cez ktorý nazerá na všetky problémy. Táto zásada nás nabáda, aby sme nepremrhali svoj život bezcieľne, bez rozvíjania úrovne svojho človečenstva, svojho JA, svojho duchovného života. Učí nás milovať seba, druhých ľudí a ľudský život i prírodu. Táto zásada je završením všetkých predchádzajúcich odporúčaní, tvoriacich základný kameň, na ktorých stojí joga a ktoré určite majú čo povedať i dnešnému človeku pre jeho dobro a zdravie, ako i pre zdravý vývoj celej ľudskej pospolitosti.

Pokúsme sa nájsť spolu paralelu s týmito niekoľko tisícročnými zásadami s odkazmi múdrych ľudí z nie tak dávnej minulosti, prípadne i zo súčasnosti. Sú to odkazy, ktoré potvrdzujú hlbokú múdrosť zásad Jamy a Nijamy, ako všeľudských mravných hodnôt zakódovaných do nášho svedomia, do našej DNA, Stvoriteľom.

Chiara Lubichová, zakladateľka náboženského laického hnutia Fokoláre, vyslovila takýto názor: „Život nie je podmienený našim zdravotným stavom, ale nadprirodzenou láskou, ktorá horí v našom srdci. Práve tento vyšší život dodáva hodnotu nášmu fyzickému životu i v stave choroby. Každé obdobie života potrebuje lásku.“

Podobne pápež sv. Ján Pavol II. v encyklike *Redemptor hominis* uvádza: „Človek nemôže žiť bez lásky. Zostane nepochopiteľnou bytosťou a jeho život prestáva mať zmysel, ak sa mu nezjaví láska, ak ju nezakúsi, neprisvojí si ju a nepodieľa sa na nej aktívne.“

Kto z nás by nechcel, aby ho ľudia mali radi a aby sa k nemu tak aj chovali, pritom tu na veku vôbec nezáleží, tak dieťa i starý a nevládný človek potre-

buje cítiť, že druhým na ňom záleží, potrebuje cítiť základnú úctu od druhých. Láska je práve ten základný fenomén, z ktorého sa odvíja prvá zásada z Jamy, *Ahimsa* – neubližovať, a ktorá sa tiahne ako zlatá niť cez všetky ostatné zásady jogovej psychohygieny. Žiaľ, väčšina ľudí v podstate nevie, čo láska je, lebo sa stalo už samozrejším, že láska sa podsúva a interpretuje ako cit, ako emócia a to takmer vo všetkom, či už v pesničkách či v iných umeleckých dielach. A práve emócie sú niečo prchavé, chvíľkové, nestále, ktoré sa menia podľa nášho momentálneho naladenia alebo názoru. Nezládnuté emócie nás často privedú do slepej uličky, bez racionálneho pohľadu a riešenia. Toto tvrdenie potvrdzujú na mojich prednáškach mnohí mladí ľudia, ktorí si myslia, že sa hovorí len o vzťahu muža a ženy a pýtajú sa, „tak čo je vlastne tá láska, kto je môj blížny?“.

Skúsím zodpovedať na tieto otázky na základe môjho poznania a vnútorného presvedčenia v rámci duševnej hygieny denného života v prevencii a v chorobe. Oni korešpondujú s výsledkami výskumu MUDr. Maticceka.

a/ Duševná hygiena v prevencii

Naša psychika môže mať tisíce deformácií a odchýlok od zdravého stavu, ale zdravý stav našej psychiky si však môžeme udržať v podstate veľmi jednoducho. Stačí sa držať tu spomenutých zásad, z ktorých najdôležitejšie sú: láska, vnútorná sloboda, zhovievavosť. Ak sa budeme snažiť o ich zachovanie v dennom živote, naše vnútro sa naplní pokojom a vyrovnanosťou a zmysluplnejším životom.

L á s k a

Ako sme už povedali, o láske sa veľa hovorí a väčšinou si ju vykladajú ako vzťah medzi mužom a ženou. V skutočnosti je láska akt **vôle**, t. j. chcieť nasmerovať svoje kroky, svoje chovanie tak, aby sme sa zbavili svojho *ega* a *vyrástli zo svojej malosti*, aby sme vytvárali vzťahy, ktoré obohacujú aj druhých, aby sme sa snažili rásť vo svojom duchovnom rozvoji a zvyšovali hodnotu svojho **JA** ako človeka.

Je to vyjadrenie nášho vzťahu k životu, takáto „láska“ predpokladá, že v druhom človeku vidíme veľkú hodnotu. Úcta k človeku, dôstojnosť ľudskej bytosti je základom každej zdravej filozofie, ale i náboženstva.

O Ahimse sme si povedali, že ju dosiahneme, ak budeme budovať vzťahy lásky, dobra a priateľstva, no možno ju interpretovať aj pomocou zlatého pravidla „Rob druhým ľuďom to, čo chceš, aby oni robili tebe“.

Sú tri podstatné vlastnosti lásky – ako láskavého vzťahu k druhým. Ukážme si ich, ako aj uvedme návod ako ich dosiahnuť:

- Ak hovorím o vzťahu lásky k druhému, musím prijať zásadu, že si ho vážim ako seba samého a tak aj k nemu pristupujem. Viem sa s ním podeliť o jeho bolesť, ale i radosť, urobím pre neho niečo dobré bez toho, že by som za to čakal protislužbu alebo odmenu, vnímam jeho potreby ako svoje. Inými slovami „**milujem“ druhého človeka ako seba samého.**
- Ale tu si treba dať pozor, ak prejavujem takúto lásku len peknému človeku, len sympatickému, len inteligentnému, len tomu, ktorý má rovnaké záujmy alebo životné postoje ako ja, potom milujem v podstate len seba, svoje ego, pretože svoju ľudskosť obmedzujem len na osoby, ktoré mi lahodia. **Teda mať láskavý vzťah ku všetkým.**
- Ak viem byť milý a láskavý len k tým, čo sú ku mne milí, živým v sebe pýchu a tvrdosť svojho vnútra, akoby som mal v sebe akýsi výmenný obchod, niečo za niečo. Nečakám, až sa sused prvý na mňa usmeje, prvý pozdraví. Nečakám, že osoba, ktorá evidentne potrebuje nejakú pomoc ma o ňu prvá požiada, ale sám ponúknem pomoc. Vzťah lásky k druhým musí byť iniciatívny – **kto miluje, dokáže milovať ako prvý.**

Vnútorňá sloboda

Vnútorňá sloboda znamená istú odpútanosť od vecí, od našich záujmov, od závislosti od osôb, od našich pôžitkov. Nesmie nás v živote ovládať túžba po materiálnych statkoch, ani po moci a vyníkaní nad ostatnými. Opäť by to bol prejav nášho nebotyčného ega a podpora pýchy. Nie je to však ľahostajnosť a apatia ku svojmu okoliu i k sebe a k svojim potrebám. Táto zásada vlastne pripomína piatu zásadu z Jamy – *Aparigrahu*.

Zhovievavosť

Je veľa zla vo svete, ale zlo nám najviac ublíži tým, že sa dáme ním pripraviť o vnútornú pohodu a začneme bojovať proti zlu zbraňami zla. Zlu sa musíme podľa svojich možností postaviť proti, robme to však v pokoji, nedajme sa strhnúť k nenávisti a pomste. Niekedy je zlo prejavom duševnej biedy toho druhého, akejsi duchovnej nezrelosti až choroby, preto reagujme na takéhoto človeka aj so súcitným porozumením. Vtedy si zachováme vnútornú rovnováhu a pokoj. Opäť tu vidíme aplikáciu zásad z Jamy a to *Ahimsu* a *Sauču*.

b/ Duševná hygiena v chorobe

Nech sa to zdá akokoľvek paradoxné, prvou podmienkou znovunadobudnutia zdravia, je prijať svoju chorobu. Človek, ktorý sa chorobe zúfalo vzpie-
ra, upadne do zúfalstva, je v napätí, len plytvá so svojou energiou a ešte viac oslabuje svoju imunitu. Pri dlhotrvajúcom liečení sa často dostáva do depresií, ktoré prispievajú k autointoxikácii organizmu. Človek, ktorý prijme svoju chorobu, si vytvorí optimálne podmienky, aby všetky duševné a fyzické sily sústredil na ozdravenie organizmu. V prvom rade musí pochopiť, že choroba nie je osudová rana, ani nešťastná náhoda, ale zákonitý jav, upozornenie, že niečo vo svojom živote nerobí správne, či už je to v nesprávnej výžive, nedostatku pohybu, teda v pohodlnosti, no najmä v nesprávnych postojoch a z nich vyplývajúcich negatívnych emócií. Teda je to prejav charakterových a povahových vlastností, ako dôsledok životosprávy a samozrejme aj genetického vybavenia od predkov. Je to však príležitosť pochopiť, že sme sa často hnali za falošnými a škodlivými ilúziami. Možno v snahe „žiť na úrovni“, robiť kariéru, sme nenašli čas na relaxáciu, pohyb v prírode, na zdravom vzduchu, cvičenie, stíšenie a na zamyslenie sa nad sebou a nad svojím životným smerovaním. V Nijamách ide o spomínanú poslednú zásadu *Išvára-pranidhānu*, vnímať hlas svojho svedomia.

V chorobe máme príležitosť pochopiť, že skutočné hodnoty, ktoré sú podmienkou pre duševnú a telesnú pohodu, sú úplne iné: skromnosť, ochota poslúžiť iným, vedieť na druhých myslieť a vedieť sa s nimi rozdeliť, schopnosť tešiť sa i z malých vecí.

Môj dobrý priateľ, liečiteľ, učiteľ etiky Ladislav Lencz napísal v jednej svojej práci: „Choroba nie je zlá, buďme za svoju chorobu vďační. Takmer všetci moji priatelia, ktorí sa dopracovali k dobrému zdraviu, začali nejakou chorobou; a neboli to maličkosti, ale vážne ochorenia považované za nevyliciteľné, ako zhubný nádor, vysoký krvný tlak, ťažká astma a pod.“

Dajme sa teda poučiť a buďme za túto lekciu vďační.

Pripravil Dodo Blesák

Túto prednášku som vypracoval a prednášal pacientom v rámci edukačného programu počas trojtýždňovej hospitalizácie na Oddelení rekondície a naturálnej medicíny v Lehniach v roku 2003.

JOGA PONÚKA OÁZU TICHA

Hluk, hudba, výkriky reklám, telefóny, to všetko je všade okolo nás, médiá denne chrlia milióny slov, mobilní operátori vo svojich reklamných šotoch vyzývajú k vzájomnej komunikácii a my sa každú chvíľu snažíme dešifrovať kódy, ktoré k nám v záplave informácií prichádzajú. Sme zavalení informáciami a zbytočnosťami. Navzájom sa otravujeme banalitami. Takmer každý druhý mladý človek chodí so slúchadlami v ušiach a počúva hudbu alebo listuje v telefóne na internete. Technológie skracujú vzdialenosti medzi ľuďmi, ale vytráca sa skutočná blízkosť. Dokazovať zvukový smog už netreba. Hluk sa stáva obchodným artiklom, akoby vedomým spôsobom zabrániť tichu, priblíženiu sa k svojmu **ja** či inšpiratívnej myšlienke. Ide o obrovský útok na psychické zdravie človeka. Bojíme sa už chvíľ, keď zostávame sami so sebou, čo už začína byť pre nás nepríjemná spoločnosť, lebo to začína „smrdieť“ nudou a vnucujú sa nám myšlienky o sebe. Ticho je pritom opakom toho všetkého.

Erling Kagge, nórsky cestovateľ, spisovateľ a vydavateľ je autorom knihy o tichu. Je to fascinujúci muž, filozofický dobrodruh (a dobrodružný filozof). Prekonal extrémne náročné cesty za tichom, práve také extrémne, aby naplno prežil výnimočnosť tohto daru. Dorazil sám na južný pól, päťdesiat dní nemal žiadne spojenie so zvyškom sveta. Zdolal všetky tri „póly“ sveta – severný, južný, aj vrchol Mount Everestu. Len tak môže písať o tichu presvedčivo a dôveryhodne. Vo svojej knihe ukazuje, že ticho je dnes jedným z najviac podhodnotených luxusných tovarov sveta. Uvádza, že nájst ostrovy ticha je náročnejšie, ako objaviť jahody v snehových závejoch. Veľkomestá sú typické neodbytným bzučaním a húkaním. Hľadanie ticha však nemôže byť pátraním po „hluchých“ miestach na Zemi. Zostať v nich alebo si ich prisojiť, je nereálne, lebo aj keby sme ich objavili, ľudia s vlastným duševným huriavkom ich nevnímajú. „Ticho môže byť prítomné stále, aj keď je okolo nás množstvo zvukov. Nevpustiť dnu svet neznamená, obrátiť sa k nemu chrbtom, ale naopak: uvidieť ho zreteľnejšie a milovať život.“ Ticho je exkluzívny luxus, odomyká nové spôsoby uvažovania.

To je objav, však? Ved' toto poznanie je v joge staré už niekoľko tisícročí.

Mlčanie sa veľmi nenosí, aj napriek tomu uprostred hluku našich dní mnohí cítia potrebu vzdialiť sa z ruchu a náhlenia a hľadať stíšenie. Množstvo kníh o mlčaní svedčí o túžbe mnohých ľudí po tichu. Ľuďom z hluku hrozia fyzické aj psychické ochorenia. Mnohí, podobne ako dánsky filozof Søren Kirkegaard, opäť objavili, že mlčanie je liek na ich vnútorné ochorenia. Horlia za dobrodenie ticha a ospevujú ho. Mnohí spoznali ozdravujúci účinok mlčania pri stretnutí s východnými meditačnými technikami a kladú mlčanie nad všetky iné formy náboženského vyjadrenia.

Poniektorí si už všimli obchodný potenciál ticha. Skúšajú z neho spraviť tovar. Pozývajú na drahé pobyty do centier ticha alebo vás zavezú na pobrežie, z ktorého sa potopíte do hĺbky oceánu a nebudete počuť vôbec nič. I v českých a moravských krajinách mnohí podnikatelia, veriaci či neveriaci, odchádzajú do kláštorov mníšskych rádov, aby sa v tichu za ich múrmi odpútali od stresujúceho zhonu a prežili aspoň týždeň bez telefónu, počítača a tlaku termínov. Aj preto sa za posledné roky začalo prekvapivo dariť takzvanému saharskému turizmu, čo znamená, že ľudia majú túžbu po tichu, ktoré hľadajú napríklad aj na púšti. Nie nadarmo sa životy veľkých svätcov a mystikov spájajú práve s púštnou krajinou. Ticho však môžeme v sebe vytvoriť aj v bežných chvíľach dňa, len sa pre to musíme vedome rozhodnúť, aby sme vytvorili priestor pre pravdu o sebe. Ticho sa dá nájsť tam, kde práve sme a kedy sa nám to hodí. Je v našej hlave a nič nestojí. Kedykoľvek sa rozhodneme na chvíľu venovať sa cvičeniam jogy, môžeme sa ponoriť do svojho oceánu ticha a budeme ako znovuzrodení. Tento ponor je jednou z piatich podmienok, keď je poloha *ásanou*. Pripomeňme si, čo by sme mali v ásane dosiahnuť:

1. stav fyzickej nehybnosti
2. stav uvoľnenia a relaxácie
3. výdrž v polohe po určitý čas
4. stav koncentrácie na každú fázu dychu
5. stav stíšenia, ponorenia sa do svojho vnútra – meditatívny stav.

A práve ten piaty stav je cieľom nášho stíšenia, ktorý nám joga ponúka.

Cieľom mlčania je vnútorné stíšenie, zastavenie myšlienkového víru, obmedzenie komunikácie s vonkajším svetom, vnútorný ponor do svojej duše, započúvanie sa do hlasu svojho vnútra. Toto všetko je narušené, ak nevieme

v sebe udržať svoj myšlienkový a emočný obsah alebo sa vo svojom vedomí neustále vraciame k riešeniu nejakého životného problému, analyzujeme svoje konania v určitých situáciách, ktoré sme prežili alebo máme pred sebou. Aj niektorým cvičencom jogy robí mlčanie ťažkosť. Keď počujú, že na cvičeniach a sústredeniach jogy majú čo i len jeden deň mlčať a byť ponorený do svojho vnútorného ja, prežívajú to ako nejaké nezmyselné nariadenie. Pri kurzoch s mlčaním prežívam vždy znovu a znovu oba póly. Jedni sú vďační, že nemusia rozprávať a že sa mlčí aspoň pri jedle. Pre druhých je to však zaťažujúce a neprirodzené. I keď sme sa na začiatku sústredenia s účastníkmi dohodli na jednom dni absolútneho mlčania aj počas stolovania v jedálni, nastávajú problémy so sebadisciplínou, potom mlčanie pri stole prerušujú. Vyplýva to z nepochopenia tejto duševnej techniky ako aj v dôsledku nedostatočných vstupných informácií o cieľoch a účele tejto techniky na psychiku a celkové zdravie.

Musia si zdieľať takú dôležitú informáciu, že „je to dobré“ alebo „nič moc“ alebo „podaj mi prosím, soľničku“. Vonkajší prejav týchto vnútorných napätí sa u cvičencov prejavuje i tým, že v komunikácii s druhými pokračujú gestami. Stále tu ide o porušenie vnútorného stíšenia a celá snaha o zážitok stíšenia prichádza navnivoč u tých, ktorí sa nevedia ovládať, ale i u tých, ktorí sú vyrušení.

Minule som sedel v rýchliku a v kupé boli dvaja mladí ľudia, ktorí dve hodiny nepreriekli jedno slovo, „mlčali“, ale celý čas komunikovali na internete so svojim telefónom. Neboli sami sebou a v sebe, ale vo svete.

Anselm Grün, autor knižky *O mlčaní*, ktorý robieval kurzy o mlčaní, píše: „... raz, keď som mal jeden kurz o mlčaní a niektorí sa sťažovali, že je príliš málo ticha, prosil som všetkých, aby dbali na priestor spoločného mlčania. Pretože kto porušuje mlčanie, ukazuje tým svoju slabosť ovládať seba a nerešpektovať druhých. Uberá totiž priestor mlčania druhým. Naopak, pri kurzoch o mlčaní stretávam aj takých extrémne introvertných a vážnych ľudí, že ich mlčanie je skôr odstrašujúce. Myslia si, že by mali stále pateticky mlčať, aby to všetci videli a aby im tak dali najavo, akí sú duchovní.“

Keď som vnútorne stíšeny, potom môžem prežiť priateľské stretnutie s druhými aj bez prerušenia mlčania. Mlčanie neznamená neprítomnosť vzťahov, ale osobitnú kvalitu vzťahov.

Ak vyzdvihujeme mlčanie, nesmieme zabudnúť na jeden aspekt, ktorý je vlastne jeho cieľom: mlčanie je úloha, požiadavka pracovať na sebe, zmeniť

a vylepšiť niečo v sebe. Od tejto túžby by sme mali prejsť k získaniu skúsenosti. Je teda viac duševnou a duchovnou úlohou, ktorú chceme naplniť z vlastnej túžby, a nie z nariadenia, a teda vyžaduje si celého človeka.

Mlčanie nie je len technikou pre relaxáciu alebo len umením vypnúť. Mlčanie má byť skôr nácvikom podstatných postojov, kladie na nás mravnú požiadavku: máme odbúrať svoje nesprávne postoje, premôcť svoj egoizmus. Mlčanie nie je pôda pre rojčenie, ktoré len svedčí o tom, že do objektu nášho rojčenia projektujeme mnohé nevedomé egoistické túžby.

Mlčanie ako duchovná cesta má tri kroky: stretnutie so samým sebou, odpútanosť a zjednotenie sa so svojím duchovným princípom a sebou.

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

GRÜN, Anselm: *O mlčaní*. Bratislava : Serafín, 2008;

KAGGE, Erling: *Ticho v období hluku*. Bratislava : Premedia, 2017.

*Ak chcem byť človekom,
ktorý vie byť obohatením pre druhých
a ponúknuť dobro, ktoré mám v sebe,
musím najskôr seba poznať.
Poznávať svoje vlastnosti
a neustále ich rozvíjať,
čo je jeden z cieľov jogy
a hlavným poslaním jednej jej časti
- psychohygieny a meditácie.*

ZASVÄTENIE

Výňatok z knihy Elisabeth Haich: **Zasvätenie**. Autorka vo víziách prežíva svoju dávnu existenciu v Egypte, kde bola dcérou faraóna. Keďže mala po otcovi prevziať vládu, žiadala si od neho zasvätenie do najvyšších tajomstiev. Tak sa ocitla v opatere najvyššieho kňaza Ptahhotepa, ktorý ju pripravoval na poslanie vládnuť Egyptu. Bez ohľadu na to, či veríme v reinkarnáciu, alebo nie, knižka obsahuje mnoho hodnotných myšlienok, ktoré nám majú čo povedať.

DVANÁŠŤ BLÍŽENECKÝCH VLASTNOSTÍ

Na druhý deň večer znovu stojím pred Ptahhotepom.

„Čas dozrel,“ hovorí, „aby si študovala a praktizovala dvanásť blíženeckých vlastností ako svoje ďalšie cvičenie. Pri zasvätení z toho budeš robiť skúšky. Počúvaj teda dobre a zapamätaj si, čo ti teraz poviem:

Tak, ako mlčanie a hovorenie sú dve doplňujúce sa formy prejavu rovnakej sily, existuje dvanásť párov vlastností, ktoré sa musíš naučiť ovládať. Odteraz budeš v chráme iba doobeda, potom sa vrátiš do paláca a využiješ každú príležitosť, aby si bola čo najviac medzi ľuďmi, pretože je oveľa jednoduchšie stať sa pánom týchto vlastností v chráme ako vo svete. Tu stretávaš len ľudí, ktorí sa snažia o božskú jednotu alebo kňazov a kňazky, ktorí v tejto jednote už žijú.

Ale vo svete si vystavená najrôznejším pokušeniam. Stretneš sa tam s mnohými ľuďmi, ktorí sú posadnutí telom a budú chcieť ovplyvniť aj teba. Nebezpečenstvo pádu je oveľa väčšie. Keď dokážeš všetky vlastnosti zvládnuť v ruchu sveta, vykonáš aj skúšky pri zasvätení.

Dvanásť blíženeckých vlastností:

1. mlčanie – hovorenie
2. prístupnosť – neovplyvniteľnosť
3. poslušnosť – vládnutie
4. pokora – sebadôvera
5. blesková rýchlosť – rozvaha
6. opatrnosť – odvaha
7. prijímanie všetkého – umenie rozlišovať

8. nevlastnenie ničoho – disponovanie všetkým
9. neviazanosť na nikoho – vernosť
10. schopnosť bojovať – mier
11. pohrdanie smrťou – váženie si života
12. ľahostajnosť – láska.

Zem teraz prechádza dlhým obdobím, počas ktorého postupne prevzmu vládu sebeckí ľudia posadnutí telom. Ale vieš, že tam, kde sa prejavujú negatívne sily, musia existovať aj sily pozitívne, ale v neprejavennom stave. Počas tohto temného obdobia Zeme musia Synovia Boží, ktorí naplňajú božské zákony nesebeckosti, postupne opustiť pozemskú úroveň a stiahnuť sa na duchovnú úroveň, do neprejaveneho stavu. Budú však pôsobiť ďalej v podvedomí ľudí, budú jednoducho nevedomím ľudstva a budú sa prejavovať v duši dozrievajúcich ľudí ako túžba po vyslobodení a vykúpení.

Na Zemi budú po tisícročia na seba čoraz krutejšie narážať túžba po moci niektorých jednotlivcov a rastúca nespokojnosť zotročených ľudských mäs. Tisícročia trvajúce boje a nadvláda chamtivosti, márnivosti, závisti, pomstychtivosti, nenávisti a iných živočíšnych vlastností by zničili všetko krásne, dobré a pravdivé, keby sa Božská prozreteľnosť nestarala o to, aby jednota duchovne spojených ľudí – pod vedením Synov Božích, pôsobiacich z duchovnej úrovne – nechránila trvanie a rozmnožovanie poznania pred zabudnutím. Zem – ako každú planétu – vedie vysoká duchovná sila, ktorá sa prejavuje cez Synov Božích spôsobom prijateľným pre ľudí. Nakoniec sa bude prejavovať prostredníctvom skupiny duchovne zasvätených ľudí, ktorí sa stali na ceste vývoja rovnocennými so Synmi Božími. Všetci budú spolupracovať na veľkom božskom pláne – zachrániť Zem pred temnotou, izoláciou a vládou materialistických a diabolských síl. Každý zasvätenec sa tejto práce zúčastní, a pretože budeš tiež zasvätená, zúčastniš sa aj ty.

Aby sa človek stal užitočným spolupracovníkom na veľkom diele, musí, najskôr ovládať celú škálu párov protikladných vlastností. Aj ty musíš pred svojím zasvätením z nich zložiť skúšku.

Ich ovládnutie znamená, že budeš používať vlastnosti v pravý čas a na pravom mieste. Rovnaká vlastnosť, ktorá je na pravom mieste a v pravý čas božská, sa stane satanskou na nepravom mieste a v nepravý čas. Pretože Boh tvorí iba dobré, krásne a pravdivé. Neexistujú žiadne zlé vlastnosti ani zlé sily, ale iba zle použité vlastnosti a zle aplikované sily!

Sama si už odhalila, čo znamená hovoriť alebo mlčať v pravý čas a na pravom mieste. Mlčanie je božská vlastnosť, prináša požehnanie, keď ho človek

používa tam a vtedy, kde a kedy má mlčať. Ak však mlčíme tam a vtedy, keď by sme mali hovoriť, keby sme napríklad slovom mohli niekoho zachrániť pred veľkým nebezpečenstvom, ale mlčíme, potom sa stane z božského mlčania satanské. Ak prehovoríme na nepravom mieste a v nepravý čas, stáva sa z božskej schopnosti hovoriť satanské táranie.

Jedna polovica ďalšej z blíženeckých vlastností – prístupnosť – je božská, ak sme prístupní a otvorení všetkému, čo stojí vysoko, teda krásnemu, dobrému a pravdivému. To znamená, ak necháme na seba pôsobiť vôľu Boha a Jeho v sebe prijímame. Je však škodlivá a satanská, ak sa z nej stane bezcharakterná ovplyvniteľnosť bez vlastnej vôle. Jej druhá polovica – neovplyvniteľnosť – znamená schopnosť klásť neotrasiteľný odpor všetkým nízkym vplyvom a účinkom. Ak kladieme odpor aj vyšším silám, hneď zmeníme svoj božský atribút – neovplyvniteľnosť – na istý druh satanskej izolácie.

Absolútna poslušnosť voči Božej vôli je povinnosťou každého spolupracovníka na veľkom božskom pláne. Božia vôľa sa môže prejavovať bezprostredne cez teba alebo cez druhých ľudí. Božskú vôľu spoznáš, keď preskúmaš všetko, čo sa od teba žiada, a zistíš, či to zodpovedá tvojmu vlastnému najvnútornejšiemu presvedčeniu.

Boh k nám hovorí naším najvnútornejším presvedčením a my ho musíme bezpodmienečne počúvnuť. Počúvať však niekoho proti svojmu presvedčeniu, iba zo zbabelosti, strachu, kvôli materiálnym výhodám alebo jednoducho zo snahy „byť dobrý“ – teda z nízkych osobných dôvodov – je podliezavé a satanské.

Vládnúť znamená odovzdávať nevedomým a slabým ľuďom niečo z vlastnej sily vôle. Láska má spojiť všetky aktívne sily národa, mala by ich viesť k všeobecnému dobru, bez poškodzovania ľudského práva na sebaurčenie. Kto však chce bez lásky a zo sebeckých dôvodov iným vnucovať vlastnú vôľu a poškodzuje ich právo na sebaurčenie, učiní z božskej vlastnosti vládu satanského tyranstva.

Pokoru máme prežívať voči božskému, voči vyššiemu Ja, ktoré nás oživuje. Musíš si byť vedomá toho, že všetko krásne, dobré a pravé patrí Jemu, že osoba je nástroj na prejav božstva, ale sama osebe bez božstva je iba prázdny obal. Máš v sebe spoznať rovnaké božstvo, rovnaké večné bytie, ktoré sa prejavuje vo vesmíre – a pokorne sa Mu odovzdávať. Nikdy sa však nemáš podrobiť pozemským alebo nadpozemským mocnostiam alebo padať na kolena pred pozemskými tvarmi. V takom prípade by sa stalo z božskej pokory satanské, zbabelé pokorovanie sa, čím by si znesvätila božstvo, ktoré ťa oživuje svojím vlastným večným Bytím.

Ak sa chceš stať dobrým služobníkom božského plánu na oslobodenie sveta, nikdy nesmieš zabudnúť, že nežiješ a nepracuješ z vlastnej sily Každá sila pramení z Boha a všetky sily, ktoré prejavuješ, do teba prúdia z tvojho vyššieho Ja, z Boha. Buď si stále vedomá toho, že tvoja osoba sama osebe je zdanlivou bytosťou. Tou pravou bytosťou – jedinou večnou skutočnosťou v tebe – je Boh! Sebadôvera teda znamená dôveru v Boha, žijúceho v tvojom srdci, nie však v tvoju osobu. Dôvera v Boha je nepostrádateľná pre každú tvorivú činnosť a znamená vnútorné spojenie s Bohom. Kto si však nahovára, že jeho schopnosti patria jemu a nie Bohu, potom sa stane z dôvery v Boha satanská povýšenosť.

Preto sa uč aj božskej rozvahe. Pred činom skroť svoj temperament a nechaj v sebe dozrieť rozhodnutie s veľkou trpezlivosťou. Často musíš čakať, kým spoznáš vôľu Božiu, kým dôjdeš k správne rozhodnutiu. Znamená to pracovať s rozvahou. Ak sa však predĺži rozhodovanie a ak nikdy nedôjdeme k rozhodnutiu, stane sa z božskej rozvahy satanská, stále pochybujúca nerozhodnosť.

Ako užitočný spolupracovník na božskom pláne sa musíš naučiť prijímať všetko, čo ti osud prináša. Tvoju hodnotu neurčujú vonkajšie okolnosti, ale iba stupeň, v ktorom prejavuješ Boha. Tvoje vnútorné hodnoty nemôže porušiť alebo zničiť pozemské ponižovanie alebo pokora. Ani velebenie a chválospevy ho nemôžu zväčšiť. Preto sa ťa nikdy nesmie dotýkať spôsob, akým s tebou zaobchádzajú nevedomí ľudia. Ostaneš, čím si, nech si ponižovaná alebo velebená. Nauč sa byť spokojná za každých podmienok a prijímať okolnosti, ktoré ti prináša osud, s absolútnym pokojom. Ak si bude tvoja práca na božskom pláne od teba vyžadovať, aby si žila vo veľkej chudobe, alebo aby si stála na vysokom mieste a mala veľký majetok, na oboje pozeraj ako na prostriedok k veľkému cieľu. Nič z toho nesmie narušiť tvoj vnútorný postoj. Tak sa stane prijímanie všetkého božským. Vždy zväz – aj keď sa ťa v tvojom vnútri nič nedotýka – kedy sa máš ako zástupca vyššieho vedenia brániť pokorovaniu a urážkam a kedy sa máš skromne vzdať velebenia. Prijímanie všetkého sa nikdy nesmie zvrtnúť na apatickú ľahostajnosť alebo zbabelú bezcharakternosť.

Zvoľ si vždy to najlepšie, neuspokoj sa s podradným. Rozlišuj krásne od škodlivého, dobré od zlého, pravdivé od falošného a božské od satanského. Bez dokonalej schopnosti rozlišovania je človek nepoužiteľný ako spolupracovník božského plánu.

Ak chceš byť užitočná, dokáž, že vieš z celej sily bojovať. Mečom pravdy bojuj proti tieňom omylov, aby si pomohla božskému k víťazstvu na Zemi.

Ale tvoja vznešená a odvážna ochota bojovať nesmie nikdy zdegenerovať do hlúpej hádavosti.

Nezabúdaj, že musíš odvážne bojovať duchovnými zbraňami, aby si priniesla Zemi mier. Máš bojovať, aby si oddelené premenila na jednotu a vniesla mier medzi bojujúcich. Z tvojej lásky k mieru sa však nikdy nesmie stať zbabelé alebo pohodlné odmietanie bojovať.

Ak sa chceš stať užitočným spolupracovníkom, musíš sa naučiť aj opatrnosti, ale súčasne dokázať rozhodovať, kedy a kde máš túto božskú vlastnosť použiť. Opatrnosťou možno zachrániť seba a veľa iných pred veľkým nebezpečenstvom, škodou a nezmyselnými obeťami. Neodvážiť sa však niečo urobiť zo strachu a z nedostatku sebadôvery robí z božskej opatrnosti satanskú zbabelosť.

Musiš mať neotrasiteľnú odvahu, nebáť sa žiadneho nebezpečenstva a smelo bojovať proti všetkým útokom proti božskému, keď si to veľký cieľ vyžaduje. Nikdy sa však božská odvaha nemá zvrhnúť na krkolomné hazardovanie.

Ako spolupracovník na veľkom diele musíš tiež pochopiť, čo znamená nič nemať. Ak si tvoja úloha vyžaduje chudobu, alebo ak ťa privedie k najväčšiemu bohatstvu, nikdy nezabúdaj, že ti nič nepatrí, absolútne nič, že všetko je božie vlastníctvo, z ktorého dostaneš na používanie iba to, čo zodpovedá tvojej úlohe. Ako je vodnému kanálu ľahostajné, či ním preteká viac alebo menej vody, pretože voda nepatrí jemu, aj ty máš považovať všetko, čo ti osud dáva, za niečo, čo pochádza od Boha a čo máš odovzdávať ďalej. Z čoho budeš žiť, s tým si nemusíš robiť starosti.

Dostaneš vždy práve toľko, koľko potrebuješ. Aj keby si bola bohatšia, musíš si vo vedomí ustavične udržiavať postoj nevlastnenia. Tento božský pozitívny postoj sa však nikdy nesmie zvrhnúť na nevšímavosť alebo opovrhovanie hmotnými vecami. Nikdy nesmieš od svojich blízkych očakávať, že ťa budú vydržiavať bez práce!

Hmota je tiež prejavom Boha, musíš si ju teda ceniť ako niečo božské. Súčasne však musíš byť jej pánom. Musíš si vedieť zabezpečiť vždy toľko hmotného, koľko pre svoju pozemskú činnosť potrebuješ. Buď si vždy vedomá toho, že kým si na pozemskej úrovni, musíš pracovať s hmotou, nie bez nej a, samozrejme, nie proti nej. Je potrebné, aby si dokázala hmotu zhrnúť a držať, aby si ju správne používala a ovládala, aby si nebola vydaná napospas pozemským mocnostiam, lebo by si nemohla v ich područí vykonávať nezávisle a slobodne svoju pozemskú úlohu. Daj však pozor, aby sa božská vlastnosť vedieť ovládať hmotu nezvrhla na satanskú, sebeckú chamtivosť.

Ako spolupracovník na božskom pláne sa nesmieš viazať na žiadnu osobu. Poznávajú vo všetkých ľuďoch, čo je v nich božské, čo pozemské a čo démonické. Nemiluj osobu, ale miluj božské v nej, znášaj pozemské a vyhýbaj sa démonickému. Keď to tvoja úloha vyžaduje, musíš dokázať bez váhania opustiť najmilovanejšiu osobu, pretože musíš mať na pamäti, že to, čo je v nej hodné lásky, je Boh, a nie osoba. Osoba je iba nástroj Božieho prejavu. Môžeš nájsť a milovať rovnaké prejavy aj v iných osobách. Miluj v každom človeku Boha, potom nebudeš viazaná na žiadnu osobu. Táto neviazanosť na nikoho sa však nesmie zvrhnúť na všeobecnú ľahostajnosť a bezcitnosť voči tvojim blízkym.

Ľuďom, v ktorých si spoznala Boží prejav, máš ostať verná na život a na smrť. Miluješ svojich majstrov a svojich spolupracovníkov na veľkom diele, pretože si v nich spoznala Boha. Si v nich verná Bohu, pretože ich osobu miluješ iba ako Boží nástroj. Tak sa z tvojej úcty a vernosti voči tvojim majstrom a spolupracovníkom nikdy nestane osobné zbožňovanie, kult osobnosti.

Ak sa chceš stať užitočným nástrojom pri veľkom božskom pláne, musíš vedieť používať svoju vlastnú osobu ako poslušný nástroj aj pred verejnosťou. Musíš oživiť svoj talent a schopnosti ovládať svoje duchovné sily pred ľuďmi, musíš ich rozvíjať k dokonalosti a vyžarovať tak, aby tvoja osoba prejavovala tvojho ducha – držaním tela, pohybmi rúk, žiarou očí a rečníckym umením na najvyššom stupni. Tak musíš dostať ľudí pod svoj vplyv a strhnúť ich so sebou na vyššiu duchovnú úroveň. Musíš teda vedieť svojou osobnosťou ukázať svojho ducha bez hanby a bez zábran na verejnosti. Nikdy však nesmieš umenie ukazovať sa na verejnosti zvrhnúť na samolúbošť, na želanie upútať a chváliť sa svojimi Bohom danými vlohami, nesmieš v sebe prebudiť diabla márnivosti.

Keby ťa ľudské davy nadšene a s jasotom oslavovali, musíš si vždy uvedomovať, že ľudia nie sú nadšení tvojou osobou, ktorá je iba prázdny obalom, ale Bohom, ktorý sa cez tvoj pozemský obal prejavil.

Ak sa vedome nevydáš diablovej márnivosti, tak ťa vôbec nebude znepokojovať, keď pri plnení iných úloh budeš musieť ostať medzi ľuďmi celkom nepovšimnutá a bezvýznamná. Potom nesmieš ukazovať svoje schopnosti, ale nepozorovane medzi ľuďmi zmiznúť ako jeden z mnohých bez toho, aby si chcela vynikať. Toto skromné správanie sa však nesmie zvrhnúť na osobné podceňovanie. V srdci si vždy musíš zachovať svoju hodnotu ako ľudská bytosť.

Ak chceš byť spolupracovníkom na veľkom božskom pláne musíš vykonať všetky skúšky bez strachu zo smrti. Musíš mať neotrasiteľné presvedčenie,

že smrť nejestvuje. Až bude tvoje telo opotrebované, potom ho tvoje Ja odloží. Ja však je konár stromu života, život sám – a život je nesmrteľný. Keď si sa vo svojom vedomí stotožnila so životom nezľakneš sa ani smrti, aj keby ťa tvoja úloha priviedla do smrteľného nebezpečenstva. Naopak, budeš čeliť aj tomu najväčšiemu nebezpečenstvu s absolútnou vyrovnanosťou. Nedopusti však, aby sa pohrdanie smrťou zvrhlo v pohrdanie životom.

Musíš si ceniť život nadovšetko. Život je sám Boh. Vo všetkom, čo žije, sa prejavuje večné Bytie. Nesmieš sa nikdy nezmyselne vystavovať nebezpečenstvu. Váž si život v tele, ži radostne. Radosť zo života by sa však nemala zvrhnúť na samoučelnosť a zmyselnosť.

A nakoniec musíš obstáť v najťažšej skúške: v skúške lásky a „krutej lásky“: ľahostajnosti. Tento posledný pár vlastností tvorí už tu, na pozemskej úrovni, nerozdeliteľnú jednotu. Kedykoľvek prejavíš jednu polovicu prejaví sa aj druhá. Musíš sa celkom vzdať osobného prístupu, svojich osobných záľub a citov: musíš vedieť milovať, ako miluje Boh sám, milovať všetko a každého bez rozdielu, tak ako Boh sám miluje všetko a každého! Tak ako slnko svieti – vysela svoje milujúce žiarenie celkom ľahostajne na krásne aj škaredé, na dobré aj zlé, na pravé aj falošné, tak musíš milovať, bez rozdielu krásne aj škaredé, dobré aj zlé, pravé aj falošné. Najvyššou božskou láskou je vždy rovnaká láska.

Musí ti byť ľahostajné, či je niečo alebo niekto pekný alebo nie, dobrý či zlý, pravdivý alebo nie, musíš milovať všetkých rovnakou láskou. Musíš sa naučiť, že by ani nemohlo existovať krásne bez škaredého, dobré bez zlého, pravé bez falošného. A tak musíš všetkých milovať rovnako. Musíš spoznať, že krásne a škaredé, dobré a zlé, pravé aj falošné sú iba doplnujúcimi sa zrkadlovými obrazmi nevysloviteľného, ktoré sme nazvali Bohom.

Ak z teba bude vyžarovať na všetkých živých tvorov rovnaká láska neprimiesi sa do tejto lásky už v žiadnom prípade osobná náklonnosť. Ak sa budeš na všetko pozeráť z hľadiska celku, ak bude stanovisko všeobecného narážať na stanovisko jednotlivkej osoby, budeš bez váhania zastupovať stanovisko celku a nevšímavo prechádzať stanovisko jednotlivcov. Táto necitlivosť však musí mať svoje korene vždy vo vesmíre, božskej láske, a nesmie nikdy pochádzať z osobného odporu.

Musíš prejavíť svoju neosobnú lásku voči svojim blízkym v takých prípadoch, v ktorých je možné zachrániť ich dušu prípadne aj za cenu straty ich pozemského dobra, a to aj vtedy, ak sú to tvoji najbližší. Musíš byť schopná aj pokojne hľadieť, ako sa tvoji najmilší dostávajú do najväčších nebezpečenstiev, a ak nereagujú na obyčajné prostriedky, nesmieš ich zdržiavať

silou, duchovnou ani hypnózou, ani magickými prostriedkami, keď to vyžaduje spása ich duše. Je lepšie, keď človek trpí hmotný alebo telesný úpadosť, možno aj smrť, než aby stratil svoju dušu. Za všetkých okolností musíš podporovať spásu jeho duše. Rovnako, ako sa Boh nemieša do záležitostí ľudí, ale necháva im slobodnú vôľu, musíš aj ty nechať svojim blízkym ich slobodnú vôľu a nikdy ich nesmieš do ničoho nútiť násilím. Tvoja ochota pomáhať má všetko vidieť z hľadiska duševnej spásy, nie z hľadiska pozemského a telesného dobra. Táto božsky nezaujatá láska sa však nesmie zvrhnúť na bezcitnosť. Nikdy neodmietaj pomoc z osobného odporu, ak ho môžeš zachrániť pozemskými prostriedkami.

To sú najťažšie skúšky, pretože sa musíš vzdať svojich osobných citov. Iba keď dokonale ovládneš predchádzajúcich jedenásť párov vlastností, pocítiš s istotou aj v najťažších prípadoch, čo môžeš a čo nemôžeš urobiť z pravej lásky!

Potom sa však už nebudeš mýliť, pretože ty budeš sama láska a láska môže urobiť všetko iba z lásky. Nebudeš musieť robiť nič iné, ako vyžarovať svoje Ja, byť svojim Ja a celý vesmír bude môcť čerpať z tvojho tela, z tvojho svetla a z tvojej sily. Potom si sa sama stala božskou, tvoje vedomie sa stotožnilo so samým Bohom. Vrátila si sa zo sveta stromu poznania dobra a zla, teda z ríše stromu smrti, kde sa všetko javí oddelené a rozštiepené, do ríše stromu života, do ríše božskej jednoty. Ješ znovu ovocie stromu života a z tohto ovocia dávaš ješ aj tým, čo prídu po tebe, aby sa všetci vrátili do jednoty nesmrteľného, večného života, do večného Bytia – k Bohu.“

„Ach, zástupca Boha! Nikdy na tvoje slová nezabudnem. Vryla som si ich tak hlboko do duše, že som sa stotožnila so zmyslom týchto slov. Prešli mi do krvi, do kostí a po tomto poučení už nie som tá, čo som bola predtým. Mojou úlohou je toto všetko uskutočniť.“

*Výťah z knihy
pripravil Milan*

RYŽOVÁ KÚRA

Myšlienka liečiť obilím nie je nová. Lisa Mar vo svojej knihe *Gesund mit Reis* odporúča celozrnnú ryžovú diétu na detoxikáciu organizmu, pri liečení žalúdočno-črevných a žlčníkovo-pečeňových chorôb, pri srdcovo-cievnych ťažkostiach, pri poruchách látkovej výmeny, artróze, reume, pakostnici, pri nedostatočnej činnosti obličiek, vysokom krvnom tlaku, poškodeniach kože a pri vypadávaní vlasov. Zeané Lao Shin, zakladateľ jedného smeru makrobiotiky v Rakúsku, s úspechom zaviedol ryžovú kúru a pomohol tak mnohým ľuďom vyliečiť sa z chronických chorôb, ako sú rakovina, psoriáza a podobne.

Celozrnná ryža natural obsahuje hodnotné bielkoviny, málo tukov, asi 73% uhľohydrátov, vitamíny B1, B2, B3, malé množstvo sodíka, ale veľa draslíka, fosforu a kremíka. Má značný obsah kyseliny glukurónovej, ktorá sa v tele viaže s cudzorodými, ťažko odbúrateľnými látkami a pomáha zbaviť sa ich.

Detoxikačná kúra pozostáva zo štyroch častí, každá trvá 9 dní, čiže dovedna si musíme na to naplánovať minimálne 36 dní. Najlepšie je zaradiť ju do pôstneho obdobia od Popolcovej stredy do Veľkej noci alebo tiež do obdobia adventu pred Vianocami. Ďalšie vhodné obdobia sú jesenná rovnodennosť a letný slnovrat. Vždy sa však snažíme začiatok kúry zladiť so začiatkom II. alebo IV. fázy mesiaca, t. j. keď mesiac tvorí presný polkruh buď pri dorastaní alebo ubúdaní.

Výhodou kúry je, že nehladujeme a môžeme sa trikrát denne dosýta najesť. Neprejedáme sa však, lebo by to znižovalo a narúšalo liečebné účinky. Nikdy nepoužívame bielu ryžu, ktorá má 3 až 7x menej užitočných látok. Mohlo by to mať aj škodlivé následky. V porovnaní s hladovkou je to však metóda pohodlná a bezpečná. V prípade jej náhleho prerušenia nedochádza k negatívnym zdravotným následkom, čo sa nedá povedať o liečebnej hladovke.

I. fáza: celozrnná ryža bez soli a tuku. Trvá 9 dní, keď jeme varenú ryžu (ktorá sa nazýva tiež hnedá, nelúpaná, alebo ryža natural a je to vlastne

nebrúsená ryža). Býva dlhozrnná alebo guľatá. Môžeme začať s dlhozrnnou, ktorá je po uvarení obvyčajne mäkšia a po pár dňoch prejsť na guľatú, ktorá je trochu húževnatejšia, ale chutnejšia.

Ryžu večer dobre prepláchneme, scedíme a namočíme v dvojnásobnom množstve vody. Ráno ju privedieme do varu a varíme v namáčačej vode na slabom plameni, vždy prikrytú tesnou pokrievkou, kým sa takmer všetka voda nevstrebe. Vhodný je smaltovaný alebo tlakový hrniec. Varíme bez soli a tuku. Po uvarení ryžu premiešame a dáme pod „perinu“, kde ešte pol hodiny až hodinu dochádza. Môžeme si uvariť naraz zásobu na celý deň. Jeme primerané množstvo (neprejedáme sa) 3 × denne. Keď nemáme chuť, môžeme niektoré jedlo, najlepšie večeru, aj vynechať. Jeme pomaly, v duševnej pohode, dôkladne požujeme a premiešame slinami každé sústo, aby sme vyťažili maximum. Každé sústo sa odporúča požiť 40 ×, čo sa považuje za štandard. Pri liečení vážnejších, hlavne črevných porúch, až 200 ×. Vhodné je zaobstarat si biologicky dopestovanú ryžu.

Počas kúry pijeme dobrú vodu, bylinkové nesladené čaje, čaj bancha, zelený čaj alebo minerálky, ktoré obmieňame. Nepijeme 10 minút pred jedlom a v čase, keď žalúdok trávi, pri tejto kúre asi počas 3 hodín po jedle. Nepijeme ani vodu s citrónovou šťavou alebo víny strik, pretože by sa narušila regenerácia pečene.

Okolo 2. až 6. dňa sa môžu objaviť rôzne subjektívne ťažkosti ako malátnosť, únava, bolesti hlavy, depresia a ďalšie. Je to následok uvoľňovania toxínov do krvi. Pomáha pohyb na čerstvom vzduchu, ráno horúca a studená sprcha. Pri studenej sprche postupujeme od špičky ľavej nohy cez celé telo, končiac špičkou pravej nohy. Ráno je vhodný výplach hrubého čreva teplou prevarenou vodou alebo harmančekovým čajom či iným nálevom. Toto môžeme opakovať niekoľko dní za sebou. Na jazyku býva biely povlak, ktorý sa má odstrániť oškrabaním malou lyžičkou smerom nadol potom doprava a doľava. Veľmi vhodné počas celej kúry sú cvičenia, ktoré čistia a otvárajú energetické dráhy (joga, tai chi, meditácia, modlitba). Čítanie povznášajúcej literatúry je tiež podporou, pretože sme obzvlášť vnímaví pre duchovné, filozofické a mravné problémy. Kúra sa uľahčí, keď ju začneme na začiatku II. alebo IV. fázy mesiaca.

V I. fáze je úbytok hmotnosti až 15% , počas celej kúry je to 5% až 25%, čo závisí od stupňa znečistenia organizmu, nadváhy a telesnej aktivity. Po kúre sa hmotnosť udrží, ak sa ďalej správne stravujeme.

II. fáza: celozrná ryža s tepelne upravenou zeleninou. Trvá ďalších 9 dní. Ryžu môžeme už variť s pridaním štipky morskej soli, prípadne so strúčikom pokrýjaného cesnaku a dochutiť napríklad majoránkou. Ako prílohu začíname podávať asi 25% zeleniny (varená v pare, v slanej vode, dusená, pečená v rúre). Túto zeleninu už môžeme pripravovať s malým množstvom morskej soli, avšak bez oleja. Vhodné sú: kapusta, mrkva, cibuľa, petržlen, zeler, kaleráb, tekvica, uhorka, cvikla, pór, reďkovka, karfiol, kel, brokolica, špargľa. Ako prídavok v menšom množstve aj zelená fazuľka, hrášok a sladká kukurička. Veľmi potrebná je tiež zelená, listová zelenina, ktorú krátko sparíme horúcou slanou vodou, povaríme v pare alebo ju môžeme nakrájať, krátko pred dovarením, primiešať k ostatnej zelenine. Nevhodné sú v tejto fáze paradajky, ktoré by sa mali normálne jesť len surové, keď sú silno zásadotvorné. Po uvarení sú príliš kyselinotvorné, takže ich dusené používame len zriedka. Nevhodné sú tiež huby, ktoré počas celej kúry nepoužívame, okrem japonských shitake, ktoré dusené môžeme v malom množstve používať od druhej fázy.

Zeleninu striedame buď jednotlivo alebo kombinujeme len málo druhov. Najlepšie je pripraviť si ju ku každému jedlu vždy čerstvú a variť len krátko, 3 až 10 minút, podľa druhu. Ráno je vhodnejšia listová, vrátane kapusty, kelu, na obed nadzemná – bulvová a večer koreňová. Iná je dúhová diéta: na raňajky červená, oranžová a žltá zelenina, na obed žltá, zelená a modrá a na večer modrá, indigová, fialová, biela a žltá, pričom sa riadime zafarbením povrchu zeleniny.

Kto nemá rád varenú zeleninu, môže si nasucho, bez oleja, osmažiť jemne nakrájanú cibuľku, mrkvu a kapustu, potom podliať malým množstvom vody, trošku osoliť, krátko podusiť a zamiešať do ryže na spôsob rizota. V tejto a ďalších fázach ryžovej kúry je správne, keď dané množstvo tepelne upravovanej zeleniny skonzumujeme vo forme polievok mierne osolených morskou soľou, soľčankou alebo ochutených pridaním kávovej lyžičky rozriedenej sójovej pasty miso. Polievku pripravujeme čiru, nezahusťujeme ju múkou a podobne.

Neprekračujeme 25% množstva zeleniny, pretože by to mohlo narušiť rovnováhu, ktorú zabezpečuje prevaha ryže. Nikdy úplne nenahradzujeme ryžu zeleninou, aby sa zachovali liečivé účinky kúry, kde kľúčovú úlohu hrá práve ryža. Najlepšie je keď si v druhej fáze na odporúčanú dávku zeleniny zvykáme postupne.

V tomto období väčšinou doznejú zdravotné ťažkosti. Cítíme sa veľmi dobre, sme plní energie, duševne výkonní a máme jasné myslenie. Bola by však škoda, keby sme v návale nadšenia a výrazného zlepšenia zdravotného stavu porušili alebo skrátili diétu, a tým znemožnili trvalú nápravu zdravotných problémov. Aj teraz dávame prednosť biologicky dopestovanej zelenine.

III. fáza: predchádzajúci stravovací režim plus strukoviny. V treťom 9-dňovom období začíname doterajšiu stravu obohacovať prídavkom 10 až 20% rôznych varených strukovín, ktorých množstvo však neprekračujeme. Striedavo: fazuľa, hrach, šošovica, sója, bôb, cícer, ktoré sú v kombinácii s ryžou zdrojom plnohodnotných bielkovín. Azda najhodnotnejšia je sója, ktorá obsahuje 2 × toľko plnohodnotných bielkovín ako mäso. Vo všeobecnosti platí zásada, že strukoviny prepláchneme, namočíme na 6 až 12 hodín, podľa veľkosti, a varíme v tej istej vode bez soli do mäkka. So soľou by sa varili veľmi dlho alebo by vôbec nezmäkli. Jedine bôb sa varí v osolenej vode. Prídávame korenie, ktoré uľahčuje ich varenie a trávenie (rasca, fenikel, aníz, bazalka, prípadne morské riasy, najlepšie kombu). Pri sóji však vodu po namočení zlejeme a varíme ju v čerstvej vode, najlepšie v tlakovom hrnci $\frac{3}{4}$ hodiny. Bez tlakového hrnca by sa mala namočená sója variť až 3 hodiny, aby sa uvarila domäkka a aby sa deaktivoval inhibítor enzýmu tripsínu, ktorý bráni tráveniu jej bielkovín. Pri nadmerne dlhom varení sója začína opäť tvrdnúť. Strukoviny po uvarení mierne osolíme morskou soľou alebo pokvapkáme sójovou omáčkou. Kto je zdravý, môže si dopriať od druhej polovice tohto obdobia 10 kusov pražených arašidov alebo opražených mandlí.

IV. fáza: ryža, varená zelenina, strukoviny plus surová zelenina. V poslednej 9-dňovej fáze začíname pridávať k doterajšej strave surovú zeleninu, pripravenú ako rôzne šaláty. Neskôr môžeme brať samostatne alebo tiež k šalátom na okyslenie pridávať mliečne kvasenú nesterilizovanú zeleninu, známu tiež ako pickles, napr. kyslú kapustu. Tanier tvorí: 55% ryže, asi 20% tepelne upravenej zeleniny, 15% strukovín a 10% surovej zeleniny. Jedným z dôvodov, prečo až teraz zaraďujeme surovú zeleninu je, že podľa orientálnej medicíny chorej pečeni v procese liečenia nerobí dobre nič surové, teda ani ovocie či surová zelenina.

Bežná príprava šalátu: Nakrájame jemne pozdĺž vlákien cibuľu a rozmrvieme ju. Na hrubom strúhadle nastrúhame kapustu, na jemnom strúhadle mrkvu,

trochu petržlenu, zeleru, pridáme niečo zelené (nasekanú petržlenovú alebo zelerovú vňať, kučeravý kel, ružičkový kel, mladé kalerábové alebo karfiolové listy alebo aj brokolicu). Trochu posolíme morskou soľou alebo prírodnou vegetou bez glutamátu sódného (solčanka, vegetana), či pokvapkáme tradične dozrievanou sójovou omáčkou a pridáme za studena lisovaný panenský olej (slničnicový, olivový, tekvicový). Okyslíme citrónom alebo jablčným octom, kvasenou zeleninou alebo jej šťavou. Nie je vhodný obyčajný ocot. Až teraz začíname v malom množstve používať olej. Potom všetko dôkladne premiešame. Môžeme si pripraviť väčšie množstvo šalátu a natlačiť ho do pohára s tesným uzáverom a uložiť do chladničky, kde sa dá skladovať aj týždeň.

Hlavný šalát dobre opláchneme a pokrájame na väčšie kúsky a podobne ochutíme „solou, olejom a citrónom. Zálievky s vodou do šalátov nepoužívame, pretože dochádza k vylúhovaniu vitamínov a minerálov. Najlepšou a najzdravšou zálievkou sú naše vlastné sliny, uvoľňujúce sa pri dôkladnom žuvaní. Pri surovej zelenine používame jednorazovo menej druhov zeleniny, ale ich striedame. V zime bielu a červenú kapustu, cibuľu, mrkvu, petržlen, zeler, cviklu, kel.

Prechod na „normálnu“ stravu: V podstate už IV. obdobie kúry je plnohodnotnou stravou. Ryžu začneme striedať a kombinovať s ďalšími celozrnnými obilninami, môžeme si rozšíriť jedálny lístok hlavne o tofu, niekedy vajička, zemiaky, občas syry a kyslo-mliečne výrobky. Ak sa nemôžeme vzdať mäsa, jeme ho len s množstvom dusenej a surovej zeleniny, teda nekombinujeme ho so škrobovinami, ako sú zemiaky, ryža, cestoviny a chlieb. Môžeme trochu viac soliť a používať viac oleja, olejnatých semien a iných tukov. Nepoužívame stužované, tuky. Až teraz začíname konzumovať ovocie, najlepšie samotné, alebo aspoň tri štvrté hodiny pred iným jedlom.

Prepchatie žalúdka i najlepším jedlom spôsobuje kvasenie. Jesť by sme mali v pohode a dôkladne potravu požuť, nesplachovať sústa tekutinami. Vyvarovať sa nevhodných kombinácií. Pijeme pred jedlom alebo tesne po ňom, nikdy nie medzi jedlami. Nemaškrtime medzi jedlami. Jeme najneskôr 4 hodiny pred spánkom. Ak sme sa však už takto prehrešili, vypustíme raňajky alebo raňajkujeme len ovocie. Celozrná ryža je osobitne vhodná na redukčnú diétu.

Podľa metódy Zeané Lao Shina z Rakúska spracoval Fero Žilinek, redakčne upravil Milan Polášek

Medzi dobrom a zlom

*Čím viac sa marí hnacia sila
zameraná na život,
tým silnejšia je hnacia sila
zameraná na deštrukciu.
Čím viac sa život realizuje,
tým menšia je sila deštrukcie.
Deštrukcia je výsledkom
neprežitého života.*

Erich Fromm

Nedá sa nič nerobiť. Nech robíme čokoľvek, konáme buď dobro, alebo zlo. A ak nerobíme vôbec nič, môžeme tým zlu často napomáhať.

Výnimku tvorí spánok, odpočinok alebo hra. Na prvý pohľad síce môžu vyzeráť ako ničnerobenie alebo leňošenie, v skutočnosti sú však čerpaním síl na robenie dobra.

Alebo zla.

Človek bol stvorený na konanie dobra. Ak má možnosť konať ho, o to menší dôvod má páchať zlo. Keď sa mu však robenie dobra znemožní, prípadne nie je ku konaniu dobrých skutkov vychovaný a motivovaný, ostáva mu iba zlo, lebo, ako už bolo povedané, nedá sa vôbec nič nerobiť – človek musí niečo robiť.

Medzipolohou medzi konaním dobra a zla je nuda. Pre nudu je typické, že po chvíľke balansovania medzi obidvoma variantmi sa väčšinou pridá na stranu zla. Pravdepodobne na to budú dva dôvody.

Po prvé platí, že človek pri deštrukcii omnoho skôr vidí efekt svojho deštruktívneho konania. Vždy je totiž rýchlejšie búrať, ako stavať.

Po druhé sa tu rodí pocit vlastnej výnimočnosti. Síce v konaní zla, ale aspoň v tom.