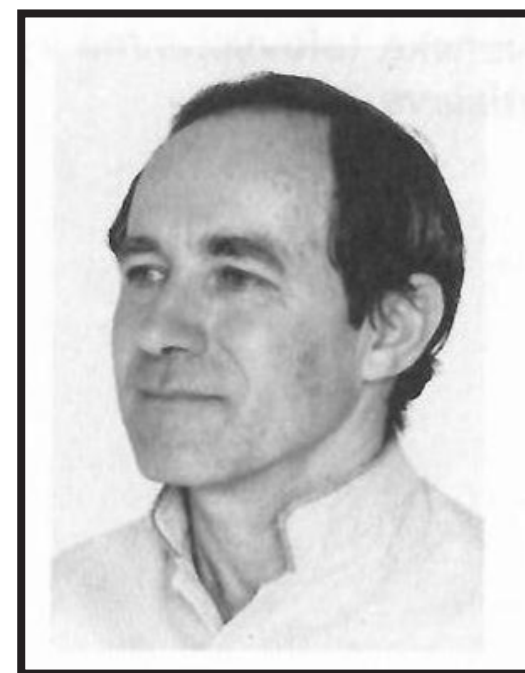


JOGA

a zdravie



ING. MILAN POLÁŠEK * 11.9.1934 † 5.1.2021

SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy



*Akým dobrodením by pre nás bolo,
keby sme sa vo svojom uponáhľanom živote
každý deň aspoň na pár minút ponorili sami do seba
a mohli načúvať hlasu veľkého mlčania v sebe.
Duchovný rozhlas je stále zapnutý
– kiežby sme mu už konečne dokázali skutočne načúvať!
To však nie je možné bez mlčania.*

Mahátma Gándhí

O b s a h

List Milanovi	1
List od Milana nám	2
Alegória na posmrtný život, alebo čo bude potom?	3
Neubližuj sám sebe	7
Karma joga	9
Joga – Odkaz pre človeka tretieho tisícročia	15
Úvaha o živote s jogou	19
Paradoxy strašenia	22
Najhorší klam je sebaklam	29

Milí členovia Jogovej spoločnosti, milí priatelia, zasielame vám 1 číslo časopisu Joga a zdravie 2021, ide o mimoriadne číslo obsahujúce smutnú správu o úmrtí Ing. Milana Poláška, ktorú zrejme už dlhšie poznáte z našej webovej stránky. Milan bol veľký propagátor jogy na Slovensku a autor najlepších kníh a príručiek zrozumiteľných pre všetkých, kto mal záujem o cvičenie jogy. Niečo o Milanovi sa dozviete v nasledujúcom príspevku „List Milanovi“ a z obrazovej prílohy, ktorá obsahuje fotky väčšinou z letných sústredujúcich na Hrbe a Dní jogy v Bratislave.

Toto číslo dostanú všetci, aj tí, ktorí ešte pre rok 2021 neuhradili členské v JS. Dovoľujeme si vás preto upozorniť, aby ste vykonali úhradu členského do **15. marca**. Nasledujúce číslo dostanú už len platní členovia. Výška ročného členského poplatku je ľubovoľná, so spodnou hranicou 10 €. Uhradiť členské môžete jedným zo známych spôsobov: cez **internetbanking; bankovým prevodom; poštovou poukážkou na účet: IBAN: SK50 0900 0000 0000 1148 1575**. Nezabudnite uviesť presnú a aktuálnu adresu, na ktorú vám budeme časopis posielat'. Viac informácií ako sa stať členom JS, nájdete na našej stránke www.joga.sk.

Snaha JS je slúžiť našim obyvateľom udržať si zdravý životný štýl, napomáhať pri doliečovaní civilizačných ochorení a posilňovať imunitný systém. Ak zväzíte užitočnosť tejto našej činnosti, ktorá trvá už 32 rokov, prosíme vás aby ste nás podporili 2% z vašich daní.

Dúfame že čoskoro sa budeme môcť spoločne stretnúť na kurzoch jogy, letných aj zimných sústredujúcich, seminároch, ale aj na kontakty s vami, prostredníctvom časopisu.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 1/2021. Pre svojich členov vydáva Jogová spoločnosť, Moskovská 12, 811 08 Bratislava, tel.: 02/55 57 21 39, mobil: 0908 109 304; email: blesak.dodo@gmail.com; sonička@joga.sk / www.joga.sk; Referenčné číslo pre poštovú poukážku: 6537563

IČO: 00681229, IBAN: SK50 0900 0000 0000 1148 1575

Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková (redakcia), grafická úprava: Peter Blaho

Nezáleží na tom, či sme šťastní,

ale na tom, či sme schopní poskytnúť šťastie druhým.

Nezáleží na tom, či sme milovaní,

ale na tom, či milujeme druhých a sme pre nich požehnaním.

Nezáleží na tom, čo o nás ľudia hovoria,

ale na tom, akí sme skutočne, ako sme verní sami sebe.

Nezáleží na tom, ako dokážeme hovoriť,

ale na tom, či náš jazyk vyjadruje vždy úctu k pravde.

Nezáleží na tom, či Boh plní našu vôľu,

ale na tom, či sa snažíme uskutočňovať jeho vôľu.

Nezáleží na tom, či dlho žijeme,

ale na tom, ako sme naplnili svoj život.

Nezáleží na tom, kedy zomrieme,

ale na tom, či sme pripravený stretnúť sa kedykoľvek s Bohom.

(Neznámy autor)