



Návšteva stredísk, kde sa lieči jogou

Postupne som navštívila:

- Višvayatan Jogaśram v New Dillí, jeho lôžkové oddelenie i výskumný ústav,
- Joga Sadhana Kendra v Benárese (v Benáres Hindu University),
- Stredisko Kaival yadhama v Bombaji s lôžkovým oddelením v Lonavle,
- The Yoga Institute Santa Cruz v Bombaji.

Aj toto pracovisko je medzinárodne známe, má svoje pobočky napr. v Austrálii, ale tiež v Európe, Španielsku, Nemecku a inde. Vo vlastnom pracovnom tíme lekárov nemajú, ale veľmi úzko a pravidelne spolupracujú s lekáskymi odborníkmi na univerzite, ktorí sú súčasne vyškolení v joge na tomto ústave. Ústav spolupracuje s výskumnými pracoviskami na univerzitách nielen v Bombaii, ale i v New Dillí.

Ústav Santa Cruz má niekoľko budov situovaných v tienistej záhrade pod vysokými mangovníkmi a kokosovými palmami. Poskytuje možnosť internátneho ubytovania. Vo zvláštnej budove má súčasne dve telocvične, nad ktorými je plochá strecha, ktorú je tiež možné využiť na cvičenie. V inej budove sú miestnosti na prednášky a besedy a knižnica. V tejto budove býva zakladateľ ústavu Srí Jogendra so svojou ženou Sitou Déví a jej syn Dr. Džajadéva, ktorý dnes ústav riadi spoločne so svojou ženou Hansou. Srí Jogendra mal v roku 1982 už 86 rokov, veľmi si zakladal na tom, že je tým, komu sa v indickej terminológii hovorí „hospodár“, t.j. že žije normálnym životom, stará sa o rodinu a živí ju svojou prácou. Tak dokázal, že i pri tomto spôsobe života je možné sa plno venovať joge, žiť jogovým životom. To si prial jeho guru. Až doteraz prevládala predstava, že plný jogový život môže uskutočniť len svámí, teda ten, kto sa zriekne svetského života.

Práca s pacientmi prebieha ambulantne, ale kým sa niekto rozhodne pre liečbu v tomto ústave, musí prejsť týždenným pobytom s nácvikom telesných cvičení a súčasne dostáva informácie o princípoch jogového prístupu k životu ako základ pre uzdravenie. Tieto týždenné pobyty sa konajú vždy každý druhý týždeň v mesiaci. Aj

tento ústav školí svojich učiteľov jogy, ktorí spoločne s pacientmi musia prejsť týmto týždenným „zasvätením“ do problematiky a potom pokračujú podľa zaužívaného postupu. Zatiaľ čo u pacientov sa predpokladá len tento týždenný pobyt a ďalšia práca s nimi prebieha ambulantne, aspiranti na cvičiteľov a učiteľov jogy pokračujú v internátnom pobyte a zúčastňujú sa všetkých programov a školení. Ústav pozýva rôznych odborníkov väčšinou z univerzít na prednášky a organizuje prednášky svojich pracovníkov na univerzitách. Jedným zo „žiacov“ ústavu je Pandit Šambunáth, s ktorým som sa zoznámila na neurologickom oddelení kliniky v New Dillí. Práve tam natočil v spolupráci s klinikou film o svojich postupoch s pacientmi s bolesťami v chrbte. Jeho cesta k joge je veľmi zaujímavá. Bol úspešným filmovým architektom a jeho život bol veľmi bohatý a rušný. Keď mal už skoro päťdesiat rokov, objavili sa u neho výrazné zdravotné problémy, ktoré si liečil v inštitúte v Santa Cruz. Ich liečba mu pomohla a on objavil novú dimenziu pre svoj život a rozhodol sa, že ho zasväti pomáhaniu ľuďom tak, ako oni pomohli jemu. Opustil svoje povolanie a meno, začal pracovať ako učiteľ jogy hlavne v umeleckom prostredí, ktoré poznal a ktorého problémom dobre rozumel. Mala som možnosť vidieť jeho hodinu jogy s tanečnicami a bola to veľmi hlboká skúsenosť. Podarilo sa mu v priebehu cvičenia dosiahnuť u všetkých cvičeníek výbornú koncentráciu i hlbokú relaxáciu na záver. Po hodine ešte s nimi hovoril o ich problémoch. Dôležitý smer svojej činnosti videl v práci s deťmi, spolupracoval s jednou významnou modernou školou v New Dillí. Ako som sa neskôr dozvedela, táto práca sa stretla s takým úspechom, že ju rozširuje na viac škôl.

Práca s jogou v Santa Cruz

Mala som možnosť prežiť v Santa Cruz nielen celý inštruktážny týždeň, ale poznať aj ich ďalšie aktivity. Pretože je mi ich koncepcia neobyčajne blízka, opisujem tento pobyt detailnejšie, ako som to urobila pri ostatných pracoviskách.

Jogu tu chápú ako návod na správny život. Nielen ako telesnú disciplínu alebo liečbu alebo ako jogu pre akýkoľvek zvláštny účel (joga pre športovcov) atď. Hlavný dôraz sa kladie na správny postoj ku každej činnosti. Mohli by sme to charakterizovať ako karmajogu (jogovú cestu, ktorá je založená na činnosti, ktorú vykonávame správne). Pacientov vedú napríklad k tomu, aby sa naučili a boli schopní relaxovať v akomkoľvek prostredí bez ohľadu na rušivé vplyvy. Pri telesom cvičení, ásanách aj pranajáme nacvičujú súčasne schopnosť koncentrácie tým, že modifikujú v niektorých prípadoch techniku ich vykonávania. Na popredné miesto kladú v svojich postupoch ovládanie mysle. Aby nešlo napríklad iba o vonkajšie potlačenie zmyslových vnemov (aby nás nerušil hluk, ostré svetlo, atď.), ale o posilnenie vnútorných mechanizmov. Celý systém vypracovali na základe klasického učenia Patandžalího „Joga sutier“ (prvé spísané dielo o joge, pravdepodobne v štvrtom storočí pred naším letopočtom).

Venujú sa hlavne liečbe psychosomatických chorôb, ktoré, ako je všeobecne známe, patria k chorobám vyvolaným stresom. Ani tu sa nezameriavajú len na po-

silnenie telesných obranných mechanizmov, ale sa snažia ovplyvniť životné postoje tak, aby sa stres dostal do inej súvislosti, aby vznikla relativita celej situácie a tým prestala človeku škodiť. Pre ilustráciu uvediem príbeh, ktorý slúži ako motto k to-muto prístupu:

Slávny kráľ Ašóka sa raz prechádzal so svojimi ministrami po piesčitom brehu rieky Gangy. Chcel vyskúšať ich bystrosť a dôvtip. Nakreslil palicou do piesku čiaru a opýtal sa: „Kto dokáže skrátiť túto čiaru, ale tak, aby sa jej pritom nedotkol?“ Ministri skúšali všetko možné, fúkali do piesku, striekali na piesok vodu, ale čiara bola stále rovnako dlhá. Až jeden minister vzal palicu a vedľa Ašókovy čiaru nakreslil do piesku inú – oveľa dlhšiu. Tým sa tá pôvodná stala relatívne kratšia.

V tomto duchu sa vedie terapia i výcvik inštruktorov.

Liečebný program začína sedemdenným zdravotným kurzom s internátnym ubytovaním. Od účastníkov sa vyžaduje, aby v tomto týždni celkom vylúčili styk s vonkajším svetom, môžu požiadať len o nákup ovocia ako doplnok stravy. Kurz je totiž chápaný súčasne i ako model správneho denného režimu, ktorý sa dá aplikovať i v bežnom živote doma. Zahŕňa preto i správnu stravu, režim dňa, ale aj hygienické návyky, a to hygienu v širokom zmysle, ako telesnú, tak duševnú. Robí sa nácvik relaxácie, preberá sa filozofia a psychológia jogy so zameraním na karmajogu, na správnu činnosť všedného dňa.

Princípy učenia

Východiskovou tézou je, že jogín sa nikdy nemá pokladať za „hotového“. Stále by sme mali sledovať, ako na tom sme, či sa rozvíjame, alebo naopak stagnujeme. Hodnotiť sa môžeme najlepšie metrom karmajogy, t. j. tým, ako fungujeme na mieste, kam nás život postavil. Nie je správny ani únik zo sveta, ale ani sa nemáme nechať činnosťou príliš pohltiť. Všetko, čo robíme, čo práve vlastníme, je tréningom na to, aby sme sa naučili byť správne vyvážení a žili v rovnováhe. Či už sa nám v živote prihodiť čokoľvek dobré alebo zlé, všetko by sme mali dokázať využiť pre svoj ďalší rozvoj. Ako východiskové stanovisko, aby sme tento postoj v živote dosiahli, sa uvádzajú štyri zásady:

1. Človek by mal mať pred očami vždy vyššie, celkové, obecné zameranie, než svoj bezprostredný osobný prospech. V Indii veria vo vyššiu harmóniu a kozmický princíp, ktorý je za všetkými javmi, dokonca i za tými, ktoré zdanlivo vyzerajú ako chaotické. Tento poriadok a princíp sa učíme poznávať, rešpektovať a približovať sa mu. A je to práve táto schopnosť nadosobného postoja (*sub speciae aeternitatis*), ktorá mierni dopad konkrétnych stresových situácií.
2. Rešpektovanie *dharmy*, t. j. povinností, ktoré nám život kladie. Pripomína sa, že máme povinnosti k vlastnému telu, svojej rodine, organizácii, ktorá nás živí, k spoločnosti, v ktorej žijeme, aj k svojmu osobnému cieľu. A je treba vedieť rozdeliť ako čas, tak energiu, aby sme vedeli prechádzať z jednej oblasti plnenia svojej povinnosti do druhej.

3. Stále musíme kontrolovať, ako sme schopní sústrediť sa na to, čo práve robíme, nakoľko to robíme s plnou bdelosťou, s plným vedomím. Ak sa nám to nedarí, máme sa pokúsiť nájsť príčinu. Niekedy je to preto, že nás strhávajú naše emócie a pocity, inokedy nám nie je celkom jasné, čo všetko patrí medzi naše povinnosti. Z takejto sústavnej priebežnej kontroly nám potom vyplynie, v čom sa máme zmeniť a ako si veci plánovať.
4. Je veľmi dôležité, ako sme schopní nechať sa zaujať svojou činnosťou, ale bez zamerania na naše ego. Tým odpadá otázka zisku, pohodlia, závidi, konkurencie a akéhokoľvek očakávania. Človek sa má naučiť prijímať život a povinnosti, ktoré prichádzajú, ako súčasť obecného procesu, ktorého sme súčasťou. Tento proces je však pre nás prostriedkom pre náš vlastný osobnostný rozvoj. Čokoľvek nás v živote stretne, všetko sa môže stať tréningom pre ďalší rozvoj našich schopností a sebarealizácie. Aj veci, ktoré sa na prvý pohľad javia negatívne, môžu byť v ďalšom vývojovom procese nevyhnutným predpokladom pre vytváranie alebo získavanie novej kvality.

Ďalej sa pokúsím v kocke zhrnúť hlavné zásady, ktoré sa učí každý účastník kurzu v Santa Cruz. Predovšetkým je dôležité vidieť súvislosti medzi psychickými problémami a stupnicou hodnôt. Je to náš hodnotový systém, ktorý vytvára naše každodenné postoje, ako k veciam pristupujeme, ako ich hodnotíme. To, že niečo na nás pôsobí stresujúco, je dané viac tým, ako udalosť chápeme a ako ju hodnotíme než tým, čo sa skutočne stalo. Môže pritom ísť o vonkajšiu, ale aj o vnútornú udalosť – napr. chorobu. Je dôležité, či vidíme veci z hľadiska širšieho alebo užšieho, z perspektívy bezprostrednej alebo dlhodobej. Ako pristupujeme k všetkým emóciám, ktoré v súvislosti s nejakou udalosťou vznikajú. Je známe, že na náš telesný stav majú škodlivý vplyv hlavne negatívne emócie – strach, hnev. A to tým viac, ak ich prejav potláčame.

Keď sa človek veľmi rozzhnevá, trvá až 24 hodín, kým sa telo zbaví všetkých škodlivín, ktoré vznikli v tejto súvislosti. Telu môžeme pomôcť tým, že vtedy obmedzíme stravu a jeme skôr ovocie a mlieko. Mali by sme si uvedomiť, že hnevom škodíme v prvom rade sami sebe. Potlačený hnev vedie k psychosomatickým poruchám, ale môže oslabiť organizmus aj inak (ľahšie podlieha infekciám).

Na začiatku každej choroby nájdeme vždy nejakú stratu rovnováhy mysle, vyvolanú negatívnymi emóciami, ale hlavne, ak ich potláčame. Podstatou nie je emócie neprejavíť, ale pozorovaním a poznaním súvislostí ich zaraziť hneď na začiatku a nechať ich rozvinúť.

Hansa Džajadéva, manželka vedúceho pracovníka ústavu, uvádzala pre ilustráciu vlastnú skúsenosť:

Pochádzala zo zámožnej vidieckej rodiny. Jeden z jej strýkov, brahmín, trávil v ich domácnosti vždy určitú časť roku. Pre malú Hansu to bývalo ťažké obdobie. Strýko bol prísny, neznášal, keď sa behalo po dome alebo keď sa hlučne hrala s kamarátkami. Strýko bol ale tiež asketik. Raz večer Hansa počula, ako dáva sám

sebe slovo, že sa ďalší deň nerozhnevá a neprejaví hnev. Hansa vedela, že strýko vždy dodrží slovo. To bola jedna z jeho dobrých vlastností. Rozhodla sa, že túto príležitosť využije naplno. Pozvala na ďalší deň všetky kamarátky a od včasného rána deti vyvádzali v dome i v záhrade. Behali, boli hlučné. Strýko skutočne nepovedal ani slovo, ale netrvalo dlho a bolo vidieť, že sa s ním niečo deje. Spočiatku len viditeľne trpel, na poludnie si už musel ľahnúť, pretože mu veľmi stúpol krvný tlak. Počas odpolednia sa jeho stav tak zhoršil, že musel zavolať lekára a užiť nejaké lieky. Na jeho obranu je treba povedať, že sľub dodržal, i keď večer bol jeho stav veľmi vážny. Druhý deň čakala Hansa s obavou na odplatu. Veľmi sa divila, keď jej strýko namiesto pokarhania poďakoval. Povedal jej, že je jeho guru, učiteľom, pretože mu ukázala príčinu jeho choroby.

Hansa vo svojom výklade dodávala, že je dnes vďačná osudu, že to vtedy nedopadlo horšie a že nemá na svedomí strýkov život, ale že aj jej to ukázalo niečo veľmi dôležité.

V tejto súvislosti by som chcela upozorniť na rozdiel medzi neurózou a psychosomatickým ochorením vo vzťahu k emóciám a rozdielnym psychoterapeutickým postupom pri oboch.

U neurotikov v dôsledku pôsobenia podvedomých obranných mechanizmov nedôjde k pocitu hnevu ani tam, kde by sme to predpokladali; neurotik dokáže vytesniť hnev tak hlboko do podvedomia, že si ho vôbec neuvedomuje. Lenže miesto hnevu sa potom u neho objaví úzkosť, u iného dýchavičnosť, smútok a iné symptómy. V psychoterapii sa preto neurotik učí uvedomiť si, že cíti hnev a že ho môže dať najavo. Až v druhej fáze sa učí poznať jeho neúčinnosť.

Inak sa postupuje u osôb, ktoré hnev potláčajú. Človek si je napríklad vedomý, že má zlosť na šéfa, na manželku alebo na deti, ale súčasne vie, že by nebolo taktické dať hnev najavo. Úsilie, ktoré musí na potlačenie hnevu vyvinúť, napätie, ktoré tento proces sprevádza, môže v svojich dôsledkoch viesť k chorobám: zvýšeniu krvného tlaku, vzniku žalúdočných vredov a iné. Teda je treba racionálnym postupom cvičiť, že hnev nič nevyrieši a oslabovať ho už pri vzniku. Ako vyzerá konkrétna psychoterapia v Santa Cruz:

Tak ako sa nedá stroj opravovať za chodu, ale v pokoji, tak je treba odosobnene, v pokoji, v pozícii nezáúčastneného svedka pozorovať svoje vlastné impulzívne tendencie. Uvedomiť si ich a začať ich ovládať. Už samotný fakt, že hnevom škodíme v prvom rade sami sebe, by mal stačiť na to, aby sme sa na chvíľu v životnom zhone zastavili, zamysleli sa sami nad sebou a pokúsili sa zmeniť. Čo nám najviac škodí, to sú naše vlastné nesprávne pocity a postoje k určitej udalosti. Patandžálí, klasik jogy, uvádza päť vrodenných tendencií našej mysle, päť kilés, ktoré sú korením našich nesprávnych postojov a s ktorými sa musíme naučiť zaobchádzať.

1. AVIDYA, nevedomosť; znamená, že máme o realite nedostatočné alebo skreslené informácie, ale napriek tomu postupujeme tak, akoby naša znalosť danej skutočnosti bola úplná a presná. Máme skôr tendenciu prispôbiť fakty nášmu pohľadu

na svet ako obrátene. Extrémny prístup by sme mohli ilustrovať na psychiatrickej pacientke, ktorá trpela predstavou, že je mŕtva. Chceli jej dokázať, že žije a porezali jej prst, aby videla, že krváca, že jej tečie krv, že je živá. Nebol to však pre ňu žiadny dôkaz, pretože reagovala slovami: „Aha, aj mŕtvola môže krvácať“.

2. **ASMITA** znamená osobný a vzťahovacia prístup – „prečo práve ja“. Ilustruje to opäť príbeh, tentoraz z čias, keď žil Budha. K Budhovi prišla vdova a v náručí niesla svoje jediné dieťa mŕtve. Prosila ho, aby vrátil dieťaťu život. Budha súhlasil, ale mal jednu podmienku, potrebuje na to popol z ohniska takej domácnosti, kde ešte nikdy nikoho neoplakávali. Žena sa vybrala do dediny, obišla jeden dom za druhým, ale takú rodinu nenašla. Došlo jej však pri tom, čo jej chcel Budha povedať. Jej nešťastie patrí k ľudskému údely, človek vidí, že nie je v svojom trápení sám a musí sa s ním vedieť vyrovnáť.

3. **RAGA** znamená silnú túžbu mať to, čo nám spôsobuje záľubu a potešenie.

4. **DVÉŠA** naopak je snaha vyhnúť sa všetkému, čo v nás spôsobuje neľúbosť.

Obomi sa stávame neslobodnými, závislými od svojich pocitov, záľub či neľúbstí a táto závislosť môže byť niekedy tak silná, že v takom stave môžeme ľahko ublížiť iným i sebe. Opäť malý indický príbeh na dokreslenie:

Otec chudobnej vidieckej rodiny sa vybral do sveta, aby tam získal majetok a zbalil tak rodinu hmotných starostí. Doma nechal ženu a malého synčeka. Trvalo mu to niekoľko rokov, ale nakoniec ozaj zbohatol a odkázal domov, že sa vracia. Syn, ktorý si už vôbec nepamätal jeho podobu, sa mu s nedočkavosti vybral naproti. Náhodou obaja prenocovali v jednom zájazdnom hostinci, bez toho, aby sa stretli a poznali. V noci dostal chlapec silné bolesti a veľmi hlasno nariekal. Bohatého muža to zobudilo a rozhnevalo. Nariadil hostinskému, aby chlapca vyhnal, že chce mať za svoje peniaze v noci pokoj. Hostinský sa podriadil, chlapca vyhodil von a do rána chlapec vonku zomrel. Bohatý muž sa dobre vyspal, naraňajkoval a len tak mimochodom si spomenul na krik v noci a opýtal sa, čo to bolo. Povedali mu, že ten chlapec zomrel, a že išiel naproti otcovi, ktorý sa po rokoch vracia k rodine. Z ďalších podrobností vyplynulo, že muž sa stal príčinou smrti vlastného syna. Vyhrala dvéša, pocit neľúbsti spôsobil, že muž sa prestal chovať ľudsky.

5. **ABHINIVÉŠA** nepotrebuje komentáre. Jej základom je strach zo zániku, smrti a zo všetkého, čo s ňou súvisí. Často je to i strach z akejkoľvek zmeny.

Patandžálí dáva tiež návod, ako zachádzať s negatívnymi citmi, so žiarlivosťou, závisťou, pohrdaním, hnevom. Na prvom mieste sa máme snažiť pretvoriť negatívne city na kladné alebo neutrálne. Ak žiarlime napríklad na niekoho, že je lepší ako my, máme sa snažiť vypestovať si k nemu priateľský vzťah. Pri závislosti, že niekto má úspech, je treba naučiť sa cítiť z toho úspechu radosť, trebárs aj s myšlienkou „nabudúce dôjde možno aj na mňa“. Ak cítime voči niekomu hnev alebo opovrhnutie, máme sa pokúsiť vcítiť sa do jeho spôsobu myslenia a konania a pochopiť, čo ho viedlo k činu, s ktorým nesúhlasíme. Ak nie sme schopní premeniť svoje negatívne city na kladné, pokúsme sa aspoň nebrať na vedomie to, čo nás dráždi. Ak nezvlád-

neme situáciu ani týmto spôsobom, potom je lepšie sa nejaký čas takým situáciám radšej vyhýbať.

Keď sa nám niečo nedarí, nie je treba sa utiekať k niečomu vyššiemu nad nami, pretože príčina je vždy hlavne v nás a len my sami ju dotvárame tým či oným spôsobom. Naše pocity, že sme šťastní alebo nešťastní, by nemali závisieť na niečom vonkajšom, čo je okolo nás alebo čo sa deje okolo nás, ale mali by sme sa naučiť sa tak pretvoriť, aby nás veci nezraňovali. V 80% prípadov vidíme veci len zo svojho uhla pohľadu a správame sa nekriticky. Hneď ako sa pokúsime vidieť problém zo širšieho uhla, začne sa nám rozpúšťať a rozplývať. Hlavne by sme však mali vedieť: keď sa nám stane čokoľvek, je to len časť alebo úsek dlhodobého procesu. Nie je to niečo konečné, nemenné. Všetko podlieha zmenám, život ide ďalej, ďalej sa rozvíja naše poznanie a naša múdrosť. Keď nič nie je trvalé, stále a všetko sa mení, je treba v dobe skúšky pestovať trpezlivosť, vedieť prijímať to, čo život prináša, a vydržať.

Ďalší bod, na ktorý sa kladie veľký dôraz, je múdre hodnotenie toho, čo podľa nášho názoru potrebuje nevyhnutne k životu. Vedúcu myšlienku pritom poskytujú princípy tzv. *jama* a *nijama* podľa rádžajogy:

Jamy: 1. neubližovať (činom, slovom, myšlienkou); 2. pravdivosť (k sebe i iným); 3. nekradnúť (nechcieť nič, čo mi právom nepatrí); 4. nebyť hrabivý a chtivý; 5. bráhmačárja: prakticky znamená vedieť obetovať nižšie záujmy a potreby najvyššiemu cieľu. V podstate „jamy“ obmedzujú tie naše tendencie, ktoré, ak pôsobia dlhodobo, majú na nás aj naše okolie negatívny dopad – vedú k stresu.

Nijamy: 1. čistota (v myslení aj v úmysloch); 2. spokojnosť (vedieť pozitívne prijať všetko, čo život priniesol); 3. tapas (zvýšiť svoju vnútornú odolnosť pri znášaní akéhokoľvek protivenstva); 4. správne poznanie štúdiom literatúry aj sebakúmaním; 5. dôvera a odovzdanosť kozmickému princípu nad nami.

Ako sa pracuje s týmito princípmi: pri požiadavke nekradnúť (astéji) upozorňujem, že okrem toho, že si privlastníme niečo, čo nám zákonne nepatrí (i keď sa na to nepríde), narastajú nám tým naše potreby a priania a časom môžu prerásť i naše možnosti. Človek si má vždy udržať vnútornú kontrolu, ako vychádzať s tým, čo má, a hlavne dbať, aby nezvyšoval svoje potreby a tým svoju závislosť. Nasledujúci príbeh ukazuje, ako je potreba „mať viac“ hlboko zakorenená v ľudskej mentalite, tak- že aj vyspelý jogín môže týmto tendenciám podľahnúť.

Majster Matsjendranáth putoval so svojim žiakom Gorakšanáthom od dediny k dedine. Spali vždy tam, kam práve došli a s východom slnka pokračovali v ceste. Keď sa raz chystali prenocovať na opustenom mieste ďaleko od dedín, a majster Matsjendranáth prejavil neobvyklú obavu, či tam na nich nečíha nejaké nebezpečenstvo, jeho žiak sa zadivil. Keď sa to ďalšie dni opakovalo, začalo to byť žiakovi veľmi nápadné. Nikdy s majstrom niečo podobné nezažil. A tak počkal, až majster zaspal, a potom opatrne prehľadal lem šatov, kam ľudia obvykle ukrývajú cenné veci. Skutočne našiel zlatú mincu. Vzal ju a zahodil do blízkej studne a len zasa zašil. Keď sa majster nasledujúci večer znova pýtal, či im nehrozí ne-

jaké nebezpečenstvo, povedal mu žiak s pokojným svedomím, že už im žiadne nebezpečenstvo nehrozí, že už ho nechali ďaleko za sebou.

V Santa Cruz nezostávajú iba pri teoretických výkladoch a príkladoch, ale uplatňujú prácu s emóciami aj prakticky. Pacientom odporúčajú, aby si napr. ráno naplánovali celý deň z hľadiska očakávaných emócií. Kedy očakávajú akési rozčúlenie, konflikt, krízu, s kým a kde a súčasne sa zamysleli, ako sa v takej situácii najlepšie zachovať. Či je možné sa jej vyhnúť a ako jej čeliť, ak sa jej nedá vyhnúť. Niečo vyriešime trebárs tým, že prideme do práce včas a tým predídeme obavám z konfliktu. Alebo sa rozhodneme, že sa pokúsime udržať si v určitej situácii odstup, a tak podobne. Večer potom na to nadviažeme analýzou celého dňa. Koľkokrát sme sa rozčúlili a prečo, či náš hnev vôbec niečo vyriešil, kde boli naše stratové časy atď. Teda bilancia nielen toho, čo sa stalo, ale aj toho, čo sme nespĺnili a ako bolo naše správanie účelné. Mal by v tom byť aj trochu filozofický nadhľad, či udalosť, ktorá nás rozčúlila, skutočne stála za to, alebo sme sa emočne angažovali zbytočne.

Pacienti, účastníci kurzu, si zaznamenávajú svoje emócie, napr. koľko krát sa počas dňa rozčúlili, čo urobili a aké to malo pre nich dôsledky. Tieto záznamy odovzdávajú vždy pri stretnutí svojmu cvičiteľovi – terapeutovi. Veľmi ma uspokojila snaha zapojiť do tejto práce celú rodinu. Ak napríklad má žena problém s nespavosťou, manžel robí dychové cvičenia pred spánkom s ňou. Tento spôsob stmeluje opäť rodinu i tam, kde choroba začala narušovať dobré vzťahy.

Súčasťou výcviku je aj starostlivosť o telesné zdravie a hygienu, k čomu patrí správna strava a dodržiavanie vhodného časového režimu. Podľa starých jogových zásad sa vraj má jesť štyrikrát denne, vždy po štyroch hodinách. V Santa Cruz podávali jedlo o ôsmej, dvanástej, šesnástej a dvadsiatej hodine. Ak cítime po štyroch hodinách hlad, je to známkou, že sme sa najedli správne, to je ani málo, ani veľa. Strava má byť pripravená čerstvo, bez dráždivého korenia (čo je veľmi neindické). Základ tvorí najrôznejšia zelenina – surová alebo dusená, čapátí (placky z celozrnného obilia), jogurt alebo aj mlieko a ovocie. V Santa Cruz tiež neodporúčali piť kávu ani pravý čaj. Sladili striedom hneďým cukrom alebo medom. Náš jedálny lístok vyzeral takto:

Raňajky: sladké mlieko s bylinkami, čapátí, dusená zelenina.

Obed: strukovinová polievka, surová alebo dusená zelenina, čapátí aj ryža, jogurt.

Olovrant: väčšinou kaša z prosa alebo obilia, pripravená na slano alebo na sladko, ovocie.

Večera: rovnako ako obed, ale iný druh strukovín a zeleniny, jogurt alebo mlieko.

V Indii je veľký výber zeleniny aj strukovín, šošovice majú niekoľko druhov, takže jedlo bolo veľmi pestré a chutné, pripravené s malým množstvom tuku. Ukazovateľom, že sme jedli správne množstvo a správne zostavené jedlo, je to, že po jedle necítim ospalosť. Podľa jogového učenia, satvická strava – čo je strava, ktorú sme

práve popísali, dodáva energiu, ktorú telo dokáže zapojiť práve tam, kde ju potrebuje. Radžasická strava, ktorá už obsahuje korenie, cibuľu, cesnak (patrí sem aj pitie kávy a čaju) síce dodáva energiu, takže človek je aktívny, ale väčšinu získanej energie vyplýtvá v emóciách.

Ohrievané jedlo a ťažko stráviteľné pokrmy, ku ktorým sa ráta i mäso a vajcia, sú hodnotené ako tamasické a neodporúčajú sa. Po tamasickom jedle sa obvykle dostaví únava a ospalosť. Z osobnej skúsenosti môžem potvrdiť, že strava podávaná v Santa Cruz mala satvický účinok. Ale mnohým Indom, ktorí boli tiež účastníkmi kurzu, chýbali rokmi zafixované dávky ostrého korenia, na rozdiel odo mňa. A veľmi tým trpeli. Treba ale dodať, že disciplinovane vytrvali až do konca kurzu a jedlo si navyše nekorenili.

Tamas, radžas a satva – Indovia tak označujú základné tri kvality, pomocou ktorých môžeme charakterizovať: ľudí a ich správanie, vlastnosti, stravu, prírodniny, umenie. Tieto tri vlastnosti sa vyskytujú vo všetkých veciach v rôznom pomere a prevaha jednej u nich určuje hlavnú charakteristiku. V sánskrte sa tieto vlastnosti volajú guny. Napr.:

Tamas guna predstavuje všetko, čo je ťažké, statické, tlmiace, nečisté, ospalé, nehybné spomaľujúce, atď., vedie k stagnácii, lenivosti.

Radžas guna je charakterizovaná vysokou aktivitou, ktorá môže byť kladná i záporná, nadšenie i nepokoj, podráždenie, hnev, ale aj veľká radosť, silné emócie. Vedie k nerovnováhe, ak nie i zvládnutá, vyčerpáva.

Satva guna je charakterizovaná vyváženosťou, rovnováhou, jasom, sviežosťou, čistotou, v činnosti umožňuje dlhodobú aktivitu, ktorá vedie ku kladným výsledkom a pod.

Techniky telesného cvičenia

Záverom ešte niekoľko poznámok k metodike telesných cvičení. Sú zamerané na cvičenie ásan a delí ich do skupín podľa ich pôsobenia na telo:

1. ásan, ktoré pôsobia prevažne na chrbticu,
2. ásan, ktoré pôsobia prevažne na končatiny a svaly vôbec,
3. ásan, ktoré pôsobia prevažne na vnútorné orgány, hlavne v brušnej dutine,
4. ásan, ktoré pôsobia prevažne na špecifické časti tela, napr. na hlavu.

Zdôrazňujem, že na dosiahnutie účinku nie je nutné robiť zložité a fyzicky náročné ásan. V každej vyššie uvedenej skupine majú podľa týchto hľadísk vytriedené jednoduché ásan, s ktorými začínajú. Cvičia ásan z každej skupiny, a tak precvičia jednoduchými cvikmi celé telo. Pri nácviku učia ovládať a riadiť dych ako pri pohybe, tak pri zádrži a súčasne trénujú i rovnováhu. Tým všetkým vedú cvičencov automaticky aj k výcviku koncentrácie, teda i psychiky. Na konci hodiny nasleduje vždy uvoľnenie.

Na správne uvoľnenie, správnu relaxáciu, kladú veľký dôraz. Sprvu nacvičujú len pokojnú pozíciu v sede s oporou chrbta. Nohy sú voľne natiahnuté. Neusilujú sa

hneď o hlboké ponorenie do seba. Spočiatku stačí, keď pacient vydrží sedieť dlhší čas nehybne tak, aby sa myseľ upokojila. Až potom sa dá pristúpiť k hlbšiemu ponoreniu sa do seba. Tomu slúžia rôzne techniky sebazpoznania, pretože toho v podstate o sebe vieme veľmi málo. Popíšem teraz techniku „Nišpand bhavana“, ktorou začínajú:

Sedíme v pohodlnej pozícii, chrbát opretý, oči zavreté a celé telo čo najviac uvoľnené. V celkom pasívnom rozpoložení sa započúvame do zvukov, ktoré prichádzajú z okolia. Vyberieme si nejaký monotónny zvuk, ktorý sa opakuje a na ten upneme základnú pozornosť (ako kotvu). Môže to byť niekedy spev vtáka zvonku, môžeme pustiť metronóm a pod. Súčasne však vnímame aj ďalšie zvuky najrôznejšej intenzity a nevadia ani veľmi silné zvuky. Zameriavame sa na to, ako citlivý je náš sluch, to je aký najvzdialenejší zvuk a aký najtichší sme v celom tom komplexe zvukov schopní zaznamenať. Neanalyzujeme význam zvuku. Po piatich až desiatich minútach takého sústredenia zistíme, že vnímame oveľa viac zvukov ako na začiatku a že nás zvuky nerozčuľujú. Ak sa ozve náraz akéhosi silného zvuku, je to ako keď spadne do vody kameň. Hladina sa na chvíľu rozčerí, ale po chvíli už je zasa nehybná. Práve tak doznie zvuk a myseľ je zasa pokojná. Cvičencom navodzuje táto technika pocit príjemného pokoja. Učí ich, aby sa dokázali uvoľniť i uprostred hluku, v ktorom sa často musí pracovať aj žiť.

Účinok tejto metódy overovali v Santa Cruz aj pomocou elektroencefalografu (EEG). Zistili, že vedie k synchronizácii mozgovej činnosti, čo je typické pre stav relaxácie. Používajú aj iné relaxačné techniky, vrátane známej „šávásany“, keď je východiskovou polohou ľah na chrbte. Podrobný popis tejto techniky nájdete v každej učebnici jogy.

Pránájáma

V pránájáme vychádzajú z toho, že to je svojím spôsobom otázka energie. Všeobecne sa vie, že emócie zrýchľujú dych, čo zvyšuje energetický výdaj. Jogíni naopak docieľujú to, že dýchajú pomaly. Skúsení cvičenci predvádzali dýchanie s frekvenciou jeden až dva dychy za minútu, dokonca jeden z nich mal dychový cyklus – jeden nádych a výdych za dve minúty bez najmenšieho pocitu zadýchania. V pránájame je práve veľmi dôležité ovládanie zádrží dychu.

V Santa Cruz majú svoj vlastný postup podľa zásady veľmi pomalého a postupného nácviku. Súčasne nacvičujú schopnosť tzv. pratjaháry, čo znamená schopnosť odpútať sa od zmyslových vnemov; nevnímať to, čo nechceme a tým zostať celkom nerušení v činnosti, ktorú robíme, či je to zložitý pracovný výkon alebo dychové cvičenie v telocvični.

Starší jogíni boli veľmi bystrí pozorovatelia a ich odkaz nás učí, že našim najväčším bohatstvom je naše telo a myseľ. Ak budú tie v poriadku, budeme schopní ich ovládať a budú dobre fungovať, takže sa môžeme tešiť zo života a úspešne čeliť životným problémom. Na to je treba ako duševný pokoj, tak vycvičenú bdelosť, sústredenie pri každej činnosti a rozširovanie stavu nášho vedomia.

Záver

Na záver by som chcela povedať, že tieto skúsenosti nás môžu v mnohom inšpirovať. Nikdy by to ale nemalo viesť k mechanickému napodobovaniu. Mnohé z toho – aj povaha a priebeh choroby – súvisia s indickými pomermi a spôsobom života v Indii. Malo by nás to ale inšpirovať k tomu, ako rozpracovať medicínske využitie jogy u nás, aby to zodpovedalo našej mentalite, nášmu európskemu spôsobu života, reakciám nášho tela a jeho rozdielnej odolnosti na rôzne záťaž.

Pokiaľ si môžem dovoliť porovnávať, myslím, že úroveň našej súčasnej jogy znesie zrovnanie a ob stojí s tým, čo som videla v Indii, i keď je medicínske využitie jogy u nás len v začiatkoch. V Indii na tom systematicky pracujú dve najstaršie strediská už niekoľko desaťročí a v mnohých smeroch majú jedinečné skúsenosti. Preto je pre nás veľmi cenné udržiavať kontakty i ponúkanú trvalú spoluprácu a výmenu skúseností.

Pripravil Dodo Blesák
Preložila Zuzka Dorogiová

DOLEŽALOVÁ, Věra: *Joga pomáhá léčit*. Praha : Nakladatelství STRATOS, 1993.

Viac info na: <http://theyogainstitute.org/>

obrazok, citát???

Zacvičte si cvičenia na mobilizáciu hrudníkovej chrbtice

Táto zostava cvikov je pre vás mimoriadne vhodná, ak musíte hodne sedieť, a mávate preto často stuhnutú šiju a ramená a pokiaľ váš trup má počas státia a sedenia tendenciu klesať dopredu a dolu. Cvičenia jogy vám pomôžu udržať si vzpriamené držanie tela, ale i prehĺbiť dýchanie.

Tieto cvičenia budú podporovať neustály prívod sily a energie do horných častí vášho trupu a pôsobiť proti skrakovaniu svalov na prednej strane hrudníka, ktorému sa v našom každodennom živote ťažko vyhneme.

Pocit vzpriameného postoja a sily, ktorý získate týmito cvičeniami, bude mať blahodarný účinok nie len na telo, ale i na dušu. Prejaví sa to i tak, že budete schopní lepšie prežívať radosť z práve prítomného okamžiku a budete mať rozšírené srdce pre svoje okolie, čo budú vaši blízki s radosťou akceptovať.

Cvik č. 1

- V ľahu na bruchu roznožte a upažte ramená tak, aby boli vo výške pliec a ohnite predlaktia tak, aby smerovali dopredu vedľa hlavy. Hlavu si oprite o čelo.
- zdvihnite hlavu tak, aby nos bol 2 – 3 centimetre nad podložkou a s nádychom vytočte hlavu do pravej strany a s výdychom do ľavej strany.
- Rotáciu hlavy zopakujte počas piatich nádychoch a výdychov a dôkladne sa uvoľnite tak, že si položíte dlane na seba a čelo oprite o chrbát hornej ruky. Počas nehybnosti si uvedomte pocity doznievajúce v svaloch šije a v trapézových svaloch. Po doznení týchto pocitov zopakujte celú sériu 2 až 3 krát.



Dôležité upozornenie: Dbajte na to, aby vaša šija zostala stále natiahnutá a špičku nosu ste mali nad podložkou, pretože len tak môžete dosiahnuť pohyb horných hrudníkových stavcov.

Cvik č. 2

- Zaujmite rovnakú východiskovú pozíciu ako pri predchádzajúcom cviku.
- Hlavu si oprite o čelo. S nádychom zdvihnite pravú ruku spolu s hlavou a pravou stranou trupu tak, aby ste sa mohli pozrieť do strany pod pravou pažou. S výdychom sa vráťte späť do východiskovej pozície.
- S nádychom potom vytočte hlavu s trupom do ľavej strany a pozrite sa pod ľavú pažu.
- Pohyb zopakujte na každú stranu min. 5 krát, spolu teda urobíte 10 nádychoch a 10 výdychov.



Cvik č. 3

- Zaujmite polohu vzpor kľačmo, pričom kolena rozťahnite čo najviac od seba, oprite sa o predlaktia, ktoré ležia súbežne vedľa seba kolmo na chrbticu.
- Preneste váhu trupu na ľavé predlaktie a s nádychom, s veľmi pomalým pohybom, vytočte hrudník s pravou rukou smerom do pravej strany spolu s hlavou. Pohľad sleduje lakeť, ktorý zostáva stále ohnutý do pravej strany.



- S výdychom sa vráťte do pôvodnej polohy a pohyb zopakujte na druhú stranu. Tieto torzie vykonajte 5 krát na každú stranu a dôkladne sa uvoľnite a počas nehybnosti si uvedomte pocity vyvolané cvičením v svaloch hornej časti chrbta.



Skrášlenie tela

Na Bratislavskom dni jogy v roku xxxx väčšinu prítomných dám zaujal Míla Hrouda zostavou cvikov na skrášenie tela. Cviky sú spojené s hlbokým dýchaním, hlavne však s brušným uzáverom, ktorý v joge poznáme pod názvom *uddijána bandha*. Táto zostava umožňuje v pomerne krátkom čase dosiahnuť výrazné zníženie nadváhy a odstrániť tukové vrstvy z rôznych častí tela. Hlavnú časť zostavy tvorí *uddijána bandha* udržiavaná istý čas v niektorej telesnej polohe. To znamená, že pľúca sú po výdychu prázdne, teda vzniká nedostatok kyslíka – anaerobný stav. Natíska sa otázka, či si telo neberie kyslík z tukových vrstiev, ako je tomu u niektorých morských živočíchov, ktoré síce majú pľúca, ale vydržia dlho ponorené pod hladinou. Ale možno v tom funguje celkom iný mechanizmus. V ostatných častiach cvičenia totiž dochádza v dôsledku hlbokého dýchania k nasýteniu krvi kyslíkom a k rozprúdeniu lymfy, čo vedie k celkovému ozdraveniu a detoxikácii organizmu. Najlepším palivom v tele je tuk, čiže lipidy. Zvýšený prísun kyslíka spôsobuje rozklad lipidov a odstraňuje vrstvy tuku z miest, kde sú najhrubšie.

Do roku 1981 sa telesné cvičenia považovali za prostriedok, ktorý zaktivizuje lymfatický systém na odstraňovanie škodlivín z organizmu. V uvedenom roku skupina trinástich odborníkov vykonala pokus. Pripojili elektródy snímačov k telu športovca a spravili snímok lymfatického systému. Potom športovec kráčal na bežiacom páse, avšak lymfatický systém sa nezmenil ani po zrýchlení chôdze, ani po zaradení ďalších záťaží. Po 45 minútach intenzívneho cvičenia pokus prerušili. Keď sa športovec posadil a predýchal pomocou bránice, lymfa začala rýchlo prúdiť do celého organizmu. Tak sa potvrdil účinok hlbokého dýchania na rozprúdenie lymfy.

Na dosiahnutie optimálnych výsledkov treba dodržať tieto pravidlá:

- ❖ Strava má obsahovať 60% zeleniny (surovej i dusenej) a ovocia
- ❖ Obmedziť spotrebu cukru a soli
- ❖ Minimalizovať množstvo jedla k večeri a nejесť neskoro večer
- ❖ Piť dostatočné množstvo tekutín
- ❖ Jeѕť podľa možnosti delenú stravu
- ❖ Cvičiť s prázdny m žalúdkom, najlepšie ráno

Dýchacie cvičenie

Pozostáva z piatich krokov. K zvládnutiu je potrebná trpezlivosť a obvykle to zaberie dlhší čas. Postavíme sa vzpriamene, nohy sú rozkročené na šírku ramien. Nakloníme sa dopredu, rukami sa oprieme asi dva centimetre nad kolenami, nohy sú mierne ohnuté v kolenách, panva je vysunutá dozadu, ako pri sadaní na stoličku. Dívame sa priamo pred seba.

1. Vydýchneme ústami všetok vzduch. Pery stiahneme do tvaru rúrky ako pri písaní. Úplne pomaly a plynulo rúrkou vydýchneme všetok vzduch.

2. Po výdychu ihneď stisneme pery, zatvoríme ústa, veľmi prudko, rovnomerne a maximálne nadýchneme nosom. Veľmi hlasitý zvuk, ktorý pritom vzniká pripomína zvuk naplno pracujúceho vysávača. Naplníme celé pľúca s pocitom, že sme vzduchom naplnili celé telo.

3. Po maximálnom naplnení pľúc úplne a s úsilím vydýchneme ústami pomocou bránice. Trochu zdvihne hlavu, roztiahneme pery, široko otvoríme ústa a zdola, počnúc bránicou, prudko vydýchneme. Musí vzniknúť hvízdavý zvuk „HAAACH“, ktorý vychádza z pľúc, nie z hrdla. Treba si to dobre nacvičiť, aby zvuk nevychádzal z iného miesta. Ak dostatočne nevydýchneme, nevytvorí sa v hrudníku podtlak potrebný na nasledujúce vtiahnutie brucha.



4. Zatvoríme ústa, zadržíme dych, skloníme hlavu na prsia, rozšírime hrudník do nádychovej polohy, vytvoríme v pľúcach podtlak, tzv. „falošný nádych“ (*uddijána bandha*). Tým sa vtiahne brušná stena dnu a smerom nahor. Precítíme, ako orgány v brušnej dutine stúpajú nahor. Odpočítame si v duchu 12 až 15 dôb (približne v sekundovom rytme). Nesmie do nás vniknúť žiadny vzduch. Je to masáž vnútorných orgánov, pomáha to aj pri nepravidelnej menštruácii a problémoch s močovým mechúrom.

5. Uvoľníme sa a vdýchneme. Precítíme vniknutie vzduchu do pľúc, pričom vznikne zvuk ako keď náhle uvoľníme zakrytý otvor do vysávača.



Pamätajte: výdych ústami, vdych nosom a výdych pomocou bránice.

- * Vždy vdychujeme nosom a vydychujeme ústami.
- * Treba poriadne vydýchnuť, aby sa vytvoril priestor pre nádych.
- * Pri vydávaní zvuku „HAAACH“ pri výdychu sa prečisťujú pľúca, môže sa objaviť kašeľ, chrapoty a hlien, hlavne u fajčiarov. Po niekoľkých dňoch sa pľúca prečistia a s hlbokým dýchaním sa zmenší závislosť od fajčenia.
- * Ak sa vám zo začiatku bude trochu točiť hlava, na chvíľu cvičenie prerušte a pravidelne dýchajte. To je v poriadku.
- * Zo začiatku sa vám nemusí podať zadržať dych na dlhší čas. Po dvoch-troch týždňoch budete schopní zadržať predĺžiť na 15 až 20 sekúnd. Tiež sa na začiatku počas 15 minút cvičenia môže objaviť dýchavičnosť. To je normálne a časom to prejde. Ak sa dýchavičnosť neobjaví po rýchlej chôdzi a pri výstupe po schodoch, je to dôkaz, že sa posilnilo srdce a cievy.
- * Cvičenia v ľahu sú namáhavejšie než v stoji, pretože musíte dbať, aby sa hlava dotýkala podlažky a aj vŕhovanie brucha je obtiažnejšie. Čím sú polohy zložitejšie, tým je aj dýchanie náročnejšie. Časom sa to zvládne.
- * Cvičíme nahí alebo v pohodlnom odevu. Najvhodnejší čas na cvičenie je ráno

s prázdny žalúdkom. Účinnosť je o 40% vyššia než pri cvičení po raňajkách. Inokedy aspoň dve hodiny pred cvičením nejedzte, ale ranné cvičenie je najlepšie.

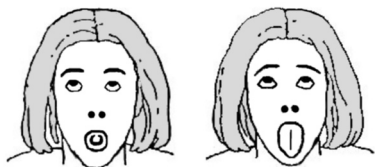
Súbor cvikov

Ešte pred cvičením si dôsledne zopakujte päť krokov dýchania: výdych, vdych, silný výdych, zádrž dychu, nakloniť hlavu (keď sa necvičí v ľahu), vtiahnuť brucho. Po vtiahnutí brucha treba ihneď zaujať príslušnú polohu a so zadržaným dychom zostať v nej počas 12 až 15 ~~až 10~~ dŕb.

1. Grimasa leva

Táto poloha precvičuje tvár, miesta pod očami a vrásky okolo úst a nosa. Je prevzatá z jogy (*simhásana* – široko sa otvoria ústa, vyplazí jazyk a vydá zvuk ako keď zareve lev). V polohe treba dosiahnuť napätie tváre a krku, súčasne s precvičením ostatného tela. Tretina krvi preteká kožou, ktorá získava cvičením viac výživu a zlepšuje sa tým jej pružnosť.

A. Východisková poloha: stoj rozkročný, chodidlá od seba 30-35 cm, dlane opreté o nohy kúsok nad kolenami, ako keď si sadáme. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, zadržíme dych, vtiahneme brucho a zaujmeme polohu B.



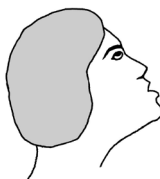
B. Hlavná poloha: zostaneme v polohe A, avšak na rozdiel od jogovej *simhásany* zošpúlíme pery do malého krúžku, široko otvoríme oči a hľadáme čím vyššie (tým sa precvičujú svaly pod očami). Súčasne spustíme pery smerom dolu (napínajú sa svaly na lícach a pri nose) a vysunieme jazyk čo najviac (precvičujú sa miesta pod bradou a na krku) avšak neuvolníme pery. V polohe zotrváme 12 až 15 dŕb. Opakujeme 5-krát.

Čo treba dodržať:

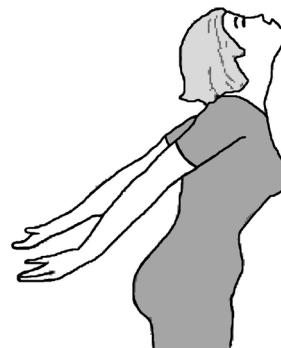
- * Neotvárame ústa do široka. Krúžok má byť malý
- * Keď čím viac vysunieme jazyk cez malý a znížený krúžok, musíme pocítiť, ako sa ťaťahujú svaly od miest pod očami až po bradu
- * Po celý čas môže zotrvať v polohe A alebo sa po vtiahnutí brucha vzpriamiť. V stoji udržujeme polohu B počas osem dŕb a s výdychom sa vrátíme do polohy A.

2. Grimasa ohavy

Vrásčité krk svedčí o starobe najviac. U niekoho už vo veku nad 35 ~~na 35~~ rokov vznikajú problémy s dvojistou bradou. Obvykle tam nie je mnoho tuku, je tam len ochablá koža. Výhodné je najprv si grimasu ohavy nacvičiť nezávisle na dýchaní. Posta-



víme sa vzpriamene, vysunieme spodné zuby pred predné (tzv. predkus) a zošpúlíme pery ako pred bozkom. So zošpúlenými perami natiahneme krk až v ňom pocítiť napätie. Potom zdvihne hlavu ako keby sme chceli pobožkať oblohu. Musíme pocítiť ťaťahovanie od brady až k prsnej kosti. Keďže ide o nezvyklé namáhanie svalov, možno nás budú na druhý deň pobolievať. Po zvládnutí grimasy **spojíme ju** s ostatnými časťami cvičenia.



A. Východisková poloha: ako predošle. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, zadržíme dych, vtiahneme brucho a zaujmeme polohu B.

B. Hlavná poloha: krk a brada sú v grimase ohavy. Vzpriamime sa, paže natiahneme dozadu, bradu zdvihne nahor. Chodidlá musia spočívať celou plochou na zemi. Zadržíme dych na 12 až 15 dŕb. Opakujeme 5-krát.

Čo treba dodržať:

- * Nesmieme zatvoriť ústa, zuby držíme v predkuse a pery stále zošpúlené
- * Stojíme vyvážení na celých chodidlách. Ináč by

sa svaly nepretiahli správne

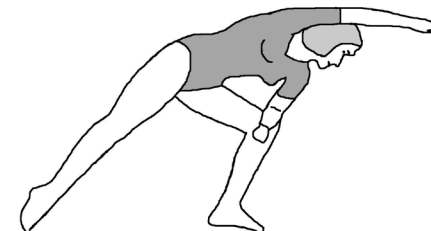
- * Medzi jednotlivými opakovaniami sa vrátíme do polohy A, v ktorej si vydýchame

3. Úklon s výpadom

Cvik je známy v joge pod názvom *páršvakónásana*, ktorý je dôkladnejší tým, že nakoniec sa už lakeť neopiera **lo** koleno a paža je spustená k zemi.

A. Východisková poloha: ako predošle. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, zadržíme dych, vtiahneme brucho a zaujmeme polohu B.

B. Hlavná poloha: spustíme ľavú pažu tak, aby lakeť spočíval na ľavom ohnutom kolene. Pravú nohu natiahneme do strany a vystretou špičkou sa dotýkame podlahy. Váha tela úplne spočíva na ľavom kolene. Teraz zdvihne pravú pažu nad hlavu a ťaťhujeme stále ďalej, až pocítiť ako sa ťaťhujú svaly na boku – od pásu až do podpažia. Paža musí byť vystretá pri hlave. V polohe zotrváme 12 až 15 dŕb a potom sa nadýchame. Opakujeme trikrát na ľavú stranu a trikrát na pravú stranu.



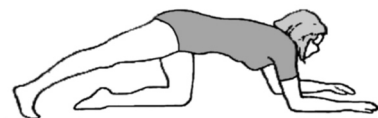
Čo treba dodržať:

- * Paža musí byť od začiatku stále vystretá, aby sa svaly správne natiahli
- * Prsty natiahnutej nohy musia byť napnuté
- * Nenakláňame sa dopredu. Správna poloha pripomína polohu vrhača disku

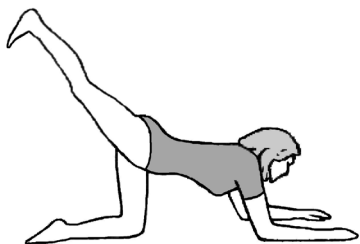
4. Mačka so zanožením

Je to poloha známa v joge ako mačka (*márdžara*) alebo tiger (*vjáhghra*). Táto poloha formuje sedacie svaly, skrášľuje zadok.

A. Východisková poloha: zaujmeme polohu mačka s oporou na kolenách a na lakťoch. Vystrieme jednu nohu dozadu tak, že prsty sa opierajú o podlahu, lýtko je napnuté. Hlava je zdvihnutá, dívame sa priamo pred seba. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**: výdych, vdych, silný výdych, zadrž dychu, skloníme hlavu, vtiahneme brucho so zadržou a ihneď zaujmeme polohu B.



B. Hlavná poloha: natiahnutú nohu zdvihne čim vyššie, špička je stále pevne naklonená ku kolenu, hlava je zdvihnutá. Silno stisneme sedacie svaly a so zadržaným dychom zotrívame v polohe počas 12 až 15 dób. S nádychom spustíme nohu na podložku. Opakujeme trikrát na obe strany.



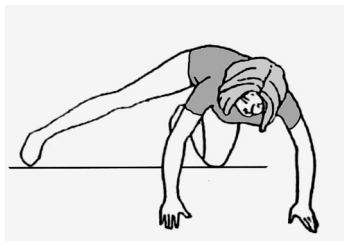
Čo treba dodržať:

- * Nevystierame špičku nohy, aby viac krvi prúdilo do sedacích svalov
- * Noha musí byť v kolene úplne vystretá, aby sa zaťažil veľký sedací sval
- * Nikdy necvičíme s oporou o dlane, vždy len na lakťoch, čo je šetrnejšie pre chrbticu.
- * Po vťahnutí brucha rýchlo prejdeme do polohy B. Až potom začneme odraťavať čas.

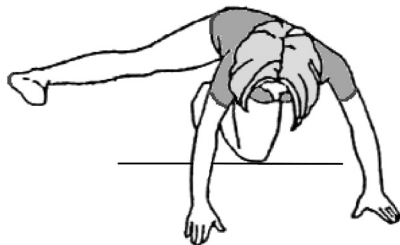
5. Psík

Tento cvik posilňuje vonkajšiu stranu stehien a vyvoláva v nich pocit páľivosti.

A. Východisková poloha: zaujmeme mačku a vystrieme pravú nohu do strany kolmo k telu, chodidlo leží na podložke. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, vtiahneme brucho a ihneď zaujmeme polohu B.



B. Hlavná poloha: zdvihne pravú nohu ako psík pri cikaní. Nohu priťahujeme dopredu smerom k hlave. Noha je v kolene stále vystretá, na polohe špičky nezáleží. Odpočítame 12 až 15 dób. Vdýchneme a spustíme nohu na podlahu. Opakujeme trikrát s každou nohou.



Čo treba dodržať:

- * Zdvihnutú nohu držíme v kolene stále vystretú
- * Snažíme sa nohu zdvihnúť čo najvyššie
- * Paže sú stále vystreté. Minimálne sa nakláňame do strany kvôli udržaniu rovnováhy



6. Stláčanie paží

Toto cvičenie pomáha formovať paže.

A. Východisková poloha: vo vzpriamenom stoji, chodidlá na šírku ramien, spojíme ruky pred sebou do tvaru kruhu. Lakte sú vysoko zdvihnuté, vystreté prsty rúk sa navzájom dotýkajú. Trochu ohneme chrbát, aby sme udržali lakte v hornej polohe. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, vtiahneme brucho, zadržíme dych a prejdeme do polohy B.

B. Hlavná poloha: silno pritlačíme prsty k sebe. Precítime svalové napätie od zápästí až po prsné svaly. Odpočítame 12 až 15 dób a potom vdýchneme. Opakujeme trikrát.

Čo treba dodržať:

- * Dotýkajú sa len prsty, nie dlane
- * Lakte nemajú klesnúť, lebo ináč by sa nespevňovali horné časti paží

7. Predklon v sede roznožmo

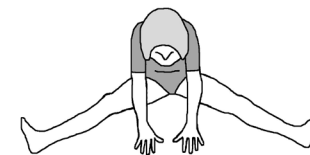
V joge je táto poloha známa pod názvom *hastapadāsana*, prípadne aj ako *pašćimóttanāsana* s roznožením. Ešte účinnejšia je poloha *padóttanāsana*, predklon v stoji rozkročno. Toto cvičenie je zamerané na vnútornú stranu stehien, ktoré majú spevniť a zoštíhliť.



A. Východisková poloha: v sede maximálne roznožíme vystreté nohy. Päty sú na podložke, špičky pritiahneme smerom k hlave a sklopíme ich do strán. Kolená stále vystreté. Oprieme sa vystretými pažami za chrbtom. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**,

skloníme hlavu, vtiahneme brucho, zadržíme dych a zaujmeme polohu B.

B. Hlavná poloha: prejdeme do predklonu a paže položíme pred seba. Prsty sa stále dotýkajú podložky a posúvame ich čim viac dopredu. Zadržíme dych na 12 až 15 dób, vdýchneme a zaujmeme polohu A. Opakujeme trikrát.



Čo treba dodržať:

- * Do predklonu prechádzame pomaly, nenásilne. Hĺbkou predklonu zvyšujeme postupne
- * Hĺbkou predklonu môžeme zvyšovať aj pomocou ťahu paží, napr. ťahom za popruh
- * Roznoženie má byť také, aby sa natáhovali vnútorné strany stehien
- * Kolená musia byť stále vystreté.

8. Torzia

Poloha je známa v joge ako *ardha Matsjendrāsana*. Tu slúži na napnutie vonkajšej strany stehien, zoštíhlenie a zníženie napätia v páse.

A. Východisková poloha: v sede pokrčíme pravú nohu na podložke a ľavú postavíme krížom nad ňu, ľavé koleno smeruje nahor. Ľavou rukou sa oprieme za chrbtom a pravou uchopíme ľavé koleno. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, vtiahneme brucho, zadržíme dych a zaujmeme polohu B.

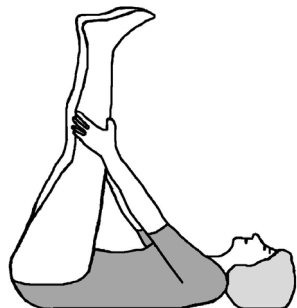
B. Hlavná poloha: pravou rukou pritiahneme ľavé koleno nahor a čím tesnejšie k trupu. Otočíme oči, hlavu aj trup doľava dozadu až pocítíme, ako sa napínajú vonkajšie svaly stehna a pás. V polohe zotrváme počas 12 až 15 až 10 dŕb a vdýchneme. Opakujeme trikrát a potom sa podobne pretočíme na opačnú stranu.

Čo treba dodržať:

- * Snažíme sa koleno pritiahnuť čím tesnejšie k hrudníku
- * Snažíme sa poďívať čím ďalej dozadu za seba

9. Prednoženie v ľahu

Cvik spevňuje zadnú časť stehien, kde často u žien vzniká celulitída. Muži zas tam majú skrátene svaly a podkolenné šľachy. Pri predklone v stoji by sme mali bez pokrčenia nôh dosiahnuť prstami k špičkám nôh.



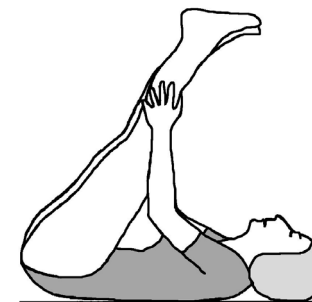
A. Východisková poloha: v ľahu na chrbte zdvihneme nohy kolmo k podlahe. Špičky chodidiel pritiahneme nadol, aby chodidlá boli rovnobežné s podlahou. Ak s tým máme ťažkosti, môžeme si pod zadok podložiť ruky alebo podušku. Uchopíme rukami nohy čím vyššie za lýtko, prípadne kam až dočiahneme. Lakty sú vystreté, hlava a chrbát sú na podložke. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, bez zdvihnutia hlavy vtiahneme brucho, zadržíme dych a zaujmeme polohu B.



B. Hlavná poloha: vystreté nohy zvoľna priťahujeme rukami stále viac nad hlavu, pričom nezdvíhame zadok z podložky. V polohe zotrváme počas 12 až 15 dŕb, nadýchneme sa a vrátime sa do polohy A. Opakujeme trikrát.

Čo treba dodržať:

- * Nekrčiť nohy v kolenách. Každým dňom sa to bude zlepšovať
- * Nedvíhať zadok z podložky, ináč by preťahovanie išlo do krížov
- * Hlava musí byť stále na podložke, chodidlá musia byť naklonené

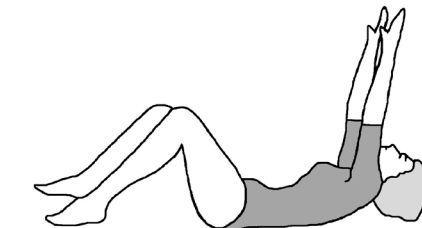
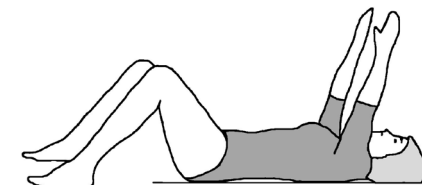
**10. Posilnenie brušných svalov**

A. Východisková poloha: v ľahu na chrbte pokrčíme nohy a chodidlá postavíme rozkročmo na 30 až 35 cm. Predpažíme, hlava ostáva na podložke. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, bez zdvihnutia hlavy vtiahneme brucho, zadržíme dych a zaujmeme polohu B.

B. Hlavná poloha: natiahneme paže nahor, čím viac zdvihneme ramená aj chrbát z podložky. Vysunieme bradu a obľúkom hlavu zvesíme do záklonu. Oči vytočíme nahor a dozadu. Spustíme chrbát postupne od spodku na podložku, nakoniec položíme hlavu. Keď sa hlava dotkne podložky, ihneď sa znovu zdvihneme do predchádzajúcej polohy a zotrváme v nej 12 až 15 dŕb. Bez odpočinku opakujeme trikrát.

Čo treba dodržať:

- * Vysunutím brady predídeme poškodeniu šije. Vytočením očí k nejakému pomyselnému bodu sa hlava pri zdvíhaní trupu dostane do správnej polohy
- * Cvičíme bez odrazov a kmitov. V predstave sa vyťahujeme a spúšťame pomocou rúk

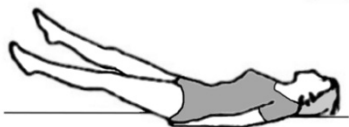


11. Nožnice

Tento cvik slúži na posilnenie svalov podbrušia.

A. Východisková poloha: v ľahu na chrbte si podložíme ruky pod zadok, dlaňami nadol. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, vtiahneme brucho, zadržíme dych a zaujmeme polohu B.

B. Hlavná poloha: zdvihneme vystreté nohy asi 9 centimetrov nad podlahu. Kmitáme nohami ako nožnicami široko do strán a čo najrýchlejšie. Priehlavky sú vystreté, hlava sa nedvíha. Pokračujeme počas 12 až 15 dôb, potom sa nadýchneme. Opakujeme trikrát.



Čo treba dodržať:

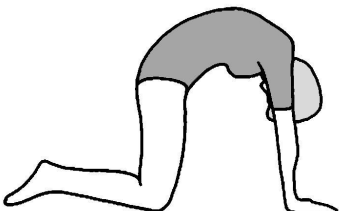
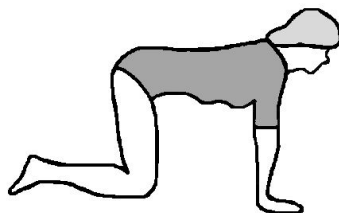
- * Rukami si podoprieme zadok, aby bola oblasť bedier pritlčená k podložke
- * Nedvíhame chodidlá vyššie než 9 cm, ináč by bolo cvičenie málo účinné
- * Špičky nôh majú byť vystreté, hlava stále leží na podložke

12. Mačka

Tento cvik ošetruje celú oblasť brucha, stehien a pomáha pri problémoch s chrbticou, čo býva spôsobené oslabenými svalmi brucha.

A. Východisková poloha: spočinieme na dlaňoch a kolenách, paže vystreté, stehná kolmo k zemi, chrbát rovný, hlava mierne zdvihnutá, pohľad pred seba k zemi. Vykonáme **Dýchacie cvičenie**, vtiahneme brucho, zadržíme dych a zaujmeme polohu B.

B. Hlavná poloha: zhrbíme chrbát čím vyššie, pritiahneme hlavu k prsiam a zotrváme v tejto polohe počas 12 až 15 dôb. Vdýchneme a uvoľníme chrbát. Opakujeme trikrát.



Čo treba dodržať:

- * Pohyb má byť plynulý od brucha až po chrbát

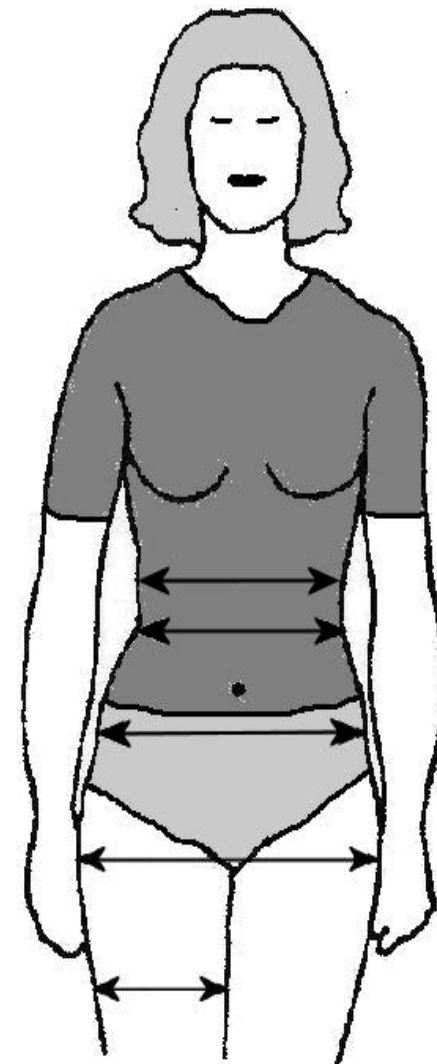
Cviky je možné usporiadať v ľubovoľnom poradí, avšak odporúča sa začať s ošetrením tváre (Grimasa leva a Grimasa ohavy). Potom nasleduje Úklon s výpadom a ostatné cviky. Na záver je vhodná Mačka.

Sledovanie výsledkov

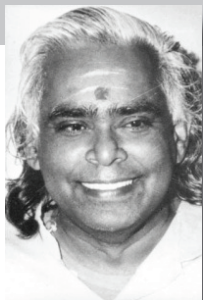
Pred cvičením si najprv krajčírskym metrom odmerajte pás, brucho päť centimetrov nad pásom, brucho dva centimetre pod pupkom, boky a stehná (podľa obrázku). Merať by mala iná osoba, kvôli presnosti. Pri správnom cvičení po týždni zaznamenáte zmenšenie objemu. Údaje o zmenách rozmerov zapisujete vždy po týždni cvičenia, počas jedného mesiaca. Vážením sa sleduje úbytok hmotnosti. Údaje o váhe sú menej dôležité, pretože toto cvičenie je zamerané hlavne na odstránenie tukových vrstiev.

Pripravil Milan Polášek

Oblasť tela	číslo týždňa				začiatok
	1	2	3	4	
horná časť brucha					
pás					
spodná časť brucha					
boky					
stehná					
váha					



Zostava ásan podľa Swami Vishnudevananda



Visnudevananda Saraswati sa narodil v Kerale v Indii v roku 1927.

Bol žiakom Swami Šivananda a uznávaným učiteľom hatha a raja jogy. Vytvoril jeden z prvých systémov vzdelávania učiteľov jogy v západnom svete. Založil 20 centier jogy, 9 ášramov a vychoval 26 000 certifikovaných učiteľov jogy po celom svete. Napísal knihy *The Complete Illustrated Book of Yoga* (1959) a *Meditation and Mantras* (1978). Škola Swami Vishnudevanandu interpretuje ásány v náročnom, ale o mnoho menej napätovom prevedení v porovnaní s inými škola-mi.

Swami Vishnudevananda odporúča každý deň praktikovať zostavu

12 ásan. Pred samotnými ásanami je vhodné stíšiť sa pomocou modlitby a následne rozhýbať svaly tela prostredníctvom Pozdravu Slnku (*Surya Namaskar*). Dospelí môžu Pozdrav Slnku opakovať 12 krát, deťom stačia 3 opakovania.

Zostava 12 ásan podľa Swami Vishnudevananda:

1. Stoj na hlave | **Sirshasana**, náhrada: delfín
2. Stoj na lopatkách | **Sarvangasana**, náhrada: lomená sviečka
3. Pluh | **Halasana**
4. Ryba | **Matsyasana**
5. Kliešte | **Paschimottanasana**
6. Kobra | **Bhujangasana**
7. Kobyľka | **Shalabhasana**
8. Luk | **Dhanurasana**
9. Mudrc | **Ardha Matsjendrasana**
10. Vrana | **Kakasana** / Páv | **Mayurasana**,
náhrada: iná rovnovážna poloha, napr. Strom | **Hastásana**
11. Predklon v stoji | **Padahastásana**
12. Trojuholník | **Trikonásana**

Grafické znázornenie ásan



(Na obrázku je malá zmena – je vynechaná rovnovážna ásana č. 10 a zaradená relaxačná ásana Šavásana.)

Zostava 12 ásan pôsobí hlavne na vnútorné orgány a endokrinný systém.

Po ukončení celej zostavy je dôležité zrelaxovať v polohe **Šavásana** a použiť vhodnú dýchaciu techniku.

Pripravila: Ivana Vaškovičová



Swami Vishnudevananda

Tajomstvo pružnosti podľa Lysebetha

Nedávno som si listovala v mojom obľúbenom autorovi Adré van Lysebethovi a oslovili ma jeho rady ohľadom ásan. Je pravda, že som to už niekoľkokrát čítala, ale niekedy to tak zvlášť zarezonuje. Tak som to prichystala svojim cvičencom a rozmýšľam, že by to snáď bolo vhodné i do Spravodaja, veď „opakovanie je matka múdrosti“. Trochu som to upravila a zostručnila.

Normálne sa môže sval nachádzať v troch rôznych stavoch. Je to:

- kontrakcia
- tonus
- relaxácia

Kontrakcia, stiahnutie, je užitočná fáza svalovej činnosti, pri ktorej sa sval skrakuje a pôsobí na kosť. Tým vyvíja mechanickú prácu a umožňuje pohyb.

Tonus alebo napätie je normálnym stavom svalu, ktorý nepracuje, ale je pripravený na činnosť a stiahne sa, akonáhle dostane nervový impulz.

Relaxácia, uvoľnenie, je stav svalov počas spánku a tiež pri uvoľňovacích cvičeniach jogy.

K týmto stavom je treba pripojiť ešte ďalší stav, NATIAHNUTÝ sval.

Sval sám sa nevie natiahnuť. Tento jeho stav je výsledkom vonkajšej akcie a je využívaný vo všetkých ásanách. Sval je v rámci svojej elasticity schopný dosiahnuť natiahnutie po určitú hranicu. Akonáhle ju dosiahneme, môžeme sval ešte predĺžiť len ďalším pomalým natáňovaním. Sval sa natiahne o to lepšie, o čo bude viacej uvoľnený. Pomalý postupný ťah, ktorý pôsobí na uvoľnený sval, nie je nebezpečný, naopak, má viacero priaznivých účinkov, ku ktorým patrí vypudenie krvi zo svalu a posunutie hranice elasticity svalu. To je tajomstvo pružnosti v hathajóge.

Pretože v každej ásane niektoré svaly, či svalové skupiny podliehajú ťahu, je potrebné sa na ne sústrediť a poriadne ich uvoľniť už pred ťahom a počas ťahu. Ťah má byť **pomalý a postupný**. Vylúčime rýchle, opakované a trhané pohyby, lebo bránia svalovej relaxácii, ktorá je základnou podmienkou každého natiahnutia.

Svalová relaxácia mimo spánok je uvedomelý akt, preto cvičíme ásany so sústredenou pozornosťou. Čím hlbšie ich prežívame, čím pozornejší a sústredenejší sme, tým lepšie sa uvoľníme a pretiahneme svaly. Aby sme to ľahšie dosiahli, cvičíme so zatvorenými očami, čím dosiahneme až 80% odbúranie rušivých vplyvov, a pretože sa treba čo najrýchlejšie uvoľniť pred a počas polohy, skoro všetky ásany vychádzajú z ľahu, keď je to ľahšie. Polohu nezaujímame skôr, než dych a rytmus srdca nemá normálnu frekvenciu.

Zaujatie polohy robíme pomaly, rovnomernou rýchlosťou, so zapojením čo najmenšieho počtu svalov, obmedzujeme ich stiahnutie na minimum a normálne dýchame.

V nehybnej fáze ásany uvoľníme predovšetkým tie svaly, na ktoré pôsobí ásana priamo a vyvinie na ne pomalý a stály ťah. Napríklad kliešte (*pašchimótan ásana*) pôsobia ťahom na zadnú stranu nôh a trupu a po zaujatí rýchlo dosiahneme svoju hranicu. Keď však chvíľu počkáme a v pozícii sa uvoľníme, ľahko zistíme, že postupným, pomalým a stálym ťahom paží môžeme „získať“ ešte niekoľko centimetrov.

Návrat z polohy je pomalý a riadený, bez prudkých pohybov. Dýchame zhlboka a naplno sa v relaxácii znovu uvoľníme. Počas odpočinku po ásane priteká do svalov, ktoré boli vystavené natiahnutiu, veľké množstvo okysličenej krvi, ktorá ich čistí a živí. Táto fáza ásany predstavuje najdôležitejšiu časť polohy, preto ju nie je vhodné skracovať a vrhať sa z jednej ásany do druhej, ale treba precítiť pocitové ozveny a účinok ásany na naše telo. Joga vylučuje akékoľvek náhlenie. Relaxáciu môžeme skrátiť iba v prípade, že nasledujúca ásana je rovnakého typu a vyvoláva flexiu v rovnakom smere, napr. kobra, kobylka a luk. V prípade klieští a následného luku však relaxáciu po kliešťach neskracujeme.

Sústredenie behom ásany

Začiatok sa musí sústrediť na iné body ako skúsený adept jogy.

Na začiatku sa nový adept sústredí predovšetkým na správne zvládnutie techniky ásan do všetkých detailov. Až dokáže zvládnuť jednotlivé pohyby bez toho, aby sa na ne musel sústrediť, preniesie svoju pozornosť na úsporné prevedenie ásan s využitím čo najmenšieho počtu svalov a uvoľnenie ostatných svalov.

Po dosiahnutí tejto zručnosti obráti svoju pozornosť na dych, aby dýchal normálne a plynulo počas celého pohybu.

Nakoniec sa sústredí na to, aby zaujal i ukončil ásanu rovnomerným, pomalým pohybom.

V statickej fáze ásany sa sústredí na udržanie absolútnej nehybnosti, ktorá je spolu s pohodlím základným prvkom statickej fázy. Dýchanie je normálne, počas statickej fázy sa dokonca prehĺbi a telo relaxuje. Teraz je možné sústrediť sa na strategickú oblasť ásany. Každá ásana má konkrétne účinky na určitú časť tela. Napr. sviečka pôsobí na oblasť štítnej žľazy, luk na *plexus solaris* a pod.

Adept vždy dbá na svalové uvoľnenie. Napr. pri pluhu (*halaásane*), mimo tváre a rúk uvoľní nohy, lýtky, stehná, no predovšetkým svaly, ktoré natáhuje, to znamená svaly chrbta. Toto natiahnutie z nich vytlačí krv podobne ako zo špongie, ktorú by sme natiahli. Akonáhle sa tieto svaly na konci ásany vracajú do svojho normálneho stavu, intenzívne nasávajú čerstvú krv. Toto natiahnutie vracia svalom ich normálnu dĺžku.

Na Západe si veľa ľudí nedokáže sadnúť na zem s vystretými nohami a zotrvať tejto polohe. Svaly normálnej dĺžky však umožnia zaujať pohodlnú polohu za každých okolností. Ak sú svaly chrbtice skrátené nečinnosťou (je to tak pri 99% civilizovaných osôb), je chrbtica stuhnutá a každý náhly pohyb, dokonca nemusí byť ani prudký, môže viesť k náhodnému posunutiu stavcov, ktoré potom musia napraviť lekári.

Ak sú svaly pružné, normálne dlhé, sú dovolené všetky pohyby, lebo stavce spolu voľne súvisia cez príslušné kĺbové spojenie a samy sa vracajú na miesto. Naopak ak je chrbtica tvrdá, už nepatrný pád či inak neškodný úraz môže mať tragické následky.

Pripravila: Helena Hrušovská, učiteľka jogy

Použitá literatúra: LYSEBETH, André Van: *Učím sa jogu*. Praha : Argo, 1998.

Václav Havel o nenávisti

Čo nám prezrádza nenávisť? Inteligentne to vysvetlil Václav Havel, ktorého k tomu priviedla nežičlivosť okolia. Ukazuje sa, že bývalý kulisár a disident bol hlbokým analytickým mysliteľom. Vysvetlil, že ak nás niekto nenávidí, vlastne tým prezrádza veľa o sebe. Havlova úvaha je mierumilovná, neútočná. Môže pomôcť ukrivdeným aj krivdiacim lepšie poznať samých seba. To je mimoriadne dôležitá úloha jogy. A hlavne, nesúdiť! Veď, kto z nás sa nestretol so závišťou, nenávisťou a nežičlivosťou?



Prevzaté z prednášky Václava Havla v Oslo na Konferencii o nenávisti (1990).

Ak uvažujem o ľuďoch, ktorí ma osobne nenávideli či nenávidia, uvedomujem si, že majú spoločné niektoré vlastnosti, ktoré – spočítané a spoločne zvážené – ponúkajú určitý, isto len veľmi všeobecný, výklad pôvodu ich nenávisti.

Predovšetkým nie sú to ľudia dutí, prázdni, pasívni, ľahostajní, apatickí. Ich nenávisť sa mi zdá byť vždy prejavom akejsi veľkej a v podstate neukojiteľnej túžby, akéhosi trvale nenaplneného a nikdy vlastne nenaplniteľného chcenia, akejsi zúfalej ambície. Je to teda vnútorná sila veľmi aktívna, ktorá svojho nositeľa vždy znovu k čomusi púta a kamsi ho vlečie a ktorá ho takpovediac presahuje.

Rozhodne sa mi teda nenávisť nezdá byť len nedostatkom lásky či humanity, len prázdnotou ľudskej duše. Naopak: s láskou má mnoho spoločného, predovšetkým práve to, čo ich presahuje, totiž to upnutie sa k druhému, závislosť od neho, ba priamo až v projekcii časti vlastnej identity do druhého. Tak ako milujúci túži po milovanom a neobíde sa bez neho, túži aj nenávidiaci po nenávidenom. A rovnako ako láska, je aj nenávisť, napokon vlastne len výrazom túžby po absolútne, hoci výrazom tragicky zvráteným.

Nenávidiaci ľudia, aspoň ako som ich poznal ja, sú ľudia s trvalým, nevyliciteľným a samozrejme hlboko neprimeraným pocitom krivdy. Títo ľudia ako by chceli byť bezbreho uctievaní, rešpektovaní a milovaní a ako keby boli neustále sužovaní bolestným zistením, že ostatní sú k nim nevďační a neodpušiteľne k nim nespravodliví, pretože nielen že si ich nevážia a nehovoria o nich bezbreho úctivo, ale dokonca – aspoň tak sa im to javí – že ich prehliadajú.

Nenávidiaci majú podvedomý pocit, že sú jedinými držiteľmi celej pravdy, a teda akýmisi nad ostatnými, a že preto si zaslúžia kompletne uznanie sveta, ba dokonca jeho kompletnú povolenosť a lojalitu, ak už nie slepú poslušnosť. Chcú byť stredom sveta a sú trvale sklamaní a podráždení tým, že svet ich neprijíma ako svoj stred a neuznáva, že si ich dokonca snáď ani nevšíma, ba že sa im možno ešte aj posmieva.

Správajú sa ako rozmazané deti, ktoré si myslia, že ich matka je na svete len a len preto, aby ich zbožňovala, a ktoré jej zazlievajú, že občas robí i niečo iné, napríklad že sa venuje súrodencom, manželovi, knihe alebo nejakej práci. To všetko poctujú ako krivdu, zranenie, útok proti sebe, zneváženie vlastnej hodnoty. Vnútorný náboj, ktorý má byť láskou, sa zvráti na nenávisť k namýšľanému zdroju ublíženia.

O nenávidiacich sa usudzuje, že sú to ľudia s komplexom menejcennosti. Možno to nie je celkom presná charakteristika. Skôr by som povedal, že títo ľudia majú komplex osudového nedocenenia ich vlastnej hodnoty.

Dôležité sa mi zdá byť i môj ďalší poznatok: nenávidiaci človek nemá srdečný úsmev, ale len úšľabok. Nedokáže skutočne veselo žartovať, ale len sa umelo usmievať. Nemá schopnosť skutočnej ironie, pretože nie je schopný sebaironie. Prirodzene sa totiž dokáže smiať len ten, kto sa dokáže smiať sám na seba. Pre nenávidiaceho je príznačná veľká urážlivosť, silné slová, úplný nedostatok schopnosti odstúpiť sám od seba a vidieť svoju vlastnú smiešnosť.

Pripravil Milan Polášek

Iridológia

Pokračovanie z čísla JaZ 1/2014

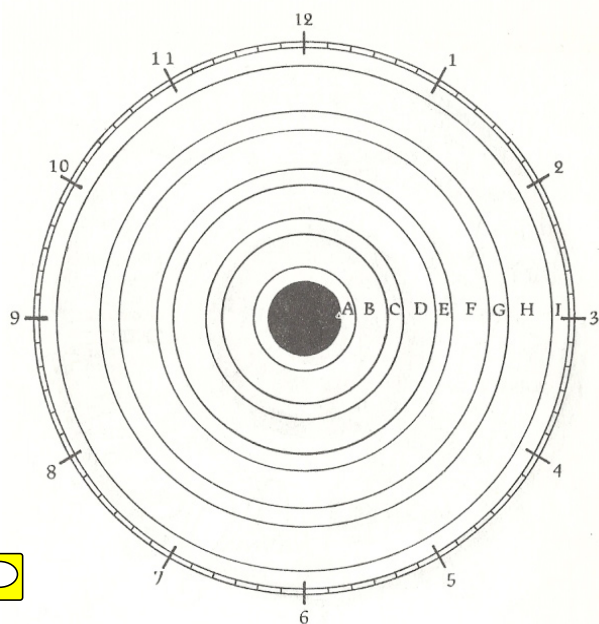
Motto:

„Vezmi do úvahy oko, s akým umením bolo vytvorené
a ako telo do oka premieta celú svoju anatómiu.“

Paracelsus

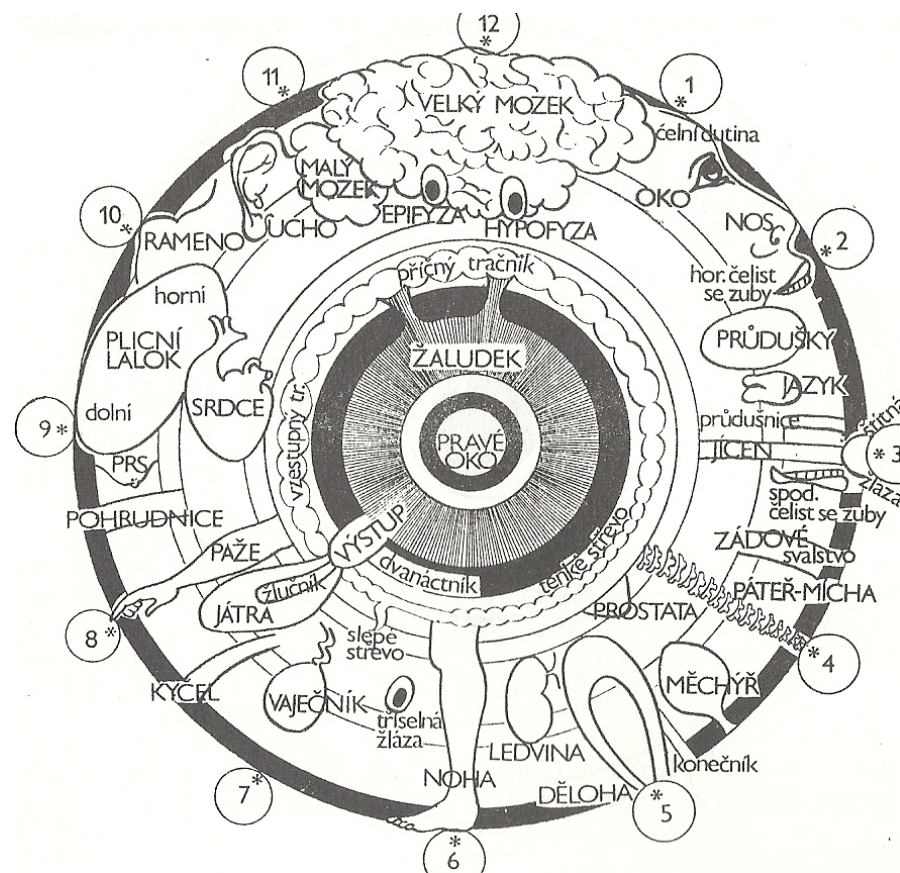
Ako už bolo uvedené, očná dúhovka predstavuje určitú mapu celého nášho organizmu. Škrvy rôznej veľkosti, tvaru i farby môžu signalizovať ochorenie alebo oslabenie určitých orgánov či častí tela. Rovnakou cestou môže byť signalizované usadzovanie určitého lieku v niektorých orgánoch alebo iné znečistenie toxickými látkami.

K tomu, aby bolo možné škvrny na dúhovke správne klasifikovať, sa používa dvojaké delenie celého poľa dúhovky. Je to systém sústredených kruhov a rozdelenie kružnice podobne ako u hodinového ciferníku, teda dvanásť dielov po 15 stupňoch. Každý tento diel sa pre presnejšiu lokalizáciu delí ešte na 6 menších dielov. Delenie dúhovky sa často znázorňuje na priehľadnej fólii, ktorá slúži na presné určenie jednotlivých orgánov v poli dúhovky.



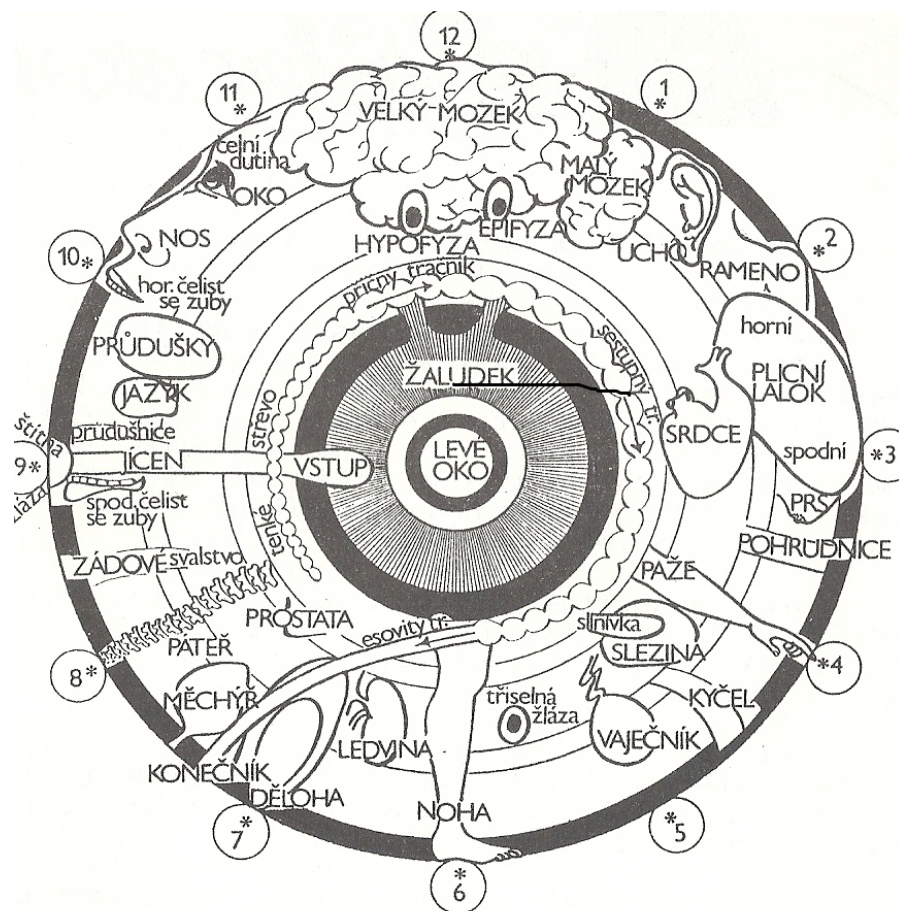
Popísané rozdelenie očnej dúhovky je znázornené na obr. č. 1 a znázorňuje jej rozdelenie do deviatich kruhov a dvanástich výsečí. Ďalšie dva obrázky, č. 2 a 3, znázorňujú konkrétne rozdelenie časti dúhovky pravého i ľavého oka, ktoré zodpovedá jednotlivým orgánom a častiam tela.

Žáková – Bareš
Prevzaté z časopisu
Santal 3/1991
Pripravil Dodo Blesák



Obr. 2 – mapa dúhovky pravého oka

Liečivá imaginácia



Obr. 3 – mapa dŕkavy ľavého oka

Dôverujme Zemi a veľkému Vesmíru – celému stvoreniu. Dovoľme, aby prenikla celým našim telom a energetickým systémom. Vďaka nej sme schopní upokojiť svoje duchovné telo a predovšetkým tie jeho časti, ktoré majú tendenciu k neustálemu analyzovaniu či kontrole myšlienok. Ak sme bezvýhradne dôverčiví, je možné všetko. Každým dňom zaznamenávame svojimi zmyslami – prevažne nevedome – celý rad nových zážitkov, ktoré spätne ovplyvňujú nielen naše myšlienky a pocity, ale i náladu a schopnosť koncentrácie. Pokiaľ sa počas cvičení úplne ponoríme do svojich vnútorných obrazov a dáme tak priechod predstavivosti, môžeme sa na chvíľu zbaviť starostí a problémov, a vďaka tomu tvorivým spôsobom zmeniť skutočnosť. Nastáva kúzlo okamžiku.

Venujme sa spoločne nasledujúcim cvičeniam. Každý z cvikov alebo popísaných techník môže prispieť k tomu, že pri krátkom rozjímaní lepšie porozumieme sami sebe, vymaníme sa z každodenného hektického života a oddáme sa vnútornému pokoji.

1. CVIČENIE¹ UKOTVENIE A ENERGIA ZEME CIEĽ CVIČENIA

Toto cvičenie nás naučí vnímať energiu Zeme a celej stvorenej prírody a naviazať sa na ňu. Do tela prúdi energia prevažne do spodných čakier. Chodidlá sa pevne opierajú o zem. Cítíme sa stabilnejší, máme väčšiu istotu.

AFIRMÁCIA²
Som Tu a Teraz a som pevne spojený so Zemou.

PREVEDENIE
Posadíme sa pohodlne na stoličku,³ chrbát je vystretý, hlava mierne sklonená dopredu. Chodidlá sú položené pevne celou plochou na zemi a sú vzdialené približne na šírku ramien. Precítíme kontakt chodidiel s podložkou.⁴ Telo je uvoľnené a pozornosť je zameraná do nášho vnútra. Oči sú zavreté.

Uvedomme si, ako sa v tejto chvíli cítíme, v akej rovine sa pohybujú naše myšlienky a aké pocity vnímame vo svojom vnútri.

¹ Uvedieme postupne na pokračovanie niektoré zo 45 cvičení.

² Pozitívne uistenie sa.

³ Redakčná poznámka: Kto cvičí jogu, posadí sa do niektorého jogového sedu, napríklad do pohodlného sedu so skríženými nohami – sukásana.

⁴ Nie sme obutí.

Zamerajme teraz pozornosť na svoj pokojný dych a vnímajme ho najmä v oblasti panvy. Snažme sa vnímať svoj pokojný rytmus dychu.

Predstavme si teraz, že panva, respektíve kostrč, akoby vrastala do zeme. Toto spojenie vychádza z nášho tela zo základnej – koreňovej čakry a odtiaľ prúdi priestorom pod nami do rôznych vrstiev zeme, kameňov a vody. Akú podobu má teraz naše spojenie so Zemou? Má nejakú farbu, štruktúru, konzistenciu, vydáva nejaký zvuk či vôňu? Ako silné je teraz naše ukotvenie? Ako hlboko siaha a aký priestor zaujíma okolo nás? Existujú oblasti, ktorými energia preteká ľahko či naopak ťažšie? Spre-vádzajú ju nejaké emócie, obrazy, alebo myšlienky? Všetko, čo cítime či vidíme len pozorujeme, nevytvárame si žiadny úsudok.

Vnútnym zrakom si teraz predstavíme, ako do tohto spojenia so Zemou vpí-šeme svoje meno, priezvisko, dnešný dátum, a to tak, aby sme sa pri tom cítili prí-jemne.

Teraz sa vo svojom vnútri spýtame, aký pocit by sme si chceli odniesť – nejakú vlastnosť, farbu či zvuk. Vedome sa zhlboka nadýchneme a vydýchneme a necháme do svojej koreňovej čakry prúdiť energiu Zeme, a odtiaľ do všetkých ostatných ča-kier a postupne do celého tela.

Ak sa vyskytnú akékoľvek myšlienky alebo pocity, ktoré pre nás momentálne nemajú žiadny význam, necháme ich cez spojenie so Zemou odplávať. Zem ich bez akéhokoľvek hodnotenia prevezme a miesto nich nám dodá novú, ničím nezaťaženú energiu.

Nechajme ešte raz prestúpiť svoje telo a celý svoj energetický systém energiou Zeme a poďakujme za jej energiu a podporu. Znovu sa niekoľkokrát zhlboka na-dýchnime a veľmi pomaly vydýchnime a nechajme predstavu postupne doznieť. Rozhýbme svoje telo a s novo nabitou energiou si uvedomme svoje pocity.

POZNÁMKA

Do akej miery sa nám podarilo naviazať kontakt so Zemou, či už pomocou nôh alebo rúk? Lepšie nám to pôjde, ak si predstavíme strom, ktorého korene hlboko vrastajú do zeme.

Základné črty

etiketoterapia

terapeutickej spirituality

Úloha duchovného života nespočíva len v bezchybnosti a ovládaní pudov & váš-ní, ale v zdravom živote po stránke telesnej aj duševnej. Ak chápeme svoje zdravie ako duchovnú úlohu, má to dôsledky pre našu spiritualitu. Chceli by sme uviesť len niekoľko bodov, ktoré sa nám javia ako dôležité.

Náš duchovný život sa nesmie povyšovať nad naše telo. Naše telo je význam-ným partnerom na našej duchovnej ceste. Jeho úlohou je pomáhať nám, aby sme sa lepšie spoznali, ak ho počúvame. Naše spytovanie svedomia sa nesmie obme-dzovať iba na rovinu vôle a rozumu, ale musí sa zamerať aj na rovinu tela. Ak dbá-me iba na to, čo sme urobili nesprávne, potom redukuje naše sebaopoznanie len na morálnu rovinu. Avšak nikdy sa nedostaneme k nevedomým predpokladom, ktoré nás často blokujú a bránia nám robiť to, čo by sme radi robili. A nikdy ne-natrafíme na naše najhlbšie potreby a želania. Nespoznáme, kde sa nachádzame, aká je naša skutočná situácia a v čom spočíva naša vina. Lebo naša vina veľa-krát nespočíva v nesprávnom konaní, ale v nesprávnom základnom postoji, v ktorom vytlačíme to, čo je nepríjemné, a tak neposudzujeme skutočnosť spravodlivo. Spy-tovanie svedomia len v podobe akéhosi účtovníckeho zratúvania dobrých a zlých skutkov vedie k moralizovaniu a trvalému zlému svedomiu. Pri spytovaní svedomia by bolo zmysluplnejšie v danej chvíli sa vcítiť do svojho tela a pýtať sa: Ako je to so mnou? Nestačí len kontrolovať celý deň a zisťovať, akých chýb sme sa dopustili. Vlastné spytovanie svedomia je stretnutím sa s duchovnom. V tomto stretnutí ja sám vycítim, čo vo mne nie je dobré. Potrebujem byť prítomný celou bytosťou a počúvať svoje pocity a svoje telo. Potom presne cítim, kde ma moja vina blokuje a pevne drží. Toto je prospešné spytovanie svedomia, ktoré nás vzpriamuje. Spy-tovanie svedomia, ktoré posudzuje len jednotlivé činy a zanedbania, ľahko vedie k účtovníckej mentalite, môže človeku spôsobiť ochorenie. Načúvať telu znamená brať vážne poznatky psychosomatiky a pýtať sa všetkých symptómov, čo o nás ho-voria. Tieto otázky miera vždy na mňa samotného, a nie na druhých. Napríklad, keď mám bolesti v chrbte, môžem sa pýtať, aké emócie som potlačil, kde som sa sám preťažil rôznymi problémami alebo zodpovednosťou. Bolesti v chrbte môžu znamenať neprežité emócie. Avšak ak chcem každému, kto má bolesti v chrbte, nahovoriť, že svoje city potláča, konám nielen necitlivo, ale aj nespravodlivo. Iba sám seba sa mám pýtať, čo o mne hovorí reakcia môjho tela. V hlase svojho tela mám počuť svoju duchovnú autoritu, ktorá ma chce upozorniť na moju skutočnú situáciu a ukázať mi kroky, ktoré mám urobiť na svojej duchovnej ceste. Kto nie je schopný počuť v svojom tele tento hlas, dostáva sa do nebezpečenstva, že bude žiť mimo svojej pravdy a nešťastne zablúdi.

Na všetky zážitky reagujeme myšlienkami, ktorými komentujeme to, čo sme prežili. Avšak súčasne reaguje aj naše nevedomie. Vníma niečo iné ako náš rozum a svoj pohľad nám často ukazuje vo sne. A zároveň reaguje aj telo. Vieme, ako telo reaguje na nebezpečenstvá, na perspektívu dobrého jedla atď. Mnohé nevedomé reakcie nášho tela sú však zložitejšie. Možno ich spoznať predovšetkým tam, kde príliš málo vedomo reagujeme na svoje zážitky. Napríklad, ak nechceme pripustiť, že situácia na pracovisku je neznesiteľná, že spolupracovník nás neustále uráža. Keď nereagujeme vedomým odporom a odstupom, prevezme reakciu telo. Reagujeme bolesťami žalúdka, keď sa proti mocným ľuďom už nijako inak nemôžeme brániť. Neustály tlak zo strany druhých, proti ktorému sa nijako ani nevzoprieme, sa odrazí na našej pečeni a spôsobí, že sme unavení a slabí. Naša únava je potom našou obranou. Vnímanie choroby by nás však malo viesť k vedomejším metódam obrany, ktoré už nevyústia do choroby. Potrebujeme sa len opýtať našich symptómov, a tie nám potom v symboloch povedia, ako to s nami je. Keď sa napríklad mladí ľudia niekedy sťažujú, že ich pri dlhšom státi chytá závrat, môže to prirodzene súvisieť s vnútorným napätím alebo s ich krvným tlakom. Ale mohli by sa tiež pýtať, kde sa vnútorne „potácajú“. Kde im nevedomie ukazuje rozpor medzi zodpovednosťou, ktorú prevzali, a ich vlastným vnútorným sebahodnotením. Mohli by sa potom pýtať, kde ešte majú na sebe niečo urobiť, aby na ňu zodpovedali aj duševne. V takomto prípade sa nemajú tejto otázky naľakať. Naopak, majú byť vďační, že ich telo je také poctivé a ukazuje im, ako ich hodnotí ich nevedomie. No pýtať sa, neznamená tvrdiť. Ide len o to, aby sme boli citlivejší na vlastnú situáciu. Symptómov sa máme pýtať bez strachu a s vnútornou pozornosťou sa do nich vcitovať. Ale súčasne sa máme vystríhať tvrdeniam a posudzovaniam. Presné zaradenie často vôbec nepomôže spoznať, čo určitý symptóm teraz osobitne znamená. Mohlo by nás to len zviest, aby sme s takým vysvetlením boli spokojní a ďalej už nepátrali.

Tlak, ktorému sa sami trvalo vystavujeme, sa môže prejaviť vysokým krvným tlakom. Stály útek pred sebou samým vedie k trvalej nervozite. Nervózný človek je vnútorne rozorvaný, nepokojný a roztržitý. Nevie znášať svoju skutočnosť a uteká sám pred sebou. Křčovitý človek ukazuje, že jeho duchovný život nie je celkom v poriadku. Príliš veľa pracuje svojou vôľou a nechce si pripustiť svoj tieň. Musí niečo vylúčiť zo strachu, že by ho to mohlo ovládnuť. Ale práve vo svojom dôslednom sebaovládaní je on sám ovládaný svojím tieňom. Tieň mu sťahuje všetky svaly, rozkazuje jeho telu a drží ho v napätí. Duchovný život je zdravý len vtedy, ak privádza aj telo do zdravého, príjemného napätia. Človek bez formy, ktorý nemá absolútne nijaký cit pre svoje telo a nedostatok formy chápe zle (azda ako uvoľnenosť), vždy to poukazuje na podvýživu duchovného „tela“. K zdravému duchovnému životu patrí poctivé sebaopoznanie. A poctivo sa spoznávame len vtedy, ak načúvame aj svojmu telu. To nie je nijaké psychologizovanie duchovného života, ani jeho zredukovanie na psychológiu. Znamená to len, že berieme naše telo vážne. Pravdaže, u niekoho, kto berie psychológiu len ako svoje hobby, určite jestvuje nebezpečenstvo psychologizovať všetky chorobné symptómy a všade tušiť ťažké psychické defekty. Ale tu

predsa nejde o psychologickú zvedavosť, ktorá druhého niekam zaraďuje, ale o poctivé načúvanie tomu, čo mi chce moja duša prostredníctvom môjho tela povedať. Iba ak sa s telom a dušou tomu najvyššiemu princípu oddáme, môže jeho svetlo preniknúť do všetkých temnôt a tvrdostí nášho tela a našej duše a uzdraviť celého človeka.

Súčasným závažným rizikovým faktorom je zaiste strata zmyslu pre mieru. Naša doba je v pokušení „život zničujúcej vôle k dokonalosti“ a podlieha „zvodu k smrtónosnej dokonalosti“. Takto ju charakterizuje Romano Guardini. Nemiernosť sa neprejavuje len v bezhraničnom nasadení energie, ktoré ohrozuje vesmír, v bezbrehom konzume, vyvolávajúcom početné choroby, v nesmiernom pracovnom nasadení, spôsobujúcom trvalý stres, ale aj v túžbe po perfektnosti, absolútnej bezpečnosti, absolútnom zaopatrení, absolútnej záruke zdravia a vydarenom zvládnutí života. Politické diskusie o reforme zdravotníctva a dôchodkového systému ukazujú, že tu dnes narážame na hranice.

V nemiernosti sa človek preťažuje. Stráca zmysel pre svoje hranice a vlastné zdravé sebavedomie. Takto vzniká mýtus o superčloveku, ktorý je stále fit a vždy niečo dokáže, ktorý funguje nepretržite a zvládne všetky profesionálne nároky. Existuje mýtus o nezdolnom silnom mužovi, ktorý nemá žiadne slabosti, alebo ich pri najmenšom neukazuje, mýtus o chladnokrvnom type človeka, ktorý sa so všetkým vysporiada a nič ho nevyvedie z rovnováhy. Ale prehliada sa, že pritom stráca na životnej sile, neradno sa s ním stretnúť a milovať ho. A funkčná schopnosť sa vykupuje potláčaním tieňa a zatajovaním slabostí. Často sa potom siaha po psychofarmatikách, ktoré zatláčajú to, čo nebolo akceptované. Za takéto zdanlivé riešenie človek často platí totálnym zrútením, ktoré je znamením toho, že človek nesmie beztriestne prekračovať svoju mieru.

Proti tomuto štýlu bez miery je treba si vypestovať dar rozlišovania, múdrosť miery, ktorú Guardini nazýva matkou všetkých cností.

Správna miera nie je nijaká priemernosť, ale správna rovnováha, v súčasnosti tak veľmi pre nás potrebná, a ktorá je tiež schopná „liečiť rozmáhajúce sa psychosomatické ochorenia, odhaľovať ich alebo im predchádzať“. Správna miera sa týka predovšetkým našej práce, nášho jedla, pitia a spánku. Ale vzťahuje sa aj na náš duchovný život. Nedostatok miery sa týka predovšetkým nášho ideálu dokonalosti. Domnievame sa, že Boh od nás bude vyžadovať dokonalosť, najmä mravnú dokonalosť. Ale to je omyl. André Louf ideál dokonalosti považuje za pohanský. Snaha byť perfektný, je popieranie našej ľudskej krehkosti. Nemáme byť dokonalí, ale vyvážení. Nedostatok formy môže viesť k ochoreniu. Kto žije bez vonkajšieho poriadku, dostáva sa aj vnútorne do neporiadku. Kto už nepozná nijaký rituál a správa sa nedbalo, len podľa svojich chutí a nálad, ten sa vnútorne rozpustí. Všetko sa rozpadá. Už nejestvuje nijaká spona, ktorá by protikladné sily držala pokope, nijaká forma, v ktorej by niečo mohlo rásť.

Nestálosť sa často prejavuje v tele, v jeho chabom držaní, v nedbalom správaní. My kladieme dôraz na zdravú formu vnútornej disciplíny, prejavujúcu sa v dôstoj-

nej chôdzi a vo vzpriamenom držaní tela. Nedostatok zmyslu pre formu je často sprevádzaný aj nedostatkom zmyslu pre tradíciu. Človek žije, ako keby nemal nijaké korene. A tak nemôže ani nič rásť. Zviazanosť so zdravou tradíciou je rozhodujúca pre dosiahnutie zdravej identity. Bez koreňov strom uschne, človek zakrpatie.

Strata zdravej tradície a strata a narušenie vzťahov vedie ku kríze zmyslu. Podľa Viktora Frankla je chorobou našej doby tzv. noogénna neuróza. „Dnešný typický pacient trpí... priepastným pocitom nezmyselnosti, pocitom, že jeho bytie nemá nijaký zmysel.“ Naš život má zmysel a žijeme správne, iba ak žijeme v ustavičnom vedomí vzťahu lásky k druhým. Lebo nežijeme sami, bez vzťahu, nezmyselne. Žijeme neustále vo vzťahu k druhým. Veriaci vo vzťahu k Bohu. Ak máme vzťah lásky k druhým už tento vzťah nás oslovuje, pozýva nás k životu, vtedy nie je náš život nikdy nezmyselný. Zakusujeme život a už sa vôbec nemusíme pýtať na jeho zmysel. Ozajstný život má svoj zmysel v sebe. Ak sme ním plní, otázka jeho zmyslu vôbec nie je aktuálna. Viera je najlepším liečivým prostriedkom proti kríze zmyslu.

Z krízy zmyslu života vystupujú „pary“ zarmútenosti, podráždenosti a ťažkomyseľnosti. Ak radosť dáva silu, potom stiesnenosť je jedným z najväčších „upírov“ nášho života. Sklon k depresii je dnes čoraz silnejší. Dnešný človek má depresívnu náladu, cíti rezignáciu a prázdnotu. Monastická tradícia má svoju skúsenosť so zarmútenosťou. Pozná dve formy, v ktorých sa prejavuje. Prvou je samolúboosť, opustenie sa, plačlivé nariekanie, pretože sa človeku nesplnili jeho vlastné želania a on sa nevydrží pozeráť na rozplývanie svojich ilúzií. Druhou fázou je *accedia*: sklúčenosť, sklesnutosť, stav bez nálady, ľahostajnosť. Človek sa cíti vnútorne rozorvaný a na nič nemá chuť. V protiklade k tomuto typu smútku – zarmútenosti, ktorý prispieva k ochoreniu (gréč. *lypé*), poznáme uzdravujúci a očisťujúci účinok smútku (*penthos*). V smútku znášam sám seba takého, aký som, so svojou samotou, so svojimi sklamaniami. Smútok nepotláčam, ale prežívam. Smútok, žiaľ sa potom vylieva v slzách, ktoré očisťujú a oslobodzujú, ktoré dávajú v nás rásť niečomu novému, kým zarmútenosť je suchá a neplodná. V nej iba plačlivo krúžime okolo seba. Prežitý smútok vedie k novej kvalite radosti a k vitalite. Prežiť smútok však znamená prežívať ho aj vo vzťahu k druhým, ukázať ho druhým. Tento vzťah potom pôsobí terapeuticky. Keď so svojim smútkom zostanem sám, môžem v ňom ľahko uviaznuť.

Zarmútenosť a chýbajúca radosť je, dalo by sa povedať, neresťou, proti ktorej musíme bojovať. Ak je niekto smutný, máme ho potešiť. Nie žiaľ sa musí utešovať, ale zarmútenosť, pretože človeka zaťahuje do čoraz hlbšej depresie. Snažme sa zmeniť vonkajšie podmienky, spôsobujúce zarmútenosť a vytvoriť atmosféru, v ktorej môžeme bude prevládať v živote a pri práci radosť. Ale ak niekto napriek tomu reptá, ukazuje sa v tom negatívny postoj k životu, čo je veľkým nedostatkom a preto je nutné zanechať reptanie. Pri reptaní sa človek posilňuje v negatívnom postoji k životu, nemôže sa zmieriť s realitou, ešte stále sa oddáva svojim infantílnym snom a odmietavo a nepriateľsky naráža na skutočnosť, ktorá týmto snom nezodpovedá. Reptanie rozožiera ľudskú dušu a okráda ju o radosť. Človek sám seba ochromuje a pripadá si vylúčený zo života. Reptanie môže spôsobiť aj ochorenie.

A proti jedu reptania, podráždenosti, zarmútenosti a nahnevanosti napokon lieku niet. No predsa je jeden liek a tým je, venovať takémuto človeku vlúdne slovo, to je ten najlepší dar. Dôležitým kritériom má byť tichá vyvážená radosť, ktorá premieta každú zarmútenosť v nás aj okolo nás, nezakrýva ju morálnymi výzvami k radosti, ale rozžaruje ju zvnútra.

Ďalším rizikovým faktorom našej doby je hluk a veľmi veľká ponuka akustických a optických lákadiel. Akustické zamorenie životného prostredia nám už nedovoľuje dosiahnuť liečivé ticho. Hluk nás zastihne všade. Na každom mieste na nás doliehajú zvukové obrazy. Proti tejto záplave slova a obrazu treba vedome používať ako liek mlčanie. V tichu môže človek nájsť sám seba, môže sa oslobodiť od hluku svojich myšlienok a preniknúť k svojej duchovnej podstate, k miestu, na ktoré nemajú prístup každodenné problémy a starosti. Na tomto mieste úplného mlčania sa môže človek uzdraviť. Tu sa dostáva do styku so svojou pravou podstatou.

Ale keď začneme s mlčaním, jednako sa v nás vynárajú nespočetné slová a obrazy. Vtedy je riešením, ktoré odporúčajú mystici, prekročiť rovinu obrazov a slov a ponoriť sa do mlčania, do hĺbky duše, kde nie sú ani slová, ani obrazy. Iná cesta spočíva v nájdení liečivých slov a obrazov proti rušivým slovám a obrazom. Dôležitým liečivým prostriedkom je aj meditácia s duchovnými obrazmi a odkazmi, lebo je skutočne uzdravujúca. V celostnej medicíne sa hovorí o pozitívnych a negatívnych obrazoch tela. Ak dáme chorému namaľovať obraz svojho tela, namaľuje ho často pochmúrne a popretrhované. Tento obraz je výrazom jeho uvedomovania si svojho tela. Proti tomuto negatívne pocitu z tela úmyselne postavíme ako liek meditáciu pozitívnych obrazov tela. Môžeme si napríklad predstaviť, že v našom tele je nejaký svetelný zdroj, ktorý vyžaruje svetlo do všetkých chorých častí. Takéto imaginatívne cvičenia sa zavádzajú do terapie vedome. Umožňujú nám prežiť pozitívny pocit z tela, pôsobia liečivo a rozjasňujú nás. Tak sa napríklad odporúča, aby sa človek uvoľnil a potom si vyvolával vnútorné obrazy:

Predstavte si, ako s každým výdychom vydychujete šedý obláčik – všetky vaše starosti, napätia a úzkosti – a ako pri každom vdychu vdychujete jas, svetlo, vlúdnosť a teplo. Takéto predstavy môžu pozitívne ovplyvniť celkový stav. Dr. Carl Simonton napríklad používa tieto pozitívne imaginácie v liečbe proti rakovine. A zisťuje, že napríklad predstava, ako „moje biele krvinky požierajú rakovinové bunky a transportujú ich z tela“, skutočne spôsobuje ústup rakoviny.

Mnohé duchovné obrazy alebo predstavy sú uzdravujúce obrazy tela. Ukazujú nám, kto naozaj sme. Takýmto pozitívnym obrazom tela je obraz chrámu. Ak si predstavím, že moje telo je chrámom, potom sám seba v ňom prežívam celkom inak. Chrám je rozsiahly, otvorený, má vysoké a široké priestory, v ktorých sa môžem stretávať s druhými. všetko sa v nás nadchýna, rozjasňuje a zušľachťuje. Takáto predstava môže mať terapeutický účinok. Mnohé psychologické školy pracujú s takýmito obrazmi tela. Keď o nich meditujeme, cítime, kto v skutočnosti sme. Všetko to, čo je cudzie a vedie k nášmu ochoreniu, môže odpadnúť a v nás zavládne dobro a zdravie.

Je ešte veľa terapeutických prvkov, ktoré pochádzajú aj z kresťanskej spirituality a ktoré sa stali dôležitou súčasťou alternatívnej medicíny, lebo môžu napomáhať uzdraveniu celého človeka. Hildegarda z Bingenu ukázala, že máme využívať prírodnú liečivú silu v liečivých bylinách. Prispela k rozvoju tej oblasti medicíny, ktorou sa znova zaoberá dnešná celostná medicína. V kláštorňoch záhradách a v kláštorňoch lekárnach sa niečo z tejto alternatívnej medicíny prakticky používalo. Dnes si mnohé z nich osvojila antropozofia a celostná medicína. Dnes by malo byť príkazom doby znova objaviť prírodné metódy tohto liečebného umenia. Spiritualita, ktorá oslavuje (a oslovuje) celého človeka, jeho telo aj dušu, vedomie aj nevedomie, všetko, čo je v ňom choré aj zdravé, by mohla byť vytúženým liekom práve pre našu chorú dobu. Zdravá spiritualita uzdravuje človeka na tele aj na duši. Ale pojem zdravia nesieme chápať tak, ako si ho predstavuje fungujúci „superčlovek“; máme na mysli zdravie človeka v samom jadre jeho osobnosti a ktorý aj vo svojej ľudskej slabosti a v telesnej chorobe vyžaruje hlboký pokoj. Mnohí lekári dnes vedia, že človek potrebuje nielen dobrú medicínu, ale aj zdravú spiritualitu. Lieky a technické aparátory samy nestačia, ale aj psychoterapia, ktorá vylučuje duchovný rozmer, nemôžu liečiť človeka v jeho koreni. Aby sa uzdravil celý človek, potrebuje je spiritualitu, ktorá oslovuje jeho duchovnú túžbu a odvádza ho od krúženia okolo seba samého. Musí tiež obstáť pri psychologickom skúmaní, ktoré má jemný cit pre to, či je nejaký človek živý a zrelý, slobodný a schopný lásky, či žije v mieri so sebou aj so svetom a či sa prejavuje nákazlivou radosťou a plodnosťou.

Pripravil a korigoval Dodo Blesák

Použitá literatúra: GRÜN, Anselm – DUFNER, Meinrad:
Zdravie ako duchovná úloha. Bratislava : Vydavateľstvo Serafín, 2004.

obrazok, citát???