

Svojim bližným preukazujeme lásku skutkami, no možno ešte viac tým, že si ich vážime a rešpektujeme, že sa zdržíme hnevlivých slov či žiadostivých a urážlivých myšlienok. To je tá pravá *ahimsa*. Vtedy človek v sebe cíti pravú hodnotu svojho JA a uvedomuje si pokoj, ktorý nie je narušený emóciami a nepokojnými myšlienkami. Cíti uznanie hodnôt, ktoré vyznáva svojim životom. Toto uznanie potom vychádza z človeka samého. Nie je to sebauspokojenie, ale poznanie, že byť dobrý je normálne, že láska k človeku patrí. Keď si skutočne slobodný, potom je ti už jedno, či ti niekto tleska alebo píska alebo ťa ignoruje. Máš radosť, že sa niekto iný teší.

*Okús a uvidíš.* To je najkrajšie pozvanie aj pre žitie s jogou. To je jediná možnosť, ako mať skúsenosť s takým životom. Pranie je matkou myšlienky. Stačí spraviť jediné: *Skúsiť to.* Lebo skúsenosť je forma poznania, po ktorej už nepotrebujeme nič viac a to v bežnom živote i v samotnej joge.

Dodo Blesák

.....

## Zamyslenie, etická dilema? - témy roka z masmédií

### NADČLOVEK PRE VYVOLENÝCH

Mýty, legendy a náboženské písma ľudstva boli odjakživa plné príbehov o výnimočných jedincoch, ktorí oplývali mimoriadnymi schopnosťami, vykonávali veľké činy, dosiahli nesmrteľnosť alebo žili niekoľko storočí. Neskôr dávni alchymisti hľadali recept na večný život. Dnes tu máme oblasť biotechnológií, ako sú génové manipulácie či klonovanie, ktoré nám sľubujú vytvoriť, ak už nie nesmrteľný, tak minimálne zdokonalený prototyp ľudskej bytosti. Pritom v tejto oblasti je stále veľa neznámeho, nepreskúmaného a nik nevie zodpovedne povedať, či si týmto obchádzaním prírody či stvoriteľa nekoledujeme o vážne problémy. Rozšírenie našich schopností nám sľubujú aj mikročipové implantáty, ktoré sa však veľmi ľahko dajú zneužiť na špehovanie a totálnu kontrolu nad obyvateľstvom. Aj biotechnológie by sa v rukách nadnárodného kapitálu mohli stať nástrojom selekcie a rozdelenia ľudí na dva samostatné druhy – zaostalé masy a vylepšené elity. Pri tom všetkom nám uniká, že v spomínaných svätých písomkách sa popisuje aj iná cesta k lepšiemu človeku – cesta spirituálneho vývoja. Tá však vyžaduje zodpovednú prácu na sebe a nesľubuje žiadne pohodlné skratky.

Zem a vek. Geopolitický a kultúrny mesačník, júl 2019



# JOGA a zdravie



.....

## Variant VIPARITA KARANI POKOJNÉ JAZERO

# SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

## O b s a h

Vianočné zamyslenie	1
Varianta VIPARITA KARÁNI – Pokojné jazero	2
Čakránusadhána – cvičenie s čakrami	6
Riadený pohyb v joge	12
Joga bez sústredenosti nie je joga	15
Joga a sex/sexuálne uvoľnenie	18
Možnosti voľby ako sa zbaviť stresu	23
Výživa – Štedrá večera pre zdravie	31
O ahimse trochu inak	40
Zamyslenie – témy roku z masmédií	

Milí členovia Jogovej spoločnosti, milí priatelia, zasielame vám štvrté číslo časopisu Joga a zdravie 2019, ktorým sa vám chceme úprimne prihovoriť, zaželať vám pokojné vianočné sviatky a radostný záver roka. Ďakujeme vám za vernosť byť členmi JS a za ochotu byť súčasťou jednej rodiny, ktorej cieľom je práca na sebazdokonaľovaní, dosiahnutie zdravia bez chémie – a to prostredníctvom jogy. Veríme, že k tomu prispel aj náš časopis. V čase, keď si človek začína uvedomovať nebezpečenstvo manipulácie zo strany moderných technológií globalizovaného sveta, je joga cestou, ako zostať sebou samým a zároveň ukazuje možnosť, ako lepšie spoznať seba samého.

Ak chcete zostať i v budúcom roku členmi tejto rodiny, obnovte si členské do 30. januára 2020.

Dovoľujeme si pripomenúť, že výška ročného členského poplatku je ľubovľná, so spodnou hranicou 10 €. Uhradíte členské môžete jedným zo známych spôsobov: cez internetbanking; bankovým prevodom; poštovou poukážkou na účet JS. IBAN: SK50 0900 0000 0000 1148 1575. Nezapomnite uviesť presnú a aktuálnu adresu, na ktorú vám budeme časopis posielať. Viac informácií ako sa stať členom JS, nájdete na našej stránke [www.joga.sk](http://www.joga.sk).

Ak si myslíte, že vám joga a časopis pomohli, ponúknite možnosť dostať sa k nemu aj iným, a to jednoduchou cestou, stačí stať sa členom Jogovej spoločnosti.

Tešíme sa na spoločné stretnutia na kurzoch jogy, letných aj zimných sústrezeniach, seminároch, ale aj na kontakty s vami prostredníctvom časopisu.

Prajeme Vám krásne a pokojné vianočné sviatky a šťastný Nový rok 2020.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 4/2019. 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, Irena Hanulová (redakcia)  
Grafická úprava: Peter Blaho

Sestrou agresivity je hnev, ktorý rádžajoga považuje za veľkú prekážku v osobnom rozvoji. Súčasná psychológia tiež dobre vie, že hnev je značne deštruktívna emócia, ktorá škodí nielen adresátovi, ale najmä pôvodcovi. Sú ľudia, ktorí sú schopní hnevať sa aj celé roky. Princíp ahimsy učí, ako hnev rozpúšťať, postupne celú emóciu eliminovať práve na základe láskavému vzťahu ku všetkému živému.

Ďalšou agresívnou emóciou, ktorú si vieme systematicky udržovať, je strach. ... Sú ľudia, ktorí si neustálymi obavami a strachom nakoniec spôsobia situáciu (napr. chorobu), ktorá bola pôvodne len málo pravdepodobná.

Princíp ahimsy – neublížovania učí človeka byť v súlade sám so sebou, so svojím svedomím i so svojimi cieľmi a možnými ziskami i stratami. Úcta k okoliu vedie i k úcte k sebe.

Princíp ahimsy nie je vo svojej podstate pasívny. Neznamená, že sa budeme nečinne prizerať diani a ustupovať pred problémami. Život Gándhího je jedným z príkladov...“

Princíp *ahimsy* nájdeme nielen v klasickej rádžajoge, ale i v budhizme, v hinduizme, konfucionizme, aj v židovskom náboženstve i v kresťanstve.

Grécky filozof Aristoteles napísal: „Milovať, znamená orientovať svoju vôľu na dobro druhého“, a na tom sa nedá ani v dnešnej dobe nič meniť. Ak si niekoho vážim ako človeka, tak mu pomáham, aby rástol vo svojej identite, v osobnej veľkosti a osobnom napredovaní. Najväčšou motiváciou ľudského života a celého ľudstva je práve táto snaha o dobro toho druhého – to nazývame *láskou*. O túto dimenziu – dimenziu lásky, rozšírila *ahimsu* i kresťanská viera. Slovenský publicista Štefan Hríb pri interview s českým mystikom Karлом Satorianom položil takúto otázku: Pasáž z Prvého listu Korinťanom sa končí záhadnou vetou: „A na konci zostáva viera, nádej a láska, ale najväčšia je láska.“ Ak je láska najväčšia z tejto trojice, asi by sme mali chápať, čo to slovo znamená. Čo je to láska?

Novinár očakával náročnú filozofickú úvahu, bol však prekvapený jednoduchosťou odpovede: „Láska je vôľa orientovaná na dobro.“

Stačí si pripomenúť určité prejavy lásky (tolerantnosť, ochota poslúžiť, tolerantnosť voči skutočným či domnelým nedostatkom nášho blížneho, podeliť sa o materiálne veci, atď.) a hneď objavíme množstvo príležitostí na jej aplikáciu.

Podobne filozof Josef Pieper to krásne vyjadril v knihe Čo je láska: „Milujem ťa sa dá povedať aj inak. Je dobre, že si.“