

Šri Miracle

## Jóga -úvod

Pokusím se vám předat trochu ucelenější pohled na jógu. Takový "dálkový kurz" jógových cviků, očistných technik a dalších stupňů klasické "aštanga jógy" = osmistupňové jógy. Kromě toho je možnost se ptát na cokoliv z této oblasti zájmu. Budu-li vědět odpovím.

Při této příležitosti uvádím, co říkám přátelům, kteří navštěvují naše vzájemná setkání (chcete-li semináře, nebo večery):

"Nevěřte nikomu, nevěřte knihám, učitelům, svatým, ale pozorně čtěte, poslouchejte a přemýšlejte o čteném a slyšeném. To co si z toho vyberete, co přijmete, to je vaše pravda a té se držte." Daleko lépe než já to vyjádřili velcí duchovní učitelé:

Krišnamurti: "Opravdu šťastným člověkem je tedy ten, kdo našel svou vlastní pravdu, ne pravdu jiného člověka a kdo jde za hlasem vlastní intuice, neboť ona je hlasem věčného v něm."

Šrí bhagavant Ošo Radžnýš: "Nač opakovat něco po jiných? Nač do sebe ládovat křesťanské nebo hinduistické modlitby, to je balast. Modlitba prostě vzniká-vzniká sama- třeba bez jediného slova..."

Kabír: "Nejsem v chrámech ani v mešitách, ani v Kábě ani v Kailáši, nejsem v odříkání, ani v józe. Proto nikam nechoďte. Buďte, kde jste, ať jste kdekoli, a buďte opravdoví autentičtí, spontánní..." - "Ne mešita, chrám, korán, bible, nebo védy. Hledání vás povede..nahlédněte do sebe a uvidíte."

Dr.Martin Buber: "S každým člověkem se do světa vkládá něco, co ještě nebylo, cosi původního, jedinečného. Povinností každého je vědět a mít na paměti, že svou povahou je na světě jediný, a ještě nikdo podobný na světě nebyl, protože kdyby už někdo takový existoval, nebylo by třeba jeho narození...„Vše velké a svaté, jež je činěno, je pro nás příkladem, protože nám jasně ukazuje, co je velikost a svatost, ale není to vzor, který bychom měli obkreslovat. Máme to ctít, máme se o tom učit, ale nesmíme to napodobovat."

A znovu Krišnamurti: "Pánové, v okamžiku, kdy začnete rozumět sobě, začínáte být svobodní. Proto je tak důležité nemít duchovního učitele, nepovýšit knihu na autoritu, protože to jste VY, kdo vytváří autoritu, moc, postavení. Důležité je rozumět sobě!"

Když tady uvádím výroky moudrých, uvedu k začátku našeho setkávání na mém webu ještě dva z nejstarších, které se hodí k tomu, o čem si budeme povídat.

Svátmarám: Hathajógapradípika: "Úspěch v józe není možno dosáhnout pouhým čtením knih, nošením jogínského roucha, ani diskusí o cvičení. Jen samotné cvičení přináší úspěch."

Šivá Samhitá: "Tak jako cesta k ovládnutí vědy začíná učením abecedy, tak cesta jogína začíná tělesným cvičením."

Nejde jinak, než v úvodu uvést ještě trochu teorie- ale již k praxi. Jógové ásany-polohy se zaujímají pomalu, bez úsilí, drží se uvolněně, s pozorností upřenou na po city v těle, s klidným a hlubokým dechem, s klidnou myslí, ale jen tak dlouho, dokud je nám v nich příjemně. (viz Jóga-sebekontrola) Jakmile pocítíme nepříjemný pocit, měli bychom přestat. Začíná se s výdrží 10-15 vteřin. Postupně se přidává délka výdrže i rozsah polohy- nespěcháme. Základní princip jógy je každodenní provádění toho, co jsme se naučili, což posunuje hranici rozsahu i příjemnosti setrvávání v poloze. Každý rehabilitační lékař potvrzuje to co učí jóga: Je-li svalstvo ochablé, zkrácené- čili potřebuje-li rehabilitaci, je třeba nápravný cvik opakovat nejpozději do 24hodin denně. Pro účinek je rozhodující extrémní poloha ve smyslu momentální dispozice každého jedince- ve smyslu zásad, které jsme si uvedli- proto mohou jógová cvičení cvičit lidé bez ohledu na věk a zdatnost. A chyby začátečníků? Jóga vyžaduje trpělivost, protože zohybnění a zpružnění těla se dosahuje velmi pozvolna. Jenomže většina začátečníků spěchá. Nedokáží se zbavit soutěživosti, která je józe, na rozdíl od jiných cvičení, cizí, a tak ve snaze zvládnout třeba lotosový sed (který je i pro lidi východu obtížnou polohou) si natáhnou kolenní vazivo, nebo dosáhnou nedostatečného prokrvení dolních končetin. Potom si stěžují, že ne oni, ale jóga jim ublížila. Dnes začneme tím nejjednodušším jógovým sedem. Sukhásana= příjemná poloha (také turek, či krejčovský sed). Rovná páteř do správného postavení- snažíme-li se postupně nehrbit záda, povzbuzuje břišní orgány, procvičuje kolena, kotníky a kyčle, vyrovnává krevní tlak a silně stimuluje nervový systém. Mnozí mají zpočátku potíže s kyčlemi a kolenama. Stará jogínská rada zní: dejte si pod zadeček štos novin a každý den jedny odstraňte, až budete sedět jednoho dne na zemi bez potíží. Namaskára!

