

## PANČATANTRA A PARADOXNÍ HLAD

Kdykoli je vhodná doba, abychom se zamysleli nad starým jógovým učením s názvem Pančatantra z hlediska současného života a z něho vyplývajícím fenoménem moderní doby s názvem Paradoxní hlad.

**Pančatantra : vše živé funguje na principu pěti sil.**

- 1 PRÁNA - znamená jakýkoliv příjem z vnějšku
- 2 VJÁNA - Vše co je přijato je podrobno transportu - přesunu
- 3 SAMÁNA- vše co je přijato je zpracováno
- 4 UDÁNA - znamená princip tvůrčího využití
- 5 APÁNA - znamená výdej - vyměšování.

Zdravý vývoj všeho živého je závislý na souhře těchto sil. Čtyři z těchto sil zajišťují přežívání. Udána jako hlavní síla dává životu smysl, bez ní není možný vývoj. Síly působí na třech úrovních. Pro přežívání působí takto:

### Na úrovni hmotné

**Prána:** jíme, pijeme, nadechujeme.

**Vjána:** potrava a tekutiny postupují trávicími a vzduch dechovými cestami.

**Samána:** potrava je trávena a plíce řídí výměnu plynů.

**Apána:** vše nepotřebné se vymítí a vydechne.

**Na úrovni energetické** - Přijímáme energii nejen v potravě, ale i v teple, slunečním záření a podobně. Rozvádíme ji tělem, měníme její energetickou podstatu a vydáváme jí v pohybu jako kinetickou energii, ve formě zvyšování tepla při chladu, nebo zvyšování teploty při boji s nemocí.

**Na úrovni psychické** - celý den na nás působí tok informací,

smyslových dat, myšlenek, citů a jiných vjemů. Transport se děje nervovou soustavou, mysl vše zpracuje a výdej je psychická aktivita, kterou my předáváme ven.

**Udána** třídí, vybírá a vyhodnocuje z přijatého to nejpodstatnější k vyššímu uspořádání hmoty, využití energie a k poznání.

Sníme určité množství ovoce a po čase téměř stejné množství vymítneme. Udána vytáhne ze zpracovaného ovoce vitamíny, ze sacharidů energii a pošle tělu k další výstavbě. Nadechneme určité množství vzduchu a stejně vydechne. Udána část kyslíku pošle tam, kde je ho právě nejvíc potřeba-do svalů když vykonávají činnost, do nervových center mozku když přemýšlíme.

Stále na nás útočí vjemy od rána do večera. Udána některý zachytí a člověk něčemu porozumí, dá do souvislosti vyvíjí se.

Nevyváženost těchto sil po stránce hmotné, psychické přechází až do nemocí. Přijímáme na všech úrovních více než vydáváme.

### Prána a Apána si musí být rovní!

To je základní poučka Pančatantry. Na všech úrovních platí: "Kolik dovnitř- tolik ven." To co si z příjmu bere Udána je zanedbatelné. Vyjímky jsou jen v době nemoci, v době těhotenství, v dětství v době růstu.

## Převažuje-li Prána nad Apánou -blokuje se Udána!

To je druhá poučka Pančatantry.

Je-li omezen výdej oproti příjmu, je blokováno tvůrčí využití a dochází k zásadní poruše signálů, vzniká paradoxní pocit neuspokojení, psychická nemoc moderního životního stylu člověka:

### **PARADOXNÍ HLAD**

Stále jíme více nežli je potřeba. Asi jsme zažili situaci při oslavě. Snědli jsme hlavní jídlo, dort, chlebičky, oříšky a vše bohatě zapili. Tělo je přesyceno, ale nějak potřeba příjmu nekončí. Stále ještě saháme tu po bonbonu, po tyčinkách, skleničce. Nebo si sedneme doma po večeri k televizi, ke knize, k pletení, ke studiu a najednou nevíme, co bychom si ještě dali. Buráky, čipsy, vínečko, čaj, nějakou sladkost - nebylo by tam něco na zub? Tělo je bohatě nasyceno a mělo by dávat signál: dost! ale nějak se necítí dobře - že by něco sníst?

Sníme-li jedno jablko, Udána využije vše - sacharidy, vitamíny, vláknina. Sníme-li kilo jablek najednou, náš zažívací trakt se změní v potrubí, které se bude snažit okamžitě zbavit všeho nadbytečného a Udána z toho nevyužije nic - nebude mít čas.

A paradoxní hlad energetický? Tělo celý den jedlo, sedělo v přetopené místnosti a jen psalo, zvedalo sluchátko telefonu, mačkalo klávesy počítače a pak jelo domů - většinou v sedě a je tedy nabito energií. Opět falešný signál: mám málo energie - jsem unaveno a člověk spolkně tabletku pro zvýšení energie, dá si nějaký alkohol, nebo si lehne úplně vyčerpaný. Měl by cítit potřebu lámat skály, sportovat, vydávat energii. Lidé si často stěžují na únavu. Paradoxní únava je vlastně energetická zácpa. Ta správná únava vzniká velkým výdejem fyzické energie a je velmi důležitá jako psychicky pročišťující proces, ale je téměř na vymření.

Co paradoxní hlad psychický? Od rána do večera dostáváme obrovský příval informací. Je-li překročena míra informačních vzruchů, kterou uneseme - je blokována Udána. Každý jistě zažil při návštěvě muzea, při přednáškách, při putování od pamětihodnosti k pamětihodnosti, že najednou přestal vnímat i když chtěl, nebo po skončení měl v hlavě zmatek. Tedy při přemíře inovačních vzruchů se člověk dozvídá a zapomíná. Zapomínání není ovšem psychický výdej! Člověk se za den dozví víc nového, nežli jeho předek za celý život. Večer sedne k televizi: reklamy, večerníček, počasí, sport, televizní zprávy, film, estráda, populární písně a najednou propadá do paradoxního hladu - nudy a pocitu neklidné neukojenosti. Tak rád by se něco ještě dozvěděl, pobavil, vzrušil, televize nic a musím jít spát - což takhle ještě knížku - ale jakou? Je blokována Udána a proto nevznikne "aha", "vida" základ pochopení tvůrčí práce a radosti z poznání.

Jsme neustále přesyceni potravou, energií, vzruchy. Nerovnováha mezi příjmem a výdejem blokuje tvůrčí využití a my se cítíme podvyživeni a paradoxně cítíme místo příkazu vydávej - příkaz přijímej a přesycení řešíme dalším sycením. Nemoc zvanou paradoxní hlad lze vyléčit pouze jediným způsobem: zvýšit smysluplný výdej na všech úrovních. Jen tak získáme naději na správnou funkci Udány a na vyváženost pěti sil - Pančatantra.

Namaskára!