



Sport a jóga

Elisabeth Haichová
autorka *Zasvěcení*

Selvarajan Yesudian



Sport
a jóga

Sport a jóga

Elisabeth Haichová
a
Selvarajan Yesudian

Přeložil Jan Menděl



© Heir, E. Yesudian, 2014
Translation © Jan Menděl, 2014
Czech edition © Metafora, 2014
Cover Design © Metafora, 2014

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-829-7

Obsah

Předmluva	7
Předmluva autora	9
ČÁST PRVNÍ	13
I. Skutečný příběh nemocného chlapce	15
II. Co je hathajóga?	19
Nosičem života je páteř	24
III. Každá nemoc má duševní příčiny	28
IV. Největší chyba: neumíme dýchat!	48
V. Co je to prána?	53
VI. Dokonalé dýchání	58
Proti bakteriím ve vzduchu chrání nos	60
Každý orgán by měl sloužit k tomu, k čemu je určen!	60
VII. Plavání: nejdokonalejší regulace dechu	72
VIII. Civilizovaný apetit	82
IX. Kundalini a sedm čaker	95
ČÁST DRUHÁ * Praktická hathajóga	101
X. Budovací síla sebeuvědomění	103
XI. Léčivá síla pra-ásan	109
XII. Pránajáma a ásany	116
Tajemství dlouhého života	116
XIII. Pránajáma	119
Dechová cvičení	119

XIV. Ásany	134
Tělesné pozice	134
1. Padmāsana	134
2. Siddhāsana	137
3. Jóga mudra	138
4. Supta vadžrāsana	138
5. Ardha matsjendrāsana	141
6. Vakrāsana I a II	142
7. Matsjāsana	143
8. Pasčimotana	143
9. Padahastāsana	145
10. Uddijána bandha	147
11. Naulí	149
12. Trikonāsana	151
13. Bhudžangāsana	151
14. Ardha bhudžangāsana	153
15. Šalabhāsana	153
16. Ardha šalabhāsana	155
17. Dhanurāsana	155
18. Majurāsana	157
19. Sarvangāsana	159
20. Viparíta karaní	164
21. Širšāsana	165
22. Halāsana	172
23. Brumadja drišti	175
24. Simhāsana	177
25. Šavāsana	177
XV. Zázrak zpomaleného tělesného cvičení	185
XVI. Nic bez duše!	196
XVII. Několik rad pro žáky jógy	201
XVIII. Tabulka praktických cvičení	206

Předmluva

Dr. D. B. Desai †

mimořádný vyslanec a zplnomocněný ministr pro Indii ve Švýcarsku

V Evropě bylo už mnoho mylných pohledů na jógu. Je to výraz, jež příležitostně používali lidé, které přitahovala východní mystika nebo se zabývali mysticismem a spiritismem. Jen málo z nich ale pochopilo skutečný význam jógy.

Jóga sahá až ke starým mudrcům Indie; to oni ji prováděli. Je to metoda, s jejíž pomocí můžeme získat plnou kontrolu nad svou duší i tělem s vidinou toho, že se nám jednou podaří sjednotit se s Nekonečnem. Je to cesta k dosažení úplného osvobození. Aby člověk tohoto cíle dosáhl, musí rozvinout schopnost koncentrace na nejvyšší stupeň, což je možné pouze tehdy, ovládá-li zcela své myšlenky. Mistrovství v ovládání myšlenek dosáhne ale pouze ten, kdo má naprostou vládu i nad svým tělem. Dokonalé ovládání těla je tedy prvním krokem na této cestě. Abychom toho dosáhli, musíme svoje tělo vyvíjet a trénovat, a to lze jen řadou cvičení. Tuto řadu nazýváme hathajógou.

Hathajóga je tedy metoda, kterou můžeme nabýt vlády nad vlastním tělem. A prvním krokem k tomu je správný dech. Potom následuje řada ásan (pozic těla), které mají zdokonalovat tělesné orgány a jejich funkce. Je to věda, a to úplná. Pomáhá přinejmenším ke zdravému tělu, které svým způsobem přispívá k dosažení zdravé duše. Nejsou v ní žádná skrytá tajemství: hathajóga může cvi-

čit člověk z Východu i ze Západu, nehledě na sociální postavení, víru či náboženství. Jediný požadavek je, aby měl zdravé tělo, a k jeho splnění musí být ochotný podstoupit trochu námahy. Jóga je mystická snad jen tím, že ji v naší staré zemi odnepaměti cvičili, kromě jiných, také mystikové. Ve svém praktickém využití je to ale věda, která je stejně tak moderní jako sport.

Vítám tuto knihu, protože zboří mnoho falešných mýtů, které dosud o józe a jejím využití vznikly. Jistě bude přínosem pro ty, kteří budou mít trpělivost si ji přečíst. Mám radost z toho, že tuto knihu napsali dva lidé, kteří k tomu jsou opravdu povolání.

Předmluva

autora

Uposlechl jsem vnitřního volání, kterému nešlo vzdorovat, opustil jsem Indii a vydal se do Evropy. Stal jsem se nástrojem v rukou osudu a přijímal vše, co mi dal. Nenašel jsem klidu, dokud jsem nedostal odpověď na svou největší a jedinou otázku: *Kdo jsi, člověče?* Teď už ji však znám:

Člověče, ty jsi svým vlastním tajemstvím!
Kdo dokáže otevřít tvé brány, když ne ty?
A nikdo vstoupit nemůže, jen ty!

Člověk je záhadný div, který se pohybuje mezi dvěma faktory, jež přinášejí smrt; mezi časem a prostorem. To, že jsou jeho dny sečteny, jej nutí, aby se probudil ze svého snového spánku a uvědomil si svou moc a neomezenost. V jeho srdci se pak rozběskne blaženost ve své zářivé kráse a nehynoucí nádheře a člověk se probudí k poznání, že jeho skutečnou přirozeností není nic jiného než blaženost. Následoval jsem tento vnitřní hlas a rozhodl jsem se sepsat všechno, co jsem viděl a čemu jsem se naučil, v naději, že to pomůže těm hledajícím, kteří jsou na stejné cestě.

Není mým přáním šířit nějaký orientalismus nebo kult. Nicméně dosáhnout trvalého štěstí lze pouze ve zdravé tělesné schránce; proto zmíním některá prastará pravidla a doporučení, které mohou sloužit k úspěšné realizaci tohoto cíle.

Tato pravidla a doporučení byla sestavena tak, aby odpovídala požadavkům těch západních lidí, kteří jsou ochotni si v každodenním slepém a bezcílném shonu vyhradit trochu času. Boj za zdraví je těžký a vítěz si musí podmanit jak tělo, tak i duši. Tajemství čekají na to, aby byla odkryta, když tato hádanka zvaná člověk vyřeší sebe samu tak, jako se poupě otevře v květ a odhalí svou skutečnou nádheru. To ale vyžaduje čas a trpělivou práci. Člověk může jako zahradník připravit půdu pro úspěšné dosažení cíle, když přiměje tělo a duši k tomu, aby jednohlasně a poslušně plnily požadavky nesmrtelného Nadjá, které dlí v jeho nitru. Otevřením jemných okvětních lístků mozku a vytvořením výjimečného těla projeví se Nadjá jako dokonalé zdraví, poznání a vědění. Buďte vědomí jako celek a dosáhnete tohoto cíle.

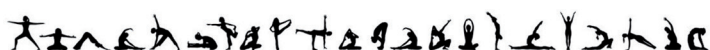
Svět potřebuje dnes zdraví naléhavěji než cokoli, co může poskytnout bohatství. Vyhnout se příčinám nemocí a utrpení je stejně tak svatý úkol jako samotné uzdravení, po němž zoufale prahnou miliony lidí. Začnete tedy tím, že nedáte prostor žádným negativním stavům na těle ani na duši, neboť nemoc je nedostatek pozitivní životní síly, chybějící článek struktury, který způsobí kolaps systému. Stará věda jógy je právě tak dokonalá, jako je přesná, přičemž nám ukazuje rozumné kroky, které je třeba na tělesné a duševní úrovni učinit.

V mé práci mě hojně podporovala Elisabeth Haichová, která je nejen mojí kolegyní v naší škole jógy, ale která mi také pomohla pochopit přesné potřeby Západu. Tuto knihu jsme napsali společně a postavili ji na zkušenostech dlouhých let tvrdé práce a bohaté sklizně povzbudivých výsledků. Tyto stránky byly napsány pro ty, kteří nemohou navštěvovat žádnou školu jógy nebo ášram a neměli ani to štěstí, aby našli svého osobního učitele. Upřímně doufáme, že tato kniha umožní pilnému žákovi provádět cvičení, a kráčet tak po vědomé cestě hathajógy.

Abys uzřel, otevři oči své,
a hled, pod závojem slepoty
v mase smrtelném,
je člověk božský, jsi to ty.

Selvarajan Yesudian

ČÁST PRVNÍ



I.

Skutečný příběh nemocného chlapce

Ve slunné Indii, ve městě Madrásu žil kdysi jeden hubený chlapec, který byl stále nemocný. Do svých patnácti let prodělal snad všechny těžké nemoci: spálu, úplavici, tyfus, choleru a další choroby, které se v tropech často vyskytují. Byl téměř zázrak, že vůbec zůstal naživu. Byl sice živý, ale v jakém stavu! Jen kost a kůže, tvář měl propadlou, oči zapadlé a úzký hrudník plochý. Přitom tento hoch nikdy netrpěl nedostatkem. Naopak! Jeho otec byl široko daleko vyhlášený bohatý lékař, ke kterému chodily houfy nemocných. A jeho matka byla tou nejněžnější, nejlepší matkou na světě. Přesto se anděl štěstí tomuto domu s velkým stinným dvorem v Madrásu vyhýbal. Neustálý smutek a starosti stíhaly jeho obyvatele. Vždyť to pečlivě chráněné a hýčkané dítě se podobalo víc stínu než chlapci.

Jeho otec zkusil všechno, byl přece lékař. Přesto jediné, čeho se mu podařilo dosáhnout, bylo, že s velkou námahou udržel své dítě při životě.

Jednoho dne poslali tohoto mladíka do školy. Už nemusel, jako dosud, jen ležet na pohovce, ale od této chvíle žil jako jeho vrstevníci. Z tělocviku byl samozřejmě uvolněn, ale doma ho stále chránili před každým závanem větru. Když mu bylo čtrnáct, dostal zápal plic, přesto opět jako zázrakem zůstal naživu. A znovu začala nekonečná péče a námaha.

Sport a jóga

Asi po půl roce už se mu dařilo poměrně dobře, ale i z nejmenšího průvanu dostal rýmu. Těžko se dá slovy vyjádřit, jak strašně ten ubohý chlapec záviděl svým silným, veselým, zdravým spolužákům. Během hodin tělocviku na anglickém gymnáziu se stáhl do rohu na dvoře, odkud s bolavým srdcem a roztouženými očima sledoval hbité cviky ostatních chlapců. Když hodina skončila, zůstával ještě na dvoře, a když si myslel, že ho nikdo nevidí, běhal a skákal kolem a dělal rukama cviky, které odkoukal od dětí. V patnácti letech se cítil o něco lépe. Nebyl už tak často nachlazený, avšak nepravidelná a potají prováděná cvičení mu způsobovala bolesti hlavy a bušení srdce.

Ačkoli bylo jeho tělo slabé a křehké, o to nezlomnější zůstal jeho akční duch. Často utekl a toulal se lesy a poli, aby ve vzdálených horách vyhledal obydlí jogínů, takzvané ášramy. Přesto jeho snahy zůstaly bez úspěchu. A tak se spokojil aspoň s tím, že obdivoval potulné fakíry, kteří na ulici předváděli své umění. Zatímco o nich ale neměl vysoké mínění, právě jogíny velmi obdivoval a velice si jich vážil. Díky rozenému instinktu ho přitahovala mystická věda staré Indie. Přečetl o ní všechny knihy, které se v knihovně jeho otce nacházely. Znal a obdivoval teorii duchovních věd: učení rádžajógy, džňánajógy a karmajógy, které přinášejí oblažující ponoření, spokojenost, víru a duševní sílu. Našel také četné knihy o hathajóze, jež obsahovaly jednoduchá, ale mnoho tisíc let stará tajná pravidla k dosažení tělesného zdraví, síly a rovnováhy. Je snadné si nadšení chlapce s tak slabým tělem představit. Téměř bez ustání, od časných odpoledních hodin až do noci a znovu až do svítání hltať obsah objevených knih. Jásal radostí, když se dočetl o ásanách čili jógických tělesných pozicích a cvičeních, která dodávají sílu a zdraví. Okamžitě usedl na postel, se zkříženými nohama, jak bylo u prvního cvičení předepsáno, a zkoušel napodobit všechny důležité pozice, až si u toho skoro vykloubil nohy. Přitom podle

Skutečný příběh nemocného chlapce

předpisů pránajámy zhluboka dýchal, neboť si přečetl, že hluboké dýchání má v lidském životě zvláštní důležitost. Plnil své slabé plíce a zadržoval dech, a to tak dlouho, že div nepraskl. Potom se postavil na hlavu a zkřížil nohy. Výsledkem bylo, že se v noci skutálel z postele, pořádně si natloukl čelo a celý dům vytrhl ze spaní. Přitom mu, horlivci, vlivem dlouhodobého přepínání málem pukly jeho sípající plíce. Druhého dne ho bolely všechny svaly a cítil se slabě a bídně. Po týdenní námaze knihy s hořkým pláčem odložil. Myšlenka, že mu nevyšla ani tato poslední možnost k získání tělesné síly, ho přiváděla k chmurám a zoufalství. Myslel si, že nikdy nedosáhne zdraví, že nikdy nebude moci dovádět a prát se se svými kamarády, nikdy si nebude moci užívat radostí bujného mládí.

Od toho dne se stal uzavřeným. Opovrhoval tělem a zajímal se jen o duchovní věci. Učení a intenzivní čtení ho ale neuspokojily. Jeho pozornost se stále více obracela k problémům, které na jeho věk byly až příliš vážné a hluboké.

Jednoho dusného podzimního večera vyrazil opět ven a několik kilometrů za městem, v mangovém háji našel konečně mistra hathajógy, kterého tolik hledal!

Ten právě vyučoval skupinku mladých lidí, kteří ho obklopovali. Dokud probíhalo vyučování, sledoval mladík skupinu jen zpozzdálí. Spatřil, že mladí muži v ní mají skvělé svaly a provádějí zvláštní tělesná cvičení. Také viděl, jak překypují zdravím. Když se rozešli, přiblížil se náš mladík k mistrovi a pokorně ho prosil, aby ho přijal za žáka.

Po dvou měsících lékař svého syna skoro nepoznal. Chodil teď vzpřímeně jako svíčka, jeho hrud se klenula, zesílil v ramenou. Za jeden rok se mu zvětšil obvod hrudníku o deset centimetrů. Paže a stehna mu zesílily téměř dvojnásobně. Od té doby už nebyl nikdy nemocný. Ve škole, aniž by se kdy účastnil tělesné výchovy, byl ze dne na den nejjobratnějším žákem.

Ve dvaceti letech, po smrti svého otce, navštívil ješ-

Sport a jóga

tě jednou ve vzdáleném městě svého mistra, jemuž, po Bohu a rodičích, vděčil za život, sílu a zdraví. Oznámil mu, že uposlechně vnitřního volání a vydá se na delší cestu po Evropě. Po dojemném rozloučení mu mistr pravil:

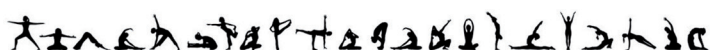
„Jdi, chlapče můj, a poznej Západ. Porovnej západní a východní národy a poznej, kde se obě cesty scházejí. Nauč se tomu, v čem jsou před tebou, a ukaž jim, v čem už Východ dospěl k cíli. Buď i ty článkem, který se podílí na spojení těch dvou cest. Na Západě poznáš, že věda hathajógy není pouze cestou ke zdraví, nýbrž i jediným kultem těla na světě, který je založen na úzkém spojení těla a duše, a přestože je to věda určená k vývoji těla, přece jen spočívá na duševních a duchovních silách.“

Mladík pohlédl na mistra zářícíma očima, zkrřížil ruce a poklonil se.

„Mistře! Už když jsem se snažil vybudovat si tělo a věnovat pozornost jeho jednotlivým částem, svalům a nervovým centrům, poznal jsem, že se ve mně rozvíjejí neznámé duševní síly. Stejnou měrou, jakou jsem ovládal svoje tělo, se zvýšila i moje síla vůle. Přivedl jsi mě zpět k životu; proměnil jsi hubeného, nemocného chlapce v atleta. Vytáhl jsi mě z duševního a tělesného úpadku a přivedl mě zpět k sobě samému! Slibuji ti –“

„Nic neslibuj, chlapče můj! Západ je v období vření, a jak se zdá, má málo času na to, aby se staral o Východ. Ty však splň svoji povinnost. Ten, kdo seje, málokdy sklízí. I kdybys naučil jógu těla jen několik svých přátel, splníš tak již svou povinnost vůči svým bližním na Západě. Beztak budou tuto nauku následovat jen ti, jejichž duch se osvobodil od slepoty materialismu a jejichž myšlenkový svět se otevřel krásnějšímu, vyššímu životu... Nechť je však tvou nejsvětější povinností toto: Až ti pošlu na dálku zprávu, věz, že přišla tvá hodina a tvá vlast tě volá. Jdi, můj synu, a nechť jsou nebesa s tebou...!“

A tak jsem odcestoval do Evropy.



II.

Co je hathajóga?

Největší zázrak na Zemi je člověk. Jeho tělo utvořené z kostí, masa a krve ukrývá tajemství, po kterých už celá tisíciletí neúnavně pátrá a hledá rozluštění velkého mystéria, velké Sfingy. Bylo mnoho těch, kteří se ujali úkolu rozluštit tajemství člověka, ale jen málokterým se podařilo přimět Sfinxu k tomu, aby promluvila. Jen hrstce z těch, kteří se neúnavně hroužili hlouběji a hlouběji do vlastního nitra, se podařilo tomuto velkému tajemství konečně porozumět – porozumět sobě samému.

V Indii se lidé už od pradávných dob zabývali tajemstvími lidské duše a bylo mnoho těch, kteří věnovali celý život tomu, aby vypátrali: *Co je člověk – a jaké je jeho poslání zde na Zemi?*

Vzdálili se ruchu světa a veškeré své smysly i úsilí soustředili na jedinou otázku: Kdo jsem JÁ? Jejich neúnavná snaha, železná vytrvalost a touha, s nimiž se snažili probojovat se k pravdě, přinesla ovoce: jejich duch byl osvícen a odhalilo se před nimi celé tajemství BYTÍ. Porozuměli ŽIVOTU, prohlédli až do nejzazších příčin a otevřela se před nimi CESTA, která vede od bolesti ke svobodě, štěstí a blaženosti... Věděli, že tohoto stavu může dosáhnout každý, a tak tito osvícení lidé začali ze soucitu učit ty, kteří se zmítají v utrpení, začali jim ukazovat cestu ke spáse, k osvobození.

K vrcholu vedou rozličné cesty. Někteří se vydají poho-

Sport a jóga

dlnou spirálovitou cestou (se širokými zatáčkami), protože jejich fyzická kondice není pro příkrou stezku uzpůsobena. Jiní si cestu zkrátí a vydají se příkřejší stezkou. A nakonec budou i tací, kteří se rozhodnou pro tu nejkratší cestu a zdolají strmé stěny, aby dorazili k cíli dříve.

O dosažení nejvyššího, vnitřního cíle se tedy můžeme snažit různými cestami, podle svých duševních a fyzických schopností. Velcí mistři a učitelé vypracovali různé systémy, aby úkol, který si sami uložili, zpřístupnili všem. Tyto systémy zkracují stezku, a kdo se jimi řídí, dosáhne svého cíle jednodušeji a rychleji. Souhrnné jméno těchto systémů zní jóga.

Velcí učitelé a mistři, kteří se ubírali cestou jógy a dosáhli svého cíle, se nazývají jogíni.

Různé systémy jógy se od sebe liší jen výchozím bodem. Podstata a cíl jsou u všech stejné: dokonalé sebepoznání. K němu však vede cesta pouze přes bezpodmínečnou sebekázeň. Jóga nás tedy učí v první řadě sebeovládání. Existují však jógové směry, jež vedou k cíli přes ukáznění mysli, nebo jiné, které začínají ovládáním pocitů, anebo ještě jiné, jejichž výchozím bodem je tělo, atd. – vše podle předpokladů a schopností žáka. Různým směrům odpovídají různé názvy jóg. Doporučuje se však začít jógou, jejímž výchozím bodem je tělo. Je to cesta dokonalého zdraví a její jméno je HATHAJÓGA.

Slovo hathajóga odkazuje na pravdu, na níž je tento jógický systém vybudován. Naše tělo je ožívováno pozitivními a negativními proudy, a když se tyto proudy nacházejí v dokonalé rovnováze, těšíme se dokonalému zdraví. V prařeči Východu se tento pozitivní proud vyjadřuje slabikou *HA*, což znamená *SLUNCE*. Negativní proud se označuje druhou slabikou *THA*, jejíž význam je *MĚSÍC*. Výraz *JÓGA* má potom dvojí význam: buď „propojení“, nebo „jho“ (jařmo). Podle toho *HATHAJÓGA* znamená dokonalé poznání energií, a to pozitivní sluneční a negativní měsíční energie, jejich propojení v dokonalé har-

Co je hathajóga?

monii a naprosté rovnováze, a schopnost tyto dvě energie zcela ovládat, tzn. dostat je pod vládu (jho) našeho JÁ.

Tento systém je jedinečný na celém světě, neboť zdokonaluje tělo vědomě, vyrovnává jeho případné nedostatky a naplňuje ho zářivou životní silou. Hathajóga vede zpět k přírodě, seznamuje nás s léčivými silami, které se nacházejí v bylinách, stromech, kořenech, seznamuje nás s vlastním tělem, jakož i se silami působícími v těle, a vede nás k souladu mezi tělem a duší. Tělo reaguje i na ty nejmenší pohnutky duše a duše zase neustále vnímá stav těla. Hathajóga využívá toto vzájemné působení k tomu, aby uzdravila jak duši, tak tělo. Což spočívá v tom, že si své tělo i všechny jeho činnosti začneme uvědomovat. Můžeme podřídit své vůli i sympatický nervový systém a všechny jeho orgány, jejichž činnost jinak není závislá na naší vůli. To pak má tu nedocenitelnou výhodu, že můžeme zabránit jakékoli dysfunkci a uchránit tělo před nemocemi, které z těchto dysfunkcí vznikají. Tak můžeme například ukáznit svou srdeční činnost a zamezit tomu, aby vlivem vnějších podnětů – jako jsou strach, špatná zpráva nebo náhlá radost – docházelo k prudkému bušení srdce. Tak ochráníme srdce proti rozšíření, degeneraci srdečního svalu nebo jiným srdečním chorobám. Podaří-li se nám například ovládnout činnost endokrinních žláz, můžeme podle svého přání regulovat činnost téměř všech orgánů v těle, a tím celkový zdravotní stav. Hathajogín, který dosáhl nejvyššího stupně, ovládá neomezeně své tělo a je schopen řídit svou vůlí srdeční činnost, trávicí ústrojí i výkon všech ostatních orgánů. Nesčetní cestovatelé ze Západu, pokud se jim po velkých útrapách podařilo ocitnout se tváří v tvář pravému hathajogínovi, se mohli přesvědčit o tom, že jogíni ve věku osmdesáti až devadesáti let dělají dojem třicetiletých až čtyřicetiletých mužů a podle západního měřítka se dožívají neslýchaně vysokého věku, protože umějí své tělo naplnit novou životní energií.

Sport a jóga

Cílem jogínů však není prodloužení života. Hathajóga není konečný cíl, nýbrž příprava na vyšší duchovní jógu. V nemocném těle bude velmi těžké rozvinout sebeuvědomění a zažít vyšší duchovní stav. Proto bychom měli nejdříve poznat síly, které působí v našem těle, abychom je potom mohli dobře používat a ovládat. Pak už naše tělo nebude při vzestupu na vyšší duchovní úroveň překážkou. Kdo se spokojí s tím, že ovládne magické síly, jimiž dokáže věci, jež obvykle označujeme za zázraky, ten zůstal stát v půli cesty a nepohne se dál. Cíl, kterého bychom měli chtít dosáhnout, je pouze jeden: osvobození ze žaláře materiálního světa. Nezaměňujme tedy prostředek za účel. Znalost těla a jeho tajemných sil je pouze prostředkem, byť velice důležitým. Pravý hathajogín proto nikdy nebude vystavovat svoje znalosti a schopnosti na odiv, aby uspokojil něčí zvědavost. Kdo to dělá, není skutečný hathajogín. Pravý hathajogín využívá svých schopností, pouze když jimi může někomu pomoci.

Můj učitel například nikdy nemluvil o tom, jakými silami vládne. Jednou seděl v malé chatrči hluboko v lese; my žáci jsme byli na mýtině před chýší ponořeni do rozhovoru. Vtom vylezla z houštiny malá promyka mungo. To nešťastné zvíře se polomrtvé belhalo kupředu, a když se trochu víc přiblížilo, viděli jsme, že ho uštíkl had. Instinkt hnal tohoto tvora před chatrč našeho mistra. S velkou námahou se dovlekl až před vchod, kde se v mukách svalil. Vtom položil mistr na zvířátko pravou ruku a ponořil se do transu, ve kterém nějakou dobu setrval. Najednou se promyka pohnula, vyskočila na nohy a rychle utekla. Nyní jsme tedy viděli, jakou mocí náš mistr vládne.

V poslední době začala lékařská věda Západu s vážným zájmem věnovat pozornost hathajóze, a tak jogíni, kteří se v tajemstvích této jógy vyznali, poskytli k vědeckým účelům své cenné poznatky.

Začáteční stupeň hathajógy je tak zajímavý a užitečný,

Co je hathajóga?

že se vyplatí se s ním seznámit a zabývat se jím. I největší mistr si jím musel projít, neboť bez znalosti abecedy nelze číst. Nejnižší stupeň hathajógy nás učí umění být zdravý.

Především se musíme seznámit s vlastním tělem, ale nejen teoreticky, jak učí anatomie. Anatomie nás seznamuje s tím, kde se co v lidském těle nachází. Ale opravdu znát vlastní tělo znamená něco úplně jiného. Znamená to, že když například rozumově vím, kde je srdce, umím do něj svým vědomím vstoupit a dokážu vnímat jeho tvar, komory, předkomory, tlukot a pohyby tak jasně a zřetelně, že bych tento stav mohl vyjádřit slovy: „Já jsem srdce.“ A totéž musím dokázat se svým žaludkem, střevy, játry, ledvinami a s každou tkání v těle. Kdo ještě nikdy nepraktikoval jógická cvičení, dokáže něco takového maximálně tak se svým jazykem a vnitřkem úst. Kdo se však chce stát hathajogínem, musí tak dlouho trénovat, dokud nebude schopen proniknout vědomím i do té nejmenší částičky svého těla. A až to bude umět, bude další krok spočívat v tom, že své vědomí pomocí vůle přenese i do té nejmenší tkáně v těle. Vraťme se k předešlému příkladu: Nestačí, abych svým vědomím jen pronikl do srdce, ale musím ho také podrždit své vůli. Moje srdce mě musí poslouchat natolik, že bude podle mého přání pumpovat krev do těla rychleji či pomaleji. To není nemožné! Stejně jako každý člověk dokáže libovolně pohybovat jazykem, prsty nebo mnoha dalšími částmi těla, tak se také každý může systematickým cvičením naučit ovládat všechny části svého těla. I mezi průměrnými lidmi jsou velké rozdíly v tom, jak moc si je každý z nich vědom svého těla. To se také liší podle jeho povolání. Prsty klavíristy jsou mnohem nezávislejší a vědomější než prsty člověka, který na klavír nikdy nehrál. Proč? Protože klavírista stálým cvičením své prsty „zvědoměl“. Žák hathajógy také stále cvičí. Celé roky, den za dnem, s trpělivostí a výdrží. Procvičuje se ale v tom, aby dokázal vést své vědomí do všech částí těla. – Vyplatí se to? Ano! Neboť výsledek je obdivuhod-

Sport a jóga

ný. Objeví v sobě tajemné síly, které postupně ovládne. Zjistí, že v jeho těle působí dva životní proudy, jejichž dokonalá rovnováha znamená dokonalé zdraví. Zároveň stálým rozšiřováním svého vědomí dospěje k poznání, že tyto dva životní proudy neexistují pouze v něm, nýbrž že všechno, co žije v čase a prostoru, žije proto, že je to též nositelem této polarity a rytmu. Začne pronikat tajemstvím stvoření. Ve chvíli, kdy tvůrčí princip vychází z absolutna a rozkládá se na pozitivní a negativní pól, rodí se polarita. Mezi póly vznikne pulsující spojení a zrodí se rytmus – a tím začíná projev ŽIVOTA!

Už v krystalech můžeme objevit výskyt pozitivních a negativních pólů, a jejich přítomnost se dá zjistit na všech stupních projevu života. Polarita a rytmus oživují celý vesmír. Oběh gigantických nebeských těles v nekonečném prostoru s jejich planetami a měsíci, včetně skvrn na Slunci, tlukot srdce živých bytostí, náš dech a naše bytí, to všechno se děje v rytmu, jenž vzniká z polarity. Pozitivní a negativní energie se vzájemně rytmicky střídají a nastolují dokonalou rovnováhu mezi pozitivními a negativními stavy.

Rytmus, který působí ve vesmíru, je v indické mytologii symbolizován tančící postavou boha Šivy. Tanec je projevovala forma rytmu.

Také naše Země má dva póly a my, lidé, kteří jsme povstali z prachu a znovu se v prach obrátíme, v sobě rovněž máme polaritu, tedy pozitivní a negativní pól. Sídlo pozitivního pólu je v lebce, v mozku, v tom bodě na hlavě, ze kterého spirálovitě vyrůstají vlasy. Na dětské hlavice je toto místo dobře vidět. Negativní pól se nachází v kostrči, v posledním obratli. Mezi oběma body koluje proud vysokého napětí. Toto napětí je sám ŽIVOT!

NOSIČEM ŽIVOTA JE PÁTEŘ

Život se chtěl projevit, a proto rozšířil poslední horní obratel páteře a vytvořil lebku. A z této jemné látky,

Co je hathajóga?

která se v ní nacházela, vyvinul nosič své napětí a dal mu schopnost projevu pomocí rozumu a citu. Tak vznikl mozek. Touto hmotou chtěl vidět, slyšet, čichat, vnímat chuť a dotýkat se, a tak vznikly smyslové orgány: oči, uši, nos, ústa a dotykové nervy.

Aby se mohl pohybovat v prostoru a jednat, vytvořil si nohy a ruce. Aby toto stvoření ale mohlo přežít a bylo schopné si v případě opotřebování něco obnovit, vytvořil život různé orgány sloužící k zachování těla a druhu. Nervový systém pak zajistil zprostředkování životního proudu. Nakonec byl tento chodící nástroj projevu ŽIVOTA označen jménem „člověk“.

ŽIVOT si v člověku uvědomil sám sebe a poté promluvil: „JÁ JSEM!“

ŽIVOT v nás je to, co člověk v sobě nazývá JÁ. ŽIVOT a JÁ jsou neustálé, nesmrtelné BYTÍ, které se nikdy nezrodilo, a tak nemůže nikdy ani zemřít, neboť BYTÍ je ŽIVOT, a ŽIVOT smrti podlehnout nemůže. Jen tělo se rodí a umírá. To je však pouhým oblekem, pouhým obalem našeho JÁ, prostředkem, kterým se JÁ může projevat na hmotné úrovni.

Když si ŽIVOT uvědomí sám sebe a toto uvědomění přivede působením rozumu zpět do vlastního JÁ, nazýváme tento stav SEBEUVĚDOMĚNÍM.

JÁ se oblékne do těla a pomocí nervového systému vyznačuje sebe samé – tedy ŽIVOT – do všech tkání svého těla a naplňuje ho dokonalou rovnováhou a harmonií. Tehdy je funkce těla pravidelná, což znamená, že tělo je ZDRAVÉ.

Člověk v sobě nosí jak pozitivně vysílající, tak negativně přijímající protilehlé vlastnosti své bytosti. Uvnitř své osobnosti utkané z protikladů musí zachovávat naprostou rovnováhu, protiklady vzájemně spojovat, doplňovat a vyrovnávat. Jen pak je dokonalý, celistvý a zdravý a může splnit svůj pozemský úkol, jako se v naprosté rovnováze doplňují barvy slunečního paprsku: červená a ze-

Sport a jóga

lená – fialová a žlutá – modrá a oranžová. Jejich jednota dává vzniknout DOKONALOSTI.

Zákony ducha a těla stojí vůči sobě ve výrazném protikladu. Zákonem ducha je nesobeckost, zákonem těla je však sobectví. A přece se člověk musí naučit spojit tyto dva extrémy v dokonalé harmonii a projevit je v sobě. Tuto pravdu učili všichni proroci a velcí učitelé na Zemi, neboť znali tajemství bytí: napětí mezi pozitivním a negativním pólem. Proto znázorňovali bezpodmínečného vládce těchto protichůdných sil – bohočlověka, který dosáhl dokonalosti – v každém náboženství stejným symbolem, šesticípou hvězdou, která vznikla spojením dvou trojúhelníků: ☆

Tento hexagram znázorňuje tajemství sil, které udržují vesmír, a zároveň také ono dokonalé bytí, jež je pánem života a *které v sobě projevuje stejnou měrou ducha i hmotu: Člověka, který v sobě dovršil stvoření – BOHOČLOVĚKA.*

Bohočlověk nepoužívá své tělo samoučelně, nýbrž jako nástroj projevu ducha, NESOBECKÉ LÁSKY, a naplňuje ho rovnoměrně nejvyššími duchovními energiemi. Jeho tělo se tak stává vědomým nástrojem života.

Sebeuvědomění průměrného člověka se nachází ještě na velmi nízkém stupni vývoje. Proto je vyzařování životního proudu v těle vědomé jen ve velmi malé míře, z větší části je nevědomé, automatické. Tělo toho, kdo se nachází na nižším stupni vědomí, není zdaleka tak harmonické jako tělo člověka na vyšším stupni. Člověk na vyšším stupni vědomí má více mozkových závitů, jeho nervový systém je mnohem hustší, tudíž harmoničtější a živější, a tím pádem je poslušnějším nástrojem jeho JÁ.

Také tělesné pohyby sebeuvědomělého člověka s dobře zharmonizovaným tělem jsou jiné než u člověka na nižším stupni. Jeho chůze i pohyby nám připadají ladné, svižné a krásné, zatímco u člověka na nižším stupni se nám zdají neohrabané a těžkopádné. Vždy budeme vnímat něco krásného a okouzlujícího tam, kde se život rozvinul do

Co je hathajóga?

větší zralosti, tedy tam, kde rozpoznáváme a nacházíme univerzální JÁ, naše vlastní JÁ!

Jediné štěstí je: *Najít sebe sama!* To je to, co hledáme v každé radosti, v každém pocitu štěstí. Pokud se naše JÁ nachází v tomto stavu, spočívá v sobě samém a životní energie, které vyzařujeme, jsou v dokonalé rovnováze. V tomto případě jsou naše duše a tělo zdravé!

U lidí na nižším stupni může být tato rovnováha vlivem nevědomosti nebo nedostatečného sebeuvědomění lehce narušena. Takoví lidé snadno vypadnou ze svého JÁ, protože nevědomá část je u nich těžší než vědomá. Toto narušení rovnováhy se projeví také v jejich způsobu myšlení a duševním životě. Důsledkem toho je narušená rovnováha pozitivních a negativních proudů. A jestliže mezi vyzařovanými životními energiemi není naprostá rovnováha, dochází ke stavu, který nazýváme nemoc.

Hlavní podmínkou zdraví proto je postupné rozšiřování sebeuvědomění a jeho vedení do všech částí těla. Tak můžeme zabránit narušení řádu a předejít nemocem. Jestliže však už choroba propukla, vědomě nastolíme tento řád zpět.

Tomu nás učí věda i umění, jež se nazývá HATHA-JÓGA.



III.

Každá nemoc má duševní příčiny

„Já jsem cesta, pravda a život,“ píše se v bibli. Tyto skutečnosti hlásají i indiští jogíni: ŽIVOT je JÁ.

JÁ je ve své podstatě zářivé, dokonalé, neposkvřené, čisté a bez hříchu. Jakmile se ale obléklo do hmoty – přijalo tělo –, vzalo na sebe hříchy hmoty, světa. Hmota, časová podmíněnost, snížila jeho sebeuvědomění a bylo zapotřebí milionů let vývoje, aby si sebe znovu v těle uvědomilo. Tento vývoj ani dnes ještě není dokončen, neboť sebeuvědomění průměrného člověka je ještě hodně vzdáleno tomu, aby se rozvinulo a spojilo se svým vlastním, božským, vyšším JÁ. Lidstvo, jako velké tělo, prošlo cestou vývoje, a tak má každý věk svůj určitý vývojový stupeň. Přesto vždy existují jedinci, kteří se nacházejí pod ním nebo nad ním. Na světě ale nejsou dva lidé, jejichž stupeň vědomí by byl úplně stejný. Pouze lidé, kteří dosáhli dokonalosti, jsou stejní, jediné ti, jejichž sebeuvědomění dosáhlo vyššího univerzálního JÁ a splynulo s ním, myslí úplně stejně. Ale i oni v sobě nesou známku své individuality, své tělo. Pouze ve své podstatě, v duchu, jsou jednotní.

Rozmanité životní události, nekonečné druhy lidských osudů vytvářejí různé zkušenosti a vlivy. Podle nich se lidské vědomí vyvíjí různými způsoby. U jednoho určité zkušenosti a dojmy jeho sebeuvědomění v jisté oblasti posílí, zatímco u druhého je naopak oslabí. Je ale také

Každá nemoc má duševní příčiny

možné, že ten první člověk je v jiné oblasti pozadu, zatímco druhý v téže oblasti vykazuje velké pokroky. Tyto nesčetné obměny stupně vědomí jsou příčinou toho, že platí: Kolik lidí, tolik individualit.

JÁ, tento věčný pramen ŽIVOTA, vyzařuje stejnoměrně v dokonalé rovnováze a v dokonalé harmonii životní energii do těla. Jestliže je sebeuvědomění nějakého člověka, i kdyby se nacházel na nižším stupni vývoje, rovnoměrně rozvinuto všemi směry, pak životní energie proudí do jeho těla rovnoměrně. Pozitivní a negativní proudy fungují v rovnováze a tělo je zdravé. Stav vědomí člověka působí jako filtr, který rozděluje vyzařovanou životní energii do různých duševních a nervových center, která indiští jogíni (a už dávno ne jenom oni, pozn. red.) nazývají čakry. Jestliže vědomí z nějakého důvodu vybočí z pravidelného vývoje buď proto, že se vyvíjí v určitém směru jednostranně, nebo v jiném směru zaostává, dojde k vybočení i v proudění životních energií a rovnováha je narušena. Záření vyššího JÁ se svou dokonalou rovnováhou se však i tak pokouší vyrovnat nepravidelnosti a s velkou silou se prodírá nepravidelně rozdělenými silami. Toto vyrovnávání, tento boj o znovunastolení pořádku, je oním stavem, kterému říkáme nemoc.

Pro tělo je zdraví přirozeným předpokladem pro život. Životní síla v člověku se neprojevuje pouze vědomou vůlí žít, ale také podvědomým pudem žít, na němž je závislá. Pud žít se projevuje dvěma způsoby. PUDEM SEBEZÁCHOVY a PUDEM ZACHOVÁNÍ DRUHU. Oba představují mocné síly, které hýbou světem. Pud zachování druhu se stará o věčnou *kontinuitu*. Když je prostředek projevu, tedy tělo, opotřebovaný, postará se o náhradu tím, že *zplodí potomstvo*. Pud sebezáchovy se zase stará o to, aby zachoval život neporušený a co možná nejdéle. Příroda se bezpodmínečně snaží zachovat stálé zdraví, a pokud nehřešíme proti jejím zákonům, můžeme si své zdraví uchovat neporušené až do smrti. Slavný jogín Ramačaraka říká: „Příroda nikdy nechtěla, aby se člověk rozloučil se svým tělem dřív, než dosáhne vysokého věku, a kdyby každý od dětství dbal zá-

Sport a jóga

konů přírody, místo aby s nimi neustále žil v rozporu, byla by předčasná smrt na nemoc v dětství či středním věku stejně tak řídká jako smrt násilná.“

Životní síla v nás neustále působí, zajišťuje protiváhu, vyrovnává a udržuje zdraví, a to i přesto, že den za dnem porušujeme zlatá pravidla zdravého života. Pud sebezáchovy má jen jeden účel – a zde se nedá smlouvat –, a sice že chce život za každou cenu, chce ŽIVOT a ZDRAVÍ! Tento pud je v nás tak silný, že ve chvílích nebezpečí udělá i z nejmírnějšího člověka divokou šelmu. Nesčetněkrát jsme se mohli dočíst, že se lidé na potápějící lodi vzájemně dusili a šlapali po sobě, aby se dostali do záchranného člunu. Jen lidé s vysoce vyvinutým duševním životem, kteří již dosáhli odosobnění, byli tak nesobečtí, že pud sebezáchovy přemohli a dokázali jednat, aniž by jím byli ovládáni. Tato mocná síla v nás neustále den co den působí, aby zachovala zdraví a uzdravila a napravila chyby, jichž se lidé dopouštějí. Často nám přivodí nemoc, abychom se potom stali ještě zdravějšími. Provádí velkou očistu, aby náš organismus zbavila jedovatých nečistot, které se vlivem naší nedbalosti nahromadily.

Životní síla staví pud sebezáchovy do služeb našeho zdraví. Ramačaraka o tomto pudu praví: „Působí v nás nezávisle na naší vůli jako magnetická střelka, která, ať obrátíme kompas kterýmkoli směrem, stále ukazuje na severní pól, ke zdraví.“ Zbytečně jsme neposlušní, marně se od něho odvracíme, přesto v nás žije a bez ustání působí. Tatáž síla vyhání z plodu útlý výhonek a nutí ho, aby se prodral často tisíckrát tvrdší vrstvou, než je sám, a našel sluneční paprsek. Táž síla pohání mladou sazenici stromku, aby se vzepnula k nebi a zapustila kořeny. Když vznikne na těle otevřená rána, životní síla ji zahojí s tak obdivuhodnou přesností a dokonalostí, jak by to člověk nikdy nedokázal. *Medicus curat, natura sanat* (Lékař léčí, příroda uzdravuje) říkali právem naši předkové. Lékař řeže skalpelem, zašívá ránu a vytváří před-

Každá nemoc má duševní příčiny

poklady pro uzdravení. Zbytek je přenechán přírodě. Zlomí-li si člověk nohu, spojí lékař poraněné kosti, ale životní síla provede uzdravovací proces. Ale ani když se toto působení nemůže vyvíjet v náš prospěch, životní síla se ještě zdaleka nevzdává boje, nýbrž se přizpůsobuje okolnostem, aby pomohla tam a ve chvíli, kdy je to možné... Necháme-li ji volně působit, udržuje nás v dokonalém zdraví. Ani když ji nerozvážným a životu odporujícím životním stylem potlačujeme, nevzdává se a dál působí v náš prospěch. Je stále na naší straně a i přes náš nevděk a neznalost se nám pokouší pomoci i v omezených podmínkách. Životní síla bojuje až do chvíle naší smrti za zachování zdraví našeho těla. Její přizpůsobivost je téměř bez hranic. Padne-li semeno do skalní štěrbin, roztrhne ji, a je-li to nad jeho síly, vytlačí se z úzké škvíry ven. *Život* musí zvítězit za všech okolností.

Živý organismus neonemocní, dokud žije podle prastarých pravidel přírody. Zdraví není nic víc než život za přirozených okolností. Nemoc však nastává následkem nepřirozeného života. Způsob dnešní civilizace nás k nepřirozenému životnímu stylu bohužel nutí, takže naše životní síla nás může chránit pouze v omezené míře. Nejíme, nepijeme, nespíme, nedýcháme a neoblékáme se správným, přirozeným způsobem.

Hathajóga nás učí zákonům zdraví, abychom dokázali volného proudění životní síly co nejlépe využít, uměli mu napomáhat a tuto sílu ukládat. Kdo se řídí pravidly hathajógy, ten nikdy neonemocní a až do vysokého věku se bude těšit dobrému zdraví. Jednou z nejdůležitějších podmínek je ale seznámit se se všemi projevy životní síly a naučit se, jak ji můžeme vyvinout a jak s ní naložit, zkrátka: jak můžeme tyto energie využít k vlastnímu sebeuvědomění.

Člověk je duch oděný do masa. Ukryvá v sobě jak zákony ducha, tak těla. Proudění životní energie se v člověku projevuje na všech úrovních, od absolutního du-

Sport a jóga

chovního JÁ až po fyzické tělo. *Energie, jež se projevuje na duchovní úrovni a je blízko JÁ, je pozitivní. Energie, která je JÁ nejvzdálenější a oživuje tělo, je negativní.* Pozitivní energie život dává, zatímco negativní energie život přijímá a nese. Pokud jsou tyto dvě energie v rovnováze, je člověk duševně i tělesně zdrav; jakmile však své vědomí věnuje jednostranně buď duchovní, nebo tělesné úrovni, vytváří prostor pro vznik různých poruch. Ze zkušenosti víme, že lidé, kteří jsou neustále aktivní pouze na duševní úrovni, mívají křehké a oslabené tělo. Pozitivní energie narůstají na úkor těch negativních a takové tělo je potom málo odolné. Pokud takový člověk věnuje denně aspoň několik minut cvičení hathajógy a vědomě se zaměřuje na nervová centra, která jsou určena k tomu, aby tělo naplnila životní silou, nastolí tím opět rovnováhu. Jeho tělo se zocelí a stane se odolnějším.

Stejně tak chorobný je stav, který podporuje náchylnost k všemožným utrpením, a to když někdo žije v zajetí druhého extrému a své vědomí věnuje převážně hmotným věcem a žije jen pro obžerství a opilství. Převaha tělesnosti, tloustnutí a duševní otupování jsou pak následky takového vychýlení z rovnováhy. To jsou jednoduché příklady toho, když se vědomí jednostranně vychýlí k jednomu či druhému extrému. V těchto případech člověk porušuje vzájemný poměr jednotlivých úrovní – od duchovní úrovně po hmotnou nebo naopak. Stejně tak je špatné, bereme-li a posuzujeme každou úroveň odděleně.

Člověk může projevoval tvůrčí sílu od duchovní úrovně až po hmotnou na každém stupni odděleně jako pozitivní a negativní energii. Je vyrovnaný, jestliže svých sil užívá správně: *dovnitř negativně a navenek pozitivně.* Takového člověka můžeme *podle jeho vnějšího projevu nazvat pozitivním člověkem.* Tyto kreativní a vůdčí osobnosti, které dovedou i z ničeho vytvořit něco a kolem nichž bují život a plodnost, používají duchovní pozitivní a negativní energie ve správném poměru: *dovnitř*, ve směru božské-