

RÁDŽAJÓGA A BUDDHIJÓGA

redigoval V. Antonov, PhD

I. díl

Komplexní systém psychické

autoregulace

(I. kurs)

OÁZA BRNO 1991

www.swami-center.org

© V. Antonov, Leningrad, 1991

© Translation L. Bělousová, Brno, 1991

ISBN 80-901041-1-8

ISBN 80-901041-0-X (soubor)

O naší škole

Z úvodní přednášky V. Antonova k prvnímu kursu

Naše škola začala působit koncem sedmdesátých let v Leningradě a nyní je známá po celé naší zemi. V řadě měst jsou skupiny, které tento systém praktikují. Mnohé školy začlenily naše techniky do své metodiky; existují také naše pobočky v zahraničí.

Při tvorbě tohoto programu bylo naším krédem vybrat to nejlepší z dějin duchovní kultury na Zemi. Studovali jsme historii a metody všech dostupných duchovních směrů Indie, Číny, Bulharska, Ruska a jiných zemí. Systém, který nakonec vznikl, obsahuje mnoho adaptovaných a modifikovaných technik jiných škol, ale také asi polovinu metod původních. Instruktoři rostli společně se svými žáky, a tak vznikly další kursy. Program dostal název Systém psychické autoregulace, protože slovo jóga bylo v té době zakázáno. Avšak termín psychická autoregulace je naprosto správný, neboť vystihuje podstatu metodiky. Principem je práce s energií. Nyní dáváme přednost názvu rádžajóga, protože ve světě se ho nejčastěji používá pro označení podobných systémů. První kursy našeho programu jsou rádžajóga; další se vztahují k jiné, vyšší oblasti jógy — buddhijóze.

Může se stát, že cvičení se nám jeví obtížné, nebo že nám instruktor poradí, abychom přešli k jinému systému; to nikdo nemusí brát jako osobní tragédii. Je mnoho lidí, kteří chtějí dojít duchovní dokonalosti, a je k ní mnoho cest. Vždyť za celou historii lidstva nebyla vypracována jednotná metodika vhodná pro všechny. Je zapotřebí mnoha metodik, protože lidé jsou různí. Odlišují se psychogenetickým i ontogenetickým věkem, a také předchozí zkušeností. Uvedu analogii podle Bhagavadgíty: člověk je jako pole osení. K dokonalosti nedojde jen jednou rostlinkou, ale všechny musí vyrůst v hodnotné zralé klasy, tj. všechny vlastnosti každého člověka musí být dovedeny k dokonalosti. Aby všechny klasy dorostly, je zapotřebí použít mnoha metod exoterických i esoterických, měnit metodiku, instruktory i školy.

Člověk roste většinu svého vývojového času zde na Zemi exoterickým (tj. obyčejným, "světským") soužitím s životním prostředím. Je to běžné studium na středních a vysokých školách, různá výrobní činnost, nejrůznější vztahy spojené s reprodukcí atd. Proto někdo potřebuje ke svému vývoji studovat, jiný založit rodinu, někdo zase více pobývat v přírodě a vyvíjet se láskou k ní, pro někoho je dobré stát se ředitelem nebo vedoucím pracovníkem, aby se zdokonaloval touto prací. Základní prvky vývoje člověka jsou studium, tvůrčí činnost a společenské styky. Obrazně řečeno, lidé se navzájem zdokonalují v příjemných, nepříjemných, šťastných i krutých situacích. Ve vsí té mnohotvárnosti vztahů se každý z nás

zdokonaluje v různých směrech.

Esoterické, tj. zvláštní, speciální, “nepřirozené”, “tajné” techniky mohou urychlovat pokrok v různých etapách vývoje a přicházejí ve vhodný okamžik, aby přivedly člověka ke konečné dokonalosti v závěrečných stádiích růstu. Pro lepší pochopení si srovnajme esoteriku se sportem: na příklad speciální trénink atletů zaměřený na rozvinutí svalů nemá žádný společenský užitek, ale až jsou svaly skutečně silné, je možno jich použít k užitečné činnosti. Esoterické jógové techniky rozvíjejí psychické funkce, což zvyšuje také společenskou prospěšnost člověka.

Nyní stručně o tom, co nás v naší práci čeká. Dosáhli jsme prakticky všech hlavních cílů vyšší jógy. Samozřejmě, že cesta k nim je velmi dlouhá, velmi náročná, a nelze ji absolvovat za jeden nebo dva roky. Je nutno jí věnovat celý život.

Povězme si o programu prvních tří kursů. Zdůrazňuji, že pouze někteří z těch, kdo se přihlásili, je absolvují napoprvé. Není třeba se tím trápit. Většina bude muset dělat přestávky, rozvíjet v sobě nějaké jiné kvality a než půjde dále, bude se vyvíjet jiným směrem. Potom se možná vrátí k našemu programu, nebo bude pokračovat v některém zcela jiném systému.

V podstatě postupujeme podle Patandžaliho osmistupňové cesty. Začínáme studiem etiky, hathajógickými prvky, pránájámou a koncentracemi. Mnoho pozornosti hathajóze nevěnujeme. Budeme pracovat s čakrami, obrazovými představami, budeme hodně meditovat. Z počátku tvoří základ práce s čakrami. Organismus dělíme na sedm sektorů v souvislosti se sedmi čakrami. Rozvíjíme je a až je přivedeme na patřičnou úroveň, spojujeme je speciálními technikami.

Čakry nejsou jen orgány, které řídí bioenergetické zásobování fyzického těla, ale jsou to i reflexogenní zóny emocionálně volní sféry. To znamená, že při přemístění koncentrace vědomí do určité čakry můžeme velmi snadno a jistě měnit svůj emocionální stav, intelektuální a fyzickou pracovní schopnost. Přemístěním koncentrace do některé z čaker hlavy aktivizujeme určitý aspekt myšlení. Koncentrujeme-li se ve višuddze — krční čakře, vytváříme optimální ladění pro vnímání krásy, jež nás na Zemi obklopuje. Při soustředění v anáhatě, srdeční čakře, projevujeme srdečnou lásku atd. Od začátku do konce bude pro nás hlavní čakrou anáhata.

Pracujeme také s meridiány. Cvičení s čakrami a meridiány je možno využít k ozdravení organismu. Někdy stačí speciální metodou pročistit čakru nebo meridián a nastává okamžité nebo téměř okamžité vyléčení z nemoci, které jsme se nemohli zbavit po celá léta.

Naučíme se jasnovidnosti a léčitelství. Avšak siddhis, mimořádné schopnosti, nejsou cílem práce. Ty přicházejí samy od sebe. Je lépe nezaměřovat na ně pozornost, ale držet se hlavního cíle, dosažení Dokonalosti.

Úspěšní žáci poznají na konci prvního kursu samádhi, o němž mluví Krišna v Bhagavadgítě. Samádhi je důsledkem setkání lidského vědomí s

Átmanem.

Druhý kurs je věnován zpevnění výsledků na estetickém základě. Posloucháme hudbu, hodně tančíme, promítáme si diafilmy atd. Cvičíme hathajógické sestavy, které upevňují získané výsledky.

Ve třetím kursu se začneme učit ovládat sílu, avšak ne hrubou sílu, která se získává při běžném sportu, ale sílu v jemnosti. Potom budeme tyto meditativní stavy zpevňovat např. koupáním v zimní přírodě, naučíme se také meditativnímu tibetskému běhu a budeme provádět speciální cvičení v tělocvičně. Bylo by možné nejprve rozvíjet hrubou sílu a potom ji s mimořádnými obtížemi zjemňovat. Avšak to je velmi dlouhá a nebezpečná cesta, neboť na ní čeká pokušení, jež vede k domýšlivosti, násilnictví a pýše.

Předkládáme vám ověřenou přímou stezku.

Úvod

V roce 1984 byl publikován první kurs (4)¹, potom druhý a třetí kurs (5) našeho nového systému psychické autoregulace, jejímž základem je chápání některých bioenergetických struktur organismu jako reflexogenních zón emocionálně volní sféry. Tyto struktury jsou orgány, v nichž se rodí emoce. Působíme-li na ně volními technikami, můžeme operativně a radikálně měnit svůj psychický stav. Tyto metody umožňují velmi rychle a trvale odstraňovat sociální defekty, kterými trpí většina lidí. Cvičení prvního kursu s reflexogenními zónami proměňuje nemocné, podrážděné a agresivní lidi v dobrosrdečné a láskyplné. Absolventi říkají, že dosáhli toho stavu, který lze nazvat pravé štěstí života v harmonii se sebou samými, s lidmi a s celým světem. Také je důležité, že již v prvních měsících cvičení mizí téměř všechny nemoci, které trvaly roky či desetiletí, včetně chorob výměny látkové, kožních, srdečně cévních, onemocnění zažívacího traktu a kloubů. Někteří adepti uvádějí, že se jim zlepšil zrak. Osobní pozorování instruktorů a svědectví cvičenců, že nevynechávali cvičení kvůli nemocem, ukazují, že adepti přestávají trpět dokonce nejběžnějšími chorobami typu epidemických a akutních respiračních onemocnění. Z tohoto hlediska má rozšíření našeho systému také ekonomický význam. V průběhu cvičení se všichni snadno vzdávají kouření. Z několika tisíc lidí, kteří kurs absolvovali, známe jen dva případy návratu ke kouření. Prakticky všichni navždy zanechali pití alkoholu, což je závaznou podmínkou pokračování v kursu od šesté lekce. Příčinou touhy po narkotikách včetně alkoholu a nikotinu je neuspokojenost v životě a také neschopnost najít své místo ve společnosti. Odstranění těchto problémů je důsledkem cvičení. Lidé naplňují svůj život hlubokým smyslem poznání, tvořivostí a službou.

¹ Čísla v závorkách odkazují na literaturu uvedenou v závěru publikace

Téměř u všech, kteří začali společně cvičit, dominovala do značné míry egoistická přání zlepšit svůj zdravotní stav, zbavit se vlivu konkrétních psychicky traumatizujících situací a osamocení. Jak ukázaly výsledky ankety, 83,3 % absolventů odpovědělo na otázku "Čeho chci v životě dosáhnout?" bez jakékoli nápovědy, že si přejí sloužit lidem. Většina dotázaných chce pokračovat v etickém sebezdokonalování a v aktivním poznávání.

Technické podmínky cvičení

Cvičíme v tělocvičně. Praxe ukazuje, že k dosažení potřebných výsledků by měla být skupina asi dvacetičlenná. Při společných meditacích se efekt zvyšuje zároveň se vzrůstajícím počtem členů.

Cvičební prostor by měl být dostatečně zvukově izolován. Je vhodné denní světlo nebo osvětlení žárovkami (můžeme používat stolní lampy). Zářivky jsou naprosto nevhodné, protože jejich záření znemožňuje hodnotnou meditaci.

V zimě je zapotřebí dobré vytápění, protože provádíme dlouhodobé relaxace.

Cvičenci by měli cvičit ve sportovním oděvu z přírodních materiálů, syntetický oděv je nevhodný. Obuv není zapotřebí, stačí ponožky. Kovové předměty před cvičením snímáme. Nosíme si s sebou cvičební podložku a psací potřeby.

Instruktor používá magnetofon s dostatečným výkonem, diaprojektor a promítací plátno.

Pro běh ve třetím kursu je nutná lehká rozchozená sportovní obuv, abychom si neodřeli nohy.

Kursovne je účelné vybírat najeden až tři měsíce, nikoli za celý kurs naráz. To umožňuje cvičencům, kteří program nezvládli, přerušit cvičení bez ztráty finančního vkladu. Instruktor má také možnost doporučit jednotlivcům, aby zvolili jiný systém.

K pokračování v druhém a třetím kursu zveme pouze úspěšné absolventy prvního kursu.

Není vhodné přijímat k práci na tomto systému osoby mladší 18-20 let. Výjimky ve věku 16-18 let jsou přípustné pouze v případě, že adolescent se zúčastní kursu spolu s rodiči, nebo že rodiče již kurs sami absolvovali. Doporučujeme také všem, kdo přišli do prvního kursu, aby pozvali také členy svých rodin. Společné zájmy upevňují rodinu.

Ve zkrácené variantě může být program použit v práci s mládeží a některé prvky v práci s dětmi. Musíme být opatrní především proto, že při zjemňování reflexogenních zón emocionálně volní sféry není přípustné ani

jednorázové požití alkoholických nápojů. Mohlo by dojít k narušení zdraví. Nelze spoléhat na to, že: děti a mládež budou k této podmínce přistupovat zodpovědně.

První kurs

TEORETICKÁ ČÁST

Etika

Na cestě duchovního sebezdokonalování je nejdůležitější zaměření na etiku. Všechny ostatní složky duchovní práce tento hlavní směr pouze doplňují. Etické zdokonalování musí být trvale v centru instruktorovy pozornosti. Věnuje-li se například pozornost pouze hathajóze, vznikají často překvapivě ohavné mravní zvrácenosti: kultivuje se přezíravost, důležitost, odsuzování, rostou sektářské tendence.

V dobrých duchovních školách celého světa vznikla tradice začínat učení výkladem základních etických zásad. Žáci, kteří je nepřijmou, nejsou připuštěni k další práci.

Samozřejmě, že etické zásady si nelze osvojit za jeden nebo dva měsíce učení. Je to práce na celý život. Rozšíření životního obzoru, získávání stále nových poznatků o různých projevech života, osvojování dalších technik psychické autoregulace, trvalá sebekontrola nad činy, slovy i myšlenkami s cílem dosáhnout maximální etické čistoty, stále hlubší osvojování lásky k lidem a ke všem živým bytostem, rozvíjení moudrosti v procesu předávání získaných vědomostí ostatním, zdokonalování síly — to vše umožňuje časem pronikat do stále hlubších vrstev pravdy o duchovní dokonalosti, shazovat ze sebe zpočátku hrubé, povrchní, potom stále skrytější vrstvy nedokonalosti. Z tohoto hlediska můžeme posuzovat každé etické pravidlo i každé konkrétní přikázání.

Podívejme se, jak různí lidé chápou etiku. Někdo vyžaduje, aby “oni” nevypouštěli do řek nečisté odpadní vody. Jiný sám nezhodí ani malinký papírek v lese, aby neposkrvnil jeho přirozenou krásu, neutrhne luční kvítko, list ze stromu, ani travičku zbytečně, nešlápne na mravence, s velkou úctou přistupuje ke každému projevu Života, jak k broučkovi, tak k rostlině.

V průběhu celého učení, nejen na začátku prvního kursu, musí instruktor poskytovat žákům stále hlubší chápání etických zásad a vycházet při tom z konkrétních situací.

K celoživotnímu studiu etiky poslouží Nový zákon (88) a

Bhagavadgíta (87).

Uvádíme příklady z historie etiky. Je možné také vyprávět o západní filozofii existencialismu, o jejím nepochopení smyslu života a o uctívání sebevraždy. Z východních filozofických směrů můžeme kriticky objasnit krajní individualismus sankhji (vyložený například v Mókšadharmě, jedné z knih Mahábháraty) a raného buddhismu a sledovat zmírňování tohoto akcentu v současném buddhismu (pomoci zde mohou instruktorovi vynikající práce I. S. Vasil'jeva: 12,13; viz též 27, 37). Instruktor musí být také schopen vyložit kritický přehled vývoje etiky v dějinách křesťanství a jiných základních náboženských směrů (k přípravě lze využít následující literaturu: o křesťanství 7, 22, 26, 32, 36, 39, 47, 48,60, 62, 66, 72, 75-79, 88; o islámu 9,17, 30, 43, 55, 80, 81; o zenu I, 45, 57; o taoismu 29, 73, 82, 92; o náboženstvích Indie 2, 8, 15-19, 23, 24, 50, 51, 64, 65, 67, 69-71, 89, 90, 96; o náboženstvích Afriky 46, 61; o šamanismu 35, 83, viz též 33).

Uvedená témata dáváme v instruktorské praxi do souvislostí s konkrétními situacemi, na příklad v hovorech o sociální psychologii, sexuologii, estetice a také v odpovědích na otázky adeptů. Věnujeme dostatek času podrobnému výkladu dokonale propracovaného etického kodexu, jehož autory jsou nejlepší indiští myslitelé. Zájem o indickou filozofii má v naší zemi bohatou tradici. Je proto také důležité představit zájemcům její nejlepší stránku.

Věnujeme se nyní základním etickým zásadám jógy, které zahrnujeme pod společný název jama (86,97,98,101,104).

První a nejdůležitější zásadou tohoto systému je ahinsa — neublížování. Je formulována takto: “Neublížovat pokud možno žádné živé bytosti činem, slovem ani myšlenkou.”

Zamysleme se hluboce nad každým slovem. Je jasné, že zabíjet lidi a ublížovat jim není správné. Nesmíme působit bolest činem, ale ani slovem. Mnozí nebudou překvapeni názorem, že je lépe projevit vůči zlu shovívavost založenou na pochopení lidské nedokonalosti místo oplácení zla zlem. Ale jak se zachovat, jestliže nehrozí nebezpečí přímo nám, ale naší rodině nebo přátelům, a my nemáme jinou možnost obrany než použití hrubé síly? Vzpomeňme také na hrůzné válečné události. V případě napadení země se nelze vyhnout vojenské povinnosti, stejně jako nelze odsuzovat práci lidí v oboru ochrany veřejného pořádku.

Vynikající teoretikové jógy, jako na příklad Mahátma Gándhí, uvádějí ahinsu kšatriji (bojovníka), který má svědomitě plnit svou povinnost bez vášně, tj. beze strachu, hněvu a jiných záporných emocí. Tuto myšlenku vyjadřuje jeden ze základních jógových textů, Bhagavadgíta, kde Krišna učí svého žáka Ardžunu, který pochybuje o smyslu své účasti v bitvě.

Stejně tak by bylo nesprávné učit děti, aby v žádném případě neodporovaly zlu násilím. Pravou ahinsu může dodržovat jen skutečně silný člověk. Vnější dodržování této zásady může u slabého člověka dát vzniknout zbabělosti.

Každý člověk ve svém individuálním vývoji bezpodmínečně musí projít stádiem, v němž získá silnou vůli. Právě proto na příklad Jógananda učil ve svém ášramu děti bojovému umění (85). Samozřejmě, že silnou vůli nezískáváme jen bojovým uměním. Větší význam má umění obhajovat své světonázorové přesvědčení a čelit lži vždy a všude. Vyšším projevem silné vůle je schopnost přezírat vlastní bolest a soucítit s těmi, kdo nám ji působí (jako Ježíš na kříži).

V souvislosti se zásadou ahinsy přirozeně vzniká otázka o stravování. Vysoká morálka jógy vyžaduje soucitný vztah ke všemu živému. Proto důležitým pravidlem jóginů je vegetariánská strava, čímž se rozumí odmítání přímého i nepřímého ubližování vysoce vyvinutým živým organismům. Výjimku z tohoto pravidla můžeme učinit pouze v případech, kdy jiná strava není, nebo jinak nelze plně zabezpečit potřeby organismu.

Soudobá věda o výživě plně potvrzuje plnohodnotnost a účelnost vegetariánské stravy (včetně mléčných výrobků a vajec zařazených do pestrého jídelníčku).

Rostliny, které používáme jako potravu, jsou také živé organismy, avšak stojí na relativně nižším vývojovém stupni, a proto nejsou schopny intenzivně prožívat strach a bolest jako lidé a zvířata. Nicméně každý brambor a každé zrno je samostatný živý organismus, který si zaslouží úctu a soucit. Nesmíme je zničit zbytečně.

Poslední otázkou, kterou máme zodpovědět v souvislosti se zásadou ahinsy, je neubližování myšlenkou.

Mnozí z nás si uvědomují, jak bývá někdy těžké pobývat ve společnosti člověka, který je vůči nám záporně naladěn (přitom nemusí projevovat zřetelné nepřátelství ani vyjadřovat něco nepříjemného). Jak je však příjemné být ve společnosti člověka naplněného radostí a láskou!

Bioenergetické pole, které vzniká při prožívání různých emocí, zasahuje jiné lidi a ovlivňuje jejich cítění. Citliví lidé bez obtíží určují emocionální stav člověka podle kvality jeho bioenergetického pole.

Při sebezdokonalování je nejdůležitější odstranit v sobě schopnost záporné emocionální reakce (je však nutno pěstovat umění kontrolovatelného soucitu). Současně v sobě kultivujeme kladné emoce. Tak přineseme štěstí jiným i sobě.

Pamatujme si, že právě myšlenkou začíná většina našich činů moudrých i hloupých. Nezachytíme-li zavčas hloupou myšlenku a nezapudíme-li ji, velmi brzy budeme litovat.

Druhou etickou zásadou je satja — pravdivost (nelhaní). Nedodržování této zásady se povoluje pouze v případech, kdy pravda může člověku uškodit (nemyslíme na sebe!), tj. když se satja dostává do konfliktu s ahinsou.

Třetí zásadou je astéja — nekradení (nezcizování). Nesnažme se přivlastňovat si cizí věci nebo myšlenky.

Aparigraha je nehrabivost. Osvobozuje nás od nepotřebných věcí a

vede nás k vlastnictví věcí nezbytných.

Brahmačarja neboli kontrola nad pohlavním pudem neznamená požadavek absolutní a trvalé pohlavní zdrženlivosti. Můžeme ji však praktikovat dočasně jako prostředek k osvobození z otroctví pohlavní vášně, závislosti na ní a nutnosti pohlavního uspokojení. Na druhé straně manželské vztahy umožňují člověku velmi dobře projevit kladné i záporné vlastnosti. Jsou-li manželské vztahy spojeny s úsilím o duchovní vývoj, mohou se stát vynikající školou etického sebezdokonalování. Pohlavní vztahy a výchova dětí dávají velkolepou možnost osvojení nejdůležitějšího aspektu duchovní dokonalosti, Lásky.

Velký význam má také rozvíjení těchto kladných vlastností:

kšama — tolerance k lidem odlišného smýšlení;

daja — milosrdenství, dobro;

árdžava — prostota, skromnost;

hrí — pokora: člověk se nechlubí svými domnělými nebo skutečně existujícími přednostmi (je nutno stále vidět své chyby a snažit se jich zbavit, ne setrvávat v samolibosti).

Stupeň nijama obsahuje pět zásad, pravidel hygieny těla a psychohygieny. Šauča je nutnost udržovat tělo v čistotě. Jóga doporučuje časté umývání těla proto, že kůže znečištěná svými sekrety vyvolává pod vlivem určitých biofyzických jevů zhoršení celkové nálady a podporuje vznik stresových stavů. Zvláště se to týká kůže na hlavě. Všichni známe ten příjemný pocit po koupeli, jestliže jsme neměli možnost se několik dní umýt. Proto je zapotřebí se umývat tak často, aby tento stav byl trvalý, tedy denně.

Pokud jde o mytí a sprchování studenou vodou, je vhodné k tonizaci a otužování organismu. Kromě toho také posiluje vůli. Avšak nedoporučuje se těm, jejichž dalším úkolem je získat klid a vnitřní harmonii.

K lepší očistě střev při zácpách je vhodné ráno vypít jednu až dvě sklenice studené či horké vody (účinky jsou stejné). Je třeba mít na paměti, že jedovaté látky, které vznikají při hnilobných procesech ve střevech, se vstřebávají do krve a působí zhoubně na játra a jiné orgány. Hnilobné procesy v trávicím traktu vznikají nejnadhodněji při nadbytečném požívání bílkovinné stravy na noc (94).

Mitahara znamená čistou stravu. Tělo se utváří z potravy. Je tedy závislé na tom, jak kvalitní stravu mu podáváme. S tím souvisí naše zdraví fyzické i psychické. Proto jóga věnuje čisté stravě velkou pozornost.

Lékařské výzkumy dokazují, že lakto-ovo-vegetariánská strava je pro lidský organismus nejvhodnější (10, 34, 44, 52, 54, 91). Mléko a vejce obsahují úplný soubor esenciálních aminokyselin a stopových prvků. V kombinaci s pestrou rostlinnou stravou včetně stravy syrové je zajištěn dostatečný přísun vlákniny a všech ostatních potřebných látek. Avšak pravidelný příjem masité stravy je převážně příčinou ukládání solí kyseliny močové v různých tělesných tkáních. Důsledkem nadměrného příjmu živočišných bílkovin je podagra, poruchy spánku a paměti, podrážděnost,

bolesti v kloubech, ve svalech, kožní nemoci a pod. (podrobněji o tomto tématu: 3, 28, 40, 41, 74 a dr. med. M. O. Bruker: Musíme trpět alergiemi?; Salvo 1990).

Při přechodu na lakto-ovo-vegetariánskou stravu nepocít'ujeme žádné obtíže, přijímáme-li dostatečné množství bílkovin (mléčných výrobků a vajec především). Brzy se přesvědčíme, že se nám zlepšilo zdraví, hlavně pokud jde o trávicí ústrojí, zvýšenou fyzickou odolnost, dobrou náladu a snižující se počet chorob z nachlazení (95,101).

Praxe ukazuje, že adepti, kteří nepřešli na doporučenou dietu, již od třetího měsíce cvičení nejsou schopni si osvojit složité autoregulační techniky.

Je vhodné se vyhýbat přebytečnému množství kuchyňské soli. Potravu je lépe při vaření nesolit. Množství soli, které obsahují přírodní potraviny (zelenina, ovoce, mléko atd.), chléb a pečivo, plně stačí pokrýt fyziologické potřeby organismu. Přebytek soli v potravě vede k hromadění vody ve tkáních, což záporně ovlivňuje naše zdraví i psychiku. Sůl je vhodné používat pouze jako konzervační činidlo k přípravě nakládaných hub, kvašeného zelí a pod.

Nepřepalujme rostlinné oleje. Dochází při tom k okysličování a v důsledku toho ke vzniku toxických látek.

Dávejme přednost syrové a vařené stravě před smaženou. Upravujme tepelně pouze ty potraviny, které nelze jíst za syrová.

Není vhodné pravidelně pít silný čaj a kávu. Kofein, který je v nich obsažen, je vynikajícím tonizátorem nervové soustavy. Avšak pravidelné neopodstatněné užívání jakéhokoli léku je škodlivé, vede k chronickým stresovým stavům.

Kouření a alkohol v sebemenších dávkách zabraňují dosažení výraznějších úspěchů v duchovní práci. Budeme-li však přísně dodržovat všechna uvedená doporučení, zbavíme se touhy po alkoholu i po cigaretě.

Trpíme-li nadýmáním, které vzniká kvasnými procesy ve střevech, obraťme pozornost na kombinace potravin při jednom jídle. Zvláště se k sobě nehodí cukry (marmeláda, med, sladké ovoce a pod.) s bílkovinnou a tučnou stravou. Bílkoviny a tuky zůstávají dlouho v žaludku, cukry se zpracovávají především ve střevech. Jestliže cukry musí zůstat několik hodin v žaludku společně s bílkovinami a tuky při poměrně vysoké tělesné teplotě, mohou začít kvasit. Tytéž nepříjemnosti vznikají při kombinaci mléka s uhlovodanovou stravou (nemusí docházet ke stejné reakci na tvaroh a jiné mléčné produkty). Zvládá-li naše trávicí ústrojí uvedené "těžké" kombinace, není třeba se touto otázkou zabývat.

Poslední neméně důležitá stravovací zásada je přijímání potravy v patřičném emocionálním ladění. Před jídlem je bezpodmínečně nutné zbavit se zbytečných myšlenek a naladit se na klidnou radostnou hostinu. Při jídle se nemají řešit problémy, které vyžadují velké soustředění. Rozhovor má být srdečný a příjemný. (Další literatura k otázce stravy 11,14,25,

31,38,42,49,56,63.)

Santóša je spokojenost, stále kladné emocionální ladění bez ohledu na okolnosti. Nemáme-li možnost změnit nepříjemné vnější podmínky, pak to nejhorší, co můžeme udělat, je nechat se unést zápornými emocemi. Nemůžeme-li situaci změnit, změníme svůj vztah k ní.

Pláčem a stížnostmi se nic nevyřeší. Dostaneme-li se s někým do konfliktu, nejproduktivnějším činem je najít jeho příčinu v sobě a vynasnažit se likvidovat následky své chyby. Nemá smysl zaměřovat se na chyby druhých. Mysleme především na své omyly a nedostatky a snažme se je napravit.

Naučme se dělat svou práci svědomitě a s radostí. Má-li práce etické opodstatnění, zaslouží si to. Nemá-li je, je lépe ji opustit. Svědomitá a radostná práce je naší povinností vůči těm, s kým a pro koho pracujeme. Je to záruka našeho osobního štěstí.

Svádjhája — filozofické úvahy, diskuse a četba, které pomáhají uvědomit si smysl života a cesty k dokonalosti.

Tápáš — askese, jakékoli sebezapření v rámci boje s vlastními chybami.

Íšvara pranidhána — vyznávání osobního Boha. Trvale si uvědomujeme, že Život je náš Učitel, který nám stále dává různorodé lekce Lásky a Moudrosti, které nás vedou k Dokonalosti.

Jak se zbavit osobních nedostatků

Všechny naše etické nedostatky lze hodnotit jako přítomnost záporných nebo nepřítomnost kladných vlastností.

Nectnost jsme již objevili. Ale jak se jí zbavit?

K tomu je nutno vzdát se egoistického přístupu: “Co chci, to také dělám, kašlu na všechny!...” Je nutno naučit se zájmy jiných lidí stavět nad svoje. V širších souvislostech to znamená, že je třeba žít pro druhé, ne pro sebe. Aby člověk poznal opravdovou Lásku, musí se umět obětovat a dávat, místo brání a požadavků. Láska není konfrontace, ale sebeobětování. Musíme se stát lepšími ne pouze pro sebe, ale především kvůli těm, kdo nás obklopují.

Snažme se déle myslet na své chyby, ať nás nějakou dobu potrápí. Hledejme vznik každé nectnosti, vraťme se až do dětství a sledujme, jak se rozvíjela a ve kterých činech se projevila.

Vynikající metoda je promyslet jiným způsobem znovu ty situace, v nichž došlo k chybám. Představme si také možné situace do budoucna, kde by se stejné chyby mohly opakovat. Buďme bdělí.

Není však třeba celý život plakat a kát se ze “hříchu”, kterého jsme se kdysi dopustili. Smysl pokání není v tom, abychom si vyprosili odpuštění, ale abychom se naučili neopakovat své chyby.

Nepoddávejme se malomyslnosti. Pouze stav radosti dává možnost co nejlépe sloužit lidem. Radost je nezbytným atributem Lásky.

Budeme-li plakat nad jedním hříchem, půjdeme-li do sebe a uzavřeme-li se před lidmi, zapomínáme, že přemýšlet pouze o sobě a nevěnovat dostatek pozornosti lidem je největší nectností.

Ale kromě absurdního sebeponižování existuje i jiná škodlivá vlastnost — ješitnost a pýcha. Abychom skutečně směřovali k dokonalosti, je nutno radikálně se zbavit spokojenosti se sebou samým.

Snažme se zapamatovat si dvě moudrá úsloví: “Oceán je níže než všechny řeky, a proto se do něj všechny řeky vlévají” (Lao-c'). “K dosažení dokonalosti je třeba také úplné vyloučení představy o vlastní důležitosti.”

Nezapomínejme na to a skromně služme lidem tím nejlepším, co v nás je.

Odstraňování etických chyb je dlouhodobý proces. Naše nectnosti mizí při patřičném úsilí jakoby ve vrstvách: nejprve dojde k hrubé očištění, potom ke stále jemnější. Každý se o tom může sám přesvědčit. Tomuto procesu napomáhá prohloubení teoretických vědomostí z psychologie, ekologie, medicíny, filozofie, estetiky atd.

Proti našim nedostatkům jsou účinné nejen metody intelektuálního boje, ale i jemné techniky, probírané v kursu psychické autoregulace.

Je to dlouhá a obtížná cesta, na kterou však stojí za to se vydat. Podle toho, do jaké míry se nám to daří, naplňuje se náš život stále větší radostí. Nedomnívejme se, že nehřešíme, i když jsme už hodně dokázali. Pravdivost těchto slov pochopíme lépe, čím dále od počátečního bodu své Cesty budeme.

Přednášky a diskuse o etice rozdělíme do prvních pěti lekcí. Teorie a praxe prvních šesti lekcí je přípravnou etapou k složitější práci. Na konci šesté lekce podáme následující výklad:

Reflexogenní zóny emocionálně volní sféry

Reflexogenní zóny jsou určité oblasti na povrchu i uvnitř těla. Působíme-li na ně, vyvoláváme jisté pohybové, vegetativní nebo psychické reakce (reflexy).

Na příklad svědění v nose vyvolává kýčání, lechtání na chodidle odtažení nohy, klepnutí do šlachy pod kolenní čáškou pohyb atd. Hořčičné placky a skleněné baňky se přikládají na kůži na přesně určená místa. Pouze tehdy jsou ovlivněny zanícené vnitřní orgány. K reflexogenním zónám patří také akupunkturní body na kůži. Působíme-li na ně akupunkturními jehlami a jinými prostředky, vyvoláváme léčebný efekt ve vnitřních orgánech, často velmi vzdálených od tohoto bodu. Nás však nyní zajímá ještě jedna skupina reflexogenních zón, jež nazýváme čakry.

Čakry jsou struktury, které se nacházejí přibližně ve stejných úrovních

organismu jako akupunkturní meridiány. Jejich hlavní funkce jsou hromadění, přetváření a rozdělování bioenergie. Každá čakra má své určení. Zdůrazňujeme, že koncentrace vědomí v určité čakře vyvolává jisté změny v naší emocionální sféře. Psychickou autoregulaci umožňuje právě práce s čakrami.

Sahasrára má podobu disku a nachází se pod kostí temenní v oblasti polokoulí předního mozku. Má v průměru asi 12 cm, výšku mívá asi 5 cm (uvádíme rozměry rozvinutých čaker).

Ádžňa je velká čakra uprostřed hlavy. Její střed, díváme-li se zepředu, je nad kořenem nosu poněkud nad úrovní obočí, z boku asi 2 cm dopředu a nahoru od ušního boltce. Této čakře prostorově odpovídají centrální mozkové části (střední mozek, mezimozek a Varolův most).

Višuddha se nachází v dolní části krku. Zaujímá prostor od páteře ke štítné žláze (včetně).

Anáhata je čakra zaujímající prostor celého hrudního koše, je-li správně rozvinuta.

Manipúra sídlí v horní části břicha.

Svádhisthána je v dolní části břicha.

Múladhára je poslední, sedmá čakra v dolní části pánve mezi kostrčí a stydkou kostí.

Vývojový stupeň jednotlivých čaker je závislý na psychologických zvláštěnostech konkrétního člověka. Při dobře rozvinuté sahasráře pozorujeme výraznou schopnost strategického myšlení, tj. myšlenkového záběru celé situace z nadhledu, což umožňuje být vůdcem se širokým rozhledem.

Je-li dobře rozvinutá ádžňa, znamená to schopnost k taktickému myšlení, které pomáhá řešit užší, dílčí úkoly ve vědě, výrobě a v běžném životě.

Višuddha poskytuje schopnost estetického vnímání. Dobří výtvarníci, hudebníci a jiní umělci mají rozvinutou višuddhu.

Anáhata umožňuje emocionální lásku (ne lásku z rozumu, ale ze srdce).

Manipúra představuje schopnost energických činů, ale také s ní souvisí sklon k trvalé převaze záporných emocí, jako je podráždění a hněv.

Svádhisthána obstarává reprodukční funkci.

Múladhára zajišťuje psychologickou stabilitu v nejrůznějších životních situacích.

Každý může pocítit různé projevy aktivity svých čaker.

Při duševní únavě cítíme tlak v oblasti ádžni nebo sahasráry.

Při vnímání něčeho velmi harmonického se až zastavuje dech. To se projevuje višuddha. Při opačné situaci se svírá hrdlo, je to reakce téže čakry na disharmonické okolnosti (na příklad pocítíme-li od někoho nespravedlnost nebo si uvědomíme vlastní chybu a jsme v situaci, kdy nevíme, co máme dělat).

Anáhata se projevuje v okamžicích lásky, v níž není egoismu. Existují lidé, kteří vyzařují Lásku celým svým srdcem (anáhatou) na všechny kolem za každých okolností. Říkáme o nich, že jsou to srdeční lidé. Takovými se musíme stát i my.

Manipúru cítíme obvykle jen při záporných emocích. Vytváří stahující či tupě bolestivé pocity, nebo jako bychom si v ní byli vědomi nepříjemně se točící či kypící energie.

Možnost pocítit svádhisthánu máme zvláště výrazně při neuspokojeném pohlavním vzrušení. Tyto nepříjemné pocity v dolní části břicha a v odpovídající části páteře (nebývají pozorovány vždy) jsou důsledkem toho, že čakra je přeplněna zvláštním druhem bioenergie — udanou, která se při orgasmu měla z čakry vylít. Udána, která se vylévá pohlavními orgány, se dostává do partnerovy múladháry a potom se přetváří (sublimuje) na energii některé jiné čakry. Analogicky může být sublimována i vlastní udána, je-li jí nadbytek, na příklad při pohlavní zdrženlivosti. (Při dlouhodobé zdrženlivosti a při nedostatečné sexuální citové stimulaci se vytváření udány snižuje.) Udánu využívá ta čakra, která je právě v činnosti (v závislosti na druhu lidské činnosti), nebo ta čakra, s níž záměrně pracujeme.

Podle vnějších projevů si zkusme určit, které čakry dominují u nás či u našich známých, a zamysleme se nad tím, které potřebujeme rozvíjet. Podle dominujících čaker můžeme lidi dělit na určité psychotypy (například anáhatické, ádžnické aj.).

Před začátkem práce s čakrami musíme všechny adepty upozornit na nutnost abstinence od alkoholu a všech nápojů, které alkohol obsahují, včetně piva, kefiru a pod. Požití alkoholu při práci s čakrami a po ní způsobuje těžká onemocnění. Prakticky všichni, kdo měli při práci první zážitky a dosáhli prvních výsledků, ochotně na tuto podmínku přistupují.

Ve čtrnácté lekci se seznámíme ještě s jednou skupinou reflexogenních zón emocionálně volní sféry — s některými drahami (meridiány).

Celé lidské tělo, stejně jako zvířecí i rostlinné, (20, 21, 58, 59, 68, 93) je protkáno mnoha tisíci pouhým zrakem neviditelných drah, které rozvádějí bioenergií s různými stupni jemnosti. Tyto dráhy, zvané též meridiány či v sanskrtu nádís, objevila lékařská věda staré Číny a terapeuticky jich využívala. Nyní jsou tyto poznatky rozšířeny v mnoha zemích.

Meridiány se dají určit srovnáním s okolními tělesnými tkáněmi podle zvýšené elektrické vodivosti. Pamatujme však, že i ten nejslabší elektrický proud není pro ně adekvátní a že se elektrodiagnostické a elektropunkturální metody mohou používat jen výjimečně. Meridiány jsou viditelné, proudí-li jimi energie přirozeně, je-li její proud vyvolán uměle, nebo jsou-li meridiány nabity kontrastní energií. Mohou je spatřit lidé, kteří rozšířili svůj obzor vnímání systematickým cvičením, podobným našemu.

V důsledku zánětlivých procesů v tělesných tkáních, nesprávného

znečišťujícího způsobu stravování, nebo vnějšího nepříznivého energetického působení mohou meridiány ztrácet průchodnost. Také mohou začít dlouhodobá onemocnění těch orgánů, kterým chybělo správné energetické zásobování. Taková onemocnění obvykle nelze zcela vyléčit běžnými medikamenty. V těchto případech bývá účinná akupunktura a podobné terapeutické metody, jako laserové, vibrační a jiné působení přes biologicky aktivní body na povrchu těla. Při tom se obnovuje průchodnost meridiánů díky energii, která se do nich zavádí². (Terapeutický efekt závisí také na kvalitativních charakteristikách této energie.)

Seznámíme se s několika meridiány, kterých lze používat při psychické autoregulaci.

Všechny čakry jsou propojeny mohutnými drahami, které procházejí páteří, podél přední stěny těla a středem těla. Všechny vedou bioenergii s různými stupni jemnosti.

Široký páteřní kanál, zadní dráha, zvaná sušumna (čínsky tu mo), prochází od múladháry do sahasráry. Jednou z jeho funkcí je rozdělovat energii, která se nashromáždila v múladháře, do všech čaker. Jde o bioenergetický potenciál, který se tvoří hlavně na úkor udány, jestliže jí nemrháme nepřiměřenou sexuální aktivitou nebo ji nešetrně nepoužíváme prostřednictvím sublimace pro jiné potřeby organismu. V zadní části sušumny se vyčleňuje výrazně užší kanál, vadžriní (o průměru asi 2 cm), jímž proudí udána do jednotlivých čaker.

Třetí páteřní kanál, čitriní, začíná od zadní části sahasráry, prochází oblastí zátylku blízko povrchu hlavy, vede zadní částí krku a dále po páteři tak, že prochází nejzazšími výběžky obratlů. Čitriní je pro nás velmi důležitou strukturou. Bude nám sloužit jako míra nejjemnějšího stavu, na který se budeme emocionálně ladit.

Systém čaker je propojen také přední drahou. Začíná u horního konce sušumny, rozdvouje se kolem sahasráry, spojuje se na čele, znovu se větví do několika kanálků, které procházejí obličejem a slévají se do jediného v oblasti višuddhy. Ještě jedna větev prochází shora středem hlavy, horním patrem směřuje bradou ke krku, kde se spojuje s ostatními. Asi 5 cm široká dráha vede dolů po přední části těla. Zároveň je spojena se všemi čakrami, prochází stydkou kostí, hrází a končí v kostrčí.

Nás bude zajímat především horní část kanálu, která spojuje v jediný funkční blok čtyři čakry tak zvaného emocionálního centra: ádžňu, višuddhu, anáhata a manipúru. Vedoucí roli hraje v tomto celku samozřejmě anáhata a višuddha. Intenzita emocí závisí do určité míry na manipúře. Ádžňu zajišťuje součinnost mezi hypotalamo-hypofýzním komplexem a endokrinním systémem, čímž se koordinují emocionální reakce a chování člověka.

² Podrobněji viz knihu G. Luvsana Tradicionnyje i sovremennyje aspekty vostočnoj refleksoterapii", Moskva, nakl. Nauka 1986 a R. Růžičky Akupunktura v teorii a praxi, Praha, Nadas 1990 (99).

Lidé, kteří mají rozvinutou přední dráhu a umějí ji používat, jsou schopni prožívat vysoce kladné emoce při styku s jinými lidmi a s přírodou. Takových jedinců je několik z tisíce. Přední dráha bývá velmi zřídka rozvinuta. Otevření této možnosti je jedním z úkolů prvního kursu.

Propojený systém sušumny a přední dráhy se nazývá podle čínské tradice mikrokosmická oběžná dráha. Pohybem po mikrokosmické oběžné dráze dochází ke zjemnění energie v organismu. Cílem je vytvořit a nashromáždit “zlatý elixír” — jak staří alchymisté tuto zjemněnou energii nazývali. Získává se tak, že se přemístí samána, energie získaná ze stravy, z manipulací do aktivní svádhišťhany.

Cvičení s mikrokosmickou oběžnou dráhou má velmi silný emocionální účinek. Proměňuje člověka, činí ho optimistickým a schopným obdarovávat jiné upřímnou srdečnou láskou.

System čaker je na jedné z nejjemnějších úrovní propojen ještě jedním meridiánem, s jehož popisem jsme se dosud v literatuře nesetkali. Tento široký kanál spojuje vyvinuté čakry a prochází vertikálně středem celého těla. Pravděpodobně se utváří zároveň s rozvojem čaker, neboť se nevyskytuje u lidí, kteří nemají čakry dostatečně rozvinuty. Šíře tohoto kanálu odpovídá přibližně průměru čaker. Pojmenujeme ho centrální meridián. Je to také velmi důležitá energetická struktura, s níž budeme pracovat především ve třetím kursu.

Ve třetím kursu budeme cvičit se zvláštní energetickou strukturou známou pod názvem hara. Nachází se v jedné energetické úrovni se třemi dolními čakrami, které představují základní “vyživovací blok”, a obsahuje také zvláštní meridiány, které vedou od těchto čaker a setkávají se v oblasti pupku. Bod hárá bývá občas chybně zaměňován s manipulací. Možná, že tyto meridiány hrají důležitou roli v prenatálním období tím, že spojují pupečnický energetický systém plodu s matkou. Existuje možnost probudit je k aktivnímu životu i v dospělosti, abychom rozvíjeli aspekt vůle.

PRAKTICKÁ ČÁST

1. lekce

Úvodní meditace.

Pohodlně se posadíme na paty nebo se zkříženýma nohama. Zavřeme oči. V představě vyšleme z hrudníku kupředu vlny dobrosrdečnosti, jasu a lásky spolu s větou: “Kéž všechny bytosti žijí v klidu! Kéž všechny bytosti žijí v míru! Kéž všechny bytosti žijí v blaženosti!” Prožíváme každé přání upřímně a vyzařujeme je postupně vpřed, napravo, dozadu, nalevo, nahoru, dolů. Tato silná technika slouží k emocionální harmonizaci celé skupiny.

Rozcvička.

Cviky mají celkový fyzický význam, zlepšují průchodnost meridiánů a poskytují první koncentrační návyky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat uvolňování svalů, zvýšení pružnosti svalů a šlach i ohebnosti páteře. Cviky nemají být únavné. Provádíme je tak dlouho, až se sjednotíme s jejich rytmem a pocítíme z nich radost. Zárukou úspěchu ve cvičení celé skupiny je trvale jasné emocionálně kladné ladění všech účastníků. Každý si musí uvědomit, že škodí ostatním, přináší-li do kolektivu špatnou náladu. Přicházet mezi lidí špatně naladěn je projevem sobectví. Povinností každého z nás je vytvářet pro ostatní příjemnou atmosféru.

1) Levou rukou uchopíme pravou ruku shora za zápěstí. Zvedneme ji nad hlavou. Pravá ruka je naprosto uvolněná. Pustíme ji a necháme ji spadnout bez svalového odporu. To je znamení naprostého uvolnění. Cvičení opakujeme ně kolikrát a dosahujeme tak úplné relaxace a uvolnění svalů. Totéž opakujeme s druhou rukou.

Mezi psychickým napětím (stresem) a neuvědoměným svalovým napětím existuje určitá závislost. Jakmile vznikne psychické napětí, následuje hned i napětí svalové. Budeme-li usilovat o to, abychom odstranili svalové napětí, kde ho není zapotřebí, můžeme zpětnou vazbou oslabit nebo dokonce odstranit psychické napětí.

2) Postavíme se na levou nohu, pravou skrčíme, spojenýma rukama ji uchopíme odspodu za chodidlo a přitáhneme ji k tělu. Ruce náhle rozpojíme a nohu necháme spadnout zcela volně, bez svalového odporu. Totéž opakujeme s druhou nohou.

3) Mírně se nakloníme doprava, aby pravá ruka volně visela a nedotýkala se těla. Prsty držíme zlehka u sebe. Uvolníme svaly v rameni a představíme si, že ruka je provázek, na jehož konci je přivázaný kámen. Střídavým podřepem a vzpřímováním rozhoupeme ruku dopředu a dozadu. Rozkmit zvětšujeme, až se rameno stane středem kruhového pohybu. Celá ruka při tom zůstává zcela uvolněná. Totéž opakujeme s druhou rukou.

4) Předpažíme. Nataženýma rukama máchneme vpravo co nejvíce dozadu, totéž vlevo. Střídavě opakujeme.

5) Hlavu skloníme k jednomu rameni a začneme jí otáčet kolem dokola. Totéž na druhou stranu. Pohyb je pomalý a opatrný.

6) Hlavu necháme vzpřímenou. Pohybujeme jí do kruhu, aniž bychom tvář otáčeli do stran, jako bychom bradou roztáčeli ruční kávomlýnek. Snažíme se udržet ramena téměř bez pohybu a nenapínat svaly na krku.

7) Propleteme prsty rukou, dlaně obrátíme při vzpažení vzhůru. Ukláníme se do stran pouze v oblasti hrudní páteře. V kříži zůstane páteř nehybná.

8) Předchozí cvik opakujeme s tím rozdílem, že se ukláníme v pase (ohyb nastává v křížové oblasti).

9) Pánví pohybujeme ze strany na stranu, aniž bychom pohnuli oblastí pupku. Cvik provádíme s uvolněnými svaly trupu. Pánev při tom nevystřekujeme a nohy zůstanou natažené.

10) Sedneme si vzpřímeně s nataženýma nohama. Pravou ruku podvlékne pod pravou nohu, ohneme ruku v lokti (ruka směřuje od těla). Noha je zavěšena kousek nad kotníkem. Svaly na noze zcela uvolníme. Levou rukou uchopíme prsty pravé nohy a intenzivně otáčíme nohou v kotníku. Snažíme se v něm dosáhnout pocitu tepla; jako bychom se dívali do kloubu vnitřním zrakem; soustředíme sem i sluch. Snažíme se v kloubu spatřit bílé světlo. Totéž provádíme s druhou nohou.

11) Položíme pokrčenou pravou nohu na levé stehno a obrátíme ji chodidlem vzhůru. Ruku položíme na koleno a jemně jím kmitáme směrem k zemi. Pociťujeme-li bolest, provádíme cvik velmi jemně, abychom si nepoškodili šlachy! Totéž cvičíme s druhou nohou.

Při cvičení se soustavně koncentrujeme v pohybujících se kloubech. Každý den zopakujeme doma celou lekci. Nejvhodnější je cvičit vždy ráno. Spát chodíme nejpozději ve 22 hod. a vstáváme časně.

V zorném poli našeho vnitřního zraku se bude objevovat stále intenzivnější bílé světlo, pročistíme-li energeticky svůj organismus a naučíme-li se řádně koncentrovat.

Relaxace v poloze poloviční želvy.

Po rozcvičce si odpočineme v pozici (ásaně), které v Indii říkají poloha poloviční želvy — ardhakurmásana. Sedneme si na paty a kolena dáme od sebe. Čelo položíme na podložku, ruce sepnuté nad hlavou natáhneme dopředu a položíme je malíkovými hranami na zem zároveň s předloktím. Tělo i myšlení zcela uvolníme. Pozorujeme, jak se nám spolu s prohlubujícím se uvolněním prověšuje břicho. Ardhakurmásana odstraňuje fyzickou i psychickou únavu. Setrváme v této poloze asi 10 minut.

Naučíme se ještě dvě ásany, ve kterých je třeba umět sedět volně, bez napětí. Toho lze dosáhnout jedině tréninkem.

Vadžrásana (diamantový sed).

Posadíme se na paty s rovnými zády. Sedět se nám bude pohodlněji, když se nebudeme opírat hýžděovými svaly, ale poněkud níže. Ruce leží volně na stehnech.

Sukhásana (příjemný sed).

Druhá pozice je sed se zkříženýma nohama. Záda držíme zpříma.

Cvičení proti vnitřnímu dialogu.

Cílem této techniky je osvobodit se od mučivých vnitřních dialogů s

neprátele a protivníky, které si představujeme. Mnozí lidé mají ve zvyku setrvávat ve vnitřním dialogu a nebývají schopni jej přerušit ani v případě, že si uvědomují ubohost této duševní činnosti.

Lehneme si na záda a po výdechu zadržíme dech. Koncentrujeme se na tlukot srdce nebo na samovolný pohyb hrudníku. Sugerujeme si, že se nám nechce dýchat. Nebojíme se, že se udusíme. Jakmile se objeví silná potřeba nádechu, nadechneme. Vše vykonáváme nenásilně. Po cvičení pocítíme úlevu od dominujících myšlenek a od negativních emocí, které je doprovázejí. Objevuje se možnost přepnout myšlení na něco skutečně užitečného. Toto cvičení nemusíme praktikovat pravidelně; používáme je pouze tehdy, považujeme-li to za nutné.

Nežádoucích myšlenkových dominant a vnitřního dialogu se zcela zbavíme tím, že se naučíme převádět koncentraci z ádžni do jiných čakr.

Šavásana.

Používáme ji k uvolnění těla a myšlenek. Lehneme si na záda, ruce podél těla dlaněmi nahoru nebo na malíkových hranách, nohy mírně od sebe. Ležíme pohodlně, nic nás nesmí rušit. Uvolňujeme tělo počínaje prsty na nohou. Představíme si rovinu kolmou k ose těla a posouváme ji tělem od prstů na nohou směrem k hlavě. Za rovinou nezůstává žádné napětí. Ztrácí se veškeré pociťování těch částí těla, které zůstaly za ní. Vzdáváme se jich, myslíme si: "Není to moje, není to moje!" Jestliže se opět objevují pocity v těch částech těla, kterými už rovina prošla, vrátíme se k nim ještě jednou. Když se rovina posune za hlavu, mohou se dostavit následující základní stavy:

Vědomí (sebeuvědomování) mizí. Jako bychom se propadali do hlubokého spánku, ale není to spánek. Vědomí se vrací obvykle za 18-20 minut. Cítíme se zcela odpočati, máme příjemné pocity. Nebudeme prudce vstávat, užijeme si toho blaženého stavu.

Druhý stav: vědomí se udrží, nastoupí úplný klid. Vstoupíme vnitřním zrakem do svého těla. Vidíme světlé a tmavší skvrny a části těla. Šedá a černá barva značí poruchu v jedné z energetických úrovní, které odpovídají akutním nebo ještě skrytým stadiím nemoci. Vynasnažíme se jakoby hráběmi vyhrabat všechno temné na hromádku a vyhodit za hranice těla. Je to výtečné cvičení pro rozvíjení schopnosti koncentrovat se.

Mohou vznikat i jiné zajímavé stavy.

Šavásanu cvičíme denně doma na závěr sestavy. Tato technika poskytuje organismu nejen hodnotný odpočinek, ale také snímá energetické gradienty, které vznikají jako důsledek cvičení (mohou vznikat v případě ještě nedostatečně průchozích meridiánů). Těm, kteří špatně usínají, doporučujeme provádět šavásanu před usnutím přímo v posteli. Během dne je však vhodnější cvičit šavásanu na podložce na zemi.

2. lekce

Úvodní meditace ve vadžrásaně.

Rozcvička.

Relaxace v poloze poloviční želvy.

Pránájáma.

Nyní se naučíme první ze série pránájámických cvičení. Vstaneme, mírně se nakloníme doprava, aby pravá ruka visela a nedotýkala se těla. Dobře ji procítíme od ramenního kloubu až po dlaň. Představíme si, že se v hrudníku roztahuje a stahuje čerpací komora, do níž se vzduch a světlo dostává rukou — trubicí. Zvláštní pozornost věnujeme výdechu. Dosáhneme zřetelných pocitů. Trubice má mít průměr stejný jako ruka a nic by nemělo překážet pohybu vzduchu a světla.

Dýcháme potichu. Obdobně cvičíme i s levou rukou a vleže na zádech prodýcháme stejným způsobem obě nohy.

Jiná varianta: při každém výdechu jako by se končetina prodlužovala a při nádechu se smršťovala na původní délku.

Toto cvičení rozvíjí koncentrační návyky a také efektivně očišťuje meridiány.

Šavásana 15-20 min.

Meditace Kruh.

Vsichni se postavíme do kruhu a uchopíme se za ruce. Procítíme vzájemné sympatie. Spojuje nás společný cíl — hledám duchovní dokonalosti. Naše společná práce bude možná jen při upřímné vzájemné lásce. Navzájem si v duchu popřejeme štěstí, radost, úspěchy. Vynasnažíme se, aby se cit zrodil v hrudi a odtud se šířil jako vlna čistého světla. Pošleme tento cit všem lidem na Zemi. Pouze dobrosrdečnost a láska, ne síla zbraní, obviňování a hrozby mohou spojit lidi na této planetě, zmenšit utrpení a zvětšit štěstí.

Vytvoříme klid nejprve ve svých srdcích. Je ho stále více a více... Začneme proměnu sami v sobě. Jen tak dokážeme účinně pomáhat ostatním. Ještě jednou vyšleme vlnu své lásky ke všem lidem, na všechny živé bytosti...

(Tuto meditaci můžeme praktikovat na konci dalších lekcí. Podle toho, jak si osvojíme nová cvičení, bude její emocionální náboj stále narůstat.)

3. lekce

Úvodní meditace.

Rozcvička.

Relaxace v poloze poloviční želvy.

Pránájáma.

Relaxace.

Osvojíme si ještě jedno relaxační cvičení, které snadno odstraňuje fyzickou a psychickou únavu. Je to jedna z variant krokodýlí polohy.

Lehneme si na břicho. Lokty položíme na podložku hodně dopředu a bradu vložíme do dlaní. Uvolníme všechny svaly. Představíme si, že ležíme na pláži. Přívětivé, teplé sluneční paprsky nás hřejí na zádech. Pocítíme jejich teplo v páteři a jak se páteř naplňuje slunečním svitem. V tomto stavu setrváme 10-15 minut.

Obrazové představy.

Posadíme se a zavřeme oči. V představě se rukama dotkneme stěn, stropu, podlahy a dobře procítíme celý prostor sálu; budeme se dotýkat i jiných předmětů. Dosáhneme takových pocitů, jakoby šlo o skutečnost. Nezdaří-li se cvičení hned, trénujeme doma takto: dotkneme se předmětu skutečně a potom mentálně. Stejně tak manipulujeme s předměty. Například si představíme krabičku od sirek, vyjmeme z ní sirku, zapálíme ji, otočíme knoflíkem na plynovém sporáku, zapálíme plyn...

A nyní v představě vedeme stropem paprsek nekonečně daleko do vesmíru. Ocitneme se v tichu nekonečného prostoru. Naše vědomí se v něm rozlévá. Naplníme se tím klidem.

Šavásana 15-20 min.

Meditace Předjaří.

Vstaneme. Představíme si předjaří, zářivý sluneční den, tající sníh, zurčící potůčky, první místa bez sněhové pokrývky ... Ptáci zpívají. Zaposloucháme se... Zahledíme se na jednoho z nich tamhle na větvi. Jak se mu napíná hrdélko, jak zřetelně je vidět každé peříčko v radostných paprscích slunce! Natřásá se v rytmu své písně. Zpívá o radosti probouzející se jarní Přírody.

Vynasnažíme se uvědomit si pocit, který vznikl při této meditaci v oblasti štítné žlázy (čakra višuddha) a v prsou (čakra anáhata). Budeme nadále praktikovat tyto příjemné představy o jaru, o východech a západech slunce, o něžných rašících lístcích a vůni květů. Budeme myslet na Přírodu tak, že to až bere za srdce. Je to silný prostředek pro regulaci naší emocionální sféry. (Vedoucí skupinových cvičení musí nejen odříkávat text meditací, ale také sám v sobě vyvolávat co nejméně výrazněji příslušné zážitky. To je předpokladem úspěšné činnosti celé skupiny.)

A nyní se proběhneme lehkým, radostným během se zakloněnou hlavou a se šťastným úsměvem. Představíme si, že nad sebou máme jasné slunce a modré nebe... Lehký větřík nás osvěžuje.

4. lekce

Úvodní meditace.

Aktivizace před rozcvičkou se naučíme cvičení, které není určeno pro všechny.

Mezi námi jsou lidé, kteří trpí stálou malátností, ospalostí a cítí trvalou únavu. Tohoto stavu se můžeme lehce zbavit. Cvičení však nesmí praktikovat ti, kterým naopak chybí klid nebo v nich dominují záporné emoce ve vztazích k lidem, a nedoporučuje se při srdečních a cévních onemocněních.

Vstaneme, co nejvíce se nadechneme a při zádrži dechu několikrát stáhneme svaly hrudníku a břišního lisu. Náhle cítíme teplo v celém těle, příliv čilosti a potřebu pohybu. Pocit tepla vzniká tím, že se krev vytlačí z vnitřních orgánů do kůže, do hlavy a končetin. Čilost pocítíme proto, že jsme aktivizovali čakru manipuluru, která se nachází v oblasti sluneční pleteně (solar plexus).

Rozcvička.

Psychofyzická cvičení.

Fyzická stránka těchto cviků mimořádně napomáhá vzniku požadovaného psychického efektu.

První se jmenuje **Probuzení**. Člověk se probouzí po dlouhém spánku, který ho izoloval od harmonie, krásy a lásky okolního světa. Ve stoji zvedáme ruce vzhůru a vytahujeme se jako po probuzení. Vpouštíme do sebe z okolí všechno čisté, jasné a životodárné. Procíťujeme, jak do nás shora teče proud jemné jitřní svěžesti. Naplňujeme se (ruce se spouštějí k ramenům, jako by naplňování napomáhaly a potom se znovu zvedají a spouštějí ještě několikrát).

Druhé cvičení — **Obdarování**. Prsty rukou obrátíme k hrudníku a rozevíráme široce náruč. Co jsme dostali, musíme zase dávat ostatním. Mírou duchovnosti člověka je schopnost **DÁVAT**. Abychom mohli nádobu naplnit čerstvou čistou vodou, musíme ji nejdříve vyprázdnit. Voda, která stojí, se kazí. Kdo nedává, nemůže duchovně růst. Zopakujeme cvičení znovu a dáváme vše to nejlepší, co je v nás, bez přání jakéhokoli zisku.

Třetí cvičení — **Smiření**. Zvedneme nad hlavu pravou ruku a koncentrujeme se do dlaně. Ladně pohybujeme rukou před sebou a kreslíme shora dolů sinusoidu s poloměrem asi 30 cm. Dlaní procíťujeme prostor jako nějaké energetické pole, kterému dáváme novou

charakteristiku: klid, mír, harmonii.

Toto prosté a silné gesto, které symbolizuje harmonii, nám efektivně pomůže v jakékoli situaci, i když ho budeme dělat jen mentálně (je nutno je dobře procítit).

Uvedená psychofyzická cvičení představují modifikaci technik, které vznikly a používaly se v Bulharsku na počátku století.

Relaxace v poloze poloviční želvy.

Splynutí s nekonečným prostorem.

Sedneme si a vnitřní zrak zaměříme do svého těla jako v šavásaně. Představíme si, že obal našeho těla je z velmi pevného, tenkého a pružného materiálu. Začneme jej nafukovat jako míč. Tělo se zvětšilo dvakrát, třikrát. Už zaujímá prostor této) místnosti, celého domu. Pokračujeme v nafukování obalu do nekonečna Máme rozměry celého vesmíru. Cítíme jednotu se vším. Kocháme se tímto stavem, uvědomujeme si, jak je významný. Pomalu se zmenšujeme, pocit jednoty se vším si udržujeme.

Relaxace asi 10 min. na zádech.

Příprava k práci s čakrami.

Posadíme se. Zavřeme oči. Představíme si, že stojíme a rychle se točíme na místě. Začne se nám lehce točit hlava, ale nepřivedme si pocity jako na zvracení. Posedíme se zavřenýma očima a pozorujeme ten prostorový rozměr, do kterého jsme se dostali. Nedaří-li se nám to, skutečně se zatočíme (nebo prosté zakroužíme hlavou), abychom se to pak naučili dělat mentálně. Toto cvičení nás připraví k práci s čakrami.

Relaxace v poloze krokodýla.

Obrazové představy.

Posadíme se na zem ve dvojicích proti sobě, na vzdálenost asi tři metrů. Zapamatujeme si partnerovu polohu. Zavřeme oči. Nyní má každý za úkol v představě obejít partnera, láskyplně ho pohládit, zřetelně sám sebe pocítit za jeho zády a potom se vrátit na své místo.

Dotkneme se v představě rukou svého nosu, zataháme se za ucho, prohrábneme si vlasy na zátylku.

Představíme si jasně svítící bílý kruh, trojúhelník, čtverec, jablko, hrušku, atp.

Nedaří-li se nám příliš toto cvičení, je nutné doma trénovat. Schopnost vytvářet výrazné obrazové představy se při usilovném tréninku dostaví za jeden až dva týdny.

Meditace Jarní přeháňka.

Vstaneme. Představíme si slunce nad hlavou, jasně modré nebe.

Je konec května. Právě skončila jarní přeháňka. Vzduch je průzračný a svěží. Šťastně se díváme na nebe, na slunce, na větve stromu, pod kterým stojíme, na mladé lístky v jeho koruně. Na listech jsou ještě dešťové kapky. Zachytíme padající kapky do úst a vychutnáme je. Jak se nám chce rozevřít náruč, zaklonit hlavu a jen se rozběhnout a radostně vzlétnout nad mokrou loukou! Letíme! Koupeme se v laskavém slunečním světle. Přistaneme, zůstáváme stát. Nad námi je silné sluneční světlo, oblak jiskřící zlatavé sluneční energie, velmi jemné, něžné, milostné; je stále hutnější. Cítíme, jak do nás proniká, cítíme její tlak. Otevřeme se jí! Splývejme s ní celou svou bytostí! Představme si, že jí naplňujeme svá těla! Cítíme, jak nám shora vtéká do hlavy, cítíme nekonečnou radost ze spojení s živou, milosrdnou, blahodárnou sluneční silou.

Meditace podobné “Jarní přeháňce” mají velký význam pro správný rozvoj emocionální sféry člověka. Poskytují také účinnou metodu kladného emocionálního naladění. Někoho tyto šťastné a radostné meditace naplní nadšením, ale někdo k nim zůstane lhostejný.

Abychom se naučili překonávat v sobě tuto překážku, musíme se naučit dojímat se. Hledejme tuto možnost všude. Nechme se dojímat dětmi, jejich naivními hrami a otázkami, švitořením vrabce, duněním vzdáleného vlaku a pod. Takových situací je kolem nás v běžném denním životě mnoho. Stačí se pouze pozorně dívat.

Šavásana 15-20 min.

Meditace Latihan.

Postavme se do kruhu. Probuďme k sobě navzájem i ke všemu kolem nás silný cit dobrosrdečnosti. Představme si nad středem kruhu slunce, které na každého z nás vylévá proud své životadárné síly. Otevřeme temeno hlavy a vpustíme ji do sebe.

Různé obměny cvičení se slunečním světlem nazýváme latihan.

5. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Ke třem cvičením, která už známe, přidáme další — Vzestup. Zvedáme sepnuté ruce a připazujeme obloukem do stran, jako bychom dělali tempa. S každým pohybem jako bychom se vylupovali z dalšího hrubého obalu a prosvětlovali se, očišťovali a stoupali stále výše k prameni světla a života, ke slunci. Už je blízko, ještě několik temp a dosahujeme jej. Vstupujeme do něho, kocháme se pobytem v tom něžném zlatavém světle, které jako by bylo zkoncentrováno do tekutého stavu. Vrátime se znovu na zem, ale nyní

již se sluncem v hrudi. Z hrudi vyzařujeme sluneční světlo na všechny lidi a na vše živé.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Slunce je znovu nad našimi hlavami. Posílá nám proud svých blahodárných paprsků. Přijímáme je do sebe, stojíme jako pod vodopádem požehnání. Kolem se line vůně květin a zní ptačí zpěv. Absolutní harmonie. Splýváme s ní. Hranice těla mizí, rozpouštějí se v té blaženosti. Není tu třeba žádného úsilí, pouze se rozpustit v harmonii, oddat se jí.

Tělo se začíná samo kolébat jako mořské řasy v teplém jižním moři, které se poddávají něžným vlnám přílivu.

Pohyby jsou stále intenzivnější a začínají připomínat indický tanec. Uvolňujeme ruce, zvedáme je a splýváme s harmonií prostoru. Uvolňujeme páteř, nohy. Neplánujeme pohyby, nevytváříme je v myšlenkách, pouze je jako by ze strany pozorujeme. Tělo, které vejde v soulad s prostorem naplněným blažeností, neřízené rozumem, nemůže zůstat nepohyblivé. Tančíme!

Tento tanec nám nahradí rozcvičku minulých lekcí. Můžeme mu věnovat asi dvacet minut.

(Představíme si různé taneční pohyby: ostré, rychlé, hranaté nebo naopak jemné, půvabné, ladné. Každý takový způsob tance patřičně naladí diváka i tanečníka.)

Komu se spontánní tanec zpočátku nedaří, může dělat rozcvičku spontánní formou. Neplánujeme následnost cviků. Každý následující pohyb musí vzniknout sám od sebe. Není však třeba očekávat, až pohyby přijdou. Zadáme tělu jakousi nosnou vlnu kolébavých pohybů a zapomeneme na ně. Koncentrujeme se na latihan.

Relaxace.

Po spontánním tanci je nejvhodnější relaxace v poloviční poloze želvy.

Druhá varianta krokodýlí polohy.

Základní pozice je jako u první varianty, ale hlava nespočívá v dlaních. Předloktí leží na podložce, prsty objímají protilehlé lokty. Nevyvíjíme na lokty tlak; hlava a horní část těla jsou vzpřímeny díky lehkému statickému napětí zádových svalů. Koncentrace je jako v první variantě. Pozici můžeme držet 10-20 minut. Je to výborné cvičení proti shrbenosti. Svaly horní části zad se adaptují na dlouhodobé statické napětí. Pozice také poskytuje hodnotný odpočinek.

Skořápka.

Sedneme si do vadžrásany. Naučíme se techniku, která umožňuje lépe cítit harmonii prostředí.

Mezi námi jsou lidé, kteří mají schopnost přelít své vědomí na předměty kolem sebe, především na živou přírodu. Jsou schopni se na ně

emocionálně naladit a rezonovat s jejich stavem, sytit se štěstím a radostí. Potom se o svou radost snadno dělí s ostatními. Ale jsou mezi námi i takoví, kdo stále svým vědomím pobývají v sobě a na svět se dívají úzkou štěrbinou jako z tanku. Nejsou schopni prožívat vyšší stavy.

Toto cvičení pomáhá překonávat bariéru sebeizolace. Může spotřebovat mnoho sil, ale jakou potom cítíme svobodu, když skořápku odhodíme! Potom je nám bližší čerstvý vítr, vzduch prosycený světlem a celá příroda.

Koncentrujeme se do prostoru svého těla. Zevnitř se podíváme na obal, který odděluje tělo od vnějšího prostředí. Začneme ho rozbíjet, jako když kuře rozbíjí skořápku svého vajíčka. Nedaří-li se to v některých místech, můžeme použít pomyslné náradí — pilu, sekyrku, kleště a pod. Zkontrolujeme si, jestli skořápka nezůstala na hlavě, na ruce nebo na nohou.

Šavásana 15-20 min.

6. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Dodatek k meditaci Latihan: představme si, že otvíráme všechny póry svého těla, jsme jako síto. Necháme proud slunečního světla volně protékat tělem. Ať z něho odnese všechno, co se neslučuje se zásadou Čistoty, Světla a Lásky!

Relaxace v poloviční poloze želvy, potom v druhé variantě polohy krokodýla.

Aktivizace přední dráhy a sušumny.

Naučíme se a budeme systematicky cvičit ještě dvě ásany, které aktivizují přední dráhu a sušumnu.

Lehneme si na břicho a vzepřeme se na napnutých rukách a špičkách nohou; tělo je nataženo jako přímka. Koncentraci držíme v přední dráze (od čela ke stydké kosti). V ásaně setrváme tak dlouho, jak je nám příjemné. Potom odpočíváme několik minut vleže na břiše.

Sedneme si s nataženýma nohama, ruce opřeme dlaněmi o zem kousek za zády, prsty směřují k nohám. Vzepřeme se na ruce a patách. Tělo i hlava jsou v jedné přímce. Koncentraci udržujeme v sušumně (páteřních kanálech). V ásaně setrváme tak dlouho, jak je nám příjemné. Potom odpočíváme několik minut vleže.

Šavásana 15-20 min.

Meditace Hostina.

Nyní se posadíme do kruhu a uspořádáme společnou hostinu. Zavřeme oči. Představíme si uprostřed kruhu hrnec naplněný právě uvařenými vonícími bramborami.

Před každým stojí nádobka se slunečnicovým olejem a hrnek s kysanou smetanou.

Bereme bramboru, omočíme ší ji v oleji nebo v kysané smetaně a jíme.

Nyní se v našem kruhu objevily košíky s ovocem. Vybereme si podle chuti. Vezmeme ovoce do ruky, prohlédneme je, dosahujeme pocitu, jako by bylo skutečné. Ukousneme si, ale hned nepolykáme: žvýkáme pomalu, vnímáme příjemnou chuť a vdechujeme vůni.

Kdo má chuť, naleje si žitnou kávu. Popijíme a pochutnáváme si na sladkém zákusku z celozrnné mouky. Pociťujeme, jak se nám tekutina dostává do žaludku a jak se po celém těle rozlévá příjemné teplo.

Tato meditační hra výborně rozvíjí schopnost obrazových představ. Tím, že se “přepneme” na nějaké příjemné obrazy, lehce se zbavíme záporných emocí.

7. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace.

Mantry.

Existují určitá spojení zvuků (různé mantry), jejichž zpívání napomáhá rozvoji čakr tím, že vzniká rezonanční bioenergetická vibrace. Mantra pro sahasráru — ám...

ádžňu-vóm...

višuddhu — hám...

anáhatu — jam...

manipúru — rám...

svádhisthánu — vám...

múladháru — lam...

Všichni zpíváme tiše, táhle, jemně, poměrně vysokou frekvencí (fistulí) a soustředíme se v čakrách. Vstupujeme do nich zezadu, jako bychom pronikali do otvorů nebo výklenků.

Zopakujeme celý cyklus manter několikrát. Dosáhneme výrazného pocitu rezonančních vibrací ve všech čakrách.

Cvičení praktikujeme denně. Nemáme-li možnost zpívat mantry

hlasitě, dělejme to v duchu, ale až se je naučíme výrazně zpívat nahlas.

Poznámka: Práci s anáhatou trvale věnujeme maximalní pozornost; už jen tím se náš život stane světlejší a radostnější.

Šavásana 15-20 min.

Meditace Pohled z vesmíru.

Stojíme se zavřenýma očima.

Máme nějaké nepříjemnosti? Nesnášíme se s někým? Nemůžeme něčeho u někoho dosáhnout? Někdo se podle našeho názoru špatně chová? Vyšleme v představě paprsek vzhůru do nekonečna. Spolu s ním pronikneme do nekonečného prostoru vesmíru. Pohledem obsáhneme celý vesmír. Vidíme množství galaxií jako mlhoviny. Každá obsahuje mnoho hvězd. Hvězdy. Kolem každé jsou planety. Kolik jich je! Kolik nejrůznějších podmínek pro existenci života! Jaké nescíslné množství vývojových forem! Zahrneme láskou všechny živé bytosti. Zde je jedna z galaxií, která se nazývá Mléčná dráha. A v ní malinká hvězdička, jedna z miliard hvězd, Slunce. Malinkatý kousek vesmíru. Kolem této hvězdy mezi ostatními planetami se otáčí maličká planeta Země.

Podívejme se na ni. Přiblížíme se k jejímu povrchu. Několik miliard lidiček — už je shora vidíme: chodí, běhají po Zemi, žijí ve shonu, cosi dělají, o čemsi přemýšlejí, o něco se starají, někteří považují sebe a své názory za nejdůležitější. Díváme se na ně a s láskou chápeme jejich naivitu, usmíváme se jejich vážnosti a zaujatosti v jejich hrách.

Mezi nimi je někdo, kdo má tak vysoké sebevědomí, že si dovoluje ostatním poroučet, chová se jako rváč a ještě vyžaduje, aby si ho lidé vážili.

Co se s ním dá dělat? Pohládíme ho velkou, jemnou dlaní po hlavě: “Ty můj klučino! Ty ale vyvádíš!”

Napětí povolilo, nepřátelství se změnilo na laskavé pochopení.

Tato meditace ilustruje optimální zásadu, jak řešit všechny konflikty: dívat se na situaci ne ze sebe, ale zevně, třeba shora z vesmíru. Je užitečná z hlediska psychoterapeutického.

Meditace Hostina.

Nabízíme to nejlepší všem, kdo tu s námi sedí. Ty nejlepší kousky dejme tomu, koho jsme si dosud nezamilovali. Hledme, abychom na nikoho z přítomných nezapomněli.

Teoretická část.

Abychom výrazněji prožívali štěstí a učili se jím obdarovávat lidi, vynasnažme se využít všechny možnosti k tomu, abychom se zjemnili. Nyní je nejdůležitější zbavit se hrubých emocionálních stavů, naučit se setrvávat v jemných a zároveň zpřetrhat závislost na vnějších hrubých vlivech.

Rozhodující roli v tomto procesu zjemnění sehraje práce s čakrami a později s dalšími jemnějšími strukturami organismu. Zatím si však osvojíme mimořádně důležitou metodu, jak se naladit na jemné stavy vnějšího

prostředí. Naučíme se nacházet jemné v okolním životě a odlišovat je od hrubého. Srovnáme například posezení s opilou společností v zakouřené místnosti s východem slunce nad ranními mlhami a vůní ohně. Představme si jarní pupeny na větvích, zpěv ptáků a šplouchání rybek v rákosí. Už jsme měli možnost prožít v meditacích nejjemnější sílu slunečního světla.

Nyní budeme tu jasnou záři pozorovat během dne. Brzy ráno na nás dopadá nejjemnější spektrum slunečního záření, je laskavé a něžné.

Za letního poledne je sluneční zář mnohem hrubší. Večer, na závěr horkého letního dne, je atmosféra Země nasycena vlhkostí a stejně jako ve dne nepropouští jemné záření. Na jaře a na podzim, kdy výparů ze zemského povrchu ubývá, je sluneční záře v severských oblastech přibližně stejně jemná a něžná po celý den.

Je zajímavé, že v období vlády katolické inkvizice, kdy se nejvýrazněji projevil úpadek základních idejí křesťanství, krajináři přestali malovat slunce. Srovnáme si jejich plátna s obrazy takových mistrů, jako např.: Šiškin, Rubens aj.

Zkusme hodnotit z hlediska jemnosti a hrubosti různá hudební díla.

Učme se vidět v lidech jemné i hrubé. Pociťujme také rozdíl mezi jemnou sexuálně zbarvenou něhou a hrubým výbuchem sexuální vášně. Dívejme se nyní na všechno, co nás obklopuje, z této perspektivy. Ne ale tak, abychom se naučili odsuzovat, přezírat a nenávidět ty, kteří se nám jeví jako hrubí. Jde jen o to, abychom v sobě při opouštění hrubého a v přechodu k jemnému vykryštovali to jemné. Je radost potkávat lidi, kteří jsou vždy radostní a milující, na nikoho se nehněvají a nejsou nedůtkliví. Je s nimi tak lehce! Jsou veselí proto, že se naučili jinak přistupovat k životním potížím. Nejsou tak hloupí, že by je neviděli. Naučili se opravdové Lásce. V tom tkví Moudrost.

Budeme se nyní dívat na dojmy, které k nám přicházejí z vnějšku, jako na potravu, z níž se vytvářejí určité struktury naší existence. Jaká bude jejich kvalita, to závisí na kvalitě této stravy. Hledejme všude to jemné. Rezonujme s ním, přeladujme se na ně. Učme své vědomí přebývat stále v jemném stavu.

8. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v poloze poloviční želvy, potom ve druhé variantě krokodýlí polohy

Mantry pro čakry.

Periskop.

Nyní se seznámíme ještě s jednou metodou, která nám umožní zůstat nad každou situací, takže se nedostaneme do situace pasivního účastníka a nepodlehne neřádným emocím.

Vstaneme. Soustředíme se asi metr nad hlavou. Vědomí převedeme do tohoto místa mimo tělo. Odtud sledujeme, co se děje.

Podle toho, do jaké míry si tuto techniku osvojíme, získáme sebedůvěru a pocit, jako bychom měli podporu z vesmíru.

Je velmi důležité, abychom tam své vědomí udrželi vždy, kdy je toho zapotřebí.

Dobré je učit se této technice při pomalé chůzi.

Trénujeme-li intenzivně, může se stát, že nás začne bolet hlava, což souvisí s rozvojem čakry sahasráry. Pokud bolest nemizí, zmírníme úsilí. Až se této technice naučíme, budeme mít mnohem větší sebedůvěru při řešení mnoha složitých situací, a hlavně, budeme dělat mnohem méně etických chyb.

Naučíme-li se tomuto cvičení dobře, pocítíme, jako bychom si vytvořili vysouvací teleskopickou anténku s periskopem a v případě potřeby si ji nad hlavou snadno zvedneme. Od té chvíle nám nebude praktické použití této metody činit žádné potíže.

Šavásana 15-20 min.

9. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v poloze poloviční želvy, potom ve druhé variantě krokodýlí polohy.

Mantry pro čakry.

Tetraedry.

Naučíme se ještě jednu techniku k rozvíjení čaker. Vytvoříme si představu bílého svítícího čtyřstěnu, jehož stěny tvoří rovnostranné trojúhelníky. Tetraedr budeme postupně zavádět do jednotlivých čaker jedním vrcholem směrem dopředu (kromě sahasráry a múladháry) a rychle jím otáčet kolem horizontální osy, procházející odzadu dopředu, a to tak, že jej otáčíme proti směru hodinových ručiček, díváme-li se zezadu. Pro sahasráru a múladháru je určeno otáčení kolem vertikální osy. Přitom tetraedr směřuje jedním vrcholem vzhůru (pro sahasráru) a v případě múladháry dolů. Otáčíme proti směru hodinových ručiček, díváme-li se z

těla. Cvičení se usnadní, připojíme-li představu, že do čakry zavádíme příslušnou mantru.

Šavásana 15-20 min.

Po cvičení s tetraedry je šavásana závazná!

Teoretická část.

Promítáme barevný diafilm s obrázky přírody. Vybírali jsme je s cílem ukázat možnosti emocionálního přeladění na jemné dojmy, které při sledování získáváme. Největší pozornost jsme věnovali přímé záři vycházejícího slunce nebo jejímu odrazu v předmětech.

10. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení — od této lekce provádíme pouze tři cvičení: smíření, obdarování a probuzení

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v poloze poloviční želvy, potom v druhé variantě krokodýlí polohy

Mantry pro čakry.

Tetraedry.

Šavásana 15-20 min.

Cvičení proti únavě očí.

Vstaneme. S pootvřenýma očima, jejichž rozostřený pohled směřuje dolů, se soustředíme do očních bulv a do lebky na úrovni obočí. Potom soustředíme pozornost dozadu do dolní části lebky, kde se nachází prodloužená mícha. Mezi těmito dvěma oblastmi mnohokrát přeneseme koncentraci. Potom je dobře procítíme. Je pravda, že v prvním případě vzniká ostrý, tvrdý, nepříjemný stav a v druhém jemný, měkký? (Tak velmi jednoduše odstraňujeme únavu očí a poskytujeme jim odpočinek.)

Pohled z anáhaty.

Nyní se podíváme vnitřním zrakem z oblasti prodloužené míchy (části mozku navazující na míchu) dolů po sušumně do anáhaty. (Sušumna je hlavní meridián, který jde od zátylku dolů po páteři ke kostrčí; běžně mívá sušumna přibližně průměr páteře.)

Díváme se z anáhaty dopředu. Musí se nám dostavit pocit, že se díváme zároveň ze dvou míst — z očí a z anáhaty. Zdůrazňuji, že jde o způsob nazírání, ne o “vidění”, i když je také možné dívat se čakrami a vidět materiální předměty (toto umění na příklad ovládá indický fakir Šarkar).

Pro některé z nás toto cvičení není obtížné. I bez něho se umíme dívat

na svět z anáhaty. Ale pro některé bude znamenat mnoho úsilí, zvláště pro lidi ádžnické.

Můžeme také chybovat tak, že se díváme z ádžni do anáhaty. Tak se pohled z anáhaty nedaří.

Nyní budeme toto cvičení praktikovat při jakékoli příležitosti: při chůzi, za jízdy v dopravních prostředcích atd., ale zvláště při každém styku s lidmi. Nyní bezpodmínečně vstoupíme do anáhaty před každým kontaktem s lidmi, ať je to při nákupech, při vstupu do přeplněného autobusu, nebo při návštěvě u přátel. A když se setkáme, v duchu si v anáhatě řekněme: “Pokoj s vámi.”

Podle toho, jak se cvičení naučíme, velmi brzy pochopíme, že všechno vidíme z anáhaty v jiném světle: tytéž události, které dříve vyvolávaly záchvaty hněvu, podráždění, nebo nás urážely, nyní nemají takový význam, anebo se dokonce stávají zábavnými. Všimněte si také, jak blízcí a milejší se nám stali všichni lidé. Nyní se bude v naší tváři mnohem častěji objevovat úsměv. Až přestaneme odsuzovat a dominující anáhata bude vyzařovat harmonické a jemné biopole (ve srovnání s ádžňou nebo manipulací), budeme pro okolí přitažlivější. A na lásku nám budou odpovídat láskou. I ten nejhrubší a nejkřutější člověk změkne a stane se příjemnějším díky upřímné a srdečné lásce, kterou na něho nasměrujeme.

Nyní ještě jedno cvičení, vedoucí ke stejnému cíli. V představě spustíme celou hlavu do hrudního koše. Ústa, nos i oči máme nyní na hrudníku. Pohněme v duchu ústy a představme si, že něco říkáme. Učme se z hrudníku dívat.

Dokonalé lásce se nelze naučit, nezískáme-li tuto schopnost. Tato cvičení jsou nejdůležitější v celém kursu.

Meditace Kruh.

Postavíme se do kruhu, naladíme se na společnou harmonii a vzájemné sympatie a budeme se na sebe dívat z anáhaty. Naplníme se všichni společně jemnou radostí.

Teoretická část.

Naše nálada a také charakter našeho působení na emocionální sféru ostatních lidí závisí bezprostředně na tom, ze které čakry se díváme na svět. Nejobtížnější jsou z hlediska sociálně psychologického představitelé ádžnicko-manipulativního psychotypu, tj. ti lidé, kteří jsou stále soustředěni v ádžně a jejichž záporné emoce jsou podporovány manipulací, která pracuje v patologickém režimu.

Kdo je trvale v anáhatě, je šťasten a štědře se dělí o své štěstí s ostatními.

Jak již bylo řečeno, problém psychické autoregulace se radikálně řeší právě schopností převádět podle potřeby koncentraci z jedné čakry do druhé. K tomu je také zapotřebí se naučit pozorovat se, neboli, jak říkal Gurdžijev, “sebevzpomínání” (84). Tím se míní, že člověk si musí trvale sám

sebe uvědomovat, tj. stále kontrolovat svůj emocionální stav, neboli být si vědom, v jaké čakře se soustředí.

Nedovolme záporným emocím, aby nás ovládly, neztotožňujme se s nimi. Pamatujme si, že nemáme právo na hrubé emoce.

Stane-li se nám to přece, je zapotřebí se pokud možno co nejrychleji vzpamatovat a začít svou emoci pozorovat jakoby ze strany. Po chvíli si řekněme:

“Jak odporné! Jak nepříjemné!” A potom je třeba použít všechny metody psychické autoregulace, abychom se vrátili do světlého a radostného stavu.

Řidme se přísně podle pravidla: nebudu se stýkat s lidmi, pokud jsem v zajetí záporných emocí.

Pouze o člověku schopném sebepozorování lze říci, že vede v pravém slova smyslu uvědomělý život (tj. trvale si sám sebe uvědomuje), na rozdíl od těch lidí, kteří se nechají unášet proudem reflexně vznikajících emocí a vášní.

11. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v poloviční poloze želvy, potom ve druhé variantě krokodýlí polohy

Mantry pro čakry.

Mantra ÓM.

Nyní se naučíme ještě jednu mantru — ÓM neboli AUM (v evropských jazycích neexistuje písemný znak pro přechodný zvuk mezi hláskami A a OU). Zpíváme se zavřenýma očima táhle, tiše, jemně, vysokým hlasem splývající hlásky AOUM. Cítíme, jak světlé vlny této vibrace přicházejí zdálky zezadu a shora. Procházejí tělem, odnášejí s sebou všechno hrubé a zanechávají klid a jemnou harmonii. Mantru opakujeme sborově několikrát. Pozorujeme, jak se naše těla uvnitř prosvětlují a naše emocionální ladění se zjemňuje a harmonizuje. Až si tuto techniku osvojíme, můžeme zpívat mantru mentálně.

Tetraedry.

Šavásana 15-20 min.

Pohled z anáhaty.

Teoretická část.

Po několik lekcí posloucháme příklady hudebních děl, která umožňují snadné emocionální přeladění.

12. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec

Spontánní tanec zakončíme latihanem vestoje bez pohnutí.

Relaxace.

Relaxujeme vleže na zádech asi dvacet minut. Je vhodné si podložit něco pod hlavu (například předem připravený svinutý oděv). Uvedeme se do stavu polovědomí s koncentrací v přední části anáhaty. Zdaří-li se cvičení, pocítíme překvapivě nový stav blaženosti v anáhatě.

Mantry pro čakry.

Pohled z čaker.

Pokračujeme v práci s čakrami. Vestoje budeme přemísťovat shora koncentraci vědomí postupně do všech čaker. Vstupujeme do nich zezadu ze sušumny.

V každé čakře se ocitáme jako ve zvláštním uzavřeném prostoru. Rozhlédněme se v něm. Spatříme-li něco temného, otevřeme v čakře “okno” a odstraníme to. Kromě krajních čaker směřují okna dopředu, u sahasráry vzhůru a u múladhary dolů. Temná energie endogenního (vnitřního) nebo exogenního (vnějšího) původu ztěžuje činnost čaker.

Při vstupu do múladhary pozorujeme nový jev: výrazně se sníží dechová frekvence a potřeba dýchat. Ponoříme-li se plně do múladhary, přestáváme pociťovat nepříjemné působení na organismus a omezuje se i pocit bolesti.

Cvičme nadále koncentraci v čakrách. Vhodné je učit se této technice při pomalé chůzi. Trénink umožňuje vidění vnějších předmětů čakrami místo zrakem. Budeme-li se při chůzi koncentrovat do jedné ze dvou spodních čaker, naše chůze bude krásná a méně se unavíme.

Světelný ventilátor.

Za každou čakrou budeme vytvářet obraz světelného ventilátoru ve vzdálenosti 10-15 cm od těla. Vrtulka se bude roztáčet ve směru hodinových ručiček, díváme-li se zezadu. Do čakry se tak dostává proud světla, které ji naplňuje. Činnost ventilátoru sledujeme také zezadu.

Šavásana 15-20 min.

13. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v poloze poloviční želvy, potom v krokodýlí poloze

Mantry pro čakry.

Koncentrace ve všech čakrách a pohled z čaker.

Cvičení doplníme takto: mnohokrát přemístíme rychle koncentraci vědomí po sušumně mezi sahasrárou a múladhárou. Tím kanál ještě lépe pročistíme.

Šavásana 15-20 min.

Teoretická část.

Zajímavý a užitečný bude poslech zvukových záznamů s hlasy ptáků. Naučíme se rozlišovat úroveň jemnosti ptačích hlasů. Zpěv některých druhů umožňuje snadné emocionální přeladění. K nejzajímavějším z tohoto hlediska patří drozdovití (drozd zpěvný, drozd brávník, kos), pěnice černočelá a zvláště červenka obecná.

Znalost ptačích hlasů a umění jim naslouchat sbližuje člověka s přírodou, učí výrazněji prožívat její krásu, rozvíjí estetické cítění a obohacuje o mnoho jemných pocitů.

14. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v poloze poloviční želvy, potom v krokodýlí poloze

Cvičení s koncentrací ve všech čakrách a pohled z čaker.

Šavásana 15-20 min.

Meditace v horách a práce s čitriní.

Vstaneme k meditaci v kruhu.

Jižní teplé moře, zářivé slunce, modré nebe, hory. Stojíme po krk v teplé laskavé mořské vodě. Jemné přílivové vlny přibíhají a vracejí se, kolébají naše těla. Nebraňme se jim. Přijměme ten rytmus... Kochejme se

beztížným stavem, klidem, harmonií...

V představě se podívejme vzhůru. Létají tam a křičí rackové, vznášejí se rorýsi. Průzračný vzduch je přeplněn slunečním světlem. Tento radostný prostor nás zve, abychom do něho nahlédli.

Všichni společně, v kruhu se zvedáme nad hladinu, vzlétáme nad mořem. Stoupáme vzhůru do nebeské modři. Směřujeme do hor a přistáváme na travnatém vrcholku hory.

Shora se linou něžné, laskající, ale silné vlny tónů... Zalévají nás a rozpouštějí naše těla... Mizí hlava, ramena, hrud', nohy, celé tělo... Tělo zmizelo, zůstalo jen vědomí, čisté vědomí v trvalém klidu a blaženosti nejjemnějšího prostoru...

V tomto jemném stavu začneme práci s čitriní.

Zkoncentrujeme se nad hlavou, vstoupíme do světlého kanálku, který začíná těsně nad týlní kostí. Spouštíme se do zátylku těsně podél kosti uvnitř lebky a dále procházíme kanálkem čitriní. V některých případech můžeme použít techniky k pročištění kanálku podobně, jak jsme to dělali s čakrami.

Až se nám podaří proniknout do té části kanálku, která prochází tělem, přesvědčíme se, že jsme opravdu v čitriní, ne v hrubším kanálku vadžriní. Zkusíme si ověřit, není-li za tím kanálkem, ve kterém se nacházíme, jiný s ještě jemnější energetickou úrovní.

Potom už nám vstup do čitriní nebude činit potíže.

Nyní budeme trénovat toto cvičení samostatně. Vždy se nejprve naladíme na nejjemnější emocionální úroveň prostřednictvím technik, které jsme se naučili.

15. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Ke konci cvičení se zkoncentrujeme v čitriní. Potom rozšíříme energetickou úroveň čitriní na celou anáhata, jako bychom protlačili přední stěnu kanálku do prostoru čakry až k přední stěně hrudního koše. Anáhata, stejně jako ostatní Čakry, má pro svou činnost určitý rozsah energetických úrovní. Je zapotřebí "naučit" ji pracovat na jedné z nejvyšších, na úrovni čitriní.

Rozšíříme úroveň čitriní na všechny čakry a potom na celé tělo. Kocháme se tímto jemným stavem. Tělo se může začít samo kolébat. Dejme mu tu možnost.

Relaxace v krokodýlí poloze.

Pránájáma.

Naučíme se ještě jednu pránájámu. Budeme “nadechovat” horním koncem čitriní a “vydechovat” postupně přes všechny čakry. Tímto cvičením každou čakru vždy jedním výdechem účinně očistíme.

Práce s přední drahou.

Nyní se postavíme do kruhu. Prostě se naladíme na vzájemnou dobrosrdečnost a upřímné sympatie. Zvláště se zaměříme na emoci něhy. Na vrcholu tohoto emocionálního stavu, kdy se zdá, že srdce vyskočí z hrudi a navzájem se spojí v jediné, pocítíme přední část čtyř čaker emocionálního centra a přední dráhu.

Představíme si vůni čerstvého sena, jako bychom se do něho zabořili a s rozkoší tu vůni vdechovali (vůně sena, některých květin a parfémů probouzejí aktivitu tohoto meridiánu; jiné vůně účinně probouzejí jiné energetické struktury organismu).

Vstupme do manipulury a pošleme z ní energii vzhůru přední drahou.

Vstupme do múladháry a táhněme odtud energii vzhůru sušumnou až do hlavy a odtud přední drahou dolů do dvou spodních čaker.

Zaměříme se ještě jednou na emoci něžnosti a znovu tuto dráhu procítíme. Komu se cvičení zdařilo, pocítí výraznou rozkoš.

Vzájemné vnímání přední dráhy.

Nyní zrušíme kruh, budeme tvořit dvojice a přistupovat k sobe na vzdálenost 30-50 cm a vnímat navzájem pole přední dráhy. Dráhy spolu rezonují. Pocity se znásobí.

Šavásana 15-20 min.

16. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v krokodýlí poloze Pohled z čaker

Cvičení s čitriní.

Cvičení s přední drahou.

Mikrokosmická oběžná dráha.

Naučíme se další pránájámu. Nejprve se pocvičíme v břišním dechu: pohybujeme bránicí nahoru, dolů a vtahujeme a uvolňujeme při tom dolní část břicha. Nezaměřujeme se na hrudní dech.

Nyní budeme při každém nádechu vstupovat zezadu do svádhišťhány a při každém výdechu povedeme světelnou energii sušumnou vzhůru do

ádžni, projdeme jí a odtud dolů po přední dráze do svádhišťhány a múladháry. Několikrát pránájámu opakujeme a při každém pohybu energie směrem dolů pocítujeme přílivy blaženosti.

A ještě jedna pránájáma: při každém nádechu zvedáme energii z múladháry sušumnou a při výdechu ji přes temeno hlavy a obličej spouštíme dolů přední drahou. Při pránájámě může vzniknout samovolný kolébavý pohyb. Pro začátek je vhodné opakovat pránájámu nejvíce čtyřikrát.

Tato dvě cvičení můžeme provádět zároveň nebo samostatně. Nazýváme je mikrokosmická oběžná dráha. Energie, která se spouští po přední dráze, se znovu navrácí do dvou spodních čakr v jemnější formě. Tato technika se nyní stane naším základním cvičebním prvkem.

Šavásana.

Vzájemné vnímání přední drahý.

17. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Provedeme pouze Smíření a Probuzení. Druhé cvičení rozdělíme do tří fází. Zpočátku posíláme světelné vlny celým tělem až do prstů nohou, potom pouze po sušumně. Nyní sledujeme, jak na nás z nebe padá drobný, něžný, laskavý, zlatavý světelný déšť. Pocítujeme v něm blaženost. Ať prostoupí celé tělo. Zvedneme dlaně vzhůru a v představě na ně postavíme nádobu, něco jako kbelík. Necháme jej naplnit tím světelným deštěm. A nyní si jej vylijeme na tvář. Proud oblažující vláhly protéká přední drahou. Několikrát zopakujeme tento prvek a pocítujeme příliv výrazného blaha.

Znovu se soustředíme na zlatý déšť, který nás zalévá. Rozpusťme se v tom světle. Přejdeme do spontánního tance.

Ve všech dalších lekcích budeme cvičit psychofyzická cvičení a rozcvičku v podobě spontánního tance v této variantě.

Relaxace v krokodýlí poloze

Pohled z čakr.

Cvičení s čitriní.

Meditace Slunečné ráno.

Zavřeme oči. Představíme si jasné slunečné ráno. Všechno je naplněno ostrým bílým světlem, které přechází do zlatová. Světlo je stále ostřejší.

Rozpusťme se v něm. Procítíme jeho oslepující čistotu. Je to jeden 7, nejjemnějších přírodních jevů. Hlavou počínaje naplníme tím světlem celé

tělo... Udržíme tento stav... Nasytíme se jím...

Naučíme se ještě jedno nové cvičení, které má velký praktický význam. Budeme se s otevřenými očima "dívat" kupředu zároveň z anáhaty a sahasráry. Čakry se při tom spojují jakoby duhou po čitriní. Takový pohled objektivní dobrosrdečnosti a klidu se zvláště hodí při styku se skupinami lidí, na příklad při výuce či při vystupování na scéně.

Cvičení s mikrokosmickou oběžnou drahou.

Cirkulaci po mikrokosmické oběžné dráze provádíme tak dlouho, dokud se neobjeví jasný pocit tepla ve svádhistháně a anáhatě.

Šavásana 15-20 min.

Vzájemné vnímání přední dráhy.

18. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v krokodýlí poloze.

Pohled z čaker.

Cvičení s čitriní.

Cvičení s mikrokosmickou oběžnou dráhou.

Při tomto cvičení spatřujeme svítící zlatavou kuličku jako malé slunce. Proudí z ní teplo a něha. Musíme se naučit spatřovat ji i při otevřených očích, ale koncentrovat zrak na ni není třeba. Přemístíme kuličku zezadu do svádhisthány. Počkáme, až se objeví další kulička, zavedeme ji do múladháry a pokračujeme takto i s ostatními čakrami. Při cvičení s mikrokosmickou oběžnou drahou potom bude světlo vznikat samovolně.

Šavásana 15-20 min.

Jednorázová, komplexní očista čaker.

Následující cvičení provádíme doma individuálně, protože jednotlivé prvky si vyžadají u každého odlišnou dobu. Cvičení může trvat i 3-4 hodiny. Během této doby nepřerušujeme koncentraci. Je pochopitelné, že je vhodné je vykonávat o samotě, abychom nebyli rušeni. Můžeme začít 1-2 hodiny po jídle, které nebylo tučné.

Sedneme si do vadžrásany nebo do sukhásany — tureckého sedu (můžeme tyto polohy střídat).

Soustředíme se v anáhatě a začneme točit její energií kolem vertikální osy proti směru hodinových ručiček, díváme-li se shora. Horní část těla se začíná samovolně pohybovat. Točíme tak dlouho, dokud v čakře nedojde k

něčemu, co se podobá intenzivní záři při roztavování kovů. To může trvat asi 5 až 30 minut. Za několik sekund po “roztavení” se začíná z čakry vylévat temná energie, která dosud zůstala v našem těle.

Postupně točíme energií ve všech čakrách v jakékoli následnosti. Cvičení nelze přerušovat a jeho dokončení odkládat.

Tato technika umožňuje očistit čakry od nečistot, kterých jsme se dosud nezbavili. Provádí se jednou v životě, nesejde-li adept z cesty dalšího sebezdokonalování.

Po krátkém odpočinku opakujeme prohlídku svých čaker. Všechny se jeví tak, jako by byly pokryty nánosem tmavého popela. Je třeba se ho zbavit, “setřást” jej. Uvnitř každé čakry postupně v představě nafukujeme balónek a když dosáhne průměru asi 1 metru, propíchneme jej. Balónek praskl, popel jsme setřásli.

Dále následují všechny vhodné techniky pro konečnou očistu všech energetických struktur organismu (psychofyzická cvičení, zpívání mantry AUM, mikrokosmická oběžná dráha atd.). Bude třeba je opakovat s mimořádnou pečlivostí v průběhu 2 až 3 dní, dokud zcela nezmizí všechny zbytkové jevy.

Teoretická část.

V těchto posledních lekcích podáváme výklad ze sociální psychologie a sexuologie (4,6,53,102,103 a další).

19. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v krokodýlí poloze.

Pohled z čaker.

Cvičení s čitriní.

Propojování čaker.

Soustředíme se v anáhatě a procítíme její vnitřní stav. Nyní učiníme totéž ve svádhistháně. Uvědomíme si obě čakry zároveň a v představě vytvoříme mezi nimi spojení tak, aby jejich energie proudila po centrální dráze. Dostaneme se do stavu tesklivé blaženosti.

Totéž cvičení provedeme s dalším párem čaker: se sahasrárou a múladhárou, dále s anáhatou a višuddhou.

Cvičení s mikrokosmickou oběžnou drahou.

Zlatavě zářící kuličku zavedeme do svádhisthány, múladháry a ostatních čaker. Potom světlo ze všech čaker nashromáždíme v ádžně. Až

příště budeme samostatně provádět toto cvičení, budeme se koncentrovat v těch čakrách, které máme méně rozvinuty.

Pohled do dlaně z anáhaty.

Položíme si dlaň na hrud v oblasti anáhaty. Poněkud ji od těla oddálíme. Prohlížíme si čáry na dlani i na prstech a hledíme při tom z anáhaty.

Přelévání světelné vázy.

Procítíme celý komplex čaker emocionálního centra. Vyvoláme v sobě emoci něhy a procítíme přední dráhu. Umístíme do prostoru uvnitř svého těla velkou vázu, která zaujímá prostor mezi višuddhou a manipulou. Nádoba je naplněna až po okraj jemným zářícím světlem nejčistší podstaty. Nerozlijme je!

Procítíme slast, jakou nám poskytuje pouhá přítomnost této nádoby v hrudi.

Nyní vytváříme dvojice, nakláníme vázu a vléváme její obsah do anáhaty svého protějšku. Střídáme se ve dvojicích.

Šavásana 15-20 min.

20. lekce

Úvodní meditace.

Psychofyzická cvičení.

Meditace Latihan a spontánní tanec.

Relaxace v krokodýlí poloze.

Pohled z čaker.

Cvičení s čitriní.

Mikrokosmická oběžná dráha.

Po tomto cvičení koncentrujeme světlo v těch čakrách, které máme méně vyvinuty.

Pránájáma.

Naučíme se poslední pránájámu tohoto kursu. Vyrovává energetiku všech čaker na nejjemnější úrovni. Při nádechu přijímáme přes múladháru nejjemnější světlo a zvedáme je vzhůru po centrální (vnitřní) dráze. Při výdechu je vypouštíme sahasrárou vzhůru. Hranice mezi čakrami nebudou překážkou, jestliže naše vědomí bude zjemněno na vysokou úroveň. Až bude centrální dráha snadno průchozí, podaří se nám vytvořit souvislý proud světla odspodu vzhůru po celé dráze. Tím vznikne velmi jemný emocionální stav. Toto cvičení nás radikálně zbavuje hrubých energetických stavů, dokonce i v nejhrubší čakře ádžně.

Rozplyneme se v prostoru nejjemnějšího světla.

Pokusíme se proniknout do ještě jemnější světelné úrovně. Což nelze najít okénko nebo škvírku do ještě průzračnějšího a čistšího prostředí? Nacházíme skulinku a v představě ji rukama zvětšujeme a pronikáme do ještě dokonalejšího světa... Nelze-li takto vstoupit do jemnější úrovně, dojdeme k hranici a rozplyneme se ve světle jako krystalek soli v oceánu...

Šavásana 15-20 min.

Slovo na závěr

Cyklus našeho cvičení je u konce. Každý získal, kolik chtěl a kolik mohl. Díky cvičení jsme radostnější, šťastnější, máme mnoho upřímných přátel, emocionální stav každého z nás podstatně méně podléhá nepříznivým vlivům vnějšího působení. To nejdůležitější je, že jsme položili základ Lásce, základ duchovnímu růstu.

Nyní stojí před mnohými z nás otázka: Co dál?

Připomeneme si zákony Vývoje, abychom se na Cestě zbytečně nezastavovali.

Je nutno sledovat tyto tři aspekty současně:

1. bezprostředně se zdokonalovat
2. aktivně se účastnit života společenství, s nímž adept společně směřuje ke stanovenému cíli (individuální vklad musí být výrazný)
3. předávat získané zkušenosti a vědomosti jiným lidem v souladu se svými možnostmi.

Ani jeden velký stupeň nezdoláme, jestliže nejprve nepomůžeme jiným dosáhnout toho stupně, který sami chceme opustit.

Za každým větším či menším vzestupem, který je podmíněn přílivem nového poznání a nových návyků, nás to bude jistě stahovat nazpět. Je to prověrka kvality získaných znalostí. Avšak neprověřuje se síla svalů nebo pevnost kostí, ale především etická stránka vývoje. Pohyb probíhá po sinusoidě. Budeme to mít stále na paměti a budeme se snažit, abychom nesklouzli po klesající linii sinusoidy až do výchozí pozice. Snažme se, aby nový vzestup začal pokud možno co nejdříve, aby naše Cesta směřovala vzhůru.

Také si navždy zapamatujeme: kdo hledá štěstí pro sebe, nemůže být šťasten. Štěstí se získává pouze službou. Pokusy najít vnější podmínky, které by nás učinily šťastnými, jsou iluzorní. Je to honba za nedosažitelným obzorem. Skutečného štěstí může dosáhnout pouze ten, kdo se naučil radovat se ze štěstí jiných, naučil se sloužit lidem a přinášet jim štěstí.

Literatura

1. N. A. Abajev a S. P. Neslerkin: Čelovek i příroda v čan'skoj (dzenskoj) kul'ture: nekotoryje filosofskopsichologičeskije aspekty vzaimodejstvija; sb. Problema čeloveka v tradicionnyh kitajskih učenijach, Moskva, Nauka 1983, s. 57-72.
2. S. Abchedananda: Rezervy našego organizma; Moskva, Znanije 1979.
3. A. D. Ado a I. R. Petrov: Patologičeskaja fiziologija; Moskva, Medgiz, 1957.
4. V. V. Antonov: Iskusstvo byt' sčastlivym. Sistema psichičeskoj samoreguljácii. Metodičeskaja razrabotka; Leningrad 1984.
5. V. V. Antonov (red.): Kompleksnaja sistema psichičeskoj samoreguljácii; Leningrad 1989.
6. V. V. Antonov: Psichičeskaja samoreguljacija v lečeniji nekotoryh seksual'nyh narušeny; Leningrad 1985.
7. S. Arutjunov a N. Žukovskaja: Turinskaja plaščanica: Otpečatok tela ili tvorenije chudožnika? Nauka i religija n. 9, 1984.
8. P. A. Barannikov: Bcharat — Indija; Leningrad, Nauka 1977.
9. J. E. Bertet's: Izbrannyje trudy, t. 3: Sufizm i sufijskaja literatura. Moskva, Nauka 1965.
10. J. A. Bejul, N. I. Jckiscnina, E. G. Paramonova, I. S. Lukasik: Ovošči i plodyvpitanii čeloveka; Moskva, Medgiz 1959.
11. M. J. Brenc: Žiry i ich ispol'zovanije v pitanii. Moskva, Piščevaja promyšlennost' 1973.
12. I. S. Vasil'jev: Kul'ty, religii, tradicii v Kitaje; Moskva, Nauka 1970.
13. I. S. Vasil'jev: Istorija religii Vostoka; Moskva, Nauka 1983.
14. N. Verzilin: Po sledam Robinzona; Leningrad, Detgiz 1956.
15. S. Vivekananda: Karma-joga; Moskva, Novyj čelovek 1916.
16. S. Vivekananda: Induizm; Riga, izd. N. Gudkova 1936.
17. Gazali: Voskrešenije nauk o vere; Moskva, Nauka 1980.
18. M. K. Gandi: Moja žizn'; Moskva, Vostočnaja literatura 1959.
19. M. K. Gandi: Moja istina; Literatumaja gazeta, 7 nojabqa 1984, s. 14.
20. P. J. Gaponjuk, L. M. Klimenko, V. N. Levin: Akupunktumaja (reflektomo-punktumaja) terapija. Topografija toček; Jaroslavl', Verchnevolžskoje knižnoje izdatel'stvo 1983.
21. M. K. Gejkin: Ob analogijach mnogotočečnoj elektroprovodimosti v živoj prirode; sb. Svět gelij neonových lazerov v biologii i medicine, Alma-Ata 1970, s. 69 – 72.
22. V. Grebennikov: Sekret pčelinogo gnezda; Technika — molodeži, n. 6/1985.
23. N. R. Guseva: Džajnizm; Moskva, Nauka 1968.
24. N. R. Guseva: Mngolikaja Indija; Moskva, Nauka 1980.
25. J. N. Danilova, K. J. Curkova; Piščevaja cennost' chlebe-buločnyh

- izdelij; Moskva, Piščevaja promyšlennost' 1973.
26. A. Donini: U istokov christianstva (ot zaroždenija do Justiniana); Moskva, Politizdat 1979.
 27. N. I. Žukovskaja: Lamaizm i rannije formy religii; Moskva, Nauka 1977.
 28. A. P. Zelenkov: Vegetarianstvo kak sredstvo dlja lečenija i predupreždenija boleznj; SPb 1903.
 29. V. G. Ivanov: Istorija etiki drevnego mira; Leningrad, izd. LTU 1980.
 30. K. Kazanskij: Sufizm s točki zrenija sovremennoj psihopatologii; Samarkand, Trud 1905.
 31. P. J. Kalmykov, M. N. Logatkin: Sovremennyjc predstavlenija o roli sostavnyh častej pišči; Leningrad, Medicína 1974.
 32. A. I. Klibanov: Iz mira religioznogo sektantstva; Moskva, Polit izdat 1974.
 33. V. V. Kločkov: Zákon i religija. Ot gosudarstvennoj religii v Rossii k svobodě sovesti v SSSR; Moskva, Politizdat 1982.
 34. V. A. Konyšev: Pitaniye i regulirujuščije sistemy organizma; Moskva, Medicína 1985.
 35. G. V. Ksenofontov: Legendy i rasskazy o šamanach u jakutov, burjat i tungusov; Moskva, Bezbožnik 1930.
 36. M. Kublanov: Četyre "interpoljácii"; Nauka i žizn', n. 1/1980.
 37. J. I. Kyčanov, L. S. Savickij: Ljudi i bogi strany snega. Očerki istorii Tibeta i jego kul'tury; Moskva, Nauka 1975.
 38. A. A. Lesjuis: Rastitel'nyje žiry v pitanii čeloveka; Kijev 1962.
 39. V. Llnkov, A. Saakjanc: LevTolstoj; Moskva, Russkij jazyk 1979.
 40. S. Ch. Magidov: Nekotoryje svedenija v pol'zu vegetarianstva; Chimija i žizn', n. 8/1985.
 41. M. S. Maršak: Moloko i jego značenije v pitanii detej i vzrostych; Moskva, Piščevaja promyšlennost' 1960.
 42. I. Mejer: Pravil'no pitat'sja, čtoby žit' dol'she; Eko, n. 6/1978.
 43. M. Muchammed-Chanov: Istinnyje i ložnyje posledovateli tarikata; Sborník svedenij o kavkazskih gorcach, vyp. 4, Tiflis 1870.
 44. I. S. Nikolajev, J. I. Nilov: Prostyje i poleznyje istiny; Fizkul'tura i sport 1985.
 45. V. Ovčinnikov: Velká sakury. Rasskaz o tom, čto za ljudijaponcy; Novyj mír 2/1970.
 46. B. Olja: Bogi tropičeskoj Afriki; Moskva, Nauka 1976.
 47. Olkrovennyje rasskazy strannika duchovnomu svojemu otcu; Kázán' 1884, 1911.
 48. Pamjatniki vizantijskoj literatury 9-14 vv; Moskva 1969.
 49. I. A. Pánkova, A. A. Nikitin: Prigotovlenije pisci iz botvy i diko rastuščich rastenij; Lenizdat 1943.
 50. J. Parnov: Bronzovaja ulybka; Moskva, Molodaja gvardija 1971.
 51. J. Parnov: Bogi lotosa; Moskva, Politizdat 1980.
 52. M. I. Pevzner: Osnovy lečebnogo pitaniya; Moskva, Medgiz 1958.

53. V. Perevedencev: Ljudi, ljudi... Čelovek i příroda, 3/1986.
54. K. Petrovskij: Ješče raz o pitanii, jeho teorijach i rekomendacijach; Nauka i žizn' 5/1980.
55. I. P. Petruševsky: Islám v Iráne v 7-15 vekach. Leningrad, izd. LGU 1966.
56. J. V. Popenja-Ostrovskaja: Bessolevaja dijeta kak odin iz metodov obezbolivaniya rodov i profilaktiki eklampsii. Zdravoochraneniye BSSR 2/1959.
57. M. Popova: "Spasitel'naja" missija dzen. Nauka i religija 12/1979.
58. F.G. Portnov: Elektropunktumaja reflexoterapija; Riga, Zinatne 1982.
59. Problémy bioenergetiki organizma i stimuljacija lazemym izlučeni jem. Tezisy i kratkijc soobščeniya Vsesojuznogo seminaru; Alma-Ata, izd. KaaGU 1976.
60. G. M. Prochorov: Isichazm i obščestvennaja mysl' v Vostočnoj Jevro pc v 14 v. Trudy oddělá drevnerusskoj literatury, t. 23 — Literaturnyje syjazi drevních slajjan, Leningrad 1962.
61. G. Rajt: Svidetel' koldovstva; Moskva, Molodaja gvardija 1971.
62. M. I. Rižskij: Istorija perevodov Biblii v Rossii; Novosibirsk, Nauka 1978.
63. D. R. Robinson: Osnovy reguljácii kislotno — ščeločnogo ravnovesija; Moskva, Medicína 1969.
64. R. Rollan: Opyt issledovaniya mistiki i duhovnoj žizni sovremennoj Indii; Sobranije sočinenij, t. 19, Moskva, Chudožestvennaja literatura 1936.
65. V. A. Rudnev: Po istoričeskim i kul'tovym mestam Indii. Leningrad, Nauka 1980.
66. I. S. Svencickaja: Ot obščiny k cerkvi; Moskva, Politizdat 1985.
67. V. S. Semencov: Bhagavadgita v tradicii i v sovremennoj naučnoj kritike; Moskva, Nauka 1985.
68. G.A. Sergejev: Bioritmy i biosféra; Moskva, Znaniye 1976.
69. B. L. Smirnov (red.): Anugita i Kniga Sanatsudžaty; Aščabad, Ylym 1977.
70. B. L. Smirnov (red.): Bchagavadgita; Aščabad, Ylym 1978.
71. B. L. Smirnov (red.): Kniga o Bchišme i Kniga o poboišče palicami; Aščabad, Ylym 1981.
72. E. J. Solovjev: Martin Ljuter — vožd' německo] bjurgerskoj reformacii; Religija míra, Istorija i sovremennost' (ježegodnik), Moskva, Nauka 1983.
73. E. S. Stulova: Daoskaja praktika dostiženiya bessmertija; sb. Kul'tura narodov Vostoka. Iz istorii tradicionnoj kitajskoj ideologii, Moskva, Nauka 1984, s. 230-270.
74. N. V. Tarasov, T. I. Bochanovskaja: Syraja pišča i jeje prigotovlenije (300 receptov); Leningrad, izd. Leningradskogo naučno — gigi eničeskogo obščestva pitaniya, 1931.

75. L. N. Tolstoj: Bezubojnoje pitanije ili vegetarianstvo, mysli raznych pisatelej; Moskva, izd. Pošrednika 1911.
76. L. N. Tolstoj: V čem moja vera; Sobranije sočinenij, I serija, t. 2, 1911.
77. L. N. Tolstoj: Ispoved'; Sobranije sočinenij, I serija, t. 2, 1911.
78. L. N. Tolstoj: Čem ljudi živy (I dr. rasskazy); Polnoje sobranije chudozestvennych proiz-vedenij, 1.10, Moskva — Leningrad 1930.
79. M. K. Trofimova: Istoriko — filosofskije voprosy gnosticizma; Moskva, Nauka 1979.
80. R. Fis: Lekarstvo tvoje — v tebe; Nauka i religija n. 10/1981.
81. R. Fis: Džalaleddin Rumi; Moskva, Nauka 1985.
82. J. Chin-sun: Drevnekitajskij filosof Lao-czy i jeho učenije; Moskva — Leningrad, izd. AN SSSR, 1950.
83. I. A. Chudjakov: Kratkoje opisanije Verchojanskogo okruga; Leningrad, Nauka 1969.
84. P. D. Uspenskij: In Search of the Miraculous; Fragments of an Unknown Teaching, New York, Harcourt, Brace, 1949.
85. Yogananda: Autobiography of a Yogi; New York, The philosophical Library, 1946.
86. M. Bartoňová, Z. Bašný, B. Merhaut, R. Skarnitzh Jóga od staré Indie k dnešku; Avicenum, Praha 1971.
87. Bhagavadgíta neboli Zpěv vznešeného; Lyra Pragensis 1989.
88. Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona; Ekumenická rada církví v ČSSR, 1984.
89. Bohové s lotosovými očima; Vyšehrad, Praha 1986.
90. Bozi, bráhmani, lidé; ČSAV, Praha 1964.
91. D. Červená, K. Červený: Vegetariánská kuchařka; Osvětová agentura Salvo 1990.
92. Chuej-neng: Tribunová sútra Šestého patriarchy; Odeon, Praha 1988.
93. Václav Kajdoš: Kovem a ohněm, Panorama, Praha 1987.
94. A. V. Lysebeth: Cvičíme jógu; Olympia, Praha 1988.
95. A. V. Lysebeth: Jóga; Olympia Praha 1984.
96. V. Miltnen Indie má jméno Bhárat; Panorama, Praha 1978.
97. M. Polášek: Jóga; Sport, Bratislava 1988.
98. M. Polášek: Jóga, osem stupňov výcviku; Sport, Bratislava 1990.
99. R. Růžička: Akupunktura v teorii a praxi; Nadáš, Praha 1990.
100. Albert Schweitzer, zastánce kritického myšlení a úcty k životu; Vyšehrad, Praha 1989.
101. G. M. Timčáfc Jóga I; Košice 1987.
102. W. A. Trobisch: Dva středy, však jeden kruh (hovory o lásce a manželství); Křesťanská akademie, Řím 1975.
103. L. Trobischová: Radost byt ženou.
104. Josef Zezulka: Bytí. Životní filosofie; Dimenze 2+2, Praha 1990.