

# Jógová terapie - komplexní nástroj pro zdraví (12. část)

TEXT EVA BERKANA, UČITEL JÓGY, INTEGRÁLNÍ JÓGA, JÓGOVÁ TERAPIE FOTO ARCHIV

*Milí přátelé, máme za sebou čas Vánoc a oslav Nového roku. Nová předsevzetí, která si mnozí z nás nastolili, se snad již realizují a mne nezbyvá nic jiného, než se díky poznatkům z cesty po buddhistické Srí Lance, kterou jsem absolvovala se svým drahým mužem v provincii, dotknout tématu modlitby, víry a meditace.*

**Svoji poznávací pouť tropického ostrova jsme začali ve starobylých městech Anuradhapura, Polonaruwa, Dambulla, Mihintale, Sigiriye a dalších místech, jež v sobě nesou hlubokou posvátnost, čistou energii a sílu.**

Zejména v Anuradhapuře u těch nejvyšších dagob, což jsou buddhistické věžovité chrámy (na snímku), jsme viděli velké množství praktikujících lidí. Nebyli to pouze budhističtí mniši, ale celé rodiny, které se svátečně oblékly do bílého šatu a přišly se k dagobám modlit, vykonat určité rituály a složit obětiny v podobě

lotosových květů, rýže a vonných tyčinek, a nakonec odříkat dlouhé mantry. Byla to bhaktijóga v praxi. Ti lidé ji vykonávali ze srdce, přirozeně a se vši oddaností. To, o čem se u nás často jen hovoří, nebo se o to jen pokouší hrstka lidí, se na Srí Lance žije. Ráda bych vyzdvihla, že je to možná právě ona mezera, kterou bychom my Češi potřebovali ve svých životech vyplnit, abychom nebyli tak zranitelní a ovlivnitelní tím, co nyní do Evropy přichází.

Nám, jako lidem praktikujícím jógu, je způsob, jakým se tam lidé modlí, velmi blízký. Před vstupem na posvátné místo si tamní lidé

zouvají boty a vše absolvují naboso. Návštěvníci rovněž musí zotit boty. Je to výraz úcty k Buddhovi, nejspíš ale též výraz pokory a pro nás i určité spojení s tím přirozeným, co v sobě každý od narození máme. Narodili jsme se bosí a jako děti jsme bosí milovali běhání. Je to výraz přirozenosti, jednoduchosti a v jistém smyslu „nahoty“ před Buddhou. Také pokrývku hlavy je nutné sejmut. Jinak nejste ničím omezení, můžete v dagob strávit celý den, lze zde spát, ležet, sedět, modlit se, meditovat, odříkávat mantry, zapalovat vonné tyčinky, zpívat, obřadit. Jedinou neslušností je ob-

racet se k Buddhovi zády. Je tedy nutné před sochou Budhy vždy stát tak, aby jste jí neukázali záda. Na několika posvátných místech jsme u dagoby či ve skalním chrámu meditovali nebo prováděli praxi bhakti pomocí džapy s posvátnou mantrou. Síla těchto míst je obdivuhodná a i když se kolem stále pohybovalo dost lidí včetně věčně brebentících dětí, nebylo nijak těžké dostat se do stavu vnitřního ponoření, klidu a míru. Opět jsme si uvědomili, jak nápomocné může být pro meditujícího či bhaktijóginu vhodné místo, uzpůsobené této praxi, vyčištěné a určitým způsobem posvátné. Ona síla energie naši meditaci pak jen posiluje.

Co si tedy od stále usměvavých Srilančanů vzít jako inspiraci pro svou praxi? Vytvořme si pro svoji pravidelnou meditační praxi nebo praxi bhakti posvátné místo, kde nebudeme vykonávat nic jiného. Toto místo by mělo být silnou čistotou energií, neznečišťováno běžnými zatěžujícími vlivy. Lze zde umístit symbol, který považujeme za posvátný, silný, či ho uctíváme. Tímto symbolem může být prana-va óm nebo socha Ganéši (hinduistický bůh se sloní hlavou a čtyřmi pažemi), obraz či socha Šivy, Ježíše, Buddha nebo symbol kruhu, spirály, monáda, prostě to, co je nám blízké. Do prostoru můžeme umístit svíčku, vonnou tyčinku, meditační dečku, šátek nebo polštářek. Považujme toto místo za koutek svého prostoru, kde se vždy setkáme s vnitřním mírem, klidem a pohodou. A tady nejlépe denně a ještě lépe dvakrát denně (úplně nejlépe ráno při svítání a večer při západu) věnujme čas své meditaci či džapě, modlitbě.

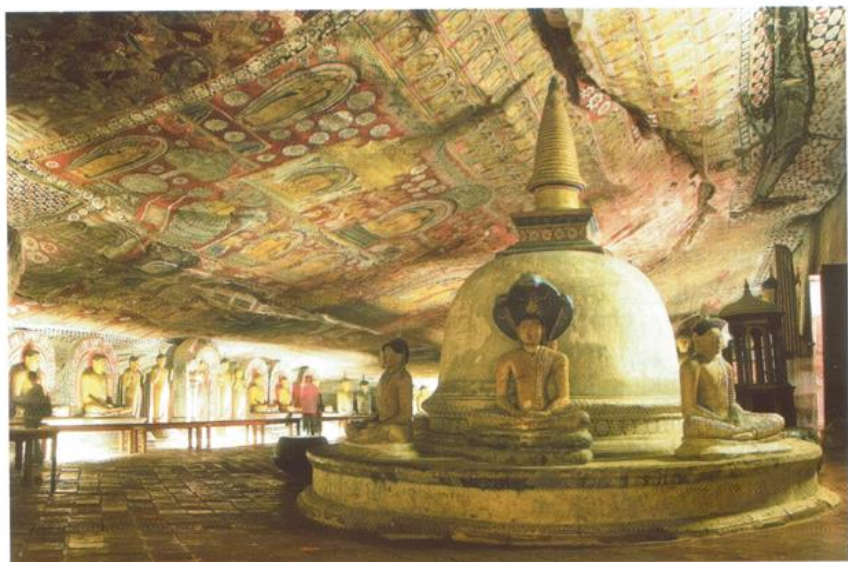
**Jak s meditací začít?** Máme již vytvořeno své posvátné místo, které nám zaručuje klid zejména od rušivých vlivů a bezpečí. Pokud se chceme věnovat **praxi bhaktijógy**, tedy praxi oddanosti a lásky k Bohu, lze využít silnou posvátnou mantru: „Om Namo Narayanaya“ (čti óm namó na-



rajánaja). Tato mantra je velmi silně povznášející a velmi rychle dovádí praktikujícího k dosáhnutí božství. Více se o mantře dočtete na internetu.

**Praxe:** Usadíme se do pohodlného sedu s rovnými zády, zavřeme oči a procitíme si vyrovnání páteře a celých zad a zároveň uvolnění celého těla. Ačkoliv tělo povolilo napětí, nezhroutilo se a stále drží vyrovnaná záda. Povolme rovněž obličej, zejména čelisti, zuby se od sebe oddálí a čelo vyhladí. Brada se nekrčí, ale uvolní. Začněme vnímat svůj dech. S dechem nijak nespěchejme, naopak si ale užijeme jeho zvuk, pohyb, jeho tajemství. Po nějaké chvíli, kdy již budeme ponořeni do svého vnitřního prostoru, upustíme

od pozorování či užívání si dechu a přejdeme k pronášení mantry. Bez ohledu na nádech či výdech pronášíme mantru stále zas a znova. Můžeme ji pronášet nahlas, potichu nebo jen v duchu. Pokusme se mantru nepronášet automaticky, budme ale ponořeni do ní, do jejího významu, do oddanosti Bohu; představme si, že je cestou k Bohu a s každým jejím vyslovením se k Bohu dostáváme blíže a blíže. Jakmile pocítíme únavu, nebo nám začnou myšlenky bloudit, ukončíme praxi a zůstaňme ještě chvíli sedět a pozorujme svůj vnitřní prostor, své vnitřní ticho, blaženost, dech... Nakonec můžeme praxi ukončit pokloněním směrem ke svému symbolu a mantrou: „Subham“





astu sarvadžagatam“ či jinou modlitbou nebo výše zmíněnou mantrou použitou pro praxi Bhakti. Pokud se chceme věnovat meditaci, je využití mantry dobrým začátkem. Lze používat výše zmíněnou mantru, taktéž ale i jinou. Dr. Bhole nám doporučil následující mantru: „Óm ...ya namaha.“ Do místa, kde je pár teček, si máme už sami doplnit osobu či jméno Boha, které chceme uctívat. Dr. Bohle nám zpočátku doporučil například babičku nebo maminku, mantra potom vypadala takto: „Óm maminkaya namaha“ (čti: óm maminkajá namahá). Je-li nám však bližší Ježíš Kristus či Panna Marie nebo jiní avataři a svatí, apod., můžeme si doplnit podle svého citění, co je nám blízké.

Velmi silná je taktéž védská Gájatri mantra: „ÓM BHÚR BHUVAH SVAH, TAT SAVITUR VARÉNJAM BHARGÓ DÉVASJA DHÍMAHI DHÍJÓ JÓNAH PRAČÓDAJÁT.“ Její výslovnost najdete na internetu, můžete si ji rovněž zazpívat s Deva Premal, tu najdete na portálu YouTube.com.

K praxi je výhodné využít málu. Girlanda z růžence se používá k počítání, k připomenutí si a zapamatování mantry, podobně jako se používá katolický růženec. Klasická mála je tvořena 108 kuličkami s vrcholkem guru. Podrobné informace o mále najdete opět na internetu. Málu uchopíte do pravé ruky, ukazováček a malíček se jí nedotýká. Po vyslovení mantry (ať už v duchu či nahlas) posuňte pomocí palce kuličku a tak se postupně posouváte směrem ke guru vrcholku („stodévátá“ kulička s chocholkou). Až dojdete ke guru vrcholku, ten nepřekračujte a budete-li chtít pokračovat v praxi, v ruce málu otočte a posouváte kuličky od guru vrcholku. Mála vám pomůže udržet koncentraci u praxe manter, také vám udává počet kol, a tudíž víte,

nakolik již dokážete stále více udržet pozornost.

Podle Eduarda Tomáše, našeho českého osvícence a velmi milého člověka, který věděl o józe i o tom všem neskutečně hluboce mnoho, existuje cesta k Pravdě dlouhá a cesta krátká. Ta dlouhá cesta se zabývá egem, zušlechťuje ho a obrušuje. Cesta krátká se egem vůbec nezabývá, nezajímá ji. Jde rovnou k věci, přímo k Pravdě. První praxi, kterou Eduard Tomáš na této cestě doporučoval, bylo následující:

**Praxe:** usaďte se opět do pohodlného sedu. Kdo má problémy s koleny, s kyčlemi apod., nemusí se trápit v některém ze zkřížených sedů, může se ale usadit na židli. Důležité je, aby se tělo nepřipomí-



nalo. Jedinou podmínkou jsou vyrovnaná záda. Opět zavřeme oči a soustředíme se na uklidňující zvuk a rytmus našeho dechu. Jakmile se ponoříme do svého vnitřního prostoru a obstoupí nás klid a mír, uvědomme si konec páteře. Tímto koncem (kostrčí) vedme nádech celým páteřním kanálem až do hlavy a až nad korunu hlavy. To je nádech, který trvá asi šest vteřin. Na krátký čas (1 až 3 vteřinky) dech nechejme stát (malá zádrž) a pak vedme výdech páteřním kanálem dolů a vyjde jakoby kostrčí ven. Výdech trvá rovněž šest vteřin. Následuje malá zádrž. Pokračujeme stejným způsobem dál a k nádechu i výdechu přidejme pronášení pranavy „óm“. Jako bychom při nádechu táhli „óm“

páteří nad hlavu a ve výdechu „óm“ klesalo páteří dolů. S touto praxí začneme nejdříve v počtu jedenácti kol a denně navýšme o jedno kolo, až dojdeme k počtu dvaceti kol. To pro začátek stačí. K počítání kol se dobře hodí právě mála. Odpočítejte si potřebný počet kuliček (počet kol) od guru vrcholku a ubírejte se při praxi směrem ke guru vrcholku. Jakmile k němu dorazíte, víte, že jste svůj počet kol zvládli. Praxi ukončíme krátkým zastavením v pohroužení, vnímejme svůj vnitřní prostor a nezapomeňme na závěrečnou mantru či modlitbu.

Mála je velmi soukromou pomůckou k vlastní meditační praxi a k praxi džapy, proto se nevydává z ruky, nepůjčuje, nepovaluje kdekoliv. Je to velmi osobní úctyhodný nástroj, který má mít své místo a zacházení. Lze ji zakoupit v jóga obchůdkách, v různých stáncích a na internetu. Nejvyšší místo má však mála darovaná guruem nebo při zvláštních příležitostech. Od usměvavých hnědých Srílančanů si tedy můžeme vzít nejen místo k praxi meditace či Bhaktijógy, ale taktéž i jejich zápal pro každodenní uctění božského, pokoru a opravdovost. S mírumilovností, jejich povaze vlastní, nikoho nenutí k cestě uctívání Buddhy, ale vytrvale, denně a s hloubkou kráčí touto cestou navzdory islámským sousedům, vlnám tsunami a chudobě, v níž denně žijí a kterou svou vytrvalou prací denně umenšují.

„Subham astu sarvadžagatam!“  
„Šťastný ať jsou všechny bytosti.“  
S láskou Eva Berkana.

■

**Eva Berkana**

učitelka terapeutické jógy a rádžajógy - dechové, relaxační, vizualizační a meditační techniky  
Frýdek-Místek, tel. 603 793 595  
www.regenergie.cz