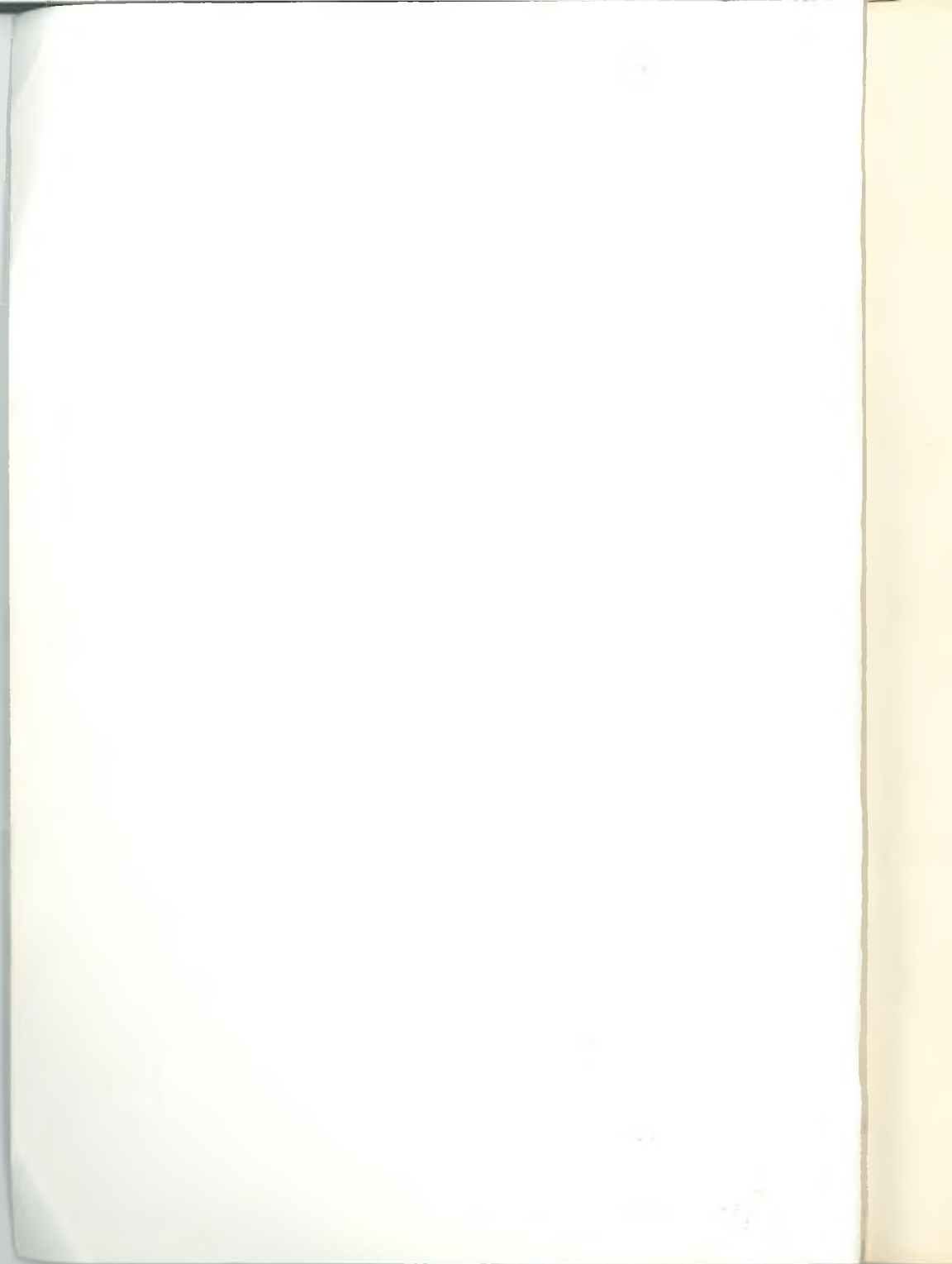


Peter Kelder

# Pět Tibetánů

Staré tajemství  
himalájských údolí  
působí zázraky

Magický úspěch v Německu! 28 vydání!



# PĚT TIBĚŤANŮ

*Věnuji Ferakhanovi Babajovi  
a ostatním z dharmového gangu.*

© Christopher S. Kilham, 1994  
Translation © Martin Konvička, 1996  
© Votobia, 1996

ISBN 80-7198-154-0

## PODĚKOVÁNÍ

Rád bych poděkoval všem, kteří někdy během mé učitelské kariéry navštívili moje hodiny jógy. Zvláště upřímný dík bych rád vyjádřil Janet Perryové, která byla mou žačkou a přítelkyní po patnáct let, nedávno však zemřela a odešla tam, kam lidé po smrti odcházejí. Každému učiteli bych přál alespoň jednoho tak nadaného studenta, jakým byla Janet.

Veliké díky Lainii, inteligentní a velkorysé dívce z ranče a jedinečné jogínce, která mi toho dala tolik, že si vše ani netroufám popsat, mimo jiné i poklidný útulek, kde jsem mohl psát tuto knihu.

Děkuji ti maminko, která jsi mi od prvních dnů poskytovala zapálenou podporu, i když tě popadala závrať pokaždé, když jsi mě viděla cvičit Pět Tibeťanů. Díky vám, Roshi Alová a Kristin, které mi jste pomáhaly překonat všechny obtíže na cestě jógy. Díky ti Sandy, ty divoká holčičko, která jsi mi byla neúnavnou přítelkyní. Děkuji vám, Steve a Craigu, díky vám jsem toho tolik zažil při zlézání yucatánských pyramid. Pozdravení kmenové Radě starších. Vy víte, o kom mluvím.

Dík veselé fotografce Janice Fullmanové, čočky její kamery mě přiměly k dobrovolné mnohahodiné strnulosti v písku. Konečně díky celému osazenstvu nakladatelství Inner Traditions, zvláště EHUDovi a Estelle a Lesliemu, kteří

**6** CHRISTOPHER S. KILHAM

podporovali mé myšlenky a mou cestu jógy a poskytl mi prostředek, jak tuto kosmickou propagandu rozšířit do dále a do šíře.

Spoustu lásky vám všem.

## PŘEDMLUVA

Pět Tibeťanů mě zásadně ovlivnilo již ve chvíli, kdy jsem se v roce 1976 o tomto systému cvičení dověděl. Nyní, když se mi dostalo příležitosti psát tuto knihu, jsem rád, že se s Vámi mohu podělit o své zkušenosti i o příbuzné jogínské metody a koncepce.

Můj objev jógy nebyl ničím menším než darem shůry. Nedomnívám se, že jsem natolik inteligentní, abych sám a bez pomoci jógových meditací zažil ty nádherné zkušenosti, které mi Pět Tibeťanů zprostředkovalo. Rovněž bych sám nikdy nevymyslel sérii metod, která je tak prostá, a zároveň fantasticky účinná.

Za nejlepší cestu, jak vyjádřit svůj vděk a úctu všemu, co mi jóga dala, pokládám sdílení svých zkušeností s ostatními – prostřednictvím této knihy. Doufám, že bude přínosná a stimulující. Doufám, že probudí vaši zvědavost a touhu poznat metody, které v ní popisuji. Přeji vám mnoho úspěchů, ať jste kdokoli. Žehnám vám.



## O PĚTI TIBETĀNECH

### *První zkušenosti s Pěti Tibetany*

V roce 1976 jsem byl vyzván, abych se přestěhoval do Joshua Tree v Kalifornii a vedl lekce zdravotní péče v tamním duchovním centru nazvaném Institute of Mentalphysics. Z areálu institutu, který zabírá jednu čtvereční míli uprostřed divoké pouště, se nabízejí pohledy na pohoří San Gorgonio a San Jacinto. Pouhou míli odtud je vstup do Joshua Tree National Monument, oblíbený cíl horolezců a milovníků neporušené přírody z celého světa. Joshua Tree je oblast úchvatné krásy, divoké přírody, fantastických skalních útvarů a spirituální síly. Je to oblast, kam lidé přicházejí, aby si odpočali a načerpali novou sílu, snažili se o prozření a přemýšleli o vznešené velikosti světa. Institute of Mentalphysics by si nemohl přát lepší sousedství.

Institut samotný založil ve třicátých letech Edwin Dingle, geograf z Los Angeles, který se vyjímečnou shodou okolností zranil, když ve dvacátých letech pracoval v Tibetu. Devět měsíců tam žil s vysokým tibetským lamou, který se stal jeho učitelem. Během této krátké doby se Dingle naučil sérii tibetských jógových dýchání a cvičení, která se později staly jádrem učení a spirituální praxe jeho institutu. Metody, kterým se naučil, pak předvedl v Los Angeles, kde si získaly velkou popularitu. Později Dingle pověřil Franka Lloyda Wrighta, aby pro něho projektoval

a vybudoval duchovní tréninkové centrum. Již celé dekády je toto centrum Mekkou spirituálně orientovaných lidí z celého světa.

Když jsem se do institutu přistěhoval, bylo v něm mnohem méně žáků, než v dobách jeho slávy. Jen několik málo stálých obyvatel žilo v jeho budovách. Jednou ze stálých obyvatelek byla i žena jménem Rochelle. Bylo jí těsně po sedmdesátce a byla osobou fantastických vibrací a zkušeností, jež v sobě zahrnovaly neuvěřitelný přehled o všemožných guruech, psychologích, mudrcích, adeptech, osvícených, avatarech, svatých i rádobysvatých mužích a ženách. Dokonale v sobě spojovala zvědavost, inteligenci, pozitivní přístup, zdravou skepsi a chuť poznat na vlastní kůži nej-různější zkušenosti. Kráčela svého času po všech významných i méně významných duchovních cestách a znala všechny jejich tajné mantry a údajnou vnitřní moudrost.

Když ve mně rozpoznala vášnivého jógového praktika, darovala mi drobnou knížečku zvanou *Pět omlazovacích rituů*, kterou napsal jakýsi Peter Kelder, a která poprvé vyšla roku 1939. Kniha opakovala vzrušující příběh o objevu pěti jógových cviků, o nichž se Kelder dověděl od vysloužilého důstojníka britské armády, jemuž je odhalili tibetští lamové v jednom klášteře v Himálaji. Podle Kelderovy knihy dokázalo těchto pět cvičení posílit tělo, zvýšit energii, regenerovat naši fyzickou schránku i duši a zbrzdit proces stárnutí.

Protože jsem jógu cvičil již šest let, byl jsem dobře obeznámen s celou řadou metod. Kelderův popis předností nové metody mě přiměl zařadit Pět omlazovacích ritů do mého každodenního cvičení. Líbila se mi historie jejich objevu, romantické vyprávění o tom, jak se o nich úzký kroužek obyvatel Západu dověděl od muže, který se jim naučil daleko v Himálaji, i ilustrace metody samotné. Na pohled se podobaly jógovým cvičením, které jsem již dobře znal, byly však současně i odlišné, protože žádný z nich neduplikoval cvičení, které jsem do té doby prováděl.

Zvlášť mě zaujalo, že Pět ritů se metodám vyučovaným v Institute of Mentalphysics podobalo více, než jakékoli jiné metody, s nimiž jsem se dosud seznámil. Na základě popisu klášterů a prostředí, z nichž Pět omlazovacích ritů pocházelo, se mi zdálo velmi pravděpodobné, že i ony byly *tibetského* původu. Název „Pět omlazovacích ritů“ se mi nikdy zvlášť nelíbil, vždy mi připadal trochu předpotopně zaostalý, příliš mi připomínal Charlese Atlasa a éru na počátku století. Proto jsem cvičením začal říkat Pět Tibeťanů.

Po dvou letech pravidelného cvičení Pěti Tibeťanů jsem se přesvědčil, že jde o přinejmenším vyjímečnou metodu. Přestože zabíraly pouhé minuty v mém každodenním několikahodinovém jógovém cvičení, cítil jsem, že mi dodávají obrovskou vnitřní sílu a svěžest. Teprve budoucnost ukáže, jsou-li skutečně fontánou mladistvé síly, jak nadšeně tvrdí Kelderova kniha. Až mi bude osmdesát, napíšu

druhý díl této knihy, z něhož bude odpověď jasná. Už dnes ale vím, že zvýšily mou sílu, energii a duševní svěžest. Otevírají tělesné i duševní energetické systémy a vedou k energetickému vyrovnání, s jakým jsem se nesetkal u žádné jiné jógové metody či cvičebního postupu.

V roce 1978 jsem o Pěti Tibeťanech začal učit studenty svých lekcí. Od té doby jsem se o ně osobně podělil s několika stovkami, ne-li tisícovkou lidí. V roce 1985 jsem tato cvičení zahrnul mezi omlazovací kúry do své knihy o jógové terapii a výživě, nazvané *Zasluzte se o své zdraví*. O Pěti Tibeťanech jsem psal i ve své další knize *Vnitřní síla: tajemství Tibetu a Orientu* (1988). V této knížce předkládám ucelený návod k samostatnému praktikování jógy, přičemž právě Pět Tibeťanů je jeho základem. Konkrétní informace o energetických systémech v člověku, čakrách a meditacích kundaliní zasadí vaše cvičení do ucelených souvislostí.

Možná se nikdy nedovíme, zda je Pět Tibeťanů skutečně tibetského původu. Možná cviky pocházejí z Nepálu nebo severní Indie. Přiznám se, že úplnou pravdu neznám, ani se o ni tolik nestarám. Víme o nich, že byly známy tibetským lamům; o jejich předchozí historii nevíme nic. Jistě však se mnou budete souhlasit, že „Pět Tibeťanů“ je lepší a přijatelnější pojmenování než „Pět omlazovacích ritů.“ Seznámil jsem se s nedávno vydanými knihami v němčině, francouzštině a jiných jazycích, které o těchto cviče-

ních také hovoří jako o Pěti Tibeťanech. A náš jazyk je vysloví snáze, než by se vyslovoval „Pět Káthmandanů“ nebo „Pět Uttar Pradéšanů.“

Osobně se domnívám, že nejpravděpodobnější zemí původu těchto cvičení je skutečně Tibet. Otázky jejich rodu kmenu však skutečně nejsou podstatné. Podstatné je, že se nám v nich nabízí prostá jógová metoda, která může poskytnout obrovské hodnoty všem, kteří si vyšetří deset minut denně k jejímu praktikování.

### *Modifikace*

Musím se zde přiznat, že jakmile jsem Pět Tibeťanů začal cvičit, provedl jsem v nich jednu podstatnou změnu. Jejich popis v Kelderově podání nezahrnoval žádná dechová cvičení. Věřím, že šlo buď o omyl, nebo o záměrné zatajení části pravdy. Během mých rozsáhlých studií jógy jsem se nesetkal s žádnou pohybovou metodou, která by se obešla bez záměrně řízeného dýchání. Všechny indické, tibetské i čínské jógové postupy, které jsem se učil, spojovaly pohyb s cvičením dechu. Napadlo mě, že vynechání informací o dechových cvičeních v Kelderově knize mohlo být následkem přesvědčení, jež bylo hojně rozšířené mezi okultisty a spiritisty na počátku století. Ti věřili, že nezasvěceným může být sdělena jen část pravdy. Tento přístup je

nápadný ve většině teozofických spisů té doby, i v knihách Alice Baileyové a dalších spiritistů a okultistů. Do jisté míry se ovšem udržuje dodnes.

Vynechání částí informací z řady podobných spisů je omlouváno skutečností, že lidé, kteří nejsou s účinnými metodami jógy osobně seznámeni některým učitelem nebo guruem, by se mohli dostat do neštěstí. Nebo, což by bylo horší, by mohli zbořit svaté brány úzkých kroužků zasvěcených praktiků a odejít – pokud by se rozhodli – hned poté, co se naučili autentickým technikám, aniž by však cítili loajalitu, která je od mnoha zasvěcených vyžadována jejich guruy a samozvanými mistry. Řešením problému bylo poskytnout veřejnosti tolik informací o józe, aby se seznámila s jejími účinky, ale některé klíčové detaily sdělit pouze těm, kdo se rozhodnou odevzdat život a duši svému guruovi. Osobně tuto představu pokládám přinejmenším za chybnou, v horším případě pak za zavrženíhodný nesmysl.

Jsem přesvědčen, že pokud je metoda účinná a prospěšná, je povinností každého skutečného učitele seznámit s jejím plným obsahem všechny, kdo projeví zájem. Naše znalosti by neměly být skrývány, případně udělovány po kapkách jako týdenní platba ze sociálního úřadu pouze těm vážným zájemcům, kteří se „osvědčí.“ Prozrazení třeba i těch nejmocnějších metod jógy v sobě navíc nese jen velmi málo rizik, protože všechny musejí být, mají-li mít významnější a trvalejší efekt, pravidelně a dlouhodobě procvičovány. Ani skutečně upřímní a zapálení žáci často

nedokáží vytrvat s pravidelným cvičením. Neupřímní, kteří mají o jógu zájem jen proto, aby mohli shromáždit a zneužít její moc, jsou téměř vždy zklamáni a se cvičením přestanou. S největší pravděpodobností vytrvají jen ti, jejichž pohnutky jsou chvályhodné. Jakýsi proces přirozeného výběru je téměř základem jogínské praxe. Dejme proto lidem vše. O vše se s nimi rozdělme, nic není třeba utajovat. Lidé, kteří vytrvale a dlouhodobě cvičí, se za své zásluhy dočkají bohaté sklizně. Ti, kteří vytrvalí nejsou, od jógy odejdou a najdou si jiná témata, jimiž zaplní svůj čas a zájem.

Abych napravil dávnou chybu nebo opomenutí a maximalizoval sílu Pěti Tibeťanů, pečlivě jsem je rozšířil o dechová cvičení. Potěšilo mě, že i jiní autoři, kteří ve svých knihách psali o Pěti Tibeťanech, se řídili mými zkušenostmi a popsali je včetně dechových cvičení, která jsem k nim předepsal. Na základě více než dvacetileté zkušenosti s vyučováním jógy jsem přesvědčen, že Pět Tibeťanů obohacených o řízené dýchání je mnohem účinnější metoda, než Pět Tibeťanů bez nich.

### *Něco o tradicích jógy*

Rozsáhlá učení jógy pocházejí z Indie, severního Nepálu a Tibetu a jsou stará několik tisíciletí. Během dlouhých epoch se jóga rozšířila do celého světa, takže dnes se s kurzy jógy setkáte prakticky všude. Typická jógová praxe sestá-

vá z tělesných cíčení, řízeného dýchání a meditace. Tyto tři aktivity vytvářejí doslova tisíce metod zaměřených na získání dokonalého zdraví, ryzí jasnosti ducha a duševní plnosti. Všechny systémy jógy jsou si v lecčems podobné, současně však mezi nimi najdeme značné rozdíly. Osobně například praktikuji jógu, která je syntézou metod z tradic kundaliní, z čínské jógy a z tibetské jógy. Má cvičení jsou namáhavá a aerobní, hodně se při nich zhluboka dýchá. Vyhovuje to mému poněkud ohnivějšímu temperamentu. Tradiční hathajóga je naopak přitažlivá pro ty cvičence, kteří mají zájem o méně náročná cvičení, která zlepšují celkové zdraví a pomáhají od stresu. Každý systém jógy má své přednosti.

Jako vše, co má něco společného s praxí, ani jóga není statická. Vyvíjí se a mění v čase a v závislosti na cvičencích a učitelích. Každý, kdo postoupí za pouze povrchní seznámení s jógou, v ní zanechá svou stopu. Dva učitelé mohou vyučovat stejnou metodu, která se v podání jednoho zdá být vitálnější, dynamičtější a bohatší. Protože praxe jógy je zcela experimentální, nemůže být nikdy oddělena od těch, kdo se jí zabývají a učí ji.

Během tisícileté historie jógy objevili její adeпти některé metody, které jsou účinnější nebo prospěšnější celkovému zdraví, než metody jiné. Popisuje je řada skvělých rukopisů a knih. Během svých vlastních hledání jsem čerpal z tradičních jogínských textů: *Šiva Samhita*, *Goraksa Sataka*,

*Hatha Yoga Pradipika* a *Jóga a tajná učení Tibetu* v překladu lamy Kazi Dawa Samdupa. Přestože jazyk těchto prací je často velmi komplikovaný a jsou plné odkazů z oblasti náboženství a kultury i popisů ceremonií a ikonografie, jež nejsou podstatné pro porozumění popisovaným metodám, zůstávají tyto staré spisy vynikajícím zdrojem informací pro zapáleného zájemce o jógu. Mnoho myšlenek, které zde vyslovím, jsem získal na stránkách oněch slavných knih. Osobně jsem alespoň po několik let praktikoval a učil všem metodám a doporučením, které najdete v mé knize. Jinak bych si nemohl být jist jejich působením.

Jóga nás nejen posiluje a osvětluje. Je současně velmi příjemná. Jógová cvičení oživují smysly a učí nás plně ocenit život. Pokud jim to dovolíte, naplní vás. Užijete si legraci a veselí. Zlepší se vám chuť k jídlu. I sex se bude zdát příjemnější. Pouhé dýchání se změní v mocnou rozkoš. Posílí se váš smysl pro humor. Není dost dobře možné pilně cvičit jógu, vybrousit si jasnou mysl a nebýt pobaven humornými – ač někdy dojmavými – okolnostmi, které nás všechny ovlivňují. Všichni jsme přikováni ke kolu karmy (jemuž Jack Kerouac říkal „kolo těla“), jež se s námi neustále otáčí ve světě našich soukromých iluzí, zatímco se snažíme nahlédnout skutečnost a dosáhnout věčný pokoj. To vše je legrační a obtížné až k zbláznění a někdy taky smutné. Je to jediná hra, kterou všichni musíme hrát, z níž nikdo z nás nevyvázne živý.

Jóga nám pomáhá postavit se výzvě života. Obrňuje nás před drtivou váhou okolností. Rozpaluje tělo i mysl, vede nás k vyrovnanosti a moudrosti. Její cvičení nabízí celou řadu přínosů. V této knížce najdete prostředky k posílení těla, zlepšení zdraví, zvýšení vnitřní energie, zdokonalení schopnosti soustředit se a k poznání rozsáhlé moci vnitřního klidu a hlubokých meditací. Kdo se chce seznámit s jejím učením, nemusí se vydat na asketickou pouť do divoké a nehostinné Himálaje. Je neomezeně přístupné každému, což by mělo platit o každém skutečném poznání.

## ENERGIE, TĚLO A MYSL

Lidské bytosti jsou stvoření tělesné povahy. To znamená, že obýváme naše tělesné schránky. Nesestáváme pouze z našich těl, ale nemůžeme se od nich oddělit, alespoň ne během tohoto života. Snad existuje i jiný, netělesný život, který nás čeká po opuštění smrtelných schránek. Lidská bytost však je tělesná, což je nejprostší a nejzákladnější pravidlo života.

Z jakéhosi podivného důvodu prostý fakt tělesnosti řadě lidí uniká. Snad je to právě ona nemožnost úniku, která některé z nás vede k vážnému sebepopření. Někteří „duchovně“ ladění jedinci trvají na představě, že naše těla nejsou nikterak významná. Odmítají svou tělesnost, vidí v ní někdy vulgární překážku stojící v cestě jejich vznešeným záměrům a zaměřují se na rozvoj ducha, nahlížený z perspektivy mysli. Kráčejí tak cestou popírání těla. Zajímalo by mě, k jakým zkušenostem by bez těla dospěli. Víme totiž, že kolem nás mohou být triliony netělesných duší, čekajících na tělesné schránky. Stojí seřazeny v kosmických ekvivalentech front před pekařstvím a čekají, kdy se dostanou dovnitř.

Na opačné straně této falešné mince najdeme redukcionisty, osoby, které tvrdí, že jsme *pouze* našimi těly, pouhými inteligentními shluky krve, kůže, kostí a vlasů. Mezi redukcionisty najdeme i takové, kteří zcela odmítají existenci vědomí, protože ho nemohou analyzovat pod mikro-

skopem. Jenže spousta významných jevů – jako myšlenky, city, láska nebo moudrost – nelze pod mikroskopem zkoumat. Znamená to snad, že neexistují? Samozřejmě, že ne. Kdo jsme, když si myslíme, že pouze s pomocí diagnostických nástrojů vynalezených člověkem lze oddělit skutečnost od neskutečného? Tento způsob myšlení je zkrátka šílený.

Mezi jednoznačnou hloupostí obou extrémů leží zjevný fakt, že sestáváme z těla i mysli, které jsou komplikovaně propojené. V duchu tohoto prostinkého náhledu lze pochopit energetický systém člověka. Energetický systém člověka je energetickou potravou lidského těla i mysli. Jde o systém uvnitř systému, který je netělesný, ale právě tak skutečný jako naše orgány, končetiny a tvář. Energetický systém se dvou ohledech podobá naší nervové soustavě: i on prochází celým tělem a má hlavní a vedlejší dráhy. Hlavním oblastem propojení nervových drah říkáme pleteně; jejich ekvivalentům v energetickém systému říkáme čakry, centra koncentrované energie. Zatímco nervové dráhy vedou miliardy impulzů, a tak zajišťují bezchybné fungování těla, energetický systém člověka spojuje lidské tělo se sídlem vesmírné inteligence. Na rozdíl od nervové soustavy přesahuje lidský energetický systém hranice fyzického těla. Jeho součástí je i aura, energetický obal těla, který je pro některé lidi viditelný.

Lidský energetický systém si můžeme představit jako

energetickou pavučinu, která prostupuje celým tělem. To on posiluje tělo a energizuje a oživuje mysl, čímž vytváří energetickou základnu, na níž je tělo postaveno. Je to síť, skrze níž protéká veškerá energie.

Klidně připouštím, že mnoho čtenářů může v předchozím tvrzení vidět pouhou fantazii. Existuje-li energetický systém člověka, proč o něm všichni nevíme? Skutečnost je taková, že neustále využíváme práci našeho energetického systému, ale jeho činnost je natolik integrovaná se všemi stránkami našeho normálního každodenního života, že si jeho existence většina z nás ani nepovšimne. Toto platí pro mnoho podstatných stránek našeho bytí. Většina lidí například nevnímá svou slezinu nebo jádro hypotalamu. Přesto tyto orgány neustále a s pravidelností hodinového stroje pracují: jeden z nich zajišťuje naši imunitu, druhý integruje periferní autonomní mechanismy. Obvykle registrujeme pouze symptomy, které nám oznamují, že některá část těla není v pořádku.

I když energetický systém člověka neustále pracuje a udržuje naše spojení se zdrojem veškeré inteligence a života, musíme občas takříkajíc dobít napětí, abychom ho mohli vědomě vnímat. K tomu nám slouží jóga, taiči a jiné meditační praktiky. Praktikováním těchto duševních a tělesných disciplín přimějeme náš energetický systém k přenašení silnějších energetických proudů. Pokud k tomu dojde, snadno ucítíme stálý proud energie procházející naší

bytosť. Časem lze energetické proudění i naše smyslové vnímání rozvinout natolik, že energetický systém dokážeme do značné míry vnímat. Bude hmatatelný, slyšitelný a viditelný.

Podělím se s vámi o některé ze svých nejranějších zkušeností s mým vlastním energetickým systémem. V létě roku 1971 jsem byl mladý, čerstvě zrozený jogín. Četl jsem všechny dostupné knihy o jógových meditacích, procvičoval jsem všemožné polohy a nejméně dvakrát denně jsem meditoval. Večer, než jsem ulehl ke spánku, jsem se zabýval nad jógou, což je metoda, kterou popisuji v oddíle této knihy zasvěceném meditaci (kapitola Meditace s kundalíní). Součástí nádažogy je poslouchání zvukových proudů, slyšitelných proudů energie, které procházejí celým tělem. Nejlépe je lze vnímat, nasloucháme-li v oblasti naší hlavy poblíž pravého ucha. Prakticky každý večer jsem opakoval následující postup: ležel jsem v posteli na zádech, tělo jsem měl dokonale napnuté a pečlivě jsem poslouchal onen zvuk. Asi po půlhodině této činnosti jsem se otočil a usnul.

Jednoho večera jsem opět ulehl do postele a poslouchal zvukový proud. Zpočátku jsem nevnímal nic neobvyklého nebo podivného. Pak ale zvuk začal zvolna nabírat na hlasitosti. Podobal se symfonii, která začíná tichým zvukem jednoho nástroje jakoby v dálce a pokračuje stále hlasitějšími a diferencovanějšími zvuky, jež se zdánlivě přibližují. Náhle jsem místo monotónního šumu či bzučení slyšel

celé tucty zvuků, každý z nich postupně hlasitěji a jasněji. A jak postupně narůstala hlasitost a jasnost zvukového proudu, začínal jsem cítit jemný šum v celém těle, jakoby ten zvuk probudil všechny mé molekuly a ony se daly do tance. Hlasitost narůstala, a s ní i pocit vibrací v celém těle.

Po několika minutách postupného narůstání vnitřního zvuku i mé vnímavosti se vše dramaticky zintenzivnilo. Zvukový proud ve mně náhle řval od chodidel až k hlavě. Bylo to, jako by mou ložnicí projížděl vlak. Jemný šum v těle se změnil v pocit silných vibrací. Všechny mé buňky šílely energií. Středem mé páteře začal protékat mocný proud. Bylo mi, jako bych byl dutou trubicí, v níž bouří koncentrovaný příval energie. Divoký zvuk a intenzivní vnímání byly provázeny přehlídkou barev, z nichž se tajil dech, když vybuchovaly v mém těle. Vnitřní zrakem jsem zřetelně viděl exploze zlaté, žluté, červené, modré, fialové a stříbrné. V mém nitru se odehrávala ta nejdivočejší oslava čínského Nového roku, provázená nevidaným ohňostrojem.

Po několika výbušných minutách začaly zvuky, světelné vjemy i barvy ustupovat. Cítil jsem povznesení, extázi, neobyčejný nával životních sil.

Takové bylo mé první seznámení s energetickým systémem člověka, mé první významné setkání s energií kundaliní, která operuje v našem nitru, můj první zážitek, kdy jsem tuto energii vnímal díky józe. Stojí za to připome-

nout, že celá událost neměla nic společného s drogami, a že jsem dlouho před touto událostí neužil žádné látky pozměňující vědomí. Vše, k čemu došlo, bylo výsledkem pečlivého procvičování jogínské techniky.

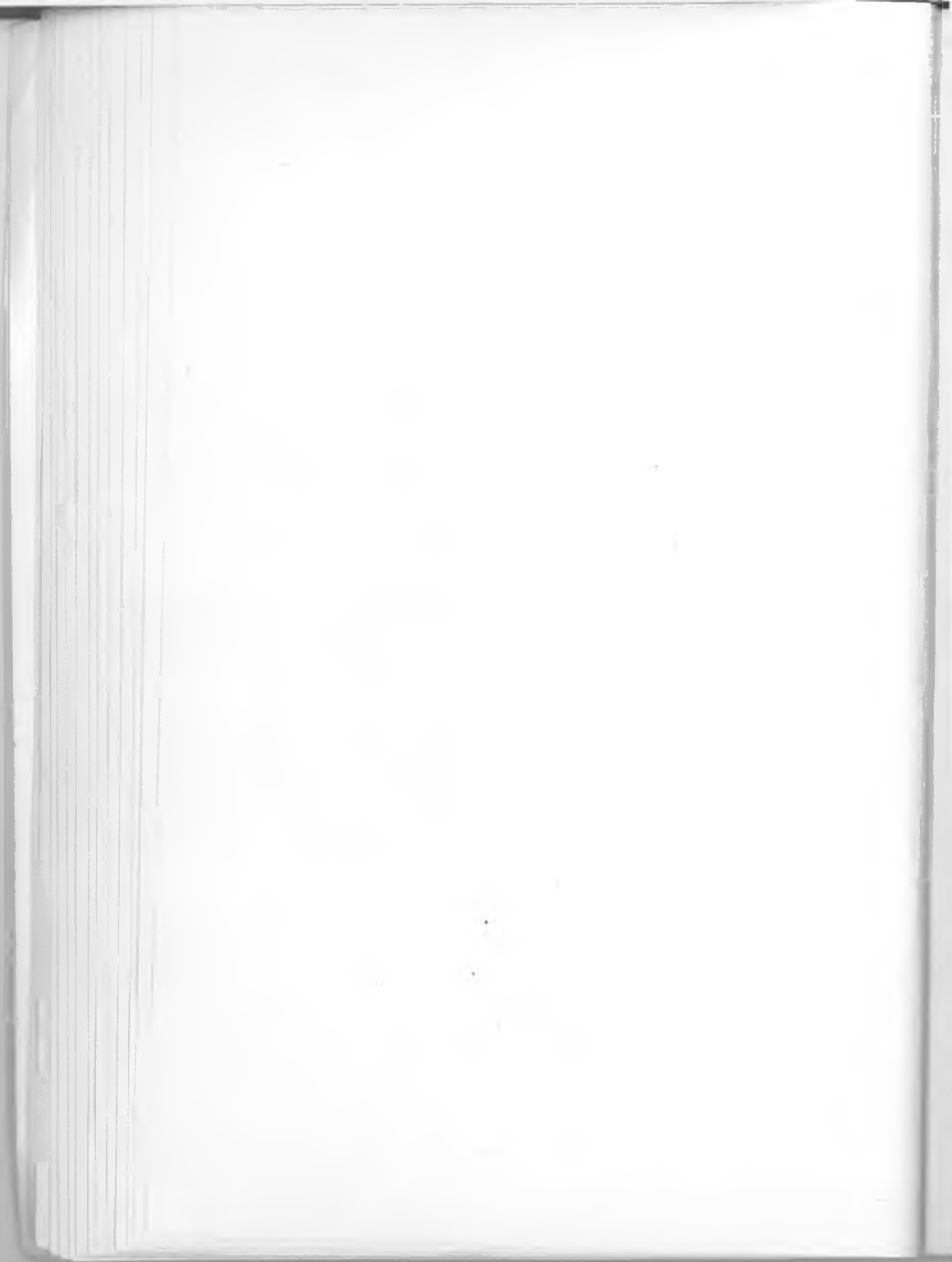
Neopakoval jsem tento příběh, abych udělal dojem, ale abych vás *přesvědčil*, že když tvrdím, že energetický systém člověka lze vnímat jako hmatatelný, slyšitelný a viditelný, nehovořím o subtilních, nevýrazných prožitcích. Energetický systém člověka je předpoklím nepředstavitelných rozměrů. Je to kraj vyplněný ryzí energií, zvuky a světlem. Je hřištěm mystiků a jogínů. Je vzrušujícím a zajímavým a občas hrozivým místem pro cestovatele. Jóga vám poskytne nejen neobyčejné prožitky, které jsou normálně dostupné pouze po užití silných psychedelických drog, ale naučíte se dosáhnout jistého stupně vědomé kontroly nad energií, která vámi protéká. Něco takového stojí za náma-  
hu.

Zvažte, kolik věcí se zdá být nedosažitelných, pokud o ně nezačnete usilovat. Například netrénovaný běžec může pokládat jednomílový jogging za zcela vysilující. Jenže s trochou tréninku a času může tatáž osoba snadno zvládnout pětímílový běh. Nedosažitelné se díky tréninku stává dosažitelným. Totéž platí pro čtení not. První stránka notového zápisu se nezkušené osobě může jevit jako změl nesmyslných klikyháků. Jakmile se však seznámí se všemi symboly, může tatáž osoba skutečně „slyšet“ zapsanou

hudbu. Nebo uvažujme o meditaci. Na počátku to bývá frustrující činnost, při níž je mysl plná jakýchsi bizarních včel. Zklidnění je směšnou fantazií. Časem se však člověk naučí zklidnit své myšlenky a meditace se stane ponořením do jasné, průzračné tůně čisté mysli. To vše chce ale čas.

Energetický systém člověka působí ve dvou směrech. Jednak je systémem, jehož prostřednictvím nás oživuje a udržuje energie a inteligence života, jednak je cestou do rozsáhlých prostorů plných energie a inteligence, jež daleko přesahují naše tělesné potřeby a intelektuální chápání, jakousi dálnicí k nekonečnu. S energetickým systémem v našem nitru si můžeme pohrávat, můžeme se s ním seznámit natolik, že dokážeme ponořit naši mysl a naše smysly do proudu energie, který jimi prochází. V průběhu času dokážeme sledovat tento proud i za hranice vlastního těla a mysli. Nazývám tuto zkušenost „klouzání po proudu.“ O její popis se mudrcové, jogíni a mystikové snaží od počátku dějin.

Pokud o energetickém systému člověka pouze mluvíme a čteme, zůstává jakousi efemérní abstrakcí. Avšak pro toho, kdo skutečně vyzkouší metody popsané v této knize a zůstane jim věrný, se otevře možnost poznat jej na základě vlastní zkušenosti. Dostane se mu příležitosti prozkoumat šíři a hloubku inteligentní životní síly, kterou jsme prostoupeni.



## ČAKRY

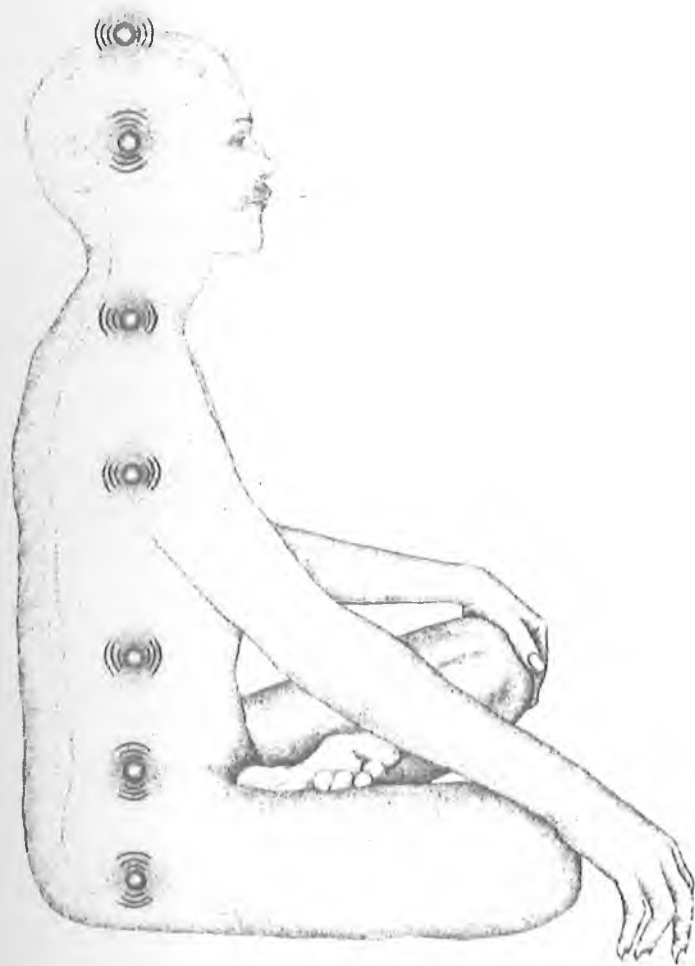
V předchozí kapitole jsem zmínil, že nedílnou součástí energetického systému člověka jsou čakry, centra koncentrované energie. V těle je sice mnoho jasně rozlišitelných míst, v nichž koncentrovaná energie sídlí, například různé akupunkturální body, ale sedm čaker tvoří primární energetická centra, hlavní křižovatky pro distribuci energie do celého lidského těla. Čakry leží podél páteřní dráhy a každá je spojená s konkrétními orgány, žlázami a nervovými pleteněmi. Každá z nich se rovněž asociuje s jistými stavy vědomí.

Sedm čaker vzájemně spolupracuje, stejně jako spolupracují orgány, žlázy, nervy a další tělesné soustavy. Stejně jako fyzické aspekty těla, i čakry mohou být slabé nebo silné, vyrovnané nebo nevyrovnané. Jako může masáž uvolnit bolavý sval a správné živiny napravit fungování žláz, mohou být čakry ovlivněny různými energetickými metodami, například cvičením Pěti Tibeťanů. Smyslem cvičení Pěti Tibeťanů je přimět čakry k vrcholné aktivitě za nejlepších podmínek, to jest harmonicky a vyrovnaně. Proč bychom měli usilovat o vrcholnou aktivitu čaker? Pokud dobře pracuje náš energetický systém, jsou tělo a mysl zdravé, vitální a vyrovnané. Pečovat o naše čakry neznamena pronikat do jakési efemérní říše mysticky vágních nesmyslů. Fungování čaker ovlivňuje veškeré aspekty našeho bytí a našeho prožívání života.

*Tři hlavní energetické dráhy*

Sedm čakr se nachází podél páteřního sloupce a je propojeno energetickými dráhami, které se nazývají *ida*, *pingala* a *sušumna*. Nikde jsem se nesešel s jiným než sanskrtským pojmenováním těchto dráh, proto jim ponechám jejich sanskrtské názvy, přestože se obvykle vyhýbám sanskrtským slovům, neboť jen málokdo rozumí tomuto prastarému jazyku. Dráhy vedou od spodní části páteře k temeni hlavy. Vedou energii od jedné čakry ke druhé. Centrální kanál sušumna je energetickým protějškem míchy a ústředním kanálem energetických toků v energetickém systému člověka. Slouží jako hlavní cesta, po níž je energie vedena od báze páteře k vrcholu hlavy. Energie kundaliní proudící sušumnou osvětluje tělo i mysl. (O energii kundaliní pojednám v příští kapitole.)

Sušumny i dvě další energetické dráhy, *ida* a *pingala*, začínají na bázi páteře, kde se nachází první čakra. *Ida* vede nalevo od středového kanálu, *pingala* vystupuje po pravé straně. Tyto dva kanály míří vzhůru a v každé čakře se propojují. Jejich fyzickými protějšky jsou řetězce nervových ganglií, které vně páteře provázejí míchu. *Ida* je spojená s levou, *pingala* s pravou nosní dírkou. Přirozenost *idy* je lunární, přirozenost *pingaly* solární. Za zmínku stojí, že Aeskulapova hůl, znak lékařů, reprezentuje tři hlavní energetické dráhy. Hůl obkroužená dvěma hady a nesoucí na



*Sedm čaker, vířů koncentrované síly v lidském energetickém systému.*

vrcholu pár křídel je symbolem vzestupu vědomí od spodních čakr vzhůru. Křídla na vrcholu hole reprezentují dvě víčka třetího oka, oka moudrosti či oka zjevení.

Pět Tibeťanů pomáhá vyrovnat lunární a solární síly idy a pingaly, a tak směřuje vyrovnaný proud koncentrované energie do sušumny, ústředního kanálu. Každé cvičení fyzicky stimuluje různé nervové pleteně a žlázy, jež leží podél páteřní dráhy, stejně jako pleteně samotné a řetězce nervových ganglií. Zvýšená energetická aktivita v páteřních nervech a primárních energetických dráhách je výsledkem fyzického tlaku a nervové stimulace, k nimž dochází při cvičení Pěti Tibeťanů. Časem se v těle a mysli vytváří energetický náboj. Cvičení Pěti Tibeťanů je stále snažší, energetický účinek cvičení se zesiluje. Energie protéká centrálním kanálem snáze, veškeré překážky jsou postupně odstraněny. Během procesu se zlepšuje fyzické zdraví, narůstá vitalita, mysl je mocnější a vstup do meditačních stavů stále snažší.

## *SEDM ČAKER*

### *První čakra*

První čakra je umístěna na bázi páteře, na takzvané hrázi čili perineu, což je oblast mezi konečníkem a genitáliemi. Tímto centrem protéká zhuštěný, vitální a mocný proud

energie. Čakra souvisí s nezákladnějšími aspekty našeho života, s našim přežitím. Přežití je pud, který máme zakódován v genetické výbavě. V samotném základu našeho vědomí. Vlastnosti první čakry připomínají mozek plazů, i jejich vliv na vědomí je podobný. První čakra leží v kořeni páteře a její vliv představuje kořeny pro veškeré naše vědomí.

Primární funkce první čakry: přežití, síla, podpora vitální energie, vyměšování

Asociované orgány: tlusté střevo a konečník

Asociované žlázy: nadledvinky

Hlavní spřízněná nervová centra: bederní a křížová pletěň

Název v sanskrtu: *múládhára*

### *Druhá čakra*

Je umístěná na páteři v těsné blízkosti pohlavních orgánů. Je spojená především s plodností čili kreativitou. Kreativita se projevuje řadou způsobů, zahrnuje v sobě řadu činností. Nezákladnějším projevem lidské kreativity je pložení potomstva, proto je druhá čakra centrem pohlavní energie, plodnosti a regenerace. Sexuální energie stojí za každým projevem lidské individuality. Je tvořivou silou, jejíž vliv sahá daleko za hranice pouhé sexuality a zahrnuje naše myšlení, cítění, chování a oblékání. Sexuální energie je inspirací výtvarného umění, hudby, módy, ale i ar-

chitektury a průmyslového designu. Je silou, která proniká vším.

Orgasmus, vyvrcholení sexuálního aktu, sestává z biologického uspokojení i transcendentního zážitku. Toužíme po něm, protože v jeho průběhu alespoň krátkodobě prožíváme pocit bezčasovosti. Totéž vytržení z času charakterizuje mystické stavy a šamanské rituály. Druhá čakra je značně aktivní místo, jehož energie ovlivňuje prakticky vše, co děláme. Je nepostradatelná pro základní akty tvořivosti i pro stavy vyšší extáze.

Primární funkce druhé čakry: tvořivost, plazení, pohlavní aktivita, podpora vitality

Asociované orgány: tlusté střevo, močový měchýř, ledviny, pohlavní orgány

Asociované žlázy: pohlavní žlázy

Hlavní spřízněná nervová centra: prostatická pleteň (u mužů), utero-vaginální pleteň (u žen)

Název v sanskrtu: *svádhištána*

### *Třetí čakra*

Třetí čakra, umístěná v solární pleteni, je centrem naší individuality. Vědomí vlastního já se vyvíjí, jakmile je zajištěno základní přežití a zachování druhu. Díky němu vnímáme sami sebe jako unikátní bytosti. Třetí čakra je kanálem individualizace vědomí. Je centrem osobní moci a základem vůle. Vytváří touhu po sebeprosazení, sebeur-

čení a silné individualitě, připravuje nás na zvládnutí nástrah okolního světa. Někdy může jít o velice silné centrum, které je spojeno s osobním kouzlem.

Primární funkce třetí čakry: vůle, osobní moc, trávení a vstřebávání živin

Asociované orgány: játra, slezina, žaludek, tenké střevo

Asociované žlázy: slinivka břišní

Hlavní spřízněná nervová centra: solární pleteň

Název v sanskrtu: *manipúra*

#### Čtvrtá čakra

Čtvrtá čakra leží na páteři v bodě proti hrudní kosti, v podstatě v centru hrudníku. Je pokládána za ústředí lásky a soucitu v energetickém systému člověka. Jde o čakru, která vede lidské vědomí od zahleděnosti do sebe ke vědomí propojenosti s ostatním světem. Protože leží v polovině cesty od třech nižších ke třem vyšším čakrám, označuje místo přechodu od nižšího k vyššímu vědomí. Energie, která protéká touto čakrou, směřuje dále než k přežití jednotlivce, protože se ohlíží i na druhé. Má-li člověk získat přístup k vyšším funkcím tvořivosti a vědomí, musí vědomě „ovládnout“ čtvrtou čakrou.

Primární funkce čtvrté čakry: láska; soucit, imunita, srdce, plíce a průdušky.

Asociované orgány: srdce a plíce

Asociované žlázy: brzlík

Hlavní spřízněná nervová centra: srdeční pleteň

Název v sanskrtu: *anáhata*

#### *Pátá čakra*

Pátá čakra je umístěná u páteře těsně za středem krku. Protékají jí energetické proudy z vyšších center komunikace, tvořivost a sebevyjádření. Moc této čakry je nejlépe zřetelná v aktivitách řeči, jež je možná nejmocnější ze všech lidských činností. Člověk, který má tuto čakru zdravě vyvinutou, dokáže hovořit s nevídanou silou a přesvědčivostí. Veškerá tvůrčí aktivita v sobě zahrnuje procesy, jimiž vyslovujeme cosi z hloubky naší osobnosti. Pokud je pátá čakra silná, jsou její projevy neuvěřitelně silné a hluboké. Tato čakra je tak mocná, že její síly nás mohou i „očarovat“.

Primární funkce páté čakry: zvyšuje kreativitu a komunikaci

Asociované orgány: hlasivky

Asociované žlázy: štítná žláza

Hlavní spřízněná nervová centra: pleteň jícnu

Název v sanskrtu: *višuddha*

#### *Šestá čakra*

Šestá čakra sídlí přesně za kořenem nosu mezi obočím, ale pochopitelně hlouběji v hlavě. Je také známá jako třetí oko nebo oko moudrosti. Je sídlem vyšší inteligence a supra-normálního vidění. Je ústředím vhledu, vnitřního zraku, kte-

rý je řízen moudrostí a hlubokým porozuměním subtilním faktorům, které se uplatňují za všech situací. Pokud je třetí oko „otevřené,“ můžeme jasně pochopit minulost, přítomnost i budoucnost. Těch několik málo skutečně osvícených jedinců najdeme mezi lidmi, kteří vládou supranormálním viděním. Vyšší inteligence spojená se šestou čakrou je rozpínavá a velmi citlivá. Otevřené třetí oko nám umožňuje snadno dosáhnout vytoužených výsledků, jež jsou vždy pozitivní a tvůrčí.

Primární funkce šesté čakry: vyšší inteligence, osvícení, vhled, zdokonalený sluch.

Asociované orgány: mozek

Asociované žlázy: hypofýza

Hlavní spřízněná nervová centra: parietální kůra

Název v sanskrtu: *ádžňa*

### *Sedmá čakra*

Umístěná na temeni hlavy; je centrem kosmického vědomí, stavu absolutního pochopení a spojení s prvotní tvořivou silou vesmíru. Říká se jí též korunní čakra. Jde o nenapodobitelný stav totální plnosti, ztělesnění úplné svobody, moudrosti, energie, vhledu a radosti. Ten, komu se podaří probudit sedmou čakrou, pozná, že kosmické vědomí je přirozenou vlastností člověka. Takovéto probuzení je obvykle výsledkem intenzivní očisty, vnitřního zdokonalení a duchovní práce na sobě samém. Protože však kosmické

vědomí čili osvětlení čili iluminace není poznatelné pouhým intelektem, nikdo nemůže tvrdit, že k němu vede jen několik předepsaných cest. Skutečné osvětlení se skutečně vymyká myšlenkovému uchopení. Poznat ho můžeme pouze přímou zkušeností.

Primární funkce sedmé čakry: kosmické vědomí

Asociované orgány: mozek

Asociované žlázy: epifyza (pineální žláza)

Hlavní spřízněná nervová centra: kavernózní pleteň

Název v sanskrtu: *sahasrára*

### *Psychologie čaker*

Čakry, které jsou součástí energetického systému člověka, vytvářejí v každém z nás unikátní rovnováhu celé řady vlivů, počínaje instinktem pro přežití a konče široce rozšířeným vědomím. Proto mohou být použity jako model k pochopení mysli každého z nás. Pečlivým pozorováním vlastních myšlenek, záměrů, vnímání, přání a činů může každý z nás poměrně přesně zjistit, které čakry na něho mají největší vliv. Rovněž může určit, jakými cestami by se měl rozvíjet, aby plněji obsáhl skryté síly svého nitra.

Například člověk, který je ovládán osobními ambicemi a využívá každou příležitost, aby urychlil svůj postup po cestě, jež zvyšuje jeho osobní štěstí, přičemž se ohlíží na máloco kolem sebe, se nachází pod silným vlivem třetí čak-

ry. Na silné třetí čakře samozřejmě není nic špatného. Práce pro sebe je správná a chvályhodná. Jenže nedostatek jiných silných vlivů nás může strašlivě omezovat. Jakákoli služba pro druhé je pro takového člověka fantastickou metodou, která mu pomůže k vyrovnanější povaze i vyrovnanějšímu vlivu čaker. Není na tom nic mystického, nic, co by pochopili jen zasvěcení. Kdo se příliš zaměřuje pouze na sebe, může svou pozornost a energii trénovat pomocí práce pro druhé. Naopak člověk, který velkou část sebe sama odevzdává bezpečí a blahu ostatních, je s velkou pravděpodobností pod vlivem čtvrté čakry. Takoví lidé jsou dárci a milovníky lidského rodu.

Člověk, který se nachází pod dominantními vlivy nižších čaker, může být současně i pod vlivem některé z čaker vyšších. Našlo by se mnoho guruů a mudrců zblázněných do moci, kteří ovládají paranormální vnímání a okultní schopnosti, což vždy ukazuje na aktivitu některé z vyšších čaker, ale kteří jednají z popudů některé z čaker nižších a využívají svých schopností ke lhaní, podvádění a ovládnutí ostatních. Nenechte se zmýlit: psychické schopnosti nejsou dostatečným důkazem fundamentálně integrovaného člověka, který pracuje na úrovni vyšších čaker. Nesmíte se nechat unést údivem, setkáte-li se s někým, kdo vám dokáže své psychické schopnosti. Vždy hodnotte celého člověka. Jak říká jedna zenová moudrost: „Všímejte si zjevného.“ Pokud je osoba vládnoucí psychickými schopnost-

mi současně pozorná, laskavá, velkorysá a ochotná rychle posloužit ostatním, přičemž se o osobní prospěch zajímá jen málo nebo vůbec, pak s velkou pravděpodobností půjde o vyrovnaného člověka. Dejte si na čas a dívejte se pozorně. Nenechte si nakukat, že když někdo nosí turban, mluví s exotickým zabarvením hlasu a za dolar ze sebe chrlí mantry, musí mít zájem o vaše dobro. Spirituální podvodníky najdete kdekoli.

Psychologie čaker je cenným nástrojem k lepšímu pochopení sebe sama. Pokud dokážeme upřímně ocenit vlivy, které na nás působí, můžeme pracovat na zlepšení v těch oblastech, kde jsme nedostateční. Případně můžeme pozměnit ty vlivy, které jsou tak silné, že působí v náš neprospěch. Pokud se někdo nezištně dře ve prospěch druhých (silný vliv čtvrté čakry) až po bod, kdy sám sebe ohrozí přehlížením svých základních potřeb, může zjistit, že by měl více rozvíjet základní instinkty pro vlastní přežití. Koneckonců, kdo skutečně chce v nejvyšší možné míře sloužit ostatním, měl by zůstat naživu. V opačném případě mu jeho služební poslání dlouho nevydrží. Pokud někdo chce prožít vyrovnaný život, ale je natolik posedlý sexem (silný vliv druhé čakry), že tráví většinu svého času snahou uspokojit své neukojitelné sexuální pudy, může zjistit, že by se měl povýšit nad sebeuspokojení a věnovat část energie práci pro své bližní. Někteří lidé, kterým se někdy říká „šťastní snílkové,“ jsou utopení ve svém vlastním éterickém světě

(silný vliv třetí čakry) a postrádají jakýkoli smysl pro přizemnější záležitosti. Od tohoto typu nevyrovnanosti v čakrách jim fyzická práce pomůže stejně dobře, jako náročná intelektuální činnost.

Pokyny pro meditace s čakrami, obsažené v kapitole Meditace s kundaliní, vám pomohou vyrovnat energii jednotlivých čaker. Samotná meditace však nestačí. Musí ji doprovázet velmi hodnotná sebeanalýza a především činy. Pokud si například někdo přeje nebýt bez přestání zasněný, nechce mít hlavu neustále v oblacích, pak mu čakrové meditace jistě pomohou. Jenže své meditace musí doplnit o konkrétní tělesné a duševní aktivity, které pro něj budou výzvou a vyžádají si jeho plné duševní soustředění a fyzickou účast. I člověku, který je příliš absorbován sám sebou a trpí přehnanými ambicemi, meditace pomohou. Ale jen smysluplná, uvědomělá účast na nějaké práci pro druhé mu pomůže podstatně se změnit. Jinými slovy, čakrové meditace nejsou mystická rychloopravna pro nevyrovnané osobnosti. Pomohou vám pouze tehdy, když budou doprovázeny kritickým prozkoumáním vás samotných a aktivní činností.

Variací nevyrovnanosti čakrových sil je bezpočet. Téměř každý člověk je nějakým způsobem nevyrovnaný. Vlivy čaker prostupují naše těla i mysli a mohou nás zcela pohltit, protože působí na všech úrovních našich osobností. Dosáhnout jejich lepšího vybalancování si často žádá neo-

byčejné úsilí. Navíc je často těžké pravdivě ocenit sebe sama: my lidé jsme nadáni obrovskou schopností sebeklamu. Cesta za vnitřním vyrováním je jen málokdy snadná. Je to zápas, který si žádá silný charakter, obrovskou vitalitu, víru ve větší pochopení a onu čistotu mysli, jíž lze dosáhnout prostřednictvím meditací. Přesto může být přezkoumání našich čakr, spojené s nejpřímnějším sebezpoznáním, jehož jsme schopni, významným osvěčujícím krokem na cestě k osobní vyrovnanosti a harmonii.

## KUNDALINÍ

V celém království jógy nenajdeme nic, co by bylo tak často nepochopeno, hledáno, očerňováno, shazováno, zbožňováno, obáváno a špatně interpretováno jako kundaliní, základní energie, která je zdrojem našeho života, a kterou Gopi Krišna nazývá „sídlo veškerého génia.“

Energetický systém člověka je systém obvodů, jimiž v našem nitru prochází životní energie. Tato energie má mnoho názvů, například či, ki, bioenergie a síla. Terminologie se liší v závislosti na různých kulturách, tradicích, původech učitelů a jazycích, ale podstata energie zůstává stejná. Budu tuto energii života nazývat kundaliní, protože její pochopení, k němuž dospěla jóga, se mi zdá přesnější a úplnější než jakékoli jiné, se kterým jsem se seznámil.

Samotné slovo *kundaliní* vyvolává zvědavost, strach a pochybnosti. Hlavním příčinou častého nepochopení pochází ze senzacektivní literatury, která má ve zvyku popisovat nejvýraznější a nadzemské stránky této energie, přičemž přehlíží její méně nápadné avšak nejzákladnější aspekty. Kundaliní je primární životní silou v nás, primární silou veškeré evoluce, kousíčkem Absolutna usídleným v lidském těle. Někdy se o ní hovoří jako o hadí síle, přičemž bývá zobrazovaná jako had stočený v základně páteře.

Skutečným sídlem kundaliní je lidský mozek. Je to síla, která aktivuje čakry. Obvykle ji *cítíme* nejprve u báze pá-

teře, v první čakře. *Šiva Samhita* popisuje tyto skutečnosti Šivovými slovy: „Sušumna míří dolů od báze čili kořene patra, až dosáhne múládháru (první čakru) a hráz...“ (verš 121). Ve verši 124 pak stojí: „A v této duté sušumě sídlí její vnitřní síla kundaliní.“ Kundaliní není nějaký mystický had. Je to primární psychobiologická síla. Je to energie, která oživuje, energizuje a motivuje tělo i mysl.

Kundaliní je neustále aktivní. Vyživuje celý energetický systém člověka a způsobuje, že v nás neustále proudí životní energie. U mnoha lidí je kundaliní jen málo aktivní, ale alespoň v malé míře je aktivní vždy. Kdybychom ji mohli srovnat s tekoucí vodou, pak má v sobě většina lidí slabý zahradní rozprašovač, přičemž plně proudící kundaliní je srovnatelná s Niagarskými vodopády. Úplný potenciál kundaliní je obrovský a nepopsatelný.

Jóga posiluje kanály, jimiž proudí energie člověka a připravuje tělo na zesílené proudění kundaliní. Meditace zesiluje aktivitu kundaliní a zvyšuje intenzitu jejího působení. Pokud jsou tělo a energetické kanály posíleny cvičením jógy, zvládne jednotlivec aktivnější působení kundaliní. Když se zlepší schopnost soustředění a koncentrace mozku i bystrost jeho vnímání, rozproudí se více energie. Tím jsem ve stručnosti popsal celý proces.

Probuzení energie kundaliní může proběhnout řadou způsobů. Může k němu dojít pomalu a téměř nepozorovaně během dlouhého období, během něhož se odehrává postupný

nárůst vnitřní energie a duševní pozornosti. Nebo k němu může dojít v několika fázích, během nichž zakoušíme fenomény jako horké energetické proudy stoupající v páteři vzhůru. Tyto pocity jsou relativně časté u lidí, kteří se zabývají jógou a meditují. Kundalíní však může vzrůst i náhle a bez předchozího varování. Intenzita průvodních pocitů nás může odzbrojit. Energie kundalíní může proskočit páteří jako bouřkový blesk provázený mocným žářem, může prorazit čakrami jako dynamit, který vyhodí do vzduchu bahno z ústí jeskyně. Zkušenosti tohoto typu mohou být děsivé a matoucí, to od nich pocházejí všechny ty pestré a strašidelné příběhy, které se o kundalíní vyprávějí.

Kdo cvičí jógu a soustředěně medituje, je vcelku dostatečně připraven na nárůst proudu kundalíní ve svém nitru. Výraz vcelku dostatečně jsem použil úmyslně, protože nikdo nemůže být plně připraven na zážitek srovnatelný s poznáním síly kundalíní. Výbuch kundalíní může překvapit a zaskočit i nejsilnější a nejlépe trénované osoby. Jediné, co můžete dělat, když vámi protéká proud kundalíní, je nebránit se této zkušenosti. Nebojovat s ní. Kundalíní je silnější než cokoli, s čím jste se dosud mohli setkat.

Probuzení kundalíní je proces, který se objevuje v celé šíři forem. Jinými slovy, můžete se vydat na cestu vedoucí k aktivnější energii kundalíní, nemůžete však určit přesné okolnosti, za jakých se kundalíní projeví, ani předvídat čas, kdy k tomu dojde. Protože kundalíní je primární psychobi-

ologická síla, téměř každý z nás ji někdy zakusil, nejčastěji ve chvílích náhlé inspirace nebo při orgasmu. Zážitek pádu do prostoru, nebo ztráta kontroly spojená s vlnou extáze při orgasmu, jsou sexuální prožitky kundaliní. Ve chvílích plně prožívané radosti, když se nám svět zdá zvlášť krásný a pestrý, na nás působí kundaliní.

Trénovaný člověk může zvýšit svou kapacitu pro tok kundaliní a stimulovat v sobě více této síly. Cvičením Pěti Tibeťanů spolu s meditacemi z kapitoly Meditace s kundaliní toho snadno docílíte. Čakry a primární energetické dráhy budou aktivnější a živější. Každým dnem se o něco více otevřou, každý den vámi proteče větší proud kundaliní. I touha cvičit jógu a meditovat pochází od kundaliní. Kundaliní je síla, která nás žene kupředu, která nám dává odvalu pouštět se do činností, které očišťují naše tělo a rozšiřují naši mysl. Zesílení proudu kundaliní vede k mnohým změnám. Cítíte se silnější a bdělejší, zlepšuje se vnímání vašich smyslů. Osobně zjišťuji, že mé smysly jsou dnes ostřejší, než za mého mládí. Není divu, smyslové vnímání souvisí s čakrou. Když tělem protéká silnější kundaliní, vše je vnímáno jakoby zesíleně. Jídlo je chutnější, snáze vnímáme jemné vůně, barvy se zdají být živější, jsme vnímavější k dotekům, hudba získává nové rozměry. Svět se stane živějším a pestřejším místem.

Se zesíleným proudem kundaliní narůstá i hladina naší základní energie. Někteří lidé, poté co začnou cvičit jógu,

potřebují více odpočinku než dříve. Je to jen přechodný jev, který souvisí s velkými tělesnými a energetickými změnami, k nimž u nich dochází. Postupně nároky na každodenní odpočinek klesají. Zjistíte, že jste aktivnější a lépe stimulovaní, nepotřebujete tolik spát a udržujete si stálejší hladinu energie v průběhu dne. Zjistíte, že jste schopni dlouhodobě se věnovat náročné duševní práci, aniž byste pociťovali vyčerpání. Navíc se vám může stát, že se naučíte sebrat vůli k energetické činnosti tehdy, když to bude potřebné.

Se zesílením toku kundaliní se změní i váš spánek. Nejenže budete potřebovat méně spánku, ale i vaše sny budou neobyčejně živé a často proročké. Meditační cvičení vás mohou otevřít zkušenosti osvíceného snění, což je stav, kdy si i ve spánku jasně uvědomujete, že to, co se vám zdá, jsou skutečně sny.

Některé tělesné zážitky typicky provázejí zesílený pohyb kundaliní. Nejznámější je pocit tepla u kořene páteře. Někdy jde o velmi příjemný pocit; jindy se vám může zdát, že sedíte na něčem pálivém. Tato zkušenost bývá často provázená zvlášť silnou sexuální touhou.

Častým zážitkem, který jsem poznal během mých raných zkušeností s kundaliní, byly vibrace v páteři. Po nějakou dobu se má páteř pokaždé, když jsem se usadil k meditaci, jemně a velkou rychlostí rozechvěla, jako bych v ní měl nějaký vibrátor. Tento zážitek nebyl způsoben svalov-

vou námahou nebo napětím a docházelo k němu pouze při meditacích. Časem se úplně přestal objevovat.

Jednou z nejvíce vzrušujících zkušeností s kundaliní je náhlý nával energie do páteře provázený pocitem horka a výraznými barevnými zážitky. Jde o jakýsi ohňostroj vnitřního zraku. Průvodními pocity jsou obvykle radost, přerůstání vlastního já a zklidnění mysli. To vše je velmi příjemné. Dostaví-li se tento zážitek, nastal čas soustředit pozornost, meditovat a získat z události víc, než pouze pomíjivé dobrodružství. Takto se vám může podařit duševní spojení se silou kundaliní, jež povede k dlouhodobým výsledkům: projasněné mysli, živé pozornosti, pocitu síly a nadšení ze života. Přestože většina zkušeností s kundaliní je krátkodobá, některé mohou přetrvávat velmi dlouho. Jednou jsem prožil šestitýdenní období zvýšené aktivity kundaliní. Během té doby jsem jedl jen umírněně, spal velmi málo, intenzívně se zabýval jógou, hodně meditoval a žil ve stavu trvalé extáze.

Doktor Lee Sannella říká ve své knize *Zkušenosti s kundaliní*: „Probuzení kundaliní, podobně jako hluboká meditace, rozvíří usazeniny z podvědomí a konfrontuje člověka právě s těmi obsahy jeho duše, se kterými se chce setkat ze všech nejméně.“ Tvrzení, že probuzení kundaliní rozvíří veškerý kal na dně duše je pravdivé. Během meditací zaměřených na probuzení kundaliní můžete zjistit, že se vám do vědomí vracejí věci a představy, které rozhodně

nejsou příjemné. Pokud k tomu dojde, snažte se neupínat na takto probuzené vzpomínky. Místo toho dovolte energii dále narůstat. Nepříjemné myšlenky, pocity a zážitky časem ustoupí, jako by je odvál vítr. Tomuto procesu hinduisté říkají spálení staré karmy. Je to odstranění nashromážděné psychické zátěže, kterou s sebou někteří z nás vláčejí po řadu životů. Probuzení kundaliní nedosáhnete, pokud neprojdete mentální bažinou. Každý z nás totiž v sobě skrývá své obavy, pochybení, perverze a hluboko ukryvané duševní zákruty, přes které se musí propracovat. Kundaliní všechny tyto věci rozvíří a vynese na povrch, protože je vyjádřením čistého vědomí a energie. Je jako silný záblesk světla osvětlující temnou jeskyni. Pokud jsou v jeskyni netopýří výkaly a kosti mrtvých zvířat, dostanou se na světlo. Každý má ve své duši nějaké to svinstvo, jehož se musí zbavit. Zvýší-li se aktivita vaší kundaliní, budete konfrontováni se svým nitrem.

Kundaliní není nic menšího než primární životní síla v nás. Míra, v jaké se ve vás kundaliní projevuje, je zčásti ovlivněná vaším úsilím. Pokud budete cvičit Pět Tibeťanů a naučíte se meditacím z kapitoly Meditace s kundaliní, je velmi pravděpodobné, že se ve vašem nitru začne probouzet dosud převážně spící energie kundaliní, která vás probudí do nového, skvělého světa, který je plný zkušeností a osvícení.



## DÝCHÁNÍ

Bez dýchání není náš život možný. Dech je prostý automatický proces. Dýcháme od chvíle, kdy jsme se narodili. Jakmile přestaneme dýchat, zemřeme. Je to jednoduché. Jako lidé jsme velmi tvární a přizpůsobiví. Dokážeme se velmi dlouho obejít bez jídla, což dokazují hladovky Gándhího a jiných hrdinů. Několik dní dokážeme žít i bez vody. Velmi dlouho dokážeme žít bez pizzy, filmů, automobilu a dokonce i bez sexu. Japonští mniši z hory Hiei (známí jako „běhající mniši,“ protože uběhnou i osmdesát tři kilometrů za den) procházejí zkouškou, při níž musejí vydržet devět dní bez jídla, vody a spánku. Zkoušce říkají „absolutní půst.“ (Nezkoušejte ho v soukromí!) Snažím se zde říct, že po relativně dlouhou dobu se můžeme obejít bez řady věcí a činností, i když některé z nich pokládáme za nezbytné pro život. Pokud bychom se však i na velmi krátkou dobu snažili obejít bez dýchání, byli bychom brzy vysvobozeni z našich smrtelných schránek.

Dýchání je první mezi všemi formami naší výživy. Při vdechu se do nás dostává směs plynů, z nichž nejdůležitější je kyslík, plyn potřebný pro výživu našich buněk. Současně se do nás dostává velmi jemná forma energie zvaná *prána*. Jako je kyslík potravou pro buňky, je *prána* potravou pro energetický systém člověka. Je energetickým substrátem lidského těla. Dýchání samotné, přestože je jedno-

duchým přírodním procesem, pak můžeme modifikovat, aby vedlo k různým výsledkům. Prána z ovzduší může být usměrněná, aby stavěla, pročišťovala a posilovala náš energetický systém. Proto prakticky všechny školy zaměřené na rozvoj těla a ducha, počínaje všemi systémy jógy a konče nejrůznějšími druhy bojových umění, používají metody řízeného dýchání. V některých klasických textech o józe se říká, že kdo ovládne svůj dech, ovládne svůj osud. To může být trochu přehnané tvrzení, ale *pravdivé* je, že kontrolou nad dechem můžete získat neslýchanou moc nad svým tělem i nad svou myslí.

V této kapitole popíšu metody správného dýchání, které vám umožní snadno a hladce začít se cvičením Pěti Tibeťanů. Upozorňuj, že dechová cvičení je nutno provádět pečlivě, podle zde podaných návodů. Lidé se někdy domnívají, že by na začátku měli cvičit intenzivněji. Začínají s velkým úsilím a dělají více, než jim je doporučeno. V případě dechových cvičení to není moudrý postup. Pokud potřebujete intenzivní cvičení, zacvičte si pět set sedů-lehů, uběhněte šestnáct kilometrů a dokonale se unavte. S dechovými cvičeními však nepřehánějte. Úplně obyčejné základní dýchání může být velmi silnou technikou. Protože však je čímsi, co provádíme bez ustání, někomu se může zdát, že intenzivním dechovým cvičením si nezpůsobí žádnou škodu. Jenže opak je pravdou. Přehnaná dechová cvičení vám mohou ublížit. Nejlepší zárukou pokroku při cvičeních de-

chu v józe je pečlivé učení a vytrvalé opakování, přičemž s přibývajícím časem musí být vaše výkony pečlivější a přesnější.

Když budete vnikat do umění řízeného dýchání *pránajáma*, zaznamenáte řadu změn. Vaše tělo bude procházet detoxikačním procesem, při němž se vylučují jedy z jater, ledvin, útrob a kůže. Na počátku budou cvičení pránajáma doprovázena pocity lehkosti, které způsobí zvýšená hladina kyslíku v mozku. Pocit lehkosti není způsoben jen změněným přísunem kyslíku. Cvičení zaměřené na kontrolu dýchání způsobuje i změny v energetickém systému. Vytrvalá dechová cvičení rozpouštějí bloky v energetických dráhách a v čakrách. Zvýší se množství energie přenášené energetickým systémem, budete se cítit lehčí. Někdy budete mít dojem, že se každá z buněk vašeho těla zlehka roztančila.

To vše je snadno pochopitelné, pokud si uvědomíme, že celý známý vesmír je složen jen z energie a světla. Hmota ve skutečnosti není pevná; je to těžká, zhuštěná forma energie. Každý z atomů našeho těla je zavěšen v prostoru, kde velmi rychle obíhá okolo jiných atomů. „Zlehčení“ není proces, při němž se hmota stává méně „těžkou,“ ale proces, při němž do sebe akumuluje více světla. Vytrvalým dechovým cvičením a meditacemi do svého energetického systému dostáváte více ryziho a průzračného bílého světla, čímž doslova osvětľujete své čakry.

Dýchání samo o sobě je natolik významnou složkou jógy, že byly vyvinuty stovky způsobů, jak cvičit pránajámu. Protože smyslem této knihy je seznámení s Pěti Tibeťany a nikoli se všemi stránkami jógy, zaměříme se na tomto místě na pouhé tři metody dýchání. První metodou je normální dech, druhou dlouhý a hluboký dech a třetí metodou je dýchání, které provádíte po každém z Pěti Tibeťanů. Dechová cvičení provádějte vždy s prázdným žaludkem, vyhněte se tak pocitům nevolnosti a křečím a současně dovolíte energii co nejvolněji cirkulovat v energetických systémech.

### *Normální dýchání*

Pohodlně se usadte, buď s překříženýma nohama, nebo v křesle s rovným opěradlem. Páteř držte vzpřímeně, záda mějte co nejvýše a dbejte na řádné držení těla. Uvolněte ramena a hrudník. Položte si dlaň jedné ruky na břicho, abyste snadno ucítili, co se s vámi při cvičení děje. Ruka položená na břichu není nutná, jakmile se tento typ dýchání bezpečně naučíte.

Zlehka se nadechněte nosem, tak, aby se vaše břicho nádechem naplnilo. Břišní stěna postoupí dopředu. Vydechněte nosem nebo ústy, stěna břišní se výdechem uvolňuje. Hrudník by se při tomto cvičení neměl vůbec pohnout. Tento typ dechu se podobá nafukování balonu: při vdechu no-

sem se břicho rozpíná, při výdechu nosem nebo ústy se břicho smršťuje. Cvičení se zdá být velmi snadné, ale je velmi důležitým úvodem do řízeného dýchání, proto je neustále opakujte. Lehké a snadné dýchání cvičte asi dvě minuty. Při vdechu nosem rozpínejte břicho, při jemném výdechu nosem nebo ústy nechte břicho splasknout.

Naučte se takto uvolněně dýchat po celý den. Během cvičení možná zjistíte, že jste byli zvyklí dýchat jinak, a si-  
ce tak, že jste při vdechu zatahovali břišní stěnu. Takové dýchání je všeobecně velmi časté, změna způsobu dýchání vám možná bude činit potíže. Vydržte. Přinutit se ke správnému dýchání si vyžaduje cvičení a soustředění, ale přínos normálního dýchání celým břichem za to stojí.

Zapamatujte si, prosím, že pokud je to možné, je velmi důležité vdechovat nosem. Vzduch vdechovaný ústy obchází důležitá centra regulace dýchání a způsobuje závrať, nervozitu a jiné fyzické a emocionální problémy. Dejte si pozor, abyste pravidelně dýchali nosem. Výdech je možný jak nosem, tak ústy.

### *Dlouhý a hluboký dech*

Podobá se normálnímu dýchání, ale je mnohem hlubší. K procvičení tohoto typu dýchání se pohodlně posadte, položte si jednu ruku dlaní na břicho a druhou dlaní na hrudník. Poloha rukou je nutná jen během učení, ne během pra-

videlného cvičení. Při vdechu, který je prováděn nosem, nejprve naplňte břicho jako při normálním dechu, pak ale nevydechujte a pokračujte naplňováním hrudníku. Skončete, až budou vaše plíce na vrcholu kapacity a hrudník maximálně roztažen. Pak jemně vydechněte nosem nebo ústy.

Tento typ dechu procvičujte tak dlouho, až budete schopni tímto způsobem dýchat snadno a bez chyb. Dlouhý a hluboký dech lze přirovnat k nalévání vody do sklenice – vodu naléváme shora, ale sklenice se plní odspodu. Při dýchání vstupuje vzduch do těla rovněž shora, ale plní nejprve břišní, až pak i hrudní dutinu. Procvičujte tento typ dechu několik minut denně, až jej zvládnete snadno a automaticky.

Pokaždé, když se budete chtít zbavit stresu (s výjimkou situací po větším jídle), pohodlně se usadte a pomalu zhluboka dýchejte. Vdech směřujte hluboko do tělesných dutin, vydechujte zvolna a rovnoměrně. Toto cvičení z vás doslova smyje napětí a přinese vám pocit klidu, uvolnění a posílení.

### *Mezidech*

Tento typ dechového cvičení je prováděn jen dvakrát za sebou, a to po každém z Pěti Tibeťanů. Věnujte se několik minut jeho procvičování, protože je důležitou součástí cvičební procedury.

Stůjte zpříma se sraženými chodidly a rukama v bok. Nadechněte se jako při dlouhém a hlubokém vdechu, vdechujte pochopitelně nosem. Vydechněte ústy s kulatými rty jako při vyslovování hlásky „Ů“ (viz obr. 2 na straně 60).

Nyní, když jste se naučili správně dýchat, jste připraveni cvičit Pět Tibeťanů.



## PĚT TIBEŤANŮ

Po poněkud delším úvodu se dostáváme k Pěti Tibeťanům. Pět Tibeťanů stimuluje plný tok energie všemi čakrami a oživuje související nervy, orgány a žlázy. Cvičení rovněž ladí a posilují skupiny hlavních svalů, čímž přispívají k fyzické síle a vytrvalosti. Jakmile se naučíte všechny cviky, zabere vám Pět Tibeťanů pět až šest minut denně.

Ideální praxí je opakovat každý z Pěti Tibeťanů jedenadvacetkrát. Kupodivu není nutné překračovat tento počet, protože nejlepší energetický dopad cvičení se objevuje právě při tomto počtu opakování. Není mi známo, že by vyšší počet opakování někomu uškodil; rozhodně však nijak neprospívá. Většina lidí zpočátku nezvládne tolik opakování, nebudte tedy nešťastní, pokud napoprvé nedokážete zacvičit celou sérii. Téměř každému začátečníkovi trvá asi měsíc, než dokáže zacvičit jedenadvacet opakování vcelku.

Začněte se sérií deseti až dvanácti opakování každého cviku. Dávky zvyšujte v souladu s vlastním tempem. Při jakémkoli počtu pro sebe uděláte hodně dobrého. Už postupný trénink k jedenadvaceti opakováním vám přinese mnoho uspokojení. Najděte si čas pro každodenní cvičení, cviky provádějte co nejpečlivěji. Již během tréninku směrem k jedenadvaceti opakováním každého cviku se začnete cítit silnější a energičtější.

Abyste cviky prováděli správně, prostudujte si pečlivě pokyny ke každému cviku a pečlivě si prohlédněte doprovodné fotografie. Pět Tibeťanů je na fotografiích přesně zachyceno, takže podle nich můžete modelovat vaši pozici, postavení nohou a celkové držení těla.

*Tibeťan č. 1*

Postavte se zpříma a široce rozpažte (obr. 1). Prsty rukou se dotýkají jeden druhého, dlaně jsou otevřené a obrácené směrem dolů. Držte ruce rozpaženy a točte se jako káča kolem své osy ve směru hodinových ručiček. (Je to směr, kterým se točíte, když otáčíte hlavu doprava.) Opakujte jedenadvacetkrát bez přestávky.

Když skončíte s točením, postavte se zpříma a dejte ruce v bok (obr. 2). Nadechněte se jako při dlouhém a hlubokém vdechu, vdechujte pochopitelně nosem. Vydechněte ústy s kulatými rty jako při vyslovování hlásky „Ů“. Zopakujte nádech a výdech, dokončete dvě opakování mezidechu a přejděte k Tibeťanovi č. 2.

Při prvním pokusu o tento cvik můžete pocítit určitou závrať. Buďte opatrní a nepřesilujte se. Toto cvičení posiluje vestibulární aparát, centrum rovnováhy umístěné ve vnitřním uchu. Následkem pravidelného cvičení závratě ustoupí, otáčení těla bude snadné a plynulé, a to i za velkých rychlostí. Jde o stejný pohyb, jaký cvičí muslimští dervišové, súfištité mystici, kteří se dokáží dlouhodobě a velmi rychle točit kolem své osy. Jsou známí jako „tančící dervišové.“



*Obr. 1. Postavte se zpřímá a široce rozpažte. Prsty rukou se dotýkají jeden druhého, dlaně jsou otevřené a obrácené směrem dolů. Držte ruce rozpaženy a točte se jako káča kolem své osy ve směru hodinových ručiček. (Je to směr, kterým se točíte, když otáčíte hlavu doprava.) Opakujte jedenadvacetkrát bez přestávk.*



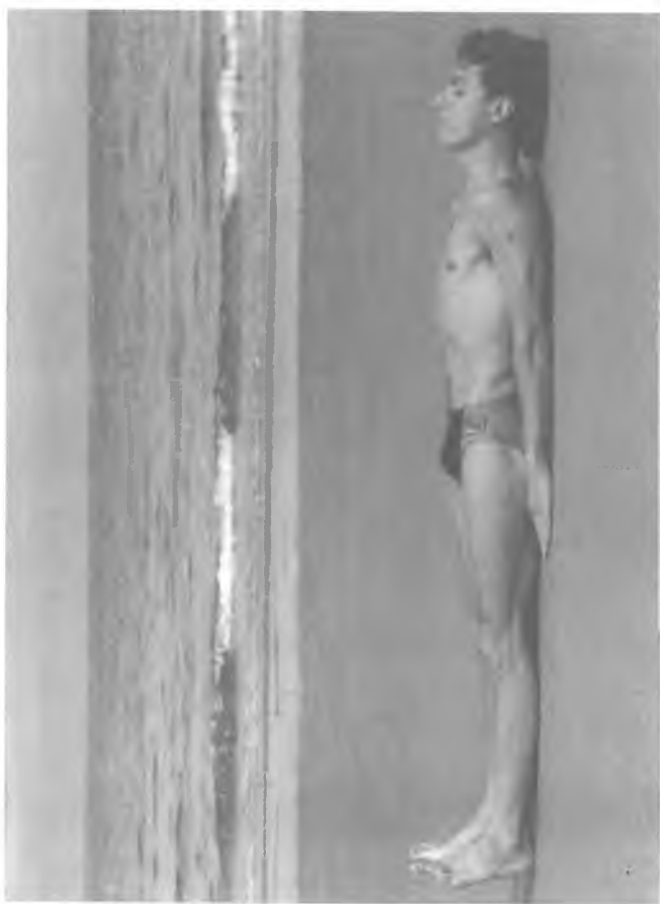
*Obr. 2. Když skončíte s točením, postavte se zpříma a dejte ruce v bok. Nadechněte se jako při dlouhém a hlubokém vdechu, vdechujte pochopitelně nosem. Vydechněte ústy s kulatými rty jako při vyslovení hlásky „Ú“. Zopakujte nádech a výdech, dokončete dvě opakované dechového cviku a přejděte k Tibeťanovi č. 2.*

*Tibeťan č. 2*

Lehněte si na záda na matraci nebo žíněnku. Nohy natáhněte zpříma, chodidla směřují vzhůru, kotníky se vzájemně dotýkají. Paže leží podél těla, natažené dlaně jsou otočeny k podlaze (obr. 3). Nadechněte se nosem, zvedejte nohy, až mírně překonáte úhel devadesát stupňů. Současně zvedejte hlavu, až se brada dotkne hrudníku (obr. 4). Vše proveďte jedním plynulým pohybem. Prsty nohou míří přímo k obloze, spodní část zad by se neměla zvednout ze země.

Vydechněte nosem nebo ústy a vraťte se nohama i hlavou do původní polohy, v níž ležíte dokonale rovně na podložce. Opakujte celý cvik jedenadvacetkrát. Vdechujte při zdvihání hlavy a nohou, vydechujte při jejich spouštění.

Po skončení série se postavte zpříma a dejte ruce v bok (obr. 2). Dvakrát se nadechněte jako při dlouhém a hlubokém dechu, vdechujte nosem a vydechujte ústy s kulatě rozvřenými rty jako při vyslovování hlásky „Ú“.



*Obr.3 Lehněte si na záda na matraci nebo žínětku. Nohy držte zpříma, chodidla směřují vzhůru, kotníky se vzájemně dotýkají. Paže leží podél těla, natažené dlaně jsou otočeny k podlaze.*



*Obr. 4. Nadechněte se nosem, zvedejte nohy, až mírně překonáte úhel devadesát stupňů. Současně zvedejte hlavu, až se brada dotkne hrudníku.*

*Tibetan č. 3*

Klekněte si tak, že se prsty nohou dotýkají země. Kolena jsou od sebe asi čtyři palce (10 cm). Ruce zapřete dlaněmi proti zadní straně stehů těsně pod hýžděmi. Páteř držíte zpříma, bradou se dotýkáte hrudníku (obr. 5).

Nadechněte se nosem a současně se zaklánějte v pase. Hlavu zaklánějte, jak nejvíce dokážete (obr. 6). Zapřené ruce vám v záklonu pomohou udržet rovnováhu. Pak vydechujte nosem nebo ústy a plynule se vraťte do výchozí polohy. Celý pohyb opakujte jedenadvacetkrát v plynulém, nepřerušovaném rytmu.

Po skončení série se postavte zpříma a dejte ruce v bok (obr. 2). Dvakrát se nadechněte jako při dlouhém a hlubokém dechu, vdechujte nosem a vydechujte ústy s kulatě rozvěřenými rty jako při vyslovování hlásky „Ú“.



*Obr. 5. Klekněte si tak, že se prsty nohou dotýkají země. Kolena jsou od sebe asi 10 cm. Ruce zapřete dlaněmi proti zadní straně stehů těsně pod hýžděmi. Páteř držte zpříma, bradou se dotýkáte hrudníku.*



*Obr. 6. Nadechněte se nosem a současně se zaklánějte v pase. Hlavu zaklánějte, jak nejvíce dokážete.*

*Tibeťan č. 4*

Posadte se zpřímá, nohy natáhněte před trupem. Natažené dlaně položte na podlahu rovnoběžně s boky. Poloha dlaní je velmi důležitá, musejí ležet těsně vedle boků. Bradou se dotýkejte hrudníku (obr. 7).

Nadechněte se nosem a plynulým pohybem zvedněte boky ze země, a to tak, že nohy pokrčíte v kolenou, čímž se chodidla opřou o zem. Současně provedte největší možný záklon hlavy (obr. 8). Dostanete se do polohy, v níž je váš trup rovnoběžný se zemí, zatímco nohy a paže jsou svislé. Vydechněte nosem nebo ústy, zatímco se vracíte do výchozí polohy. Pozor na uklouznutí chodidel. Chodidla by měla stále zůstat na místě. Paže by se neměly ohýbat. Celý pohyb musí proběhnout kolem osy ramen.

Po skončení série se postavte zpřímá a dejte ruce v bok (obr. 2). Dvakrát se nadechněte jako při dlouhém a hlubokém dechu, vdechněte nosem a vydechněte ústy s kulatě rozvřenými rty jako při vyslovování hlásky „Ú“.



*Obr. 7. Posadte se zpřímá, nohy natáhněte před trupem. Natažené dlaně položte rovnoběžně s boky. Poloha dlaní je velmi důležitá, musejí ležet těsně vedle boků. Bradou se dotýkejte hrudníku.*



*Obr. 8. Nalechněte se nosem a plynulým pohybem zvedněte boky ze země, a totak, že nohy pokrčíte v kolenu, čímž se chodidla opřou o zem. Současně proveďte největší možný záklon hlavy.*

*Tibetan č. 5*

Cvik začíná tak, že se vzeprěte na dlaních a prstech nohou. Rozestup mezi dlaněmi i chodidly je asi 65 cm. Hlava je vztyčená v záklonu (obr. 9). Zatímco vdechujete nosem, udržujte paže i nohy napjaté, zvedejte hýždě a sklánějte hlavu k hrudníku, čímž se tělo ohne do polohy, kdy vytváří dokonalý trojúhelník (obr. 10). Vydechněte nosem nebo ústy, zatímco se přehupujete do výchozí polohy. Tělo s výjimkou prstů nohou a dlaní se během cvičení nedotýká země, nohy a paže se neohnou. Cvičení opakujte jedenaadvacetkrát v plynulém, nepřerušovaném rytmu.

Po skončení série se postavte zpříma a dejte ruce v bok (obr. 2). Dvakrát se nadechněte jako při dlouhém a hlubokém dechu, vdechujte nosem a vydechněte ústy s kulatě rozevřenými rty jako při vyslovování hlásky „Ů.“

Po skončení všech pěti cviků si lehněte na záda a několik minut relaxujte. Dýchejte zlehka a uvolněně. Pozorujte nové vjemy uvnitř vašeho těla.



*Obr. 9. Cvik začněte tak, že se vzepřete na dlaních a prstech nohou. Rozestup mezi dlaněmi i chodidly je asi 65 cm. Hlava je vztyčená v záklonu.*



*Obr. 10. Zatímco vdechujete nosem, udržujte paže i nohy napnuté, zvedejte hýždě a sklánějte hlavu k hrudníku, čímž se tělo ohne do polohy, kdy vytváří dokonalý trojúhelník.*

*Doplňk k Pěti Tibeťanům*

Podle zprávy, kterou nám zanechal Peter Kelder, vznikl cvičební systém Pět Tibeťanů v mnišské komunitě, jejíž členové žili v celibátu. Celibát je standardní situací – nebo alespoň psaným pravidlem – ve všech mnišských společnostech. Ve skutečnosti však v mnoha kláštorech, ať už hinduistických, katolických, muslimských nebo buddhistických, vždy probíhala spousta zakázaných sexuálních aktivit. Všichni tvorové totiž jsou sexuální bytosti. Celibát způsobuje mnoha lidem nesnesitelné frustrace.

Mnohé náboženské a spirituální tradice pokládají sexuální aktivitu za rušivý faktor, který je překážkou „vyššího“ hledání. Tvrdí, že uspokojovat tělesné touhy znamená přehlížet touhy duše. Po mniších a jeptiškách se běžně vyžaduje, aby žili bez sexu. Existuje ovšem dostatek důkazů, že tyto zákazy vedou k tajným vztahům. Jeptišky žijí s jeptiškami, kněží s knězi, mniši s mnichy, kněží, mniši a jeptišky svádějí novice a podobně. Lidské bytosti zkrátka nejsou přizpůsobeny k životu bez intimních fyzických kontaktů s jinými lidskými bytostmi. Nemůže-li sex být otevřený a svobodný, bude skrytý a pokřivený.

Kromě víry, že sex ruší ve spirituálním úsilí (osobně ho naopak pokládám za mocný duchovní nástroj), se v některých tradičních učeních setkáváme s přesvědčením, že ztráta pohlavních tekutin vede k poklesu životní energie. Ztrátou

pohlavních tekutin je obvykle míněna ejakulace mužského semene při pohlavním aktu, jen někdy se jím míní i vylučování ženských tělesných tekutin během soulože.

Následující cvičení je doplňkem Pěti Tibetanů. Jeho cílem je zabránit úbytku vitální energie, k níž dochází při ztrátě sexuálních tekutin. Tibeťané toto cvičení používali ke kontrole pohlavní žádostivosti osob žijících v celibátu. Mělo zabránit ejakulaci a přesunout pohlavní energii vzhůru po páteři, čímž se přeměnila ve spirituální energii. Rád bych na tomto místě jednoznačně zdůraznil, že tento postup neschvaluji. Pokud žijete v celibátu a váš způsob života vám vyhovuje, pak vám následující cvičení pomůže uvolnit vnitřní přetlak a efektivněji zužitkovat akumulovanou energii. Avšak i pro většinu z nás, kteří jsme sexuálně aktivní, může být toto cvičení užitečné, protože posiluje pohlavní žlázy, a tak zlepšuje pohlavní činnost. Některým mužům možná pomůže kontrolovat jejich vyvrcholení, a tak prodloužit trvání pohlavního styku. Zkrátka, jde o cvičení, které může být přínosem pro lidi žijící v celibátu, i pro ty, kteří celibát odmítají.

*„Šestý Tibeťan“*

Postavte se zpříma s rukama v bok a chodidly asi 10 cm od sebe (obr. 11). V této poloze se dlouze a zhluboka nadechněte nosem. Pak vydechněte ústy s kulatě rozevřenými rty jako při vyslovování hlásky „Ú“. Při výdechu přejděte do předklonu s dlaněmi zapřenými o kolena (obr. 12).

V předklonu ze sebe dostaňte i poslední zbytky vzduchu, čímž do sebe silně vtáhnete břicho. Se zataženým břichem zadržte dech a vraťte se do výchozí pozice s rukama v bok (obr. 13). Dech zadržujte po několik sekund. Pak se pomalu, dlouze a zhluboka nadechněte a relaxujte.

Zopakujte toto cvičení alespoň třikrát. Cvičení zakončete v přímém postoji, s rukama v bok a chodidly u sebe (obr. 2). Dvakrát se nadechněte jako při dlouhém a hlubokém dechu, vdechujte nosem a vydechujte ústy s kulatě rozevřenými rty jako při vyslovování hlásky „Ú“.



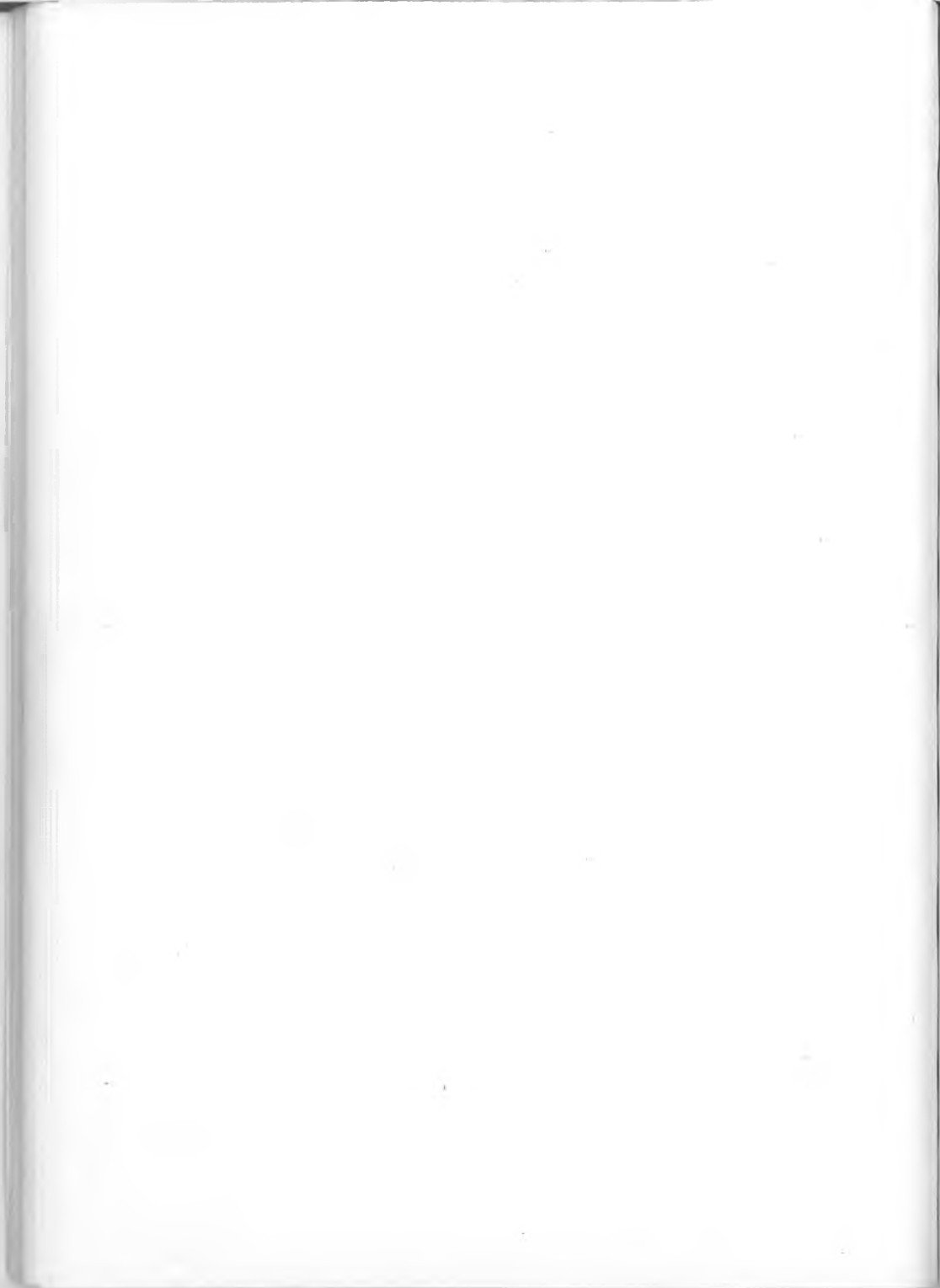
*Obr. 11. Postavte se zpřímá s rukama v bok a chodidly asi 10 cm od sebe. V této poloze se dlouze a zhluboka nadechněte nosem. Pak vydechněte ústy s kulatě rozevřenými rty jako při vyslovování hlásky „Ú“.*



*Obr. 12. Při výdechu přejděte do předklonu s dlaněmi zapřenými o kolena. V předklonu ze sebe dostaňte i poslední zbytky vzduchu, až se vám podaří silně vtáhnout břicho.*



*Obr. 13. Se zataženým břichem zadržte dech a vraťte se do výchozí pozice s rukama v bok. Dech zadržujte po několik sekund. Pak se pomalu, dlouze a zhluboka nadechněte a relaxujte.*



## JAK, KDY A KDE CVIČIT

Stručný obsah této kapitoly by zněl následovně: „Pět Tibeťanů cvičte kdykoli a kdekoli. Rozhodně vám to prospěje.“ Což je pravda. Přesto se však musím rozhovořit o situacích, které vám umožní cvičit snáze, pohodlněji a energeticky optimálním způsobem.

### *Denní doba*

Pět Tibeťanů lze skutečně cvičit kdykoli, nejlepší výsledky však přináší cvičení ráno před snídaní nebo večer před spaním. Dávám přednost cvičení brzy ráno, těsně po ranní sprše, protože mi toto cvičení dodává energii pro celý zbytek dne, což pokládám za velký přínos. Cvičení Pěti Tibeťanů pozdě večer obvykle vede k hlubšímu spánku, a tak zkracuje dobu nutnou pro dostatečný odpočinek a načerpání sil. Někteří lidé ale tvrdí, že jim večerní cvičení dodá tolik energie, že pak nemohou usnout, bdí v posteli a hledí do stropu. Sami budete muset experimentovat a zjistit, která doba se vám více hodí. Pokud vás Pět Tibeťanů skutečně nadchne, můžete cvičit *ráno i večer*.

*Je čistota vsutku sestrou bohů?*

Je sporné, zda je skutečně čistota rodnou sestrou boží přízně. Přesto pokládám za dobrý nápad cvičit Pět Tibeťanů po tělesné očištění. Rád se sprchuji před cvičením, ale chápu, že lidé, kteří se hodně potí, dají přednost sprše po cvičení. Přinejmenším by si každý, kdo se chystá cvičit, měl před cvičením omýt ruce a tvář.

Cvičení jógy vám bude přínosnější, pokud si zvyknete umývat se před ním. Je to způsob, jak na cvičení upoutat vlastní pozornost, podobný svátečnímu oblékání před cestou do kostela. Skutečně neexistuje žádný zákon, který by zakazoval nosit do kostelů šortky a stará sportovní trička, ale je dobrým zvykem obléci si nejlepší a nejčistší oděv, a tak bohoslužbě dodat další rozměr. Jakákoli naše činnost zaměstnává některou část naší mysli. Dostaneme-li se do stavu mysli, v němž naše cvičení pokládáme za zvláštní událost, zcela jistě obohatíme své zážitky.

*Cvičit s prázdným žaludkem*

Pět Tibeťanů je výhodné cvičit ne méně než tři hodiny po jídle. Cvičení s plným žaludkem může způsobit nevolnost. Máte-li břicho plné jídla, je v trávicích orgánech soustředěno příliš mnoho krve a oběhové energie. Cílem vašeho

cvičení je uvolnění oběhové soustavy, volný pohyb krve v celém těle.

### *Teplota a ovzduší*

Pokud je to možné, cvičte na místě, kde není příliš horko ani příliš chladno, a kde je zajištěno kvalitní větrání.

### *Oblečte se vhodně*

Oblékněte se volně, oděv by vás neměl omezovat v pohybu, ideálním materiálem je bavlna. Čím méně budete oblečení, tím více si vychutnáte volnost vašich pohybů.

### *Kde cvičit*

Můžete-li, vyhradte si prostor pouze pro jógová cvičení. Není-li to možné, udržujte na místě, kde cvičíte, pořádek a čistotu. Žíněnka nebo tvrdá matrace je vhodnější než tvrdá podlaha.

*Pozitivní přístup*

Snažte se ze všech sil, aby pro vás jógové cvičení bylo něčím zvláštním, aby bylo časem, kdy věnujete zvlášť pečlivou pozornost každému svému činu. Pět Tibeťanů vám natolik pomáhá k celkovému zdraví a spokojenosti, že si tento systém cvičení musíme cenit, musíme na něj pohlížet s úctou. Vaše zkušenosti z celého procesu se celkově zlepší, budete-li na něj nahlížet pozitivně a s vděčností.

Na rozdíl od jiných forem rozvoje osobnosti nevyžaduje systém cvičení Pět Tibeťanů žádné zvláštní vybavení, žádný zvláštní typ počasí a nikoho kromě vás. Budete-li následovat několik prostých pokynů z této knihy, zjistíte, že toto snadné a unikátní cvičení nabízí neocenitelné zkušenosti a prožitky.

## JÓGANIDRA

Nezbytným uměním, které musí zvládnout každý, kdo se chce zabývat jógou, je umění hluboké relaxace. Pro lidi, kteří se účastní programů na odstranění stresu, kurzů biologických zpětných vazeb nebo relaxační výuky, je prosté umění relaxovat konečným cílem. Zato pro jogína je hluboká relaxace jednak schopností nepostradatelnou pro jeho osobu, jednak bránou k mnohem vážnějším snažením a schopnostem, k nimž patří bdělý spánek, samoléčitelské schopnosti a průzkum rozsáhlých oblastí neznáma. Všechny tyto schopnosti, jež se odvozují z hluboké relaxace, jsou součástí procesu zvaného *jóganidra*. Říká se jí též jogínský spánek a spočívá v dosažení souhry s energetickými silami, jež procházejí tělem a jsou součástí vesmírného oceánu energie, jakož i z jejich ovládnutí.

### *Hluboká relaxace*

Prvním klíčem k jóganidře je umění hluboké a důkladné relaxace. Protože jsem učil jógu po více než dvě desítky let, vím, jak těžké někdy bývá naučit se cosi tak snadného jako relaxování. Pozoroval jsem studenty jógy, kteří byli rozmrzeli, neklidní a zažívali značnou úseň ve chvílích, když jsem od nich očekával, že budou relaxovat. Relaxace

je volní proces, zahrnuje však zřeknutí se kontroly, odstranění či potlačení tlaků. Nelze relaxovat a současně si udržet kontrolu nad svou osobou, ale lze relaxovat dobrovolně, zůstat ve stavu vědomí a jasné pozornosti vědomí, a současně zapomenout na tělo. Ke hluboké relaxaci je nezbytný pocit důvěry. Musíte si přát zbavit se napětí a současně věřit, že jednáte správně.

Proces hluboké relaxace lze cvičit následovně: Lehněte si v poloze mrtvoly, tj. na záda, s plně nataženými nohama a chodidly asi 30 cm od sebe. Paže jsou rovněž nataženy s dlaněmi otočenými směrem vzhůru, vzdálenými asi 30 cm od těla. Oči jsou zavřené. Musí vám být dostatečně teplo, nutný je volný oděv, který vás nijak neomezuje. V této poloze dýchejte dlouze a pomalu. Při každém výdechu by se vaše tělo mělo zapustit hlouběji do podlahy, jako by na něj působila narůstající gravitační síla.

Po několika minutách můžete začít se systematickým relaxačním cvičením. Začněte soustředěním pozornosti na chodidla. Dýchejte pomalu a lehce, současně se zaměřte na co nejplnější vnímání svých chodidel. Zatímco se nadechujete a vydechujete, nechte z chodidel vědomě vystupovat veškeré napětí. Pak přesuňte pozornost k lýtkům. S každým dalším lehkým výdechem by měly být svaly spodní části nohou uvolněnější. Zopakujte celý proces s koleny, stehny, pánví, spodní polovinou břicha, hýžděmi, spodní polovinou zad, středem trupu a středem zad, hrudníkem



*Obr. 14. Hluboká relaxace v poloze mrtvoly. Lehnete si v poloze mrtvoly, to jest na záda, s úplně nataženýma nohama a chodidly asi 30 cm od sebe. Paže jsou rovněž nataženy s dlaněmi otočenými směrem vzhůru, vzdálenými asi 30 cm od těla. Oči jsou zavřené. Dýchejte dlouze a pomalu. Při každém výdechu by se vaše tělo mělo zapustit hlouběji do podlahy, jako by na něj působila narůstající gravitační síla.*

a horní částí zad, rameny, pažemi, předloktími, rukama, krkem a tváří. Každému oddílu těla věnujte tolik času, abyste se na něj stačili plně soustředit. Nebudete-li spěchat, budete-li pečliví a systematictí, překvapí vás, jak hlubokého uvolnění dosáhnete.

Poté, co jste se postupně věnovali celému tělu a vědomě každý jeho oddíl uvolnili, snažte se, abyste dýchali co nejlépeji a nejmírněji. Snažte se, aby pozornost, kterou věnujete svému dechu, byla lehká jako peříčko. Nesnažte se o intenzivní koncentraci; naopak, pozorujte svůj dech jak nejméně to dokážete. Zpočátku se to může zdát obtížné, ale s postupným tréninkem zjistíte, jak na to.

V tomto bodě vás může přepadnout spánek. Není na tom nic špatného. Mnoho lidí zjistilo, že absolvovaná postupná relaxace, jakou jsem právě popsal, je výbornou předehrou před hodnotným nočním spánkem. Zvláště pokud jste velmi nervózní osobnost, může pro vás být uvolnění celého těla a následné usnutí tou nejlepší počáteční fází při cvičení jóganidry. Technice hluboké relaxace se věnujte denně alespoň po jeden měsíc, pak můžete přejít k nácvičku druhé fáze.

### *Spánek při vědomí*

Následující fáze jóganidry je poněkud obtížnější. Spočívá v absolvování celého právě popsaného procesu hluboké relaxace, přičemž však mysl zůstává po celou dobu úplně bdělá a pozorná. Potíže souvisejí se skutečností, že většina lidí si spojuje relaxaci se spánkem. V této technice hraje významnou roli vůle. Musíte velmi zblízka sledovat všechny podrobnosti postupného uvolňování těla, ale současně musíte hlídat bdělé jádro – část vaší mysli, která zůstává jasná a ostrá – aniž byste usnuli.

Pokud se vám podaří dosáhnout dokonale hluboké relaxace a současně neusnout, dříve nebo později zjistíte, že vaše tělo zcela spí a vaše mysl zůstává bdělá! Sám jsem to objevil dost legračním způsobem. Někdy se mi stává, že když ležím na zádech, lehce chrápu. Když jsem poprvé spal s bdělou myslí, poslouchal jsem lehké chrápání vlastního těla a pokládal je za nejsměšnější věc na světě.

Kdo u sebe rozvine schopnost spánku při vědomí, získává volní kontrolu nad orgány a funkcemi, které vůle běžně neovládá. Budete-li dále pokračovat ve cvičení jógy, zjistíte, že dokážete měnit svůj krevní tlak, mozkové vlny, rytmus srdce a řadu dalších tělesných procesů, které lidská vůle údajně nedokáže ovládat. Vědomá kontrola těchto funkcí je výhodná, umožňuje totiž prodloužení života a zvýšení vaší vnitřní energie. Schopnost spát při vědomí je základem následující fáze jóganidry. Potrvá vám celé měsíce-

ce, než z vás budou úspěšní adepti tohoto umění. Pokud však vytrváte, zjistíte, že dokážete uspat své tělo, udržet mysl v relaxovaném meditativním stavu a probudit se po deseti nebo dvaceti minutách hluboce odpočatí a osvěžení. Jako byste spali po obědě a současně meditovali.

### *Samoléčení*

Jakmile jste našli cestu do hluboko a dokonale uvolněného stavu, při němž mysl zůstává zcela bdělá, jste připraveni začít se samoléčením. Staré přísloví říká, „Pohnout lze se vším, co cítíš.“ Je v něm vysloven základní princip samoléčitelských schopností. Představte si, že máte ucpané vnitřní dutiny nosu a zanícené hrdlo. Poté, co jste se výše popsaným postupem dostali do stavu hluboké relaxace, zaměřte svou pozornost na vnitřní dutiny nosní a krk. Zaměřte se na všechny pocity, které odtud pocházejí. Nespěchejte, věnujte třeba několik minut prozkoumání těchto míst. Nesnažte se nic vynutit, zkrátka si jen přejte, aby tyto oblasti byly navráceny do původního zdravého stavu. Koncentrujte se na ně jen zlehka, nesnažte se nic urychlit. Prostě si přejte, aby došlo k vyléčení; prostě a samo sebou. Pak se věnujte svým pocitům a dále si nic nevynucujte.

V této fázi vstupuje do hry vaše kontrola energetických proudů v těle. Nacházíte-li se ve zcela relaxovaném stavu,

stačí jeden správně zaměřený záměr k tomu, aby přeorientoval energetické proudy v těle a obnovil zdravé podmínky. Pokud se vám to zdá prosté, věřte, že to prosté je. Neplete si však prosté a snadné. Musíte být dokonale relaxovaní; pokud nebudete a vyzkoušíte tuto metodu, usoudíte, že je neúčinná. Musíte být tak uvolnění, že ve vás není žádné napětí, které by bránilo vašemu záměru obnovit zdraví a vnitřní rovnováhu. Zdraví je koneckonců stavem dynamické energie, rovnováhy a vitality. Je to stav dynamické spokojenosti, nikoli jen absence choroby. Každý zasvěcený jogín chápe, že tělesné zdraví může být manipulováno a ovládáno správně zaměřenou myslí. Správné praktikování jóganidry vás naučí metodám samoléčení, pomocí nichž budete v dobách nemoci a bolesti schopni zlepšit svůj zdravotní stav. Možná se vám nepodaří úplné vyléčení, určitě však svou situaci o poznání zlepšíte. Trénink je zde klíčem k úspěchu. Pokud si najdete čas pro kvalitní trénink, budete překvapení, jakých samoléčitelských výkonů jste schopni dosáhnout. Je to nádherné, fantastické umění zdokonalit sám sebe.

### *Průzkum neznáma*

Za hranicemi relaxace, spánku při vědomí a samoléčení leží neznámo. Mohu o něm říct jen velmi málo, proto se ome-

zím na několik slov. Všichni žijeme ve světě, který vnímáme jako normální, o němž věříme, že v něm existují jisté věci a jevy, a že je do určité míry předvídatelný. Obvykle máme pravdu. Stébla trávy jsou dlouhá a zelená a nevypadají jako fialové čtverce, slunce vychází a zapadá každý den. Život je tedy do jisté míry předvídatelný, jenže jeho předvídatelnost zastírá obrovská tajemství kolem nás.

Poté, co projdete předchozími stadii jóganidry, budete připraveni na zkušenosti, které zkrátka nemohu předvídat, neboť to budou vaše zkušenosti, nikoli mé. Mohu vám říct, že jsem navštívil pár hezky divokých míst, pokud to vůbec byla „místa“. Obklopovaly mě oslňující modré a oranžové ohně, potkal jsem se s božstvy a řadou jiných bytostí a byl jsem přes dlouhá dvojčata dvoušroubovice DNA vystřelen do říší, které zkrátka neumím popsat, protože neznám slova, která by odpovídala mým cestám. Viděl jsem něco, co vypadalo jako galaxie vynořující se z inkoustově černé nicoty a opět se v ní rozptylující, jako by mohly být miliardy let kondenzovány do několikaminutové zkušenosti.

Klíčem k cestování pomocí jóganidry je schopnost odevzdat se. Uvědomte si, že i když dosáhnete maximálního uvolnění, může se vám napětí automaticky vrátit, jakmile zpozorujete, že začínáte být ultravysokou rychlostí unášeni dlouhým jasně osvětleným tunelem. Je to úplně pochopitelné. Někteří lidé si zkrátka řeknou, že podobné zkušenosti nejsou nic pro ně. Pokud však vaše zvědavost a smysl

pro dobrodružství převáží vaše obavy a pocit paniky, které se dostavily tváří v tvář tíživým a často bizarním zkušenostem, pak je začátek cesty podmínkou jejího pokračování. Samotnému se mi na divokých výzkumech s jóganidrou osvědčilo připomínat si, že vesmír je příjemné místo. Což je. Jistě, nachází se v něm i řada nebezpečí. V zásadě však je nám vesmír nakloněný, nikoli nepřející. Je dobré to vědět.

Prastaré knihy o józe jsou plné narážek na zkušenosti tohoto typu, jenže popis není nikdy totéž, co zkušenost samotná. Mapa je vždy jiná než zobrazené území. S čím se tam potkáte, kam se dostanete, vydáte-li se na cestu, můžete zjistit pouze vy sami. Kdo praktikuje jóganidru, je nejlepším možným způsobem připraven na šílená, neuvěřitelná dobrodružství ve vnitřním světě. Žijeme v obrovském a velkolepém vesmíru plném paralelních realit a nespočtem říší, bytostí a států, které se liší od těch, s nimiž se setkáváme při bdění, spánku či snění. Žijeme zde, což ovšem neznamená, že se nesmíme na chvíli vzdálit a rozhlédnout se po něčem jiném.



## MEDITACE S KUNDALINÍ

Na úvodu připomenu jedno poněkud otřepané, ale přesné vyjádření. Meditace není to, co si myslíme. Meditace překračuje hranice myšlení, překračuje naše typické zkušenosti z bdělosti, spánku i snění. Současně však můžeme medítovat v kterémkoli z těchto běžných stavů. Meditace je věc zcela jednoduchá, její tajemství spočívá v tom, co nám odhalí. Je přístupná každému: každý z nás se může posadit a začít medítovat. Současně však je meditace něčím, co musíme pěstovat po celý život, je jako perla, která se nabalí na jedno rušivé zrnko písku. Meditace je opředena tenkými vlákny, které spojují negativní s pozitivním, známé s neznámým. Začínáme s ní jako se cvičením, technickou záležitostí, ale časem se stane nerozpoznatelnou od čokolí jiného. Meditace je současně metoda a všeprostopující způsob bytí.

Existují stovky meditačních technik, které nám byly zanechány nejrůznějšími kulturními tradicemi z celého duchovního spektra. Všechny zjasňují mysl, rozšiřují vědomí a vytvářejí vnitřní harmonii. Nelze říct, že by některá z meditačních technik byla lepší než ostatní. Naopak, různé praktiky jsou různě vhodné pro různé lidské povahy. Rozhodně však mohu tvrdit, že většina metod přinese plody každému, kdo jim věnuje svůj čas a energii. Trénink a praxe je zde opět klíčem k úspěchu. Meditace není jako

koláč nakrájený na kousky, z něžž si můžete nabídnout porci, ochutnat ji a rozhodnout se, zda vám chutná nebo ne. Kdo chce poznat a prozkoumat účinnost a hodnotu kterékoli ze skutečných meditačních technik, musí své snaze obětovat čas, energii, soustředění a pravidelné opakování. Příležitostný flirt s meditací má jenom ten význam, že si uvaříte jakýsi spirituální „eintopf“. Pouze vytrvalost při meditacích vede k výsledkům.

Senzacechtivá okultní literatura v minulosti šířila poněkud divoké představy o meditacích. Slibovala, že se meditováním vyzdvihneme z omezení naší smrtelné schránky, budeme jako rakety vystřeleni z povrchu planety, načež odhopkáme k nekonečným vesmírným říším, kde se setkáme s anděly a netělesnými démony. Netvrdím, že by k některé z těchto věcí nemohlo dojít, avšak upozorňuji, že *jakákoli očekávání* jsou zhoubou meditačních cvičení, protože jsou vždy výtvořem mysli. Meditující mysl je naopak průzračným zrcadlem, dokonale vyleštěným a zbaveným jakýchkoli obrazů sebe sama, které dokonale odráží vše, co se před ním objeví. Pomocí meditace si budete jasně vědomí každého současného okamžiku, právě zde a právě nyní, okamžik za okamžikem. Jistě, meditace může rozvířit ohromnou energii, což vede k neobyčejným stavům vědomí a poznání. Jenže základní podmínkou těchto stavů nadnormálního vědomí je potlačení všech očekávání. Nesmíte nic předpokládat, musíte se rozloučit se všemi

dosavadními představami. Přiznávám, že se to jednoduše doporučuje, aletěžko vykoná.

Meditace pracuje zásadně jinak než myšlení. Při myšlení je naše mysl naplněná symboly – vizuálními představami, slovy a jinými mentálními výtvoři, které jistým způsobem popisují život. Při meditaci se naopak noříme do nekonečné tůně ryziho vědomí, které překračuje veškeré abstrakce a symboly. Zkušenosti získané při meditacích, například různé vize a pocit obrovské energie, se dostávají po očištění mysli, nikoli proto, že bychom si je přáli a doufali v ně. Svým způsobem jde o paradox. Potlačíme-li myšlení a abstrakci, získáme prostor pro spontánní zkušenosti, které se vynoří z věčného přílivu a odlivu energie a inteligence. Tyto zkušenosti, přestože mohou být zajímavé a vzrušující, jsou jen dalšími obsahy, dalšími fenomény. Samy o sobě nejsou ničím zvláštním či významným. Nejsou konečným produktem meditace. Skutečným přínosem meditace je jasná a ostrá mysl.

Jeden můj přítel se jednou zúčastnil dlouhodobého a intenzivního meditačního kurzu. Během několika týdnů prožil řadu pozoruhodných zkušeností. Zdálo se mu, že proplouvá vesmírem, že je velký jako celá planeta, že může pochopit celé stvoření. Zažil chvíle, kdy opustil svou tělesnou schránku, i chvíle, kdy mu v páteři vířila životní energie. Byl svými zkušenostmi nadšený, a proto vyhledal učitele, který kurz vedl a vyprávěl mu o všem, co se mu

přihodilo. Poté, co učiteli podrobně popsal vše, čím právě prošel, učitel se na něj podíval s uklidňujícím úsměvem a řekl: „Bez obav, to přejde.“ Přesně tak lze shrnout všechny meditační zkušenosti. Podobají se tak trochu dopravním značkám podél cest. Nejsou cílem putování, ale součástí krajiny, která cestu obklopuje. Jsou zajímavé, ale v meditačních cvičeních jde o cosi jiného. Usilujeme o jasnou a čistou mysl.

Abyste z meditací získali co nejvíc, vyhradte si čas pro každodenní pokusy a nespěchejte. Ať už si k meditování vyhradíte jakoukoli dobu, musí to být doba, kdy vás nevyrušují telefony, rozhovory, ani jiné vnější podněty. Zajiďte dost vnitřních podnětů, které zaměstnají vaši mysl natolik, že snaha o trochu jasnosti se změní ve skutečný boj. Na počátku zjistíte, že se vám nejlépe medituje s prázdným žaludkem. Po vydatném jídle totiž zvyšuje krevní oběh ve trávicích orgánech dosahuje nejvyšší intenzity a stěžuje naše soustředění. Meditovat sice lze kdykoli, ale nejsnazší cestou je vyhradit si čas ráno po probuzení nebo večer před spaním.

Podobně jako při tělesných cvičeních jógy si oblečte volný, neškrtecí oděv a meditujte na příjemném místě. Pokud můžete, meditujte v přírodním prostředí, například v lese nebo na pláži. Příroda má v sobě obrovský potenciál usnadnit naše meditační zkušenosti, protože my všichni z přírody pocházíme a příroda představuje obrovskou část

nás samých. Místo, kde meditujete, by v každém případě mělo být úpravné, čisté a příjemné. Pokud můžete, vyhradte si zvláštní místo pouze k meditování, i kdyby šlo jen o jeden koutek v místnosti. Úcta k tomuto místu pomůže vytvořit vhodnou náladu. Můžete sem například umístit květiny, nebo ho jinak ozvláštnit.

Následující metody obsahují úplný popis meditace kundaliní. Každá z nich pomáhá otevírat kanály v energetickém systému člověka, čímž osvobozuje tok kundaliní. Meditační praktiky odstraní jakékoli překážky, jež stojí v cestě toku energie. Do mysli se tak dostává vskutku monumentální síla, jež jí umožňuje plně se soustředit na danou chvíli. Znovu opakuji, že cílem meditace není získat spoustu skvělých zkušeností, i když i ty se časem pravděpodobně dostaví. Skutečným cílem je soustředit dostatečnou pozornost na danou chvíli, během níž je mysl křišťálově a vybroušeně ryzí, dynamicky probuzená a vědomá. Meditace nám umožní prožít daný okamžik plně a dokonale, nic víc a nic méně.

Na následujících stránkách podrobně popisují čtyři meditační metody. Každé z popsaných meditačních cvičení využívá jednu z nich. Doporučuji vám začít první metodou a denně se jí alespoň jeden měsíc věnovat. Pak můžete přidat druhou metodu. Kombinaci obou metod procvičujte též alespoň měsíc, pak přidejte třetí. I tu alespoň po dobu jednoho měsíce procvičujte, nakonec přidejte i čtvrtou me-

to. Absolutně nic nezískáte, budete-li spěchat a zkoušet všechny metody současně. Podstatné je, abyste se meditační cvičení naučili bezchybně, což si vyžádá svůj čas.

### *Meditace s čakrami*

Jimi začínáme meditaci kundaliní. Správná meditace trvá asi půl hodiny, samozřejmě však můžete medítovat i déle, pokud vám delší doba vyhovuje.

Pohodlně se usadte se zkříženýma nohama. Ideální polohou je lotosový květ, který však pro některé lidi může být dost nepohodlný. Nezvládnete-li lotosový květ, postačí vám jakýkoli posed s překříženýma nohama, vždy však musíte sedět s rovnou páteří. Sednete-li si na malý polštářek, který vás poněkud nadzdvihne, mnohem snáze udržíte neprohnutá záda. Položte si dlaně na kolena. Oči a ústa mějte zavřené. Špičkou jazyka byste se měli dotýkat horního patra úst.

V této poloze po několik minut pravidelně a zlehka dýchejte nosem. Během dýchání uvolněte veškeré svalové napětí s výjimkou svalů, které podporují páteř v její vzpřímené pozici. Ramenní, hýžděvé a lícni svaly musí být relaxovány. Umožněte své mysli, aby se uklidnila, aby byla tichá jako váš dech. Dýchání je základním elementem této meditace. Nemusíte dýchat dlouze a zhluboka, váš dech

by měl být vyrovnaný, stálý, trochu hlubší než dýchání při úplném uvolnění. Během celé meditace dýchejte ve stejném rytmu.

Pak zaměřte pozornost na první čakru, múládháru, bod na perineu, tj. u báze páteře mezi konečníkem a genitáliemi. Soustředte se na toto místo asi tři minuty, během nichž pomalu a vyrovnaně dýchejte. S každým dechem se musíte cítit, jako byste dýchali tímto energetickým centrem. V co nejvyšší míře se vciťujte do tohoto bodu těla. Musí být zcela uvolněné, abyste nevytvářeli zbytečně napětí.

Odtud přesuňte pozornost ke druhé čakře, svádhištáně, která se nachází v bederní části páteře na úrovni pohlavních orgánů. Soustředte se na toto místo asi tři minuty, během nichž pomalu a vyrovnaně dýchejte. S každým vdechem se opět musíte cítit, jako byste dýchali tímto energetickým centrem. V co nejvyšší míře se vciťujte do tohoto bodu na těle.

Následujícím cílem vašeho soustředění bude druhá čakra, manipúra, umístěná na páteři na úrovni solární pleteně. Soustředte se na toto místo asi tři minuty, během nichž pomalu a vyrovnaně dýchejte. S každým dechem se opět musíte cítit, jako byste dýchali právě tímto centrem energie, břišní pletení a páteří. V co nejvyšší míře se vciťujte do tohoto bodu na těle.

Následuje soustředění na čtvrtou čakru, anáhatu, která leží na páteři přesně proti středu hrudníku. Zaměřte se na

toto místo asi tři minuty, během nichž pomalu a vyrovnaně dýcháte. S každým dechem se opět musíte cítit, jako byste dýchali středem hrudníku a příslušnou částí páteře. V co nejvyšší míře se vciťujte do tohoto bodu na těle.

Nyní přesuňte úpozornost na pátou čakru, višuddhu, umístěnou na páteři naproti středu hrdla. Zaměřte se na toto místo asi tři minuty, během nichž pomalu a vyrovnaně dýchejte. S každým dechem se opět musíte cítit, jako byste dýchali tímto energetickým centrem. V co nejvyšší míře se vciťujte do tohoto bodu na těle.

Následuje přesun pozornosti na třetí oko, šestou čakru – ádžňu – která se nachází u kořene nosu mezi obočími. Zaměřte se na toto místo asi tři minuty, během nichž pomalu a vyrovnaně dýcháte. S každým dechem se opět musíte cítit, jako byste dýchali přímo třetím okem a současně před sebe vysílali energetický paprsek. V co nejvyšší míře se vciťujte do tohoto bodu na těle.

Od třetího oka přesuňte pozornost ke korunní čakře sahasráře na temeni hlavy. Zaměřte se na toto místo asi tři minuty, během nichž pomalu a vyrovnaně dýcháte. S každým dechem se opět musíte cítit, jako byste dýchali právě tímto energetickým centrem. V co nejvyšší míře se vciťujte do tohoto bodu na těle. Budete mít dojem, že horní část vaší hlavy přímo překypuje energií.

Z korunní čakry se vaše pozornost přenesení k auře, energetickému prostoru okolo vašeho těla. Aura je energetický

obal, který směrem od těla směřuje do všech stran. Zaměřte se na tento energetický obal, který zaujímá alespoň 30 cm široký prostor kolem vašeho těla. S každým dechem se vám bude zdát, jako by se aura přímo plnila další energií. Snažte se tento prostor kolem sebe cítit.

Nyní, když jste zaměřili pozornost na všech šest čakera i na auru, zůstaňte klidně sedět a umožněte energetickému systému, aby asimiloval proud energie, který je výsledkem této praktiky. Nechtějte vaše mysl co nejklidnější a nejnetečnější. Nic neočekávejte, nesnažte se vyprovokovat žádný konkrétní zážitek. Místo toho si buďte v nejvyšší možné míře vědomi probíhající chvíle, polohy vašeho těla, dechu, který plyne do vás a ven, počítku vzduchu, který vás obklopuje, vašim představám a a okolním vůním. Veškeré své úsilí zaměřte na to, abyste si byli vědomi všeho, co se odehrává, avšak k ničemu se mentálně nepřipoutali. Jsou to pouhé jevy: nechejte je přicházet a odcházet bez jakéhokoli úsilí. Když meditujete, nepřestávejte být bdělí.

Jakmile jste hotoví, dopřejte si dva dlouhé a hluboké vdechy a výdechy. Silně si promněte ruce, pak si s nimi protřete tvář jako při umývání. Pomalu otevřete oči a minutu až dvě relaxujte, pak se můžete pustit do jakékoli činnosti.

Tato meditace otevírá systém čakera a plní jej energií. Pro úspěch jsou nutné vyrovnaný dech a dobře zaměřená pozornost. Na každou čakru se soustředte v nejvyšší možné míře. Pozor, abyste z čakera neuhýbali: pokud si všim-

nete, že vaše mysl odplouvá jinam, přiveďte její pozornost zpět k místu, na němž pracujete. Nespěchejte. Dopřejte si dost času, abyste každé centrum co nejživěji cítili. S postupující praxí pro vás bude stále snadnější cítit tato místa ve vašem těle i energii, která jimi prochází.

### *Meditace stříbrné šňůry*

Poté, co jste se měsíc či déle zabývali čakrovými meditacemi, můžete k nim přidat další typ, meditaci stříbrné šňůry. V knize *Vigyana Bhairava Tantra*, která obsahuje jednu ze svatých řečí Šivy, boha jogínů, je tato meditace popsána. Stříbrná šňůra je ústřední energetický kanál, který prochází samotným středem páteře. Centrální kanál je energetickým protějškem míšního provazce a v kapitole Energie, tělo a mysl je popsán jako řečiště, kterým prochází energie kundaliní.

Zůstaňte ve stejné poloze jako v předchozím případě, tj. sedíte se zkříženýma nohama, páteř držte rovně, oči a ústa mějte zavřené, špičkou jazyka se dotýkejte horního patra úst. Dlaně spočívají na kolenou. Dech je rovnoměrný a vyrovnaný. Začněte meditací s čakrami a aurou. Poté, co jste skončili meditací s čakrami, zaměřte svou pozornost na páteř. Cítíte celou její délku od nejvlastnější báze po horní konec krku. Dopřejte si asi pět minut, během nichž páteř

plně pocítíte podobně, jako byste věnovali pozornost procítění jakékoli jiné části těla.

Po několika minutách si vybavte dlouhý stříbrný provazec vedoucí ve středu páteře po celé její délce. Jeho jádro je sytě karmínově červené. Podobá se izolovanému vodiči, izolačním materiálem je stříbrný kabel, uvnitř se skrývá karmínově červený a velmi tenký drát. S každým rovnoměrným a vyrovnaným vdechem a výdechem se plně soustředíte na tento stříbrný provazec s jasně rudým středem. Představujte si, jak vede od báze páteře po její vrchol. Vciťte se do své páteře. Udělejte z ní sídlo svého soustředění.

Tato meditace se zpočátku může zdát poněkud jednoduchá. Ve skutečnosti však je velmi účinná, vyžaduje si ovšem veškeré soustředění, jehož jste schopni. Podržíte-li si v mysli pevnou představu stříbrné šňůry s karmínově červeným středem, provazcem začne probíhat energie kundaliní, která pohání systém všech čakr. Začínáte expandovat – nejprve pomalu, pak rychleji. Často se stává, že člověk ve svém nitru nalezne celou rozlohu vesmíru. Jak jsem však již řekl, tyto meditační zážitky nejsou vaším cílem. Jsou to jevy, které pominou. Pocit rozpínání v prostoru však je u této metody natolik častý, že byste o něm měli vědět. Můžete se rovněž cítit, jako byste byli ponořeni do proudu energie bez hranic.

Touto metodou se zabývejte po libovolně dlouhou dobu. Snad jen o trochu déle, než se vám bude zamlouvat. Vždy

je užitečné překračovat hranice pohodlného, protože tak se dostáváte k hraničním vnímání.

### *Meditace nádajógy*

Dosud jste vyzkoušeli meditaci s čakrami a meditaci stříbrné šňůry. Dalším krokem je nádajóga. Doporučuji vám, abyste ji cvičili v sérii za předchozími dvěmi metodami: dodají vám spoustu energie, s nimiž nyní můžete pracovat. Pokud však nemáte dost času, můžete nádajógu cvičit i samostatně.

Během meditací a jejich následkem se setkáte s řadou nových jevů. Jedním z nich je *náda*, zvukový proud. Náda je proud vibrací, rovnoměrný tok zvuku, který prochází skutečně vším. Poprvé ho s největší pravděpodobností poznáte během meditací, neboť to je doba, kdy jsou vaše smysly nejživější. Na nádu narazíte tak, že ji uslyšíte. Zvukový proud sestává ze stovek a snad i tisíců různých zvuků, na počátku však nejspíš ucítíte jen jeden nediferencovaný tón.

Náda je nejlépe slyšitelná v relativně klidném nebo tichém prostředí. Pokud čakrové meditace nebo meditaci stříbrného proudu provozujete na klidném místě, můžete v hlavě, zvláště v blízkosti pravého ucha, zaslechnout bzučivý šum. Není to zvuk proudící krve, protože prouděním krve nevzniká vysokofrekvenční pískot. Zvuk si nemůžeme

splést ani s Menierovou chorobou, při níž dochází k závratím provázeným hlasitým zvoněním v uších. Slyšíte totiž zvukový proud, prostý a zdánlivě nenápadný tón, který je dobře slyšitelnou dálnicí k nekonečnu.

Po skončení čakrové meditace nebo meditace stříbrné šňůry můžete zůstat ve vzpřímeném sedu, nebo si můžete lehnout. V každém případě je nutné zůstat maximálně pozorný, protože tato metoda si vyžaduje ostré soustředění. V žádném případě není vhodné usnout. Pokud uléháte, lehnete si na rovný povrch bez polštáře. Nepřekřížené nohy držte natažené, paže položte rovnoběžně s tělem, dlaně rukou otočte vzhůru. Oči a ústa jsou zavřené, špička jazyka se opírá o horní patro. Relaxujte co nejúčinněji, uvolněte všechno svalové i duševní napětí. Ideální je cvičit na temném a klidném místě. Pozdní noc nebo časné ráno jsou ideální denní dobou pro toto cvičení, protože svět je v tu dobu relativně klidný. Pokud se hlukům z okolí nemůžete vyhnout, pomozte si ucpávkami v uších.

Zaměřte veškerou svou pozornost do nitra hlavy a pečlivě naslouchejte. Nejprve se zaměřte na pravou polovinu hlavy v oblasti vnitřního ucha. Vždy tam uslyšíte nějaký zvuk. Možná to bude lehké zvonění, slabý šum, nebo cosi jako tichý šramot. Co nejpečlivěji naslouchejte všemu, co uslyšíte, buďte absolutně soustředění. Naslouchejte tak, jako byste se snažili poslouchat osobu ve vedlejší místnosti, která mluví šeptem. Ve vašem soustředění musí být záměr.

Zatímco budete naslouchat, zvuk v hlavě bude stále hlasitější, jeden zvuk se změní v celou plejádu sluchových vjemů. Možná uslyšíte tolik zvuků, že mezi nimi ztratíte ten, který jste slyšeli jako první. Nevadí. Když budou sluchové vjemy dostatečně hlasité, zaměřte se na jeden zvuk a sledujte ho. Není podstatné, který ze zvuků to bude, zkrátka si jeden vyberte a plně se na něj soustředte. Úmyslně na něj koncentrujte svou pozornost, jako byste se při poslechu symfonie zaměřili na hru jediného nástroje. Bude stále hlasitější, takže možná uslyšíte, jak prochází celým vaším tělem. Budete-li poslouchat velmi pozorně, může se váš zvuk změnit v cosi jiného, v cosi mnohem subtilnějšího a ušlechtilějšího. O to vám jde. Následujte tento vjem a maximálně se soustředte.

Můžete zaslechnout celou řadu zvuků, které vám budou připomínat zvonění zvonů, pískání flétny, hukot vodopádu, bzučení, šum mořského příboje, zpěv cvrčků nebo ptáček. S vašimi pokroky s touto meditací budete slyšet stále jemnější zvuky a vzácnější tóny. Pokud se však skutečně dokážete soustředit, všechny ty zvuky brzy odejdou.

Šiva, vládce nad jogíny, popsal v rukopise *Šiva Samhita* zvukový proud následujícími slovy:

Nejprve slyšíte cosi jako bzukot včely přiopilé medem. Potom zpěv flétny, po něm harfu. Později, s dalšími pokroky v józe, jež rozptyluje tmou světa, uslyšíte zvonění zvonů. Pak ra-

chot hromů za bouře. Kdo je osvobozen od strachu a soustředí veškerou pozornost na tento zvuk, bude pohlcen, ach, můj oblíbený.

Když se jogínova mysl ze všech sil zabývá tímto zvukem, zapomene na veškeré věci vnější a je jím pohlcená.

Když se takto zabývá jógou, porazí všechny tři kvality (tj. dobré, zlé a neutrální). Je osvobozen od formálních stavů a pohlcen čidákášou (oblast absolutního vědomí).

Když meditujete se zvukovým proudem, přizpůsobujete svou pozornost nejprve samotným zvukům a posléze jejich zdroji. S určitou praxí se do zvukového proudu dokážete ponořit natolik, že nedokážete rozpoznat, kde končí vaše já a začíná zvuk. Projdete četnými změnnými stavy a ocitnete se na vyšší hladině vědomí. Pamatujte si, že to vše má za cíl osvobodit energii, a umožnit vám tak ostré a vybroušené soustředění na danou chvíli. Pouhé jevy a fenomény, jakkoli bohaté a oslňující, odejdou tak, jak přišly.

Prožitek zvukového proudu náda nelze srovnat s ničím na světě. Jeho obsah pochopíte jen tehdy, když budete zvukovému proudu sami naslouchat. Neexistuje žádný způsob, jak tento prožitek zprostředkovat druhým. Uslyšíte zvuky, které se nepodobají ničemu známému. Když je celá vaše bytost omývána vzácnými vibracemi zvukového proudu, zažíváte jeden z nejsladších a nejvytříbenějších zážitků, jaký existuje. Klíčem k úspěchu u této metody je, jako

u ostatních metod, vytrvalost a nezlomná snaha o absolutní soustředění. Poznáte, že zvuky ve vaší hlavě nebývá snadné sledovat. Přicházejí a odcházejí, mění se, zanikají nebo naopak hřmotně duní.

Meditací se zvukovým proudem se zabývejte alespoň patnáct minut. Čím déle, tím lépe, neboť tak se zlepšuje vaše schopnost soustředit se a uchovat si bdělost. Po skončení meditace několik minut relaxujte.

Mysl je jako očarovaný had, který, když zaslechne zvuk náda, zapomene na všechnu svou nestálost a nehne se z místa.

### *Nádajóga a centrální kanál*

Posledním krokem meditací s kundalíní je spojení všech metod. Po skončení meditace s čakrami a stříbrnou šňůrou zůstaňte v sedu a začněte medítovat se zvukovým proudem. Po několika minutách strávených v zaposlouchání do zvukového proudu se pokuste současně zaměřit na centrální kanál probíhající páteří. Není nutné vizualizovat si stříbrný provazec, stačí, když jej budete cítit jako kanál procházející páteří a současně uslyšíte zvukový proud. Soustředěně naslouchejte zvukovému proudu a zároveň prociťujte centrální kanál. Zjistíte, že dokážete obojí současně.

Pokud jste se neunáhli s trénováním vašich meditačních zvyklostí a pokud svou pozornost soustředíte co nejlépe, zažijete nyní neobyčejnou meditační zkušenost. Koncentrace myslí na centrální kanál přivede vaši pozornost přímo do srdce vašeho energetického systému, soustředění myslí na zvukový proud vás ponoří do zdroje vší energie a inteligence. Jde o mocné spojení. Tato metoda dokáže osvobodit masivní příval energie, jež začne cirkulovat celou vaší bytostí. Toto procvičujte alespoň patnáct minut po skončení meditace s čakrami a meditace stříbrné šňůry. Pokud můžete, prodlužte tuto dobu. Za nějaký čas zjistíte, že jste spojeni se zdrojem veškeré energie. Dosáhli jste cíle.

### *Co dál?*

Obdivovat horu z dálky je krásné. Větší zážitek však získáte, když překročíte hranice vlastní pohodlnosti, horu zlezete a stojíte na jejím vrcholu. Podobně může být zajímavé číst si o Pěti Tibetanech a různých způsobech meditace, přemýšlet o energetických tocích v těle a myslí a zasnít se nad neomezeností lidských možností. Jenže uplatnění metod popsaných v této knize se od pouhé četby liší. Kdo si o jogínských metodách a jejich moci pouze čte, je jako turista, který si za jízdy prohlíží pamětihodnosti. Pokud do nich skutečně nevstoupí, pokud se nestanou součástí jeho života, jsou pro něj jen scénérií v neustále ubíhající krajině.

Pokud vás metody popsané v mé knize alespoň trochu zaujaly, vyzkoušejte je. Můžete zažít, aniž byste potřebovali svého guru, svůj ašrám, nebo něco podobného. Pozorně. krok za krokem, sledujte předložené návody, udělejte z Pěti Tibeťanů součást svého života. Číst o nich může být zábavné, skutečně je praktikovat je oživující a osvěcující. Pět Tibeťanů je neobvyklý soubor cvičení. Vyžadují si relativně málo času a námahy, za něž nabízejí velké přínosy. Fyzická cvičení v kombinaci s meditacemi kundaliní vytvářejí mocný systém jógy, který může, pokud mu to dovolíte, změnit váš život.

### *Za hranicí metody*

V předchozím textu jsem se zmínil, že cílem různých meditačních praktik kundaliní není nashromáždit fůry vyjímčích zkušeností, ale generovat maximální možné množství energie a soustředit veškeré naše soustředění na právě probíhající činnost, což nám umožňuje nejenergičtěji a nejživěji prožívat danou chvíli. Pokud budete věrně praktikovat metody, které jsem zde popsal, vytvoříte si nesmírnou energii, osvobodíte živou sílu kundaliní a necháte ji obíhat vašim tělem i vaší myslí. Pomocí meditací zostříte své vnímání natolik, že je budete schopni soustředit k jedinému okamžiku, a to k času, který skutečně je. Právě zde a právě

nyní je jediná chvíle, kdy jsme skutečně živí. Nikdo nikdy nežije včera nebo zítra; my všichni žijeme právě teď. Shromáždíme-li v daném okamžiku nesmírnou energii a vybroušenou pozornost, budeme plně a průzračně bdělí. Tento způsob bytí překonává hranice všech metod. Není to nějaká technika, ale bytí samo. Všechny prvky jógy – veškerá dechová cvičení, soustředění mysli, cviky, pěstování vytrvalosti – nás nakonec dovedou k bodu, kde již není zapotřebí dělat vůbec nic, kde není zapotřebí za ničím se hnát, po ničem vztahovat ruce. K bodu, kde není žádný cíl, jen prostá nekonečnost bytí právě zde, právě nyní, v jediném čase, který jest.



## OBSAH:

Poděkování .....	5
Předmluva .....	7
O Pěti Tibeťanech .....	9
Energie, tělo a mysl .....	19
Čakry .....	27
Kundaliní .....	41
Dýchání .....	49
Pět Tibeťanů .....	57
Tibeťan č. 1 .....	59
Tibeťan č. 2 .....	62
Tibeťan č. 3 .....	65
Tibeťan č. 4 .....	68
Tibeťan č. 5 .....	71
Jak, kdy a kde cvičit .....	81
Jóganidra .....	85
Meditace s kundaliní .....	95

## **V nakladatelství Votobia vyšlo:**

### **Werner Koch: REINKARNACE**

Tato kniha popisuje, jak se nenásilným způsobem vydat na cestu do minulých životů, na cestu k našemu já a k naší vnitřní spáse. Autor popisuje, jak nám může pomoci reinkarnační terapie v našem duchovním vývoji. Co můžeme poznat při naší pouti vývojovými cestami různých existencí, jak se přitom můžeme naučit sami sebe nově přijmout a porozumět si, to je hlavní téma této knihy. Velmi zajímavé je především vylíčení, jakým způsobem se energie minulých životů projevují v různých energetických centrech našeho těla.

### **Láma Anagárika Góvinda: BUDDHISTICKÉ REFLEXE**

Soubor esejů poukazující na mnohorozměrnost buddhistické tradice a na možnost dorozumění mezi východním myšlením a západní filosofií.

### **Ram Dass: CESTA UVĚDOMĚNÍ - PRŮVODCE MEDITUJÍCÍHO**

Ram Dass (Služebník boží), který se narodil jako Richard Alpert, opustil místo profesora psychologie na Harvardu a odešel do Himaláje v Indii, kde se setkal se svým duchovním vůdcem. V Himaláji došel poznání, že prostřednictvím meditace může člověk dosáhnout svého vnitřního bytí a poznat odpovědi na přetrvávající otázky. V knize *Cesta uvědomění* ukazuje, jak tuto cestu můžete podstoupit také vy.

### **Gaby Rossbachová: VIZUÁLNÍ MEDITACE**

Praktická příručka pro všechny, kteří rádi meditují. Obsahuje rady, jak využívat vnitřní obrazy k jednoduchým cvičením, k relaxaci, léčbě, a jak jimi dosáhnout dokonce i hlubokých duchovních zážitků.

### **Osho: SÚTRA SRDCE**

Knihy spontánních rozprav přednášených autorem žákům a přátelům. Sútry srdce jsou tím nejdůležitějším v buddhistické literatuře, jsou srdcem buddhistického poselství. Osho je sděluje s veškerou pokorou, moudře, nabádá k otevřenosti, zkrátka k buddhovství uvnitř duše.

## **Frederick S. Perls: GESTALT TERAPIE**

Frederick S. Perls (1893–1970), americký psycholog a filosof německého původu, zakladatel a hlavní představitel gestalt terapie, psychoterapeutické metody vycházející volně z německé gestalt filosofie a představující jednu z významných linií humanistické psychoterapie v období po 2. světové válce. Perls je autorem řady odborných knih (mj. *Ego, Hunger, Aggression*) a autobiografie *In and Out the Garbage Pail*. Vedle své terapeutické práce psal i básně a věnoval se malířství.

## **Michio Kushi: POTRAVINY – LÉK NÁŠ VEZDEJŠÍ Makrobiotická domácí lékárna**

Další kniha jednoho z nejvýznačnějších průkopníků alternativní, přirozené medicíny, která život člověka vidí a léčí jako souhrn energií a vibrací a snaží se docílit souladu v jeho energetickém systému. Jednou z mnoha metod přirozené medicíny je i metoda dietetická. Potraviny neobsahují pouze chemické složky – aminokyseliny, vitamíny a minerály, jsou i zdrojem určitého typu energie. Jak lze tuto energii využívat k léčení určitých chorob a zmírňování jejich příznaků – to se dozvíme v této knize.

## **Paul Reps: KOSTI A SVALY ZENU**

Autor sestavil knihu společně s japonským buddhistickým mnichem Njógenem Senzakim. Skládá se ze čtyř knih. První zachycuje každodenní putování mistrů zenu za osvícením. Druhá je souborem hádanek – kóanů mistra Ekaie, zvaného Mumon. Třetí načrtává cestu k probuzení ducha skrze jednotlivé stupně zasvěcení. Knihu uzavírá přepis prastarých návodů energetické sebevlády, blízkých tantrickým rituálům.

## **Koiči Tohei: KI V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ**

Zakladatel společnosti KI se dělí se čtenářem o své široké zkušenosti s KI a AIKIDO, vysvětluje jejich principy v jednotě ducha a těla, dechová cvičení KI, meditace KI a léčebné masáže pomocí KI. Cílem knihy je poradit zájemci, jak je možno cvičit každodenně principy KI.

### **Šaman Medvěd grizzly: INDIÁNSKÝ LÉČITEL**

Další z čtenářsky atraktivních a vyhledávaných titulů o léčitelství, tentokrát se však jedná o knihu zaobírající se duchovní podstatou domorodého, konkrétně indiánského léčitelství.

### **Bernard King: RUNY**

Základy run: runová abeceda, magie a talismany. Runy jsou staroger-mánské písmo, ve kterém je podle K. Spieseberga „obsaženo prastaré vě-dění o kosmických a skrytých přírodních silách, nebeských i zemských proudech, vlnách, bytostech a mocnostech“. Tzv. runová magie spočívá v procvičování runových formulí a zhotovování runových talismanů, při-čemž jednotlivé runy vyvolávají odlišné účinky. Dávají sílu či moudrost, chrání, uklidňují, vyvolávají lásku atd...

### **John Lash: PŘÍRUČKA PRO HLEDAČE ABSOLUTNA**

John Lash se narodil ve státě Maine, zanechal univerzitních studií a cestoval extenzivně v Evropě, Africe, Asii a na Dálném Východě. Dnes žije střídavě v Santa Fe a v belgickém Bruselu. Příručka pro hledače ab-solutna je populárně napsané kompendium, které podává vyčerpávající přehled duchovních a náboženských systémů a vede čtenáře, aby si v bo-hatství různých cest k duchovní dokonalosti vybral tu svoji. Kniha obsa-huje také přehledný slovník duchovních pojmů, metod a postupů.

**Připravujeme:**

### **M. Scott Peck: SVĚT ČEKAJÍCÍ NA ZROZENÍ**

Autor nám k našemu údivu odhaluje hrůznou chorobu nás všech – necivilizovanost, jejíž symptomy je velmi nesnadné rozpoznat, protože se tyto v podvědomí zakotvené způsoby zhoubného chování k sobě i k druhým lidem mnohdy staly společenskou normou. Všichni, kterým záleží na ozdravení a obohacení vzájemných vztahů – manželé, partneři, podnikatelé nebo manažeři podniků, naleznou v této knize zdroj inspirace a detailní program k jeho naplnění.

### **Gavin Harissen: V NÁRUČÍ BUDDHY**

Zrození této knihy předcházela hluboká osobní odyssea autorova. V roce 1989 se dozvěděl, že je nakažen virem HIV. Východiskem dalších let se mu stal život v meditaci, který plně popsal v této knize.

CHRISTOPHER S.KILHAM

## PĚT TIBEŤANŮ

Z anglického originálu The Five Tibetans vydaného nakladatelstvím Inner Traditions v Rochesteru (Vermont) roku 1994 přeložil Martin Konvička. Typografickou úpravu a sazbu navrhl Jan Světlík. Obálku navrhla Jiřina Vaclová. Odpovědný redaktor Petr Pistorius. Vydalo nakladatelství Votobia v Olomouci roku 1996.

ISBN 80-7198-154-0



PĚT TIBEŤANŮ je systém cvičení, která jsou minimálně časově náročná, přesto však pronikavě zvýší vaši fyzickou sílu a obratnost stejně jako duševní schopnosti. I úplní začátečníci bez zkušeností s jógou ocení schopnost PĚTI TIBEŤANŮ osvobodit celkový potenciál svého těla a mysli. Pravidelné cvičení pomáhá od svalového napětí a stresu, zlepšuje dýchání a trávení, prospívá kardiovaskulární soustavě a zajistí energetickou rovnováhu a vitalitu. Cvičení PĚT TIBEŤANŮ je mocný nástroj k oživení smyslového vnímání, umožňuje vytvořit a ovládnout vnitřní energii nutnou k sebeobrození jednotlivce.

CHRISTOPHER S. KILHAM již přes dvacet let učí jógu, meditaci a přírodní léčitelství. Je autorem řady časopiseckých článků a několika knih, například *Hledání Nového věku*, *Zasluzte se o své zdraví*, *Vnitřní síla*.

ISBN 80-7198-154-0



V O T O B I A

Ve fascinující Kelderově knize poznáváme tajemství, která tak dlouho skrývali mniši ve starých himálajských klášterech. Cvičení různých energetických systémů jsou neobyčejně účinnou stimulací a výsledky se dostávají rychle. Cvičící je pocit dostatečně zřetelně. Zjistí, že jeho energie narůstá fantastickou rychlostí...

CHRIS GRISCOM


ISBN 80-85213-44-3



9 788085 213447

NAKLADATELSTVÍ

**PRAGMA**



Ve fascinující Kelderově knize poznáváme tajemství, která tak dlouho skrývali mniši ve starých himálajských klášterech. Cvičení různých energetických systémů jsou neobyčejně účinnou stimulací a výsledky se dostávají rychle. Cvičící je pocítí dostatečně zřetelně. Zjistí, že jeho energie narůstá fantastickou rychlostí...

CHRIS GRISCOM

ISBN 80-85213-44-3



9 788085 213447

PRAGMA

Peter Kelder

# Pět Tibetanů

Staré tajemství  
himalajských údolí  
působí zázraky

Pět Tibetanů

Peter Kelder

PRAGMA

Magický úspěch v Německu! 28. vydání!