

# Jóga pro samouky

(22)



Jógové metody stravování  
a energetizační cvičení III

zveřejněno na [www.ceskaakademiejogy.cz](http://www.ceskaakademiejogy.cz)  
a [www.rudolfskarnitzl.cz](http://www.rudolfskarnitzl.cz)

## Skrývali jste se před Ním Šrí Paramahansa Jógánanda

Zanechte přiopilého tance  
roztržitosti! Vystřízlivějte  
a pochopte, že nesmíte  
zapomenout vzdát čest Tichému  
hostu ve svém chrámu. Odpusťte  
svým nepřátelům, nikoli však sobě –  
největšímu nepříteli vašeho  
vlastního Já, který se zapomíná  
přátelit s vaším Nejlepším přítelem,  
jenž čeká v přijímacím salonu  
vašeho života.

Světlo života se vytrácí a tma se  
kvapem blíží. Zažehněte  
nezhasitelnou lampu lásky, a až  
kolem vás chimérické šero smrti

zatáhne své záclony, budete v jejím světle moci spatřit Jeho.

Byli jste pryč, ale On byl zde ve vašem srdci a neustále na vás čekal, a vy teď přicházíte a hořekujete, že na Něj čekáte. To vy jste se schovávali před Ním. A nyní, když jste Ho našli, už nikdy si nesmíte pohled na Něj nechat ztratit v zámotku nevědomosti, jež jste si sami utkali. Otevřete své omylem zpité oči a spatříte světlo, jež klepe na brány vašich zavřených víček. Otevřete vnitřní oko ticha! Spatříte Ho v celé své bytosti. Odhrňte závoj zármutku a najdete jeho blaženou přítomnost. Odstraňte temnotu klamu, již jste si sami vytvořili a spatříte Ho přímo ve své hrudi.

Utíkali jste od všeobsahujícího domova své duše a bydleli jste v tmavém brlohu pomíjivých požitků. Nyní pojdte a pohledte na plně uspokojující domov v sobě. On se před vámi neskrýval – to vy jste se schovávali před Ním!

## Modlitba

Ach Otče, modlím se, ať má duše, zmítaná bouří, nalezne za mraky mé lhostejnosti stříbrný lem Tvé přítomnosti. Kéž měsíc Tvé naděje zazáří v mém srdci. Ty pomalu stoupáš na obzoru mé mysli, a měsíční paprsky Tvé lásky začínají projasňovat mlhu mé nevědomosti. Ach, Otče Světla, má ztroskotaná duše s radostí hledí na Tvé pobřeží Blaha.

## Jógové metody stravování

Předkládáme vám jídelníčky a pokrmy všeobecně prospěšné zdraví, které podporují vylučování skrytých jedů z těla, růst či úbytek tkání a vhodnými stravovacími opatřeními napomáhají léčbě nemocí. Jsou-li rozumně aplikovány, pomohou nám odstranit z těla jedovaté látky a podpořit tak dokonalé zdraví, sílu a vitalitu.

Vyzkoušejte nejrůznější recepty na snídaně, obědy a večeře, a těch, které nejlépe vyhovují vašim individuálním zdravotním potřebám, se držte. Neměli bychom se pouštět do příliš radikálních změn. Měli bychom jíst jako normální lidé, respektovat, ale postupně přetvářet zvláštní zděděné zvyklosti, které nejsou v souladu se současnými znalostmi o udržování zdraví.

Všichni studenti společnosti Jógóda Satsanga, kteří mají vážný zájem o zlepšení zdraví a chtějí dělat pokroky na duchovní cestě, jsou nabádáni k tomu, aby přestali jíst veškeré výrobky z hovězího a vepřového masa. Nejezte žádné maso, místo něj však postupně zařazujte do svého jídelníčku drcené ořechy, vejce, banány, sýry, mléko, sóju a fazole.

Lidem, kteří si zvykli jíst vegetariánskou stravu, nebo tento způsob stravování zdělili po předcích, nemají žádný problém s tím, že nejedí maso, drůbež ani ryby, zato si dopřávají dostatek avokáda, ořechů, sýrů, mléka a vajec. Příležitostně lze maso nahradit i lepkovými potravinami, jako je sója a pšenice.

Jíst k večeři jen vařenou zeleninu bez nevařených potravin není vhodné. Člověka

to oslabuje a umrtvuje. Jezte více „přirozeně vařené“ syrové zeleniny, ovoce, datlí a ořechů. Jezte správně, myslete správně, a především meditujte a dnem i nocí žijte v boží radosti. Pamatujte, že to, co jste, není vždy tvořeno tím, co jde do vás, ale spíš tím, co z vás vychází. Někteří lidé, kteří jedí maso, mohou být i přesto svatí a vyrovnaní, a jiní, kteří jedí pouze zeleninu a ovoce, přesto mohou být ve své řeči i činech svatosti a sebeovládání na hony vzdáleni. „Nerozumíte, že to, co vchází do úst, přijde do břicha a jde do hnoje? To však, co z úst vychází, jde ze srdce, a to člověka znesvěcuje.“ (*Matouš 15:17,18 – Bible*).

## IDEÁLNÍ SNÍDANĚ

1) Pomerančová, grapefruitová nebo melounová šťáva s mletými ořechy.

2) Dva natvrdo uvařené vaječné žloutky v pomerančové šťávě nebo s rajčatovou šťávou.

3) S projímavým účinkem: otruby, mléko a mleté ořechy.

4) Žlutý meloun, otruby, mléko a mleté ořechy.

5) Bobulovité ovoce, mleté ořechy, smetana a med.

6) Ananasová šťáva, smetana, med, mleté ořechy a nasekaný ananas.

7) Sklenice mléka s medem.

8) Mleté mandle a mléko rozmixované ve sklenici vody.



## SNÍDANĚ PRO HUBENÉ

1) Půl litru nepřevařeného mléka.  
(Možno přidat dvě lžičky medu.)

2) Jedna velká sklenice pomerančové šťávy se čtyřmi lžicemi mletých burských nebo jiných oříšků.

3) Tři natvrdo uvařené vaječné žloutky ve sklenici pomerančové šťávy.

4) Ovesné vločky se smetanou a dvěma banány a lžice medu.

5) Hrst namočených nesířených rozinek a sklenice smetany smíchaná se lžicí mletých ořechů. K snídani vypijte sklenici vody.

## DVA IDEÁLNÍ OBĚDY

1) Salát z šestnácti listů špenátu a další nasekané syrové zeleniny s třiceti gramy mletých ořechů a zálivkou.

2) Salát z půlky hlávkového salátu a strouhané mrkve se zálivkou.

### OBĚD PRO HUBENÉ

Velký salát ze syrové zeleniny se smetanovou zálivkou, pomerančovou šťávou a čtyřmi lžícemi mletých ořechů.

Jedna pořádná porce vařené stravy.

Deset sušených fíků, švestek nebo datlí, nebo hrst rozinek (pokud možno nesířených).

Velká porce tvarohu nebo *channy*.

Dva krajíčky celozrnného pšeničného chleba nebo celozrnné pšeničné *čapátí* nebo otrubové bochánky, hodně másla.

Jedna lžice olivového oleje mezi jídly, nebo oleje z tresčích jater po každém jídle.

Sklenice smetany nebo mléka mezi obědem a večeří.

## OBĚD PRO OBÉZŇÍ

Velký salát z jakékoli nasekané zeleniny dobře promíchaný se zálivkou z pomerančové šťávy.

Deset listů špenátu s trochou zálivky.

Šest namočených sušených švestek, datlí nebo fíků (nesířených).

Jezte největší jídlo k obědu, ale nepřejídejte se. Každý den si dávejte jiný zeleninový salát. Vařené zeleniny jezte málo, nebo žádnou. Nejezte vejce, chléb ani máslo, k jídlu nepijte vodu

## DOPORUČENÉ VEČEŘE (náhražky masa)

1) Jedna lžíce mletých piniových nebo kešu (nebo jakýchkoli jiných) oříšků s jednou sklenicí pomerančové šťávy.

2) Vařená vejce s půlkou hlávkového salátu.

3) Tvaroh nebo *channa* s půlkou hlávky salátu.

4) Ořechové chlebíčky, veškeré ořechové pokrmy.

5) Lepkové pokrmy z pšenice nebo sóji.

6) Fazole nebo čočka.

7) Avokádo nebo banány.

## STRAVA PRO POSÍLENÍ VITALITY

Snězte čtyři lžíce důkladně namletých mandlí a dva pomeranče, nebo tři plátky čerstvého ananasu a hrst mletých ořechů.

Nebo vypijte sklenici mléka a snězte hrst nesířených sušených švestek (namočených ve vodě), můžete přidat lžící ořechů. Denně snězte jeden pomeranč a jednu syrovou mrkev. Dobře mrkev rozkousejte, je to dobré pro zuby.

## PRAVIDELNÝ PŮST

Půst je v kombinaci s jídlem nezbytný. Člověk by měl provádět důkladný vnitřní úklid každý týden, nebo aspoň dvakrát měsíčně. Jeden den v týdnu pijte pouze pomerančovou šťávu nebo mléko a použijte vhodné projímadlo. Jednou měsíčně je dobré se postit tři dny v kuse, pít pouze pomerančovou šťávu a užívat vhodné projímadlo. Nebo se postit tři dny a pít velké množství vody a jíst syrovou stravu (pokud je na ni váš zažívací systém zvyklý).

Zkuste částečný půst – vynechte snídani a oběd. Zjistíte, že po půstu budete jíst méně. Spěte šest hodin denně. Snídejte sami nebo v poklidné společnosti, před jídlem meditujte. Nejezte příliš mnoho škrobů a obilovin. Nikdy se nepřejídejte. Občas vynechte snídani. Denně ujděte dva kilometry svižnou chůzí. Pobývejte ve společnosti spokojených lidí.

## NA ŽALUDEK

Do sklenice vody přidejte lžičku bílého cukru a sedm nebo čtrnáct kapek limetkové šťávy. Tento nápoj má zázračnou spirituální vibraci a lehce posiluje žaludek. Nedělejte ho moc sladký ani kyselý.

Pokud nesnášíte pomerančovou šťávu, pijte vodu s mandličkou. Lze použít též šťávu z melounu.

Jógový nápoj, který je prospěšný žaludku, připravíte ze čtvrt sklenice kyselého mléka nebo jogurtu s trochou soli a šťávou ze čtvrtky limetky.

Ve sklenici vody rozmíchejte lžičku mletých pistáciových oříšků – je to dobré na nervy, posílení vitality a na všechny sexuální obtíže.

## VŠEOBECNÉ INSPIRACE

Mandle poskytují životní sílu, pistáciové oříšky vytvářejí tuk, piniové a kešu ořechy přispívají k harmonickému vývoji všech částí těla; burské oříšky jsou dobré pro vyměšování a všeobecné posílení organismu.

Z oříšků a celozrnné mouky můžete připravit omáčku – použijte mleté kešu

nebo piniové oříšky a postupujte, jako byste vařili normální omáčku.

Tato pravidla stravování a jídelníčky doporučují staří i moderní indiští jogíni. Mnoho významných lékařů v Indii i na Západě propagují na podporu zdraví podobné stravování.

Přestože bylo zjištěno, že syrová strava je pro normální lidi blahodárná při redukci hmotnosti i pro zachování dobrého zdravotního stavu, člověk by neměl z vařené stravy na stravu syrovou přecházet ze dne na den. Člověk zvyklý na vařenou stravu by měl zavádět syrová jídla do svého jídelníčku postupně. Umožní tak svému zažívacímu systému, aby si bez potíží zvykl na trávení syrové stravy. Začněte tím, že budete jednou denně jíst syrovou stravu, a další dvě jídla budou vařená. Šrí Juktéšvar



doporučoval, aby si každý našel stravu, která nejlépe vyhovuje jeho potřebám, a u té pak setrval.

## Inspirace

Stravou budoucnosti pro člověka budou rozmanité paprsky vesmírné energie. Kosmické paprsky, elektrony, atomy a vzduch budou lidé čerpat různými tělesnými otvory.

Když člověk soustavně koncentruje svou mysl na bod mezi obočím (centrum *kutastha čajtanja*), vidí tam duchovní oko a nařizuje mu, aby dobíjelo tělo silou, stane se to. Pokud by to lidé prováděli, přestali by stárnout.

Když zahalíme celé tělo do modrého hedvábí nebo do nějaké pokrývky a vystavíme prodlouženou míchu slunečním

paprskům, můžeme čerpat energii ze slunce. Zaměřte pozornost na zadní část hlavy do týla a vnímejte, jak se čím dál tím více zahřívá. Vnímejte, jak se energie ukládá do mozku a potom je rozváděna do těla.

Lehněte si na slunce a hluboce se soustředte na povrch těla prohříváný slunečními paprsky, nasávejte je všemi póry. Když se na sluneční paprsky soustředíte, jsou výsledky několikanásobně větší, než když se opalujete bezmyšlenkovitě.

Posadte se vzpřímeně na židli. Zavřete oči. Rychle vydechněte a začněte velice pomalu nadechovat nosem a myslete na to, jak se vám mozek, plíce, srdce, páteř, žaludek, břicho, stehna, nohy, paže a další části těla plní vzduchem. Můžete se také

prudce nadechnout a naplnit celé tělo atomovou energií kyslíku.

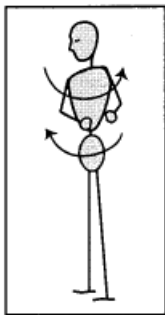
## Afirmace

Z tiché tváře duše setru noční můry nemoci, smutku a nevědomosti závojem míru Božské Matky.

## Vysvětlení a návod k provádění energetizačních cvičení – část III.

Než začnete studovat následující cvičení, je dobré si zopakovat principy a energetizační cvičení z lekcí 2 – 4. Časté opakování důležitých technik mnohdy odhalí klíčové body, které jsme doposud přehlíželi nebo jsme je už zapomněli.

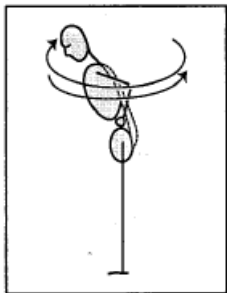
## 11. Srovnání páteře (6-8x)



Ohněte paže v lokti, aby předloktí byla paralelně se zemí a horní část paže zůstala blízko těla. Prudce otočte horní část těla doleva a současně boky na opačnou stranu. Potom otočte horní část těla

doprava a boky doleva (Otočení jedním směrem bereme jako provedení cviku jednou.)

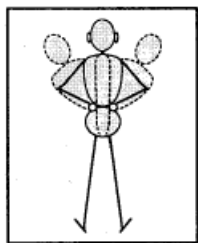
## 12. Rotace páteře (5x na každou stranu)



Postavte se s mírně napnutýma nohama asi 30 – 35 cm od sebe. Dejte si ruce v bok. Soustředěně napínejte zádové svaly podél páteře. Nyní se

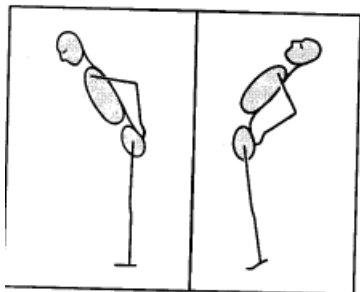
mírně předkloňte, udržujte přitom napětí podél páteře a otáčejte trupem od pasu nahoru pětkrát na jednu stranu a pětkrát na druhou. Nehýbejte boky, otáčejte páteř pouze od pasu nahoru, a přitom ji držte vzpřímeně.

### 13. Protahování páteře ze strany na stranu (3-5x)



Ve stejném postavení jako při cviku rotace páteře, s napnutými svaly podél páteře a rukama v bok pomalu kývejte trupem od pasu nahoru nejprve na jednu a potom na druhou stranu. Naklánějte páteř, co nejdál můžete, aniž byste přitom pohnuli boky.

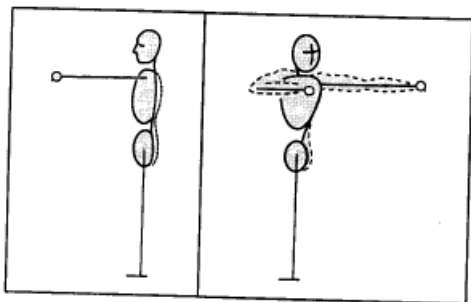
## 14. Srovnání páteře (dopředu a dozadu)



Postavte se s chodidly mírně od sebe. Prsty levé ruky položte na levou stranu páteře ke kořeni kostrče a pravou rukou učiňte

totéž na pravé straně. Mírně se předkloňte. Nyní se lehce zakloňte, přičemž tlačte prsty dolní část páteře dopředu, prohněte záda a mírně nadzvedněte paty. Pohyb opakujte a posuňte prsty na zádech o něco výš. Pokračujte a posunujte postupně ruce po páteři co nejvýš.

## 15. Otáčení páteře (6-8 x)

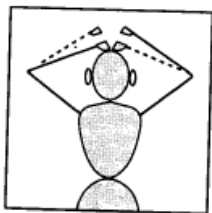


Postavte se s chodidly od sebe, nohy jsou rovné a páteř napnutá. Zvedněte paže dopředu do úrovně ramen. Sevřete pěsti, napněte paže a pomalu jimi otáčejte nejprve nalevo a poté napravo. Osou otáčení je pas, takže tělo se otáčí pouze od pasu nahoru. Pohyb by měl být hladký a rytmický, nikoli trhaný. Během cvičení dlaně v pěsti směřují dolů.

Když levou paží švihneme dozadu, pravá by měla následovat v oblouku za ní a ohnout se

v lokti tak, že když levá paže dospěje na konec dráhy švihů, pravá pěst se dotkne levého ramene. Na okamžik paže uvolněte, potom opět napněte a otáčejte se doprava a levou pěstí se dotkněte pravého ramene. Opět krátce paže uvolněte. Hlava se otáčí ve směru švihů paže dozadu. (Otočení na jednu stranu se počítá jako jedno provedení cviku.)

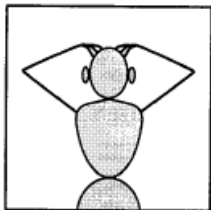
## 16. Cvičení na povzbuzení paměti (několikrát)



Ťukejte energicky klouby prstů do hlavy. Hluboce se soustřeďte na každé ťuknutí a vnímejte, jak povzbuzuje a probouzí mozkové buňky. Vynikající pro zlepšení duševních a nervových reakcí.

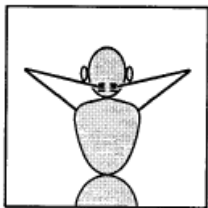


## 17. Masáž kůže na temeni hlavy



Přidrže prsty pevně na kůži hlavy, aby neklouzaly po vlasech a otáčivým pohybem posunujte kůži. Promasírujte tak celou pokožku hlavy. Toto cvičení zmírní svalové napětí v pokožce hlavy a podpoří krevní oběh.

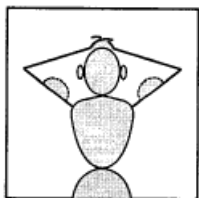
## 18. Masáž prodloužené míchy (opakujte 2-3 x)



Položte první tři prsty obou rukou do oblasti spodiny lebeční, kde se nachází prodloužená mícha. Zatlačte pevně na prodlouženou míchu a opište třikrát

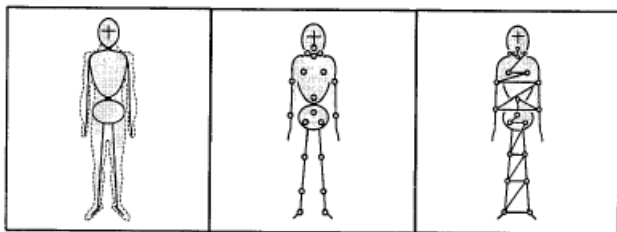
kroužek jedním a třikrát druhým směrem. Napněte hlavu a šíji jako při cvičení na energetizaci šíje a zakloňte hlavu. Potom uvolněte a zatlačte prsty hlavu dopředu, takže brada rychle (ale zlehka) klesne k hrudníku.

19. Dobíjení bicepsu (střídavě, každá paže 3x)



Sepněte ruce nad hlavou – chcete-li, můžete je položit na vršek hlavy – a střídavě napínejte a uvolňujte biceps na každé paži.

## 20. Dobíjení celého těla ve čtyřech krocích (všechny čtyři kroky 1-2x)



1. Zhluboka se nadechněte jednou krátce a jednou dlouze a současně napněte svaly na všech částech těla a napětí postupně zvyšujte. Tři vteřiny vibrujte energií. Jednou krátce a jednou dlouze prudce vydechněte a pomalu uvolněte. Vnímejte, jak energie proudí celým vaším tělem.

2. Napínejte a uvolňujte jednotlivě každou z dvaceti částí těla. Napětí a uvolnění každé části by mělo trvat přibližně čtyři vteřiny, a to v následujícím pořadí:

- 1,2 – levé chodidlo, pravé chodidlo
- 3,4 – levé lýtko, pravé lýtko
- 5,6 – levé stehno, pravé stehno
- 7,8 – levá hýždě, pravá hýždě
- 9,10 – podbřišek, horní část břicha a žaludek
- 11,12 – levé předloktí, pravé předloktí
- 13, 14 – levé nadloktí, pravé nadloktí
- 15, 16 – levá strana hrudníku, pravá strana hrudníku
- 17, 18 – levá strana šíje, pravá strana šíje
- 19, 20 – přední strana šíje, zadní strana šíje

3. Napínejte postupně všechny části těla (1-20) a napětí v každé části udržujte, až bude napnuté celé tělo. (Mělo by to trvat asi 10 vteřin). Současně s napínáním jednotlivých částí začněte pomalu nadechovat. Pokud máte všechny části těla

v napětí a v plicích vám zbylo ještě trochu místa, pokračujte v nádechu. Tělo by mělo být tak napnuté, že doslova vibruje energií. Zadržte napětí i dech a nechte je vibrovat tři vteřiny. Potom ihned přejděte ke čtvrtému kroku.

4. Rychle vydechněte a současně uvolněte všechny čtyři části šíje a nechte bradu klesnout k hrudníku. Nadále však udržujte napětí ve zbylých částech těla. Pak postupně uvolňujte jednotlivé části těla v obráceném pořadí (od 16 do 1), až bude uvolněné celé tělo. Dejte si záležet, abyste vždycky v jeden okamžik uvolňovali jen jednu část: V každé části těla udržujte napětí, dokud na ni nepříjde řada. Pokud se vám stane, že při uvolňování horních částí těla neúmyslně uvolníte i části pod pasem, všechny současně je znovu napněte

a potom je jednu po druhé uvolňujte. Celá relaxace by měla proběhnout během deseti vteřin. Po uvolnění horních částí těla můžete opět pomalu zvednout hlavu do normální polohy, dolní části těla zůstanou uvolněné.

*(Poznámka: Toto cvičení můžeme provádět po libosti několikrát za sebou po celý den, a to vsedě, vleže, nebo vestoje. Když stojíte, samozřejmě musíte mít určité svaly chodidel, lýtek, stehen, páteře a šíje zapnuté stále, abyste se udrželi ve vzpřímené poloze. Proto je také dobré provádět toto cvičení aspoň jednou ráno předtím, než vstaneme z postele, protože napnutí všech částí těla při poloze vleže lze dosáhnout pouze vědomě, pomocí vůle. To je nejlepší způsob, jak ráno probudit tělo a nastartovat ho pro denní aktivitu.)*