

# Jóga pro samouky

(4)



Věda energetizace – část II. (JS-3)

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

Jsme Tvé děti nesmrtelnosti

Šrí Paramahansa Jógánanda

Božská matko, v našem chrámu ticha jsme pro Tebe stvořili zahradu zdobenou květy naší oddanosti. Příklad, ó Duchu, do tohoto chrámu míru. Dej, ať stále více chápeme, že Ty jsi my. Jsme Tvé děti nesmrtelnosti poslané na tuto zem, putující po cestě inkarnací; ale Matko, rozdrásali jsme své nohy o trny žalu a utrpení. Toužíme se vrátit domů, zpět do Tvého nádherného příbytku, kde nevládne žal, kde není chudoby a kde si smrt a nemoc nezahrává s naším životem.

Požehnej nám, ať dokážeme posílit svou ochotu a horlivost v hledání Tebe, s láskou k Tobě. Se sladkou vůní vánku Tě vyznáváme, naše božská Matko, jež jsi v našich srdcích, nejbližší z blízkých. Omýváme Tvá chodidla věčnosti křišťálovými slzami své vytrvalosti.

Nechť všechna tmavá zákoutí naší mysli osvítil Tvá přítomnost. Nechť naše těla cítí Tvou životní energii. Nechť naše duše cítí Tvou lásku. Vyved' nás ze zapomnění materiálnosti k uvědomění Tvé přítomnosti.

## Modlitba

Pomoz mi, ó Duchu, naučit se žít víc a víc z přímé vesmírné energie a méně a méně z potravy. Jsem energie spalovaná v žárovce smyslů a nabíjím se Tvou vesmírnou energií.

### Technika energetizace – část II. Tělesné zdokonalení docílené silou vůle

Společnost Jógóda Satsanga ve svých pokynech propojuje tradiční zásady tělesného zdraví, využívané starodávnými hinduistickými jogíny, s objevy moderní fyziologie. Někteří moderní sportovci se naučili ovládat určité svaly svou vůlí, ale nerozumí vědeckým principům, na nichž toto ovládání stojí. Hathajogíni v Indii znají velké množství poloh, *asán*, které praktikují s cílem posílit a rozvinout svou vůli. Pomocí vůle můžeme rozvíjet tělo a vůle se zase rozvíjí v samotném procesu jejího nasazení. Jak se učí v lekcích společnosti Jógóda Satsanga, tělesný a duševní (a také duchovní) vývoj jsou vzájemně propojeny a navzájem se podporují. Metoda společnosti Jógóda Satsanga pro nabití těla energií pomocí vůle se od jiných používaných metod zásadně odlišuje, jelikož učí, jak soustředit svou pozornost nikoliv na „vnější“ zdroje energie, ale na vnitřní energii – přímého „poskytovatele“ síly a vitality všem tkáním v těle. Vytrvalý student zjistí, že tato metoda rozvíjí neustále a vědomě spolu jeho s tělesnou silou i jeho vůli.

### Vzájemné propojení vůle a energie

Všechny naše končetiny a svaly se pohybují na základě uplatnění vůle a životní energie.

Zvedněte pravou paži. Jaké síly jste použili k jejímu zdvižení? „Svou vůli,“ řeknete. Ale co kdybyste měli paži ochrnutou: vaše **vůle** zdvihnout paži tu stále bude, ale stejně nedokážete paži pohnout. Proč? Protože **energie** nemohla volně proudit nervy do svalů paže, a tak nemohla proměnit příkaz vaší vůle v akci. Kdyby se paže vyléčila, zase byste ji dokázali zvednout silou vůle.

Ted' zase paži svěste volně podél těla. Asi v ní cítíte pulzující energii. Ale mohli byste ji znovu zvednout bez použití vůle? Ne! Z tohoto jednoduchého experimentu je jasné, že pro pohyb kterékoliv části těla je nezbytná jak energie, tak vůle.

Proud životní energie do sensorických nervů zajišťuje boží vůle a naše vlastní vůle společně; proud životní energie do motorických nervů zajišťuje naše vlastní vůle. Vždy mějte na paměti: **Čím větší vynaložení vůle, tím větší proud životní energie do konkrétní části těla.**

Ovládne-li člověka nebo zvíře hněv, dokážou projevit mimořádnou fyzickou sílu. V tak krátkém časovém úseku není možné docílit nějakého fyziologického zdokonalení svalových vláken. Náhlý přírůstek síly pochází z **vůle**. Hněv stimuluje vůli, a tak způsobí dodatečný přísun energie dodávající sílu svalům a dalším částem těla.

Většina tělovýchovných systémů vychází z mechanických principů a nebere výše uvedená fakta v úvahu. Cviky a cvičení využívající pouze nevědomou mechanickou vůli jsou pouhým „svalovým škobrtáním“. Takové cvičení nevyvolá dostatečný proud životní energie do svalů a tkání, a tak může být přínosné pouze dočasně. Pomocí následujících pokynů společnosti Jógóda Satsanga se naučíte, jak přivést životní energii ke každé buňce svého těla.

# Porovnání mechanického a volního svalového pohybu

## Příklad A

1. Natáhněte před sebe pravou paži.
2. Položte levou ruku na sval bicepsu na pravém nadloktí.
3. Ohněte pravou paži v lokti a pozorujte automatické stažení bicepsu, k němuž dojde při tomto mechanickém pohybu.

Všimněte si, že „akce“ vůle spočívá v ohnutí paže nikoli ve stažení svalu.

## Příklad B

1. Uvolněte pravou paži, volně ji vyvěste podél těla.
2. Levou rukou lehce stiskněte sval bicepsu na pravé paži.
3. Zavřete oči.
4. Pak aniž byste ohýbali pravou ruku v lokti, pomalu svou vůlí stahujte biceps až na maximum.
5. Výsledkem vynaložení vůle bude pocit napětí v bicepsu, ale nedojde k žádnému mechanickému pohybu paže.
6. Pomalu sval uvolněte.

Všimněte si, že stažení svalu bicepsu (pokud se vám povedlo úspěšně) vyplynulo z přímého působení vůle na sval. (Nejste-li schopni stáhnout tento sval na paži, vyzkoušejte podobný experiment se svalem na předloktí – pro někoho je snadnější ovládat vůlí tento sval.)

## Napětí a uvolnění z hlediska vědy

Napětí vzniká, když je energie poslána vůlí do nějakého svalu. Existují různé stupně napětí v závislosti na tom, kolik energie je do svalu nasměrováno. Pro účely vysvětlení metody společnosti Jógóda Satsanga pro dobíjení energie budeme rozlišovat tři stupně napětí: nízký, střední a vysoký.

**Nízké** napětí – indikuje malé množství energie.

**Střední** napětí – indikuje více energie.

**Vysoké** napětí – znamená maximální možné množství energie.

Odvedení (odliv) energie ze svalů se nazývá relaxace (uvolnění). Také zde můžeme rozlišovat tři stupně, od nízké, po částečnou a úplnou relaxaci.

## Experimenty

Zvedejte před sebe pravou paži, dlaň otočenou vzhůru, až je paže v úrovni ramene, rovnoběžně se zemí. Levou ruku sevřete v pěst a položte ji na dlaň pravé ruky. Pak tlačte levou dlaní směrem dolů, jako by vážila zhruba kilogram. Pravou paží tomuto tlaku odolávejte – pocítíte v ní napětí. Nyní zvyšte tlak levé ruky na přibližně pět kilogramů. Snažte se vůlí pravou paží tlak vydržet – zvýšíte v ní napětí tak, že do ní pošlete vůlí více energie. Nyní zvyšte tlak levé ruky na deset kilogramů. Pak pravou paži uvolněte a svěste ji podél těla.

Nyní budete toto cvičení s „držením závaží“ provádět mentálně, tedy bez jakéhokoli tlaku ruky nebo použití závaží: zvedněte pravou paži s dlaní obrácenou vzhůru až do úrovně ramene jako v prvním cvičení. Držte ji v této poloze. Uvědomte si, že k udržení paže v této poloze je zapotřebí určité množství energie a vůle. Odstraní-li sílu vůle, pravá paže spadne dolů přitahována zemskou

gravitací a zůstane vám viset podél těla. Totéž by nastalo, pokud by náhle došlo k poškození nebo paralyzování nervů v pravé paži, neboli kdyby z paže byla odstraněna energie. Nyní zatněte nataženou pravou paži tak, jako by odolávala pomyslné váze kilogram. Pak zvětšete napětí tak, jako by musela odolávat pěti kilogramům a nakonec deseti kilogramům. Pak pravou paži uvolněte a svěste ji podél těla.

Chceme-li udržet buď skutečné, nebo imaginární závaží o váze kilogramu, je nezbytné uplatnit **vůli** a také odpovídající energii potřebnou k udržení tohoto závaží. Budete-li chtít udržet vyšší zátěž, automaticky zvýšíte sílu vůle a tím i množství energie zaslané do paže, aby váhu (závaží) udržela.

Váhu tudíž pociťujeme podle míry vůle a množství energie, kterou vynaložíme na její zdvižení. Experiment se zdviháním imaginárních závaží dokazuje, že akt vůle produkuje skutečnou energii v určité části těla a tím vyvolá napětí (tj. stažení neboli kontrakci svalů) v dané části.

Dotknete-li se dvou pólů elektrické baterie, pociťte v ruce pulzující energii a napětí. Napijete-li se mléka nebo sníte nějaké jídlo, když jste unavení, pociťte určitý přísun energie do svého těla. V obou případech jste tuto energii „vyprodukovali“ prostřednictvím nějakého vnějšího materiálního faktoru.

Ale když vytvoříte v paži či jakékoli jiné části těla napětí nebo energii svou vůlí (podobně jako v předchozích experimentech), vytvoříte ji v dané části těla čistě silou svého uvědomění nebo vůle. Představujete-li si, že posíláte do své pravé paže energii, může se vám podařit tam slabý proud energie poslat. Ale teprve nasazením vůle tam dokážete poslat vnímatelné množství energie. Energetizujete-li nějakou část těla prostřednictvím napětí, naleznete úžasnou vazbu mezi uvědoměním, vůlí a tělem. Chcete-li svou vůlí energetizovat například svou pravou paži, tak 1) vzbuzujeme energii pociťovanou jako sílu a 2) vytváříme ve svalech napětí. To nám ukazuje, že uvědomění (vůle) je primárním faktorem při provádění změn v toku energie do svalů nebo jakékoli části těla. Také při zvedání závaží silou vůle (jak bylo popsáno v experimentu) lze pozorovat důležitý vztah mezi vůlí a energií. **ČÍM VĚTŠÍ VŮLE, TÍM VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ ENERGIE V JAKÉKOLI ČÁSTI TĚLA.**

„Vytvoř napětí pomocí své vůle“ – na základě příkazu vůle nasměrujte životní sílu prostřednictvím procesu napětí, a tak zaplavíte energií své tělo nebo některou jeho část.

„Relaxuj a vnímej energii“ – uvolněte napětí a vnímejte vibrující energii, která energetizuje a revitalizuje tělo nebo jeho část. „Vnímejte“, že vy nejste tím tělem; jste život, který tělo naplňuje. „Vnímejte“ klid, svobodu a zvýšené uvědomění, které přichází s vnitřním klidem, jež praktikování této metody přináší.

## Afirmace

Každý den si uvědomuji, že Ty, Bože, jsi silou, která mě udržuje ve zdraví, úspěchu a hledání duchovní pravdy.