

Mirek Čapek

### **J Ó G A - sebekontrola**

Tři zásady, které dělají každou naši činnost jógou: sebekontrola, správný dech a uvolněnost. Dnes si tedy povíme něco o sebekontrolě.

Pojem sebekontrola má v józe velmi široký význam -od nejuplněnějších začátků -po vrchol jógového snažení. Při začátku práce s tělem v Aštanga józe -osmistupňové józe- vysvětlujeme zájemcům rozdíl mezi ostatními tělovýchovnými aktivitami a jógovými polohami -ásanami. Zatím co u většiny tělovýchovných aktivit a sportů je adept nucen do soutěživosti, úsilí a četnosti opakování a je přiváděn postupně k tomu, aby pohyby či činnost prováděl spontánně, automaticky, v józe učíme pět zásad, které teprve dělají jógovou polohu skutečně jógovou:

- 1) bez úsilí (to jest podle svých momentálních možností, bez soutěžení - nemáme soutěžit ani sami se sebou)
- 2) nehybně (bez kývání a jiných pohybů nesouvisejících s polohou i bez různého upravování třeba šatstva)
- 3) s výdrží (výdrž se počítá od 10ti vteřin a je individuální-lékaři uvádí, že poloha působí na endokrinní systém okolo druhé minuty výdrže)
- 4) s dokonalou kontrolou těla, mysli a dechu (a to je pro začátečníky ta sebekontrola: plné soustředění na polohu těla, bez vyhodnocování rušivých vlivů a nesouvisejících myšlenek a s kontrolou dechu)
- 5) uvolněně (zapnuté jsou pouze partie svalstva nezbytně nutné k udržení stability polohy).

Ještě bych se přece jen znovu zastavil u pátého bodu.

Pracuje-li člověk v józe s energiemi, s cíleným přijímáním a vyvažováním zemské (jin) a vesmírné (jang) energie, je třeba aby měl povrchové svalstvo co nejvíce uvolněné, protože čím napnutější je sval, tím méně energie jím může proudit.

Všech těchto pět zásad jógové práce s tělem vlastně učí sebekontrolě. Rozdíl mezi pohybem v jiné aktivitě a jógovým pohybem je v tom, že každý sebemenší jógový pohyb by měl být uvědomělý a řízený, zatím co v jiných aktivitách je snaha spíše po automatickém provádění jednotlivých pohybů -skokan se soustřeďuje na skok a již ne na každý krok rozběhu, vrhač se soustřeďí na vrh a již méně na rozběh, či otočky a t.d.

Soustřeďí-li se adept jógy plně na každý pohyb a na každou jednotlivou fázi pohybu, může v jediném pohybu být vlastně obsažen začátek téměř všech stupňů osmistupňové jógy: je-li soustřeďen na pohyb zachovává automaticky první dva stupně - čili morální kodex jógy (nemůže myslet negativně), pracuje s tělem jógovým způsobem -třetí stupeň, měl by dýchat plným dechem - čtvrtý stupeň, je-li plně soustřeďen odpoutává se od vnějších vjemů -pátý stupeň, učí se koncentraci na pohyb čili šestý stupeň -

koncentrace, soustředí-li se na pohyb, učí se klidu myslí -sedmý stupeň a toto všechno může být dobrá příprava pro splnutí -osmý stupeň.

Bez sebekontroly nemůže tedy být jóga jógou a již vůbec ne Rádža jóga -Královská jóga, v podstatě druhá polovina osmistupňové jógy. Učíme-li se sebekontroly od prvých začátků setkání s jógou, nebude nám činit potíže ani tato druhá polovina Aštanga jógy. Zkusme si tu nejjednodušší a nejrychlejší Cestu jógy - jógu pozornosti. Její podstata je jednoduchá, naučíme-li se být pozorovatelem - nestranným svědkem, můžeme dosáhnout velmi snadno vrcholu, ale pro uspěchaného moderního člověka je to přece jen poněkud obtížné. Naše mysl je zvyklá vše komentovat, rozebírat, hodnotit a stále probírat jednu a tutéž situaci z různých úhlů. Často se stává, že člověk dělá něco a při tom myslí na něco jiného. V józe pozornosti se dostáváme pomalu, ale jistě k stálému vnímání každého okamžiku, každého teď, k pozorování všeho co se právě teď děje, co slyšíme, cítíme, vnímáme, co právě děláme, jaká se nám objevila myšlenka - stálý stav svědka, nestranného pozorovatele, čisté vnímání, čili skutečná realizace. Je to úplně jednoduché, ale ne příliš snadné. Takovouto sebekontrolou se člověk stává daleko lepším pracovníkem, partnerem, rodičem, protože se naučí pozorně sledovat svou práci, reakce partnera, potřeby dětí a naučí-li se člověk skutečně pozorovat své myšlenky již od prvopočátku, začátku myšlenkového tématu, postupně se začne celý měnit. Když si třeba uvědomuje, že se začíná zlobit, rozčilovat, okamžitě si uvědomí, že zlobit se na něco, nebo na někoho, je nesmyslné, protože to něco, nebo ten někdo buď o tom neví, nebo se na záležitost dívá z úplně jiného úhlu, čili naše zlobení buď nevnímá, nebo o tom neví, eventuelně nechápe vůbec proč by se kdo měl zlobit, a najednou víme, že se dostáváme do negace úplně zbytečné a sami před sebou bychom si připadali trapně, kdybychom v tom měli pokračovat. Také toto je sebekontrola a velmi prospěšná.

Namaskára  
Šrí Miracle