

Joga a rakovina
Úvodné zamyslenie

Túžba človeka napredovať a pokračovať v živote je hlboko ukrytá v jeho vnútri. Tvorivá sila, to, čo človeka robí vo stvorení jedinečným, sa chce prostredníctvom neho prejaviť navonok, v jeho myšlienkach, predstavách a činoch. Ak si človek dopraje uskutočňovanie svojho životného plánu v súlade s vývojovými tendenciami celého okolia, s vývojovými myšlienkami kozmu, zožne šťastie a zdravie.

Ak sa nám však stane, že neprijmeme výzvy na rozvoj, neprijmeme nové vedomie, ktoré k nám chce pristúpiť, tak sa odchýlime od pôvodne mysleného zdravého človeka. A potom je možné proti tým odchýlkam bojovať. Ale možné je aj urobiť niečo celkom iné, nie bojovať; ale je možné pozrieť sa na svoje danosti a na možný zdravý stav a nasmerovať aktivitu vynakladanú na opätovné nastolenie zdravia priamo vytváraním nových okolností, nových podmienok, v ktorých sa organizmus bude cítiť dobre, zdravo a v súlade s jeho predpokladanými vývojovými krokmi.

Keď je v miestnosti tma, nie je účelné ani rozumné bojovať proti tme, ale nájdeme zápalky a rozsvietime sviečku, alebo nájdeme vypínač a rozsvietime lampu. Rovnako sa môžeme správať aj voči temnote choroby. Joga ponúka mnoho spôsobov, ako podporiť liečbu, ako zapáliť svetlo tam, kde sa rozhosťuje temnota, ako tvoriť nové sily, nové postoje, ktoré povedú k novému zdraviu.

Joga obsahuje množstvo veľmi rozličných cvičení, ktorými sa človek dokáže posunúť smerom k pokroku vo svojom živote, smerom ku zdraviu, harmónii a šťastiu. Telesné cviky jogy alebo cvičenia duše, ktoré tu predstavujeme, všetky aktivizujú tvorivé sily duše. Mnohé cvičenia sú na

prvý pohľad prebraté z Východu, ale keď si prečítate návody na cvičenia, zistíte, že sú postavené do myšlienkového sveta Západu. Umelecké stvárnenie cvikov rozvíja kreatívnu aktivitu duše a podnecuje to jedinečne ľudské v človeku.

Telo vnímame v obrazoch. Tým sa do cvičenia vnesie umelecký element a cvik je tvorený z vnútra človeka, z jeho vnútorných síl a tie sú potom kreslené pohybmi, postojmi, polohami tela. Zdravotné pôsobenie nevzniká iba z rozhýbania svalov a kĺbov. Stimulácia liečivých síl nevychádza primárne z tela, ale z aktívneho impulzu z vedomia, ktoré je vedené vlastným ja človeka.

Mnohé postoje zadržiavali človeka v jeho chorobe. Ak chceme premeniť, prevrátiť, obrátiť stav choroby do stavu zdravia, musí nastať vedomá zmena obyčajného navyknutého, doterajšieho postoja. Namiesto neho sa učíme zaujať nové postoje, ktoré človeka obohacujú a premieňajú duševný život na prostredie, ktoré zdravo pôsobí na telo.

Telo človeka je krásnou formou, ktorá získala svoje tvary pôsobením múdrych síl, ktoré ho vytvorili. Každá bunka má svoje osobitné miesto a funkciu. Čo sa stane, ak bunka stratí umenie včleniť sa do celku a podriadiť sa panujúcemu poriadku? Takáto bunka sa chce vymaniť zo systému. Akoby chcela žiť sama pre seba. Stráca kontakt so silami, ktoré vytvárajú a udržiavajú telo ako celok, ktoré pôsobia na telo a vnášajú do neho hybný život a múdry poriadok. Bez týchto síl by telo ostalo mŕtvou hmotou, podliehajúcou rozkladným silám Zeme. Vo výnimočnej chorobnej situácii bunka k sebe nepripustí usporadúvajúce žiarivé sily, ktoré by ju včleňovali do celku. Robí si pred nimi akúsi clonu.

Chorý človek má preto takéto bunky, lebo on sám sa prejavuje podobne ako tie bunky. Má tendenciu stiahnuť sa od života. Stráca záujem o to, čo sa deje v okolí, vzďaľuje sa od tém, ktoré sa týkajú celospoločenských otázok života, aj od života v menších spoločenstvách ľudí. Sťahuje sa akoby do ulity. Ako krab alebo rak, ktorý sa tiež sťahuje do panciera a odcláňa sa pred žiarením priamej slnečnej sféry svetla. Krab alebo rak chodí dozadu alebo trochu bokom. Akoby tým pohybom naznačoval nevôľu smerovať vpred do budúcnosti.

Životné sily takto postihnutého človeka sa tiež sťahujú, akoby zväzujú, nie sú k slobodnej dispozícii pre telo, hoci ich telo potrebuje. Človek sa oddeľuje alebo odcláňa od vyšších síl, ktoré by mali riadiť jeho životné sily. Vyššie bytostné články takéhoto človeka nemôžu už dostatočne riadiť tie nižšie zložky – životné sily a telo. Vyššie zložky ochabujú v činnosti, vyhasínajú a prenechávajú životné rastové a rozmnožovacie sily buniek iným, cudzím silám.

Prenechávajú im príliš veľký priestor pre neregulovaný rast. Rastové procesy prestali rešpektovať usporadúvajúce, riadiace a formujúce pôsobenie vyšších zložiek.

Bunky teda stratili povedomie o celku, stratili kontakt s tým, čo ich riadi zhora, z úrovne celku. A preto nás cesta jogy vedie a upriamuje najskôr akoby na vrchol kopca. Je to zaujímavé putovanie neznámou krajinou. Životná cesta človeka má plno zákrut, mnohokrát bez ďalekých výhľadov. Joga nás však vedie najskôr nahor, odkiaľ sa nám naskytá nadhľad nad krajinou, získavame prehľad o pomeroch. Pohľad zhora je prekvapivo úplne iný a nečakaný. S vedomím výhľadov do diaľok a s nadhľadom sa nám potom úplne ináč klesá nadol do údolia, späť do každodennej práce, do vzťahov a k vlastnému telu.

Na vrchole kopca prežívame intenzívne rozjasnenie, blízkosť k slnku, k zdroju, cítime jeho priame mohutné žiarenie, zaplavujúce kopec aj údolie. Poznávame krajinu pod sebou z inej perspektívy a najmä prejasnenú svetlom slnka a preteplenú jeho žiarou. Z vrcholu kopca dobre vnímame slnečné pôsobenie zhora nadol.

Keď počas dlhej zimy zemiak v pivnici nedostáva prílev slnečného svetla, môžeme často pozorovať vyrastanie, klíčenie, ktoré je nekontrolovateľné, neusporiadané, výhonky sú bledé, nie zelené, často mohutné a mocné, ale chaotické a nevzhľadné. Nie je na ne pekný pohľad, radi sa ich rýchlo zbavíme. Rastenie sa tu vymyká prirodzenému poriadku, ktoré by nastalo v priaznivých podmienkach na slnečnom svetle.

Ak je zemiak riadne zasadený do prirodzeného poriadku a prostredia, z hľuzy vyrastá nad zemským povrchom pevná, zdravá byľ so sýto zelenými pekne členitými listami. Predstavme si ten kontrast! Čo spôsobuje nádhernú prirodzenú harmonickú zelenú farbu a výraznú členitosť listov? Odkiaľ pochádza tá riadiaca, tvarujúca, formotvorná sila? Čo chýba zemiaku v pivnici?

Pri pohľade na nádorové bunky sa nás zmocňuje podobný dojem. Je príčina rastu v bunke samotnej, či v organizme? Keďže bunka je výsledkom väčšieho bytia a súčasne je odclonená od jasných formotvorných a nadradených organizujúcich síl, pôsobia na ňu cudzie sily, ktoré ju poháňajú k neprestajnému rastu a rozmnožovaniu. V tele sa rozvíjajú cudzie tkanivá, ale oslabený imunitný systém ich nevie rozpoznať.

Vzniknutá porucha metabolizmu bielkovín spôsobuje neschopnosť tráviaceho systému tvoriť

také bielkoviny, ktoré by boli telu vlastné. Látky prijaté výživou sa totiž musia úplne rozložiť a zaniknúť. Musia sa nanovo prerytmizovať a doslova nanovo individualizovane vytvoriť. V rovnakom zmysle musia byť vnútorne spracované a včlenené aj tie sily, ktoré človek prijíma prostredníctvom dychu a taktiež prostredníctvom
zmyslového vnímania
.

Preto okrem cvičení tela, ktoré sú vždy súčasne aj cvičeniami vedomia, venujeme sa s rovnakou pozornosťou aj cvičeniam slobodného dýchania a cvičeniam preduchovňujúcim, premieňajúcim a novým spôsobom kultivujúcim
zmyslové vnímanie
uskutočňujúc tak
novú jogovú vôľu
.

Človek je jedinečná bytosť s múdrou a inteligentnou výstavbou. Pôsobia v ňom formujúce sily, sily špecializujúce, aj sily vedúce, ktoré riadia organizmus. Prečo sa teda bunka začne vymykať silám kontroly? Prečo jej odrazu začnú chýbať slnečné sily riadenia, ktoré by múdro zasahovali?

V pozadí procesov rastenia buniek stoja rozličné konkrétne bytostné sily, ktoré vstupujú do tohto uzatvoreného procesu. Tieto cudzie mocnosti nie sú imunitným systémom rozpoznané a on preto proti nim nebojuje. Múdra sila riadenia imunitného systému a riadenie formotvorných síl sú značne odstrihnuté, odstavené.

Ako sa však dá organizmus aktivizovať, aby sa prebudil?

V prvom rade treba priviesť do tela čo najviac tepla, posilniť tepelný organizmus, posilniť individualitu. Treba zvýšiť bdelosť organizmu, bdelosť obranného systému.

Je možné cvičením jogy zaktivizovať imunitný systém?

Je možné cvičením jogy prebudiť celý organizmus?

Je možné cvičením jogy priviesť do človeka tie tepelné a svetelné, slnečné sily, ktoré práve pri riadení buniek chýbajú?

Na príklade viacerých jogových cvikov – ásan a cvičení duše – si postupne vysvetlíme, ako konkrétne odpovedať na položené otázky priamo v jogovej cvičebnej praxi.

1. kapitola - **Stred osobnosti** (tri fázy ásany)
cvičenia: kruh srdca, strom, stoj na prstoch nôh, Andrejov kríž, slnečné krúženie, cvičenie koncentrácie

2. kapitola - **Mobilizácia hrudnej chrbtice, posilnenie Ja**
cvičenia: trojčlennosť v stoji, polmesiac v stoji, ťava, polmesiac, verné vnímanie

3. kapitola - **Tvorivá aktivita vedomia**
cvičenia: kozmické cvičenie, slobodné dýchanie, váha, predklon k jednej vystretej nohe, trojuholník stranou

4. kapitola - **Prekračovanie osobných hraníc, objektívne pozorovanie, objektívne utváranie formy**
cvičenia: cvičenie duše s kvetom, poloha hlava-koleno, trojuholník na chrbte

5. kapitola - **Svetlo pozornosti**
cvičenia: stoj na hlave, výkruty, točný sed, kobra, dýchanie duše

6. kapitola - **Rozlišovanie**
cvičenia: trojuholník, ryba, holubí sed, polovičný diamant, opačný sled

7. kapitola - **Spojenie**

cvičenia: široké roztiahnutie, mostík, predklon v stoji, kôň, sviečka, kladenie otázok

Dovetok

O joge < Články o joge < joga a rakovina < späť

Táto stránka potrebuje podstatné zmeny.
Prosíme preto o zhovievavosť,
kým bude stránka nanovo prepracovaná.