

HOVORY S BOHEM PO ČESKU – ALCHYMIE JÓGY - EUROJÓGA

Jmenuji se Mirek Bohata. Po dlouhých létech studií, úspěšných i drsných osobních životních zkušenostech, po pádech a nových šancích s heslem (mantrou) s kterou jsme vstupovali do dalšího stupně života po zkoušce z dospělosti /maturitě/ v Pardubicích. Tam vzniklo heslo /aby se neslo/ - Přes nesnáze ke hvězdám -.

Tenkrát v r. 1974 jezdil učit jógu do Pardubic odborník na jógu, následník MUDr. Svamího Šivanandy, van Lysbetha, znalec indické filosofie a skvělý člověk Otakar Vojkůvka. Pod jeho vedením jsem prakticoval asi 2 roky, včetně úžasných letních týdenních prázdninových pobytů, s vegánskou stravou, v Hrubé Lhotě, nad přehradou Bystřičkou v beskydských hvozdech, kam též jezdil svým zeleným Fiatem 127 Jirka Vondráček (bratr slavnější Helenky) či Libuška Šafránková (již tehdy krasavice inteligentní a později Popelka).

Ale život není jenom o józe a tak jsem se vrátil do matičky Prahy a začal žít život naplno a po svém. Sportoval, flámoval, pracoval i v noci. A tělo dostávalo t'afky. Kouření (10 až 38 let, mimo doby cvičení jógy), požívačnost (mnohdy bez míry). Ale i pozitiva jako žena Helena a syn Mirda apod.

Jsem rád a řádně hrd na to, že jsem se mohl narodit právě zde a opěvovat české eurolučiny, euroskaliny a obdivovat, když v sadě skví se jara květ.

Miluji matičku Prahu.

Miluji svůj rod, mou rodinu.

Jednou jsem mému blízkému známému arch. Michalu Jůzovi ve svém občůdku /cukroapatyce/ nabídl cenu přátelskou a on řekl: „Všichni jsou přátelé“. Tuto informaci doporučuji si kliknutím uložit do srdce.

Dnes už nesvádím klání za české podnikání v oboru cukrář, pekař, obchodník, hostinský. Tato Michalova moudrá slova jako od archanděla Michaela si do života беру. Totiž arch. Michael měl meč a váhy(k vidění ve Šternberském paláci na Hradčanském nám., na hlavním schodišti). Napřed vážil a pak sekl. Já často napřed seknu a pak vážím. Jsem totiž řeznický synek. Též Sokolský synek. I tuto rodinnou tradici hodlám oprášit.

Přesto našimi nejlepšími trenéry jsou všichni a všechno kolem nás. Naši životní soupeřníci v podobě lidské.

Eurojóga, též Fitness – eurojóga, v přechodném období též Tao Fej/Tao = cesta, Fej = Fitness – eurojóga/.

Pro celkové zjednodušení jsem se vrátil k označení Eurojóga aneb hatha jóga po česku.

Tato sestava je moji Rubikovou kostkou, s kterou je možno si hrát. Sám název hatha jóga je lehce zavádějící, neboť se hovoří o čistě fyzickém cvičení. Vždyť ale stejně zapojujeme všechny smysly, řekneme si. Ale.

Každý jsme nějaký/á/. Já jsem byl jistě prvotně kinestetický(dotekový), v podvědomí jsem byl vizuální a na úrovni nevědomé auditivní. I toto má své řešení, jak to vyrovnávat/harmonizovat/ a tím pochopit,že není kouře bez ohně nebo – li, slovy mistra x „, když cvičíš cvič, když sleduješ sleduj, když nasloucháš naslouchej“. Když to umíš, tak to propoj. Jo, to dá práci.

Tehdy,přesto, že jsem nikdy zvláště k operě netíhl, mne opera vtáhla (právě mi došlo, že to byl útěk od drsné reality života/l.p. 2003/).

A zde je ta výzva. Poznej své tělo. Poznej své vize. Nauč se naslouchat sobě a svému okolí, nebo - li poznej sám sebe a poznáš Bohy /viz Apollónův chrám – Delfy/. Též tam však má být – všeho s mírou. Známe míru?

Když jsem se cca před 15ti lety opět k józe vrátil, už jsem tu životní šanci nepustil a naopak se pustil do hlubších studií nejen jógy, ale též léčitelství, psychoterapiemi, masérství. Cestoval, objevoval východní filosofii, egyptskou, řeckou, antickou, katarskou, středověkou, okultní, hypnotickou. Nahlédl do kabaly, astrologie, kvantové fyziky, též antroposofie a theosofie, portfolia různých náboženství, pythagorejské filozofie, sufismu, magie, automatické kresby, muzikoterapie, numerické filozofie, systém. a rod. konstelací, bylinkářství a vedlejších účinkům bylin, věštění, biotroniky.

Potom jsem vše zpečetil studiem na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK v Praze – trenér 1., specializace jóga.

A od těch dob jsem trenér Eurojógy a masér/ též s originální metodou, v praxi ověřenou/.

O józe kolují různé zvěsti.

Já dnes vím, že dobře volená jóga je metodou, která může regenerovat duši i tělo. Jak ta duše komunikuje s tělem? První si musí samozřejmě to tělo vybrat a nebo je ji přiděleno. Do těla vstupuje v době prenatální a ubytovává se v něm. S prvním samostatným nádechem se již ve svém tělíčku zabydlila. S jakým posláním/karmou/, s jakým DNA, proč právě teď a tady? Odpověď lze najít v našem brožovaném životě, pokud nám to bude dáno a my se o to přičiníme. Jak se přičinit? To nás život sám učí. A záleží jen na tom jak mi tomu životu nasloucháme. Ideální způsob je položit si otázku, co nám ta určitá životní situace chtěla říci. Jak vnímáme naše emoce. Když se to naučíme, máme šanci pochopit emoce těch druhých.

Samozřejmě hlava je ten satelit. Celé tělo je však součástí jednoho celku označeného jako člověk. A právě člověk má vzpřímenou páteř a právě skrze trubici zvanou páteř, kterou až do týlu hlavy prochází mícha. Hlava, zásobena informacemi si to přebere.

Celé tělo je poseto receptory/spínači/, které z těla, skrze tu míchu posílají informace, až do mozku. Oznamují, co nás bolí, co studí, co pálí atd.

Páteř je vzpřimována skrze 4 vrstvy svalů. Kolik vrstev těchto svalů je aktivních a plní svou úlohu, to záleží, jak si jich vážíme. Co děláme pro to, aby se zapojovali a zpevňovaly tu páteř. Ne náhodou se říká: „ Projít životem s rovnou páteří se vyplatí“.

Tak právě toto je již první důvod, proč hatha/pohybovou jógou začínat. Cvičení však musí být smysluplně vedeno. Stylů je dnes odhaleno dost. I cvičitelů je dost. Kvalitních, kteří mají dost životních zkušeností, odborných znalostí a praktikují denně, těch není nikdy dost.

Citát z moudré ajurvědy: „Po 12ti letech denní praxe a ukáznění a pochopení se může stát mistrem každý“.

Ach to ukáznění se. Nestáčí jen trénovat druhé a tím vydělávat více nebo méně peněz. Den ode dne je třeba praktikovat i sám. Kde vzít na to ten čas? Jedině na úkor jiných našich aktivit nebo ubrat spánku. Zde je na místě objektivně posoudit preference, co je v ten čas prioritní.

Těž jak se stravovat, čím se stravovat. Po 9ti letech vegetariánství jsem se rozhodl, že to není moje cesta, přestože je pravdou, že maso podporuje agresivitu. Tu už bych měl zvládnout skrze molekuly emocí a lásku.

Jak zvládat své emoce? Zde se projevuje náš hormonální systém. A zase se vracíme k pevné páteři, průchodné pro míchu, která je tím prostředníkem a přepravcem od orgánů do hlavy. V józe se hovoří o hadí síle. V těle jsou hadi, kteří se střetávají v určitých bodech na páteři. Mají i jména: Ida a Pingala, což je symbol polarity, též zvané dualita. Hlavní snahou a motivací by mělo být tyto dva hady spřátelit/harmonizovat/ a dosáhnout pohody.

Dále je třeba vědět, v kterých bodech na těle se ti hadi střetávají/protínají/ a za jakým účelem. Tato energetická místa jsou též nazývána čakramy. Většinou se hovoří o 7 čakrách, z toho 6 čaker se nachází na páteři a odpovídá délce trasy míchy páteří do hlavy.

Ten první bod /čakra/ se nalézá přesně mezi anální a močovou trubicí. Je to spodní kořenový bod. V mentální představě ho můžeme poslat do země, až do jádra země, ale nesmíme si přetrhnout spojení s označeným kořenovým bodem (říkejme mu kořenový bod 1). Tento bod nás pojí se zemí, kde máme všechny své přirozené instinkty strachu a nejistot. Právě sem nás to strhává, Proto často mnohý občan zvolá: „To je v ...“, a označí to místo.

Z historie je známo, že symbolem moudrosti je plaz či drak zakousnutý do vlastního chvostu/ocasu/. Jistě je v tom hluboký a významný smysl.

V praxi je pro tento úkon pevná a elastická páteř. Toho lze dosáhnout pravidelným cvičením jógy/moudré jógy/.

Vraťme se ale do kořenového bodu 1. Ten bod má všechno, co je živé. Rostliny, ptáci, zvířata, lidi. Jak se s žitím vypořádáme, tak tento bod procítujeme.

Když půjdeme výše, k pupíku, máme bod 2. Tři prsty pod pupíkem vlevo je energetické místo/hara, dantian/. Tamtéž, v této oblasti jsme byli všichni odpojeni. Těž tam mnohdy pocítujeme různé reakce na akce. Občas je příjemné složit hlavu do klína. A což teprve tántrické/milostné/ emoce.

Je to prostě Boží. Co je to Boží? Boží je vše, co neumíme pojmenovat a je to všude. Můžeme to však uchopit naší myslí. A to je ono – to je Boží. Je to v nás, jsme toho součástí. Ale, kde byl ten první impuls? Že by Lilith s

hadama nebo Eva z Adama? To nevíme, to je Boží. Že jsme klonem naší biologické rodiny je však jisté.

Vraťme se opět do oblasti pupíku. Do oblasti prvního doteku. A proto „Pochválen buď dotek Boží“.

A hra se začíná hrát. Ta hra se jmenuje život. A už cítíme, slyšíme, srdeční pumpa pumpuje a my s prvním samostatným nádechem jdeme do ringu/života/. A už maká naše ego, tak řveme nebo spíme nebo bdíme.

Naše ego je v oblasti solárního plexu, pod srdcem. Jak se k nám chová svět, tak se mi chováme k světu a to si s sebou životem neseme.

A to se projeví v lásce. Jaké s námi cvičí hormony, jaká je naše sebeláska, jak využijeme oblast srdeční pumpy? A proto „ Pochválena buď láska Boží“. Solární plexus ale rozhodne, budeme – li lásku žít nebo živořit.

Rozhodí nám to imunitu? A pumpa pumpuje a život se žije. S láskou? Co je to ta láska? Duše to ví. A co je tělo a co duše? Příležitost k meditaci.

Objevujeme bod 3 – srdeční. Má – li duše své místo v oblasti pupíkové, až k solárnímu plexu, pak se jistě projevuje směrem ven v oblasti srdeční. Jak? Jak je ta láska upřímná, nezištná, nelpící, voňavá, harmonická, jak souzní jin a jang, tak jsme psychicky a následně i fyzicky odolní. Tak jsme imunní. Centrum naší fyzické odolnosti se skrývá za klíční kostí. Hned nad srdcem, avšak uprostřed, tam, jak je označeno průsečíkem horizontální a vertikální přímkou na kříži, tam co se vkládá růže. Z historie věc známá, ale většinou bez komentáře/tajná/. A proto tomu dáme vyjádření. Kde?

Kde to půjde nejlépe vyjádřit? V bodu 4, tam co máme krční jamku. Nad centrem imunity jsou příštítná tělíska a štítná žláza. Je to oblast naší komunikace, našeho vyjádření. V bodě 4 ještě dovnitř a ústy ven. Takže přes oblast hrdelní. Bod 4 láká říci „ Pochváleno buď slovo Boží“.

Ústa jsou reproduktor toho, co nám mozek zplodí.

Za kořenem nosu mezi obočím vzadu je mozková šišinka/třetí oko/. Vidí vpřed a vzhůru. Pak ještě má mozek další své laloky. Má též 5 smyslů a mysl. A proto „ Pochváleno buď oko Boží“.

To co nás přesahuje a je nám blízké je naše planeta a vše stvořené v ní i na ní. A proto „ Pochváleno buď dílo Boží“.

Dále je kosmos a makrokosmos a vše, co neumíme pojmenovat, přesto, že to tušíme. A proto „Bud' pochváleno Všechno Boží“.

A co jsem já? Co jsme my? Jsme mikrokosmos. Součást Boží, součást všeho. A se světlem přicházíme a za světlem odcházíme. A proto „ Bud' pochváleno světlo Boží“.

I takto lze vyjádřit pocity v nás, z nás. A každé vyjádření je realizace, odlehčení sobě samému. A můžeme to napsat, namalovat, vyzpívat, vysochat, nebo jinak vyzdít ze sebe ven. Nebo to našeptat do vrby.

To úžasné tělo by však též mělo být fyzicky zdatné. Co je to fyzicky zdatné? Asi tak, jak je nám dáno. A podle toho je třeba se k tělu chovat. Nejdříve z toho nemáme rozum a musí nám druzí poradit nebo donutit nás. Dále

pak, jak si usteleme nebo je nám ustláno, tak si lehneme. Otázka zní – na čem spíme, jak spíme, jak dýcháme, kolik hodin spíme (zde se doporučuje ne méně než 5 hodin a ne více než 10 hodin), v kolik a jak ráno vstáváme, zda s úsměvem na rtu či se na svět mračíme, zda se bojíme. Pokud do toho jdeme srdnatě, tak zda – li je to pravda nebo to hrajeme, jak sobě, tak svému okolí. To co v sobě zanecháme, to nám molekuly emocí naučtují i s prémiemi. Málo komu je z hůry dáno, že mu to projde a není po zásluze potrestán nemocí a chátráním na duši a na těle. Proto vřele doporučuji pracovat na sobě včas. Přestože praktikují, nesu si životem vše, co jsem si nabíral v časech minulých. Pak je to třeba přijmout. Využít všech dostupných metod, dle uvážení a nepodléhat panice. Nějaké řešení se vždy najde. Někdy s pomocí blízkých, jindy s pomocí Boží.

Rozhodující měrnou jednotkou na lidských vahách je stav naší psychiky. Vím to z osobní praxe. Dokázal jsem již třikrát své psychicky přemožené tělo dostat na jednotku intenzivní péče/vždy do špitálu v Kubelčce/. Poprvé jsem si egem vyvolal smrtelnou hypertenzi a dvakrát to byly jistě doznívající ozvěny z prvního hříchu na psýchu v r. 2005.

I v takových případech je třeba zachovat chladnou hlavu a říci si „ mám – li to přežít, přežiji, děj se vůle Boží.

V Indii existují knihovny palmových listů, kde pro vyvolené/kým?/ je psáno, kdy naposledy vydechneme. Máme to vědět? Možná ano, ale jistě jen ten, kdo je připraven to skousnout. Výhodou pro toho, kdo je připraven tuto informaci ustát je, že má šanci odejít bděle. Nejspíše do jiných dimenzí. Za světlem? Do ráje nebo do háje? Děj se vůle Boží.

Mohl by se vyskytnout dotaz, proč při Eurojóze nehraje hudba nebo proč nepálím vonné tyčinky. Omamná hudba a omamné vůně nás matou a to na úrovních vědomé, podvědomé i nevědomé. Jednoduše bere nám pozornost. Právě pozornost by se měla zaměřit na dechový rytmus a cvičení provádět v rytmu dechu, též s procit'ováním té části těla nebo orgánu, kterého se ten pohyb týká. Pro větší rozsah mozkových hemisfér též doporučuji pracovat a fyzicky i mentálně pohybovat či pohyb doprovázet jazykem a očními svaly. Sice hudba a vůně nás ladí, ale též zavádí. Pravděpodobně nás nepustí dál než do stavu astrálního vědomí neboli do úrovně astrálních vibrací. I když, pravda, všude je to Boží.

K jakým cílům jóga směřuje v skutečné podobě nejvyšší? Jak jsme si již řekli, k duševnímu a fyzickému zdraví. A co dál? Jistě jsme pozornější, rozváznější, tolerantnější k sobě i okolnímu světu, vyrovnanější, odolnější. A to se cení. Kdo koktal nebo mluvil překotně, zadržával v řeči či jiném projevu, má šanci to srovnat. Může se přestat bát světa, druhých i sám sebe a o sebe.

V době, kdy jsem procházel různé styly provádění jógy a měl snahu dokázat všechny i artistické cviky/pozice/, které zvláště nabízí Aštangajóga, zavedl jsem řeč s koučem Daliborem, znalcem Indie, k čemu se tento styl

může hodit. Faktem však je, že sám jsem dokázal jen slabý odvar z těchto pozic. Shodli jsme se, že jistě pro dokonalé ovládnutí těla, včetně orgánů a tím být připraven na obranu hmotných statků. O tom se ale přece neuvažuje, že? To by bylo bojové umění, že? Bůh sud'.

Na fakultě tělesné výchovy a sportu UK, dříve též zvané politická Sorbona, je možno jógu studovat. Obor bojové umění, specializace jóga. Z tohoto úhlu pohledu je jóga pozitivní polarita jednoho duálního celku. Východ nebo západ, sever nebo jih? Máme přece i 5 elementů. Země, vzduch, voda, oheň, člověk. Ve všech těchto elementech je dualita též. Tak co? Není to Boží? To je ta stránka praktická.

Chce-li jít někdo /jogín/ cestou sebeobětování, musí opustit lpění na čemkoliv. Vložit se do náruče Boží. Pak je už na zvážení co to znamená být ve stavu samádhi. Na toto téma nabízí zajímavý názor ve svém cestopisném vyprávění Ernst Muldašev, který se v choulostivých pasážích odvolává na madam Blavackou, ruskou kněžnu a vědmu. Faktem je, že většina možných pravd je podávána po lžičkách nebo zakamuflována v textech. Jistě i pro možné zneužití.

Mou cestou jsou hovory s Bohem po česku. Tak si mohu být jist, že to co cítím vyjadřuji. Je skvělé cítit lásku Boží. Šanci ji realizovat. Ted' a tady. Myslet a proto být. Radovat se a milovat.

Co by to bylo ale za jógu bez meditace. Meditovat se dá sice při jakékoliv činnosti, kterou provádíme s láskou, soustředěně, harmonicky. Jsou však různé stupně meditace. Ta nejvyšší se provádí v sedě, v jógových pozicích a soustředěním do jednoho bodu.

Avšak na páteři jsme si z těch bodů představili celý systém hadí síly.

Proč se též nepokusit pracovat na úrovni Božské a po česku?

A proto zkusme Zpěvné hovory s Bohem po česku. Je to píseň bez konce. Ideální je ji zpívat s co největším hlasovým rozsahem a to buď přímo hlasem, ale též v mentální představě.

Pak je již třeba zaměřovat pozornost na ta energetická místa, která k té oné komunikaci s Bohem patří. Místa na těle i místa Všehomíra.

**Pochváleno buď světlo Boží,
které vidí oko Boží.**

**Pochváleno buď ucho Boží,
které slyší slovo Boží.**

**Pochválena buď láska Boží,
která sytí/živí/ dotek Boží.**

**Pochváleno buď dílo Boží,
které chválí Všechno Boží.**

**Pochváleno buď Všechno Boží,
které dává světlo Boží.**

A svět se točí a i my tu píseň můžeme točit a točit...

Sami to však musíme ustát.

A k tomu je též dobrá Eurojóga, hatha jóga po česku. Ne, že by se nedala přeložit, ale v každé zemi stejnou situaci mohou vnímat po svém. Ozdobit ji jinými názvy, jinak ji chápat. Svobodně. Přesto, že světlo, život a láska jsou bez hranic. Eurojóga je však též bez hranic. Je jen označeno místo vzniku. Nabízí se všem a je všech. Může ji cvičit každý sám. Potěší mne, když tuto Bohatovu kostku bude skládat dále k obrazu svému kdokoliv a kdekoliv.