

# Jógová terapie jako seznámení s pěti těly (část druhá)



V prvním díle našeho příběhu putujícího za seznámením se s pěti těly jsme prošli skrze zkušenost s prvními dvěma těly. S tělem fyzickým, nazývajícím se annamajakóša, a s tělem energetickým, pránamajakóša. Nyní naše putování pokračuje třetím z pěti. Cíl poznání pátého těla se slibně blíží.

Manómajakóša má nižší mysl, mé zvířecí pudy.

Netajím se tím, že se ráda vracím do Indie z důvodu požitku, které mi mé smysly, zejména chuť a vůně, umožňují prožít. Požitek z keralského jídla, tedy ze státu Kerala, z jižní části Indie. Vzpomínám, jak jsme jednoho večera usedli do zkříženého sedu na dlážděnou podlahu a před námi se plnily typické nerezové talíře plackami nazývané dóši s kokosovým chutney a čerstvým anansem. Věděli jsme, že nás po večeři čeká meditace. Mohli jsme se ponaučit z předešlého dne, kdy jsme hodovali čapátí a neodhadli hranici, kterou nám před pár dny odpřednášel ajurvédský doktor, a to větou: Žaludek bychom měli zaplnit z poloviny jídlem, z jedné čtvrtiny tekutinou a z druhé třetiny nechat prázdný. Čapátí zabraly více místa než jen polovinu. Pokud by to anatomicky bylo možné, myslím, že zabraly více jak celý možný prostor žaludku. Následná meditace probíhala u někoho hlubokým usínáním, u dalšího neschopností se soustředit, kdy se všechna krev z těla přesouvala do žaludku, aby byl celý obsah zpracován. Nyní jsme seděli před těžkým rozhodnutím. Dát si další rýžovou placku, která se právě přibližovala s karmajogínem majícím na starosti servírování, anebo nedat, a tak mít větší šanci dojít do stavu meditace? Neponaučili jsme se. Dali jsme si, a ne jednu.

Nižší mysl je tím, čím se podobáme zvířatům. Můžeme si na této úrovni podat ruku. Jednáme na základě náhlého rozhodnutí pod tlakem svých pudů, smyslů a emocí. Jistě znáte přirovnání: Chováš se jak zvíře či jsou jak zvířátka. Nemusí to nutně znamenat nic popudivého či urážlivého. Jde pouze o fakt, že se někdo řídí svou nižší myslí a jeho vyšší mysl, ta která dokáže správně rozhodnout, není dostatečně vyvinuta, anebo jí pouze v dané situaci plně nevyužije a nechá se ovládnout emocemi a smysly.

Vidžnamajakóša, má vyšší mysl se schopností správně se rozhodnout.

Kdybychom ve chvíli dumání nad tím dát si, či nedat, použili svou vyšší mysl, došli bychom k závěru: Děkuji, ale už nebudu. Vyšší mysl je tím, čím se rozlišujeme od zvířat. Touto myslí dokážeme plánovat a věci promýšlet z pohledu moudrého rádce. Ne každý má vyšší mysl dostatečně vyvinutou. Ale i tady může pomoci trénink. Tak, jako protahujeme a pracujeme s naším tělem fyzickým, aby bylo

pružnější, tak musíme a můžeme pracovat s naší myslí. Tak, aby byla pružnější. Spisy, filosofie, otázky, tázání, rozmluvy s guru, rozmluvy s učitelem, praktikování svadhjáji, sebeanalýzy – to jsou techniky, s kterými budujeme své buddhi, což je ona vlastnost vyšší mysli. Buddhi je odvozeno z kořene budh znamenající probudit se, porozumět.

Ánandamajakóša – stav blaženosti.

Blaženost a prosté bytí. Slovo ananda je sanskrtského původu a jeho překladem je doslova blaženost. Poslední zastávka, kdy přecházíme z těla jemnohmotného, které zahrnovalo pránamajakóšu, manómajakóšu a vidžňámajakóšu, do těla kauzálního. Zastávka na naší cestě za seznámením se s našimi těly je ono tělo blaženosti. Zní to hezky, mám pravdu? Být šťastný s pouhým uvědoměním si, že jsme. Zní to idylicky a říkáte si, že až sem, do onoho stavu, nemůžete dojít? Ale všichni jste v něm určitě již někdy byli. To vám garantuji. Například, když se vám narodilo dítě, když jste se na něj poprvé podívali. Když jste si hráli s malým štěnětem. Když jste dělali něco, co vás naplňuje. Když zmizí čas. Když zmizí strach o to, co bude. Když se přestanete bát toho, co bylo. Když není nic jiného než teď. Chvilku blaženosti jsem zažila i já na konci učitelského kurzu po dokončení zkoušky, která se skládala i z vědomosti o pěti tělech. Pamatuji si pohled, který jsem upřela na otevřené moře přímo za branami ášramu. Dokončila jsem svou cestu. Po všech okamžicích, kdy jsem si myslela, že učení, a vůbec pobyt v Indii samotný, nezvládnou. Kdy jsem se chtěla plačtivá vrátit domů. Náhle bylo po všem. Dokázala jsem to. A konečně jsem pochopila na vlastní kůži poslední z našich těl a co tím vším náš učitel myslel. Tělo blaženosti. Přišel pocit naprostého naplnění. Pohupující vlny na otevřeném moři přicházely a odcházely. S každým nádechem a přicházející vlnou jsem si plně uvědomovala okamžik tady. S každým výdechem a odcházející vlnou okamžik teď.

Jak pracuje jógová terapie a její techniky.

Jóga pracuje komplexně – Samagram bahumukhabhāšyam vyaktyādhištítam caryāpradhānam kriyāyogam yogacikitsa. Tak zní definice jógové terapie, která je vepsána na ušmudlané, indickým čajem polité a trochu potrhané stránce v manuálu Teacher training – Yoga therapy. Sanskrtská definice jógové terapie, která v překladu znamená: Jógová terapie je obsáhlý, multifunkční a individuální přístup se zřetelem na životní styl, kdy je v celém procesu důležitá důvěra v terapeuta a sebeanalýza sebe samého. Z jejího pohledu nemůžeme oddělovat jednotlivé vrstvy a posílat je k různým specialistům. Mysl do meditačního tábora, tělo do wellnessu a dech na vrcholky horských kopců, kde je svěží a čistý vzduch. Jógová terapie pohlíží na člověk jako na dokonalou celistvou bytost a využívá jednotlivé vrstvy na dosažení dokonalosti. Tedy dosažení štěstí na všech úrovních, kdy nás nebudou trápit bolavá záda, mělký dech a pocity malátnosti. Kdy nás nebude ovládat naše nižší mysl, neboli manas a Mája, iluze myšlení a mylná interpretace života samého. Kdy pochopíme vyšší cíle a zákony vesmíru. Kdy dojdeme k čistému štěstí. I když to ono štěstí pocítíme mnohdy na pár chvil. I to se počítá. Alespoň víme, kam směřujeme. Známe svůj cíl a záměr. A to je úspěch.

Bohužel ne každý lektor jógy pohlíží na člověka jako na bytost s pěti těly a omezuje se na pouhé první tělo, tělo fyzické, skrze cviky, cviky a zase jenom cviky. Není to škoda?

A jaké jsou techniky, používající se jógovou terapií podle rozdělení těl, v Indii?

**Annamajakóša** – ásany, očistné techniky krije, správná strava, relaxace, speciální techniky a potřebné vědomosti z oblasti onemocnění, kterým daný člověk trpí

**Pránamajakóša** – pránájáma, mudry (gesta), očistné techniky krije, védská recitace manter, relaxační techniky jako např. prana chanalasing – vedení prány

**Manómajakóša** – mantry, pratjahára (stažení smyslů), dhárana (koncentrace), dhjána (meditace), nada jóga (jóga zvuku), speciální relaxační techniky jako např. cyklická relaxace či jóga nidra

**Vindžňamajakóša** – džňána jóga – jógová filosofie, svadhjája (sebeanalýza), vidžňánaupadeša

(rozmluvy s učitelem), čtení knih a spisů, satsang

**Ānandamajakóša** - karma jóga (čin bez lpění na výsledku), bhakti jóga (cesta oddanosti), satsang a zpěv, hry, být v přírodě, spontánnost

- autor: Šárka Konečná
- [www.jogovna.cz](http://www.jogovna.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com