

## **Meditace jako ozdravný proces těla i ducha, aktuální a stále živý odkaz Buddhismu do dnešní doby, cesta středu, tedy i součást ájurvédy, života v rovnováze.**

Motto, které se náhle vynořilo z mých myšlenek

**“ Vše vychází z ticha, ponořme se do ticha a najdeme pravdu“**

Buddhismus zejména nás Evropany, **učí tolerovat samotný život a v důsledku nebrat první dojmy smrtelně vážně ale nahlédnout za, i mimo ně.** Vede nás též k poznání pravdy a skutečného štěstí. Oba pojmy jsou většinou mylně vykládány díky našemu často pomýlenému egu. Ve východní filosofii ego, jak si je představujeme my, tam je jiným pojmem. Je synonymem pro mentální nečistoty, čímž se rozumí ty stavy, které jsou zakořeněny v chtivosti, nenávisti nebo zaslepenosti. Dle mých zkušeností mohu říci, že to co lidé považují za štěstí, je ve skutečnosti to, když **v daném okamžiku uděláte správné rozhodnutí.** To ovšem záleží na úrovni vaší **pozornosti a láskyplné pokoře,, aby jste ten okamžik nepropásli“.**

Díky Buddhovi, který objevil, že jediné meditace je cesta k vysvobození z lidského utrpení, máme i my dnes po skoro více než 2 na půl tisíci letech, účinný nástroj, který může nejen „zkvalitnit“ náš život ale i skrze nás pozitivně působit na všechny, s kterými přijdeme do styku. Obvykle totiž reagujeme na naše prožitky odporem, zalíbením, nebo je dokonce necháváme, aby v nás vyvolávaly myšlenky, denní snění nebo vzpomínky. Všechny tyto reakce zkreslují nebo zatemňují náš prožitek přítomného okamžiku tak, že nejsme schopni ho zcela správně vyhodnotit nebo mu porozumět. Až teprve rozvinutím nereagujícího uvědomění začneme rozumět příčinám toho, jak myslíme, mluvíme, jednáme. A to je tedy to, že více sebeporozumění má samozřejmě na náš život dobrý účinek. Viz. výše použitý pojem „zkvalitnění“.

Buddhovo učení šířili jeho žáci a jejich následníci již jako buddhismus nejen po Indii, tedy místě jeho vzniku, ale i po dalších zemích jako jsou Tibet, Čína, Srí Lanka, Japonsko, Korea, Thajsko. Ideologicky byl nejbližší čínskému Taoismu, který jej časově předcházel. Postupně vznikly dvě hlavní větve. Jedna ta starší tzv. **Theravádový buddhismus**, si kladla hlavně za cíl odstranění nevědomosti (což je příčinou veškerého utrpení), neubližování, konání dobra a to **za účelem znovuzrození ve vyšší inkarnaci.** Ta druhá větev **Mahajánový buddhismus** vznikla v 6. století v Číně jako Čan. Tato větev si kladla hlavně za cíl dosažení **osvícení, nirvány,** ( která je jako slunce, samo od sebe září a tu zář ucítí i ostatní kolem nás, když budeme tím sluncem) **tady a teď, ku pomoci druhým, ukázání cesty soucitu a lásky.** Má hlavně dva základní druhy učení, a sice sútry a tantry. ( Toto učení, jako zlatou střední cestu akceptuje i celostní systém, Ájurvéda). Ve 12. století byl tento směr přenesen do Japonska pod názvem **Zen** a to zpočátku přes velký až fanatický odpor místních náboženství a různých klášterních mništvích společenství. Theravádový buddhismus se stal doménou hlavně jihu, tedy Thajska, Srí Lanky, Barmy, Mahajánový se rozšířil nejvíce v severních oblastech jako je Čína, Nepál, Tibet, Buthan, Japonsko, Korea, Vietnam, Thajvan, Indonésie. Paradoxně i když vznikl v Indii, je ve všech výše uvedených oblastech více rozšířen než v zemi svého původu. Někde se z něj začalo stávat i náboženství, někde se stával i politicko-mocenským nástrojem. Ale na rozdíl od jiných směrů, ideologií náboženství a „ismů“, nikdy nebyl až na několik vyjímek násilnický, nepropůjčil se k boji za něco. Paradoxně, díky čínské kulturní revoluci a následně okupaci Tibetu, se buddhismus začal šířit do evropských zemí a do Spojených států.

Do bývalého Československa se dostal oficiálně, tedy se souhlasem vládnoucí třídy až po Sametové revoluci, tedy v době, kdy už v sousedním Polsku existovalo mnoho

buddhistických skupin. (V Polsku totiž jako v silně katolickém státě byl buddhismus komunistickým režimem trpěn. Komunisté v něm viděly určitou páku proti katolické církvi) Pro nás je nejdůležitější ta původní meditační pozice, (rozumí se pozice těla ale i ducha) v které doznal Buddha osvícení a kterou v Japonsku jak bylo již výše zmíněno ve 12. století, pojmenovali **ZEN** a celý proces meditace **ZA ZEN** ( **ZA** je praktikování, **ZEN** je teorie a duchovní proces) a která zůstala čistá a nezměněná díky dlouhé, nepřetržité linii odkazu Patriarchů a mistrů od Buddhy až po současnost. (Buddhismus též praví: “jedině v přítomném okamžiku můžeme nalézt své pravé já, které je za naším tělem, za proměnlivými emocemi a užvaněnou myslí, kterou my neužíváme většinou vůbec, protože mysl užívá nás.“ Takže co má složit jako nástroj, tak to nás ovládá. Než přejdeme k tomu **ZA** řekneme si něco o **ZENU**. Je vědecky prokázána existence čtyř stavů vědomí

-bdění,

-spánek

-snění

-rozšířený stav vědomí, které přesahuje stav bdění, není to tedy ani spánek ani bdění, je to sestup ke zdroji bytí a **právě meditace je nejspolehlivější způsob dosažení tohoto stavu.**

**Abychom dosáhli tohoto stavu,**

musí proběhnout následný proces touhy po poznání vedoucí k lásce k moudrosti a to samozřejmě za morálních předpokladů, kdy:

**-na začátku musí být důvěra, pokora, víra v naše schopnosti**

**-pak jsme schopni vyvinout úsilí**

**-což nás teprve vede ke kontinuální pozornosti, všímavosti**

**-čímž ukotvíme v sobě soustředění (samádhi), absolutní vnitřní klid, tzv.prázdno, z kterého pramení veškerá síla, oproštěná od duality. A tedy, právě takovýto proces očistí tělo i duše vede k nirváně. ( Nirvána v původním překladu znamená sfouknout plamen svíčky, v buddhismu , uhasit plamen touhy).**

( Současná věda tento stav nazývá stavem plynutí **flow state**, kdy podle posledních výzkumů kvantové fyziky, **mysl člověka komunikuje s globálním podvědomím**. Mysl, která není v tomto stavu v žádném ani pozitivním ani negativním tlaku, stresu, není polapena do vlastních představ, obav, dokáže pak realizovat všechny, pro ten okamžik požadované záměry s lehkostí, rychlostí, s přitažlivostí všech žádoucích situací. Takto“ realizovaná bytost“ díky svému získanému neosobnímu přístupu, zapomenutí na své já, se stává skutečně moudrou. Do tohoto stavu, dle vědeckých poznatků se může dostat každý, pokud vyvine takovou činnost, kdy dojde k zapomenutí na sebe sama. Nejpřirozenějším způsobem je praktikováním tzv. bezpředmětné meditace, kdy přirozeným způsobem dochází k transformaci“ jemnohmotného v hrubohmotné“ a je to způsob, kterému naše tělo rozumí a s kterým pracuje i ájurvéda.)

Příkladem může být, kdy součástí výcviku v zenových kláštorech, je **pro přípravu mysli, k navození takového stavu**, přidělována praktikujícím mnichům nebo i laikům jednoduchá ale jednotvárná práce s důrazem na její naprosto přesné a zodpovědné konání, ve vymezeném čase a prostoru, pod stálým dozorem, bez udání důvodu.)

**-teprve nyní poznáváme a začínáme chápat věci tak, jak jsou a tím si zpětně posílíme důvěru. Naše mysl získá kontrolu nad smysly a propojí se s vědomím, které je vševědoucí a je součástí celo vesmírného prostoru, v kterém neexistuje ohrožení. S takovým to harmonickým propojením pracuje i ájurvéda**

A nyní, co vše je to **ZA**. Protože aby meditace byla účinná, musí zde být ta součinnost **ZA** a **ZENU** tedy součinnost těla a ducha. A jak říkali staří zenoví mistři, mostem mezi pozicí těla a ducha je dech .

Buddha sám kladl důraz na správné provádění této **pozice, oproštěné od jakýchkoliv představ** a uctívání. Tato pozice vytváří pomyslnou pyramidu.( Centrum je na druhé čakře,

kde je zdroj naší energie, 3 cm pod pupkem v bodě zvaném v Japonštině Hara, v Čínštině Tiantien, sídla ČI. Proto je Buddha zobrazován s velkým břichem, což má být symbol oné energie. A když jsme u toho zobrazení, též se lehce usmívá, což je dáno tím, že u všech regeneračních pozic těla, též s tím pracuje ájurvédská joga, má být jazyk, jeho špička, opřen o horní patro v zadnější části, čímž dochází nejen k lepší cirkulaci energie v této části těla ale také k regeneraci, v józe je takovéto proudění označena jako životní šťáva amrita. Proto ten Buddhův úsměv.) Kolena se dotýkají země, záda jsou přirozeně dle páteře esovitě prohnutá, čímž dochází k uvolnění míchy a tím přirozenému proudění energie po všech energetických drahách v těle, z nichž základní jsou IDA a PINGLA vedoucí z předu od obou nosních direk až po genitálie a ŠUŠUMA, energetická dráha vedoucí zezadu po míše, směřující od 1. čakry výše. (Tato pyramidální poloha má vlastnosti energetického zářiče, tak jako skutečné pyramidy, kde se energie kumulovala ve spodní části v místech, kde byli pohřební místnosti a díky čemuž, se zde vše uchovávalo v původním stavu. Tohoto pyramidálního efektu se již dlouhá léta používá s úspěchem k podpůrné léčbě, kdy u ležící osoby pod modelem pyramidálního zářiče, dochází k regeneraci všech tkání již cca po 45 minutách.) Aby byla záda přirozeně prohnutá ani napnutá ani pokleslá v rovině uší, musíme sedět na vhodně vysokém polštářku v japonštině zvaném Zafu.

Nohy jsou v plném nebo částečném lotosu, nebo jen zkřížené ale tak, aby se kolena opírali o zem. Hlava se ve svém nejvyšším bodě „dotýká nebes“, brada je zatažená a pohled polootevřených očí směřuje šikmo dopředu. Dlaně jsou vloženy do sebe cca 3 cm pod pupkem a palce obou dlaní se jen dotýkají špičkami nehtů, čímž dochází právě v těchto místech k posílení energie. Levá dlaň je pod pravou čímž energie od srdce prohřívá pravou dlaň a ta je zase svou plochou otevřená k nebi a přijímá tak jangovou energii z vesmíru.

Mezi zasedy, se často praktikuje meditace v chůzi, dle principu, že s každým nárokem jsme před svými myšlenkami. Způsob provádění meditace v chůzi, nás vede k přirozenému rovnému držení těla, harmonizace dechu s pohybem a zapojení všech svalových partií, které byly určeny pro chůzi a během a které v běžném životě používáme velmi nedostatečně.

Po skončení zasedu se zpravidla zpívají sůtry. (Mnoho meditujících si neuvědomuje, že kromě obřadu ten zpěv má i ozdravný význam, kdy dochází k tomu, že energie v nás nahromaděná se přirozeně, díky vibračním při zpěvu rozlévá po celém těle i září v něm našeho těla. **V ájurvédské medicíně je tomu věnován celý skutečně vědní obor o léčebném účinku manter, tedy zvukových vibrací.**)

Meditující je pouze nezúčastněným pozorovatelem svých myšlenek, které přicházejí a odcházejí, soustředí se pouze na dech v cyklu- nádech, pauza, výdech, který je o jednu třetinu delší než nádech, se zadržuje po výdechu, kdy podle zenových mistrů prožitím této zádrže dochází k zastavení myšlenek a kdy dech při meditaci jeho přirozené, jemné ale při tom hluboké a pomalé proudění, je mostem mezi tělem a myslí, jak již bylo výše řečeno. Dle starých mistrů je náš život určen počtem dechů. Při nádechu se břicho plní vzduchem, při výdechu se vyprazdňuje. Symbolicky s nádechem do sebe přijímám vše pozitivní, životadárnou PRÁNU, až do konečků prstů u nohou, s výdechem ze sebe vyhazují vše nečisté, špatné, tedy mentální i fyzické toxiny. Pokročilý meditující, časem nevnímá ani dech, provádí to automaticky. Na ničem neulpívá ani na případných vizích, mimo smyslových stavech, putování v astrálu, atd. A to nejpodstatnější, nic od meditace neočekává. Tato poloha je nejvíce přirozenější odpočívou, regenerační polohou pro tělo, může nahradit i spánek.

Při hluboké meditaci, kdy však neztrácíme pozornost ke svému okolí (na rozdíl od klasického spánku) jsou mozkové frekvence stejné, jako v hluboké hladině spánku. Přišli na to japonští vědci, kteří meditační stavy spolu s lékaři zkoumali více než 30 let, s použitím

nejmodernějších lékařských diagnostických přístrojů se souhlasem a pochopením klášterních komunit, kde v přímo v terénu prováděli vědecká a lékařská měření a testy.

Při meditaci dochází k synchronizaci obou mozkových hemisfér a tím doslova k „vyčištění celého organismu“. Mysl začne ovládat naše smysly, které dosud jak opice skákali z větve na větev, zkrátí tuto opici smyslů v naší hlavě (to neustálé chtění v nás) a umožní nám život prožívat na kvalitativně jiné úrovni, bez emocí a bez chaosu, který není přirozeným stavem našeho organismu. Dojdeme k poznání, že nejsme ruka ani pohyb té ruky, nejsme ani mysl ale jsme tím, kdo myslí pohybuje. Nejsme tedy již uvěznění ve ztotožňování se s vlastním tělem stáváme se **pánem mysli**. Bohužel v běžném životě je většinou sluha pánem a pán sluhou. Meditací o nic nového neusilujeme, nic nového neutváříme, postupně odstraňujeme staré klamy, omyly, nánosy nevědomosti. Důraz na meditační praxi též doporučoval velký český fotograf a zároveň esoterik Fráňa Drtíkol . (Dle ájurvédské medicíny, která byla základem pro daleko pozdější evropskou medicínu, je každá nemoc chaos a počátek toho chaosu je v naší mysli.)

ZA ZEN lze z japonštiny volně přeložit jako být ZA myšlenkami, jednoduše bez očekávání fyzicky praktikovat a pak, je-li správná pozice těla a dech, přijde ten duchovní proces ZEN. A ještě bych rád zopakoval jinými slovy,

#### **co můžeme očekávat od meditace.**

Meditace nám poskytuje příležitost projevit otevřenou soucitnou pozornost vůči čemukoliv co se právě děje. Je tedy o tom, jak se do života plně probudit. Vytrvalost při meditaci, jak již byl tento pojem dříve vysvětlen, věrnost vůči sobě samým, věrnost vůči naší životní zkušenosti. Pak již nebudeme spočívat ve svých negativních myšlenkách, které se spočíváním posilovaly a stávaly se naší součástí. V důsledku nebudeme spočívat v žádných myšlenkách. Nebudeme myslet na to, co nám v životě chybí ( vždy se najde něco, co chybí, co nemáme) ale na to, co od života očekáváme. Po delší aktivní meditační praxi se v přirozeném důsledku oprostíme i od tohoto očekávání.

Jeden z mých učitelů, opat francouzského zenového kláštera Kaisen, řekl „**Vše, co nemá pramen, je jen naše zamotaná iluze**. Minulost, to je nespolehlivá vzpomínka, kterou si znova a znova vyvoláváme. Budoucnost, to je jen projekt našich momentálních konceptů. A přítomnost, ta sama zmizí, jakmile se ji snažíme uchopit.“ Pramen, to je spojení mezi nebem a zemí, skrze naše vědomí. **Jen tak můžeme najít útočiště sami v sobě**, jak o tom mluvil Buddha. Být sami sobě oporou. A toho můžeme dosáhnout jen pravidelným cvičením meditace.

**Bud'te ve všem ZA**, můžeme také trochu lidově a poněkud nepřesně říci nad věcí, dívat se na sebe jako nezávislý pozorovatel, nebýt v těch emocích prožívání a posuzování, neposilovat své ego, (egem se v orientální filosofii myslí mentální nečistota, jež má kořeny v chtivosti, nenávisti nebo zaslepenosti) být bdělý, pozorný. **Jen konejte a poznáte v životě „divy“**, **poznáte ZEN, prostor bez hranic a bez omezení. Nikdy pak nebudete mít zapotřebí měnit to, co vidíte, ale jen způsob jak to vidíte**, nikomu nebudete narušovat jeho svět. A ještě závěrem, nekonečné kolo života, přicházení a odcházení, vzniků a zániků nejen našeho života ale života celého vesmíru, uvádí vše postupně do rovnovážného stavu, od temnoty ke světlu a zase znova. Symbolem tohoto procesu je mantra všech manter **OM**. **Dávná ájurvéda znala tyto principy** a proto tak kladla důraz na poznání rovnovážného stavu. V křesťanství se věří na očistu posmrtnou, očistec, což je též postupné čištění a uvádění do rovnovážného stavu. V každém náboženském systému jsou podobné principy posmrtné očisty. Takže laicky řečeno, nestihneme-li se meditační praxí očistit v tomto životě , vesmírné zákony to postupně udělají za nás, někdy, někde, možná v jiném čase a jiném prostoru. Je to mimo nás, mimo naše zkušenosti tedy mimo naše současné poznání. **Ale můžeme k tomu přispět již tady a teď**.

A ještě důležité upozornění. Mistr přichází jsme-li připraveni. Nejlepšího učitele najdeme

jenom v nás. Nesnažme se proto za každou cenu o transformaci naší osobnosti, nejsme-li na to připraveni, protože pak mohou, jak říká jedno staré mudrosloví, s anděli přijít i démoni.

### Citáty zakladatele So To Zenu mistra Dogena.

Lidé, kteří opravdově následují Cestu, by udělali dobře kdyby se neprohlašovali za buddhisty.

- Studenti, pokud chcete něco říct, třikrát se rozmyslete než to vyslovíte. Mluvte jen pokud vaše řeč přináší nějaký prospěch vám a ostatním. Nemluvte planě.
- Studovat buddhismus znamená studovat sebe sama. Studovat sebe sama znamená zapomenout na sebe sama.
- Nekonat nic špatného a upřímně konat cokoli dobrého, přirozeně očišťuje mysl. To je učení všech Buddha od nepaměti.
- Přicházení, odcházení. Vodní ptáci nezanechávají stopy a nenásledují žádnou stezku.
- Neptejte se mně kam jdu. I když putuji nekonečným světem, každý krok je mým domovem.

### Citát Paula Bruntona

**Rozumem své já nenalezneme.**

### Často se uvádí

Aby člověk porozuměl sobě a obnovil spojení s bohem, musí se vybrat do hor (na horu), což nemusí být skutečné pusté hory ale většinou obrazně řečeno cesta se do svého nitra, protože všichni v sobě nosíme vchod do těchto hor. Čím více “stoupáme do těchto hor, na tuto horu. tím je to obtížnější. A dosažení vrcholku hory, je pak konfrontací s konečnou moudrostí

### Japonský čajový obřad

byl též ovlivněn buddhismem, tento čajový ceremonial staví totiž na 4 základních principech a to WA harmonie, SEI čistota, jaku klid, KEI respect.

### Japonská poezie

Haiku- to je syrové oslovení, jádro podstaty prchavého okamžiku, čistý ZEN.

[www.ajurveda.top/wp-content/uploads/haiku.pdf](http://www.ajurveda.top/wp-content/uploads/haiku.pdf)

### Paralela křesťanství s buddhismem.

Na prvním místě nemají být věci světské. Radost, to je z nebe a to nám nikdo nevezme.

Ježíš na jednom ze svých kázání řekl „Miluješ-li život, ztratíš jej.“

na jiném místě pravil „Je třeba nejen bezelstnosti ale i obezřetnosti“ tedy nejen nikomu neublížovat, po ničem netoužit, žít v radosti ale i být si vědom potenciálních nebezpečí a jednání s nepřátelským zaměřením. V jiném kázání nám sdělil „jedině jako děti vstoupíte do království nebeského, kdo přijme dítě maličké bezvýznamné přijme i mne“.

Též platí blahoslavení chudí duchem neb jejich je království nebeské. Tím se nemyslela snižená inteligence ale oči a mysl dítěte, tedy, čistá mysl bez upjatosti k chorobným stavům, žijící naplno přítomným okamžikem.

Kazatelé též doporučují mimo jiné i tuto modlitbu „Ať žiji v bezpečí před každým zmatkem“

Každý z nás je obrazem božím, ale je třeba ten obraz v sobě hledat a neupínat se k světským modlám. Všichni jsme děti boží. Církev šířila zavádějící představu, že jen Ježíš byl boží syn a začala jej uctívat. Ježíš podobně jako Buddha nechtěl uctívat, šlo mu o skutky. Podobně jako v buddhismu, „každý nosí v sobě svého Buddha“.

Když Adam s Evou okusili ovoce poznání, byli vyhnáni z ráje. Poznali dualitu a to byl začátek utrpení.

Boží milost, když bůh prochází našim srdce, za předpokladu, že srdce je v bdělosti,

trpělivosti, bez vášně a touhy po svodech světských požitků, tedy bez naslouchání lomozů d'ábla. Žít tak, abychom mohli kdykoliv přijímat boží milost. Tedy paralele boží milosti s osvícením. Základem radosti je vždy přítomnost boha. Tedy být v kontaktu s vesmírným vědomím, které je mimo naši mysl.

Bůh není náš, láska není naše, nic není naše, vše je v rukou božích.

když všechno opustíš, najdeš Krista (všechno, myslí se tím všechny vnější závislosti, do kterých se denně zamotáváme.)

Citát papeže Františka. Modleme se „mluv pane neboť tvůj služebník slyší“ a dále „Největším hříchem je, neopustit sám sobě, pak se Bůh od nás odvrátí“, tedy odpojíme-li se od vesmírného vědomí a necháme se destruovat našimi smysly.

Další křesťanský výrok společný i buddhismu je „na věčných hodinách času je napsáno slovo dnes“ a jiný „ **Více se sluší poslouchat Boha než lidi**“

Jedna z mnohých modliteb, usilujících o podobné, jako mnohé buddhistické sútry. „**Nauč mě bože, abych sebe netrýznil a dusivým přemítáním nedělal ze sebe mučedníka, zato však abych se zhluboka nadechl ve víře.**“

Dle moderního výkladu jazykovědců, „chléb náš vezdejší dejš nám dnes“ znamená, **dej nám víru. A víra, naděje, láska, pokora** (jejíž součástí je pozornost k sobě a druhým), ale **nefunguje bez vnitřní disciplíny, to jsou též základní kameny Buddhismu** né jako náboženství ale jako návod, jak se oprostit od připoutanosti, která nám způsobuje tolik zbytečného utrpení, jehož součástí je také strach. A na tom bohužel musíme denně pracovat, denně to trénovat a rozvíjet. Proto i naši dávní předkové vedli své potomky k tomu, aby si cvičili nervy, učili se práci a měli úctu ke stáří, protože nějak vnitřně cítili tyto souvislosti.

Již **dávní Izraelité věděli, že Bůh je omezující pojem**, který může vést k sobeckému přivlastnění, chtění, proto tvrdili že bůh má tisíce jmen a že je ve své podstatě nepojmenovatelný a pro nás ne ve všem uchopitelný, že záleží na stupni našeho poznání a tudíž by jsme si měli dávat pozor, jak s tímto pojmem zacházet, abychom jej nezneužili pro navýšení našeho ega. (Kromě smysluplné pracovní činnosti se proto snažili dennodenním tréninkem a to ve svém veškerém volném čase, se i duchovně rozvíjet)

Proto i v příkázáních se pravilo, aby člověk nezneužíval slovo boží nadarmo. Současní myslitelé z oblasti teologie i filosofie se přiklání k tomu, že výstižnější místo pojem Bůh je používat slovo **bytí** ve smyslu celostním tedy nejen fyzickém, lidském ale universálním z pohledu vesmírných sil, což si neodporuje s indickým pojmem Brahma .

I když buddhismus a křesťanství se odlišují v názorech na svět a mají svůj vlastní systém, společně hlásají zodpovědnost člověka za své skutky a svobodu morální volby. Obě učí, že existuje odplata za všechny činy a věří v zdokonalitelnost jednotlivce.

### Citát z ájurvédy 6. století př.n.l.

Člověk je zdravý teprve tehdy, probíhají-li jeho bioenergetické regulační síly, trávení a výměna látková, vylučovací funkce a jeho tělesné, duševní a společenské projevy v přirozené rovnováze, a nad to se cítí šťastným ve svém JÁ, se svým duchem a všemi svými smysly. počátkem všeho je ticho v nekonečném prostoru a proctor, to je základní prvek z pěti prvků života, na kterých staví ájurvéda.

Ájurvéda podobně jako buddhismus praví, že cílem všech bytostí je vrátit se z duality do jednoty, z nevědomosti ke světlu.

### Buddhismus a vegetariánství

” Lehčí je změnit své stravovací návyky, než změnit své srdce.”

Je nemožné žít bez toho, aniž by jsme nějakým způsobem byli nepřímo zodpovědní za smrt druhých bytostí.

Proto součástí každého života je utrpení, takže se můžeme vyhýbat jen přímému zabíjení živých bytostí.

#### Paralela s lidovou moudrostí.

Je rozdíl mezi samotou a osamělostí, stejně jako je rozdíl mezi ducha plným a plným ducha.

**Konečně se mu rozsvítilo** Již naši předkové učili své potomky,

**Cvičit nervy, cvičit se v práci a pak vše co potřebujeme nemáme hledat ve světě ale v sobě, ve svém selském rozumu a s tím si vystačíme.**

**Člověče přičiň se, Bůh ti pomůže.** Tedy děláme-li vše co má smysl a je ku prospěchu druhých s plným nasazením, vždy nás to posune kvalitativně někam dál, ať si o tom myslíme co chceme.

**Chtění, lpění.**

**Co tam dám, to tam mám.**(myslí se, jaké myšlenky pustím do své hlavy). a

**Na návsi za kostelem , hádala se duše s tělem** (problém duality, vedoucí k utrpení.)

**Bud' varován ten, kdo do temné hlubiny zírá, neb temnota v tu chvíli do něj též se dívá.**

**Jak nahoře tak dole-** tedy i dle ájurvédy, jemnohmotné vyvolá hrubohmotné, jaké jsou naše myšlenky, takoví jsme.

#### Paralela s kvantovou fyzikou.

Kvantová fyzika jasně dokazuje, že atomy jsou jen energie, které se na okamžik kondenzují do hmotných částic, jen aby se znova staly čistou energií. Buddhismus říká, že vše, tedy i naše energie pochází z naší mysli.

#### Paralela s biochemií.

Mezi kanabinoidy se řadí nejen přírodní látky obsažené v konopí, ale i ty, které si vyrábí náš organismus (endokanabinoidy). Tyto látky udržují rovnováhu našeho metabolického systému. Kanabnoidový systém ovlivňuje prakticky všechny funkce našeho organismu a **otevívá naše vědomí novým způsobům myšlení.** Osвобоjuje nás od jednostranně zaměřeného způsobu přemýšlení, což je velkým přínosem, protože budoucnost se obvykle skládá z věcí nám neznámých.

**Kanabinoidní systém nám pomáhá radostně a mírumilovně přijímat změny a přizpůsobovat se jim, být jim prostě otevřený.**

Současná věda též potvrzuje, že pravidelným prováděním meditačních technik se zvětšuje i šedá kůra mozková a lze tím ovlivňovat i naše DNA. Díky hektickému životu (stále za něčím a před něčím utíkáme) otupujeme postupně všechny naše smysly, které potřebujeme pro přežití. Hrozí pak až v akutních případech, totální se odstříhnutí od vnějšího světa, obrácení se do svých fyziologických životních procesů, které normálně pracují automaticky a pokud nepřijde rychlá smrt z totálního ochromení organismu, přijde úplná demence neschopnost čehokoliv a dožívání v ústavu.

#### Koučing a marketing

Solidní seriózní koučing nás učí jak nestát sám sobě v cestě, jak nepoužívat v mluvě i myšlení záporky, jak si určit cíl, který skutečně chceme, tj., bude nám k užítku a vychází tedy též z poznatků buddhismu. Přivádí nás k tomu, jak změnit své škodlivé návyky. Ve smyslu, chceš-li něco změnit, z těch svých návyků, začni to vědomě pozorovat ale bez hodnocení. Příkladem může být, že hádat se s někým a být si vědom svého jednání, je téměř nemožné. Vědomé prožívání návyku, časem probudí moudrost těla a to si samo řekne, kdy má dost. Takže tento systém je v podstatě druh meditace, **protože meditace, je též pozorování bez hodnocení a pravidelným nácvikem, časem mizí i ten pozorovatel a přijde čisté bytí.**

Dobrý kouč se snaží spolu s námi najít zasutá traumata z dětství, vložit určitou afirmaci, která

podobně jako koan v buddhismu učí poznat intuici a zapomenout na logiku a pomocí toho vytěsnit negativní myšlenky. V lamaismu se proto, abychom tak zvané ošálili mozek, učíme odříkávat mantry, které nám individuálně přidělil mistr i více než 1 000 krát denně.

V marketingu se též uvádí mimo jiné mnoho hesel, připomínajících praktikování v buddhismu a to např.:

- soustředit se na přítomnost
- někdy dává smysl vzdát se nápadů, projektů, firmy, ale nikdy nedává smysl vzdát se sám sebe
- jen kdo dojde do konce, je vítězem, i když na cestě byli ostatní před ním
- pokud děláte věci jen pro sebe, za čas budete sami
- než se rozhodnete dosáhnou toho,co chcete, rozmyslete si, zda to skutečně chcete, co vám to v důsledku přinese

### Závěrem

Mnozí z nás si neuvědomují, že kromě vnějšího světa tzv. materiálního, který nás fyzicky obklopuje je stejně plnohodnotný i vnitřní svět. Ten ale nemůžeme pochopit logickým myšlením ale pouze intuicí , tak poznáme i skutečné své já, které nás pak vede k plnohodnotnému životu, který nám byl předurčen jako lidské harmonické bytosti. Na to vše máme smyslové orgány a výkonové . Smyslové orgány reagují jak na vnější svět tak na vnitřní. Bohužel výkonové orgány jsou převážně ovlivněny dojmy z vnějšího světa a tak se vytvářejí iluze, které nás ničí. Intuici můžeme rozvíjet láskou a meditačními technikami, ale nesmí tam být chtění. A v tom nám pomáhají meditační techniky, jsou tedy prostředek, **né cíl. Současní přední vědci ze všech oborů, od psychologie , filosofie, kvantové fyziky , přes obory medicíny i astrologia a astronomie, objevují, že vše již bylo zadefinováno v dávné ájurvédě.**

Nejzajímavější ohlasy z kurzů, pocity a první zkušenosti:

I.P. napsala.

Po návratu z kurzu provozuji denně meditaci a začínám pozorovat jisté změny : klid, rozvahu, přestávám zapomínat na to či ono, nehledám zběsile běžné věci, najednou jsou mobil, klíče, peněženka atd..... snadněji dosažitelné, nerozčilují mě malichernosti, nehádám se kvůli blbostem, lépe spím, zkrátka život se začíná jevit nějak jednodušeji.

O.K. napsala

Mysl hledá a hledá, nachytat do jedné nádoby se nedá.

Srdce sténá a bolí, proč rozum nepovolí?

Ptám-li se rozumu, nevím.

Obrátím se k duši, bulím.

Najednou nebe otevře se jako dveře tomu, který o kameny křese.

Není potřeba utrpení, aby konec bylo zápolení.

Ustoupím-li hlavě, zvládám život hravě.

Hravost věčnost mládí přinese,

z krásy okamžiku těšte se.

Okamžik pohazení právě přišel,

čas niterného ráje v pravosti mysli **nadešel.**

V ájurvédských rodinných lázních dle potřeb klientů, používáme energetickou pyramidu i meditační techniky a prvky ájurjógy .Jednou ročně dle požadavků klientů pořádáme též víkendové meditační kurzy. Více na [www.ajurveda.top](http://www.ajurveda.top)



Autor článku  
Vladimír Mazal  
[www.ajurveda.top](http://www.ajurveda.top)

