

Gertrud Hirschi

MUDRY

jóga prstů



GERTRUD HIRSCHI

MUDRY

jóga prstů

Obsah

Poděkování	6
<i>Milá čtenářko, milý čtenáři!</i>	7
Co jsou mudry?	9
Původ muder	12
Jak, kde a kdy se mudry praktikují?	13
Jak se mudry cvičí?	13
Kde a kdy můžete cvičit mudry?	16
Jak dlouho se mudra drží?	18
Dýchání, vizualizace a afirmace pro posílení muder	19
Dýchání	19
Vizualizace	20
Afirmace	20
Mudry a hudba	21
Mudry a barvy	23
Jak se používají mudry k léčení tělesných potíží?	24
Jak se používají mudry k léčení v mentálně–duchovní oblasti?	26
Jak mudry působí?	28
Ájurvéda	31
Čakry	32
Akupresura	33
Reflexní zóny	35
Meridiány a hloubkové meridiány	37
Přiřazení planet a čtení z ruky	39
Vlastní zkušenosti	41
Mudry a meditace	42

Mudry k dočerpání rezervy sil.....	43
Mudry ke zvládnání minulosti.....	43
Mudry pro zlepšení vztahů	44
Mudry k řešení každodenních problémů	45
Mudry k tvorbě charakteru	45
Mudry k plánování budoucnosti.....	46
Mudry pro spojení s božským	47
Meditace k jednotlivým prstům.....	47
K energii palce	48
K energii ukazováčku	49
K energii prostředníčku	50
K energii prsteníčku	52
K energii malíčku	53
Mudry pro tělo, mysl a duši	54
1. Ganéšova mudra	55
2. Ušas mudra	56
3. Pušanova mudra	58
4. Mudra pro průdušky	59
5. Mudra pro astma	61
6. Pran mudra	62
7. Linga mudra	63
8. Apan mudra.....	66
10. Surabhi mudra	67
11. Vaju mudra	68
13. Prithivi mudra	70
14. Varunova mudra	71
15. Bhudi mudra	73

16. Apan vaju mudra.....	74
17. Mudra pro záda	75
18. Kuberova mudra	76
19. Kundaliní mudra	78
20. Ksepána mudra.....	79
21. Rudra mudra.....	80
22. Garudova mudra	81
23. Suči mudra	83
24. Mušti mudra	84
25. Matangi mudra	85
26. Mahasirs mudra	86
27. Hakini mudra	87
28. Tse mudra	89
29. Vadžra mudra	90
30. Bhramara mudra	91
31. Uttarabodhi mudra.....	93
32. Detoxikační mudra.....	94
33. Šakti mudra	95
34. Maha sakral mudra	96
35. Makarova mudra	98
36. Mukula mudra.....	99
37. Mudra na klouby.....	100
38. Kalesvara mudra	102
39. Šivalinga	103
40. Dynamická mudra	104
41. Džnana mudra a čin mudra	105
Duchovní mudry.....	107

42. Atmandiali mudra	108
43. Dhyani mudra	109
44. Mudra vnitřní podstaty	110
45. Mudra lotosu	112
46. Abhaja mudra	113
47. Varada mudra	114
48. Bhumisparša mudra	115
49. Dharmačakra mudra	116
50. Vadžrapradama mudra	118
51. Naga mudra	119
52. Pušpaputa mudra	120
Mudry z hathajógy	121
Cvičení v meditační pozici	122
Série muder jako cvičení	126
Cvičení na uvolnění a pro zahřátí	127
Šivovo poselství	128
Jóga mudra	128
Otočka v meditačním sedu	129
Natažení do strany	130
Tadagi mudra	131
Pascimottan ásana	131
Ardhu čakrasana	132
Maha mudra	132
Pašini mudra	133
Viparita karani mudra	133
Kartari mudra	134
Jak si vytvoříte vlastní mudru	134

Když nějaká mudra nepůsobí	135
Příloha A: Výživa	136
Příloha B: Proti každé potíži je bylina	138
Příloha C: Čínské učení o pěti prvcích	139
Příloha D: Několik slov o čakrách	142
Slovo na závěr	144

Poděkování

Práci jako je tato člověk nikdy nemůže realizovat sám. Abych mohla napsat tuto knihu, byla jsem odkázána na mnoho pomocníků. Jedna věc byla získat znalosti o mudrách, druhá věc prostudovat jejich působení. Dík patří mnoha lidem. Když jsem začala s výzkumem, seznámila jsem se během několika málo měsíců „náhodou“ s lidmi, kteří se mudrami z vědeckého nebo praktického hlediska zabývali. Už po celé měsíce je s úspěchem používali a velkoryse mi nabízeli, abych využila jejich poznatky. I někteří z mých žáků jógy mudry vyzkoušeli a tyto poznatky potvrdili. Všem, kdo mi pomáhali při výzkumu a testování mudr, z celého srdce děkuji. Srdečně děkuji *Kimovi da Slívovi*, že jsem mohla použít některé jeho mudry, které mi osobně pomohly. Dále mu děkuji za jeho podněty a doplnění. *Elisabeth Steudlerové* děkuji za typy o bylinkách. Její vědomosti, její nadšení a láska k rostlinám mě zahřály u srdce. Dále děkuji Itu *Joyoalmojovi*, který nakreslil více než sto rukou. Děkuji rovněž *Ericce Schulerové-Konietzné*, která svým svěžím projevem, svým know-how a svou srdečností přispěla ke konečné podobě rukopisu.

Staň se tím, čím ještě nejsi. Zůstaň tím, čím už jsi. V tomto zůstávání a stávání je všechna krása na této Zemi.

Franz Gillparzer

Milá čtenářko, milý čtenáři!

Doufám, že pro vás tato kniha bude praktickou pomůckou, která vám a vašim blízkým i lidem, kteří jsou snad momentálně upoutáni na lůžko, pomůže vyléčit menší i větší potíže neboje alespoň učinit snesitelnějšími. Je to moje čtvrtá kniha – a čtyřka je číslo klidu, stability a řádu. Proto jsem nejprve chtěla přivést na náš hlasitý svět knihu o klidu a meditaci. Ve své třetí knize (*Lust auf Yoga*) jsem už představila několik málo muder, tedy speciálních pozic prstů a ruky sloužících k prohloubení meditace; a pak mě nakladatelství požádalo, abych napsala knihu jen o mudrách. Tento návrh přišel mému záměru zcela vhod, protože mudra sama o sobě ztělesňuje klid – ticho – mír.

Troufám si tvrdit, že většina nemocí, ať už v tělesné nebo mentálně-duchovní rovině, vzniká z nedostatku vnitřního a vnějšího klidu nebo přílišného stresu nebo starostí. Protože sama znám vnitřní i vnější neklid příliš dobře, s pomocí muder jsem proti němu vyvinula různé strategie. Dnes se mohu označit ve fyzickém a mentálně-duchovním smyslu za zdravou a šťastnou. Použití muder mi působí radost zvláště proto, že mudra vyžaduje jen malou námahu. Mudry můžeme praktikovat téměř všude a vždy.

Přes všechny neklid, který často ovládá náš život, jsme stále znovu nuceni k obdobím klidu. Období klidu jsou většinou také období čekání. Jak s nimi nakládáme? Jakou máme náladu, když sedíme v autě v dopravní zácpě, když stojíme frontu u přepážky, když nám ujede vlak před nosem, když čekáme, až se nastartuje Počítač, když ležíme v posteli s obtížnou chřipkou nebo zlomeninou, když čekáme na naše blízké s jídlem atd.? Mohou to být okamžiky vzteku, vnitřní rozervanosti nebo frustrace (dříve jsem okamžiky čekání přímo nenáviděla). Nebo to mohou být okamžiky regenerace a vnitřního soustředění.

Období čekání, která mi dnes jsou jen tak mimochodem občas zevně nebo i zevnitř vnucena, se pro mě stala velice vzácnými. Jsou to okamžiky, kdy se zastavím, které můžu využít, abych získala nový náhled na věci, nové perspektivy nebo si vytvořila nové zásady. V józe se vnitřní procesy a jejich působení přirovnávají k jezeru. V

každodenním životě je myšlení a cítění stále v pohybu a tyto pohyby lze srovnat s vlnami jezera. Vzduch (duch) pohybuje vodou (myslí). Pokud se zvedne vítr, vzniknou vlny. Díváme-li se do neklidné vody, je vše nejasné, vlastní obličej a okolí jsou zkresleny, a slunce (symbol božského) je zakryto mraky (neklidné a ustarané myšlenky). Pokud je jezero klidné, vidíme na dno, a vše, co se v něm odráží, je jasné a krásné, je možno znovu rozeznat slunce.

Nejlepším způsobem, jak dosáhnout vnitřního klidu a mít z těchto okamžiků největší užitek, je pro mě použití muder v kombinaci s *dechovými cvičeními, vizualizacemi a afirmacemi*. Proto tyto kombinace zaujímají v knize největší prostor.

Protože se už delší dobu zabývám také výživou (díky ní se mi daří držet v šachu astma a alergie) a bylinkářstvím a dnes vím, jak velice na tom závisí naše zdraví, zahrnula jsem obě tyto oblasti do své knihy jako doplněk. Výživu bych ovšem nechtěla představit příliš striktně (působí i tak), nýbrž jako doplněk, který působí radost, protože kousek čokolády a šálek espresa denně nemůže ani mně nikdo zakázat (viz příloha A). Co se týče bylinkářství, odkazuji u většiny muder na jednu až dvě bylinky. Výběr jsem provedla ve spolupráci s Lisbeth Steudlerovou, zkušenou drogistkou. V oblasti bylinkářství je známou osobností a to, že své znalosti aplikuje i v praxi, je vidět z toho, že je zdravá jako řípa, vitální a vypadá o 15 let mladší. Popisu speciálních receptů na čaj jsme se vědomě vzdaly, protože je možné získat rostlinné preparáty také ve formě tinktur, dražé, kapek, mastiček, vonných esencí nebo homeopaticky zpracované. Více k tomuto tématu naleznete v příloze B.

Je pro mě obzvláštní radostí psát tuto knihu, protože je vhodná i pro lidi, kteří jsou nemocní a musí ležet v posteli, nebo pro lidi, kteří už nemají sílu praktikovat tělesná cvičení jógy. Před lety jsem kvůli astmatu byla několik měsíců tak tělesně oslabená, že jsem už při myšlence, že budu muset zvednout šálek, propukala v pláč. Víím, co znamená být tělesně a mentálně-duchovně slabá. Bylo by mi bývalo ušetřeno mnoho fyzických bolestí a duševního utrpení, kdybych už tehdy byla znala nějakou knihu tohoto druhu. Protože mám tyto zkušenosti, je pro mě vždy obzvlášť důležité, aby byla oslovena nejen fyzická, ale i mentálně-duchovní oblast.

Chcete-li se nejprve dovědět něco o pozadí a působení mudr, čtěte zde dále. Ale možná vás zajímá jen Jak, Kde, Kdy a Kolik, pak čtěte dále od str. 14. Můžete nejprve knihu důkladně pročíst, nebo si přečtete pouze kapitulu „mudry pro tělo, mysl a duši“, a pak si vyberete svoji mudru. Jednotlivé mudry jsou přesně popsány, takže nepotřebujete žádné další znalosti. Pokud hledáte určitou mudru pro určitý účel, např. proti bolestem hlavy, najdete si v rejstříku tento pojem a naleznete tam také odpovídající mudru.

Jednu věc musíte mít zásadně na paměti: I když se zde hodně hovoří o léčení, *tato kniha nenahradí lékaře*. Udělejte to jako já: ujasněte si nemoc s lékařem, nechte si stanovit přesnou diagnózu a pak zkuste přírodní prostředky. Pokud tyto nepůsobí, jsou na místě silnější prostředky, které vám lékař rád předepíše. Dnes je většina lékařů ochotná jednat se svéprávným pacientem. Když jsem si před dvěma lety vyléčila zápal plic bramborovými zábaly a tymiánovými inhalacemi, lékař se nakonec o *moje* metody velice zajímal. „Gratuluji vám k vašemu léčebnému úspěchu. Ale kdo je dneska ještě ochoten dobrovolně trpět a má potřebnou trpělivost?“ řekl k tomu.

Přeji vám při četbě a zkoušení představených mudr a podpurných prostředků z boží lékárny mnoho zábavy, odvahy a trpělivosti. Jsem si jistá, že budete nadšeni výsledky.

To, co víme, je kapka, co nevíme, je oceán.

Isaac Newton

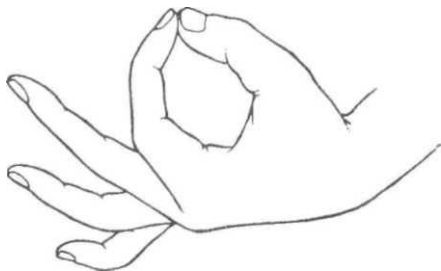
Co jsou mudry?

Mudra je pojem s mnoha významy. Jako mudra se označuje gesto, mystická pozice rukou, pečeť nebo také symbol. Existují ale také pozice očí, tělesné pozice a dechové techniky, které se označují jako mudry. Tyto symbolické pozice prstů, očí nebo těla mohou obrazně vyjadřovat různé stavy nebo procesy vědomí. Naopak

mohou také určité postoje vést ke stavům vědomí, které symbolizují. Co to konkrétně znamená? Kdo například často a vroucně dělá gesto nebojácnosti, které často vidíme na znázornění indických božstev, je sám časem osvobozen od své bojácnosti. Mudry tedy oslovují určité oblasti našeho mozku, popřípadě naši duše a mají odpovídající vliv. Působí ale také v tělesné rovině. Jak se to děje, se dozvíte v kapitole „Jak působí mudry?“ Prostřednictvím ohýbání, křížení, natahování nebo dotyků prstů s jinými prsty tedy můžeme účinně oslovit a ovlivnit naše tělo a naši mysl. Není to úžasné?

V hathajóze známe 25 muder, k nimž patří i pozice (*asány*) a uzávěry (*bandhy*) očí a těla. V této knize je zmíním jen krátce a budu se hlavně zabývat mudrami rukou. Zejména v kundaliní józe se užívají mudry rukou během tělesných pozic, aby se zesílil jejich účinek. Odborník na kundaliní Lothar-Rüdiger Lütge k tomu říká: „Kundaliní jóga přitom vychází z toho, že každá oblast ruky tvoří reflexní zónu pro příslušnou část těla a mozku. Takto je možno považovat ruce za zrcadlo našeho těla a naší mysli.“

Když jsem naposledy meditovala o pojmu „mudra“, zejména jsem si uvědomila symbol pečeti. I my často nevědomky používáme gesto abychom něco zpečetili, například abychom určitému rozhodnutí dodali zvláštní váhy nebo uzavřeli dohodu s bližním nebo dokonce s kosmickým vědomím. Stejně tak můžeme něco zpečetit našimi vnitřními silami – můžeme učinit dohodu se sebou samými. Pečeť vždy také skrývá tajemství. Nevěřím, že někdy zcela pochopíme esenci mudry. Tajuplné se vždy také dotýká božského – tak je pro nás koneckonců každá mudra speciálním spojením s kosmickým vědomím (neboli jak je jinak možné nazývat božské). Základem nejznámější mudry ruky, čin mudry, je speciálně tato symbolika.



Palec je symbolem kosmického (božského) a ukazovák individuálního (lidského) vědomí. Poslední, lépe řečeno první cíl jógy je jednota člověka s kosmickým vědomím. Tímto gestem člověk vyjadřuje toto přání – tuto touhu. Je zajímavé, že oba tyto prsty patří v čínském učení o prvcích (viz příloha C) k prvku kov, a kov je materiál, který je nejlepším vodičem energií. Podle tohoto učení prvek kov také vytváří spojení s kosmickým. V tomto prvku sídlí inspirace a intuice. Ukazovák představuje inspiraci (energii zvnějšku) a palec intuici (vnitřní energii). Při tomto gestu tvoří intuice a inspirace uzavřenou jednotu, síly mikro a makrokosmu jsou spojené a vzájemně se podněcují.

Vidíme, že pokud se jen ve starých učeních probíráme dostatečně hluboko – nebo stoupáme dostatečně vysoko –, na konci se zase potkáme.

Život muže být pochopen jen při ohlédnutí zpět a žit s pohledem kupředu.

Soren Kierkegaard

Původ muder

Původ muder je nejasný. Mudry existují nejen v Asii – jak si mnozí myslí –, nýbrž na celém světě. Určitě už i naši prapředci znali při rituálech určitá gesta, jimiž chtěli zdůraznit a zpečetit to, co si mysleli a říkali. Při pokřesťanštění severských národů byla mnohá gesta nejprve zakázána, například vzývání bohů se zdviženými pažemi. Později byla částečně znovu integrována do křesťanského učení. Pokud se podíváme na různá gesta, jež činí kněz sloužící mši, můžeme možná vytušit, jak se vyjadřovaly staré národy. Ale i náš každodenní život je utvářen gesty, jejichž původ již sotva kdo zná: držet někomu palce, jako výraz uznání tleskat, stvrdit úmluvu plácnutím, stisknout někomu ruku, zatnout pěst nebo hrozit prstem atd.

V Indii jsou mudry pevnou součástí všech náboženských úkonů. Různé mudry a hasty (pozice paží) mají velký význam při zobrazování hinduistických bohů. Zde představují kromě držení těla a atributů také rozlišovací znamení jednotlivých bohů. V mystické pozici rukou spatřuje modlíci se zvláštní sílu, schopnost a sílu charakteru božstva, jež uctívá. Nejznámější mudry hlavních bohů Brahmy (stvořitele), Višnu (udržovatele) a Šivy (ničitele) jsou: č. 41,42, 43,46, 47,48.

Stejně tak známé jsou mudry v indickém tanci, při němž se beze slov, za použití rukou, očí a pohybů těla hrají či vlastně tančí celá dramata. Odbornice na mudry Ingrid Ramm-Bonwittová to popisuje krásnými slovy: „Ruce jsou nositelkami důležitých symbolů, jež jsou v Orientu dodnes univerzálně chápány. Svými rukama vyjadřuje indický tanečník život celého vesmíru. Bohatá symbolika tanečního jazyka gest nabývá díky mnoha různým možnostem výkladu většího významu pro ducha než dokáže slovo.. Duchovní význam muder byl dokonale vyjádřen v indickém umění. Gesta božstev, znázorněná v hinduistickém a buddhistickém umění ... symbolizují jejich funkce nebo evokují určité mytologické události.“

Mudry se praktikují také při rituálech tantrismu. Zde věřící láskyplně vzdává hold svému uctívanému božstvu s cílem realizovat toto božstvo s jeho specifickými vlastnostmi v sobě samém.

I v buddhismu hrají mudry velkou roli. Ve všech zemích, kde se buddhismus rozšířil, jsou známy nespočetné mudry. Při zobrazování Gautámy Buddha je zvláště známo šest muder, které jsou v těsné souvislosti s jeho učením a životem (č. 41, 43, 46, 47, 48 a 49).

Jak už jsme zmínili, zná mudry i hathajóga. Jogíni už dlouho věděli, jak se všechny stavy mysli jako smutek, radost, vztek, klid atd. vyjadřují v gestech a držení těla a že naopak určitými gesty může být pozitivně ovlivněna psýché.

Jak vidíme, ztrácí se původ muder v temnotě časů – i zde nalézáme nepochopitelné a tajemné.

Čekání a doufání jsou dva základní pilíře lidské moudrosti.

Francesco Dominco Guerrazzi

Jak, kde a kdy se mudry praktikují?

Jak se mudry cvičí?

Docela jednoduše: učiňte rukou takovou pozici a umístěte prsty tak, jak je to znázorněno na příslušném obrázku. *Tlak prstů je přitom docela lehký a jemný, a ruce jsou uvolněné.* Možná ale zjistíte, že to u některých muder nejde tak snadno: prsty vzdorují, jsou příliš málo pohyblivé, ruce se snaží vrátit do původní polohy nebo se brzy unaví. Pohyblivost rukou má přímý vztah k pohyblivosti celého těla. Pokud jsme na určitém místě na těle příliš napjatí, projeví se toto napětí na příslušném místě na ruce. Podle roztažených prstů se dá dokonce určit stáří člověka – to alespoň tvrdí čínští léčitelé. Moje tělo a moje ruce se během mnoha let praxe jógy staly velice pohyblivými, ale právě tu určitou mudru proti bolestem zad, kterou nejvíce potřebuji, mohu udělat jen jednou rukou, protože druhou musím přidržovat prsty v jejich pozici. Možná se ani vám nepodaří určité mudry udělat hned oběma rukama, jak je to popsáno, protože si jednou rukou budete muset držet prsty druhé. Dělejte ji tedy nejprve jen jednou

rukou. Pokud se prsty, které správně mají být natažené, zase samy od sebe zkroutí, přitiskněte si je jednoduše na stehna nebo najmou podložku. Časem se napětí v prstech uvolní a tím se uvolní také odpovídající místo na těle.

Dělejte mudru tak dobře, jak to jde, a výsledek se každopádně dostaví. Možná vás bude zpočátku stát trochu úsilí udržet prsty natažené. Když se prsty unaví, povolte jim. Jsem si jista, že časem budete mít v rukou víc síly, budete pohyblivější a budete moci používat obě ruce. Budete se také cítit celkově svěžejší, pohyblivější a možná dokonce trochu mladší.

I když jste se stali pohyblivějšími a silnějšími, zacházejte s prsty vždy šetrně a láskyplně. Mudra, ať se používá za jakýmkoliv účelem, má být nejen léčivým, ale i posvátným gestem.

Mudry mohou být používány vsedě, vleže, vestoje i v chůzi. Dávejte pozor, aby vaše držení těla bylo symetrické a centrované a abyste byli tak uvolnění, jak je to jen možné. Pokud přitom *sedíte* na židli, měli byste mít rovná záda a vaše nohy by měly mít dobrý kontakt se zemí. Pokud přitom *ležíte*, je samozřejmě pozice na zádech nejhodnější. Ležíte-li déle, podložte si pro odlehčení zátylku pod týl malý polštářek nebo pro odlehčení zádkům polštář pod kolena nebo stehna. Důležité je, abyste byli uvolnění, protože každé napětí blokuje také vnitřní proudění energie a pomocí mudr chceme něco znovu rozproudit. Pokud při mudrách *jdete*, měli byste mít rovnoměrnou, klidnou a rytmickou chůzi. Pokud přitom *stojíte*, jsou nohy rozkročeny na šířku kyčlí. Kolena jsou uvolněná a nohy ukazují špičkami kupředu.

Pokud máte o něco víc času, můžete mudru samozřejmě dělat v meditačním sedu – může se tak rozšířit na delší meditaci. Přitom byste měli respektovat následující pravidla meditační techniky:

- Sedíte se vzpřímenou pánví a rovnou páteří na stabilním polštáři. Obě kolena leží naplocho na zemi nebo jsou ve stejné výšce (pokud je to nutné, podložte spodní koleno polštáři, až je stejně vysoko jako to druhé).
- Ruce leží uvolněně na stehnech.

- Ramena jsou uvolněná a směřují dozadu a dolů, hrudník je otevřený a volný.
- Brada je trochu stažená ke krku a zátylek je dlouhý a uvolněný.
- Dech je rovnoměrný, pomalý, plynulý a jemný.
- Nikdy nekončete meditaci náhle, ale vždy pořádným protažením.



Můžete také dělat mudru a myslet přitom na něco jiného. Ale zjistila jsem, že působení urychluje a zesiluje, pokud přitom zaujmeme meditativní pozici, vnímáme ruce a pozorujeme dech. Pozorování normálního průběhu dechu nebo ovlivňování popřípadě řízení dechu je důležitá podpora. Jak to funguje, zjistíte u jednotlivých mudr. A aby se to nikdy nestalo rutinní záležitostí, můžete použít příslušné vizualizace a afirmace. I ty posilují působení mudr. Existují cvičení, kde ani nevím jistě, co působí nejvíce: mudra, dechová technika, vizualizovaný obraz nebo mluvené slovo. Ale na tom nezáleží – plní to svůj účel – dělá mi to dobře – činí mě to šťastnou – a to stačí!

Kde a kdy můžete cvičit mudry?

Mudry můžete vlastně cvičit kdykoli a kdekoli. Moderní autoři jsou toho názoru, že mudry můžete cvičit například v dopravní zácpě, před televizí nebo když na někoho nebo na něco čekáte. S tímto názorem se ovšem zcela neztotožňuji. Má to následující důvody: mudry se mají cvičit s meditativní, vyrovnanou náladou. Kdo mi dá záruku, že se v zácpě nestresujete a nerozčilujete, protože nepostupujete kupředu, nebo že nesedíte před televizí, protože právě „relaxujete“ při krváku nebo zapálené debatě o daních?

Zvu vás, abyste si udělali zajímavý *test*: přiložte k sobě špičku palce a ukazováku a myslte přitom několik minut na něco krásného (zážitek z přírody, vítězství ve sportu, sex atd.) – na cokoli, co vás vynese do sedmého nebe. Teď zkuste vnímat energii, která proudí z ukazováčku do palce. Hotovo! Teď udělejte ještě jednou totéž, ale představte si přitom něco hluboce smutného. Znovu vnímejte energii prstů. Cítíte ten rozdíl? Určitě jste zjistili, jak mdlé energie podruhé proudila.

Tento malý pokus ukazuje, jak je důležité cvičit mudry v dobré náladě a atmosféře. Naše pocity a myšlenky ovlivňují naše energetická pole a proudění energie negativním nebo pozitivním způsobem, i když to vůbec nepozorujeme. S tím nejsou žerty. S pomocí mudr chceme, jak později vysvětlím, oslovit tyto energie v pozitivním smyslu, proto je tak důležitý základní tonus naší momentální nálady a situace. Existují ovšem i mudry a dechové techniky pro klid, trpělivost a vyrovnanost. Ty lze použít, abychom se nejprve dostali do správné nálady. Tak se můžeme například v zácpě, ve frontě nebo ve vlaku nejprve uklidnit, a pak začít se cvičením vlastní mudry.

Při držení mudry, zatímco se díváme na televizi nebo posloucháme rádio, bychom měli dbát ještě na další věc: doba, kterou trávíme s mudrou, by měla být dobou rozjímání. Televize a rádio jsou k tomu sotva vhodné, leda že by vysílaly speciální pořad, který spíš uklidňuje než znervózňuje. Pokud máme své dny naplánované tak, že nemáme ani tři klidné minuty, pokud se

necháváme od rána, kdy vstaneme, do večera, kdy usneme, zahlit rádiem nebo televizí, pak skutečně nemají ani mudry v našem životě místo.

Mudry můžeme cvičit skutečně skoro všude a vždy, ale teprve tehdy, když se také umíme vždy a všude stáhnout do sebe. To není vůbec tak těžké a můžeme se to, jako všechno ostatní, naučit. Jde o naše zdraví – každý den potřebujeme několik klidných minut. Také nezáleží na délce této doby, nýbrž na kvalitě ticha. Tyto tiché okamžiky pro nás mohou být ty nejvzácnější, a tak jako teprve sůl v těstě dává chlebu jeho dobrou chuť, tak teprve ticho dává našemu životu to správné koření.

Dobrá doba, kdy praktikovat mudry, je několik minut po probuzení a několik minut před usnutím, před nebo po jídle, když jdete pěšky (člověk by měl každý den udělat pár kroků – i to se dá naplánovat), ve veřejném dopravním prostředku nebo v přestávce mezi prací.

Nemělo by se ovšem zkoušet bez výběru několik muder za sebou. Vyberte si jen jednu až tři. Udělejte si určitý časový harmonogram, kdy, jak dlouho a jak často je chcete denně dělat. Nebo si dejte předsevzetí vyplnit s nimi obvyklou a nepředvídanou dobu čekání. Cvičte několik následujících dní jenom těchto pár muder. Výsledek se může dostavit okamžitě, zvlášť u akutních potíží a kolísání nálady. Ale je také možné, že se kýžený výsledek dostaví až po pár dnech. U chronických potíží to trvá většinou několik týdnů nebo dokonce měsíců, než dojde ke zlepšení. Pomůže tu jen trpělivost, která se ale vždy vyplácí, protože kromě žádoucího vyléčení můžete získat mnoho nových poznatků a zažít překrásné okamžiky. Také bychom měli vědět, že pokud se něco změní v nás, změní se odpovídajícím způsobem i naše okolí. Každé uzdravení v nás přináší uzdravení i do našeho světa. Nemoc v našem těle je také vždy spojena s myšlenkami a pocity, jež nás činí nemocnými. Je potřeba určitá doba, než dojde k vyléčení ve všech rovinách. Dejte si tedy načas – poctivě a s nadšením cvičte, zůstaňte přitom klidní a neztrácejte naději, pak je šance na uzdravení největší.

Jak dlouho se mudra drží?

Na době trvání se neshodnou ani velcí mistři. Indický badatel o mudrách, Kešav Dev, doporučuje držet jednu mudru 45 minut denně; pak je možné odstranit i chronické potíže. Těchto 45 minut lze, pokud to jinak nejde, rozdělit do tří časových úseků po 15 minutách. Kineziolog Kim da Silva, který testoval dlouhodobé působení mudr, doporučuje pro každou mudru individuální, přesně stanovenou dobu držení. Pokud užíváme mudru jako podporu nějaké terapie nebo k vyléčení *chronické* potíže, je podle mého názoru účelné, používat ji jako lék každý den pravidelně, ve stejnou dobu a stejně dlouho.

Mudry, které se používají při *akutních* potížích, například při problémech s dechem a krevním oběhem, větrech, vyčerpání, vnitřním neklidu, ukončíme, když začnou působit. Jiné se praktikují 3 až 30 minut, dvakrát až čtyřikrát denně. Ideální je použít stopky. Časové údaje, které jsem jednotlivým mudrám přiřadila, mají být orientační pomůckou, ale nikoli dogmatem. Také zjistíte že vaše ruce, ale zejména prsty, jsou stále citlivější, a že s trochou praxe budete na mudry reagovat daleko rychleji. Pokud ze začátku potřebujete na mudru 5 minut, než ucítíte účinek, budete časem potřebovat jen 10 nadechnutí. To jsou překrásné zážitky! Pokud jste ovšem upoutáni na lůžko, máte dost času, a ten čas využijte. Nechte v sobě vizualizace a afirmace ještě dlouho působit. Tak můžete i tuto dobu využít k dobrému – k vyléčení těla, mysli a duše.

Působení mudry můžete vnímat ihned nebo po určité době; udělá se vám teplo, zmizí nevolnost nebo bolesti, zlepší se nálada, duch se osvěží. Ale může rovněž nejprve dojít k opaku: začnete být unavení nebo vám začne být zima. I to je pozitivní známka působení.

Věci nikdy nejsou takové, jaké jsou. Jsou vždycky to, co z nich uděláme.

Dýchání, vizualizace a afirmace pro posílení mudr

Dýchání

Dýcháním je možno účinek mudry nesmírně posílit. Proto je velice důležité vědět, jak dech působí. Pokud pochopíte následující zásady, můžete sami ovlivňovat působení mudry, aby lépe odpovídala vašim potřebám.

- Dbejte na symetrické držení těla a držte paže několik centimetrů od těla. Už samotný tento postoj přináší vnitřní rovnováhu a harmonii a reguluje činnost nervového systému a hormonálních žláz.

- Při hlubokém výdechu vydechujeme kromě kyslíčnicku uhličitého také energii spotřebovanou na jemnohmotné úrovni. Proto na začátku mudry vždycky několikrát zhluboka vydechněte. Udělejte místo tomu, co chcete.

- *Prodlužte malou přestávku po nádechu a po výdechu vždy o několik sekund.* To je při procesu dýchání to nejdůležitější. V těchto přestávkách se vytvářejí vnitřní síly, a sice na všech úrovních.

- Pokud praktikujete mudru pro *uklidnění, zpomalte výdech.*
- Pokud praktikujete mudru pro *osvěžení, zesilte nádech.*
- Kvalita dechu je optimální, pokud je *pomalý, hluboký, rytmický, plynulý a jemný.*

Na počátku meditace s mudrou několikrát zhluboka vydechněte a pak dovolte, aby se dech prohloubil a zpomalil. Nyní máte tři možnosti.

Za první – Soustředíte se přitom na ruce, zvláště prsty, a vnímáte tise lehký tlak tam, kde se dotýkají.

Za druhé: Při nádechu můžete špičky prstů stlačit trochu víc k sobě a při výdechu tlak zase povolit.

Za třetí: Můžete naopak při výdechu trochu přitlačit a při nádechu povolit.

Každá varianta má své zvláštní působení. První centruje, přináší vnitřní rovnováhu a celkově posiluje. Druhá posiluje vůli a osvěžuje, třetí uklidňuje a uvolňuje. Vyzkoušejte tyto varianty a pociťte sami rozdíl! Je možné, že neucítíte výsledek hned, ale přesto to působí.

Když jste našli svůj optimální rytmus dechu a jeho optimální hloubku a několik minut jej pozorovali, můžete začít s vizualizacemi a afirmacemi, tedy přitakáními. Tyto vnitřní obrazy a přitakání nejsou nutná. Možná raději chcete zůstat u soustředění na dech, potom to udělejte. Vizualizace a afirmace jsou doplňková nabídka a mohou prohloubit účinek mudry.

Vizualizace

Naše vnější životní podmínky se většinou utvářejí podle našich „představ“, podle toho, co si vnitřně představujeme. Máme tedy možnost utvářet naše vnitřní obrazy v tom smyslu, že nás baví život, že máme úspěch ve své práci a naše vztahy spočívají na láskyplném základu a porozumění. Velice důležité je, abychom našim vytvořeným obrazům také neotřesitelně *věřili* a byli plni *vroucnosti* a *vyrovnanosti*. Vytvořme si nejprve malé zážitky úspěchu, protože co funguje v malém, to se podaří i ve velkém. Tuto důvěru můžeme postupně dále budovat a rozšiřovat. Představte si, co by se asi stalo, kdyby si mnoho lidí představovalo krásný svět s bohatou květenou, spokojenými zvířaty a šťastnými lidmi a pevně věřilo, že je to možné? Představujte si to taky – pak už budeme dva!

Afirmace

Jasně vyslovit, co nechceme, a jasně formulovat naše přání a potřeby, to už může být začátek nového uspořádání v životě. Už po mnoho let pracuji s afirmacemi – někdy více, někdy méně. Vždy se znovu dívám jejich úžasnému působení. Například: jednoho dne zmizela moje kočička. Celý den jsem si stále znovu opakovala větu: „S boží silou a mocí svoji kočičku zase najdu“, a k večeru jsem prostě *věděla*, kde moje kočička je. Žena, které patřila garáž, v níž jsem tvrdila, že moje kočka je, byla velice udivená – ale byla to pravda. Je to tak jednoduché, a někteří lidé to dokonce považují za

trochu naivní. Ale právě to jednoduché a naivní má většinou největší účinek.

U přitakání platí tentýž princip jako u vizualizací. *Vyslovujte je plni víry, vroucnosti a vyrovnanosti.* Můžete je vyslovit jednou až třikrát před, během nebo po meditaci. Můžete se také přes den na okamžik zastavit a tiše nebo nahlas říci vaše přitakání. Využijme této fantastické možnosti a namluvme si to, co opravdu chceme – co je pro nás dobré.

Chcete-li se zbavit něčeho vytrvalého, může vám pomoci i „popření“. Pak na začátku, když zhluboka vydechujete, řekněte například: „ Tato nenávisť (nebo vztek, pocit viny, bolest, strach, chuť na cigaretu atd.) ihned zmizí a rozplyne se.“

Duch udává tón a duše hraje melodii.

Mudry a hudba

V mnoha klinikách a rehabilitačních střediscích dnes patří užití hudby ke každodenní terapii. Pomoci vědeckých testů byl dokázán léčivý účinek hudby. Ale i zdravým, kteří jsou čas od času postiženi slabostí nebo fyzickou disharmonií, dělá hudba dobře. Protože hudební skladby v terapii trvají mezi 3 a 12 minutami a tato doba odpovídá také době držení mudry, je nasnadě, že se mudry a hudba mohou báječně vzájemně ovlivňovat. Mnoho potíží vzniká následkem zvýšeného napětí v tělesné a mentálně-duchovní oblasti. Mnoho skladeb má uklidňující, relaxační účinek nebo dokonce vede k hloubkovému uvolnění. Mnoho škodlivých vlivů životního prostředí vede k akutním nebo chronickým stavům vyčerpání. I ty mohou být příznivě ovlivněny hudbou.

Budete-li dbát na následující body, můžete docílit optimálního výsledku:

- brát ohled na vlastní hudební vkus,
- určit dobu trvání hudby,
- poslouchat nejméně tři dny ve stejnou dobu stejnou skladbu,

- poslouchat vědomě a každou vzniklou myšlenku hned zase nechat odejít.

Které hudební skladby se nejlépe hodí? Helen Bonnyová, která vyvinula GIM (Guided Imagery Music, tedy vedenou imaginativní hudbu), k tomu píše: „Uklidňující a relaxační hudba se orientuje podle lidského srdce, podle klidného uvolněného pulzu.

Uklidňující hudba je zřetelně celkově klidnější a harmoničtější, s lehce plynoucími melodiemi. Člověk při ní nemusí zrovna hned usnout, ale tato hudba cíleně podporuje pocity jako vnitřní klid, uvolnění a spokojenost.

Podle názoru trenéru GIM se pro léčení a relaxaci zvláště hodí klasická hudba a sólové koncerty působí silněji než symfonie. Zvláštní sílu mají pomalé věty jako andante, adagio a largo. Nejvhodnější hudební nástroj pro relaxaci je hoboj, následují klavír, cello, housle, klarinet a varhany. Zpěv se pro relaxaci hodí méně. Nejúčinnější jsou následující tóniny: C-dur, D-dur, B-dur, F-dur. Souhrnně lze říci, že se pro hluboké uvolnění hodí více nižších a málo vyšších frekvencí a vysokofrekvenční, „vzdušná“ hudba se hodí spíše pro lehkou, povznášející náladu. S těmito údaji si teď můžete sami sestavit vhodnou individuální hudební lékárnu.

Vyplatí se zjistit, na jakou hudbu obzvláště reagujete, a uvědomit si svou vlastní individualitu. Existuje například relaxační hudba, která u mě působí přesně opačně, jde mi na nervy nebo ve mně dokonce vyvolává agrese.

A mimochodem: Pokud nám někdy nejdou od ruky domácí práce, může nám svižný pochod nebo pořádný rock pomoci, aby to trochu odsýpalo.

Přítomnost můžeme vnímat skrze temné závoje mlhy nebo skrze barvy duhy, podle toho ji budeme prožívat.

Mudry a barvy

I barvy ovlivňují nás a náš život na všech úrovních. V terapii barvami se různé barevné tóny užívají cíleně k regeneraci orgánů a žláz, k aktivaci vylučování, dýchání, krevního oběhu atd. Barvy také ovlivňují naši náladu a každou duševní činnost.

- *Červená* povzbuzuje krevní oběh, činí nás bdělými, zahřívá a uvolňuje, může ale také vyvolávat agrese.

- *Oranžová* zlepšuje náladu, přináší lehkost, povzbuzuje sexualitu, může nás ale také činit povrchními.

- *Žlutá* povzbuzuje trávení, osvěžuje ducha a nechává život zářit v jasném světle, může ale být i vtíravá.

- *Zelená* celkově uklidňuje, regeneruje všechny úrovně a dává nám chuť začít něco nového.

- *Modrá* rovněž uklidňuje, ale tento klid jde hlouběji a zprostředkuje pocit bezpečí. Modrá také představuje ochranu a v této barvě je také tichá touha po neuchopitelném.

- *Fialová* je barva proměnlivosti, změny a spirituality.

- *Hnědá* je barva stability a spojení se Zemí. Příliš mnoho hnědé ale může vést ke stagnaci.

- *Bílá* je barva, která v sobě nese celé spektrum ostatních barev a skrývá v sobě jak zrození, tak smrt.

Černá je barva ochrany, sbírání sil, stažení se do sebe a prázdnoty, která v sobě ovšem již skrývá plnost. Mnozí chlapci a dívky v pubertě s oblibou nosí černou, protože stojí u brány nového úseku života. Příliš mnoho černé ale oslabuje organismus, působí smutnou náladu a podporuje pesimismus.

V zásadě neexistují žádné „špatné“ barvy, *záleží* na správné míře. Každou barvu lze vidět i v naší auře neboli našem energetickém těle. Pokud nějaká barva převládne nebo není na svém místě, tak se to nejprve odrazí na celkovém pocitu, a časem se může vyvinout i nemoc. S pomocí barev ale může být průběh nemoci znovu zvrácen.

Překročilo by rámec této knihy, kdybych vysvětlovala celé spektrum léčivých barev, ale s tím, co jsem popsala výše, už můžete zažít díky meditacím za použití barev leccos dobrého a krásného.

Pokud ale nějaké barvě dáváte přednost až moc, může se z toho stát i závislost a ta barva vám uškodí.

Zatímco držíte mudru, můžete buď určitou barvu vizualizovat, nebo se soustředit na barvu nějakého předmětu. Prvnímu dáváme přednost, protože barva potom ožije, to znamená, že si barvy můžete představovat tmavé nebo světlé, zářivé nebo tlumené, vázané na určité tvary nebo plynoucí atd. Pokud máte například potřebu jít do lesa, protože se tam dokážete nejlépe regenerovat, ale chybí vám čas, tak si můžete představovat les se spoustou zeleně. Můžete se v myšlenkách přímo vyžívat v zeleni listů a přitom se zase vnitřně osvěžíte. Takové vizualizace se už dlouho s úspěchem používají a barevné obrázky krajín se dnes cíleně používají v mnoha nemocnicích na podporu léčení. Vyzkoušejte to!

Nevyužitá evoluční energie je živnou půdou bolesti (nemoci).

Jakob Atabet

Jak se používají mudry k léčení tělesných potíží?

Mudry, které se používají proti nejrůznějším nemocem, nalezneme převážně v čínské medicíně. Mají většinou svůj původ v učení o pěti elementech (viz příloha C), jehož principy jsou dnes známé a rozsáhle uznané i na Západě. Ale i indický mistr jógy a léčitel Kešav Dev, který intenzivně zkoumal působení muder už před mnoha lety, může potvrdit léčivou sílu muder. Říká k tomu: „Tvůj osud spočívá ve tvých rukou – a to je třeba brát naprosto doslova. Nejenom proto, že v čárách ruky je zaznamenána minulost a budoucnost člověka, ale především proto, že každý prst má svoji docela určitou funkci a moc v rámci organismu. Kdo tuto moc umí využít, může si zachovat tělesné zdraví a duševní klid. První reakcí pacientů, kterým o mudrách vyprávím, je skepse. Jak se může moje nemoc zlepšit, ptají se, když nedělám nic jiného, než že lehce tlačím k sobě konečky prstů? Ale jakmile pojmou důvěru a začnou s

cvičením, změni se jejich skepse v údiv. Pak jim vysvětlím, že tyto tak jednoduše vypadající techniky jsou nanejvýš cenné dary, které nám zanechali ti nejosvícenější mistři jógy starých dob.“

Všichni, kdo se zabývali léčivým působením muder, zdůrazňuje že samozřejmě musí být nutně vzaty v potaz také rozumný způsob života a výživa.

Špatný způsob života se většinou skládá z málo hodnotné výživy, z nedostatku pohybu a čerstvého vzduchu, klidu a odpočinku, z přílišného stresu, starostí, negativních myšlenek a negativních pocitů. Praktikování muder v součinnosti se zdravou výživou, pravidelným odpočinkem, dostatkem pohybu (jóga, jogging, pěší túry, jízda na kole atd.) vede samozřejmě k optimálnímu způsobu života, který je základem zdraví. (Viz k tomu příloha A.)

Pokud se mudry používají na podporu léčení *chronických nemocí*, pak by se měly, jak už jsem zmínila, cvičit pravidelně jako kúra po dobu několika týdnů nebo měsíců. Chronická nemoc většinou začala uvnitř už mnoho let předtím, než se projevila, a je potřeba určité doby, než se rozpustí nánosy, které se vytvořily v cévách, orgánech, jednotlivých buňkách a energetických polích.

Některé mudry mohou být používány také jako *pomoc v nouzi* (například při bolestech páteře, závratích, nevolnosti nebo srdečním záchvatu). Praktikujte je, *když* je to nutné a *dokud* to je nutné. Ale ani náhlé potíže nepřicházejí náhodou, nýbrž jsou pouze explozí disharmonického stavu, který v nás hárá už delší dobu. Proto by se mudra neměla používat jednoduše jako rychle působící lék, který pouze léčí symptomy. Jděte věci na kloub. Meditujte – ptejte se svého nitra, co pro vás toto fyzické přepadení znamená. Ptejte se vytrvale a poctivě – pak také dostanete poctivou odpověď, která možná není vždycky pohodlná, ale z dlouhodobého hlediska má léčivý účinek.

Nejhezčí dárek duše pro člověka je schopnost se radovat.

Vauvenargues

Jak se používají mudry k léčení v mentálně-duchovní oblasti?

Důležitým důvodem, proč jsem vůbec začala s jógou, byla určitě zkušenost, kterou jsem jako mladá učinila s léky proti astmatu. Způsobily, že už jsem nedokázala chápat souvislosti, narušovaly moji schopnost paměti, byla jsem apatická a nesmírně lhostejná. Měla jsem strach, že už „jsem na hlavu“, jak se říká, a bála jsem se, že to tak zůstane. Od té doby jsem se zajímala o výzkum mozku a o vše, co lidi udržuje duševně fit. V této oblasti dokážou mudry pravé zázraky. Dokonce mi to ani nemusíte jenom věřit, protože to bylo dokázáno příslušnými přístroji. Ve školách a zejména v léčebné pedagogice se cvičení rukou už několik let s úspěchem používají u dětí s poruchami učení. Přejed'te si vědomě a jemně palcem po špičkách prstů, už to samo je nádherný balzám a osvěžení pro mozek. Mozek by měl být denně trénován jako sval. Je dokázáno, že už po několika dnech klidu na lůžku (např. po operacích) mozková aktivita klesá. Je rovněž dokázáno, že se mozek odpovídajícím tréninkem velice rychle zase regeneruje. Praktikování mudry se dá označit za čistý trénink mozku. Zejména když špičky prstů jsou u sebe, ovlivňuje to v pozitivním smyslu mozkové proudy. Vizualizujeme-li k tomu vnitřní obrazy, vyžaduje to od mozku velké umění a podporuje představivost. Tato síla je jedním z předpokladů duševní svěžesti a jasného myšlení. Připojená Přítakání podporují jasné vyjadřování, které je rovněž silou ducha. Pokud držíme mudru s naprostým soustředěním, které se přitom rovněž trénuje, a s vnitřním klidem, uklidňuje a regeneruje to mozkovou činnost. Mnoho mudry také synchronizuje pravou a levou hemisféru mozku a tím podporují paměť, obecnou schopnost registrovat podněty i kreativitu.

Troufám si tvrdit, že trénovaný mozek zůstává fit až do vysokého věku. To nám demonstrují velcí jóginí, kteří jsou až do pozeňnaného stáří duchovně svěží. Na sobě samé mohu pozorovat – a moje okolí mi to potvrzuje, že moje schopnost pozorovat, moje paměť, jasné myšlení a koncentrace ještě nikdy nebyly na takové výši jako dnes.

Kolegyně stejného věku si stěžují na opak. Nejsem nadanější než ony, ale stále trénuji svůj mozek, a to je ten rozdíl.

O negativním popřípadě pozitivním myšlení jsem už mnoho psala ve svých ostatních knihách. Mohu vás jen poprosit, abyste to sami vyzkoušeli.

Snažte se vždy v každém vašem bližním vidět to dobré, odhod'te to negativní z minulosti za sebe, žijte zcela v přítomnosti a udělejte z toho to nejlepší, co lze. Očekávejte od budoucnosti to nejlepší, a zůstaňte ve stálém spojení s kosmickým vědomím – pak už smysluplnému a šťastnému životu nestojí nic v cestě.

Jaké požehnání toto konstruktivní myšlení přináší, vám ani nemohu popsat. Tento životní postoj je mimochodem také to nejlepší pro moje zdraví.

I v *duševní oblasti*, tím méně mysl, naše pocity a nálady, působí mudry podivuhodným způsobem. Není náhoda, že při silném rozčilení svíráme ruku v pěst nebo že při depresích jsou ruce ochablé a pohyby rukou trhané. Pokud chceme změnit nálady, které nás zatěžují, můžeme to udělat tak, že odpovídajícím způsobem změním rytmus dechu. Podle toho, jak dýcháme, nás to může vybudit, uklidnit, povzbudit nebo zchladit.

Kolísání nálad, kterým dnes mnoho lidí trpí, může být díky mudrám často odstraněno během několika dní. Za tímto účelem bych ovšem praktikovala příslušnou mudru a meditaci 3krát denně nejméně 10 minut (nebo 2krát 20 minut) vleže nebo vsedě.

Ale v zásadě platí pro nálady totéž jako pro fyzické potíže: musíme hledat a odstranit příčinu, která se téměř vždy nachází *v nás*. Nečiňme za naši náladu nikdy odpovědné okolí. Rodiče, děti, partner, kolegové v práci jsou jen zrcadlem našeho vnitřního života, pokud zatím nemůžeme změnit naše okolí, můžeme pracovat na našem vnitřním postoji k němu a ten krůček za krůčkem měnit. Možná teď řeknete: „Ale já si dělám starosti.“ Pomůže vám nějak, když si děláte starosti? Zlepší se tím stav věcí? Víím, že je těžké rozpustit starosti. Mně nejlépe pomáhá vyjasňující rozhovor anebo modlitba. Božské síly mi dosud vždy pomohly – bez výjimky.

Každému je pomoheno, pokud to připustí. Pokud jsme starost předali vyšší moci, nemusíme už o ní přemýšlet.

Chronické rozladění jakéhokoli druhu (agrese, deprese, nespokojenost, obavy atd.) může být působeno i oslabenými nebo dokonce nemocnými orgány, poruchami zažívání, krevním tlakem, bolestmi atd. S pomocí mudr, které se používají k léčení těla, mohou být tyto nálady do značné míry odstraněny. Všechny meditace, vizualizace a afirmace působí pozitivně na mentálně-duchovní oblast. Jste-li všímaví, můžete s údivem vnímat vaše pozitivní změny nálady, které se k vám docela nepozorovaně příkradou. Budete spokojenější, vyrovnanější, odvážnější a veselejší. Jen počkejte – opravdu je tomu tak!

Víra přinesla do světa nejen smysl, ale i radost.

Paul Claudel

Jak mudry působí?

Čím déle o působení mudr přemýšlím, tím víc se moje srdce naplňuje úctou před tím podivuhodným světem, kterým jsme my sami a ve kterém žijeme. Tyto velkolepé souvislosti a dokonalý řád ve velkém i v malém nikdy nebudeme schopni zcela pochopit – a tak je to také dobře.

Můžeme si například představit, co to znamená, když přírodovědci tvrdí, že kód celého našeho těla včetně našich povahových vlastností je uložen v každém jednotlivém buněčném jádru? Možná tak můžeme lépe akceptovat poznatky východních mudrců a lékařů, kteří tvrdí, že tělo, mysl a duše jsou obsaženy v každém konečku prstu, v každém článku prstu, dále v každém prstu a samozřejmě v celé ruce. Je tedy nasnadě, že skutečně můžeme prostřednictvím prstů nebo rukou výrazně ovlivnit každou oblast těla.

Působení mudr probíhá ve zcela různých rovinách: ve fyzické, která patří k hrubšímu druhu energie, ale také v mnoha jemnomotných rovinách, které ještě nejsou probádány. Musíme vědět, že každý člověk je individuální energetické pole nebo klubko. Nejlépe si to představíte jako různobarevné cáry mlhy, které se mísí,

vzájemně se pronikají, a přece ve svých vlastních barvách tvoří jednotu. Kolik rovin energie v nás vibruje, není jasné, jedny školy hovoří o pěti, jiné o sedmi, jiné o dvanácti – ale pravděpodobně je jich ještě víc. Tato energetická pole podléhají různým vibracím, jedna se pohybuje rychleji než druhá. Naše smysly jsou naladěny na jednu docela určitou vibraci, a proto můžeme vnímat jenom ji – Staří jogíni ale mohli navíc vnímat ještě jiné vibrace, například čaker (transformátorů energie) a nádí, jemnohmotných proudů energie. Pokud ještě neznáte učení o čakrách, naleznete další informace v příloze D. V ájurvédě, indickém léčitelském umění, se už dlouho prsty přiřazují jednotlivým orgánům a prvkům – Číňané zkoumali systém meridiánů, jemnohmotných proudů energie, z čehož vzniklo několik typů léčení. Cikáni vyvinuli umění čtení z ruky a také v astrologii existuje přiřazení rukou a jednotlivých prstů k silám planet.

Nejprve vám předvedu, jaký vliv mají ruce a prsty zcela konkrétně na jiné části těla. Začnu tedy rovinou hrubé energie.

Přímý vztah k rukám má zátylek, protože nervové dráhy v zátylku vedou skrze otvory v obratlích do paží, rukou a prstů. Pohyblivost rukou má také vždy vliv na pohyblivost zátylku. Cvičení rukou pomáhají uvolnit napětí v zátylku.

Roztažení všech deseti prstů dále vyvolává reflex, který také působí roztažení hrudních obratlů, a tak se zvětšuje dechový objem plic.

Další přímý vztah mají ruce, lépe řečeno prsty také k srdci a plicím. Mnoho lidí už s přibývajícím věkem nedokáže prsty pořádně natáhnout. To ukazuje na napětí v srdeční oblasti, což často bývá předstupněm onemocnění srdce nebo ukazuje na tendenci k osteoporóze. Tato lehce zkrivená pozice rukou také brání nádechu, to znamená, že do plic není nabíráno optimální množství vzduchu, zejména do krajů plic, a tím vzniká tendence ke znečištění.

Malé cvičení:

Při výdechu si podržte ruce s roztaženými prsty před hrudníkem. Zadržte dech a upažte vodorovně do stran. Nyní vydechněte a přitom zatněte silou ruce v pěst. Dýchejte normálně, otevřete pěsti a spusťte paže. Opakujte 3krát.

Toto malé cvičení rozšiřuje průdušky, otevírá plíce, posiluje srdce a osvěžuje ducha. Astmatici při tomto cvičení často kašlou, protože se v průduškách uvolňují hleny, pacienti s chorobami srdce cítí zesílené bušení srdce.

Ilse Middendorfová, přední odbornice v oblasti dechové terapie, dokázala, že jednotlivé prsty mohou být uvedeny do přímého vztahu s odpovídajícími oblastmi plic. Ukazovák a palec ovlivňují dech v horní části plic, prostředník ve střední části a prsteník a malíček v dolní části. Můžete se o tomto tvrzení sami přesvědčit tak, že k sobě přiložíte špičky prsteníčku a malíčku. Kde cítíte impuls k dechu nejlépe? Tento test se většinou podaří už napoprvé – jinak určitě po několika málo pokusech.

V mozku dále zaujímají zvláště velkou oblast nervová zakončení rukou i chodidel, daleko větší než zakončení paží, lýtek a stehů. Tím, že je nahmatáváme a vnímáme, zejména špičkami prstů, se aktivuje a trénuje mozková aktivita. Poruchy učení u dětí se například odstraňují prostřednictvím her s prsty, přičemž se v mozku uvolňují příslušná spojení a aktivují mozkové proudy. Mudry, které jsou praktikovány vědomě, to znamená, že cítíme prsty a příslušnou podložku, aktivují velké oblasti mozku.

Není to úžasné, čeho můžeme jen tak mimochodem dosáhnout mudrou?

Ale na veškeré oblasti a funkce těla lze působit nejen mudrami, každý pohyb nebo dotek rukou má také svůj zvláštní účinek. Řemeslná práce, hra na hudební nástroj, mytí nebo masáž rukou mají daleko větší vliv, než jakého jsme si vědomi.

- Právě při mytí rukou si můžete ruce silně tisknout a zároveň je pořádně masírovat: stisknete jednou rukou čtyři dlouhé prsty druhé ruky a otočíte obemknuté prsty na obě strany. Pak stisknete ruce v pěst, znovu dlaň otevřete a natáhnete prsty nebo si pořádně třete vnitřní strany dlaní o sebe.

- Nebo zaklesnete prsty do sebe, otočíte vnitřní strany rukou ven a natáhnete paže. To osvěžuje, zlepšuje dýchání a posiluje srdce.

- Pokud sedíte delší dobu u pracovního stolu a máte napětí v zátylku nebo vás bolí, sáhněte si palcem a ukazovákem (palec je na vnitřní straně ruky) na všech 8 jednotlivých kůžiček u kořenů prstů.

Masírujte body, které leží pod nimi, a natáhněte kůžičku nejméně šestkrát dopředu. Dbejte přitom na vzpřímený a uvolněný sed.

- Položíte-li ukazovák, prostředník a prsteník jedné ruky na podélné drážky hřbetu druhé ruky a jemně masírujete dopředu a dozadu, má to regulační účinek na krevní tlak.

- Hezkou hrou, která zvedá náladu, celkově osvěžuje a stimuluje všechny tělesné funkce, je tleskání nebo plácání rukama o sebe (člověk přitom nemůže zůstat vážný a děti se toho nemohou nabažit): nejméně osmkrát tlesknete nebo plácnete rukama do taktu. Nejprve tleskáte, jak jste zvyklí, pak svésíte ruce a plácáte o sebe hřbety rukou, pak hřbety prstů, špičkami prstů, vnějšími hranami nikou, vnitřními hranami rukou, zápěstími, klouby prstů, špičkami prstů atd. Fantazii se meze nekladou. Všimněte si, že podle toho, jak plácáte nebo tleskáte, vytváříte jiný tón. Můžete tak uspořádat vlastní koncert na bubny. Bubnování se už dříve používalo ke spuštění léčebných procesů a v poslední době se znovu začíná používat.

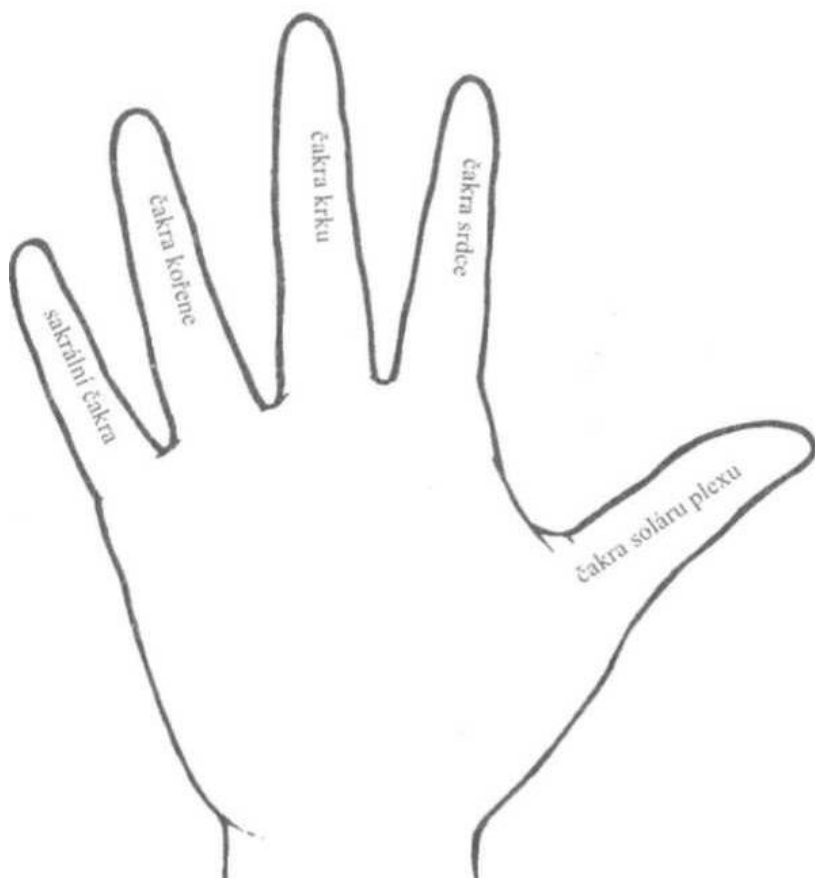
S trochou fantazie si můžete samozřejmě sestavit také program s cvičeními nikou. Zkazít přitom nemůžete nic, pokud každý pohyb provádíte pomalu, vědomě a opatrně.

Následující obrázky vám nyní ukazují různá přiřazení. Nechci vás tím zmást, nýbrž vám chci ukázat, jak nádherně rozmanitý tento systém je. Když se podíváte blíž, narazíte dokonce na věci, které se rozumu zdají být rozporuplně. Tyto rozpory vznikají, protože jednotlivé systémy oslovují různé roviny – jako vlákna, která se ztrácejí v tajuplném neznámu a pravděpodobně se tam kříží a spojují.

Ájurvéda

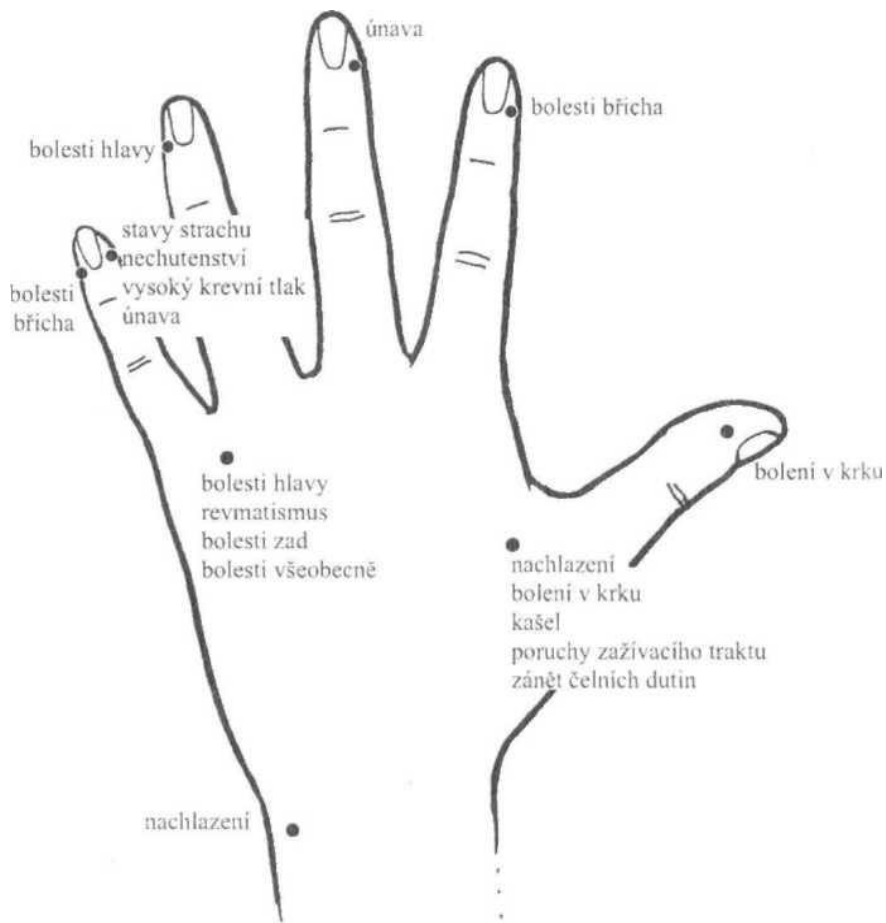
Indičtí léčitelé považují každou nemoc za disharmonii lidského těla. K. vyléčení může dojít, když se znovu vytvoří přirozená rovnováha. Poznali, že nemoc vytváří vědomí a že vědomí je energie, která se manifestuje v pěti základních principech nebo prvcích. Pokud je nějaký prvek zastoupen příliš mnoho nebo příliš málo, vzniká disharmonie (nemoc) a je třeba obnovit harmonii s pomocí příslušných opatření. I Číňané mají své učení o pěti elementech (viz příloha C). Oba tyto systémy ovšem mohou být uvedeny do

vzájemné souvislosti pouze odborníky. Vyjmenovat zde společné prvky a odlišnosti by překročilo rámec této knihy.



Čakry

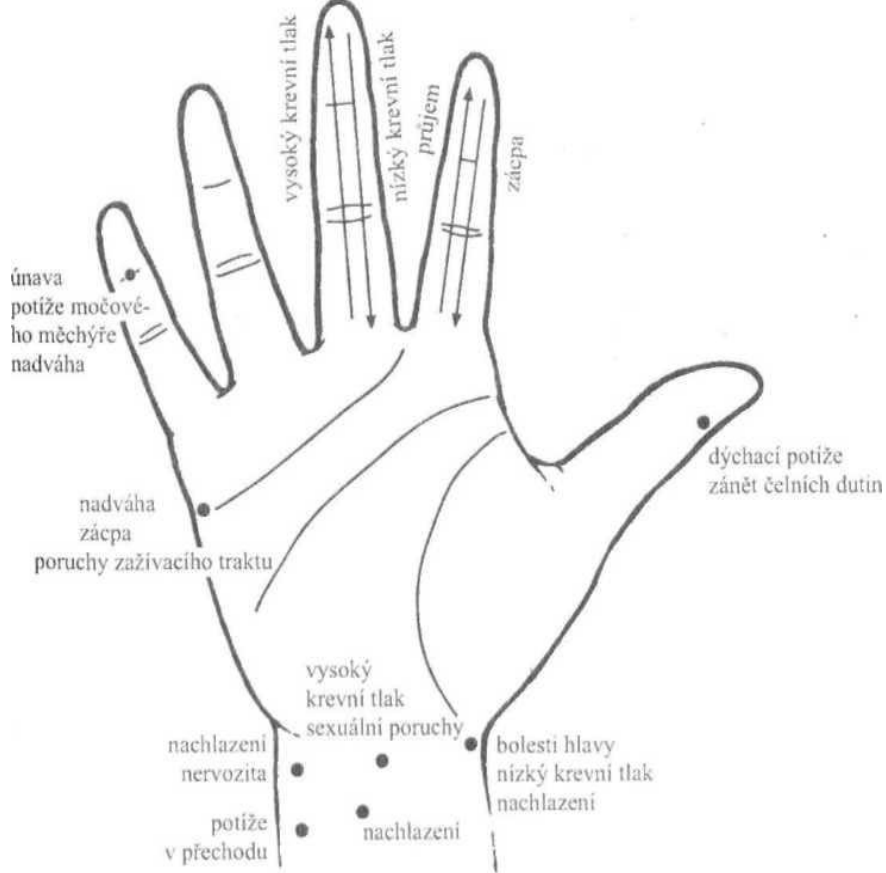
přiřazení čaker k prstům není u všech škol jógy stejné. Na dole zobrazené ruce najdete to nejčastější. Existují i mistři jógy, kteří přiřazují *maličku* čakru kořene, *prsteničku* sakrální čakru, *prostředníčku* čakru solárního plexu, *ukazováčku* čakru srdce a *palci* čakru krku. Na tomto místě musíme poznamenat, že jednotlivým prstům je přiřazováno pouze těch pět čaker, které leží podél páteře. Více informací o čakrách naleznete v příloze D.



Hřbet ruky

Akupresura

Akupresura je v západních zemích kromě akupunktury nejznámější čínskou léčebnou metodou. Místo jehlami se meridiány stimulují prsty. Na následujících dvou obrázcích vidíte odpovídající body, které můžete i jako laik prostě několik minut lehce tisknout, abyste tak docílili pozitivního účinku.



Vnitřní strana ruky

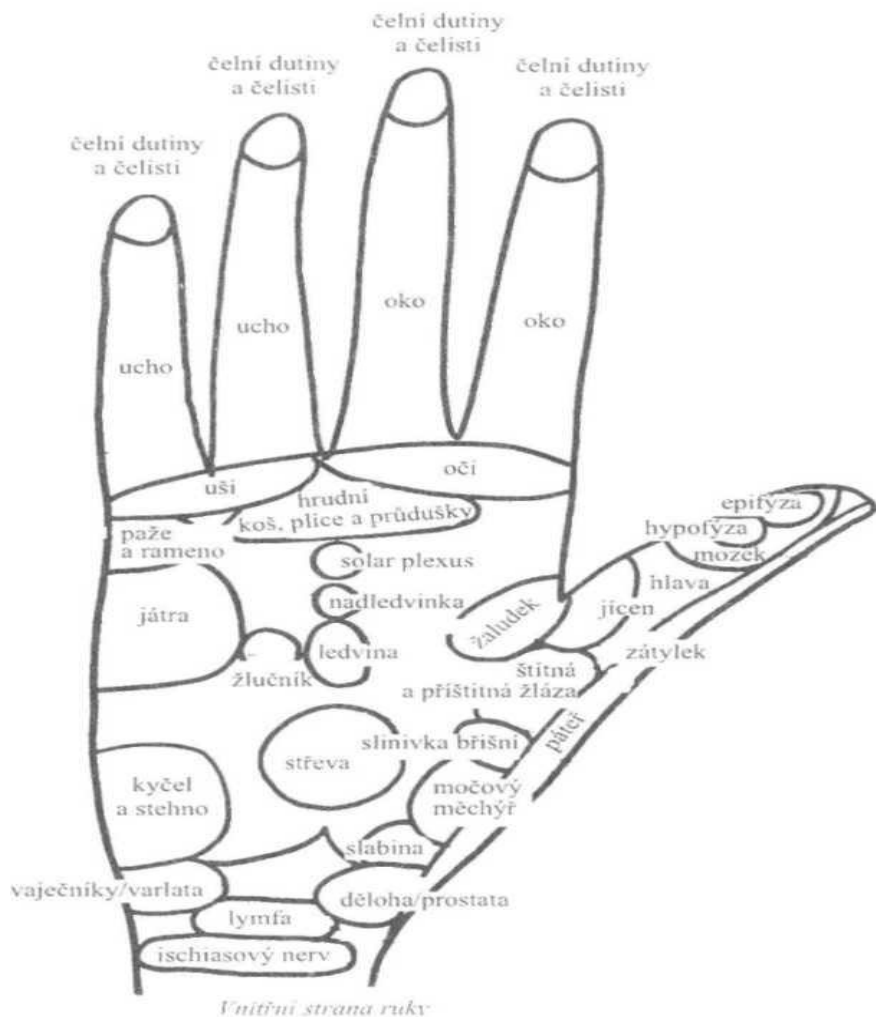
Při vysokém tlaku masírujte prostředník od kořene směrem ke Špičce a při nízkém tlaku od špičky ke kořeni. Při průjmu nebo zácpě dělejte totéž s ukazovákem.



Reflexní zóny

Reflexní zóny rukou odpovídají reflexním zónám nohou, jejichž masáže dnes jsou všeobecně známe. Oba následující obrázky ukazují reflexní body nebo plochy, které jsou spojeny se svaly a orgány. Stejně jako se v těle orgány nacházejí částečně jen na jedné straně (například srdce, játra), odráží se toto rozmístění také v rukou.

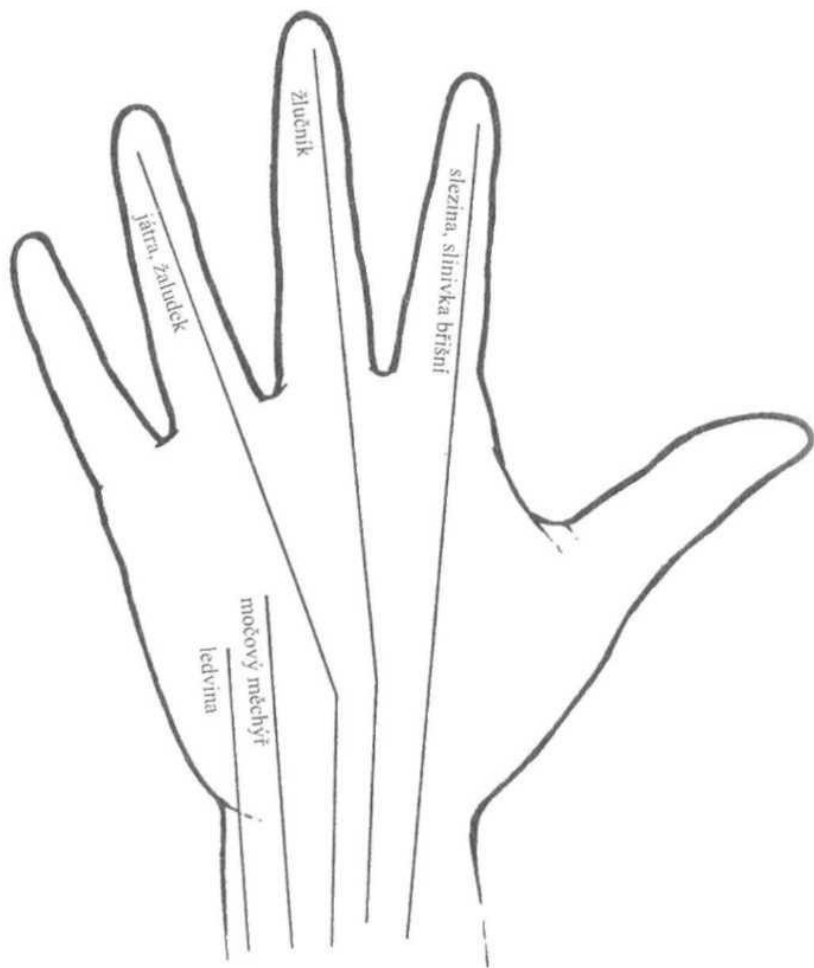
Vzhledem k rozdílným velikostem nikou možná nenajdeme přesný tlakový bod hned ze začátku. S trochou praxe ale naleznou správné místo dobře i laici.



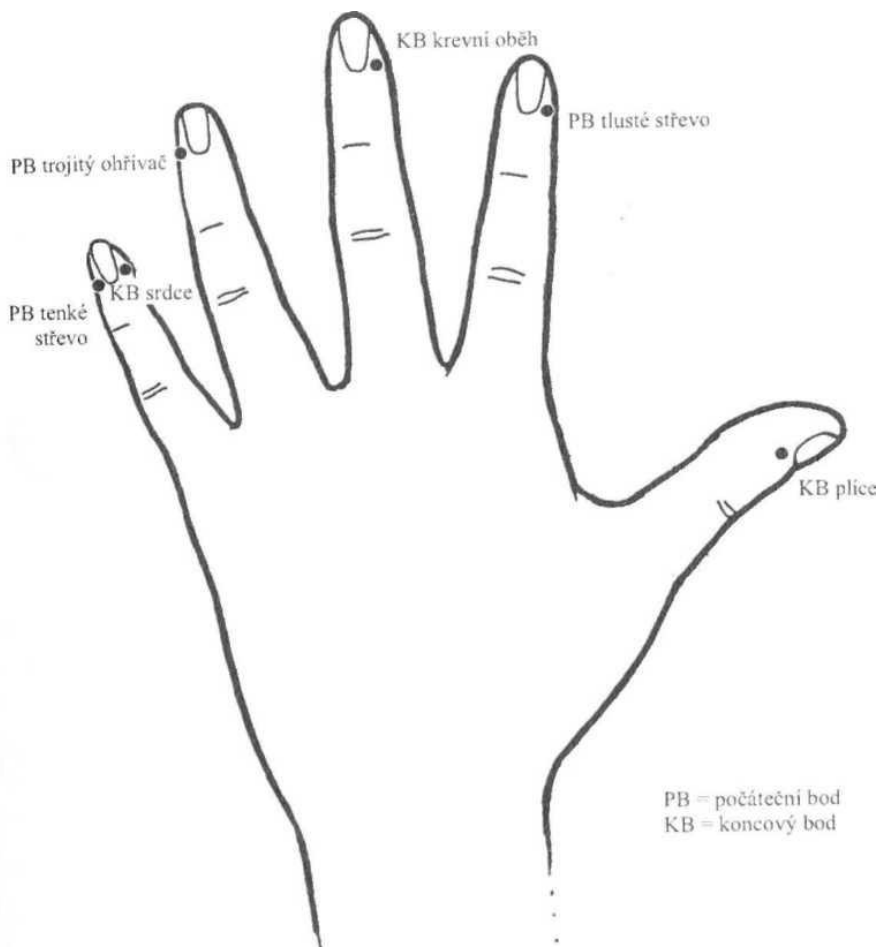
Když jste našli správný bod, masírujte ho palcem, lehkým tlakem a pomalými, krouživými pohyby. Stačí 1 až 3 minuty.

Meridiány a hloubkové meridiány

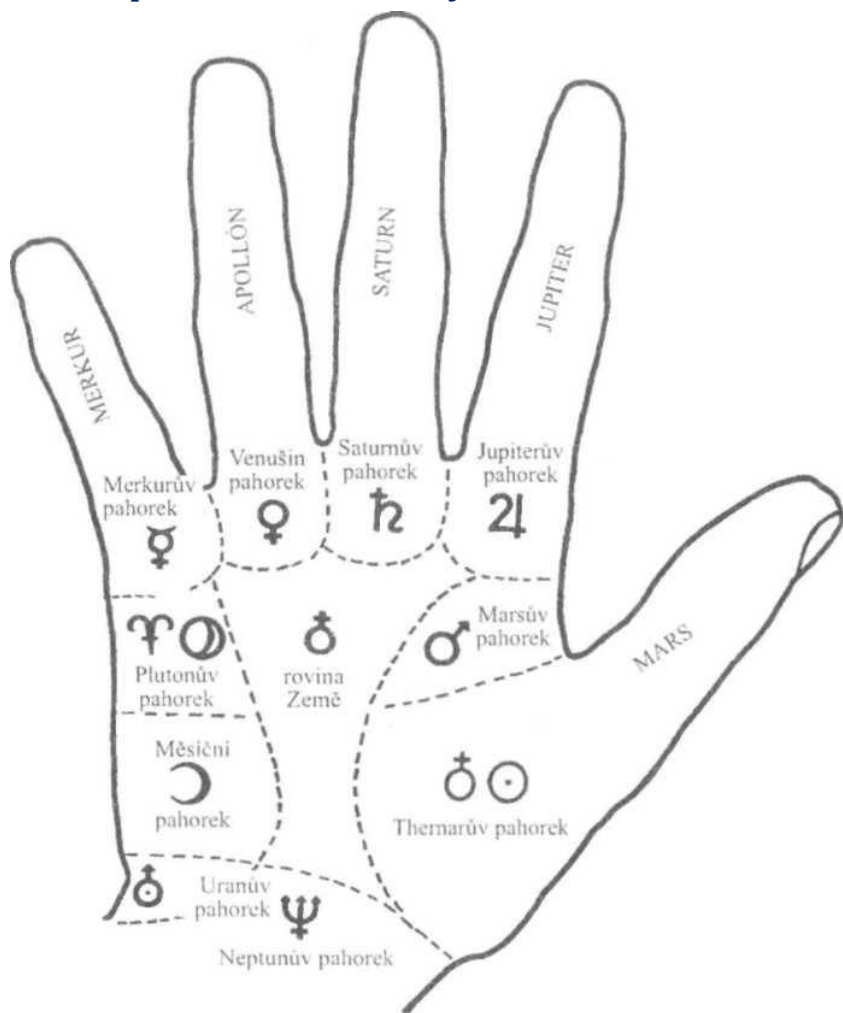
Meridiány jsou energetické dráhy, které procházejí tělem a řídí jeho jednotlivé funkce (krevní oběh, dýchání, trávení, jednotlivé orgány). Při mudrách se zohledňují zejména koncové a počáteční body meridiánů. V akupunktuře se zohledňují jen povrchové meridiány a systém hloubkových meridiánů se často dokonce odmítá jako spekulativní. Až když jsem se seznámila s hloubkovými meridiány, uvědomila jsem si sama působení mnoha muder, a proto zde představuji i tento systém.



Objímejte si často malíček. To dělá dobře vašemu srdci! Pokud je vám často chladno nebo jste náchylní k nemocem, objímejte nebo masírujte si prsteník.



Přirazení planet a čtení z ruky



Astrologie

Astrologie a chirolgie (umění čtení z ruky) patří odjakživa k sobě. Kdo díky praktikování mudr pocítí chuť vědět o tom víc, najde k tomu dnes velký výběr literatury. Mudry mohou skutečně posílit ruce a jednotlivé prsty, a tak také měnit povahové vlastnosti.

Protože v *maličku* vězí kreativita, smysl pro krásu a vnitřní jasno; v *prsteničku* smysl pro rodinu, schopnost lásky a bezpečí;

v *prostředníčku* čínorodost, střízlivost a láska k pořádku; v *ukazováčku* síla rozumu, individualita a snaha o moc; v *palci* vůle, pudovost a vitalita obecně. Další přiřazení z astrologie a chirologie můžete odvodit z obou kreseb.

Vidíte, že díky mudrám toho máte „velmi mnoho v rukou“. Můžete svůj život „uchopit do svých rukou“ a sami se rozhodnout, kudy se dát.



Vlastní zkušenosti

Mudry jako pomoc při koncentraci nebo k prohloubení meditace používám sama u sebe s úspěchem už léta. Neptejte se mě proč, ale považovala jsem tyto svoje malé hry prstů vždy za něco zcela intimního, a proto jsem je ve svých kurzech nevyučovala. Zřejmě ještě nebyl ten pravý okamžik.

Před několika lety jsem se na workshupu pro trénink mozku seznámila s mudrou č. 27 a také jsem ji hned při nejrůznějších příležitostech použila. Když tedy při mluvení nebo psaní ztratím nit nebo když si chci na něco vzpomenout, pak prostě přiložím špičky prstů obou rukou k sobě, a věta nebo slovo se mi většinou zase vybaví. Spojené ruce před hrudí, mudra č. 42, uklidňují moje myšlenky a podporují mou koncentraci.

Ale i fyzickým potíží jsem mohla díky mudrám čelit. Jeden z nejkrásnějších zážitků byl, když jsem si po velmi dlouhé pěší túře musela bez dechu lehnout na postel. Byla jsem vyčerpaná a na posledních pěti kilometrech jsem potkala mnoho jezdců (na pach koní reaguji alergicky) a kvetoucích stromů. To všechno dohromady stačilo na astmatický záchvat. Udělala jsem mudru č. 4 a po 4 minutách byl můj dech zase normální. I mudru č. 5 často používám, když si všimnu, že se hrudník začíná trochu úžit. Možná bych si s touto mudrou měla někdy udělat opravdickou kúru. Při poslední chřipce mi bylo zvlášť bidně. Tehdy mi pomohla mudra č. 3, první verze. Před dlouhými pěšími túrami si ráda ještě dojdou ráno na záchod. To se výborně podaří, když hned po probuzení udělám pohodlně v posteli mudru č. 23 a potom č. 24. Kamarádky, které se mnou chodí na túry, tuto mudru už také s úspěchem použily.

Při mořské nemoci nebo obecně při větrech po příliš tučném jídle s úspěchem používám mudru č. 3, první verzi. Vynikající věcí je pro mě mudra č. 2, která mě ráno přímo katapultuje z postele. Nádherně osvěžuje a působí proti závratím. Zajímavou zkušenost jsem učinila

po práci na zahradě, když mě pak trápily bolesti v zádech. Lehla jsem si na záda, přitáhla kolena k hrudi a udělala jsem mudru č. 17 k vyrovnání energie zad. Už po několika nadechnutích jsem pocítila nádherné, úlevné teplo, které proudilo oblastí kříže do zad. Přímou jsem mohla cítit, jak se bolesti zad pomalu rozpouštějí. Naše zdraví a náš dobrý pocit z větší části závisí na optimálním proudění energií, a každé přílišné svalové napětí toto proudění energie blokuje.

Protože jsem celkově spíš zdravý člověk, nemohla jsem samozřejmě vyzkoušet všechny mudry, ale mnoho mých žáků jógy a známých mi referuje o téměř zázračných vyléčeních nebo zlepšeních jejich potíží. Jedna žena dokonce míní, že svému muži zachránila život, když se v noci probudil se srdečním záchvatem. Pokusila se zavolat lékaře a mezitím mu dala prsty do mudry č. 16. Srdeční potíže polevily a on vyčerpaně usnul, takže prozatím nebylo nutné volat pohotovost. Ráno ho odvezla k lékaři, a ten zjistil, že v noci utrpěl těžký srdeční infarkt. Jiná žena říká, že se jí díky mudře č. 6 značně zlepšil zrak. Velký úspěch měla jedna známá s mudrou č. 29, kterou používala při potížích s krevním oběhem, a jiná s mudrou č. 18 při chronickém zahlenění čelních dutin.

Mohla bych referovat ještě o mnoha věcech, ale myslím si, že tyto příklady stačí, abyste si udělali představu o báječném působení mudr.

I z kamenů, které nám osud klade do cesty, lze vystavět něco krásného.

Goethe

Mudry a meditace

Tak jako je křesťanská modlitba vyjadřována nejen slovy, ale i odpovídajícími gesty, tak se i ve starých východních náboženstvích používají gesta, mudry, která podporují modlitbu. Mudry tedy podporují smysl a cíl meditace. Ale i naopak: Meditace podporuje mudru. Indové si na toto téma vymysleli velice diferencovaný a

úplný systém, který je tak náročný a komplikovaný, že si s ním mnoho věřících už vůbec neví rady a potřebuje pomoc kněze.

Meditace, jak je chápu a praktikuji, se pro mě staly nepostradatelnou pomocí v životě. Používám je kdykoli a kdekoli na všechno: vnáším jimi do svého života jas, světlo a lehkost, čerpám novou sílu, řeším jimi své problémy, činím rozhodnutí, chodím si pro radu a útěchu, piluji své charakterové vlastnosti, mobilizuji svou imunitu, přijímám vize budoucnosti atd. – a hledám spojení s božským. Meditaci lze použít na všechno a s její pomocí rozptýlit vše, co nás skličuje, zatěžuje nebo zlobí, ale s její pomocí lze také získat vnitřní a vnější bohatství – a samozřejmě dosáhnout našich duchovních cílů. Využijme plně tyto možnosti!

Mudry k dočerpání rezervy sil

Pokud se někdy cítíte malátní, unavení, a možná dokonce trochu deprimovaní, může mnoho muder dokázat pravé zázraky. Jednak proto, že si dopřejete zasloužený klid, a za druhé proto, že se tak zcela konkrétně zvyšuje energie (to se dá dokonce i měřit).

Zvláště povzbudivě působí následující mudry: č 2, 3, 4, 6, 13, 21, 22, 27, 28, 29, 31, 35, 36, 39.

Mudry ke zvládnutí minulosti

Pokud chceme spokojenost a mír v našem všedním životě, neobejdeme se bez toho, abychom se vypořádali s naší zátěží z minulosti. To neznamená, že budeme upřeně zírat do minulosti, ale naopak: osvobodíme se od staré zášti, vzteku, předsudků, prostě od všeho, co nás tíží. Nejlepším prostředkem je odpuštění – odpustit ostatním i sobě. Možná to ale nedokážeme sami, pak poprosíme naši vnitřní moudrost, naše vyšší já nebo božské v nás o pomoc. Odpuštění, to říkal už Ježíš a ostatní velcí zakladatelé náboženství, je to nejtěžší, ale to nejlepší, abychom našli vnitřní mír. Pokud to dokážeme alespoň trochu – a pokaždé o něco víc –, pak se otevrou dveře do nové, světlé budoucnosti. Sobě samým a našim bližním odpustíme teprve tehdy, když si je dokážeme představit šťastné a

přejeme jim z celého srdce všechno dobré. Abychom toto dokázali, musíme často projít velkou bolestí.

Mudry č. 12, 32, 42, 47 mohou tento proces zpracování a rozpouštění urychlit.

Mudry pro zlepšení vztahů

Naši bližní jsou našimi zrcadly! Co se nám na nich zvláště líbí, to milujeme i na sobě. Co se nám na nich nelíbí, to odmítáme i v sobě. Budeme se tak často setkávat se stejnými lidmi, než se tuto lekci naučíme. Pokud ji zvládneme, naši bližní se odpovídajícím způsobem změní nebo „zmizí“ z našeho okolí, a jejich místo zaujmou jiní. Možná to zní tvrdě, ale bohužel je to pravda. Není tomu často tak, že naši bližní žijí to, co si my sami nedopřejeme? Často nás lidé v našem okolí rozčilují svým chováním, možná příliš rychle soudí, slovně nás napadají, zraňují nás nepozorností, pořádně neposlouchají, znervózňují nás svým neklidem, myslí si, že vědí všechno líp, jsou nedůvěřiví – v tomto seznamu bychom mohli pokračovat téměř donekonečna. Jak jednáme a reagujeme my sami? Už delší dobu se pokouším rozluštit poselství, která dostávám díky ostatním. Jaká jsem? Jak se chovám? Jak působím na ostatní? Přitom se lépe poznávám a mám možnost se změnit. Často máme také strach z bližních a jejich reakcí, proto se necháváme manipulovat a využívat nebo si chceme vynutit jejich lásku tím, že jsme „hodní“ a úslužní.

Mudry č. 1, 12, 14, 45, 47 mohou vnést jasno do našich vztahů, zbavit nás strachu a podpořit práci na odpuštění. Na tomto místě k vám ovšem mám velkou prosbu: Pokud si při všem tomto sebezpozorování snad všimnete, co všechno stále dokola děláte „špatně“, mějte se rádi, hýčkejte se a hlavně – zasmějte se taky někdy sami sobě, místo abyste se kritizovali a nadávali si. Vždycky přece existuje nějaké příště, kdy to můžete zkusit udělat „správně“. Držím vám přitom palce.

Mudry k řešení každodenních problémů

„V každém problému se už zároveň skrývá řešení,“ říká se lidově. K našemu životu patří, že jsme stále znovu stavěni před výzvy, situace a problémy, které vyžadují řešení. To nás udržuje bdělé, ostří to naše smysly a představuje výzvu pro náš rozum. V tichu meditace se můžeme vydat do naší hloubky a dostat se do kontaktu s tím nejvyšším. Můžeme se ptát a správná odpověď k nám vždy přijde tím správným způsobem prostřednictvím nějakého člověka, knihy, hlasu z rádia, pocitu atd, a to ve správnou dobu. Mohla bych vám o tom vyprávět spoustu zajímavých historek. Kdybych vám jen vyprávěla, jak spleťtými cestami jsem dospěla k moudrostem mudr. To hraničí se zázrakem! Můj muž nedávno poznamenal: „Bud' máš kliku, nebo jsi čarodějnice.“ Ale ani jedno samozřejmě není pravda. Díky všem mým zkušenostem jsem získala pořádnou porci důvěry v kosmické síly – to je dnes moje štěstí. Ale nebylo tomu tak vždycky!

Nikdy se také nezapomínejte uchýlit k meditaci, pokud stojíte před rozhodnutím, ať velkým či malým. A pokud něco nutně chcete, ale nedostanete to (například vám někdo vyfoukne zaměstnání nebo byt před nosem) – pak na vás určitě čeká něco lepšího. Důvěřujte v to – je to tak.

K řešení každodenních problémů jsou zvlášť vhodné mudry č. 14, 16, 18, 31,42, 50, 51.

Mudry k tvorbě charakteru

My všichni máme charakterové vlastnosti, které nám ztěžují život nebo jsou přinejmenším nepohodlné (přehnaná bázlivost, záliba v kritizování, pocity viny, netrpělivost, chorobné závislosti, pocity méněcennosti, nervozita, pesimismus atd.). Meditace je vynikajícím prostředkem, jak tyto vlastnosti přeměnit, případně zvrátit v opak. Nejlepší je, soustředíte-li se nejprve pouze na jednu vlastnost. Podaří-li se nám změnit i jednu jedinou za rok, jak to bude vypadat za deset let? Pokud se chceme nějaké povahové vlastnosti zbavit, nesmíme proti ní bojovat; spíše bychom ji měli zpochybnit a dokonce rozpoznat její dobrou stránku. Jenom tak ji můžeme nechat

odejít. Nejprve si položíme otázku, odkud přišla, jak vznikla, co je na ní dobrého (ve všem se skrývá i dobré jádro). Tato nepohodlná vlastnost pro nás může být dokonce ukazatelem na cestě, buď nás může zlomit, nebo posílit. Ujasněme si do detailu, co nám to přinese, když ji změňme a dostaví se opak. Můžeme se nyní rozhodnout žít s ní v míru tak, že ji držíme v patřičných mezích, nebo ji můžeme rozpustit tak, že si představujeme situace, v nichž žijeme s opačnou vlastností (například odvahou místo strachu). Tyto vnitřní obrazy se postupně přesunou navenek a stanou se vnější realitou.

Všechna tato pozorování můžeme zařadit do našich meditací (mudry č. 13, 22, 23, 24, 30, 38) a zažijeme opravdové zázraky.

Mudry k plánování budoucnosti

Kolik lidí má strach z budoucnosti – ze ztráty místa, ze stárí, ze všech možných nemocí. Jednou jsem se v jedné větší skupině ptala na strach jednotlivých účastníků z budoucnosti. Všichni byli překvapeni rozmanitostí strachů, která přitom vyšla najevo! Tady lidská fantazie nezná mezí! Jedni měli obavy, které byly pro druhé naprosto nepředstavitelné. Všichni se na závěr shodli na jednom: sotva kdo se dívá do budoucnosti skutečně „realisticky“. Proč se hned těch zbytečných strachů nezbavit! Meditace je vynikající prostředek k vizualizaci obrazů budoucnosti a plánování smysluplného života prostřednictvím stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů. Většina lidí to stejně podvědomě dělá, ale můžeme i vědomě plánovat budoucnost, která nám vyhovuje a těší nás. Většina mých vnitřních plánů se během dvanácti let stala vnější realitou. Některé jsou ještě otevřené a já vím, že až bude doba zralá, i ony se splní. Mimochodem jsem učinila zajímavé zjištění: lidé většinou zemřou tak, jak si to představují.

Pro vaše plánování budoucnosti se hodí mudry č. 2, 8, 14, 16, 18, 24, 32, 42.

Mudry pro spojení s božským

Už jste někdy četli, že by se někoho u nebeské brány ptali, jestli se na zemi dost a často modlil nebo meditoval? Určitě ne. Nezáleží totiž na tom, jak *často* člověk sedí nebo klečí a medituje, nýbrž na tom, *jak a zda* vedeme naplněný život a vyjadřujeme svým konáním vůli kosmického vědomí. Naš životní úkol spočívá v tom, abychom dělali to nejlepší, co je v našich silách, a předávali naše dílo *před a po* dokončení božskému. Nejvyšší pravidlo všech velkých náboženských společenství vždy bylo: „Modli se *a* pracuj.“ K tomu ale nemusíme vstoupit do žádného řádu, to můžeme dělat i sami.

Mudry č. 19, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 nám pomáhají dojít klidu, a navíc nás vedou k vnitřnímu míru, spokojenosti a radosti. Mír a radost ovšem máme znovu vtělit do našich slov a činů a vnést je do světa.

Vím, že moje poznámky o meditaci jsou jen krátkým nástinem. Kdo se do této látky chce hlouběji ponořit, najde mnoho podnětů v mých knihách *Yogafur Seele, Geist und Körper* a *Innere Kraefte entdecken und nul zen*.

Aby vzniklo možné, musíme vždy znova zkoušet nemožné.

Hermann Hesse

Meditace k jednotlivým prstům

Při následujících meditacích můžete vědomě prožít jednotlivé prsty a sílu, která v nich vězí. Seznámíte se s jednotlivými prsty, poznáte je a naučíte se je mít rádi. Pozitivní zkušenosti, které já a ostatní s mudrami činíme, mi potvrzují, že přiřazení energie čaker jednotlivým prstům souhlasí a smysluplně se doplňuje se systémem meridiánů. (Bližší informace o čakrách najdete v příloze D.) Dodatečný příznivý účinek mají naše vědomé a konstruktivní myšlenky. Jak už jsme zmínili na začátku, myšlenky a pocity

ovlivňují každou tělesnou funkci; to, co si „namlouváme“, se v dohledné době projeví.

Protože indičtí léčitelé zjistili už před dlouhou dobou, že příliš mnoho nebo příliš málo jednoho prvku (země, voda, vzduch, oheň, éter; viz k tomu str. 36) uvádí tělo do disharmonie, nebo ho dokonce činí vážně nemocným, můžeme dnes díky odpovídajícím obrazům znovu vnést do našeho nitra harmonii. Tak, jako nás každý z prvků posiluje, může nás i zničit. Jednotlivé prvky se samozřejmě ovlivňují – a každý prvek má své speciální potřeby, které jsou ve vyrovnaném, klidně dynamickém stavu bez problémů uspokojeny. Ale často jsme ve stresu, příliš málo odpočíváme a pohybuje se, příliš mnoho jíme nebo dovolíme, aby nás trápily starosti. To všechno nás vyvádí z rovnováhy. Pokud se tělo už nedokáže vrátit do harmonie, stáváme se náchylnými k nemocem.

Následující meditace je možné provádět i během bezesné noci nebo jsme-li nemocní na lůžku, protože se od těla nevyžaduje nic Jiného, než láskyplně obejmout jeden prst prsty druhé ruky.

K energii palce

Tomuto prstu jsou přiřazeny prvek oheň, meridián plic a planeta či bůh války Mars. Oheň palce živí energii ostatních prstů nebo absorbuje přebytečnou energii, a tak obnovuje rovnováhu. Myslíme-li na spalování odpadu, můžeme vytušit, jakou uspořádávající sílu může mít také zničení ohněm. Dokonce i v přírodě, když se v lesích během desetiletí vytvořila monokultura nejsilnějších, vytvoří lesní požár znovu předpoklady pro velkou rozmanitost nových rostlin. I přehřátí v našem těle či horečka zabíjejí celé kultury bakterií. Oheň je závislý na vzduchu, bez kyslíku umírá; totéž platí i o našem buněčném dýchání. Výměna látková v jednotlivých buňkách může správně fungovat jen s dostatečným množstvím kyslíku. Můžeme skutečně posílit každou část těla nebo každý orgán, pokud do něj vizualizujeme nebo vdechujeme světlo a teplo.

Cvičení:

Sedněte si nebo lehněte. Obemkněte si nyní pravý palec čtyřmi dlouhými prsty levé ruky a levý palec položte na vnitřní okraj pravé ruky. Zavřete oči.

Vciťte se do nějaké části těla, která je oslabená nebo nemocná. Nyní si představte, že vám v dolní polovině těla uprostřed (ve výši pupku) září světlo a při každém výdechu nasměrujte paprsky tohoto světla do příslušné části těla. Nejprve nechte z ozařované části těla uniknout velká tmavá oblaka kouře (to, co vás činí nemocnými, bolesti atd.). Pak se soustřeďte už pouze na světlo, které pomalu naplňuje tuto část těla, prosvěcuje ji a léčí.

Pak si ještě nějakou dobu tiše držte palec a pociťujte proudící teplo. Pak si obemkněte levý palec a chvíli ho také pevně držte.

K energii ukazováčku

Jsou mu přiřazovány srdeční čakra, tlusté střevo a hlubkový meridian žaludku. Zde také nalezneme citlivost, schopnost „mít na něco nos“, schopnost přemýšlet a inspiraci. Jeho energie jde do našeho nejnvnitřnějšího nitra a odtud znovu do vesmíru. Můžeme tedy čerpat z našeho nejnvnitřnějšího nitra (intuice) a přijímat z vesmíru (inspirace). V tomto prstu sídlí blízkost i dálka prostoru. Kolik prostoru potřebujeme? Kolik blízkosti sneseme? Prvek vzduch také vždy reprezentuje ducha – sílu myšlenky. Myšlenky jsou neviditelné jako vzduch, a přesto jsou, jak jogíni zjistili, příčinou všeho, co děláme a neděláme, co odpuzujeme a přitahujeme, našeho zdraví a každé nálady, veškerého uspořádání našeho života. Ukazováčku je rovněž přiřazována síla planety Jupiter, jež poukazuje na věčnou proměnu všech věcí: přijmout život se všemi jeho stránkami, zpracovat (strávit) ho a znovu ho nechat odejít. V tomto prstu sídlí také jasný, cílený pohled do budoucnosti. Protože jsou naše myšlenky tak důležité, měli bychom se často zabývat jejich kvalitou. Budeme-li dělat následující meditaci několik dní za sebou, všimneme si, že naše myšlenky podléhají určitému vzorci – určitému zvyku.

Zvyky je možno měnit, jakmile si je uvědomíme. Změny vždy potřebují určitý čas. Pokud tedy kontinuálně nahrazujeme škodlivé myšlenky užitečnými, změní se odpovídajícím způsobem i naše životní situace.

Cvičení:

Sedněte si nebo lehněte. Obemkněte si nyní pravý ukazováček čtyřmi dlouhými prsty levé ruky, palec sahá doprostřed pravé ruky. Zavřete oči.

Sedíte před obilným polem a pozorujete vlnící se klasy. Při nádechu se klasy pohybují směrem k vám a při výdechu směrem od vás. Někdy vidíte celé pole a pak zase jednotlivé klasy. Vidíte také, jak se místnost kolem vás při nádechu zmenšuje a při výdechu zase zvětšuje. Žluté klasy poukazují na pomijivost, na velké umírání, v němž už je obsaženo sémě nového začátku. Podívejte se po chvíli do dálky modrého nebe a potom dovnitř do bezpečí vašeho srdce. Pozorujte nyní své myšlenky, které přicházejí a odcházejí, a přemýšlejte o nich chvíli. Jak převážně myslíte: pozitivně, negativně, s důvěrou, úzkostně, příliš dumáte o starostech, kritizujete, ztrácíte se ve vzpomínkách, nebo jste orientováni na budoucnost⁹

Podržte si ještě chvíli tiše prst a pociťujte proudící teplo. Potom si obemkněte levý ukazovák a také ho chvíli podržte.

K energii prostředníčku

Indové nazývají tento prst nebeským prstem; je mu přiřazována čakra krku. Podívejte se na něj: je to nejdelší prst, přesahuje všechny ostatní. Jeho energie září daleko do nekonečna. Mohl by se považovat také za nebeský žebřík. Saturn, který je mu přiřazován, se nachází na kraji našeho slunečního systému a označuje se za „hlídače prahu“. U nebeské brány se skládá účet za pozemský život. Tuto symboliku nalezneme v čakře krku, bráně čistoty, která se otevírá jen tehdy, je-li žák čistě mysli a srdce. Ale abychom na naší duchovní cestě došli dál, musíme nejprve splnit naše pozemské povinnosti, a

na to poukazují jeho meridiány: meridián krevního oběhu a hloubkový meridián žlučníku. Oba pomáhají uchopit výzvy života za pačesy a zvládnout je. Jejich kvality jsou podnět, aktivita, troufnutí si a radost z činnosti. Spektrum energie prostředníčku sahá od aktivního života až daleko na věčnost a dalo by se krátce shrnout následujícím pořekadlem: „Pomoz si sám, pak ti pomůže Bůh.“

Cvičení:

Sedněte si nebo lehněte: nyní si obemkněte prostředník pravé ruky čtyřmi dlouhými prsty levé ruky, palec sahá doprostřed pravé ruky. Zavřete oči.

Představte si, jak se zabýváte svou oblíbenou činností, plně využíváte své sklony a talenty, jak překonáváte překážky, které se vám staví do cesty, a máte radost ze své aktivity. Máte přitom úspěch a v myšlenkách vidíte, jak se váš úspěch utváří. Vaše činnost obohacuje svět (vaši rodinu, jednotlivé lidi nebo širý svět). Zejména podrobně si představte neustálý kontakt s božskými silami, které vám přitom pomáhají a ukazují vám cestu.

Pokud vás neuspokojuje vaše povolání a pokud nemáte žádného koníčka nebo zájmy které by vám odpovídaly, pak je čas se tak dlouho ptát svého nitra, naléhal na svou vnitřní moudrost, až dostanete odpověď. Proste zároveň také o činorodost, kterou prostředník symbolizuje, abyste se té věci skutečně dokázali chopit. A především proste božské síly o pomoc – uzavřete s nimi důvěrné partnerství.

Podržte si tiše ještě nějakou dobu prst a cítte proudící teplo. Pak si obemkněte levý prostředník a držte ho také ještě chvíli. Tato pozice rukou výborně pomáhá při napětí v zátylku.

K energii prsteníčku

Prsteníčku se přiřazuje Apollón, bůh slunce, a čakra kořene, která ovládá pánevní dno. Tato síla propůjčuje člověku schopnost prosadit se a vytrvalost. Číňané tomuto prstu přiřazovali hloubkový meridián jater. Síla jater člověku propůjčuje trpělivost, klid, naději a víze budoucnosti. Ve špičce prsteníku se nachází také „trojitý ohřivač“. Tento meridián ovládá všechny obranné funkce v těle a odpovídá za teplotu těla, která zase reguluje buněčné funkce. Pokud pracuje optimálně, propůjčuje člověku schopnost uchovat si v zátěžových situacích rovnováhu, což je také předpokladem dobře fungujícího imunitního systému. V tomto prstu tedy vládne síla, která člověka ukotvuje, pomáhá mu pronikat obtížemi a směřuje vzhůru.

Cvičení:

Sedněte si nebo lehněte. Obemkněte si nyní levý prsteníček čtyřmi dlouhými prsty pravé ruky, palec sahá do poloviny levé ruky. Zavřete oči.

Představte si holou zem a suť všech možných tvarů, poušť, hory, ostrovy. Co se stane, jestliže se dostanou do pohybu masy země? Když země vyschne? Když je země zcela vystavena horkému slunci? Nyní si představte úrodnou zem. A nechte pomalu vzniknout vegetaci – malé rostliny, velké rostliny, mnoho zeleně. Nyní se soustřeďte najedno jediné semínko, které spočívá hluboko v zemi. Při každém nádechu se v jeho nitru něco pohne, až semínko pukne a klíček se natáhne ke světlu. Zároveň zapouští kořínky do hloubky země. Bude to strom, který‘ roste velmi pomalu. Trpělivě čekáte a přihlížíte, jak se rostlina velmi pomalu rozvíjí do své plné velikosti. Čas nehraje roli. Jediné, co je důležité, je neustálý růst. Strom bude každý rok znovu kvést a mít plody. Stejně jako strom se i my chceme zcela věnovat životu a víme, že má smysl, i když to velké tajemství zřejmě nikdy zcela neodhalíme. Stejně jako se strom každý rok mění, pokračuje i náš vnitřní vývoj stále dál. A my máme rozhodující vliv na to, zda bude radostný nebo plný utrpení.

Podržte si ještě nějakou dobu tiše prst a vnímejte proudící teplo. Pak si obemkněte pravý prsteník a také ho ještě chvíli držte.

K energii malíčku

Malíčku se přiřazuje druhá čakra, která je sídlem sexuality. Zde jde o mezilidské vztahy obecně, jakož i jmenovitě o partnerství. Toto přiřazení sexuality odpovídá hathajóze. V buddhismu se sexualita přiřazuje prsteníku. V něm také sídlí schopnost komunikace. To, že čínští léčitelé v tomto prstu našli meridián srdce, potvrzuje tezi jogínů, kteří tomuto prvku přiřazují prvek vody a voda symbolizuje oblast pocitů. Radostné, naplňující vztahy nejen zahřívají srdce, ale také je živí a posilují. A silná energie srdce nám zase dává schopnost radosti; to nám dává vznešené pocity a zvedá nám náladu. Naše nálady, které jsou vždy součtem současných pocitů, je možné srovnat s vlnami na vodní hladině: jsou rytmické a harmonické, nebo prudké? Je voda jasná a čistá, nebo mělká, těžká a tmavě špinavá?

Cvičení:

Sedněte si nebo lehněte. Obemkněte si nyní levý malíček čtyřmi dlouhými prsty pravé ruky, palec sahá doprostřed levé ruky. Zavřete oči.

Sedíte v duchu u moře a pozorujete vlny – valí se k vám, znovu se vracejí zpět a mizí. Totéž platí pro vaše pocity, nálady a také pro vztahy k ostatním lidem. I dávání a přijímání lásky se podřizuje tomuto zákonu. Uvědomte si, že dostáváte jen tolik lásky, kolik jí dokážete bezpodmínečně dávat. Nemusí to vůbec být velké činy, nýbrž úplně stačí jen laskavé, vřelé srdce vůči bližním, zvířatům, rostlinám, vodě, vzduchu a zemi. Představujte si v duchu nějakého bližního (konkrétního nebo obecně) šťastného, povzbuďte ho, je-li to potřeba. Věřte v jeho schopnosti a jeho dobré jádro. Malujte si celé scény, v nichž je veselý a šťastně se usmívá. Pokud nemáte nikoho, kdo je vám blízký, dělejte toto malé cvičení – třeba v tramvaji – ve vztahu k cizím lidem. Pokud to vydržíte několik dní nebo týdnů, garantuji vám zázraky. Přijde doba, kdy vaše srdce bude překypovat radostí. Ale nejdůležitější je: zprvu nesmíte nic očekávat, vysíláte svou laskavost, svou lásku bezpodmínečně. Mějte jen trochu trpělivosti, než semínka vyklíčí.

Podržte si ještě chvíli tiše malíček a vnímejte proudící teplo. Pak si obemkněte pravý malíček a chvíli jej také podržte.

Ne na poli a na stromech, v srdci to musí klíčit, má-li to být lepší.

Gottfried Keller

Mudry pro tělo, mysl a duši

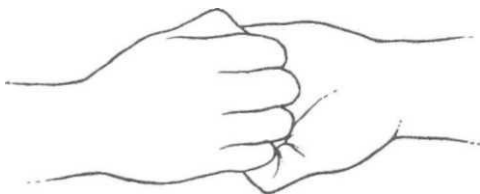
Následující mudry se používají převážně pro podporu léčení nebo zmírnění tělesných potíží. Samozřejmě také ovlivňují mentálně-duchovní oblast, především připojenými vizualizacemi a afirmacemi.

Jak už jsem zmínila, žádná nemoc nepadne z nebe, a pokud meditujeme a používáme mudry, abychom se prostě zbavili tělesných symptomů nebo bolesti, provozujeme čistou pštroší politiku. To nám krátkodobě může něco přinést, ale vyléčení není trvalé. Můžeme a máme používat mudry, rostliny a jiné léčebné pomůcky k léčení, ale musíme se současně také ptát na nemoc. *Za první:* Co je skutečná příčina? Můžeme se během meditace ptát naší vnitřní moudrosti, našeho vyššího já nebo božského světla na příčinu nemoci. Možná ani neleží tak daleko, třeba jsme jenom snědli něco špatného nebo jsme měli stres nebo jsme příliš málo odpočívali a přetížili tak náš imunitní systém. Negativní pocity jako zášť, nenávisť, pomsta, závist, lakota atd. nás rovněž činí nemocnými, a právě u chronických nemocí jsou většinou příčinou. *Za druhé:* Jaký „zisk“ mi nemoc přináší? Za každou nemocí vězí i určitá výhoda: konečně klid, péče bližních, soucit, odevzdat odpovědnost a další. Ale účast, soucit, klid atd. si musíme ve správné míře poskytnout sami, a neočekávat je od jiných. Můžeme vyvinout strategii, jak přijít ke svému zisku z nemoci bez nemoci. *Za třetí:* Musíme být připraveni se vzdát všeho, co nás činí nemocnými. Proto jsou velice důležité očistné kúry. Už šamani přírodních národů na počátku svých léčebných rituálů nejprve vyháněli zlé duchy. Přemýšlejte, co vás činí nemocnými. Jaké myšlenky, jaké pocity, jaké zvyky? Jste ochotni se jich vzdát? Tato sebeanalýza, toto zkoumání, proč jsem nemocná, dala mému

životu docela novou kvalitu, ale také si vyžádala dost poctivosti a přísnosti. Není to pro mne také uzavřená záležitost, nýbrž kontinuální cesta k sebepoznání. Při vší poctivosti a přísnosti ale, prosím, nezapomínejte na lásku, láskyplnou péči a pochopení pro sebe sama. Čím více selháváte, tím více potřebujete svou lásku.

1. Ganéšova mudra

(slon; Ganéša, božstvo, které překonává všechny překážky)



Levou ruku držíme před hrudí dlaní ven. Prsty jsou ohnuté. Nyní se pravá ruka hřbetem ven zaklesne do levé. Držíme ruce ve výši srdce těsně před hrudí. Při výdechu ruce silou odtahujeme od sebe, aniž bychom povolili zaklesnutí. Přitom se napínají svaly paží a hrudníku. Při nádechu všechno napětí znovu povolíme. Opakujeme šestkrát a pak láskyplně položíme obě ruce v této pozici na hrudní kost a pociťujeme doznívání. Pak změním pozici rukou: pravá dlaň ukazuje ven a znovu opakujeme šestkrát. Zůstaňte pak ještě chvíli v tichu.

Stačí jednou denně.

Varianta: Totéž ještě jednou, ale předloktí nyní nejsou vodorovně, nýbrž diagonálně, to znamená jeden loket ukazuje šikmo dolů a druhý šikmo nahoru.

Tato mudra stimuluje srdeční činnost, posiluje srdeční svalstvo, otevírá průdušky a uvolňuje veškeré napětí v této oblasti. Otevírá čtvrtou čakru a dává nám odvahu, důvěru a otevřenost vůči bližním.

Je zajímavé, že jsem si všimla, že dělám přesně totéž gesto, když někomu domlouvám a chci mu dodat odvahy: „Seber odvahu – chop se příležitosti – dokážeš to!“ Je to, jako by nice dávaly slovům sílu – a samozřejmě také srdci. Známy „doktor z pralesa“ Albert Schweitzer tento problém zmiňuje ještě na jiné úrovni, když říká: „Mezi lidmi je mnoho chladu, protože se neodvažují být tak srdeční, jak ve skutečnosti jsou.“

Hloh (*Crataegus oxyacantha l.*) posiluje srdce.

Protože Ganéšova mudra aktivuje prvek oheň (viz příloha C), který reaguje na červenou barvu v pozitivním smyslu, podporuje následující vizualizace činnost srdce a krevního oběhu. Dodává nám odvahu setkávat se s lidmi s otevřeným a laskavým srdcem.

Vizualizujte červenou barvu: mozaiku, mandalu nebo koberec v různých tónech červené. Upínejte k ní chvíli všechny smysly. Červená má posilovat, zahřívát a rozšiřovat vaše srdce a dávat vám odvahu k otevřenosti a důvěře.

Afirmace: Setkávám se se svými bližními s odvahou, otevřeně a s důvěrou.

2. Ušas mudra

(svítání – původ všech dobrých věcí)



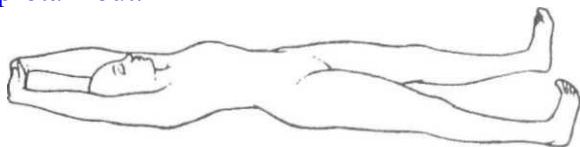
Prsty zaklesneme do sebe, takže pravý palec leží nad levým. Pravý palec lehce tlačí na levý.

Důležité: Ženy položí pravý palec mezi levý palec a ukazovák a tlačí na něj levým palcem.

Denně 5 až 15 minut. Tuto mudru držíme tak dlouho, dokud nenastane žádoucí účinek.

Ať jsme jakkoli staří, vždycky znovu přichází období nového začátku. Tak v sobě druhá čakra, která obsahuje sexualitu a kreativitu, skrývá vždy také něco nového, tajemství, které chce být odhaleno. Tato mudra koncentruje sexuální energii naší druhé čakry a vede ji do výše položených energetických center. Dává nám duševní svěžest, chuť do života a nové impulzy. Navíc harmonizuje náš systém hormonálních žláz.

Ušas mudra pomáhá se ráno probudit. Ležíte tedy ještě rozespalí v posteli a podložíte si hlavu zkříženými pažemi. Nyní se několikrát silně a zhluboka nadechnete, doširoka otevřete oči a ústa a tisknete přitom lokty dozadu do polštáře. Při výdechu zase veškeré napětí uvolníte. Šestkrát opakovat. Pokud byste přesto ještě nebyli dostatečně bdělí a čerství, třete kotníky na nohou a vnitřní stranu kotníků na ruku tak silně o sebe, jako byste chtěli vykřesat oheň z pazourku. Nakonec můžete ještě natáhnout paže za hlavu a pořádně se protáhnout.



Osvěžující účinek má zelený čaj a rozmarýna (*Rosmarinus officinalis L.*)

Představte si, že sedíte na dobrém místě, odkud můžete vychutnávat východ slunce. Slunce pomalu vychází a vy na sebe necháte působit červenou, oranžovou a žlutou barvu. Tyto barvy nás probouzejí a zvedají náladu. Představte si nyní sami sebe jako osobu

plnou mladistvé síly a nových impulzů, která se raduje ze života, osobu, která jde do světa se spoustou lásky a bohatě svět obdarovává srdečným úsměvem, dobrými skutky a krásnými věcmi.

Afirmace: Naplňuje mě chuť do života a nadšení, a díky nim dokážu velké věci. Chci užívat života plnými doušky.

3. Pušanova mudra

(zasvěcená slunečnímu bohu Pušanovi, který je také bohem výživy)

Verze 1: Pravá ruka: špičky palce, ukazováku a prostředníku se dotýkají, ostatní prsty jsou natažené.



Levá ruka: špičky palce, prostředníku a prsteníku se dotýkají, ostatní prsty jsou natažené.



Verze 2: Pravá ruka: špičky palce, prsteníku a malíčku se dotýkají, ostatní jsou natažené.



Levá ruka: stejně jako u verze 1.

Obě tyto mudry lze používat jako *okamžitou pomoc* nebo je při chronických potížích cvičit denně čtyřikrát 5 minut.

Verze 1: Tato mudra symbolizuje gestem jedné ruky přijímání a gestem druhé ruky nechat věci proudit, odevzdání a neulpívání. Při trávení by obojí mělo být vzájemně zkoordinováno. Tato mudra ovlivňuje proudy energie, které odpovídají za příjem a zhodnocení potravy. Prohlubuje dýchání, a tím také příjem kyslíku a odevzdávání kysličníku uhličitého v plicích. Působí uvolňujícím způsobem v solar plexu, tedy v oblasti žaludku, jater, sleziny a žlučníku, reguluje energie ve vegetativním nervovém systému, mobilizuje energie

vylučování a detoxikuje. Působí výborně při všeobecné nebo akutní nevolnosti, mořské nemoci, větrech a pocitu přejetí.

Tuto mudru podporují fenykl (*Foeniculum vulgate*), anýz (*Pimpinella anisum*) a kmín (*Carum carvi*).

Verze 2: Spojením energií palce, prsteníčku a malíčku se zvýšeně aktivuje dolní trávicí a vylučovací proces. Tuto mudru lze označit za všeobecnou energetickou pumpu. Stimuluje funkci mozku, což bylo i vědecky dokázáno. Pozice prstů pravé ruky aktivuje energii v pánevním dnu, jako když rozdmýcháme planoucí oheň. Pozicí prstů levé ruky vedeme rozdmýchanou energii vzhůru. Všechny orgány, nálady a myšlení (koncentrace, paměť, logika, nadšení atd.) jsou tím pozitivně ovlivňovány.

Při **nádechu** přijímejte energii ve formě světla, dejte jí čas a prostor jedné přestávky v dýchání, aby se ve vás mohla rozšířit a být transformována. Při **výdechu** nechte spotřebovanou energii znovu vyjít ven. S každým nádechem nebo výdechem se vaše tělesná a mentálně-duchovní rovina prosvětluje a projasňuje.

Afirmace: S díky přijímám vše, co je pro mě dobré, nechávám to v sobě působit a vše, co je spotřebované, zase odevzdávám.

4. Mudra pro průdušky

Obě ruce: dejte malíček ke kořeni palce, prsteník na horní kloub palce a prostředník na břicho palce, ukazovák je natažený.



Při akutním astmatickém záchvatu nejprve praktikujte 4 až 6 minut a pak udělejte mudru pro astma (č. 5), než se dech zase znormalizuje. Pro dlouhodobý účinek držte obě mudry pětkrát denně 5 minut.

Lidé s dýchacími potížemi často také trpí vnitřní osamělostí, opuštěností, sexuální nouzí a smutkem. Navenek tyto pocity často úspěšně maskují humorem. Nebo se vážou na jiné tak, že přebírají jejich závazky a starosti. To samozřejmě způsobuje spoustu stresu, takže se tito lidé dostávají do časové a dechové tísně. Protože tyto problémy sama až příliš dobře znám, mohu vám možná dát radu, jak se z tohoto dilematu dostat: je důležité, abyste si tyto negativní pocity a nálady jednou pořádně připustili a podívali se na ně; a uvědomte si, že i tyto pocity jsou jako vlny na vodní hladině – vznikají a odcházejí. Příčinou takových pocitů je často všeobecná slabost, která je způsobována špatným, příliš povrchním dýcháním, protože se díky špatnému dýchání nevytváří vnitřní rezervoár sil. Pokud je zredukován, je následkem slabost nejen v tělesné, ale i v mentálně-duchovní oblasti – objevují se strach, smutek, nespokojenost, přehnaná citlivost atd.

Všechna dechová a tělesná cvičení jógy tuto vnitřní sílu zvětšují a udržují energetickou hladinu nahoře (cvičte denně nejméně 30 minut – příslušnou sérii cvičení najdete na straně 189). Stejně tak působí následující meditace s mudrou. Sedíte přitom vzpřímeně a držíte ruce asi 10 cm od těla. Když se paže unaví, položte si ruce na stehna.

Nejdůležitější rostliny pro průdušky jsou tymián (*Thymus serpyllum L.*), petrklič (*Primula veris L.*) a černý bez (*Sambucus nigra L.*).

Soustředíte vědomí na pánevní dno a vnímáte, jak se při sedu dotýkáte podložky. *Nádech:* vedete nyní vědomí do břicha, žaludku, hrudi, krku, čela a temene. Přitom počítáte od jedné do sedmi. Nyní zadržte asi na 5 vteřin dech. *Výdech:* vedete vědomí seshora dolů a počítáte pozpátku od sedmi do jedné. Trpělivě čekáte, než přijde impuls k nádechu, a při nádechu znovu směřujete vědomí nahoru. *Velice důležité přitom jsou pauzy po nádechu, popřípadě výdechu.*

Afirmace: Každé nadechnutí mi dává sílu, posiluje tělo, mysl a duši.

5. Mudra pro astma

Obě ruce: přitiskněte nehty prostředníků k sobě a ostatní prsty držte natažené.

Při akutním astmatickém záchvatu držte nejprve 4 až 6 minut mudru č. 4 pro průdušky a potom, než se dech zase uklidní, použijte tuto mudru pro astma. Pro dlouhodobé léčení praktikujte obě mudry pětkrát denně 5 minut.



Bohužel nepatřím k těm šťastlivcům, kteří jednou měli astma, prodělali radikální léčebnou kúru a pak už nikdy nic nepocítili. Mnoho příbuzných z otcovy strany mělo astma – je to tedy „milé“ dědictví. Přesto žiji bez léků, protože dodržuji určitá pravidla chování. Moje tipy určitě mohou astmatikům pomoci, proto je zde předávám dál:

- Při studeném počasí nikdy nedýchejte ústy, protože se tím průdušky zanítí a zahlení.
- Snažte se pokud možno nikdy nespěchat, protože stres aktivuje žlázy vylučující adrenalin. Adrenalin přispívá k zahlenění a zúžení průdušek.
- Lehká strava a málo masa; maso stačí jednou týdně. Žádné mléčné výrobky, rajčata, feferonky a kiwi. Nekouřit by mělo být samozřejmostí.
- Neberte žádné léky, které oslabují imunitní systém, jako například antibiotika.
- Dbejte na dostatek čerstvého vzduchu. Chodte na dlouhé procházky, cvičte každý týden trochu jógu nebo gymnastiku a dopřejte si dost klidu.

Většina lidí, kteří trpí dýchacími potížemi, zná vnitřní osamělost (přílišnou distanci k okolí) nebo/a si nedokáže určit hranice a cítí se být pod tlakem závazků a problémů bližních (příliš malá distance).

při astmatických potížích pomáhá jablečník obecný (*Marrubium vulgare L.*) a čemucha setá (*Nigella sativa*).

Vizualizujte obrazy velké dálky – moře, oblohu s mraky, hory (stojíte na vrcholu). Vezměte si tyto dálky do oblasti srdce a plic. Při *výdechu* vzdálenost zvětšíte a při *nádechu* zase zmenšíte – do míry, která vám vyhovuje. Dělejte totéž s lidmi nebo závazky, které vás tíží.

Afirmace: Osvoboduji se od všeho, co mě svírá, a chci si tuto novou svobodu plně vychutnat. Cítím se bezpečně v božském světle, které mě nese.

6. Pran mudra

(mudra života)



Obě ruce: dejte k sobě špičky palce, prsteníku a malíčku, ostatní prsty jsou natažené.

V případě potřeby 5 až 30 minut nebo jako kúra třikrát denně 15 minut.

Pran mudra aktivuje čakru kořene (viz příloha D), v níž sídlí elementární prasíla člověka. Toto místo ráda srovnávám s ohněm, který jasně plápolá nebo si jen tak tiše hoří. Oheň hoří tak, jak se o něj staráme. Tato pozice prstů stimuluje živící energii v pánevním dnu.

Tato mudra tedy celkově zvyšuje vitalitu, zmenšuje únavu a nervozitu, zlepšuje zrak a používá se také proti očním nemocem.

V mentálně-duchovní oblasti nám dává vůli vydržet a prosadit se, zdravou sebedůvěru, odvalu k novému začátku a sílu něčím projít. Jasně oči jsou také známkou duchovně jasného prozření a jasné hlavy, tzn. jasně strukturovaných myšlenek a nápadů.

Pokud při pran mudra přitisknete palec na nehty příslušných prstů místo na špičky, působí tato mudra podle Kima da Silvy, že levá a pravá hemisféra mozku fungují v součinnosti, jsou aktivní a navzájem se doplňují, což je pro celostní zdraví velice důležité.

Nervozita je většinou známkou slabosti, přílišného rozptýlení a nedostatku vnitřního zakotvení. *Pran mudra, kombinovaná s vědomým, zpomaleným, jemným dechem, působí uklidňujícím a stabilizujícím způsobem jako záchranná kotva.*

Mučenka (*Passiflora caerulea L.*), třezalka (*Hypericum perforatum L.*) a oves (*Avena sativa L.*) posilují nervový systém a zvyšují odolnost.

Představte si strom; pokud by vám to činilo problém, „postavte“ strom v myšlenkách před sebe. Při *nádechu* se dívejte, jak síla proudí do kořenů a jak kořeny sílí a prodlužují se. Při *výdechu* síla proudí do kmene a odtud do koruny a daleko dál a výš nad ni, do nebe, vstříc slunci. Čím větší jsou kořeny, tím mohutnější bude i koruna. Totéž platí pro nás, pro to, co jsme, co děláme a máme.

Afirmace: Mám zdravou chuť do malých a velkých dobrodružství života a mohu strávit výzvy s chutí a radostí.

7. *Linga mudra*

(vzpřímená mudra)

Položíme obě dlaně k sobě a zaklesneme prsty do sebe, přičemž jeden palec zůstane vztyčený; palec a ukazovák druhé raky ho objímají.

V případě potřeby nebo třikrát denně 15 minut.

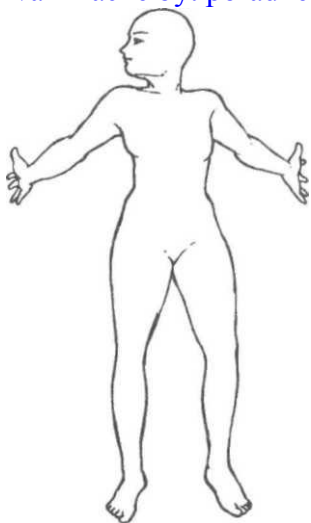
Tato pozice prstů zvyšuje imunitu vůči kašli, nachlazení a infekcím dýchacích cest a uvolňuje hleny, které se nashromáždily v plicích. Je také velice užitečná pro lidi, kteří mají dýchací potíže, když se mění počasí. Rovněž zvyšuje tělesnou teplotu a je zvláště vhodná pro lidi, kteří mají příliš malou horečku. Horečka je velice důležitá, protože mnoho bakterií v těle je zabito až při určité teplotě.

Linga mudra může – podle Dev Kešava – také snižovat nadváhu, k tomuto účelu ovšem musí být zvláště pečlivě prováděna třikrát



denně 15 minut. K tomu denně pijte nejméně 8 sklenic vody a jezte mnoho chladících potravin, jako jsou jogurt, rýže, banány a citrusové plody. Pokud se linga mudra cvičí příliš dlouho, může se dostavit pocit těžkopádnosti a letargie. To je znamení, že je nutno zkrátit dobu cvičení a že by člověk měl pít a jíst více chladících nápojů a potravin.

Pro povzbuzení imunitního systému a zvýšení tělesné teploty můžete nejprve vyzkoušet následující cvičení s příhodným názvem „hodit nemoc za sebe“; pak dělejte vsedě nebo vleže linga mudra, než vám začne být pořádně horko.



Základní pozice: Nohy jsou lehce rozkročené, kolena trochu pokrčená a ruce před hrudí.

Nádech: Hod'te ruce dozadu, otočte hlavu doprava a podívejte se přes rameno.

Výdech: Dejte nice znovu před hrud' a otočte hlavu dopředu. Opakujte nejméně 10 krát.

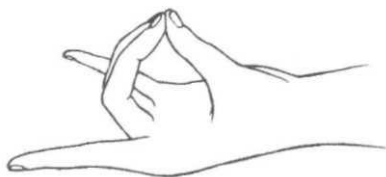
Pro aktivaci imunitního systému se obecně doporučuje třapatka úzkolistá (*Echinacea angustifolia*).

Představte si ve svém těle oheň, v němž shoří bakterie, odpad nebo nepotřebný balast.

Afirmace: Moje odolnost se vyvíjí z jednoho okamžiku na druhý.

8. *Apart mudra*

(mudra energie)



Obě ruce: položit k sobě špičky palce, prostředníčku a ukazováčku – ostatní prsty jsou natažené.

V případě potřeby dělat 5 až 45 minut nebo jako kúru třikrát denně 15 minut.

Tato mudra odstraňuje z těla usazeniny a jedy a – jak tvrdí Kešav Dev – odstraňuje problémy s močovými cestami.

Apan mudra také stimuluje prvek dřevo, kterému se přiřazuje energie jater a žlučníku (viz příloha C). V tomto prvku vězí síla a radost jara, nového začátku, chopení se něčeho a utváření vizí budoucnosti.

Navíc má apan mudra vyrovnávací účinek na náladu, který ve značné míře závisí na dobře fungujících játrech. Dává nám trpělivost, klid, důvěru, vnitřní vyrovnanost a harmonii. V duchovní oblasti nám dává schopnost vytvářet si vize. To všechno potřebujete, když se díváte do budoucnosti, když čelíte novým výzvám a pokud se mají splnit vaše přání.

Dva zázračné prostředky na játra a žlučník jsou ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) a pampeliška (*Taraxacum officinale*).

Ve svých představách sedíte v překrásné, bohatě kvetoucí zahradě. Máte radost z různých barev a tvarů květin. Pozorujete velká tajemství přírody-jak klíčí semeno, jak roste a kvete rostlina. Nyní zasadte do prázdného záhonu něco, co vám má přinést bohaté ovoce: nějaký rozhovor, vztah, projekt atd. Představte si, jak klíčí, rozvíjí se, kvete a nese bohaté plody. Kdo bude mít z těch plodů užitek? Ukončete obraz velkým díkem.

Afirmace: Seji svá semena, starám se o ně a bohatě sklízím – s božskou pomocí, kterou s díky přijímám.

8. Apan mudra

(mudra mušle)

Obemkněte levý palec čtyřmi dlouhými prsty pravé ruky a dotkněte se pravým palcem nataženého prostředníku levé ruky. Ruce přiložené k sobě připomínají lasturu. Držte ruce před hrudním košem.

Praktikujte tuto mudru, jak často a jak dlouho chcete nebo jako kúru třikrát denně 15 minut.

Když tuto mudru cvičíte, můžete nejprve několikrát zazpívat „ÓM“, a pak ještě několik minut naslouchejte dovnitř, do ticha.

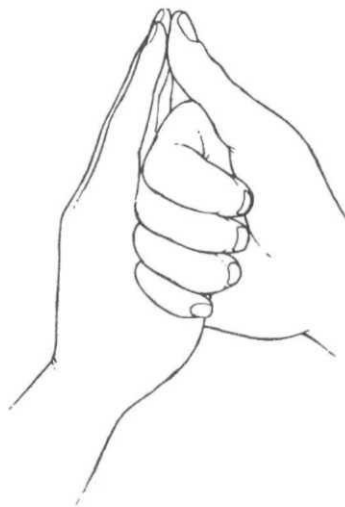
Tato mudra se používá také při rituálech v mnoha indických chrámech. Tam se ráno troubí do mušlového rohu, aby se oznámilo otevření chrámových bran. Totéž platí pro náš vnitřní chrám, v němž září božské světlo – i on má být otevřen.

Mudra mušle zažene veškeré problémy s hrtanem a při pravidelném cvičení, zvláště zpíváte-li přitom „ÓM“, se může zlepšit i hlas. Působí také velice uklidňujícím způsobem a napomáhá rozjímání v tichu.

Při bolestech v krku pomáhá kloktání šalvějovým čajem, do něhož přidáte pár kapek citrónové šťávy a trochu medu.

Nechte se nejprve mudrou a zpěvem „ÓM“ uvést do klidu a rozjímání. Představujte si, že vaše ruce jsou mořská lastura a obemknutý palec perla, která se v ní skrývá. Levý palec se stává symbolem vyššího já, se kterým se v lásce spojíte a které vám pošle všechnu potřebnou pomoc nebo vám dá důvěru a bezpečí – prostě všechno, co potřebujete.

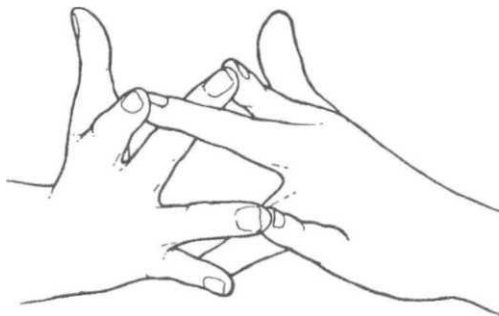
Afirmace: Používám myšlenky a slova síly a lásky, a všechno, co si myslím a vyslovuji, se ke mně vrací.



10. Surabhi mudra

(mudra krávy)

Malíček levé ruky se dotýká prsteníčku pravé ruky a malíček pravé ruky prsteníčku levé. Zároveň se prostředníčky obou rukou dotýkají protilehlých ukazováčků. Palce jsou natažené.



Denně třikrát 15 minut.

Surabhi mudra je velice účinná při revmatismu a artróze. Protože tyto nemoci jsou většinou chronické nebo přinejmenším v člověku už dlouho vězí, než propuknou a člověk začne cítit bolesti, musí se tato mudra cvičit delší dobu.

Při těchto potížích by se mělo dbát na zdravou a lehkou výživu (viz příloha A) a pít hodně zeleného čaje. Navíc učiníte obtížnému revmatismu a artróze přítrž harpagem (*Harpagophytum pro-cumbens DC*).

Soustřeďte se nejprve převážně na výdech a představte si, jak s každým *výdechem* z vašeho těla vystupuje tmavý mrak. Tento mrak obsahuje spotřebovanou energii, všechny zplodiny a všechny bolesti, a co je zvlášť důležité: obsahuje také všechny negativní myšlenky a pocity. Po asi 20 vydechnutích se navíc soustřeďte na *nádech* a představujte si, že přitom pokaždé vstřebáváte světlo, díky němuž celé vaše tělo září. Časem nechte mraky, které vydechujete, stále víc zesvětlat. Nakonec jste proniknutí tím nejjasnějším světlem a obklopeni světelným pláštěm, který září daleko do okolí.

Afirmace: Prozařuje mě očištné světlo a spaluje vše, co mě tísní a bolí. Přeji si z celého srdce čistotu ve svém těle, jasno v mé mysli a čistotu v mé duši.

11. Vaju mudra

(mudra větru)

Oběma rukama: ohněte ukazováček tak, aby se jeho špička dotýkala bříška palce, a pak lehce tlačte palcem na ukazováček. Ostatní prsty jsou uvolněně nataženy.

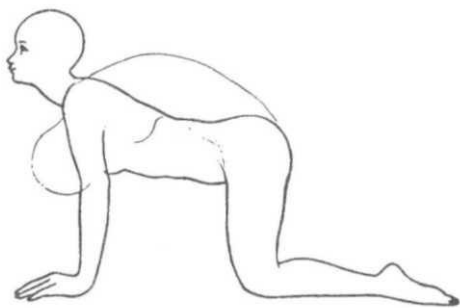
Při chronických potížích denně třikrát 15 minut, jinak než začne působit.



Tato pozice zabraňuje „větru“, tj. větrům a pocitu přejedení ve všech částech těla. Ajurvédická medicína vychází z toho, že se v těle nachází 51 druhů větru, které mohou vyvolat různé poruchy, mimo jiné dnu, ischias, větry, revmatismus a třas hlavy, krku nebo rukou. Použijete-li vaju mudru během 24 hodin po vypuknutí nějaké poruchy nebo nemoci způsobené větrem, můžete velice rychle počítat se zlepšením. Při chronických potížích by se zároveň měla cvičit pran mudra č. 6. S vaju mudrou se musí přestat, jakmile nemoc zmizí.

Příliš mnoho větru v těle může být způsobeno vnitřním zanesením, zejména ve střevech, nebo vnitřním napětím, které je vyvoláno stavu rozrušení. Často je také narušen normální, pro každého člověka individuální rytmus dechu.

Jako dodatečné opatření můžete cvičit „zatažení břicha“. Klekněte si k tomu na všechny čtyři: *nadechněte se* a zvedněte přitom trochu hlavu, *vydechněte* a přitom hlavu znovu skloňte a zároveň silou zatáhněte břicho. Během přestávky v dechu několikrát zatáhněte břicho a zase povolte. Pak se znovu zhluboka nadechněte, znovu zvedněte hlavu... Opakujte to celé několikrát.



Proti vnitřnímu napětí a stavům rozrušení může navíc pomoci následující vizualizace:

Představte si, že stojíte uprostřed bouře. Při výdechu vydechujete všechno vnitřní napětí a nečistoty do větru. Nyní se bouře uklidnila a i vy se uklidníte tak, že děláte stále kratší a klidnější výdech. Nyní prodlužujte přestávky po nádechu a výdechu. Vzduch vám jemně proudí do plic a pomalu a klidně znovu uniká. Ponořte se do blahodárného klidu – z něhož se může vyvinout nová síla.

Afirmace: Jsem všude a vždy klidný a uvolněný.

12. Šúnja mudra

(nebeská mudra)

Oběma rukama: ohněte prostředníček, až se dotkne břicha palce, a lehce stlačte prostředníček palcem. Ostatní prsty jsou natažené.

V případě potřeby nebo jako kúra denně třikrát 15 minut.

Toto je speciální cvičení proti problémům s ušima a sluchem. Šúnja mudra může rychle léčit bolesti uší a při delším užívání téměř všechny nemoci uší – jak říká Dev Kešav.



Problémy se sluchem mají vždy něco společného s tím, že už člověk nemůže nebo nechce něco slyšet. To se pro nás může stát požehnáním i zkárou. Špatný sluch nás může chránit před tím, aby do nás pronikaly nepříjemné nebo také nenáviděné zvuky a informace, ale také už neslyšíme ani to hezké. Příčinou toho, že nechceme nic slyšet, je nezřídka tvrdohlavost, která se může stát osudnou. Můžeme se tedy o krok přiblížit bohatšímu životu, jestliže jsme ochotni se ptát na důvod problémů se sluchem.

Prostředníku se přiřazuje nebe (éter). Zde se nachází brána k vyšším dimenzím – brána do nebe. Ve starých mýtech se říká: Pokud člověk chce do nebe, potřebuje nejdřív pořádnou očistu. Proto zde může být na místě tiše „jít do sebe“ a odčinit staré prohřešky. Víím, že může být velice obtížné někomu odpustit, ale také víím, že odpuštění skutečně otevírá nové brány – brány, které vedou do světla a lehkosti dalšího života. Je to, jako bychom ze sebe shodili stará břemena a šťastně pokračovali ve své cestě.

Na bolavé ucho si můžete položit list geránie.

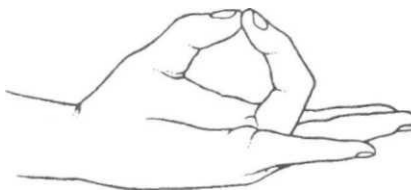
Poslouchejte vědomě jemnou, relaxační hudbu a nechte přijít myšlenky a obrazy – nepříjemné hned zase nechte odejít, a příjemné si, co srdce ráčí, malujte dál.

Afirmace: V nebeském zvuku rozeznávám dobrotu vesmíru.

13. Prithivi mudra

(mudra země)

Oběma rukama: položte špičky palce a prsteničku lehkým tlakem na sebe. Ostatní prsty jsou natažené.



V případě potřeby nebo denně třikrát 15 minut.

Prithivi mudra může odstranit deficit energie v čakře kořene. Zda se cítíte psychicky nebo tělesně silní a vitální, závisí do značné míry na této energii. Tato pozice prstů také posiluje čich a je dobrá na

nehty, kůži, vlasy a kosti. Pokud se při chůzi cítíte nejistě, může prithivi mudra znovu obnovit rovnováhu a důvěru. Tato mudra tedy aktivuje čakru kořene, v níž sídlí naše prasíla. Tuto čakru můžeme srovnat s místem očkování u růže: zde se skrývá potenciál vzhledu a charakteru rostliny, odsud vyrážejí kořeny do země, dávají rostlině stabilitu a přijímají potravu. Odsud roste bylina vzhůru, aby se spojila se světlem, kvetla a nesla ovoce. Tento obrázek je možné bez omezení aplikovat na člověka. I on potřebuje stabilitu a potravu, aby rostl a působil na svém místě. Smyslem jeho života je dosáhnout spojení s božským, to znamená, že i on se orientuje ke světlu a otevírá se jako květina, která je opylena, tedy které se dostane milosti. Tak nám může tato mudra dát vše, co potřebujeme pro život naplněný smyslem. Používám ji, když se cítím nejistě, potřebuji vnitřní stabilitu a sebedůvěru. Kromě toho povzbuzuje teplotu těla, játra a žaludek.

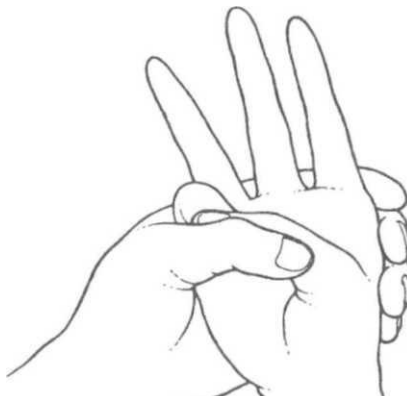
Stojíte nebo sedíte na židli. Nohy jsou paralelně a chodidla se naplocho dotýkají země. *Nádech:* představujete si, že přijímáte energii ze země chodidly, vedete ji nohama, zády a šíjí do hlavy a daleko dál do vesmíru. Na několik sekund zadržíte dech. *Výdech:* jako zlatý déšť, jako obnovující síla klesá energie zpět na zem. Přijímání a dávání jsou v rovnováze. Nyní si představte v pánevním dnu malý rezervoár a nechte tam déšť energie natéct. Několikrát opakujte.

Afirmace: Síla země mi dává pevné zakotvení, schopnost se prosadit a vytrvalost, sebedůvěru a sebejistotu. Síla vesmíru mi dává nadšení, chuť do života a radost.

14. Varunova mudra

(Varuna, bůh vody)

Ohněte malíček pravé ruky, až se jeho špička dotkne břicha palce; navrch položte palec pravé ruky. Levým palcem lehce zatlačte na



spodní prsty. Levá ruka přitom zezdola lehce objímá pravou.

V případě potřeby nebo třikrát denně 45 minut.

Kešav Dev k tomu říká: Varunova mudra by se měla dělat vždy, když se v žaludku nebo plicích nashromáždí příliš hlenu nebo sekretu.

Hleny se mohou usazovat v čelních dutinách, v plicích a v celém trávicím traktu od žaludku po tlusté střevo. Většinou alergických reakcí jsou koneckonců zahlenění, která jsou vyvolána určitými dráždivými látkami. Máme-li rýmu, máme i jinak všeho až po krk. (V němčině se v této situaci říká „mám plný nos“ – pozn. překl.) U mne tomu tak stoprocentně je a od té doby, co jsem si to uvědomila, proti tomu mohu něco dělat (zredukuji své penzum práce a své povinnosti). Zahlenění, ať se v těle vyskytne kdekoli, má také cosi společného s předrážděnými nervy, vnitřním napětím a neklidem, které jsou vyvolány přetížením, časovou tísní, rozčilováním nebo strachem.

Kromě praktikování varunovy mudry je tedy také vždy potřeba naplánovat si nově život. Většinou je dobré, můžeme-li do toho zahrnout naše okolí. Možná musíme nově přerozdělit úkoly, aby se více podílel partner, děti a rodiče. Lidé, kteří trpí zahleněním, jsou často příliš zodpovědní a myslí si, že všechno leží na nich nebo že musí dělat všechno sami.

Proti zahlenění pomáhá křen, který můžete jíst také jako salát.

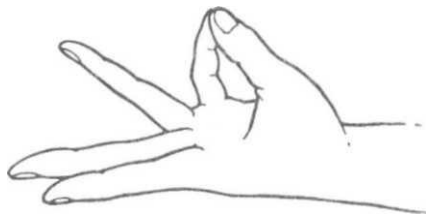
Nejprve může působit velmi osvobozujícím způsobem představa proudící vlažné vody, která smývá všechny závazky. Pustit všechno, co nás tíží, s proudem může vyvolat skutečně báječný pocit. Představte si, že stojíte pod malým vodopádem, a nechte vše, co na vás ulpívá, zevnitř i zevně, odplavit vodou. Dívejte se, jak z vás odtéká hnědá břecha, a užívejte si nové čistoty – vnitřní svobody a lehkosti. Přemýšlejte nyní chvíli o svých úkolech. Kde můžete něco změnit? Kde byste si mohli ulehčit? Koho byste mohli poprosit o pomoc?

Afirmace: Mám vždy možnost něco pustit, hledat řešení a něco změnit.

15. Bhudi mudra

(mudra tekutiny)

Obě ruce: dáte k sobě špičku palce a malíčku, ostatní prsty jsou uvolněně natažené.



V případě potřeby nebo jako kúra denně třikrát 15 minut.

Tekutina v těle tvoří více než polovinu tělesné hmotnosti a bhudi mudra pomáhá znovu vytvořit nebo zachovat rovnováhu v hospodaření s tekutinami. Může se používat při suchu v ústech, příliš suchých a pálicích očích nebo poruchách v oblasti ledvin a močového měchýře. Také zlepšuje chuť.

Medvědice léčivá (*Arctostaphylos uvaursi* L.) léčí záněty močového měchýře a celík zlatobýl (*Solidago virgaurea* L.) pomáhá při zánětech ledvinných pánviček.

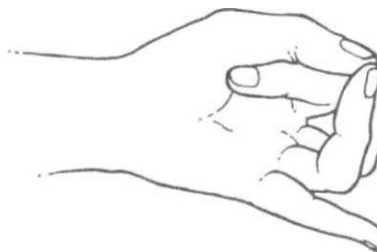
Názory lékařů na to, kolik by měl člověk pít, se značně rozcházejí. Určitě není dobře pít příliš málo, ale člověku také není dobře, pokud pije příliš mnoho (i když jenom vodu). Mně je dobře, když vypiji denně asi 1 až 1^{1/2} litru tekutiny. Už nějakou dobu spojuji pití vody s rituálem, a to mi dělá zvláště dobře. Na tuto myšlenku mě přivedly následující skutečnosti. **Za první:** podle prastarého zvyku se voda pro určitý účel před použitím zaříkává nebo žehná. Novější výzkumy ukázaly, že voda skutečně může přijímat a ukládat energii myšlenek a slov. **Za druhé:** voda může být energeticky silně, nebo slabě nabitá. To záleží na pohybu, který vzniká při proudění. V přírodním potůčku, kde je voda vedena mezi kameny ze strany na stranu (nikoli rovně jako v trubce), je hladina energie podstatně vyšší. Proto vždy chvíli míchám vodu ve sklenici ve tvaru osmičky. **Za třetí,** a to je pravděpodobně nejdůležitější: vědomě se spojuji s božským, s úctou a vděčností přijímám jeho živel. Než vypiju vodu, podržím si tedy sklenici oběma rukama před hrudí, pronesu svou afirmaci a pak zůstanu několik okamžiků v tichosti. (Pokud používáte vodu z kohoutku, informujte se, prosím, na místě o kvalitě vaší vody).

Představte si malý horský potůček, který si vesele zurčí. Ponořte do něj nohy nebo ruce a nechte si je laskat. Naberte vodu do dlaní, napijte se a nechte se osvěžit. Přitom třikrát opakujte následující slova:

Afirmace: Velký duch, který ve vodě sídlí, očišťuje, osvěžuje a posiluje tělo, mysl a duši.

16. Apan vaju mudra

(nazývána také zachránce života:
první pomoc při srdečních záchvatech)



Oběma rukama: ohneme ukazovák,
jeho špička se dotýká bříška palce.

Zároveň se špičky prostředníčku a prsteníčku dotýkají špičky palce.
Malíček je natažený.

V případě potřeby tak dlouho, než se dostaví účinek, nebo jako kúra denně třikrát 15 minut.

Tato pozice prstů může mít funkci první pomoci, pokud ji použijeme při prvních známkách srdečního záchvatu – to tvrdí Kešav Dev. Reguluje mnoho srdečních komplikací. V případě nouze může působit dokonce rychleji, než když si dáme pod jazyk nitroglycerin (nejobvyklejší prostředek okamžité pomoci).

Srdeční záchvaty a také chronické srdeční potíže nepadají z nebe, nýbrž jsou známkou toho, že si musíme nově promyslet a naplánovat životní styl. (Velkých úspěchů v tomto ohledu dosáhl Ornishův program.) Tuto mudru lze také použít k všeobecnému léčení a posílení srdce.

Lidé se srdečními potížemi jsou často natolik pohlceni svými povinnostmi, že už vůbec nevnímají vnější „nesmyslnost“ – chybí jim odstup. Také klid špatně snášejí, musí se pořád něco dít, buď v práci, nebo ve volném čase se natolik za něco nebo někoho berou, že už jim nezbývá žádný prostor pro vlastní potřeby. Přitom to jsou právě klidné okamžiky, které živí duši. Udělejte si na následující obrázek hodně času – i když skoro žádný nemáte. Možná si přitom

poslechněte trochu hudby – hudby, která ve vás vyvolá pocit lehkosti.

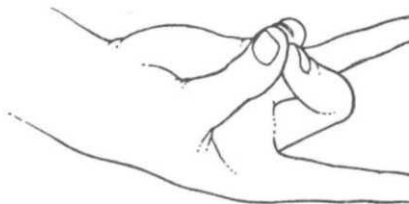
Uvolnění v srdci působí také vitamin E v pšeničných klíčcích, magnézium a meduňka (*Melissa officinalis L.*).

Představte si ve svém srdci červené poupě růže. Vždycky, když vydechnete, se otevře jeden okvětní plátek, až je nakonec květ úplně rozvítý. Plátky nyní tvoří růžici a s každým nádechem růžice o něco poporoste, až nakonec květina v nadživotní velikosti spočívá na vaší hrudi. Dokonce můžete cítit její váhu. Jak se při dechu rytmicky zvedá a klesá vaše hrud', pohybuje se i vaše květina. Možná si dokonce můžete představovat vůni růže.

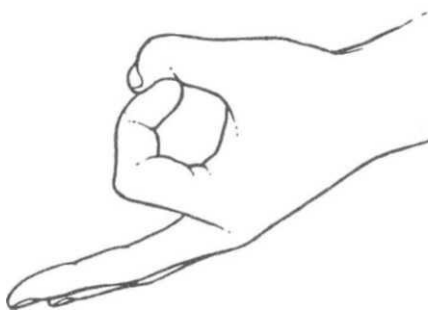
Afirmace: Mám čas všimnout si krásného a užívat si klidu.

17. Mudra pro záda

Pravá ruka: palec, prostředník a malíček k sobě, ukazováček a prsteníček jsou natažené.



Levá ruka: článek palce je na nehtu ukazováčku.



Denně čtyřikrát 4 minuty nebo při akutních potížích tak dlouho, než se dostaví účinek.

Tato mudra působí zejména tehdy, když někdo se špatnými zády dělal nějakou činnost náročnou na záda (například zahradnické práce nebo úklid), takže teď má bolesti zad, nebo když člověk příliš dlouho a špatně seděl. Bolesti zad mohou mít nejrůznější příčiny. Usazeniny a projevy opotřebovanosti má většina lidí, ale ty ještě nemusí být bolestivé. Bolesti mohou být způsobeny také nemocným orgánem, jehož nervové dráhy procházejí páteří. Trvalé duševní přetížení, obavy,

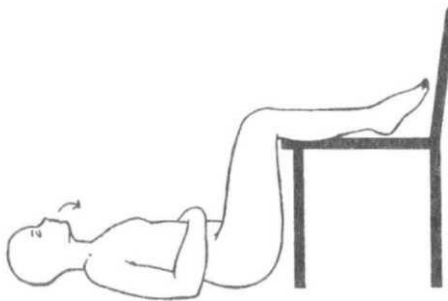
příliš těžké jídlo, příliš málo spánku a/nebo příliš málo pohybu jsou další příčiny bolesti.

Tato mudra může ještě lépe působit v pozici, která odlehčuje zádkům (viz následující obrázek). Mějte přitom bradu blíž k hrudi, aby byl zátylek natažený. Toto malé napětí působí až do kříže. V této pozici jsou po pouhých 20 minutách plotýnky znovu optimálně vyživovány a výměna látková je znovu v plném proudu. Možná dokonce můžete toto cvičení provádět v kanceláři o polední přestávce, pak přežijete celý den bez bolesti. Velký vliv má také, nač přitom myslíte, proto jsou v této pozici zvlášť důležité vizualizace a afirmace.

Při bolestech zad vás zahřeje a uvolní masáž třezalkovým olejem, olivovým olejem nebo olejem z makových květů.

Jste v myšlenkách na místě, které vám dělá dobře – kde se cítíte dobře. Jste sám nebo ve společnosti lidí, kteří vám působí radost a dávají sílu. Nebo se věnujete nějaké činnosti či sportu, které milujete. Nebo prostě můžete pozorovat svůj dech a soustředit se na to, aby se vám netoulaly myšlenky.

Afirmace: Moje páteř je silná, moje záda jsou široká a cítím se uvnitř i vně chráněn a mám oporu.



18. Kuberova mudra

(věnována bohu bohatství Kuberovi)

Oběma rukama: přitiskněte k sobě špičky palce, ukazováčku a prostředníčku. Ostatní dva prsty leží ve středu ruky.



Kuberovu mudru lze používat pro nejrůznější záležitosti. Nezáleží na tom, jak dlouho se praktikuje, nýbrž s jakou intenzitou. Mnozí ji znají jako „techniku tří prstů“ z alfa tréninku a používají ji, když hledají něco určitého: místo na zaparkování, konkrétní šaty, správnou knihu, nutnou informaci atd. Jiní ji používají, když chtějí dodat víc síly plánování své budoucnosti. Jde vždy o cíle, kterých člověk chce dosáhnout, nebo přání, která se mají vyplnit. Spojenými třemi prsty dodáváme sílu navíc určité věci nebo/a myšlence. Je nasnadě, že se něco stane, když se spojí prsty přiřazené Marsu (průbojnost). Jupitera (velkolepost, překypující radost) a Saturnu (soustředění na podstatné a vkročení do nových bran). Používat tuto mudru cíleně v běžném životě je opravdu zábavné. Zároveň nám také dává vnitřní klid, důvěru a vyrovnanost.

Praxe je jednoduchá: vnitřně zcela jasně formulujete své přání nebo cíl, zeptáte se svého srdce, zda je to pro vás dobré a vychází to vstříc vašemu vnitřnímu a vnějšímu bohatství a zda to obohacuje okolí. Pak přiložíte tři prsty k sobě, třikrát nahlas vyslovíte své pozitivně formulované přání a pokaždé přitom stisknete prsty. Hotovo! Pokud se jedná o místo k zaparkování nebo nové šaty, není příprava v myšlenkách tak důležitá, ale jinak neexistuje zkratka. Následující meditace a afirmace by se měly praktikovat po několik dní nebo týdnů jednou až dvakrát denně. Tato mudra působí zázraky – a to říkám ze zkušenosti.

Kuberova mudra otevírá a čistí čelní dutiny (zbavuje je hlenů), zejména když při nádechu vysoko vtahujete vzduch, jako byste chtěli čichat vůni květiny.

Vymalujte si v duchu svůj cíl, svou budoucnost nebo své zvláštní přání ve všech barvách. Snažte se přitom získat pocit, jako by to už byla pravda. Myšlenka je plodící síla, otec; pocit je formující síla, matka. I v rostlinné říši potřebují větší rostliny delší dobu, než dosáhnou plného rozkvětu – tak je to také s cíli a přáními. To, že k tomu přirozeně také musíme přispět svým dílem, je samozřejmé.

Afirmace: Udělám vše, co je v mých silách, a zbytek si nechám darovat.

19. Kundaliní mudra

Sevřete obě ruce volně v pěst. Nyní natáhněte levý ukazováček a vložte ho zespona do pravé pěsti. Pravou špičku palce položte na levou špičku ukazováčku. Držte mudru tak hluboko před břichem, jak můžete.

V případě potřeby tak dlouho, dokud se nedostaví žádoucí účinek, nebo delší dobu třikrát denně 5 minut.

Je to jasné už z formy kundaliní mudry: jde o sexuální sílu, která má být probuzena nebo aktivována. Jde zde o spojení mužského a ženského, dvou protipólů, ale hlavně přitom jde o spojení individuální duše s kosmickou. Čtyři objímající prsty pravé ruky symbolizují vnější, vnímatelný svět, levý ukazováček naši mysl a naši duši a palec božské.

Možná ještě několik slov k sexualitě, která v tantra józe hraje důležitou úlohu jako duchovní praxe. Je důležité vědět, že pohlavní orgány mají velký vliv na náladu člověka, a proto je velice důležité, aby tyto orgány byly zdravé. Také bychom měli vědět, že se chuť na sex v průběhu života mění. Pokud člověk nemá chuť na sex, ale jinak se cítí dobře, je to také docela v pořádku a normální. Pokud ale tuto chuť máme, měli bychom jí povolit, ať už s partnerem nebo sami. Je to dokonce velice důležité, protože sekrety, které se přitom vylučují, mají čisticí funkci. Bakterie, kvasinky atd., které se uhnízdily ve vagině, se přitom rozleptávají a jsou vyplaveny. Mnoho lidí onemocní, protože se nepoddává přirozeným tělesným potřebám nebo protože se stresují a chtějí tělo k rozkoši přinutit.

Jako prevence proti ženským potížím pomáhá kontryhel (*Alchemilla xantochlora*) nebo proti křečím při menstruaci mochna husí (*Potentilla anserina* L.).



Stejně jako je sexualita výborná věc, která působí radost a vždycky nás oživí, může v nás i pohled na kvetoucí přírodu – opylování můžeme také považovat za sexuální akt – znovu probouzet vitalitu a nadšení. Procházky po kvetoucích lukách, kolem zurčících potoků a voňavých keřů, po horských pastvinách, to je výživná lahůdka pro všechny smysly. Přímou se vyžívejte v těchto vnitřních obrazech, a možná si zase brzy uděláte čas užít si těchto procházek i ve vnějším světě.

Afirmace: Miluji vše krásné a vše krásné miluje mě.

20. Ksepana mudra

(gesto vylévání a neulpívání)

Ukazováčky jsou naplocho přitisknuté k sobě, ostatní prsty jsou zaklesnuté do sebe a špičky prstů leží na hřbetě niky. Palce jsou zkřížené a jeden leží v jamce druhého. Mezi rukama je malý dutý prostor. Ukazováky ukazuj i vsedě k zemi nebo vleže směrem k nohám. Obě nice jsou zcela uvolněné.



Držte tuto mudru jen po 7 až 15 nadechnutí a soustřeďte se na výdech. Přitom třikrát zhluboka vzdechněte. Pak položte ruce dlaněmi nahoru na stehna.

Ksepana mudra povzbuzuje vylučování tlustým střevem, pokožkou (odpařování) a plícemi (zlepšené vydechování) a vylučuje spotřebovanou energii. Nesmírněji držet příliš dlouho, protože po několika nadechnutích a vydechnutích začne odplývat i čerstvá energie. Je také příznivá pro uvolňování veškerého napětí.

Pokud jsme mezi mnoha lidmi, přijímáme také často příliš mnoho negativní energie, zvláště je-li naše vlastní hladina energie příliš

nížká. Tato mudra podporuje odtékání spotřebované nebo negativní energie a potom nové přijetí čerstvé a pozitivní energie.

Příležitostně působí očištně také kúra pocením, zejména pokud na nás leze chřipka. Po teplé koupeli si lehněte do postele a vypijte 2 až 3 hrnky lipového nebo bezinkového čaje.

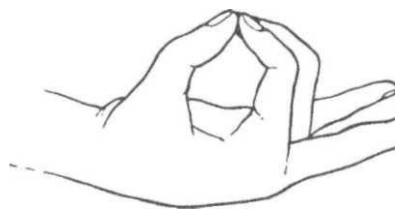
Vizualizujte následující obrázek: sedíte na vyvýšeném kameni v potoce nebo u potoka a držíte mudru. Když vydechujete, vylučujete z každého póru pot, tolik, že z vás do potoka tečou opravdové stružky. Nakonec se omyjete chladivou vodou z potoka. Když si pak položíte ruce na stehna, obrátíte se k hřejivému slunci, necháte se osušit a jste znovu otevření pro čerstvou energii, která vás při vdechu znovu naplní.

Afirmace: Všechno spotřebované v těle, mysli a duši ze mě odtéká, a vše, co mě osvěžuje, s vděčností přijímám.

21. Rudra mudra

(vládce čakry solar plexu)

Oběma rukama: přiložte špičky palce, ukazováčku a prsteníčku k sobě. Ostatní prsty jsou uvolněně natažené.



V případě potřeby nebo denně třikrát až šestkrát 5 minut.

Pokud si představíte, že sedíte ve středu, tedy v hlavě kola, může se kolo otáčet jak chce, ale vás se to nedotkne. Pokud ale střed opustíte a sednete si na jeden paprsek nebo na kraj, budete muset použít veškerou svou sílu, abyste se udrželi. To platí pro všechny životní situace. Pokud nejsme centrováni, jsme „mimo“ sebe, vytváří to všemožné napjaté situace. Jedni mají napětí v žaludku, jiní v zátylku nebo v zádech, v pánvi nebo hrudníku.

Centrující síla je podle učení o pěti prvcích přiřazována prvku země (viz příloha C), který vládne energii žaludku, sleziny a slinivky břišní. Rudra mudra posiluje prvek země a jeho orgány. Pokud v důsledku oslabené energie země zřetelně poklesne ki (čínské označení praenergie), je jím příliš málo zásobována i oblast hlavy. To má za následek, že se člověk cítí malátný, těžký, tažený dolů, nebo dokonce cítí závrať. Tato slabost může být s pomocí této mudry zmírněna nebo docela odstraněna.

Rudra mudra se může použít i proti srdečním potížím, závratím, poklesu orgánů a všeobecnému vyčerpání.

Andělíka (*Angelica officinalis Hoffm.*) posiluje vegetativní nervový systém a pelyněk pravý (*Artemisia absinthium L.*) je lékem na žaludek.

Následující obraz vycentruje vaši mysl soustředěním se na jeden bod, a tím zvýší sílu centrovanosti a posílí tělo, mysl a duši:

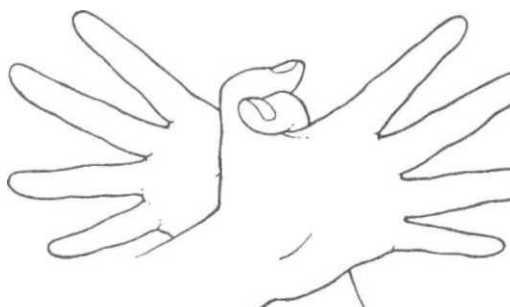
Vidíte před sebou v myšlenkách bílé plátno. Nakreslete na něj uhlím kolo od vozu – vnější okraj, vnitřní okraj a paprsky, které spojují vnitřní okraj s vnějším. Hlava má tvar čtyř-úhelníku. Docela uprostřed vidíte žlutý bod. Při *nádechu* dovolte tomuto bodu se k vám přiblížit a nechte ho, aby se stále zvětšoval a více zářil. Při *výdechu* se znovu zmenšuje a vrací se do hlavy. Ve své představě se stále orientujete zcela na střed.

Afirmace: Spočívám ve svém středu a čerpám sílu a radost ze svého středu.

22. Garudova mudra

(Garuda, mystický pták)

Nejprve si položte ruce, pravou na levé, se zaklesnutými palci na podbřišek. Zůstaňte tak asi



10 nádechů a výdechů a posuňte pak ruce na pupek. Zůstaňte zase asi 10 nádechů a výdechů. Pak si položte ruce na žaludek a zůstaňte... Nakonec si položte levou ruku na hrudní kost, otočte ruce k ramenům a roztáhněte prsty.

V případě potřeby nebo denně třikrát 4 minuty.

Garuda, král ptáků a vzduchu, nepřítel hadů a Višnuovo jezdecké zvíře, je silné a mocné zvíře. Ptáci obecně mají ostrý zrak, vyvinutý smysl pro orientaci a silný instinkt přežití. Velcí ptáci mají tak mocné rozpětí a tolik síly v křídlech, že se mohou nechat unášet vzduchem.

Tak je i garudova mudra velice mocná a měla by se užívat v přiměřeném dávkování. Tato mudra aktivuje prokrvení, krevní oběh, oživuje orgány a vyrovnává energii obou polovin těla. Oživuje a stimuluje oblast pánve a hrudníku. Uvolňuje a zmírňuje bolesti při menstruačních potížích, podráždění žaludku, potížích s dechem. Při vysokém krevním tlaku je doporučována opatrnost. Tato mudra pomáhá také při stavech vyčerpání a kolísání nálad.

Vynikajícím prostředkem pro prokrvení a krevní oběh je arnika (*Arnica montana*).

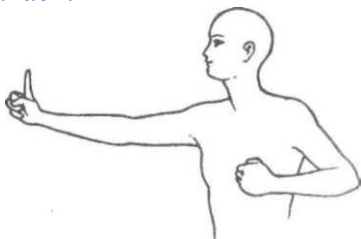
Zkuste si představit, že jste velký dravý pták (a ne ubohá myška). Plachtíte elegantně a lehce vzduchem a vidíte krajinu (váš život) z určité vzdálenosti. Hory (vaše výzvy) vidíte jako to, co jsou (ne příliš vysoké a ne příliš nízké), a vidíte také nejvýhodnější cesty, jak je překonat. Máte jasný pohled dravého ptáka a dokážete rozlišit podstatné od nepodstatného. Neberete si víc ani míň než to, co potřebujete, a žijete tak spokojeně a v rovnováze s vaším okolím.

Afirmace: Jsem vnitřně svobodný, беру si to, co mi přísluší a žiji v souladu se svým světem.

23. Suči mudra

(jehla)

Nejprve sevřeme obě ruce v pěst a podržíme je před hradí (základní postoj). Nyní natáhneme při nádechu pravou paži doprava a ukazováček vzhůru. Poté natáhneme levou paži doleva. Toto napětí držíme po 6 nádechů a výdechů a pak se vrátíme do základního postoje. Totéž nyní na druhou stranu. Šestkrát opakovat na obou stranách.



Při těžké chronické zácpě čtyřikrát denně, při lehké zácpě opakovat ráno a v poledne šestkrát až dvanáctkrát. Na cestách nebo v akutních případech praktikovat každé ráno po probuzení 5 až 10 minut, zatímco si ještě poležíme v posteli, a pak ještě pár minut držet mudru č. 24. Suči mudra často pomáhá už napoprvé. Kdo ji dělá ráno v sedm hodin, může ještě před devátou hodinou jít v pohodě na záchod.

Pro jogíny bylo každodenní vyprázdnění a čištění střev odjakživa velice důležité. Špatný pocit, nevraživost, netrpělivost, prchlivost, chtít všechno držet – příčinou těchto nepříjemných pocitů jsou často plná, a tedy stresovaná střeva.

Proti zácpě pomáhá krušina (*Rhammis frangula*).

Představte si v duchu sebe sama jako velkorysého člověka, jako člověka, který rád dává – bezpodmínečně dává –, který moudře a

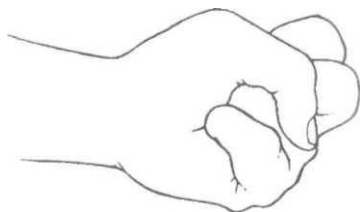
velkoryse rozděluje přiměřenou část svých peněz, který dokáže odpustit i sobě a svým bližním, který dokáže hodit za hlavu staré předsudky a troufá si činit nové zkušenosti, který začíná nový den jako nový člověk s novým elánem. Nechte tuto vnitřní představu, aby se ve vnějším světě ještě víc realizovala.

Afirmace: Jsem v každém okamžiku ochoten pustit a odevzdat všechno spotřebované v těle, myslí a duši.

24. Mušti mudra

(pěst)

Oběma rukama: prsty ohnout dovnitř a palec položit přes prsteníček.



V případě potřeby nebo denně třikrát 15 minut.

Mušti mudra aktivuje energii jater a žaludku, podporuje trávení a pomáhá proti zácpě.

Ukážeme-li někomu pěst, rozumí ten druhý tomuto gestu, a bude na něj reagovat úlekem, útekem nebo protiútokem. Problém se tím ale sotva vyřeší. Proto jsou bohužel agrese všeobecně tak odmítané a mnoho lidí je potlačuje natolik, že už je vůbec nevnímají. Okamžitě divoce odreagovat každou agresi určitě není dobré, ale potlačit ji také ne. Můžeme ji do značné míry zredukovat, známe-li její příčinu. Existuje slepý vztek a posvátný hněv – mezi nimi je nesmírný rozdíl. Příčinou mnoha tělesných potíží, jako například slabých jater, problémů s trávením nebo zácpou, napětí, srdečních potíží, jsou potlačené nebo nekontrolované agrese. Většina agresí se zakládá na tom, že „nedokážeme říci ne“, nedokážeme vymezit svoje hranice, necháme se zahrnout do úzkých atd. *Základním zlem je tu strach.*

Pokud se v nás objeví agrese, měly by být v dohledné době ventilovány: udělat silné pěsti a boxovat jimi do polštáře, jít běhat, dupat, tančit nebo i uklízet. Potom bychom měli hledat příčinu a

vyvinout strategii, jak můžeme spouštěč agresí odstranit. V klidném rozhovoru je možné mnohé vyjasnit.

Jak bylo vědecky dokázáno, bylínka proti stresu je čertův kořen (*Eleutherococcus senticosus Maximowicz*).

Představte si scény, kdy se chováte příliš ustrašeně nebo příliš agresivně. Nyní si je představte tak, jak byste chtěli, aby se odehrály. Tak si můžete cvičit například, jak říkáte ne nebo jak předstoupíte před nadřízeného, svého partnera nebo rodiče. Ale jenom říci ne nestačí, vypracujte si v duchu rozumné návrhy řešení. Ať plánujete víkend nebo restrukturalizaci v práci, můžete si tak trénovat svou jasnou představivost a probudit svou fantazii; a brzy bude váš život ještě barevnější a bohatší.

Afirmace: Jsem v každé situaci klidný a vyrovnaný.

25. Matangi mudra

(Matangi, božstvo vnitřní harmonie a královské vlády)

Sepněte ruce před solar plexem (žaludkem), postavte oba prostředníčky a přiložte je k sobě. Soustřeďte pozornost na dech v solar plexu čili v oblasti žaludku.

V případě potřeby nebo třikrát denně 4 minuty.

Tato mudra posiluje impuls dýchání v solar plexu a vyrovnává energie v této oblasti. Stimuluje prvek dřeva, který reprezentuje nový začátek, a prvek země, který dává životu hloubku. Z matangi mudry mají užitek srdce, žaludek, játra, dvanácterník, žlučník, slezina, slinivka břišní a ledviny. Vzrušené srdce se výrazně uklidní a zmizí vnitřní napětí (například různé křeče nebo pocit přejedení), které má negativní vliv na trávení. Podle Kima da Silvy tato mudra také uvolňuje rozptýlené bolesti a napětí v čelistech.



Levandule (*Lavandula angustifolia* Miller) a sporýš lékařský (*Verbena officinalis*) jsou bylinky pro klid a harmonii.

Zelená a žlutá jsou barvy v oblasti solar plexu. Žlutá prosvětluje náladu a povzbuzuje mysl. Zelená je barva harmonie. Každý potřebuje místo, na které se kdykoli může uchýlit. To si můžeme vytvořit v našem nitru. Dostaneme-li se tam bez dopravních prostředků, nezatěžujeme navíc životní prostředí a ušetříme čas.

Představte si žlutou poušť, v níž si vytvoříte nádhernou zelenou oázu, místo harmonie a radosti. Je to vaše osobní útočiště a zařídíte si ho úplně podle svého vkusu a potřeb. Zde znovu naleznete sebe sama. Uklidníte se, ztišíte a vaše duše nalezne mír.

Afirmace: Zcela mě naplňuje klid, ticho a mír.

26. Mahasirs mudra

(velká mudra hlavy)

Oběma rukama: přiložte k sobě špičky palce, ukazováku a prostředníku, prsteník položte do jamky palce a malíček mějte natažený.



V případě potřeby nebo denně třikrát 6 minut.

Bolesti hlavy mají nejrůznější příčiny a sotva mohou být okamžitě a navždy odstraněny jednou jedinou mudrou. Často za ně mohou vlivy počasí nebo napětí v očích, zátylku, zádech nebo pánvi nebo máme problémy s dutinami či trávením. To všechno může vést k přílišnému množství spotřebované energie v oblasti hlavy a napětí v hlavě, které způsobuje bolest. Abyste uvolnili napětí v hlavě, je důležité zásadně nemyslet na hlavu, nýbrž soustředit vědomí na nějakou jinou část těla (břicho, nohy nebo ruce). Mahasirs mudra

vyrovnává energii, uvolňuje napětí a odstraňuje zahlenění čelních dutin.

Pokud máte trochu času si lehnout, zkuste také dodatečná opatření proti bolestem hlavy: ponořte hadr do vody s trochou octa, lehněte si a omotejte si hadr kolem nohou, aby dobře zabalil chodidla, nártý a prsty. Nyní si nejprve masírujte zátylek nahoru a dolů tak, že přitisknete ukazovák a prostředník silou doprostřed zátýlku, pak si namasírujte oba hrby na čele a nakonec utvořte prsty mahasirs mudru.

Navíc můžete pít čaj z kůry vrby bílé (*Salix alba*), tužebníku jilmového (*Filipendula ulmaria*) nebo řimbaby obecné (*Chrysanthemum parthenium*). Abyste předešli začínající migréně, můžete si udělat klystýr.

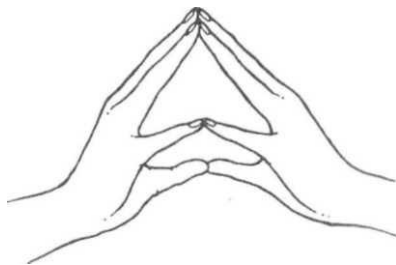
Představte si, že zatímco vydechujete, odplývají z hlavy přes zátylek, záda, paže a nohy dolů vlny energie a unikají ven nohama a rukama. Po chvíli si představte jasnou, chladnou, čistou a lehkou hlavu. Nakonec si přejeďte přes obličej roztaženými prsty a ještě chvíli si lebeďte.

Afirmace: Mám volnou, lehkou, jasnou a chladnou hlavu.

27. Hakini mudra

(Hakini, božstvo čakry čela)

Položte všechny špičky prstů na sebe. Hakini mudru můžete praktikovat kdykoli.



Chcete-li si na něco vzpomenout nebo znovu najít ztracenou nit, přiložte špičky prstů k sobě, obraťte oči vzhůru, dejte špičku jazyka při nádechu na patro a při vydechnutí zase spusťte a několikrát tak zhluboka dýchejte – skoro hned si na to, co hledáte, zase vzpomenete. Tato mudra vám bude užitečná i tehdy, když se delší dobu musíte na něco soustředit, můžete potřebovat dobré nápady

nebo si chcete zapamatovat, co čtete. Navíc nemějte při duševní práci zkřížené nohy a dívejte se směrem na západ. Tato mudra může dokázat opravdové zázraky a měli byste ji vždycky mít v záloze, abyste ji v případě nouze mohli použít.

Tato pozice prstů je vědecky dobře probádaná – tak se zjistilo, že podporuje spolupráci pravé a levé hemisféry mozku. Dnes se také doporučuje v kurzech managementu a tréninku paměti. Má otevírat přístup k pravé hemisféře mozku, kde je také sídlo paměti. Díky této mudře se také zlepšuje a prohlubuje dech, a z toho profituje i mozek. Abyste znovu nabili energii mozku, můžete také navíc používat mudru mula bandha (viz str. 172) nebo i vonné esence: citron, rozmarýn, bazalku, yzop.

Podle Kima da Silvy hakini mudra zvyšuje energii plic. Pokud posuneme kontakt prstů o jeden prst, takže se pravý ukazovák dotýká levého palce, pravý prostředník levého ukazováčku atd., aktivuje se energie tlustého střeva.

Na plíce účinkuje bylina plicník lékařský (*Pulmonaria officinalis* L.).

Můžete rovněž podpořit svou koncentraci a nabrat novou duševní sílu tak, že upřete svůj pohled a myšlenky delší dobu najeden objekt nebo nějakou relaxační činnost. I následující cvičení jde tímto směrem:

Postavte asi metr před sebe nějaký předmět, například hořící svíčku, ovoce nebo kámen. Dívejte se bez zamrkání na tento objekt tak dlouho, jak vydržíte. Pak zavřete oči a zkoušejte si objekt zase představit. Každou myšlenku, která vás napadne a nevztahuje se přímo k tomu objektu, hned nechte odplynout. Udržujte tuto koncentraci, dokud můžete.

Afirmace: Koncentrace je moje síla.

28. Tse mudra

(cvičení tří tajemství)

Položte si obě ruce na stehna. Špičku palce položte na kořen malíčku. Čtyři prsty pomalu obemykají palec, přitom se pomalu nadechnete nosem. Zadržte dech a „utvořte přitom sedmkrát v hlavě tón ÓM, poslouchejte přitom vibrace tohoto tónu v pravém uchu“. Pomalu znovu vydechnete, přitom silně zatáhněte břicho, znovu otevřete ruce a představte si přitom, že starosti, obavy a neštěstí těla opět opouštějí.

Opakujte toto cvičení sedm až devětačtyřicetkrát, ale nejméně sedmkrát – tak to říkají taoističtí mniši.

Kim Tawm, znalec čínské medicíny, k tomu píše: „Traduje se, že tato mudra zahání smutek, zmenšuje bázlivost, odvrací smůlu a neštěstí a překonává deprese. Je známá tím, že zvyšuje osobní magnetismus a intuitivní a duševní síly.“

Zajímavé je, že jsem přesně tuto pozici ruky (palec v pěsti) automaticky dělala před mnoha lety v mé nejčernější hodině, když jsem si navená životem a hluboce smutná zalezla na pohovku. Dnes je mi jasné, že mnoho depresí je způsobeno slabostí prvku vody (viz příloha C), tedy ledvin a močového měchýře. Tento prvek může být skutečně znovu posílen neboli nabit jako baterie s pomocí cílených dechových cvičení, například jak je popsáno výše.

Při depresích nám naše milé okolí často radí: musíš chodit na procházky na čerstvém vzduchu, cvičit, dělat jógu atd. Ale často nám k tomu chybí síla (chápu to – vím, co to znamená). Protože ale všude a vždy stejně musíme dýchat, i v nejhlubší depresi, můžeme alespoň prohloubit dech (viz sir. 20) a praktikovat tse mudru. Pak se pořádně protáhněte. Působí to zázračně!



Další zázračný prostředek proti depresím je docela obyčejná voda – pít hodně vody a hodně se sprchovat. Bylinky proti depresím jsou třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum L.*) a brutnák lékařský (*Borago officinalis*).

Sedíte v myšlenkách blízko u moře, nohy vám něžně omývají vlny. Zhluboka vdechujete osvěžující mořský vzduch, na několik sekund zadržíte dech a pomalu zase vydechujete. Nyní cítíte lehký teplý déšť, který smývá všechn váš smutek a starosti. Pak obraťe obličej ke slunci a vstřebávejte póry kůže světlo a teplo. Nechte se utěšit a dodat si novou důvěru a radost.

Afirmace: Nechávám se naplnit světlem, lehkostí a božskou radostí.

29. Vadžra mudra

(gesto ohnivého blesku)



Oběma rukama: přitisknout palec na stranu nehtu prostředníčku, prsteníček na druhou stranu nehtu prostředníčku a malíček na stranu nehtu prsteníčku, ukazováček je natažený.

Používat v případě potřeby nebo denně třikrát 5 minut.

Navíc ještě může pomoci masírovat kořen nosu, prostředek čela, zátylek a zadní část hlavy prostředníčkem.

Příliš nízký krevní tlak nebo slabost prvku země (viz příloha C), jemuž je přiřazována energie žaludku, sleziny a slinivky břišní, nebo slabé srdce mohou oslabovat krevní oběh. Následkem jsou nedostatek motivace, malátnost a závrať.

S pomocí vadžra mudry můžeme rozproudit krevní oběh. I ohýbání dozadu a do stran v józe (viz str. 181 a 185) aktivuje

příslušné energie. Energické vykračování nebo poslouchání vzletné a živé hudby (například Sonáta pro kladívkový klavír od Ludwiga van Beethovena nebo jeho 1., 2., 5. nebo 7. symfonie; klavírní koncert v F dur od George Gershwin; jazz nebo rock'n'roll, pochodová hudba, techno atd.) nám rovněž mohou dát nový podnět. Dále nám může pomoci polévání zápěstí horkou nebo studenou vodou.

Pozor: Nedostatečná motivace může pramenit také z tělesné nebo mentálně-duchovní únavy, pak je na místě klid a odpočinek, a ne použití nějakých povzbuzujících prostředků.

Velkými povzbuzujícími prostředky z přírody jsou heřmánek (*Arnica montana*) a rozmarýn (*Rosmarinus officinalis*).

Představte si ohnivou, žhavou kouli ve své pánvi. S každým nádechem stoupá vaše ohnivá koule vzhůru po páteři k vašemu srdci a hrdlem až k temeni. Tato koule zahřívá vaše tělo a vaši vitalitu, zahřívá vaše srdce a vyjasňuje váš rozum.

Afirmace: Chci si užívat dnešního dne s radostným srdcem.

30. Bhramara mudra

(včela)

Oběma rukama: položit ukazovák do jamky palce a špičku palce na stranu nehtu na prostředníčku. Prsteníček a malíček jsou natažené.



Denně čtyřikrát 7 minut. Když máme víc času, můžeme bhramara mudra držet denně až osmkrát asi 20 minut.

Jméno této mudry pochází z indického tance a představuje včelu. Dnes používáme včelí produkty proti alergiím a tato mudra má tentýž účinek. Zajímavé!

Příčinou alergií je oslabený imunitní systém a/nebo narušená střevní flóra. Střevní flóru poškozují například antibiotika a mnohé jiné léky. Důsledkem toho je zahlenění čelních dutin, průdušek a střev, nemluvě o nejrůznějších vyrážkách. Změna počasí, pyl a chlupy zvířat jsou jen spouštěče alergie, ale nikoli její příčina. U mě se dříve pravidelně střídaly astma a alergie. Dnes žiji bez potíží, protože jsem změnila svůj způsob stravování a životní zvyklosti. Alergici by měli jíst málo masa nebo raději žádné, žádná rajčata, feferonky, kiwi nebo jahody a neměli by pít mléko.

K posílení imunitního systému pomáhá pravidelně cvičit jógu, chodit běhat a na pěší túry. Důležité je rovněž odbourávání stresu a dostatek klidu. Sanace střevní flóry se dá udělat formou kúry léčivou hlinkou. Velice účinný je také klystýr. Není to vůbec tak složité: nádobu s vodou pověsíme nad vanu, naplníme ji vlažným šalvějovým nebo heřmánkovým čajem, klekneme si na všechny čtyři (viz str. 82) do vany, zavedeme si konec hadičky do konečníku a napustíme čaj do střev. Zbytek se stane sám od sebe. Třikrát opakovat a pak si trochu odpočinout. Nejlepší je dělat si klystýr během jednoho týdne každé dva dny. To pak zase stačí na několik měsíců.

Alergici mají často sklon k přehnané čistotě nebo strach z nakažlivých nemocí. Uvědomte si tedy své strachy a pracujte s nimi tak, že se ve svých představách zabýváte tím, co strach vyvolalo.

Co vám nahání strach? Představte si objekt, na který jste alergičtí. A představte si, že se ho dotknete a zůstanete zdraví. Nejprve budete proti těmto představám cítit vnitřní odpor, to k tomu patří. Opakujte si tyto obrazy, dokud na ně nebudete reagovat neutrálně.

Afirmace: Jsem nakloněn ... (jméno) s láskou a klidem.

31. Uttarabodhi mudra

(mudra nejvyššího osvícení)

Obě ruce jsou sepnuté před solar plexem, tedy ve výši žaludku, ukazováčky a palce jsou přitisknuté k sobě. Ukazováčky ukazují ke stropu a palce směrem k podlaze nebo žaludku. Pokud přitom ležíte, můžete si položit špičky palců na dolní konec hradní kosti.



Uttarabodhi mudru můžeme držet kdekoli, kdykoli a jak dlouho chceme.

Tuto mudra můžete používat, kdykoli se cítíte tělesně a duševně bez energie, když se chcete uvolnit nebo když potřebujete nějaký dobrý nápad – záblesk inspirace.

Uttarabodhi mudra posiluje prvek kov (viz příloha C), jemuž se přiřazuje energie plic a tlustého střeva. Zesiluje se při ní nádech, a protože se přitom otevírá zejména oblast srdce a horní část plic, tato mudra osvěžuje. Prvek kov má přímý vztah k nervové soustavě a všemu, co vede elektrické čili energetické impulzy. Jde o vnitřní vedení, ale také o vnější, které lidi spojuje s prostředím a kosmickými silami. Prvek kov vede univerzální sílu – nazývanou také ki nebo prána – zvenku dovnitř, a je proto také odpovědný za doplňování vnitřního rezervoáru sil. Tuto mudru proto ráda srovnávám s hromosvodem a často ji praktikuji, než mám pronést nějakou řeč, vyučovat nebo psát. Jednak se chci spojit s božskými silami, které mají být esencí mé práce, jednak chci vytvořit spojení s posluchači nebo čtenáři. Vyzkoušejte si působení této mudry – budete se divit!

Rakytník řešetlákový (*Hippophae rhamnoides L.*), který se užívá zejména v tmavých zimních měsících, osvěžuje tělesně, duchovně i duševně.

Představte si vedení, které sahá od vaší pánve k srdci, k hlavě a daleko nad hlavu a ztrácí se v nekonečnu. Vše, co si teď přejete – řešení, odpovědi, léčivá síla, jasnost atd. –, k vám po vašem vedení přichází z vesmíru jako světlo. Možná si přejete také něco pro své bližní, pak veďte světlo do svého srdce a odtud k dotyčnému.

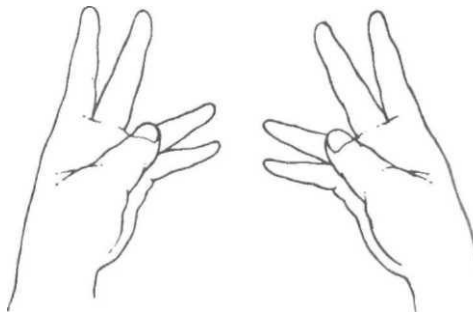
Afirmace: Moje partnerství se silami vesmíru nechává můj život zazářit v novém světle.

32. Detoxikační mudra

Oběma rukama: položit palec na vnitřní hranu třetího článku prsteníčku.

Nejméně jednou za rok bychom si měli naplánovat detoxikační kúru, nehraje roli, zda v nějakém krásném lázeňském středisku, nebo doma. Důležité je, abyste se v té době hýčkali, dopřáli si hodně klidu, a přesto si naplánovali hodně pohybu (pěší tóry, jóga, dechová cvičení). Velice efektivně, a přesto jemně, působí rýžová nebo bramborová kúra. Jezte 3 až 5 dnů ráno lehce stravitelný chléb s čajem z kopřiv (*Urtica dioica L.*) a v poledne a večer jídlo z rýže nebo brambor s listovou zeleninou dušenou v páře. Mezitím pijte čaj nebo vodu. Každý druhý den byste si měli udělat klystýr (viz str. 120) a čas od času podpořit detoxikaci zábalem. Například bramborový zábal není složitý a člověku přímo odsává jed z těla. Pro podporu celkové očisty si ho můžete přiložit na játra nebo ledviny nebo také na místa na těle, která bolí. Brambory uvařte ve slupce a rozmačkejte je vidličkou, zabalte do bavlněné látky, přiložte je na tělo a omotejte kolem těla a bramborového pytlíku teplou látku. Nechte působit asi 30 minut.

Při očistných dnech byste si měli častěji lehnout a je přitom ideální použít mudru na podporu detoxikačního procesu. Důležité je



si během těchto dní promyslet, čeho jste se ještě kromě starých nánosů a jedů ochotni vzdát: špatných vzpomínek, starého vzteku, zvyků, povahových vlastností, strachu atd. Vzniká tak prostor pro nové. Co to má být?

Následující vizualizaci byste měli provádět několikrát denně a plni nadšení:

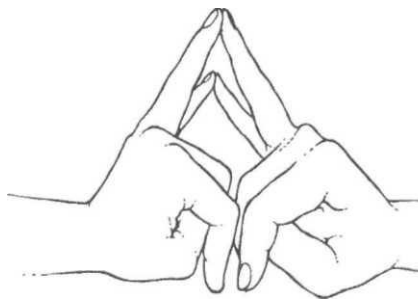
Vizualizujte film, v němž vidíte, čeho se vzdáváte. Nechte si na to dost času. Pak vizualizujte to nové, co si přejete. Představujte si velice živě a podrobně to nové a navoďte si pocity (úleva, hrdost, radost atd.), které budete mít, až dosáhnete cíle – když se splní vaše přání.

Afirmace: Předávám své přání, svůj cíl božské prozřetelnosti – a vseje dobré.

33. Šakti mudra

(na počest Šakti, bohyně životní energie)

Položte oba prsteníčky a malíčky na sebe. Ostatní prsty jsou volně ohnuté nad palcem položeným dovnitř. Pociťujte dech v pánevní oblasti a trochu prodlužte výdech.



V případě potřeby nebo třikrát denně 12 minut.

Šakti mudra zesiluje dechový impulz v dolní části hrudníku a dech je více vnímán v oblasti pánve. Tato mudra má uklidňující účinek a pomáhá večeři při usínání. Pokud ji držíme příliš často nebo příliš dlouho, může vést také k letargii. V pánevní oblasti může přinést blahodárné uvolnění, a může tak předcházet křečím ve střevech nebo menstruačním potížím.

Často se mě ptají na radu lidé, kteří mají problémy s usínáním – jeden z následujících tipů vždy pomůže:

- Praktikovat tuto mudru před usnutím v lehce změněné podobě. Většina lidí spí na boku, přitom si mohou vzít mezi ruce cíp polštáře, malíček a prsteníček jsou u sebe a ostatní prsty leží na, nebo pod polštářem.

- Jednu niku ohnout dozadu a šestkrát ji pomalu otočit doleva a doprava, potom druhou ruku, pak jednu nohu a pak druhou.

- Navlhčit si mokrým hadrem vnější i vnitřní strany nohou a lehnout si do postele, aniž bychom se předtím utřeli.

Uklidňující účinek má také baldrián (*Valeriana officinalis L.*) a chmel (*Humulus lupulus L.*).

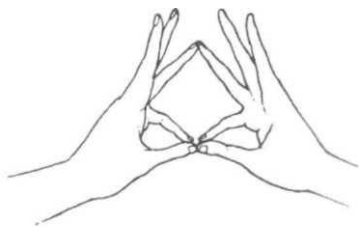
Uklidňující účinek vždy mají barevné kombinace zelené a měkké, splývavé tvary. Vizualizujte zelené obrazy (krajinu, listy, hedvábnou šálu atd.) a přitom stále zpomalujte a prohlubujte výdech.

Afirmace: Moji celou bytost naplňuje klid, harmonie a nejhlubší mír.

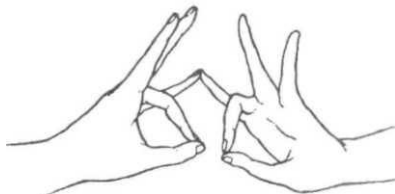
34. Maha sakral mudra

(velká mudra pánve)

Nyní přiložte k sobě špičky malíčků a prsteníčky přiložte na palce. 1 tuto variantu držte po 10 nadechnutí.



Přiložte k sobě špičky prsteníčků a malíčky přiložte na palce. Držte tuto pozici ruky po 10 nadechnutí a pak ji změňte.



V případě potřeby nebo denně třikrát 7 minut.

Tato vynikající mudra pomáhá při potížích v podbřišku. Zejména při menstruačních bolestech, příliš slabé střešní činnosti, při křečích střev nebo potížích s močovým měchýřem a prostatou může tato mudra přinést úlevu, protože uvolňuje a vyrovnává energii.

Když držíte tuto mudru, můžete zároveň praktikovat deset až třicetkrát cvičení mula bandha (viz str. 172) Opakujte denně několikrát. Toto cvičení můžete samozřejmě praktikovat i na záchodě.

Utajovanými potížemi mnoha lidí po padesátce jsou slabost močového měchýře, hemeroidy, ochabnutí nebo napětí v oblasti močového vývodu a konečníku. Můžeme tomu odpomoci trénováním svalu zvaného puboceygeus. Tento sval se nachází v oblasti hráze mezi konečníkem a pohlavními orgány. Po rozsáhlých výzkumech dospěli vědci k závěru, že sevření tohoto svalu působí na mozek jako energetická pumpa.

Jako dodatečné opatření proti slabosti svěrače močového měchýře a konečníku můžeme provádět cvičení viparita káraní (viz str. 187) Močovému měchýři a prostatě prospívá také žvýkání dýňových semínek a čaj z listů hrušně (*Pyrus communis*) nebo medvědice léčivé (*Arctostaphylos uva-ursi*).

Problémy s vylučováním často také souvisejí s mentálně-emocionálními potížemi, s neulpíváním obecně nebo se strachem z toho, že něčím musíme projít. S pomocí následujícího obrázku si můžeme k těmto tématům vybudovat pozitivní vzorce.

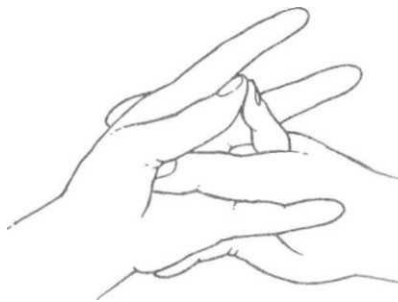
Nevypadá svět na druhé straně dlouhého tunelu vždy o něco přátelštěji? I my v životě často procházíme tunely – musíme něčím projít. Obraz tunelu, kterým projdeme, nám může pomoci jít dál, pokračovat v našem snažení a doufat. Každý tunel nakonec zase vede na světlo – ale člověk musí mít odvahu a sílu jít až na konec.

Afirmace: Ať je moje cesta chvílemi sebetmavší – vede ke světlu.

35. Makarova mudra

(Makara, jméno krokodýla z indické mytologie)

Jedna ruka leží v druhé, palec spodní ruky prostrčit mezi malíčkem a prsteníčkem a položit jej na prostředek dlaně vrchní ruky. Palec a špička prsteníčku této ruky leží na sobě. Denně třikrát 4 až 10 minut.



Krokodýl dokáže ve zlomku okamžiku mobilizovat obrovskou sílu, kterou si nasťrádá při svém nekonečně dlouhém odpočinku. I člověk má rezervoár sil, který se ve fázích odpočinku znovu doplňuje. Tato mudra aktivuje energii ledvin, a tato energie souvisí s tímto rezervoárem sil. Cítíme-li se malátní, deprimovaní a nespokojení či máme-li černé kruhy pod očima, jde většinou o sníženou zásobu energie. Kromě procházek na čerstvém vzduchu a masáží uší nám pomáhají také dechová cvičení z jógy. Velice se mi osvědčilo jogínské plné dýchání, které můžeme praktikovat vestoje, v chůzi, vsedě nebo vleže. K tomu se zhluboka nadechnete, vyboulíte břicho a hrudník ven a táhnete ramena vzhůru, zadržíte několik sekund vzduch a pak zase pomalu vydechujete. Na konci výdechu trochu zatáhnete břicho, abyste vytlačili ještě více vzduchu. Přitom je třeba dbát na to, abyste *udělali po každém nádechu a výdechu několik vteřin přestávku*. Přesto by dech měl zůstat pomalý, pravidelný a jemný.

Tato mudra také velice uklidňuje, centruje a dává nám pocit bezpečí a důvěry.

Bříza (*Belula verrucosa*), která denně vysaje z půdy až 70 litrů vody a odpaří je listy, pomáhá při nedostatečné funkci ledvin-Celík zlatobýl (*Solidago virgaurea L.*) pomáhá při zánětu ledvin-ných pánviček a popenee (*Glechoma hederacea L.*) zmírňuje potíže při podráždění močového měchýře.

Modrá barva pozitivně ovlivňuje prvek vody.

Vizualizujte louku se spoustou modrých květin. Za ní vidíte modré moře, nad nímž se klene modrá obloha.

Afirmace: Kosmická božská energie je mi vždy a všude plně k dispozici a já ji moudře využívám.

36. Mukula mudra

(ruka-zobák)

Oběma rukama: položit čtyři dlouhé prsty na palec a přiložit špičky prstů na tu část těla, která potřebuje zvýšený přísun energie.



V případě potřeby nebo denně pětkrát 5 minut.

Tato mudra, která dodává sílu a uvolňuje, se přikládá na orgán nebo část těla, která bolí, je oslabená nebo napjatá. Je to, jako bychom tak do dotyčné části těla nebo orgánu vedli laserový paprsek regenerující energie. Samuel West, americký vědec a léčitel, používá mukula mudru, když chce nějaký orgán znovu elektricky nabít – a má s ní velký úspěch. Podařilo se mu dokázat, že všechna onemocnění a také mnoho nedefinovatelných bolestí pocházejí z toho, že příslušné elektrické poleje příliš slabé. Podle Westa se prsty přikládají na různé orgány následovně:

Plíce: Prsty se přikládají vpravo a vlevo asi 5 cm pod klíční kostí.

Žaludek: Prsty obou rukou se přiloží přímo pod hradní kostí.

Játra a žlučník: Levou ruku přiložíme na spodní konec hradní kosti a pravou rukou přejedeme jedenadvacetkrát přes zakončení žeber na pravé straně, jako bychom chtěli škrtnout zápalkou.

Slezina a slinivka břišní: Přiložit pravou ruku na spodní konec hradní kosti a přejet levou rukou jedenadvacetkrát přes zakončení žeber na levé straně, jako bychom chtěli škrtnout zápalkou.

Ledviny: Přiložit prsty obou rukou na záda asi 5 cm nad pasem.

Močový měchýř: Přiložit prsty obou rukou vlevo a vpravo vedle stydké kosti.

Střeva: Prsty jedné ruky přiložit na pupek a zprava doleva opisovat kruh, který se stále zvětšuje (jako spirála).

Dělejte přitom vždy jógové plné dýchání a po vdechu, při prodloužené přestávce, řekněte dole uvedenou afirmaci.

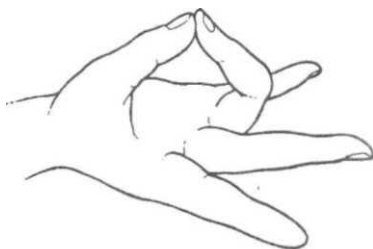
Dodatečný účinek mají následující barvy:

Pro posílení plic vizualizujte bílou barvu, pro játra a žlučník zelenou, pro žaludek, slezinu, slinivku břišní žlutou, pro srdce nebo tenké střevo červenou a pro ledviny a močový měchýř modrou.

Afirmace: Špína ven – síla dovnitř.

37. Mudra na klouby

Pravá ruka: palec a prsteníček jsou u sebe.



Levá ruka: palec a prsteníček jsou u sebe.

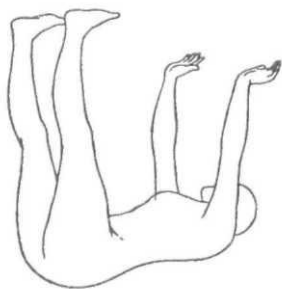


V případě potřeby nebo čtyřikrát denně 15 minut. V případě nemoci se má tato mudra držet šestkrát denně 30 minut.

Tato mudra vyrovnává energii v kloubech. Mám s ní velmi dobré zkušenosti, když mě po pěší túře, především po dlouhé chůzi s kopce, bolí kolena nebo když jsem příliš dlouho pracovala na počítači a nepříjemně cítím lokty.

Proti bolestem kloubů pomáhá i mnoho dynamických cvičení z jógy, která jsem popsala ve svých knihách. Všichni mí starší příbuzní trpí částečně těžkou artrózou. I já jsem před 20 lety trpěla bolestmi v koleni a kyčli. Dnes díky józe žiji bez potíží. Navíc pomáhají také veškeré zábaly – nenechte si namluvit, že je to chronické a že takovými bolestmi musíte trpět po zbytek života. Dělejte proti tomu něco! Léčení může trvat měsíce, ale j ste-li vytrvalí, můžete si být jisti svým úspěchem.

Vynikající cvičení na veškeré klouby je *malý medvěd*. Důležité je, abyste dělali kruhy úplně uvolněně a velice pomalu. Dýchání se zpomalí.



Položte se na záda, bradu lehce skloňte na prsa a obejměte si kolena. Pak natáhněte nohy a paže kolmo vzhůru.

- Vyklepte obě nohy, aby se uvolnily.
- Nechte kroužit kotníky a zápěstí.
- Dělejte rukama i nohama velké kruhy, jako byste chtěli namalovat na strop velkou ležatou osmičku
- Ohněte a natáhněte ruce a nohy.

Bylinka na klouby, jak pro zvířata, tak pro lidi, je odjakživa kostival lékařský (*Symphytum officinale L.*).

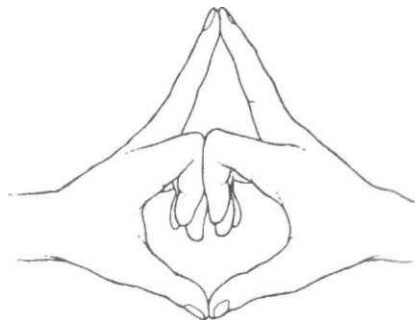
Vizualizujte obrazy, při nichž plně vychutnáváte svou pohyblivost; lehce a volně pohybujete nohama a rukama, šíjí a zátylkem. Vidíte se jako tanečnice, sportovec nebo artista a cítíte, jak vaše energie proudí a nálada stoupá.

Afirmace: Užívám si své pohyblivosti, která pozvedá mou duši a oživuje mou mysl.

38. Kalesvara mudra

(zasvěcena božstvu Kalesvara, které vládne nad časem)

Špičky prostředníčků, první dva články ukazováčků a palce se dotýkají. Ostatní prsty jsou ohnuté dovnitř. Palce směřují k hrudi a lokty jsou odtažené ven.



Desetkrát se pomalu a zhluboka nadechnout a vydechnout. Pak pozorovat dech a přitom trochu prodloužit přestávku po nádechu a výdechu.

Kalesvara mudra uklidňuje proud myšlenek a/nebo rozbouřené pocity. Čím klidnější jsme, tím větší je odstup mezi myšlenkami a také jasnost, abychom se mohli pozorovat novým způsobem a hledat a nacházet řešení.

Při nadměrné aktivitě myšlenkového aparátu, když například v hlavě krouží určité myšlenky a nemůžeme je zastavit, u mě skutečně zázračně účinkuje Bachův květ č. 36 – kaštan.

Tuto mudru můžeme také používat ke změně povahových vlastností, k podpoře paměti a koncentrace nebo k odstranění závislého chování. K tomu účelu bychom ji měli praktikovat denně nejméně 10 až 20 minut.

Dokud žijeme, pilujeme naše povahové vlastnosti jako kameník, který z kusu kamene tesá sochu. Neměl by to být boj se sebou

samým, ale směřování správným směrem, přičemž k sobě jsme laskaví a máme pro sebe pochopení. Ať jsou špatné povahové vlastnosti, zvyky nebo závislosti sebenepříjemnější a nepohodlnější, pokud je překonáme, přivedou nás dál.

Položte si nejprve otázku, jaký užitek vám tato vlastnost, popřípadě zvyk přináší.

- Poproste kosmické vědomí o pomoc, o partnerství v tomto projektu.
- Opište novou vlastnost nebo zvyk tak přesně, jak je to jen možné.

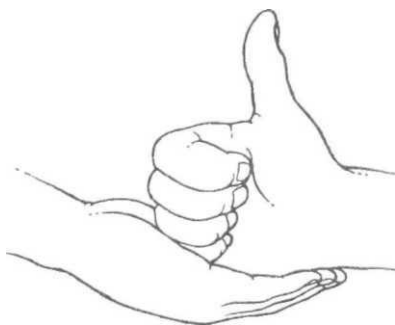
Nyní si představujte scény, v nichž jednáte a reagujete novým způsobem.

Afirmace: Vychutnávám si být (takový a takový).

39. Šivalinga

(mudra nabíjející energii)

Pravá ruka leží s palcem nataženým nahoru na levé ruce, která tvoří miskou. Prsty levé ruky jsou těsně u sebe. Ruce jsou v úrovni břicha a lokty ukazují ven a lehce dopředu.



V případě potřeby, jak často chceme nebo denně dvakrát 4 minuty.

Tato mudra symbolizuje pravou rukou mužskou sílu – Šivův falus, který v indické mytologii ztělesňuje ničivý aspekt nejvyššího božstva. Tak, jako je falus symbol nového začátku, tak Šiva je božstvo, které tento nový začátek teprve umožňuje tím, že něco ničí, a vytváří tak nutný předpoklad. Kdyby například nezvadly květy, nebyly by plody, nebo kdyby v nás nebyly zničeny spotřebované

buňky, došlo by k bujení atd. Je to věčný koloběh a ten musí i v nás tělesně a mentálně-duchovně bezvadně fungovat. Udržuje ho v chodu vnitřní síla, a tuto sílu má každý ve svém rezervoáru, který je přiřazen prvku vody (viz příloha C). Tento rezervoár se živí dechem. Proto je tak důležitá optimální kvalita dechu (viz str. 20). Prvek vody působí na vnější hranu ruky a do středu raky a palec je jako přívod energie, kterou přijímají plíce.

Tuto mudru lze používat při únavě, nespokojenosti, ochablos-ti, depresích nebo když se člověk cítí být „vystaven“, protože byl dlouho v napětí nebo přetížený. Můžeme ji také praktikovat při čekání, třeba když čekáme na lékařský nálezn. Tato mudra urychluje proces léčení nezávisle na tom, kde nebo jak jsme nemocní. V léčení existuje daleko více zázraků, než je všeobecně známo. Pokud potřebujete uzdravení, mějte tuto skutečnost na paměti.

Představte si, že vaše levá nika je hmoždír a pravá palička. Při prvních výdeších nechte v myšlenkách vše, co vás činí nemocnými, spadnout jako tmavý šterk do vaší levé ruky, a hranou pravé ruky vše rozdrťte na nejjemnější písek, který si pak odfouknete z ruky. Pak zůstaňte ještě chvíli sedět a nechte pravou špičkou palce proudit léčivou energií do vaší dlaně, vašeho rezervoáru sil. Vyslovte přitom několikrát vroucně následující afirmaci.

Afirmace: Léčivé světlo prozařuje každou buňku mého těla, uvolňuje, co má být uvolněno a vytváří, co má být vytvořeno. Děkuji!

40. Dynamická mudra

Jak už říká název, ndrží se při této mudře prsty v klidu, nýbrž se pohybují.

Oběma rukama: při každém *výdechu* se jedna špička prstu položí na špičku palce a při *nádechu* se prsty zase natáhnou. Přitom se pronese slabika – mantra.

Při „saaa“ k sobě dáme palec a ukazováček, při „taaa“ prostředníček a palec, při „naaa“ prsteníček a palec, při „maaa“ malíček a palec.

Při *druhém* kole netlačíte palcem na špičku prstu, ale na nehet.

Při *třetím* kole tlačí palec na celý prst. Špička prstu je přitom tlačena do dlaně.

Tuto mudru můžete cvičit denně 5 až 30 minut.

Už jako děti jsme hráli hry s prsty, při nichž jsme podle dětského rýmu jednotlivé prsty tlačili, ohýbali nebo natahovali. Dnes používají léčební pedagogové tato cvičení rukou při potížích s mluvením nebo učením. Pro činnost mozku a také pro uvolnění nervů je to vynikající mudra. Také podporuje koncentraci a vytváří vnitřní klid. Je přitom třeba dbát na to, aby dech zůstal pomalý, plynulý, pravidelný a jemný.

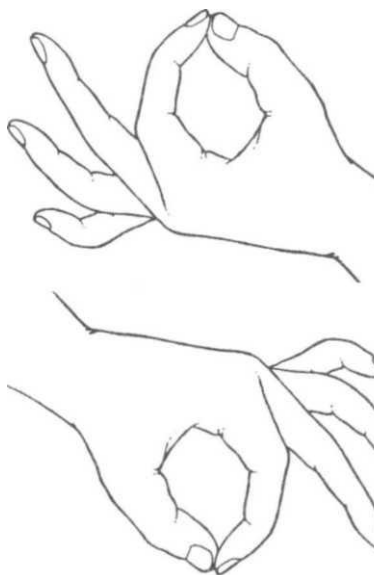
41. Džnana mudra a čin mudra

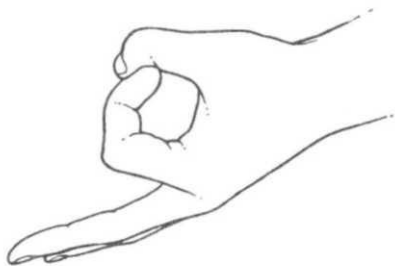
(gesto vědomí a gesto vědění)

Oběma rukama: špičky palců se dotýkají špiček ukazováčků, ostatní prsty jsou natažené. Ruce leží uvolněně na stehnech.

Pokud prsty ukazují *nahoru* k nebi, nazýváme ji *džnana mudra*; pokud prsty ukazují *dolů* k zemi, nazýváme ji *čin mudra*.

Tyto mudry se provádějí dvěma způsoby: prvním způsobem jak je popsáno, pak se dotýkají špičky palce a ukazováčku; nebo druhým způsobem, pak se špička ukazováčku dotkne prvního článku palce a palec lehce tlačí na nehet ukazováčku. První způsob je pasivně přijímající a druhý aktivně dávající pozice.





Toto jsou dvě nejznámější pozice rukou z hathajógy, které působí na fyzické a mentálně-duchovní úrovni. Tato gesta symbolizují spojení lidského vědomí (ukazováček) s božským (palec). Tři natažené prsty symbolizují tři guny – vlastnosti, které udržují v chodu celou evoluci jak v mikro, tak v makrokosmu: tamas (letargie), radžas (aktivita) a sattva (vyrovnání, harmonie). Uzavřený kruh palce a ukazováčku představuje vlastní cíl jógy: spojení átmanu, jednotlivé duše, s bráhmanem, duší světa.

Tuto mudru nalezneme na mnoha indických zobrazeních bohů; pravá ruka je přitom zdvižená k srdci a palec a ukazováček, které se dotýkají, jsou namířené směrem k věřícímu. Je to gesto zvěstování určitého učení. Buddhisté ji také znají a nazývají ji *vitarka mudra* (gesto diskuze). Tímto gestem božstvo nebo Buddha zdůrazňuje význam svých slov. I Kristus se na starých byzantských ikonách zobrazuje s tímto gestem a v katolické liturgii kněz po eucharistii dělá totéž gesto.

Moc se mi také líbí, když se džnana mudra praktikuje u srdce. Ruka se tedy zase nachází v úrovni srdce, ukazováček a palec se dotýkají; ale zde jsou namířeny dovnitř a vzhůru. Tak prostě symbolizuje božskou moudrost. Jde zde o oddanost člověka božské moudrosti a její uznání. V tomto gestu je také určitá něha, která dojíhá mé srdce.

S těmito variantami džnana mudry se už nacházíme v duchovních rovinách, ale ani tělesné působení není zanedbatelné. Pokud toto gesto používáme proti fyzickým potížím, nehraje roli, zda se praktikuje džnana nebo čin mudra. Podle Kešav Deva je tato mudra

univerzálním pomocným prostředkem, který zlepšuje duševní napětí a chaos a podporuje paměť a koncentraci. Vyjasňuje mysl – mít „jasnou hlavu“ v každé situaci si přece přejí všichni. Rovněž se používá při nespavosti i při ospalosti, depresi a vysokém tlaku. Tuto mudru můžeme kombinovat s jinými mudrami. Zesiluje jejich účinek, pokud ji cvičíme předtím nebo potom nebojí držíme jen pravou rukou a levou praktikujeme jinou mudru. Další vysvětlení k této mudře najdete na straně 10-11.

Tato mudra aktivuje prvek kov (viz příloha C), a tomu je přiřazena bílá barva. Bílá je zdánlivá prázdnota, v níž je skryta plnost. Bílá je barva zrození a smrti, nového začátku a dovršení, bílá je také barva jednoty a míru. Bílá vyjasňuje mysl a přináší mír duši.

Vizualizujte bílou barvu. Nejdřív se v duchu dívejte na bílé předměty, pak to zkuste abstraktně. Vizualizujte bílou stěnu a nechte se překvapit, jaké tvary a barvy vás navštíví. Mohou v nich být skryta zakódovaná poselství.

Afirmace: Božské vědění obohacuje a ulehčuje můj život, božská moudrost pozvedá moje srdce a ukazuje mi cestu.

Čím tmavší je nebe, tím světlejší se budou zdát hvězdy.

Leonardo da Vinci

Duchovní mudry

Nyní budou následovat mudry, které se odedávna používají v klášterech a kostelích k podpoře meditace nebo modlitby a které můžeme vidět i na zpodobeníh indických bohů, Krista, Buddhy a křesťanských svatých. Pozice rukou dotýčných božstev nebo mudrců také vyjadřuje vnitřní stav mysli a meditující doufá, ať vědomě či podvědomě, že se tak dostane do příslušné nálady. Mudry symbolizují i povahové vlastnosti. Díky dlouhému meditativnímu pozorování tyto vlastnosti přecházejí na meditujícího. Například v muzeích v Řecku bylo možné pozorovat, že návštěvníci, kteří si prohlédli mnoho soch bohů, sami zaujali vzpřímenější postoj.

Protože podle mě má být spiritualita začleněna také do všedního života, do plánování budoucnosti a zpracování minulosti, začlenila

jsem do této kapitoly i novější mudry, které se obracejí na myšlenkové a citové zvyky.

Většinou neudávám čas, protože by byl u každého člověka jiný. Někomu stačí, aby jednu z následujících meditací s mudrami prakticoval jen jednou a už cítí účinek – v závislosti na vnitřní zralosti; jiní medituji několik dnů nebo týdnů, denně 7 až 30 minut a teprve potom si všimnou, že se něco mění nebo že se prohlubuje jejich spojení s vyšším vědomím.

42. Atmandiali mudra

(gesto modlitby)

Sepněte ruce před srdeční čakrou a nechte mezi dlaněmi volný malý dutý prostor. Na počátku nebo na konci meditace drvíli sedíte nebo stůjte s roztaženými pažemi zdviženými k nebi.



Když sepnete ruce před hrudí, podporuje to vnitřní soustředění a přináší harmonii, vyrovnanost, klid, ticho a mír. Toto gesto aktivuje a harmonizuje koordinaci levé a pravé hemisféry mozku. Může podpořit prosebnou meditaci, pokud božské o něco prosíte – když se má splnit nějaké přání vašeho srdce. Vyjadřujete tím také svou úctu nebo svůj dík. V Indii je to také gesto pozdravu nebo díku; lidé tak ukazují bližním svou úctu.

Staří Keltové a Germáni navazovali kontakt se svými bohy se zdviženými pažemi. Toto gesto je velice mocné a při pokřesťanštění bylo zakázáno. Později bylo zase zavedeno, ale už jej praktikovali kněží a členové řádů, a ne prostý lid. Kdo má mít moc?

Jak už jsem zmínila, uklidňuje tato mudra naše myšlenky, a tím také nastoluje jasnost. Klidné myšlenky v sobě vždy také obsahují

určitou sílu – sílu, která posiluje tělo a stabilizuje, vyjasňuje a posiluje mysl.

Představte si, že jste na svatém místě síly. Možná znáte nějaké svaté místo síly, které pro vás má zvláštní význam. To si můžete v myšlenkách kdykoli přenést do svého tichého kouta nebo můžete vizualizovat místo, které přesně vyhovuje vašim potřebám. Představte si toto místo tak přesně, jak je to jen možné. Na svatých místech pocítujeme zvláštní energii, zkuste i ji vnitřně vnímat. Tato mudra vás přivede do ticha, a ať nyní přednesete prosbu, otázku, chválu nebo dík – určitě vám bude v příhodném okamžiku, až na to budete připraveni, tím nejlepším způsobem pomoheno. Zůstaňte nakonec ještě chvíli v tichu, ponořte se do míru a radosti božského.

Aýirmace: Pln vděčnosti chci přijmout to dobré, co je pro mě připraveno.

43. Dhyani mudra

(gesto meditace –pohřížení)

Obě ruce leží v klíně jako misky: levá ruka leží v pravé a palce se dotýkají. Ruce a paže tvoří uzavřený okruh energie, který také odpovídá pozici nohou při meditačním sedu.



Toto je klasická meditační pozice a já ji zaujímám, když medituji bez jakéhokoli cíle. Když prostě sedím a pozoruji dech, jsem zcela pasivní a nechávám působit božské v sobě a pro mě. Víím, že božské pro mě chce jen to nejlepší, a pokud to připustím, kdykoli a kdekoli mi pomáhá. „Bud’ vůle tvá“ je výraz nejnitternější radosti.

Obě ruce, které tvoří misku, ukazují, že člověk je vnitřně svobodný, čistý a prázdný, aby mohl přijmout vše, co na duchovní cestě potřebuje. Protože ve vesmíru neexistuje prázdný prostor (vše, co se nám zdá „prázdné“, je plné jemnohmotných energií), naplní se

tato prázdnota novou energií – naše myšlenky a pocity určují kvalitu. Proto je tak důležité, aby člověk předtím dosáhl odpuštění a žil se všemi v míru.

Je to také jako být tiše spolu se svým nejlepším přítelem nebo nejlepší přítelkyní. Už si nemusíme nic říkat – nemáme přání, protože víme, že vše nutné už bylo řečeno. Cítíme spojení, a to stačí.

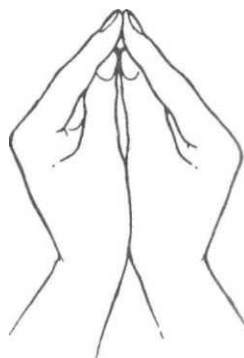
Při klasických meditacích se s touto mudrou „myslí“ na prázdnotu, to znamená, že nemyslíme na nic. To je velice těžké a proto existuje ještě druhá verze: zde se pozornost zaměřuje na dech – všechny smysly se soustředí na dech. To už je snadnější, ale stále ještě to může být obtížné. Pokud vaše myšlenky příliš často odbočují od dechu nebo dokonce pociťujete tendenci k negativnímu hloubání...

... pak si před sebou v duchu představte symbol božského (světlo, trojúhelník, kolo, květinu, kámen atd.). Má to pro vás být jakási kotva, která vás spojuje s božským.

Afirmace: Bud' vůle tvá.

44. Mudra vnitřní podstaty

Přiložte k sobě špičky ukazováčků, prostředníčků, prsteníčků, malíčků a dlaně. Palce jsou vedle sebe a vedou jako „ulice“ ke špičkám malíčků, jichž se dotýkají. Nad špičkami malíčků vzniká prázdny meziprostor, jímž prosvítá světlo. Tento otvor symbolizuje sílu srdce díky božské moudrosti. U každého člověka je tento otvor jiný. Sophie Rodelli, která se už před mnoha lety intenzivně zabývala cvičeními a pozicemi rukou, k tomu říká: „Tato mudra symbolizuje vnitřní podstatu člověka, která je překryta tělesnou mocí – ale čas od času se odkryje díky radosti nebo utrpení, nebo je vedena tajnou školou vnitřního člověka.“



Podržte ruce v této pozici nejprve před čelem a dívejte se bez mrkání, jak dlouho můžete, skrze otvor. Pak spusťte ruce a držte mu dru ještě chvíli pár centimetrů pod bradou. Vaše ruce se automaticky nacházejí přesně tam, kde podle starých mystérií leží místo duše, a vaše ruce proto tvoří chrám. Soustředte se nyní na svůj dech. S každým výdechem vydechněte docela něžně „huuu“ a nechte se přitom nést tím malým otvorem do nekonečna – do velkého tajemství.

Když utvoříme tuto mudru a sedíme přitom se zkříženýma nohama v meditačním sedu, tvoří části našeho těla mnoho trojúhelníků (pokoušela jsem se je počítat), počínaje malým meziprostorem prstů, přes držení rukou, paží, nohou a celého těla. Trojúhelník je symbolem božského a naše tělo to nyní svou pozicí mnohonásobně vyjadřuje. Tato mudra je modlitbou beze slov – tichá meditace, odevzdání se božskému.

S touto mudrou vstupujeme do říše nepochopitelného, božského. Je to jediná mudra, kterou jsem si při práci na rukopise troufla nakreslit v neděli. Kromě toho jsem dnes, poté, co jsem meditovala o této mudře, „náhodou“ našla báseň od Hermanna Hesseho (volný překlad – pozn. překl.):

Tak žijeme ve formě a zdání a vytušíme jen v bolesti to věčně neměnné bytí, o němž nám praví temné sny.

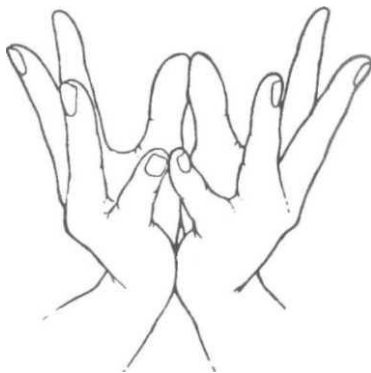
Těšíme se z klamu a pěny, podobáme se slepým bez vůdce, s úzkostí hledáme v čase a prostoru, co lze nalézt jen ve věčném.

Doufáme ve vysvobození a spásu v dam snů bez podstaty –neboť jsme přece bozi a máme podíl na prapočátku stvoření.

45. Mudra lotosu

(symbol čistoty)

Spojte ruce před hrudí tak, aby se dotýkaly pouze hrany rukou a špičky prstů, to je poupě lotosového květu. Nyní otevřete nice, špičky malíčků a vnější hrany obou palců zůstanou v kontaktu; ostatní prsty roztáhněte tak doširoka, jak je to jen možné. Po čtyřech hlubokých nadechnutích a vydechnutích znovu sevřete ruce do poupěte, položte nehty dlouhých prstů obou rukou k sobě, pak hřbety prstů, hřbety rukou a nechte tak nějakou dobu nice zcela uvolněně viset. Pak ruce zase stejnou cestou vraťte do poupěte a rozvitého květu. Několikrát opakujte.



Tato mudra patří k srdeční čakře a je symbolem čistoty srdce. V srdci sídlí láska, tedy také dobrá vůle, náklonnost, komunikace, a ty bychom měli udržovat čisté a bezpodmínečně je rozdávat, jako rozvitou květinu, která otevírá svůj kalich hmyzu. Je pro něj potravou a ve studených nocích mu dává teplo. Hmyz ji za to opyluje a může jí pomoci naplnit účel jejího bytí. I my jsme více či méně spojeni s lidmi – v dobrém i zlém – a jsme na ně odkázáni. Rozvitá květina pro nás ale má ještě jedno poselství. Otevírá se slunci, božskému principu, nechává si dát všechno, co potřebuje, a je bohatě obdarována – dostává mnohem víc než „potřebuje“. Kvetoucí květiny nás těší, protože v sobě nesou a šíří kolem sebe radost, božskou tvář.

Dělejte tuto mudru, když se cítíte vyčerpaní, zneužití, nepochopení nebo osamělí. Otevřete se božským silám a přijímejte vše, co potřebujete – a ještě mnohem víc.

Představte si ve svém srdci poupě lotosového květu (nebo leknínu). Při každém nádechu se květina o něco víc otevírá – až je

nakonec docela otevřená a může v sobě pojmout plné sluneční světlo. Nechá se naplnit světlem, lehkostí, teplem, láskou, rozkoší a radostí.

Afirmace: Otevírám se přírodě, otevírám se tomu dobrému, co sídlí v každém člověku, a otevírám se božskému, abych byl bohatě obdarován.

46. *Abhaja mudra*

(gesto slibu ochrany)

Pravá ruka je zdvižena do výše hrudi, dlaň ukazuje dopředu. Levá ruka leží na levém stehně, v klíně nebo u srdce.

Toto gesto vidíme na mnoha zobrazeních božstev. Slibuje věřícímu ochranu a zbavuje ho strachu. Ukazuje také sílu příslušného božstva.



Musíme mít na paměti, že obavy nebo strach jsou zásadně známkou slabosti. V čínském učení o pěti prvcích se praví, že slabost prvku ohně vytváří strach z bližních, slabost prvku dřeva strach z ovládnání druhými, prvku kovu strach před příliš malým nebo příliš velkým odstupem (osamělost), slabost prvku země a prvku vody strach z výzev a života vůbec. Strach má nekonečně mnoho podob, ale jeho příčinou je vždy slabost. Nejvyšším příkázáním jogínů je život bez násilí. Čím je člověk silnější, a tím myslím také v mentálně-duchovní rovině, tím spíš bude schopen žít život bez násilí, protože silný člověk je zřídka napadán. Mnoho lidí je také oslabeno svými vnitřními boji, tím, že nejsou zajedno sami se sebou. Tyto vnitřní boje potom přenášejí navenek tak, že přitahují vhodné partnery pro boj. To vše musíme mít na paměti, když se utíkáme k této mudře. Mudra sama nestačí. Protože ale práce s těmito negativními duševními vzorci je dlouhým procesem proměny, může

vám v situacích, jež vyvolávají strach, nejprve pomoci tato mudra s doporučenou vizualizací.

Představte si na své hlavě stříbrný nebo zlatý trychtýř. Při *nádechu* proudí trychtýřem do vaší hlavy a odtud do těla božské světlo (odvaha, dobrá vůle a důvěra). Nechte se jimi naplnit. Při *výdechu* proudí světlo vaší pravou rukou zase ven, a vy ho namíříte na dotyčného člověka nebo dotyčnou věc, jimž musíte čelit. Možná tak chcete dosáhnout hned k několika najednou – prosím, nedělejte si násilí. Dělejte tuto meditaci často na nějakého člověka nebo nějakou věc, s kterým/ktou máte problémy, a nechte se překvapit pozitivním výsledkem!

Afirmace: Věřím v to dobré v tomto člověku, na této věci, a to dobré mi bude zjeveno.

47. Varada mudra

(gesto splnění přání nebo milosrdenství)

Levá ruka směřuje dolů a dlaň dopředu.

Pravá ruka leží v klíně nebo na stehnech.

Tato mudra je oblíbené gesto u indických zobrazení bohů a, jak říká už název, jde o odpuštění, o milosrdenství. Věřící také doufá, že ho bůh bohatě obdaruje – splní jeho přání. Trefně vyjádřeno: Kdo dává, tomu bude dáno, kdo odpouští, bude bohatě obdarován. Při odpuštění jde vždy také o to, dokázat odpuštění sám sobě. Odpustit sobě samému a ostatním, je určitě to nejtěžší, co od sebe člověk může žádat. Ale pokud to dokážeme, je to skutečně to nejkrásnější. Odpouštějící otevřená dlaň je pak naplněna novým bohatstvím, vnitřním i vnějším. Mluvím ze zkušenosti a mohu vám „umění odpouštět“ jen doporučit. Možná vám to nejdřív půjde jen těžko, pak prostě to božské, co ve vás sídlí, o pomoc.



Důležité je také vědět, že není dobře pracovat intenzivně na odpouštění po celý rok, to by nás příliš vyčerpalo. Ale výborně se to hodí třeba k jarní nebo podzimní očištné kůře.

Rčení „pohřbíme to“ nebo „zakopeme válečnou sekeru“ vyjadřuje hlavní princip odpouštění. Příroda demonstrovuje to, jak a proč odpouštět, každý podzim. Pokud nezasejeme semínka, nemůže vzniknout nová rostlina, a pokud nemůžeme pohřbít svou minulost, může nás to zatěžovat tak, až onemocníme, a také to brzdí náš vnitřní rozvoj.

Představte si, že před sebou máte nějaký předmět, který patří dotyčné osobě. Nyní s každým výdechem vydechujte své negativní pocity do tohoto předmětu. Nakonec ho zabalte a pohřbete na nějakém místě, které pro vás má zvláštní význam.

Možná budete později toto místo v myšlenkách často navštěvovat a posílat dotyčné osobě pozitivní myšlenky. Protože žádný zdravý a šťastný člověk nemůže ublížit ostatním, mají právě lidé, kteří nás trápili, naše modlitby zvláště zapotřebí. Člověk nemusí být svatý, aby to dokázal – ale sám se stává „zdravým a celistvým“, pokud to čas od času praktikuje.

Afirmace: Odpouštím si vše nesprávné, co jsem udělal a/nebo řekl. Odpouštím ti vše nesprávné, co jsi kdy udělal a/nebo řekl.

48. Bhumisparša mudra

(gesto osvícení nebo gesto dovolávání se svědků)

Levá ruka ukazuje dolů k zemi a prsty se dotýkají země. Pravá ruka ukazuje vzhůru k nebi jako rozvitá květina.

Buddha, než začal s hlásáním svého učení, byl podobně jako Ježíš sváděn zlem, kterému ale oba úspěšně odolali. Mara, bůh smyslných tužeb, se



Buddhovi navíc pokoušel namluvit, že mu dokonce nepřísluší ani ten kousek země, na němž v meditační pozici seděl. Tu se Buddha prsty pravé ruky dotkl země a zapřísahal božstvo země, aby mu dosvědčilo, že díky svým mnoha dobrým skutkům má dozajista právo zůstat na této zemi. Tato legenda ukazuje, jak důležité je, aby člověk nejprve splnil své pozemské povinnosti, chce-li dosáhnout osvícení.

Pokud si jsme vědomi, že se v každém a ve všem kolem nás manifestuje kosmické vědomí a že jsme skrze naše individuální vědomí spojeni se vším, bude nám jasné i první přikázání všech velkých náboženství: miluj sebe a miluj své okolí – ty a tvé okolí jste jedno – my všichni jsme částí velkého celku – co je uvnitř, je i vně – celek je větší než součet jeho částí – to největší žije v tom nejmenším. Celý rozsah této síly nikdy nedokážeme pochopit, a je to tak dobře.

Obraťme se jednoduše k nějakému objektu (kamenu, rostlině, zvířeti atd.); při *nádechu* vstřebáme jeho energii, při *výdechu* odevzdáme naši. Každý nádech a výdech je jako pouto. A spojení je stále hustší, až spolu splyneme. Tak se můžeme spojit s kosmickým vědomím, a to nám ukáže cestu do věčné jednoty.

Afirmace: Jsem-li spojen s kosmickým vědomím, cítím se být na své cestě životem veden, ochraňován, podpořen a nesen.

49. Dharmačakra mudra

(gesto otáčení kola)

Obě ruce jsou zdvižené před hrudí, pravá o něco výš než levá. U obou rukou se dotýkají palce a ukazováčky. Levá ruka ukazuje dlaní k srdci a pravá hřbetem ruky k tělu. Levý prostředníček se dotýká místa, kde palec a ukazováček pravé ruky uzavírají kruh.



Než budete číst dál, zastavte se prosím na okamžik a vyzkoušejte si dharmáčakra mudru. Dýchejte přitom velice zhluboka, pomalu a jemně a prociťujte tři k sobě přiložené špičky prstů. Jak se přitom cítíte? Můžete případně pozorovat změnu nálady? Ano, či ne?

Ruce tvoří dvě kola a kolo představuje v indické mytologii dokončení nebo kolo života, které je jakoby orientační červenou nití v rozmanitosti zkušeností. Jsou to ale dvě kola, a to ukazuje na učení o znovuzrození. Levý prostředníček (Saturn) představuje přechod z tohoto světa na onen – ze smrti do zrození. Pro mě má tato mudra ještě jiný, docela speciální význam. Levá ruka, která ukazuje k srdci, symbolizuje můj vnitřní svět, pravá ruka ukazuje na moje okolí. Uvnitř a vně musejí být v harmonii, jinak mé síly nejsou v rovnováze, a já nejsem šťastný. To například znamená, že musím odvádět svůj příspěvek společnosti, že musím plnit své povinnosti, a až potom se mohu oddat klidu a tichu. Je ale také důležité, abych si vyhradila dost času na rozjímání, z něhož čerpám novou sílu a moudrost. Tato mudra poukazuje také na věčnou proměnu. Motto, které platí pro dobré i těžké časy, zní: *I toto pomine*. Pokud to vezmeme v úvahu, jsme zase o kousek blíže vnitřní vyrovnanosti, klidu a harmonii.

Vizualizujte světelnou postavu, vaše vyšší já a poproste ho o moudré vedení všemi životními situacemi. Smíte se zeptat na *všechno*. Zůstaňte potom ještě chvíli v tichu a naslouchejte – možná, že vám světelná postava chce také něco říct.

Afirmace: S vděkem v srdci se chci svěřit svému vyššímu já, které ví, co je pro mne nejlepší.

50. Vadžrapradama mudra

(gesto neotřesitelné důvěry)

Zkřížte prsty obou rukou před hrudí.

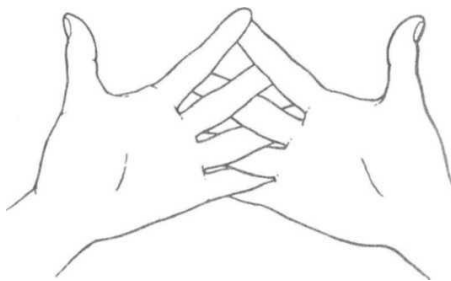
Posílená prvotní důvěra je základem zdravé důvěry v sebe sama. Zažíváme období, kdy si myslíme, že zvládneme vše, s čím se setkáme, a období, kdy si zoufáme, cítíme se nejistí a myslíme si, že nedokážeme čelit budoucnosti. Při bližším pozorování si všimneme, jak je pro naši sebedůvěru důležitá vnitřní síla. Jsme-li oslabeni, ať už ve fyzické nebo mentálně-duchovní rovině, vkrade se snadno i nejistota. Vnitřní sílu můžeme cíleně zvednout mudra-mi, tělesnými a dechovými cvičeními (viz str. 48).

Navíc jsem si u sebe všimla, že začínám pochybovat a příliš mnoho hloubat nebo se cítím nejistá tehdy, kdy jsem ztratila spojení s kosmickým vědomím. Není to úžasné, když pomyslíme, že nás od něj dělí jediná myšlenka a tuto vzdálenost můžeme kdykoli překonat? Kosmické vědomí nebo to božské jsou tady stále – ale kde jsme my? Toto poznání změnilo celý můj život.

Abyste si tuto skutečnost stále připomínali, můžete si do kapsy nebo na psací nebo pracovní stůl položit nějaký předmět jako talisman.

Na počátku meditace přesně a jasně formulujte své otázky nebo prosby, nahlas nebo potichu. Pak poděkujte za vedení, kterého se vám dostane. Po zbytek meditace prostě setrvejte v tichosti a soustředte se na svůj dech.

Afirmace: Jsem stvořením všemocného všehomíra, jehož síla a moc mě neustále láskyplně podporuje.



51. Naga mudra

(Naga, hadí bohyně, symbolizuje nadpřirozenou sílu, moudrost, chytrost a potenci)

Ruce jsou zkřížené před hrudí a také palce se vzájemně kříží.



Toto gesto se také nazývá „mudra pro hlubší vhled“. I když člověk jde po duchovní cestě, bude stále znovu nucen čelit světským výzvám, a jenom pokud je zpracuje, dostane se dál; a jenom tak splní cíl tohoto života. Proto můžeme naga mudru s úspěchem používat pro řešení každodenních problémů. Můžeme od ní očekávat i odpovědi na otázky o rozhodnutích, která musíme učinit, o smyslu nějaké záležitosti, o budoucnosti a duchovní cestě. Musíme-li něco vědět, také se to ve vhodnou dobu dozvíme. Ale musíme se ptát a poslouchat.

Plápolající oheň je mocný prvek. Hřeje nás, hýbe námi a aktivizuje. Proto vizualizace ohně vždy něco uvádějí do pohybu, zvětšují sílu a blahodárně uvolňují napětí. Pokud v myšlenkách zažehneme oheň v pánevním dnu, dá nám nejen sílu, ale také světlo, které s sebou neseme jako pochodeň a které nám ukazuje cestu.

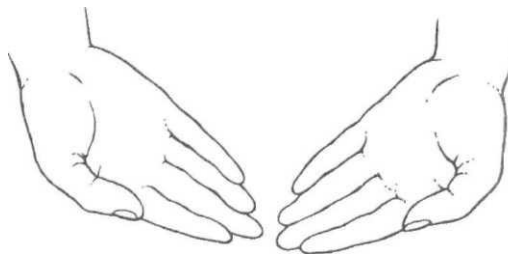
Zažehňte ve svých představách oheň v pánevním dnu. Nechte při *nádechu* dál plápolat plameny směrem vzhůru, abyste mohli čelit světu s ohněm v srdci; a nechte plameny stoupat ještě výš, abyste měli jasnou hlavu. Váš dech je ze začátku hluboký a mocný a postupně se zpomaluje, stává se jemnějším a plynulejším. Každý nádech vás vnitřně i vnějškově narovnává, jako by vás něco táhlo vzhůru. Při *výdechu* se držte své nové velikosti, ale uvolněte všechno vnitřní napětí. Zůstaňte ještě chvíli v tichu. Nejprve položte své otázky a pak naslouchejte dovnitř.

Afirmace: Všechno mé směřování se orientuje podle božského a s vděčností přijímám jeho partnerství, jeho moudrou radu a jeho činy.

52. Pušpaputa mudra

(ruka plná květin)

Ruce leží na stehnech jako prázdné misky. Prsty jsou volně u sebe a palce jsou na vnější straně ukazováčků.



Jde zde o otevřenost a přijímání. Vždyť jaké bohatství pro nás má život a vesmír! Jak často ho nevidíme, mjíme ho bez povšimnutí nebo jsme navenek i uvnitř uzavření.

Jak často nevnímáme jemná upozornění vesmíru, ale potřebujeme rány osudu, abychom se zase dostali na správnou cestu. Toho všeho můžeme být ušetřeni, pokud jsme otevření. Důvodem, proč se uzavíráme, je kromě lhostejnosti také strach. Ale nic špatného do nás nemůže proniknout a ublížit nám, pokud se snažíme o čisté srdce – to je kosmická zákonitost. Můžeme přitahovat jen to, čemu odpovídá něco v nás. Proto je tak důležitá mentálně-duchovní hygiena. Sotva budeme moci zabránit tomu, že máme čas od času negativní pocity, ale můžeme je kdykoli zpracovat a transformovat. To patří k našemu procesu zrání.

Pušpaputa mudra vyjadřuje tuto otevřenost. Svět můžeme obohatit jen s otevřenýma rukama a kosmické vědomí nás může obdarovat, jen máme-li otevřenou mysl a duši.

Obě ruce jsou jako rozvité květy a další květinu si představte na hlavě. Při *nádechu* přicházejí z vesmíru zlaté paprsky, které představují lásku, teplo, radost a mír, a otevřenými květinami proudí do vašeho nitra. Necháváte se jimi naplnit (zadržte na okamžik dech) a při *výdechu* vyzářujete toto bohatství ze srdce do světa.

Afirmace: Otevírám se božské radosti (nebo léčivé síle, světlu, lásce atd.), nechávám se jí naplnit a vyzařuji ji přes své srdce ven do světa.

Odhod' svůj strach, spolehni se na své vnitřní zdroje pomoci, důvěřuj životu, a on ti to odplatí. Dokážeš víc, než si myslíš.

Ralph Waldo Emerson

Mudry z hathajógy

První zápisy o mudrách z hathajógy najdeme ve spisech Hathajóga Pradipika („pradipika“ znamená doslova: malá lampa jógy) a Gheranda Samita (sebraná poučení moudrého Gherandy). V prvně jmenovaném spise se hovoří o deseti a v druhém ještě o dalších patnácti, takže celkově o pětadvaceti mudrách. Podle těchto spisů sahá účinek mudr od léčení každodenních potíží přes mladistvou svěžest ve vysokém věku až k určení dne vlastní smrti. Mnozí mistři jógy jsou ale toho mínění, že tyto sliby nelze brát doslova, nýbrž jsou prvoplánovým prohlášením pro nezaspěchané, jehož hloubka se může zjevit jenom těm, kdo vážně cvičí a jsou vedeni učitelem. Klasické mudry se používají hlavně k probuzení kundaliní, abychom mohli zažít rozšířené stavy vědomí nebo dojít k osvícení. Protože takové praktiky jsou nebezpečným balancováním na ostří nože, lze se jim učit jen u zkušeného učitele. Tak, jak mudry používám já v denním životě a jak je zde představuji, slouží v první řadě zdraví těla, mysli a duše. To je pro mě dostatečným důvodem, proč je praktikovat.

Svámi Satyananda Sarasvati, uznávaný indický mistr jógy, je poprvé popsal tak, že je jsme schopni provádět i my, obyčejní smrtelníci. Kromě toho radí používat mudry v kombinaci s tělesnými pozicemi (asánami) a dechovými cvičeními (pránajámami). Prý podstatně zesilují působení těchto cvičení. Mudry prý jsou také ideální přípravou k meditaci. Podle jeho mínění se dnes připojují i jiné směry, například jóga energie a kundaliní jóga.

Nejprve vám představím mudry, které se praktikují v meditační pozici, a pak sérii mudr jako cvičení.

Cvičení v meditační pozici

Džnana a čin mudra

(gesto vědění a gesto moudrosti)

Tuto jedinou mudru ruky zmíněnou v hathajóze najdete na straně 142. Sedněte si do meditační pozice a držte tuto mudru tak, jak je popsáno.

Bhučari mudra (pohled do prázdna)

- Zaujměte meditační pozici před bílou stěnou (s pohledem na stěnu).
- Položte palec pravé ruky mezi nos a horní ret.
- Fixujte očima malíček.
- Po krátké chvíli znovu spusťte ruku a dále se dívejte na místo, kde byl předtím malíček.
- Soustřeďte se na toto místo tak dlouho, jak můžete, a nemyslete přitom na nic jiného.

Účinek: Podporuje paměť a koncentraci a uklidňuje mysl.

Sambavi mudra

(pohled je namířen nahoru mezi obočí)

- Zaujmout meditační pozici a rukama vytvořit čin nebo džnana mudru (viz str. 142).
- Pohled upřít dovnitř a vzhůru, jako byste se chtěli dívat doprostřed čela.
- Uklidnit myšlenky, pokud možno nemyslet na nic nebo pozorovat dech.
- Ukončit mudru, jakmile se oči unaví.

Účinek: S touto mudrou jsem se setkala při mentálním tréninku. Byla rovněž testována a sledována velice uklidňující a redukující stres. Je považována za jednu z nejrozvinutějších technik jógy. S touto mudrou je prý možné transcendovat mentální a vstoupit do říše nejvyššího vědomí.

Agočari mudra (pohled na špičku nosu)

- Zaujmout meditační pozici, rukama vytvořit džnana nebo čin mudru (viz str. 142).
- Upřít pohled na špičku nosu,
- Jakmile se oči unaví, mudru ukončit.

Účinek: Tato mudra podporuje koncentraci, uklidňuje nervovou soustavu a povzbuzuje čakru kořene.

Akaši mudra

(vědomí vnitřního prostoru – jazyk na patře)

- Zaujmout meditační pozici.
- Položit palce obou rukou na bříska prostředníčků.
- Trochu zvednout bradu a namířit oči vzhůru k prostředku čela (šambavi mudra).
- Srolovat jazyk dozadu a špičku položit na patro.
- Pozorovat čtyři fáze dýchání (nádech, prodlouženou přestávku, výdech, prodlouženou přestávku).

Účinek: I s touto mudrou jsem se setkala v západních mentálních technikách. V krátké době nás uvádí do lehkého transu, aktivuje činnost mozku, uklidňuje emoce a přináší vnitřní rovnováhu. Pozice jazyka pozitivně ovlivňuje limbický systém, který je odpovědný za naše pocity a nálady. Rovněž zlepšuje interakci obou polokoulí mozku. Vzhledem k systému meridiánů aktivuje jazyk na patře důležité meridiány, které se tím na určitou dobu energeticky uzavírají

a více se nabíjejí. Tuto mudru se vyplatí praktikovat po dobu několika týdnů několik minut denně.

Bhudžangani mudra (hadí dýchání)

- Zaujměte meditační pozici a držte rukama mudru č. 8.
- Nyní spolkněte vzduch, jako byste si usrkli vody, a veďte jej směrem do břicha.
 - Uvolněně nafoukněte břicho a zadržte v této oblasti na okamžik vzduch.
 - Vzduch zase vypusťte říhnutím.
 - Stačí, uděláte-li toto cvičení třikrát až pětkrát za sebou.

Účinek: Tato mudra posiluje břicho, eliminuje plyny, působí očistně na trávicí trakt a odstraňuje žaludeční potíže.

Kaki mudra (havraní zobák)

- Zaujměte meditační pozici.
- Rty vytvarujte do „O“.
- Upřete pohled na špičku nosu.
- Pomalu a důkladně se nadechněte ústy.
- Nyní zavřete ústa a zadržte dech asi na 10 sekund.
- Pak velice pomalu vydechněte nosem.
- Desetkrát až třicetkrát opakovat.

Účinek: Kaki mudra působí očistně na ústa, patro a celý horní zažívací trakt, od žaludku až daleko do střev, a tím pádem také čistí pokožku. Navíc působí uklidňujícím způsobem na vegetativní nervový systém. Rovněž zlepšuje vnímání sladké, slané, kyselé a hořké chuti. A navíc také povzbuzuje sekreci slin a působí chladivě.

Joni mudra

(pečeť vnitřního pramene)

- Zaujmout meditační pozici a pomalu, rytmicky a zhluboka dýchat.

- Zadržet dech a palci si zacpat uši, ukazováky zavřít oči a prostředníky nosní dírky. Prsteníček položit nad horní ret a malíček pod dolní ret, a tak zavřít ústa.

- Sejmout prostředníčky z nosu a pomalu vydechnout, ostatní prsty zůstanou tak, jak jsou.

- Nadechnout se a pak zase zavřít nosní dírky.
- Zadržet dech a vnímat ticho.
- Znovu sundat prostředníčky a vydechnout...
- Vícekrát opakovat.

Účinek: Vzniká zázračné ticho a všechny smyslové orgány se senzibilizují. Dosáhneme rovněž rychlého a cíleného vypnutí vnějších vlivů.

Santi mudra (mudra míru)

- Zaujmete meditační pozici, zavřete oči a položíte si ruce volně do klína.

- Úplně vydechnete, soustředíte se na čakru kořene (viz příloha D) a provedete cvičení mula bandha (viz str. 173).

- Na několik sekund zadržíte dech.

- Při nádechu uvolníte mula bandhu, a když se plíce naplní vzduchem a tělo se lehce vyklene, ved'te ruce k žaludku (čakra solar plexu), k hrudní kosti (čakra srdce), ke krku (krční čakra) a k čelu (čelní čakra).

- Teď doširoka rozpřáhněte ruce a soustřed'te se na korunní čakru.

- Pomalu zase vydechněte, položte ruce opět do klína a soustřed'te se na čakru kořene.

- Pak po několik nádechů a výdechů setrvejte v tichu a soustřed'te se na solar plexus.

- Několikrát opakujte.

Účinek: Prohlubte dech, a může se dostavit pocit míru. Tato mudra také rozdmýchává vitální energii v čakře kořene, rozděluje ji do celého těla, a pomáhá nám tím k vnitřní síle, osobní přitažlivosti a

zdraví – říká Svámí Satyananda Sarasvati. S touto mudrou můžete spojit další, velice krásný spirituální aspekt, pakliže si svou sílu, která stoupá z čakry kořene, představíte jako energii míru, která naplňuje vaše tělo, vaši duši a vaši mysl a kterou vysíláte do světa, když rozpažíte nice – stává se žehnajícím gestem.

Maha bandha

I takzvané bandhy (cvičení závěru) se v klasické józe přiřazují k mudrám.

- Zaujměte meditační pozici.
- Nyní dobře vydechněte. Přitiskněte přitom ruce na stehna a napněte svalstvo kolem hráze tak, že zároveň napnete svěrače močového měchýře i konečníku, jako byste chtěli zadržet stolicí a moč (mula bandha).
 - Pak zatáhněte břicho (uddiyana bandha).
 - Přitiskněte bradu na ohryzek (džalandhara bandha).
 - Po několika sekundách zase uvolněte veškeré napětí, zvedněte bradu a zhluboka se nadechněte.
 - Několikrát opakujte.

Účinek: Maha bandha se může používat při slabosti močového měchýře, hemeroidech, zácpě, poklesu orgánů, slabém zažívání a povrchovém dýchání nebo při napětí v zátylku; proti těmto symptomům nebo nemocem působí také preventivně. Díky kontrakcím při bandhách se aktivuje také mozková energie. Většinou cvičím maha bandhu před meditací, a dostanu se tak rychleji do hloubky. Pozor! Může vést do lehkého transu – což je ovšem někdy docela příjemné.

Série mudr jako cvičení

Jak už bylo zmíněno, označuje se v hathajóze jako mudry také několik málo tělesných cvičení. Zkombinovala jsem je s jinými cvičeními z jógy, a vytvořila tak blahodárnou smysluplnou řadu cvičení. Je to dodatečná nabídka, využijte ji – nebo ne – podle

potřeby. Pokud ano, proneste pomalu afirmaci uvedenou na konci cvičení, po cvičení nebo během něho v rytmu dechu jednou až třikrát.

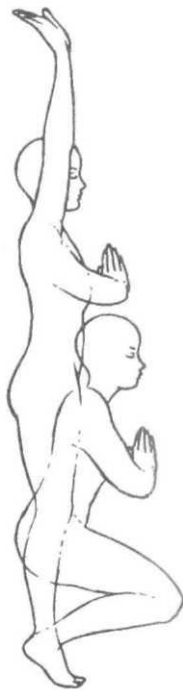
Tuto řadu cvičení můžete brát jako přípravu na meditaci nebo ji také praktikovat po meditaci. Zejména když jste o trochu déle seděli, je velice blahodárná. Samozřejmě ji také můžete provádět nezávisle na meditacích jako ranní nebo večerní jógový rituál. Protože její účinek značnou měrou závisí na myšlenkách a pocitech, které se vynořují během cvičení, připojila jsem ke každému cvičení afirmaci.

Cvičení na uvolnění a pro zahřátí

- Ruce tvoří átmandžali (mudru č. 42).
- Nejprve zůstanete po několik nadechnutí klidně stát a soustředíte se v srdečním centru.
- *Nádech:* natáhnout paže vzhůru.
- *Výdech:* vrátit ruce zase k hrudi, ohnout kolena a jít do dřepu.
- Nádech: zase se postavit, ruce nahoru.
- Výdech.
- Několikrát opakovat.

„Spojuji se se silami nebe a země.“

Účinek: Uklidňuje mysl, pomáhá k soustředění a zahřívá tělo.



Šivovo poselství

- Stojíte na pravé noze, levá je pokrčená.
- Pravá ruka dělá gesto odvrácení strachu (mudra č. 46) a levá gesto milosrdenství (mudra č. 47).
- Zůstaňte po 10 nadechnutí v této pozici.
- Změňte pozici nohou a zůstaňte v této póze ještě 10 nadechnutí.

„Cítím se chráněný a podporovaný nebeskými silami a jsem laskavý a milosrdný ke všem bytostem.“

Účinek: Posiluje schopnost pevně stát a sebejistotu. Dodává odvahu ukázat dobrotu srdce.



Jóga mudra

(pečeť jednoty)

Abyste se mohli vsedě naklonit pohodlně a daleko dopředu, můžete si dát pod zadek tlustý, pevný polštář.

- Sed se zkříženýma nohama, ruce na zádech, jedna ruka objímá druhou.
- *Nádech:* vědomí putuje od čakry kořene k čelní čakře.
- Zadržet dech: několik vteřin zůstat soustředěný na čelní čakru.
- *Výdech:* naklonit se dopředu a zase zaměřit vědomí dolů od čelní čakry k čakře kořene.
- Zadržet dech a zůstat několik vteřin soustředěný na čakru kořene.



- *Nádech*: znovu se napřímít a vést vědomí od čakry kořene k čelní čakře.
- Výdech.
- Šestkrát opakovat, až se to stane plynulým pohybem.
- Nyní zkřížit nohy opačně, obejmout si druhou ruku a toto cvičení celé ještě šestkrát opakovat.

„S díky a chválou jsem připraven přijmout to, co pro mě univerzum přichystalo.“

Účinek: Tato mudra „masíruje“ orgány podbřišku, které jsou odpovědné za četné potíže, například poruchy zažívání, zácpu, menstruační potíže a problémy s močovým měchýřem. Jednotlivé obratle se od sebe oddělí, takže míšní nervy, které mezi obratli vystupují, jsou jemně protaženy a povzbuzeny. Tyto nervy spojují celé tělo s mozkem, tudíž má jejich vitalizace dopad na celkové zdraví. Zvláště je stimulována čakra solarplexu, která je považována za jeden z nejdůležitějších zdrojů energie. Jóga mudra pomáhá také při odbourávání nahromaděného vzteku a napětí a dává nám vnitřní klid a mír. Činí průchodnými nádí, jemnohmotné energetické kanály, takže prasíla může stoupat z čakry kořene vzhůru.

Otočka v meditačním sedu

- Položit levou ruku na pravé koleno, pravou ruku natáhnout dozadu.
- *Nadechnout se* a otočit se přitom doprava.
- Tlačit pravé rameno daleko dozadu a dívat se přes rameno.
- Po patnáct nadechnutích zůstat v otočce.
- *Vydechnout* a vrátit se přitom ke středu.
- Natáhnout ruce nahoru, pořádně se protáhnout a otočit se na druhou stranu. Je důležité natáhnout se nakonec nahoru.



- Změnit pozici nohou, ještě jednou se otočit na obě strany a pak se ještě jednou přes střed protáhnout nahoru.

„Moje cesta vede jako spirála k božskému cíli, kde vládne radost a mír.“

Účinek: Masíruje nervové uzliny a orgány, posiluje nervovou soustavu, játra, slezinu, slinivku břišní a žlučník, povzbuzuje látkovou výměnu v obratlích a natahuje a stlačuje vazy a svaly podél páteře.

Natažení do strany

- Zaujměte meditační pozici.
- Obě ruce jsou opřeny po stranách.
- *Nádech:* zvednout pravou ruku a pořádně se natáhnout nahoru.
- *Zadržet dech:* natáhnout ruku doleva.
- *Výdech:* spustit paži na stranu a ruku zase opřít.
- Šestkrát opakovat, pak cvičit druhou stranu.
- Změnit pozici nohou, ještě jednou se natáhnout na obě strany.



„Otevírám se všemu krásnému a dobrému a všemu, co potřebuji pro mou duchovní cestu.“

Účinek: Podporuje účinek předchozího cvičení.

Tadagi mudra

(rybník – pečeť)

- Sedět vzpřímeně s nataženýma nohama, položit prsty rukou na prsty u nohou a trochu přitáhnout bradu.

- *Nádech:* vystrčit břicho co možná nejvíc ven.

- Několik sekund zadržet dech a soustředit se na čakru solar plexu.

Potom pomalu *vydechnout* a uvolnit přitom celé tělo

- Ještě jednou se uvolněně nadechnout a vydechnout a pak celý proces desetkrát opakovat.



„S hořící pochodní čelím výzvam života.“

Účinek: Výborné cvičení pro všechny orgány, zejména pro žaludek, plíce a střeva.

Pascimottan ásana

(Kleště)

Po několik nadechnutí zůstaneme uvolněně v předklonu. Nohy podpírají trup a hlava volně visí.

„Cítím se nádherně nesen dobrými mocnostmi.“

Účinek: Posiluje prokrvení pánve, dostaví se klid, soustředění a uvolnění. Je to pozice vnitřního klidu.



Ardhu cakrasana

(Most)

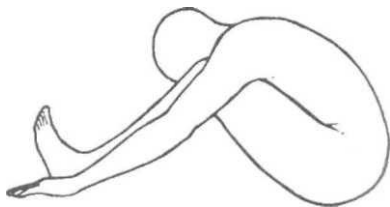
• Poloha na zádech, nohy postavené na šířku kyčlí.

• *Nádech*: Zvednout zadek a záda.

• Zadržet dech: Silně stáhnout svěrač konečníku a napnout svalstvo dna pánevního (ašvini mudra).

• *Vydechnout* a přitom zase uvolnit napětí.

• Několikrát opakovat a pak při výdechu záda zase položit.



„Most mého srdce vede z času do věčnosti.“

Účinek: Posiluje a zpevňuje vnější a vnitřní svaly v oblasti konečníku a celého dna pánevního. Působí preventivně proti ochabnutí vnějších svěračů konečníku, což působí potíže mnoha starším lidem.

Maha mudra

(Velká pečeť)

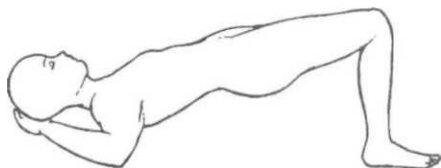
• Sed s rozkročenýma a nataženýma nohama: položit levé chodidlo na pravé stehno a přiložit prsty rukou na prsty nohy nebo na nohu. Silně přitáhnout bradu a záda držet rovná (nehrbit se).

• Nyní proveďte třikrát maha bandhu (viz str. 172).

• a pak setrvejte dalších 20 nádechů v této pozici.

• Na závěr ohněte nohu, obejměte ji a uvolněte se. Položte si čelo na koleno a po deset nádechů odpočívajte.

• Znovu se narovnejte, vyměňte nohy a cvičte totéž s druhou nohou.



„Mé vnitřní síly se rozvíjejí a naplňují mne.“

Účinek: Tato mudra znovu více rozproudí nejdůležitější energetické kanály a stimuluje orgány břicha a pánve.

Pašini mudra

(pečeť smyčky – zjednodušená forma)

- Přitáhnout kolena k hrudi, protáhnout paže pod kolena a položit dlaně na uši.
- Deset nádechů zůstat v této pozici (a) a potom ještě několik vteřin v pozici embrya (b).



„Zcela mě naplňuje klid a mír.“

Účinek: Uklidňuje nervy a reguluje štítnou žlázu.



Viparita karani mudra

(poloviční svíčka)

- Poloha na zádech, nohy vztyčené v šířce kyčlí.
- **Nádech:** přitáhnout kolena k hrudi, dát nohy svisle a podepřít si pánev rukama.
- Soustřeďte se při prvním nádechu a výdechu na čakru solar plexu, při druhém na čakru srdce a při třetím na krční čakru; při čtvrtém zase na čakru solar plexu atd.
- 12 až 36 nádechů setrvat v této pozici.
- **Výdech:** ohnout kolena, přiblížit je k čelu a pomalu a pečlivě vrátit záda na zem.



„V mé hloubce sídlí to nejvyšší.“

Účinek: Zlepšuje prokrvení v celém těle a působí očištěně na plíce, močový měchýř a střeva.

Kartari mudra

(klidová poloha)



- Poloha na zádech; ruce leží vedle těla nebo na břiše, pravá ruka na levé.
- Nyní se zhluboka nadechněte a vykleňte břicho. Jakmile je břicho plné, sklouzněte rukama na žebra a rozšiřte tuto partii. Když jsou žebra maximálně roztažená, sklouzněte rukama na klíční kost a nadzvedněte oblast nad hrudí.
- Pomalu zase vydechujete a tento proces několikrát opakujete.

Při každém výdechu se stávejte těžšími a těžšími, odevzdávejte svou váhu zemi, která vás nese. Při *nádechu* se nechte naplnit lehkostí a světlem, při *výdechu* odevzdávejte vše těžké a tmavé – nakonec budete plni světla, svobody, míru a radosti.

Účinek: Zlepšuje a prohlubuje dech, regeneruje vegetativní nervový systém (činnost orgánů) a uvolňuje celé tělo.

Za každou temnou, obtížnou otázkou tvého života se skrývá božská moudrost. Za těmi nejhlubšími, nejtemnějšími otázkami se skrývá nové, překrásné světlo.

Otto Stockmayer

Jak si vytvoříte vlastní mudru

Pokud jste studovali tuto knihu a do hloubky jste se zabývali energiemi rukou, můžete si také vytvořit vlastní mudru.

- Pokud si vytváříte mudru, jsou důležitým předpokladem úspěchu správné smýšlení a respekt.
- Studujte kvality jednotlivých prstů a zvolte si odpovídající postoj.
- V pozitivním znění a v přítomném čase si formulujte výsledek nebo cíl, kterého chcete díky mudře dosáhnout.
- Proneste tuto větu nejméně třikrát nahlas a pomalu v rytmu dechu.
- Představte si přesně, jak bude vypadat výsledek/cíl.
- Pokuste se už teď cítit, jaké to je, když se dostaví výsledek.
- Svěřte mudru do péče božských sil, nějakého svatého nebo anděla, které zvláště uctíváte.
- Přejte si výsledek velice vroucně, ale buďte přitom stále plni trpělivosti a klidu.

Šťastný je duch, který si zvykne čerpat své radosti sám ze sebe.

Démokritos

Když nějaká mudra nepůsobí

V této knize se mnoho mluvilo o léčení, o fyzickém, ale i mentálně-duchovním. Co když se ale nic nestane?

Může to mít různé důvody. Možná jste byli netrpěliví. Teď víte, že právě při chronických onemocněních, která často dřímou v těle už mnoho let, než propuknou, musíte držet mudru denně po několik týdnů nebo měsíců, než se projeví účinek. Je také možné, že nám naše myšlenky, pocity a/nebo nálady nedovolí se uzdravit. Zdraví znamená také vnitřní mír, a ten můžeme mít jen tehdy, žijeme-li v míru také s naším okolím. Je také možné, že nežijeme v míru s našimi vnitřními silami. Na toto téma jsem napsala knihu *Innere Kräfte entdecken und nutzen*. Tam se ukazuje, co všechno nás může činit nemocnými a jak můžeme s láskou pracovat na rozpouštění nebo transformaci destruktivity.

Příloha A: Výživa

Odborníci na mudry, jako Kešav Dev a Kim da Silva, doporučují dbát zároveň s praktikováním muder také na výživu. To věděli už staří jogíni. Do jaké míry jsme propustní pro tělesné tekutiny (krev, lymfu) a také pro hrubo a jemnohmotné energie, záleží ve značné míře na zanesení těla; a co tělo zanáší, záleží především na výběru potravin. Malý příklad: jeden z mých známých, který už léta potřebuje léky na vysoký krevní tlak (příčinou vysokého tlaku mohou být usazeniny v cévách), najednou už léky nesnáší. Přes značné pochybnosti lékaře je zredukoval na minimum; cítil se pak mnohem lépe a tlak zůstal normální. Jak je to možné? Docela jednoduše: jeho žena změnila způsob výživy, a on na to po několika měsících reagoval, protože se zmenšily usazeniny v cévách.

Už před lety jsem se intenzivně zabývala výživou. Když jsem ještě pracovala jako pečovatelka o staré lidi, hrála jsem si při domácích návštěvách takovou hru: už u dveří jsem si lidi prohlédla a hádala jsem, co asi stojí v kuchyni na plotně. Mýlila jsem se jen zřídka. Kdybych zase jedla tak, „jak se jí“, během velice krátké doby by se mi vrátilo astma a alergie. Skutečně je tomu tak, že od roku 1985 moje alergie zmizely a už se nevrátily, protože jsem si tehdy udělala devítidenní kúru s citrónovou šťávou.

Takhle jím v současné době: Když vstanu, vypiju sklenici vody.

Snídaně: zelený nebo bylinkový čaj, celozrnný chléb s máslem nebo tvarohem a klíčky a kousek sýra.

Oběd: hodně salátu nebo dušená zelenina, luštěniny a jídlo z obilí nebo brambor.

Večeře: co možná nejméně, například zeleninová polévka, chléb, sýr, musli s banánem.

Mezi tím: dopoledne hodně vody, čaj a ovoce, odpoledne šálek kávy s malým kouskem čokolády nebo několika sušenkami.

Maso nebo ryby jím jenom občas o víkendu. Příliš mnoho masa má negativní vliv na mé dýchání a činí mě agresivní; ale co je ještě mnohem důležitější: miluji zvířata, a nechci je proto jíst. I mléko, rajčata, feferonky a kiwi jsem škrtla ze svého jídelníčku, protože zesilují zahlenění v plicích a celém trávicím traktu.

Jedno je jisté: svůj jídelníček si musíte sestavit sami a stále znovu ho přizpůsobovat potřebám vašeho těla. Nepřeceňujte se, raději zapojte do hry svou vynalézavost. Spotřebu masa (můj otec byl řezník, a maso bylo proto doma hlavním jídlem) jsem zredukovala tak, že jsem si každý den kladla otázku: „Musí to být maso, nebo bych mohla svůj hlad a chuť uspokojit také něčím vegetariánským?“ Když jsem měla chuť na maso, tak jsem si maso vychutnala. Ale stále víc jsem pozorovala, že bych stejně tak dobře mohla jíst něco jiného. Postupem doby jsem zredukovala maso na minimum. Podívejte se na silné a inteligentní slony, kteří jsou vegetariáni.

S pomocí triku jsem zredukovala i svou nadměrnou spotřebu černého čaje (jediná závislost, kterou jsem kdy měla). Začala jsem ho míchat se zeleným čajem a v průběhu doby jsem stále zvětšovala podíl zeleného čaje – až už jsem černý čaj nepotřebovala. Moje bylinkářská poradkyně, Lisbeth Steudlerová, přísahá na zelený čaj, protože se jako žádný jiný dá pít skutečně kdykoli. Působí proti zanášení, dělá dobře ledvinám, močovým cestám a močovému měchýři a působí preventivně proti rakovině. Ještě jeden tip: neměl by se zalévat vřelou, ale trochu vychladlou vodou.

Rovněž je možno doporučit čajovou směs podle ročních období dle čínského učení o pěti prvcích, kterou můžete koupit v obchodech se zdravou výživou nebo v drogerii. Na jaře je to čajová směs na játra a žlučník, v létě na srdce a krevní oběh, na podzim na žaludek a slinivku břišní, v pozdním podzimu na plíce a tlusté střevo a v zimě na ledviny a močový měchýř. Možná by vám mohly ukázat směr následující tipy:

- Kupujte olej, ocet, mořskou sůl, celozrnné obilniny, mléčné výrobky jenom prvotřídní jakosti a pokud možno ekologicky pěstovanou zeleninu.
- Jezte dopoledne hodně ovoce a hodně pijte.

- Jezte v poledne převážně saláty a bílkovinné potraviny.
- Večer jezte co možná nejméně a převážně vařenou zeleninu a jídla z obilí.
- Jezte jednoduše a nemíchejte víc než tři různé druhy zeleniny.
- Dobře žvýkejte, jezte pomalu, v dobré náladě a jídlo vychutnávejte.

S těmito několika málo záchytnými body si můžete sestavit plnohodnotnou, rozumnou výživu – výživu, která váš organismus nebude zbytečně zatěžovat a zanášet, nýbrž ho posílí, bude udržovat vaše tělo zdravé, osvěží vašeho ducha a vzpruží vaši mysl.

Neexistují pravidla bez výjimek! Pokud nemáte žádné potíže, určitě si někdy rádi zajdete na večeři. Rozhodně to dělejte a užívejte si to!

Neustálé pozorování krásného a velkého (i malého) má učinit našeho ducha láskyplným a šťastným.

Jakob Burckhardt

Příloha B: Proti každé potíži je bylina

Při výběru bylinek jsme spolu se zkušenou drogistkou Lisbeth Steudlerovou z Konizu u Bernu dbaly na to, aby jich většina pocházela z našeho regionu a dala se koupit v každé drogerii. Kupujte pouze prvotřídní zboží, i když stojí podstatně víc. Dnes je možné s pomocí speciálních měřicích přístrojů určit, kolik léčivých látek je ještě v sušené bylince obsaženo. Sazení, péče, sklizeň, sušení a skladování hrají velkou roli. Aby bylo dosaženo optimální kvality, je potřeba velká odbornost a pečlivost – a to něco stojí.

Pokud pijete hodně bylinkového čaje, musíte změnit druh, jakmile nastane zlepšení. Léčivé látky v mnoha rostlinách působí jako léky a mohou při nadměrném užití způsobit škodu. Mnoho bylinek působí ihned, pomyslete například na lipový čaj, po kterém se můžete zapotit během několika málo minut. Působení jiných druhů cítíme až po hodinách nebo dnech.

Dále se s příslušnou bylinkou můžete také v duchu spojit tak, že se zabýváte její bytostí. Dnes k tomu existuje i literatura.

Pokud při procházkách potkáte rostliny, hovořte s nimi o svých záležitostech. Nadělte si k příštím narozeninám lupu, abyste mohli obdivovat velkou dokonalost těch nejmenších rostlinek – otevřou se vám nové světy. Pokud jste nemocní a nemůžete se pohybovat v přírodě, splní stejný účel fotografie rostlin. Přes ně navážete spojení s duchy rostlin, a na tom záleží. Většina rostlin je jemná a působí jemně – právě jemné dotyky pomáhají a léčí. Léčí nejenom tělo, nýbrž i mysl a duši, jak se podařilo dokázat

Eduardu Bachovi, „otci“ Bachových květů. Otevřete se jim nyní – je to přesně ten vhodný okamžik.

P.S. Všimněte si ale, prosím, i „neužitečných“ rostlinek, i ony jsou stvořeními kosmické síly a určitě v sobě skrývají zvláštní tajemství.

Právě na nejjednodušší pravdy člověk vždycky přichází nejpozději.

Ludwig Feuerbach

Příloha C: Čínské učení o pěti prvcích

Už po několik tisíciletí hraje v čínské medicíně významnou roli energie těla. Jde o energii obecně a jmenovitě o energii jednotlivých orgánů.

Staří Číňané pozorovali, že ne každá energie má stejnou kvalitu. Pojmenovali tyto energie podle pěti prvků, jak to odpovídalo jejich vlastnostem: dřevo – oheň – země – kov – voda. Člověk v sobě tedy nese například vlastnosti dřeva; zvláště v energii čili v meridiánech jater a žlučníku, ale také ve svém myšlení a cítění. Pokud je tato energie slabá, projevuje se to v příslušných orgánech a samozřejmě také v jeho myšlenkách a náladách. Praktikování moudrých a odpovídajících afirmací a meditačních obrazů pozitivně působí na příslušnou energii a tím také na mentálně-duchovní rovinu.

Vlastnosti připisované pěti prvkům:

Dřevo reprezentuje růst, nový začátek, výdrž, aktivitu.

Oheň reprezentuje individualitu, horko, velkorysost.

Země reprezentuje vycentrovanost, trávení, změnu, stabilitu.

Kov reprezentuje jasnost, čistotu, komunikaci.

Voda reprezentuje přizpůsobivost, senzibilitu, klid a ukládání životní energie.

Následující tabulka vám poskytne krátký přehled přiřazování různých vlastností pěti prvkům. Ve spodní části tabulky je vyjmenováno, co určitý prvek, tedy příslušné orgány posiluje nebo oslabuje. Případně se vyplatí uvažovat o tom, co by člověk kromě muder ještě mohl dělat, aby podpořil léčení. Některé z těch rad jsou navíc velice příjemné. Více se smát, zpívat, tančit nebo pobývat na čerstvém vzduchu by nemělo být nic tak hrozného. Kdy jste se naposledy dívali na nějaký veselý film nebo četli humornou knížku? Kdy jste si zatančili, zazpívali nebo uspořádali bouřlivý večírek?

<i>Roční doby</i>	<i>jaro</i>	<i>léto</i>	<i>pozdní léto</i>	<i>podzim</i>	<i>zima</i>
<i>směr proudění energie</i>	<i>nahoru</i>	<i>všemi směry</i>	<i>dolů</i>	<i>dovnitř</i>	
<i>přiřazené meridiány a orgány</i>	<i>játra žlučník</i>	<i>srdce tenké střevo krevní oběh trojitý ohřivač</i>	<i>slezina/ slinivka břišní žaludek</i>	<i>plice tlusté střevo</i>	<i>ledviny močový měchýř</i>
<i>smyslové orgány</i>	<i>oči</i>	<i>jazyk</i>	<i>ústa</i>	<i>nos</i>	<i>uši</i>
<i>tělesné struktury</i>	<i>šlachy chrupavky nehty, vlasy</i>	<i>cévy tělesná teplota</i>	<i>svaly</i>	<i>kůže</i>	<i>kosti</i>
<i>chuť</i>	<i>kyselá</i>	<i>hořká</i>	<i>sladká</i>	<i>ostrá</i>	<i>slaná</i>
<i>barva</i>	<i>zelená</i>	<i>červená</i>	<i>žlutá/hnědá</i>	<i>bílá</i>	<i>modrá/ bílá</i>
<i>tvar</i>	<i>vysoký válcový</i>	<i>trojúhelníkový špičatý s ostrými hranami</i>	<i>plochý pravouhlý</i>	<i>kulatý</i>	<i>zvlněný nepravidelný</i>
<i>emoce</i>	<i>dobrota kontrola čínorodost vztek</i>	<i>radost otevřenost nenávisť</i>	<i>klid vycentrovanosť soucit starost</i>	<i>odvah a smysl pro řád smutek hněv</i>	<i>mírnosť přizpůsobenosť spokojenosť bezpečí a nespojenosť strach</i>
<i>Co posiluje tento prvek?</i>	<i>klid - zvlášť vleže, radost, uvolnění, vyrovnanosť, kladné vize budoucnosti</i>	<i>oslava slavností, emocionální teplo a náklonnosť, radost, pěší túry nebo běhání, tanec</i>	<i>zpěv, harmonický domov, bezpečí, dobré jídlo ve správné míře a harmonické atmosféře</i>	<i>hodně pohybu venku, dechová cvičení, mít dostatek prostora a času</i>	<i>tichá radost, aktivita a klid ve správném dávkování, zdravá výživa</i>
<i>Co oslabuje tento prvek?</i>	<i>příliš mnoho práce, příliš mnoho sexu, příliš mnoho cestování, příliš mnoho jídla, příliš mnoho vztekání</i>	<i>nedostatek pohybu, emocionální chlad, osamělosť, nadměrná a trvalá duševní koncentrace</i>	<i>příliš mnoho cestování změna bydliště, starosť o ostatní a příliš mnoho sladkosť, studené nebo syrové stravy</i>	<i>nedostatek času, přílišná těsnosť, málo kontaktu, smutek, zahleňující potraviny</i>	<i>nedostatek spánku, nepravidelný život, strach, stálý stres, hluk, nadměrné světlo, výstřednosť, nestřídnosť</i>

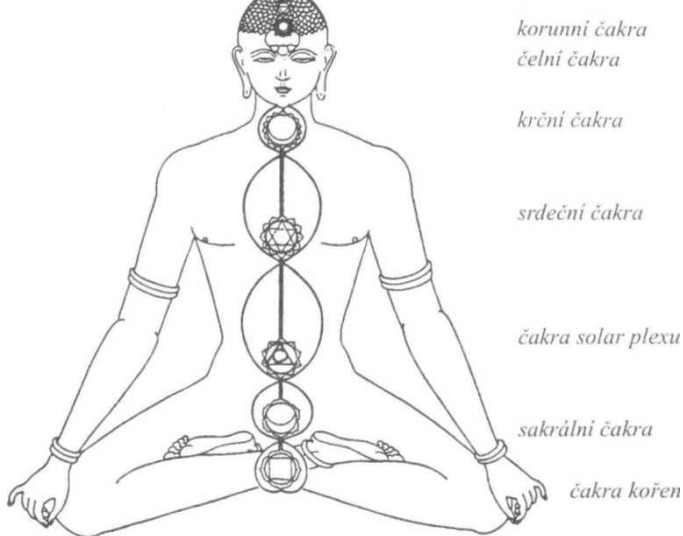
Příloha D: Několik slov o čakrách

Protože v současné době už na téma čakry existuje velké množství literatury, vysvětlím zde jen velice krátce, co jsou a kde jsou.

Jak už jsem na začátku zmínila, člověk se skládá z různých energetických rovin: hrubohmotných a jemnohmotných. Podél páteře se nachází pět energetických vírů, které se pohybují jako kola a mají své určité barevné tóny. Další vír je v oblasti čela a ještě další nad temenem. To jsou takzvané hlavní čakry (existují ještě jiné, menší). Pět čaker, které jsou umístěny podél páteře, je přiřazováno pěti prstům. Čakry je možno přirovnat k transformátorům elektrické energie. Shromažďují energii, která do nich proudí, zpracovávají ji a transformují a dále ji rozdělují. Jsou takovými uzlovými body energetických drah zvaných nádí, které do nich přivádějí energii a zase ji odvádějí. Kromě toho přeměňují frekvence v lidem srozumitelné pocity, totiž myšlení a emoce. Starají se o vyrovnávání deficitu energie a o to, aby různé energie byly na správném místě. Je rovněž možné označit je jako orgány energetického těla.

Pokud na nějakou dobu a často soustředíme vědomí na jednu čakru, aktivuje se její energie. Tento fakt ale nelze podceňovat, protože příliš mnoho energie může být i škodlivé. Pokud se budete držet mých pokynů, mohou se stát jen dobré věci. Pokud je tělo oslabené, pracují obvykle i čakry příliš slabě a trochu více síly nemůže škodit.

Pokud se chcete hlouběji ponořit do způsobu fungování čaker, doporučuji vám knihu Čakry od Harishe Johariho.



Jak vidíte z následující tabulky, jsou čakrám a také jednotlivým prstům (viz str. 37) mimo jiné přiřazeny také povahové vlastnosti a talenty.

čakra kořene (muladhara)	vitalita, spojení se zemí, prvotní důvěra, sebejistota, bezpečí v souladu s přírodními zákony
sakrální čakra (svadhistana)	zachování druhu, sexualita, rodina, společenskost, kreativita, spojení s okolním světem
čakra solar plexu (manipuraka)	představitivost, vize budoucnosti, činorodost, zpracování minulosti, rozklad; vnitřní oheň, který tvoří i ničí
srdeční čakra (anahata)	chuť do života, radost, láska, náklonnost; zdroj bezpodmínečné, nesobecké lásky k bližním, ke všem bytostem, všem prvkům a veškerému stvoření
krční čakra (višudha)	čistota, etika, vědění, rozšířené vědomí, dokonalá harmonie
čelní čakra (ajna)	odstranění duality, regulace všech mentálních procesů; racionální myšlení, intuice, inspirace, paměť; zde člověk vidí sám sebe jako jednotu - vědomí, nadvědomí a podvědomí splývají v jedno
korunní čakra (sahasrara)	stav blaženosti; zde se individuální vědomí spojuje s kosmickým vědomím

At' mě má cesta vede kamkoli, obloha je mi střechem, slunce se vrací každý den a hvězdy drží stráž.

Josef Eichendorff

Slovo na závěr

Končím tuto knihu s velkou radostí a vděčností v srdci, protože jsem se díky bádání a psaní dostala sama zase o kus dál. Získala jsem mnoho nových vhledů, které mi budou velmi užitečné na mé další cestě životem. Nejdůležitější lekcí bylo zřejmě stále nové budování *důvěry* ve vyšší moc. Když jsem začala se svými výzkumy, seznámila jsem se během několika měsíců „náhodou“ s lidmi, kteří se vědecky a/nebo prakticky zabývali mudrami a už léta je s úspěchem používali. Moje otázky byly vždy zodpovězeny: prostřednictvím pocitu, vnitřního hlasu, knihy, sdělovacího prostředku (novin, rádia, televize), náhlého telefonátu. Tuto vynikající zkušenost jsem učinila v posledních letech často, a to mi znovu ukázalo, že existuje něco, co nebudeme nikdy s to plně pochopit – velké tajemství – božské. Vyprávím vám to, abych vám dodala odvalu. Nejsem ani o trošku lepší nebo něco víc než vy – pokud se dostane pomoci mně, je tu i pro vás v každé životní situaci pomoc. Ale musíte se jí otevřít.

Ovšem tuto důvěru většina z nás jen tak jednoduše nemá. Možná jste podobní jako já (proto vás pravděpodobně oslovila moje kniha), pak musíte stejně jako já stále znovu na této prvotní důvěře pracovat. Přitom mi zejména pomohly následující způsoby chování. Buďte co možná nejvíc v tichosti – stačí několik málo minut. Berte všechno, co vás činí nespokojenými, nebo dokonce nešťastnými, vážně a hledejte *vytrvale* řešení. Každý nedostatek zdraví nebo radosti ze života, který cítíme, protože náš vztah k nám samým, našim bližním nebo naší činnosti není uspokojivý, má svůj zvláštní význam a je jako překážka, kterou musíme překonat, to znamená, že tuto výzvu musíme zpracovat, abychom se na cestě životem dostali dál.

Můžeme k našim životním úkolům přistupovat se skřípěním zubů, nebo s hravostí. A čím vážnější ta záležitost je, o to víc nám v

ní může pomoci lehkost *humoru*. Ten za nás může zvednout i ten nejtěžší kámen úrazu. Možná, že nás prostě postaví *na něj*. Čím větší je kámen, o to lepší je přehled! Důležité také je, abyste přitom *zůstali klidní a otevření*. Pokud se to ihned nepovede, čeká na vás určitě něco lepšího. Tak už mi často bylo něco vyfouknuto před nosem – ale to, co přišlo potom, bylo vždycky lepší. Někdy se také naskytne řešení, které zpočátku vůbec nevypadá tak dobře a které se ukáže jako optimální až dodatečně.

Ať se současnost prezentuje jakkoli nevábne, *užívejte si drobné radosti všedního dne*. I ve vás vězí životní umělec, a životní umělec dokáže ze všeho udělat to nejlepší a z malých radostí velké události. Životní umělec také dokáže sám sebe hýčkat. Pokud jste se v tom stali experty, můžete tímto uměním obšťastňovat i své okolí.

Důležité je také vědět, že všechno, co se má vyvinout, ať to je důvěra, klid, vytrvalost nebo humor, potřebuje čas, je spojeno s nevyhnutelnými kroky zpět a je nám k dispozici tu více, tu méně. Tak vás možná bude tahle knížka chvíli doprovázet, zaznamenáte úspěchy a zase ji odložíte. Brzy si všimnete, že se znovu objevují staré vzorce. Žádný problém, prostě si zase vezmete k ruce knížku a zase budete víc praktikovat mudry. I když se navenek bude zdát, jako byste byli zase úplně na začátku, brzy si všimnete, že tomu tak není. Budete se pak na knížku dívat trochu jinýma očima a určitě objevíte v sobě i v knížce novou hloubku. Můžeme vidět svou životní cestu jako spirálu, která se vine okolo hory k vrcholu. Míjíme přitom stále znovu tutéž stranu kopce, tam, kde je cesta obtížná, ale na stále vyšší úrovni. Jděme tedy s otevřenýma očima a veselou myslí dál.

Zůstaňte přitom vždy plni *radostného očekávání*. S čím se asi setkáte za dalším zákrutem cesty? Co očekáváte? Nemůžete si vůbec představit, jaké hrůzy jsem si před lety, než jsem začala praktikovat jógu, představovala, že se v nejbližší době nebo pozdějších letech stanou. Moje fantazie byla skoro neomezená. Můžeme si představit všechno, to krásné – to, co nás činí šťastnými –, nebo jakoukoli nemoc, hlubokou osamělost, chudobu atd. Proč neočekávat to nejlepší a pak se vyrovnaně dívat, co přijde? Já jsem se to naučila a pořád ještě tuto schopnost zjemňuji. Zkuste to – pak vám za každým zákrutem cesty bude kynout nové malé nebo velké dobrodružství. Já

se vždy znovu a stále častěji dozvídám, že se plní moje očekávání. To je zákonitost vesmíru.

Zkrátka a dobře: praktikujte v tichu mudry a zůstávejte přítomni, vytrvalí a bdělí. Hledejte stále řešení a zůstávejte otevřeni novému. Očekávejte vždy to nejlepší – a těšte se na to, co na vás čeká. Držím vám, milá čtenářko a milý čtenáři, palce.