

OPATRUJ
OHEŇ *svého* SRDCE

SHIVA REA

OPATRUJ
OHEŇ *svého* SRDCE

Plynutí v rytmu života

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Rea, Shiva

[Tending the heart fire. Česky]

Opatruj oheň svého srdce : plynutí v rytmu života / Shiva Rea ; z anglického originálu Tending the heart fire: Living in flow with the pulse of life ... přeložila Iva Michalíková. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 287 stran
ISBN 978-80-7500-401-7

[130.12+2-188]:118 * 130.12+2-188.2/.3-584.5 * 165.242.1 * 2-312.6 * 17.02 * „321/324“ * 233-852.5Y * 165.24 * 133.4 *
2-58-021.56 * (0.062)

- duchovní energie
- duchovní síla
- sebeuvědomování -- esoterické pojetí
- duchovní probuzení
- životní harmonie -- esoterické pojetí
- roční období -- esoterické pojetí
- jóga
- meditační techniky
- rituály a obřady
- duchovní tradice
- populárně-naučné publikace

133 - Ezoterismus. Okultismus [17]

Shiva Rea

Opatruj oheň svého srdce

Tending the Heart Fire

Copyright © Shiva Rea, 2014

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Translation © Iva Michalíková, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-401-7



*Prvotnímu ohni
a všem jeho minulým, stávajícím i budoucím
strážcům*

*Ohni srdce – El Corazón del Fuego – v nitru
všeho živého*

Mému synovi, mému slunci, Jaiovi

Mému milovanému, Mi Amor

*Mé mandale srdce – rodině, učitelům,
přátelům a spřízněným duším mezi studenty,
jdoucími po cestě*

*Naším předkům, nadcházejícím generacím
a budoucnosti nás všech založené
na obnovitelné energii*



He encendido el corazón del fuego
y he bebido de su miel

Rozžehla jsem oheň srdce a pila jeho nektar

– ESMERALDA LAMAS¹

Óm Čidagni Kundayai Namaha

*Klaním se Šakti, bohyni povstávající z ohnivého
oltáře vědomí*

– LALITA SAHASRANÁMA

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Díky, Vaše nakladatelství

XI Předmluva

I Úvod

ČÁST PRVNÍ

Opatruj oheň svého srdce: Naši předkové, strážci ohně a evoluce energetického srdce

13 Kapitola první
Vize ohně srdce: Od pradávne moudrosti k nejnovějším vědeckým poznatkům

33 Kapitola druhá
Vesmír v nás: Od prvotního ohně k oltáři srdce

51 Kapitola třetí
Ztělesňování ohně srdce: Nauka o energetickém srdci

ČÁST DRUHÁ

Meditace pro udržování ohně srdce

71 Kapitola čtvrtá
Meditace v pohybu:
Napojení na zdroj pohybu

97 Kapitola pátá
Alchymie jógy: Energetická
vinjása a proudění rasy

115 Kapitola šestá
Meditace na oheň srdce a techniky pro život

ČÁST TŘETÍ

Život v rytmu

149 Kapitola sedmá
Opatrování tvořivého ohně:
Ájurvéda a péče o vnitřní oheň

167 Kapitola osmá
Živoucí vinjása: Cykly rytmů a proudění

191 Kapitola devátá
Okamžiky bezčasí: Posvátný retreat
– prostor pro obnovení energie

ČÁST ČTVRTÁ

Živoucí vinjása

215 Kapitola desátá
Zimní slunovrat: Znovuzrození světla

233 Kapitola jedenáctá
Jarní rovnodennost: Návrat života

243 Kapitola dvanáctá
Letní slunovrat: Světlo dosahuje vrcholu

255 Kapitola třináctá
Podzimní rovnodennost: Posvátný návrat

273 Vyjádření mé hluboké vděčnosti

275 Poznámky

281 Bibliografie

285 O autorce

287 Ohlasy na knihu *Opatruj oheň svého srdce*

SHIVA REA VE MNĚ VYVOLÁVÁ úžas od chvíle, kdy jsme poprvé společně učily. V roce 2003 se sešla skupina učitelek vycházejících z rozdílných tradic, aby spolu vedly víkendový workshop. Většina z nás spolu ještě nikdy neučila. Osobně jsme se setkaly až dvě hodiny před začátkem první lekce. Když jsme se posadily a sdělovaly si svoje nápady, začala jsem se cítit napjatě. I přes naši nezměrnou dobrou vůli žádná z nás netušila, jak bychom mohly propojit to, co každá z nás přinášela.

V ten okamžik nám začala Shiva sdělovat svou představu, jak bychom mohly spolupracovat. Potěšeně jsem sledovala, jak nás její slova uvádějí do vzájemného souladu: Shiva přicházela s návrhy, inspirovala a splétala jedinečné energie každé z nás tak, abychom mohly zářit jako jednotlivci a zároveň sdílet společnou vizi. Přesvědčivě nám tak ukázala, jak vypadá schopnost vést vycházející ze srdce. Nikdy jsem na to nezapomněla.

Propojení se srdcem je jádrem Shivina přístupu. Integruje a slučuje rozdílné světy. Už od doby, kdy začala dospívat, přistupuje k józe progresivně, zkoumá její klasické formy a tvoří nové. Shiva jedná intuitivně, má hluboké předpoklady k vědeckému vzdělávání, miluje vědu a umí se dokonale pohybovat v proudu událostí. Její cesta je tedy smělá a autentická, a zároveň chová nesmírnou úctu k tradicím. Mnoho lidí mluví o propojení odvěké moudrosti s moderní vědou. Shiva tímto způsobem žije. Pěstuje ásanovou praxi a oddanost na pouštích a v odlehlých lesích. Zdolává hory a medituje v jeskyních. Surfuje, provozuje ezoterická bojová umění a celé jedné generaci jogínů představila techniku extatického

tance. Kromě toho všeho Shiva instinktivně ovládá alchymii srdce. Tisíce lidí naučila, jak podstupovat riziko, milovat z celého srdce a tvořivě žít. Opírá se při tom o základní principy prastarých jógových textů.

V knize *Opatruj oheň svého srdce* nám Shiva představuje některá ze svých tajemství. Ne každý dokáže uvést její magii do života. Všichni však můžeme pít z pramene moudrosti, který nalezneme na těchto stránkách.

Tato kniha má vysoké ambice a přináší převratné myšlenky. Prostřednictvím slov a obrazů zachycuje soubor převratných principů, které nám umožňují žít v hluboké harmonii se sebou samými, se světem a tím, co nás přesahuje. Tyto principy zní prostě: Naladte se na světlo a energii vlastního srdce. Žijte v rytmu přirozeného světa okolo nás. Naučte se maximálně milovat. Propojte se se svým tělem a do každého pohybu vnásejte jemnohmotnou energii. Objevte, jak se vyznat ve vlastní energii a jakými způsoby ji v případě potřeby proměňovat. Nechte všechny tyto principy vycházet z inspirace a porozumění, které se projevují živoucí silou, v duchovních tradicích známou jako oheň srdce.

Joseph Campbell tvrdil, že když lidé kdysi dávno objevili oheň, nejspíš ho nepoužívali k vaření. Místo toho jej uctívali. První lidé si při pozorování záře ohně, šlehajících jazyků jeho plamenů, kaleidoskopu barev a tepla museli připadat, jako by se nacházeli v přítomnosti božského principu. Takto se cítíme dodnes. Oheň je více než kterýkoliv jiný živel vtělením síly pozornosti a zároveň schopnosti transformace. Ve védském období obdrželi mladí muži část posvátného ohně a měli se

o něj starat. Během svatebního obřadu okolo tohoto ohně muž se svou ženou kroužili a společně skládali přísahy. Oheň se stal středobodem jejich domácnosti. Když muž zemřel, plamen z tohoto ohně zažehl jeho pohřební hranici a byl předán jeho synovi. Existuje vůbec lepší podobenství pro vnitřní oheň, který udržuje život?

Starat se o oheň vyžaduje více než péči a oddanost. Oheň po nás žádá, abychom jednali vědomě. Pokud jej zapomenete živit, uhasne. Když se vymkne kontrole, spálí celý dům. Každý, kdo pracuje s ohněm, zná jeho tajemství. Znají ho kněží pracující s rituálním ohněm i mnoho hasičů. Tajemství je následující: Když provádíte svou praxi s ohněm, zjistíte, že je *vědomý*. Je víc než jen živoucí. Reaguje na podněty.

V tantrických textech je vědomí často připodobňováno k ohni, který stravuje obsah vědění. Lidé pracující s ohněm vědí, že se nejedná o pouhou metaforu. V Indii mi jednou byla prokázána ta čest, že jsem směla provést při ohňovém rituálu oběť. Kněží závratně zvýšili teplotu ohně, když do něj přilévali jako obětinu olej a přepuštěné máslo. Plameny teď s burácením vodorovně vyšlehávaly přes okraj ohniště a šlehaly tak mocně, že takřka olizovaly obličej lidí přinášejících dary. Brzy se každý od ohně odkláněl. Někteří lidé se od něj dokonce lehce vzdálili. Nechtěla jsem před posvátným ohněm couvat. Zaprvé oheň miluji. Také jsem však jako cizinka nechtěla (je to poněkud trapné, ale je to pravda), aby mě kněží měli za slabošku. Udělala jsem tedy něco, čemu každý strážce ohně porozumí. Promluvila jsem k ohni. Řekla jsem mu: „Přestaň tolik sálat, prosím, ať k tobě můžu usednout.“ Věřte tomu nebo ne, oheň okamžitě zareagoval. Plameny šlehající ven z ohniště se v mojí blízkosti umírnily. Vytvořily okolo mě oblouk vybíhající až kousek za mě. Šlehaly zpět směrem k ohništi a doslova tančily před

obličej ostatních lidí sedících v mé blízkosti. To se odehrávalo opakovaně znovu a znovu. Bylo to skoro, jako by si se mnou oheň hrál.

Shiva na následujících stránkách vysvětluje, jak se něco takového může stát. Náš vnitřní svět je nerozlučně propojen s okolní přírodou. V našich tělech se vyskytují všechny prvky nacházející se ve vesmíru. Rytmus dne a noci a střídání ročních období se projevují skrze naše dechové vzorce. Venkovní počasí se odráží v našem emočním rozpoložení. Naše tělo v sobě má hutnost země i nezměrnou jemnost ducha.

S tím vším nás propojuje srdce. Na fyzické rovině funguje jako čerpadlo, díky němuž se naše tělo udržuje v chodu, energeticky nás jeho magnetické pole propojuje s dalšími bytostmi. Je mozkiem uchovávajícím vzpomínky. Sídlí v něm pocity a emoce. Je bránou k vnitřním světům. V západním mysticismu je srdce okem moudrosti. V Indii je sídlem ducha. V srdci sídlí mnoho-
vrstevnaté mystérium lidského života.

Shiva nám v knize *Opatruj oheň svého srdce* dává nepostradatelný návod na žití skrze moudrost srdce. Štědře čerpá z nauk a technik jógových tradic, nabízí mudry a mantry, meditace a rozjímání, které vám umožní zakoušet posvátno v každé chvíli života. Tato kniha je pozváním – doufám, že jej přijmete. Hrajte si s jednotlivými technikami. Prozkoumávejte jógové pozice a mudry. Všimněte si, které mantry vám vlévají do těla život. Vytvořte si oltář a zkoumejte, jak můžete prováděním rituálu vyjádřit své aspirace. Zkoumejte principy, které vám umožní uvést tělo do souladu s ročními obdobími. A především dovoďte těmto technikám, aby vám otevřely prostor stále hlubší intimity s vlastním srdcem.

Sally Kemptonová,
autorka knih *Meditation for the Love of It*
a *Awakening Shakti*

Z DOMOVA V MEMPHISU v Tennessee jsem odešla, když mi bylo sedmnáct, a přes Belgii, Řecko a Egypt jsem jela do Keni. Všechny vydělané peníze jsem si do té doby šetřila na svou devítiměsíční dobrovolnickou cestu zaměřenou na obnovu místních vesnic, po které jsem měla nastoupit na Newyorskou univerzitu. V Keni jsem nakonec zůstala rok a půl a nástup na univerzitu donekonečna odkládala. Tamější pobyt pro mě znamenal stěžejní zkušenost, která změnila mé životní nasměrování. Doma v Memphisu jsem předtím začala trochu praktikovat jógu podle knížky, již jsem našla v knihovně, když jsem pátrala po knihách o svém jménu; tak ve mně začala klíčit semínka jógy. Vzdmula se ve mně spalující touha najít smysl života. Z televize jsem se dozvěděla o strašlivém utrpení vyvolaném etiopským hladomorem, k němuž tehdy, v polovině osmdesátých let, došlo, a rozhodla se odejít pomáhat do východní Afriky.

Během prvních šesti měsíců jsem v Keni žila se svými spolupracovníky v hliněné chatrči uplácané ze zeminy, rákosu a kravského trusu hluboko v buši poblíž Mount Kenya. Žili jsme bez elektřiny a tekoucí vody. Rytmus našeho života mimo infrastrukturní síť hluboce otrásl mou dospívající duší, ale zároveň mi vlil do žil novou krev, protože z domova jsem odjízďela sklíčená z pocitu, že městský způsob života ve Spojených státech je povrchní. Zdálo se mi, že v Americe je vše předpřipravené – jídlo, oblečení, činnosti – čímž se stále více vzdalujeme od svých kořenů.

Během svého dobrovolnického života na vesnici jsem se začala napojovat na rytmy země. Nosila jsem na hlavě vodu z místního pramene,

takže jsem si posílila krk a začala si vody více cenit. Jídlo, které jsme získávali ze země a pěší návštěvou míli vzdáleného trhu, mělo živější chuť. Když jsme spolu se stovkou vesničanů stavěli systém na zadržení dešťové vody a všichni u toho ve svahilštině zpívali „Harambe Pamoja Kujenge Kenya“ („Pracujme společně jako Keňané“), začala jsem propojovat své tělo s tělem kolektivním. Chodila jsem spát s měsícem a vstávala se sluncem, a začala tak ladit své rytmy podle chodu přírody a vesmíru.

Moji učitelé a přátelé v údolí Murang'a měli jen velmi málo materiálních zdrojů a žili s pouhými čtyřmi sty dolarů ročně, nicméně štěstí, které z nich díky životu v souladu s přírodou sálalo, když spolu seděli u ohně, zpívali písně a vyprávěli si příběhy, bylo intenzivní a obohacující.

Přestože jsem byla součástí každodenního vesnického života, v duchu jsem se ptala, jestli jako dobrovolnice opravdu něčím přispívám. Skutečně jim pomáhám? Nedostávám více, než dávám?

Jednoho dne jsem pomalu kráčela ze svého domova do vesnice, když jsem ucítila pronikavou nevolnost. Napřed jsem dostala zimnici, pak jsem se začala třást a dostavila se vysoká horečka. Vypukl u mě pět dnů trvající záchvat malárie, která dodnes ovlivňuje moje zdraví. Když jsem ležela ve svém slaměném obydlí po většinu času sama, zatímco se mé tělo zmítalo v bolestech, pobývala jsem v prostoru nacházejícím se mimo čas. Bylo mi tak špatně, že jsem nemohla nic dělat, a tak jsem se otevřela všem vzpomínkám na svůj život, které mi vyvstávaly jedna za druhou, abych si uchovala ponětí, co vůbec znamená být naživu.



Vzpomínala jsem na to, jak jsem během prvních let svého života s otcem, který surfoval, a matkou uctívající slunce poslouchala na Hermosa Beach vlny oceánu, na chaotická a barevná sedmdesátá léta v Bay Area u San Franciska, kde můj otec studoval v Berkeley na Kalifornské univerzitě, na léta svého dospívání v centru Memphisu poblíž Beale Street tepající v rytmu blues. Vzpomínala jsem na všechny lidi, které jsem potkala. Probrala jsem se všemi vzpomínkami na svou rodinu, přátele, učitele, milence, na vše, co jsem ztratila, i na drahocenné chvíle štěstí, až mi nezbylo nic jiného než pocit, že můj život, i když zatím krátký, byl velmi bohatý.

Když nastal večer čtvrtého dne, měla jsem navzdory léčbě stále vysokou horečku, takže se moji koležičtí spolupracovníci rozhodli, že pokud do dalšího rána horečka neustoupí, odnesou mě na pět mil vzdálenou kliniku. Všichni jsme se začali modlit. Ostatní pronášeli nahlas modlitby v kikujštině, svahilštině a angličtině. Tíše jsem se modlila mezi prudkými návaly třasu, které přicházely a odcházely ve vlnách. Třes byl prostoupen zvláštním, posvátným klidem. Ocitla jsem se na místě, kde jsem ještě nikdy nebyla, na místě, kde začíná iniciace.

V nočním tichu se mi z hrudi začal do zbytku těla plíživě šířit intenzivní vjem. Nevěděla jsem, jestli umírám, nebo se znovu rodím. Vnitřní síla odvála jakékoliv myšlenky nebo koncepty ohledně toho, co se odehrávalo. Prostoupil mnou pocit hlubokého posvátna, nezaměnitelná přítomnost Jednoty, léčivé síly, jež mi tavila srdce a proměňovala celou mou bytost. Tento pocit zažívám dodnes, když hluboce naslouchám. V této poslední chvíli jsem se cítila překvapivě blaženě a náhle mě opustil strach, když se důvěrný žár rozléval ze středu srdce do končetin, naplňoval místnost a stoupal vstříc nočnímu nebi. Zalil mě všeprostupující pocit vděčnosti, protože v tu chvíli jsem měla pocit, že nejsem sama.

Nevěděla jsem tenkrát, co se děje, ale v tomto stavu jsem zůstala celou noc, až jsem nakonec poprvé po mnoha dnech konečně usnula. Po probuzení jsem vnímala, že jsem proměněná. Horečka a třas byly pryč a já se cítila euforicky, třebaže neskutečně slabá. Nikdy nezapomenu, jak jsem to ráno vyšla ven a zamířila vstříc zelenému bujení života – vnímala jsem listy pohupující se v ranním vánku, kohoutí kokrhání, rozbřesk světla na obzoru.

Zažila jsem tenkrát jednu z těch mystických chvil, k nimž často dojde během událostí měnících život. Může se jednat o vážné onemocnění, porod dítěte nebo vkročení na křižovatku vedoucí k novému dobrodružství nebo životní změně. Tento oheň a jeho žár žijící v jádru našich srdcí je však přístupný nám všem a v každém okamžiku. Když jsem stála na pomezí opuštění tohoto života a těla, oheň v mém nitru se mi připomněl. Tehdy jsem na místě učinila závazek, který stále dodržuji: Následovat celou bytostí oheň svého srdce, jeho jasnou niternou zář a lásku k životu.

VOLÁNÍ Z NITRA

Mé srdce plane láskou. Jeho plamen je vším, co zřím. Mé srdce se vzdouvá vášní jako vlny oceánu. Kdekoliv se nacházím, jsem doma. V místnosti plné milenců vidím zavřenýma očima tančit samu krásu. Zahalený v závoji opojení láskou tančím i já v rytmu pulsujícího světa.

– RÚMÍ¹

Opatruj oheň svého srdce je dar mého srdce vašemu. Během třiceti let studia jógy jsem postupně přijala velkou pravdu, že lidské tělo je univerzem a že je totožné s vesmírem samým. Naše těla jsou stvořena doslova ze stejných látek, které nás obklopují – z prachu, hornin, rostlin, řek, oceánů a slunečního svitu – a nespoutaný tvořivý tep života pohánějící vesmír pulsuje i v našem těle.

Vesmír se zrodil v ohnivé výhni, během exploze tak silné, že jsme ještě stále zaplaveni jejím svitem. Naše vlastní těla obsahují stopy částic, které byly před 13,7 miliardami let při velkém třesku součástí exploze, z níž se zrodila i naše galaxie. Každý nerost, každý prvek našeho prostředí lze nalézt v našich kostech, krvi, potu a slzách. V samém středu tohoto velkolepého a důmyslného vesmíru našeho těla se nachází jeho vlastní slunce, srdce, jež prostřednictvím elektromagnetického záření komunikuje s každou buňkou v těle a synchronizuje se s našimi mozgovými vlnami i s tepem srdce lidí v našem okolí.² Elektromagnetické pole srdce je mimochodem pětsetkrát silnější než pole jakéhokoliv jiného tělesného orgánu. Pacientům, u nichž při transplantaci srdce došlo k narušení bloudivého

nervu (nervus vagus), zajišťuje toto pole komunikaci mezi srdcem a mozkem.³

V srdci plane oheň

Oheň je podstatou našeho bytí. Od prapůvodního ohně velkého třesku až po plodivou energii Slunce závisí vznik a udržení veškerého života na světle a teple. V této knize se budeme zabývat ohněm srdce, energetickým středem našeho těla, který vnáší do našich těl tep života, stejně jako Slunce vnáší puls života do naší sluneční soustavy. Tak jako Slunce vyzařuje žár zahřívající naši planetu a vdechuje život, tak i naše srdce umožňuje krvi a živinám proudit tělem a vysílá do okolí elektromagnetické vlny, jež nás propojují se světem kolem nás. Našli bychom sta a tisíce příkladů, jak naše těla fungují v souhře s vnějším prostředím. V tomto smyslu *vinjása*, projevující se jako proudění v našich tělech, to, co jíme, kdy spíme, tvoříme a odpočíváme, směřuje k dosažení harmonie s přirozenými rytmy světa okolo nás a s naším zdrojem energie, se Sluncem. Souběžně s tím, jak se na jaře a v létě prodlužují dny a uvolňuje se ohromné množství plodivé energie, která umožňuje novým výhonkům vyrašit na stromech a zeleni zahalit zemi, tak i pro naše těla nastává období, kdy využívají tvůrčího potenciálu. A stejně jako svět okolo nás v zimě potemní, i naše těla se v zimě a během noci stahují směrem dovnitř k odpočinku a rozjímání. Tělo v sobě nese koloběh času, a když se na tyto vnitřní a vnější síly naladíme, zakusíme nezměrný mír, harmonii, kreativitu a dočkáme se dlouhověkosti.

V našem světě s pevnou pracovní dobou, v němž se život zmechanizoval a přesunul do měst, potřebujeme najít nový způsob života. Na přirozené rytmy nás, obyvatel Západu, je ustavičně vyvíjen tlak a jsou vystavovány vysoké míře

stresu. Oba tyto faktory přispívají k nárůstu srdečních onemocnění, která ještě v minulém století prakticky neexistovala, nyní jsou však ve Spojených státech hlavní příčinou úmrtí.⁴ Je zoufale zapotřebí naučit se vyrovnávat se životním stylem dvacátého prvního století, který tříští naše bytosti. Pečování o oheň srdce však nepředstavuje *nový* způsob bytí. Jedná se o návrat k tomu, jak žili naši předci podle rytmů svého prostředí. Vzhledem k tomu nás mnohé z podnětů, jež v této knize nabízím, ve skutečnosti pouze vrací zpět k pravdě, kterou naše těla dobře znají. Když uvedeme životy v soulad s ohněm srdce, získáme přístup k tvořivé síle, kreativním projevům a schopnosti nechat věci odcházet. Podobně se můžeme napojit na zpomalující a do nitra vedoucí proudy, jež nám umožňují vstoupit zpět do bohatého a rozlehlého prostoru sloužícího k uzdravání a obnově sebe sama. Tento prostor je zásadní pro to, abychom skrze tělo dosáhli klidu a celistvosti. Vše v přírodě a v nás samých prochází fázemi rozpínání a stahování. A rozpínání a stahování srdečního tepu je to, co nás udržuje při životě.

Tento způsob života v hlubokém napojení na přírodní rytmy planety nazývám „plynutí v rytmu života.“ Jóga znamená nezměrně víc, než jaké je její stávající pojetí, kdy je soustavně prezentována jako systém pohybového cvičení, který zapustil kořeny v jógových studiích po celém světě. I jóga je vesmírem a zároveň vstupní branou k životu v harmonii se slunečními a měsíčními rytmy, které určují naši biologickou a duchovní zkušenost, abychom mohli ve svých životech najít ideální dynamiku. Slovo *jóga* znamená „jho“, nebo jinými slovy „sjednocení“. Skrze jógu srdce nabízenou v této knize tedy hledáme cestu, jak sami sebe znovu sjednotit s přirozeným rytmem vlastního těla, jemuž panuje vřelá moudrost ohně srdce.

ŽIVOUcí VINJÁSA: POZADÍ A PRINCIPY, Z NICHŽ TATO KNIHA VYCHÁZÍ

Opatruj oheň svého srdce je průvodce životem přinášející meditace vycházející z moudrosti vlastní našemu srdci a rytmům ročních období. Tato kniha vás zve na cestu za odkazem meditace, která je od nepaměti propojená s udržováním ohně, s technikou, již podle současné radiokarbonové metody datování ovládáme již více než dva miliony let.⁵ Všechna zvířata včetně lidí jsou v přítomnosti ohně soustředěnější, rozjímavější a meditativnější. Právě zde se zrodily nejranější formy meditace, jako je hledění do ohně, společný zpěv, tanec a hudba.

V této knize naleznete přes 108 meditací pokrývajících škálu od zvuku k pohybu a od ájurvédských léčivých technik určených k harmonizaci vnitřního ohně neboli *samagni* až k rituálním ohňům při slunovratech. Tyto meditace představují pestré předivo toho, co jsem se naučila díky své osobní zkušenosti i díky studiu moudrých tradic, včetně jógy, tantry, bhakti, ájurvédy a *natjamu* (tance). Coby absolventka studijního programu světových umění, kultury a tance na Kalifornské univerzitě v Los Angeles jsem vždy cítila touhu poznávat jógu celostním a komplexním způsobem. Coby studentka se vracím ke kořenům své cesty, zakotveným nejen v jógové tradici, ale i v domorodých zvyklostech z celého světa. Sumu vědomostí obsaženou v této knize spoluutvářejí všechny tyto stezky jógy, především však za ni vděčím svým učitelům.

TANTRA, BHAKTI A PÉČE O OHEŇ SRDCE

Velká část materiálů v této knize se řídí podle tantry, z níž vychází většina jógy tak, jak ji dnes praktikujeme, a která je středobodem mé osobní

praxe a obětování. Neduální tantra je často mylně interpretované duchovní hnutí pocházející ze severní Indie. Svého vrcholu dosáhlo v devátém až dvanáctém století a charakterizuje ho především otevřený přístup k životu a tělu v denní praxi (*sádhana*). Tantra klade důraz na přímý kontakt s božským principem a jeho dvěma aspekty, transcendentním a imanentním, Šivou a Šakti. Šiva reprezentuje především čisté vědomí jakožto základní princip bytí, zatímco Šakti je proudící energií vytvářející celý projevený vesmír.⁶ Podle tantrické jógy se místo absolutní realizace nenachází vně, nýbrž v nitru našeho těla, ukotveného v každodennosti života.

Podle tantry se kosmologie vesmíru a rytmy země přímo zrcadlí v těle. Všechny klíčové okamžiky roku, jako měsíční cykly a změny ročních období, mají v těle přímé a pozorovatelné referenční body. Když se snažíme přebít přirozené rytmy těla, vytváříme bloky a stagnace a naše mysl, tělo a srdce se nemohou autenticky projevit.

Základem tantrické meditace je odevzdávání dechu, mantry a pozornosti živoucí energii srdce, již vizualizujeme jako ohnivý oltář neboli *bridkund*. Tato meditace zprostředkovává přímou transformativní zkušenost s vnitřním zdrojem, vnímaným jako světlo vědomí osvětlující naši cestu, a integruje tak do sebe všechny smysly a celou škálu života.

Ke stezce srdce se často odkazuje *bhakti*. Toto slovo pochází z kořene *bhadž*, nesoucího význam „oddanost“. *Bhakti* se může vztahovat k historickému hnutí *kirtanu*, tance a učení, jež zkvétalo během čtrnáctého a patnáctého století a z nějž vznikl současný *kirtan*. Také se může vztahovat k mystickým tantrickým tradicím a náboženským textům, sútrám a písním pocházejícím od mystiků od Abhinavagupty po Lallu, od Tirumulara

po Kabíra. Plody jejich srdcí, jež našla naplnění, najdete na různých místech této knihy spolu s meditacemi, obětmi a *púdžami*, jejichž účelem je udržovat oheň oddanosti a osvobodit sílu lásky jako živoucí *bhakti*.

Tantra vybízí k zakoušení vlastního těla coby nejsvětějšího oltáře a uctívání vnitřního vesmíru našeho těla oslavováním ohně planoucího v srdci.

ÁJURVÉDA A UDRŽOVÁNÍ VITALITY

Ájurvéda je jedním z nejstarších léčebných systémů na světě vycházejícím z náboženství, filozofie a lékařství a jejím cílem je vyvažovat přirozené fungování těla, zajišťovat jeho optimální zdraví a pohodu. Pochází z Indie, zakládá se na pozorování moudrosti těla a uznává, že tělo je stejně jako svět, jenž ho obklopuje, dokonale vyladěný nástroj obsahující pět základních prvků, z nichž je vytvořena i naše planeta – éter, vzduch, oheň, vodu a zemi. Také zohledňuje princip, jež dr. Vasant Lad, význačný ájurvédský lékař a spisovatel, nazývá „trojjediností života“: tělo, mysl a duchovní uvědomění. Slovo *ayu* znamená „každodenní žítí“, zatímco *véda* znamená „vědění“. Jednoduše řečeno ájurvéda učí, že naše tělo představuje mikrokosmos, zmenšenou verzi vesmíru, a tělesné nemoci mají přímý vztah k makrokosmu, životnímu prostředí, střídání ročních období a všemu okolo nás. Jedno zrcadlí druhé. Pokud je Země v rovnováze, disponuje nezměrnou tvořivou a léčivou silou, a naše tělo funguje stejně. Musíme ho nicméně uvést do rovnováhy s moudrostí jeho úžasných přirozených rytmtů.

Tato kniha je ájurvédou prostoupena, protože její postupy respektují hluboký vztah mezi člověkem a vesmírem. Podle dr. Lada se vesmírná energie projevuje ve všem živém i neživém. Naše těla jsou stejně komplexní jako vesmír sám. Ájurvéda byla dlouho integrální součástí mého

života při učitelských výcvicích, každoročních ájurvédských retreatech v Kérale v jižní Indii a během studií *kalaripayattu*, bojového umění a léčebného systému postaveného na ájurvédě. Chci se tedy podělit o to, co vedlo k mé proměně. V této knize proto prezentuji mnoho technik pro „život v rytmu“ a doporučení založených na ájurvédě, jež vycházejí vstříc potřebám těla v závislosti na tom, co se v daném ročním období a denní době odehrává.

PLYNUTÍ PRÁNY – ENERGETICKÁ VINJÁSA

Když jsem v roce 1990 začala učit vinjásu, vycházela jsem z techniky aštanga vinjása jógy podle Šrí Pattabhi Joise kultivované učitelem Iyengar jógy a Desikačarovy jógy, tedy studenty Šrí T. Krišnamačárji z indického Čennaje. V průběhu posledních dvou desetiletí jsem se věnovala porozumění kořenům a odnožím celostní vize „živoucí vinjásy“. Vinjása podle původního tantrického významu znamená „sled uvědomění“ nebo *spanda*, tvořivá pulsace života, z níž vzniká život.⁷

V přírodě se vinjása projevuje v každém cyklu, od nejjemnějšího záchvěvu až po celý koloběh života. Představuje cestu semene vyvíjejícího se ve vzrostlý rozkošatělý strom. Můj otec mi při narození dal z lásky k sochařskému vyobrazení Natarádži, vesmírného tance, jméno Shiva, jež je zdrojem mého potenciálu. Toto jméno mě během dospívání vedlo k tomu, že jsem se seznámila s jógou, vykonávala prospěšné práce v Keni, a dovedlo mě tak až k mystickému otevření srdce ve výhni malárie, po němž jsem nakonec začala žít v ášramu a sirotčinci vedeném v nairobském slumu jeptiškami praktikujícími jógu. Vzplál ve mně oheň jógy. V soukromí mé osobní praxe mě blízký a přirozený vztah k dechovým vlnám,

buněčné energii a více či méně přítomnému vědomí vlastního srdce vedl dál a během intenzivního praktikování v rané fázi seznamování s jógou mě ochránil před vyhořením.

Nyní nabízím vinjásu jako živoucí proudění propojující s tancem života, jako proměňující a vyvíjející se sled založený na pohybech prány (životní síly). Od mých raných studií oddisi (klasický indický tanec), *kalaripayattu* (indické bojové umění) v CVN Kalari a během bakalářského a magisterského studia světového umění a kultury na Kalifornské univerzitě v Los Angeles jsem se oddala celostnímu poznávání meditace v pohybu a *namaskáru*, modlitbě v pohybu. Hlubší zkoumání *sahadža jógy* (spontánního, přirozeného toku) s mým hlavním učitelem Danielem Odierem spolu s technikami extatických tanců z Jamajky, Haiti, Mali, Ghany, Maroka, Bali a Kéraly mi dalo zakusit, jaké to je být prostředkem k vyjádření pohybu. Mé tělo již nedokázalo setrvat ve fyzické dokonalosti ásan. Místo toho se poddalo životní pulsaci dechu a propojení se srdcem. Pod titulem *Opatruj oheň svého srdce* tedy zamýšlím nabídnout univerzálněji zaměřenou knihu meditací, ale zároveň také příručku energetické vinjásy plynutí prány, která je tvořena mandalou sestávající z více než čtyřiceti *namaskárů* – slunečních a měsíčních sekvencí doplňujících meditaci živoucí vinjásy.

JAK ZAČÍT – OPATROVÁNÍ OHNĚ SRDCE

Tato kniha vás zve na cestu za odkazem udržování ohně starého více než 800 000 let. Chci vám předat inspiraci pocházející z dědictví, jež nám zanechali naši předkové, kteří pozorovali vesmír a uzpůsobovali každodenní činnosti, rituály, svátky a oslavy tak, aby dosáhli souladu s hlubšími

rytmy přírody. Celé naše tělo je v souhře s přírodou, aby tuto rovnováhu zachovalo.

Když „opatrujeme oheň srdce“, soustředíme životní energii do středu naší bytosti, do neustále tepajícího srdce. Našimi srdci stejně jako sluncem protéká věčný proud životodárné a život podporující energie. Když pečujeme o oheň srdce, propojujeme sluneční a měsíční aspekty nás samých, schopnost vnitřní obnovy splétáme s dynamickou energií. Dnešní jóga tuto péči zahrnuje jen zřídka. Jóga jako ásanová praxe je jen jednou z částí celku. Opatrování ohně je proto ústřední metaforou této knihy. Představuje nekonečné množství způsobů, jak setrvat v souladu s pravdou rezonující v našem nitru a dopřávat jí sluchu. Udržování ohně je prazákladní a syrovou činností. Vyžaduje disciplínu a soustředěnou pozornost. Vyžaduje čilost, protože život se navenek i uvnitř neustále proměňuje a my se musíme přizpůsobovat tomu, co přináší. A žádá si aktivní přístup, neboť se musíme probudit a žít svůj nejvyšší potenciál, abychom mohli ve světě působit jako síla dobra.

Tato kniha se dělí na čtyři části. V části první se budeme zabývat významem srdce napříč kulturami a časem mezi mystiky i filozofy, Východem i Západem. Budeme sledovat, jak v západním myšlení význam srdce upadal, až bylo degradováno na pouhé mechanické čerpadlo, i vítanou obrodu posledních let, kdy si znovu začínáme srdce uvědomovat jako energetický zdroj. Budeme se věnovat dávné tradici, na níž se opatrování ohně srdce zakládá – udržování ohně během lidských dějin, a podíváme se na důsledky ztráty spojení s touto hlubokou tradicí. Prostřednictvím změn odehrávajících se v přírodě (zobrazovaných v jógové tradici jako extatický tanec Šivy a Šakti) nahlédneme na

stvoření rytmů a prvků, z nichž se skládá vesmír, a přiblížíme si sílu, jež se rodí ze života v souladu s těmito rytmy a živly, abychom tak znovu nabyli schopnost pečovat o oheň.

V druhé části začneme s praktikováním udržování ohně pomocí meditace v pohybu, znovu se podíváme na tanec Šivy a Šakti jako na archetypy a inspiraci. Předvedu vám jednoduché, přístupné, a přece hluboké formy alchymie pohybu, jako jsou *pranámy*, *mudry*, *krije* a *namaskáry*. V této části se budeme rovněž zabývat vlivem času a rytmu, místa a tělesného rozpoložení na naši praxi. Nabídnou vám také sérii meditací určených k opatrování ohně srdce.

Ve třetí části začneme propojovat energie proudící naším tělem s denními, měsíčními a sezónními rytmy, budeme zkoumat *sandhje*, posvátné body v čase, během nichž je praktikování nesmírně silné. Budeme se zabývat principy ájurvedy, jež povstaly z prvků stvořených Šivovým tancem. Naleznete tu praktická doporučení, jak žít v souladu s těmito principy. Během opatrování ohně se naučíme naladit na střídání dne a noci, na rytmy slunce a měsíce, a zjistíme, jak využít času určeného k usebrání a rituálů tak, abychom obnovovali oheň srdce.

Ve čtvrté části použijeme svou znalost ročních cyklů střídajících se po šesti týdnech a použijeme kalendář, v němž jsem integrovala sluneční a měsíční cykly, které tvoří posvátnou mandalu roku. Začneme v plodné temnotě zimy, v období s nejmenším množstvím vnějšího světla, kdy budeme vizualizovat a vyživovat svůj vlastní potenciál ke zrodu, budeme obnovovat a znovu zažehávat vnitřní světlo, oheň srdce. Poté se posuneme k bujícímu jaru, k tvořivé výhni léta a dál k energii podzimu, jež nás učí nechávat věci odcházet. Dozvíte se o rytmech tělesných projevů, jídla a jógy vhodných pro každé období, a zároveň

navštívíme některé velké duchovní svátky a slavnosti vymezující každé období.

Bez ohledu na uspořádání textu doufám, že budete moci knížku otevřít na *kerékoliv* stránce a nechat se inspirovat meditací, úryvkem textu, sítrou nebo obrazem. Pokud vás příliš nezajímá teorie, můžete přikročit rovnou k technikám popisovaným v druhé části knihy. Jestliže čelíte tělesným překážkám nebo nepraktikujete jógu, můžete si kdykoliv a kdekoliv bez omezení užít většinu meditací.

Cítím vděčnost k mnoha učitelům a přátelům na cestě ohně srdce a za vše, co mi přinesl program „Opatrování ohně srdce – živoucí jógová sádhana“, probíhající v Samudra Global School for Living, což je jógová škola, kterou jsem založila v roce 2002. Tato publikace vyšla také formou multimediálního e-booku s elektronickými zdroji, kde můžete sledovat praktikování naživo. Od vydání svého prvního CD ve vydavatelství Sounds True v roce 2000 se věnuji nástrojům využitelným pro domácí praxi, protože chci lidem pomáhat opatrovat svůj vnitřní oheň a být v přímém napojení na buněčnou energii, jež se probouzí jógovým dechem.

PŘÍMÉ PROBUZENÍ SRDCE – BHAKTI A MYSTIKA SRDCE

Od mých jógových začátků před třemi desetiletími je opatrování srdce mou osobní dharmou. K přímému probuzení ohně srdce často dojde v krizovém okamžiku, kdy jsme srazeni na kolena a pancíř skrývající naše srdce pukne. Když se setkáme s mystickým srdcem, probudíme se do přímé zkušenosti, k níž má přístup každý z nás, jestliže pečuje o každou jiskru lásky, citového pouta, inspirace, pravdy a vášně. Právě oheň, který můžeme spatřovat v očích druhého, nás vede k probuzení a posvátné aktivní službě životu ve všech

formách. Můj velký učitel a duchovní aktivista Andrew Harvey říká:

*Lidstvo se v současnosti nachází
v nebývalé a neodvratné evoluční krizi
– v temné noci postihující celý svět.
Tato temná noc v sobě nese potenciál
stát se porodní cestou novému ztělesnění
božského člověka, vytrápaného vlastní
tragédií a přijímajícího milosrdenství...
Božský člověk se rodí díky síle mateřské
boží péče, jež se projevuje novým
a radikálně evolučním mysticismem,
ale také odhodlanými činy inspirovanými
vyšším principem, konanými na každé
úrovni a v každé oblasti.⁸*

Jógové učení stejně jako praxe vždy vyrůstaly z praktické i mystické roviny zároveň. Pojdme tedy znovu nazřít sílu a velkolepost našeho srdce jako sídla ohně a žáru. Srdce coby inteligentní energie a zdroje elektromagnetického záření. Srdce jako našeho průvodce na cestě k lásce, kreativě a hlubokému vědění. Započněme nyní tuto cestu, během níž bezprostředně zakusíme oheň srdce, odvěký a důvěrný.

Velkolepý oheň srdce

Nepopsatelná radost v srdci pravdy.

Vše dosáhne osvobození v současné chvíli.

Nic není třeba vykonat ani nevykonávat.

Pohyb i klid jsou prostoupeny jasem

vědomí.

Osvobozený od hledání i konání, celou

bytost zaplavuje nektar proudící ze srdce.

Tvé vesmírné tělo se projevuje ve své

úplnosti,

chvění vesmíru prostupuje tvým tělem.

Sladkost tohoto poznání kane z každého

záblesku světla,

je vlastní všem lidem i věcem, slunci,

měsíci, skalám, stromům, nebi a zemi.

Tělo i mysl jsou vyjádřením srdce

vibrujícího vstříc nekonečnu.

– SAHADŽANANDA BHAIRAVA⁹

ČÁST PRVNÍ

Naši předkové,
strážci ohně a evoluce
energetického srdce

OPATRUJ OHEŇ SVÉHO SRDCE

KAPITOLA PRVNÍ



VIZE OHNĚ SRDCE

Od pradávne moudrosti k nejnovějším vědeckým poznatkům



V NAŠICH SRDCÍCH PLANE OHEŇ...

Všechny roušky budou spáleny na prach a popel.

Až shoří, srdce dosáhne naprostého porozumění.

*Dávná láska se rozvine v nebývalých podobách
položena v srdci Ducha a ve středu srdce.*

– RÚMÍ¹

V RYTMU SE RODÍME, ŽIJEME V NĚM A SKRZE NĚJ SE VYVÍJÍME

Vlny, dech a krev proudí v rytmu. Rodíme se do vesmíru prostoupeného prouděním a naše srdce funguje v těle jako jeho vodič – udržuje rytmickou pulsaci, v jejímž rytmu tepe náš život.

Vesmír vznikl před necelými čtrnácti miliardami let z gigantického záblesku světla při explozi ohnivě koule. Toto původní světlo stále prozařuje vším, co dnes existuje, včetně našich těl.

Oheň srdce v našem nitru nás propojuje se začátkem stvoření, se *rtam* (vesmírným rytmem) vytvářeným planoucím *tapas* (tvořivým žářem) tohoto prapůvodního ohně. Z tohoto prvního záblesku světla vzniká *súrja* (slunce), *čandra* (měsíc), všechna nebesa a vesmírné časové cykly. Pulsace stvoření (*spanda*) je vtělena do rytmu našich srdcí. Kromě toho v našich srdcích vibruje nejzákladnější esence vědomí (*hridája*), proudění lásky (*rasa*) a světlo pravého já (*džóti*). Každý z nás má tento nezměrný zdroj síly a lásky ve vlastním těle.

Žít s úctou ke všemu tomuto přirozenému proudění v našem nitru i okolí znamená praktikovat živoucí vinjásu a setrvávat v kontaktu a v souladu s proměnlivými rytmy našeho světa.

Když se soustředíme na vjemy svého těla, rozpoznáme v hrudi jemné záchvěvy tohoto záření. Budeme je pociťovat jako hluboký, pronikavý žár, který ve vlnách přichází a odchází, rozšiřuje se a stahuje, nabývá na intenzitě a zase se utlumuje. Pravděpodobně se jen zřídka zastavíme a uvědomíme si jej, nicméně toto důvěrné spojení a přítomnost pravdy v srdci se odráží v naší řeči,

když si navzájem radíme: „Naslouchej svému srdci.“ „Důvěřuj svému srdci.“ „Následuj své srdce.“ Bývá nám „těžko“, nebo naopak „lehko u srdce“. Když potvrzujeme pravdivost, přísaháme dotykem ruky na srdce, a instinktivně tak provádíme univerzální mudru. Když se otevřeme nejhlubšímu poznání ukrytému v srdci, cítíme, že právě to „nám srdce říká“.

Srdce považujeme za neobyčejné čerpadlo zajišťující fungování oběhové soustavy, nicméně v hloubi duše víme, že je něčím mnohem více. Všechny duchovní tradice světa, k nimž se v poslední době přidávají i současné vědecké objevy, odhalují, že oheň srdce je zářícím polem, poskytujícím propojení a vnitřní moudrost překračující čas, místo i hranice jednotlivých kultur.