

teřní dýchání. Předtím, než se pustíte do přidání nějaké další praxe, se vždycky ujistěte, že jste v té stávající stabilní a zvládáte ji. Platí to také o přidávání dalších podpůrných prvků do praxe současné. Budeme-li se snažit přidat moc nových prvků najednou, může se jednoduchá praxe jako je páteřní dýchání stát velice těžkopádnou. A pak bychom mohli ztratit motivaci praktikovat, čímž bychom si moc nepomohli. Je tedy dobré regulovat rozvoj své praxe tak, aby byl co možná nejhladší a nejpohodlnější. Zároveň mějme na paměti, že každý nový prvek, který do ní přidáme, potřebuje nějaký čas, než se zautomatizuje. Pokud se tím budeme řídit, padají omezení, kam až se můžeme s páteřním dýcháním dostat, či jak hluboko se můžeme na cestě do extatického vnitřního prostoru vydat.

Hranice možností

S páteřním dýcháním začínají lidé z rozličných důvodů. Možná jste se doslechli, že pomáhá při uvolnění. To je pravda. Anebo máte nějaký zdravotní problém a někdo vám doporučil pránajámu. Ano, obzvláště páteřní dýchání dokáže až zázračně pomoci při vyrovnaní vnitřní energie. Její nerovnováha může často být příčinou fyzického zdravotního problému. A možná se páteřním dýcháním zabýváte z duchovních důvodů, při

hledání onoho neuchopitelného stavu nazývaného *osvícení*.

At' už děláme páteřní dýchání z jakéhokoliv důvodu, je to dobrý důvod. Skutečně nezáleží, proč jste začali, důležité je, že jste zkrátka a dobře začali!

Vytvoříme-li si návyk praktikovat dvakrát denně a necháme-li praxi nějaký čas působit, výsledky se dostaví. Krásné je, že nezáleží, jaké výsledky si od praxe slibujeme, protože časem se dostaví úplně všechny – uvolnění, zdraví a nakonec i osvícení.

Možnosti jsou tedy široké – globální, dalo by se říct. Jsou globální v nás a globální také okolo nás. Je tomu tak, protože páteřním dýcháním otevíráme plnou škálu možností nejen uvnitř sebe, ale rovněž ve všech a všem kolem nás. Jak je to možné?

Zmiňovali jsme se o tom v předešlé kapitole. Říkali jsme, jak naše vnitřní otevření odhaluje, že všechno kolem nás je vyjádřením našeho vnitřního vědomí, našeho vlastního obrovského vnitřního prostoru. Je to zajímavá teorie a možnost, kterou si můžeme otestovat, když budeme každodenně provádět páteřní dýchání, hlubokou meditaci a další techniky. Necháme-li ale testování teorií stranou, jediným jednoduchým důvodem, proč tuto praxi dělat, je *svoboda*.

Všichni bychom chtěli být svobodní – šťastní v každé situaci, kterou nám život přihraje. A co víc, chtěli bychom být v míru i uprostřed životních svárů. Jakmile v takové situaci jsme, dostáváme se do pozice, po které všichni vnitřně toužíme. Můžeme *dávat*.

Tato dvě slova, *svoboda* a *dávání*, reprezentují tu nejzazší možnost, kterou před nás páteřní dýchání staví. Páteřním dýcháním připravujeme půdu, ve které může vnitřní ticho v nervovém systému pevně zakořenit, a zároveň jím rozvíjíme své vnitřní extatické dimenze. Tyto dva aspekty jsou prameny svobody a dávání.

V klidnosti nácházíme absolutní svobodu uprostřed veškerých životních situací. V extatickém proudění našich vnitřních dimenzí pak vidíme počátky proudu, který směřuje zevnitř ven, do našeho fyzického prostředí. Toto proudění směřující ven je dáváním, a to dáváním velice mimořádným. Je to proud posvátné lásky, která skrze nás vystupuje na povrch. Je nenucené a povznášející pro všechno a všechny kolem nás. Jak se ve vnitřním tichu stáváme svobodnými a zároveň se rozvíjí extatická vodivost, celý tento proces se odehrává automaticky, zatímco žijeme svůj každodenní život.

I když se zdá, že život plyne tak jako obyčejně, to co se odehrává v nás a okolo nás úplně obyčejné není.

Procházíme totiž procesem lidské duchovní transformace – rozvojem vnitřního ticha, extatické blaženosti a proudění posvátné lásky. Důsledky jsou mimořádné. Pro svět je tento proces dozajisté prospěšný, protože proudění takovéto energie, byť jen z jedné jediné osoby, povznáší srdce každého člověka.

Možnosti, které se uvnitř nás skrývají, jsou velice hluboké. Páteřní dýchání je jedním z hlavních způsobů, jak tento obrovský potenciál rozvinout pro dobro naše i dobro světa.

Uvolnění? Ano. Pevné zdraví? Určitě. Osvícení? Proč ne?

Nyní se pojďme podívat, jak v praxi řídit proces pročišťování a otevírání, který se v nervovém systému v důsledku páteřního dýchání odehrává.