

Táto relácia pojednáva o možnostiach breathariánstva, teda života bez jedenia jedla, no nie je to kompletný návod. V záujme vašej bezpečnosti, nepokúšajte sa prosím prestať jesť bez náležitého odborného vedenia.

V písmech je lidské tělo často uváděno jako chrám Boží. Ano, je to docela neobvyklé privilegium pro jakoukoli duši, dosáhnout tohoto posvátného příbytku, těchto Božských domů, je to opravdu požehnání být znovuzrozen jako lidská bytost. Při několika příležitostech Nejvyšší Mistryně Ching Hai mluvila o vzácnosti tohoto jevu. Být reinkarnován do lidského světa je těžké. Musíte mít dost lidských kvalit. Musíte mít spříznění s rodiči a se společností, s lidmi okolo, se kterými jste se narodili. Velmi obtížné. Potřebujete nějaké zásluhy, abyste byli lidskou bytostí. Museli jste udělat v minulosti něco dobrého, abyste se mohli narodit jako člověk. Jako živý chrám Boží je lidské tělo plně vybaveno podivuhodnými zázraky, které mohou být probuzeny u těch, kteří jsou duchovně uvědomělí a mají úplnou víru

ve Stvořitele všeho života. Inedia, latinský výraz pro „hladovění“ je lidská schopnost žít bez jídla. Od nepaměti vždycky existovali jednotlivci, kteří dokázali přežívat z prány, nebo z životadárné životní síly. Díky požehnání Prozřetelnosti, inediaté, lidé, kteří provozují životní styl bez jídla, mohou čerpat na svou výživu energii z přírody: Žijú z čchi, zo zeme alebo z lesa, zo slnka a vzduchu. Využívajú toto všetko. Alebo žijú z lásky. Len z viery. Tito jednotlivci jsou známí jako breathariáni (pranariáni nebo inediaté), solariáni nebo wateriáni, a pocházejí ze všech oblastí života, z různých kultur a všech koutů světa. Vskutku možnosti a zázraky v tomto životě, které nám náš laskavý Stvořitel určil jsou nekonečné, jen se potřebujeme uvnitř spojit, abychom poznali přetékající velikost jako Boží děti. Nejvyšší Mistryně Ching Hai nám láskyplně doporučila týdenní seriály na Supreme Master Television, které nám představují tyto osoby z minulosti a současnosti, kteří si vybrali žít na Zemi bez jídla. Možná vás budou jejich

duchovní příběhy fascinovat, možná se vaše srdce otevrou a vaše obzory rozšíří.

Sunyogi Umasankar je nejznámějším solariánem z Indie. Rodák z Kalkaty rozvinul nejdříve zájem o jógu a meditaci. Přestože vystudoval jako vědec, ve věku 18 let se rozhodl strávit část svého života tak, že prošel každým státem Indie a šířil poselství „Univerzální jednoty, míru a bratrství.“ Umasankar Ji začal v roce 1995 praktikovat Sluneční jógu, v době pobytu v Sri Aurobindo Ashramu v Pondicherry v jižní indii. Brzy si všiml, že se jeho hlad začal vytrácet a po roce praktikování Sluneční jógy se zcela zdržel potravin a žil čtyři měsíce pouze ze sluneční energie. Od roku 1996 do 2007 Umasankar Ji jedl jen jednou za měsíc nebo jednou za několik měsíců a pouze tehdy, když cítil, že by neměl odmítnout jídlo, které mu bylo nabídnuto z čistého srdce stoupenců. Nedávno dokončil dva roky odloučení vysoko v Himalájích a vrátil se do světa, aby nadále vyučoval Sluneční jógu.

Solariánsky jogín Umasankar se světil Supreme Master Television se svým procesem, jak se stal nezávislým na jídle, zatímco plnil své denní povinnosti v Sri Aurobindo Ašrámu v Pondicherry. Přestal jsem snídat. Tak to pokračovalo po šest měsíců. 2. února 1996 jsem byl schopen také přestat večeřet. A pak 17. srpna 1996 jsem byl schopen přestat se vším jídlem, pitím a dokonce i spaním. V té době jsem nejen meditoval. (Taky dělal.) Takže jsem více než čtyři měsíce zcela nejedl, nepil, nespál. A pak jsem cítil: „Och, něco jsem získal!“ A Sluneční jóga není nynější jóga. Naše písmo se o ní zmiňovala velmi dávno, v Upanišádách a ve všech písmech je o Sluneční józe zmiňováno. Takže za čtyři měsíce jsem se dostal do této jednoduché techniky, jak my obyčejní lidé můžeme vidět slunce a můžeme získat prospěch. Jak může člověk praktikovat Sluneční jógu? Umarsankar Ji vysvětluje základní techniku. Používá se tam jednoduchá technika, yama (příkázání), nyama (ctnostné činnosti)

asana (pozice těla). Takže první princip je tam. Nejdříve bychom měli správně sedět, pokud je to možné, můžeme sedět v padmásaně (lotosu), siddhasáně, („dokonalé“ pozici), gomukhasaně, (pozici krávy), vrajrasana (zenové pozici). Tyto čtyři Asány jsou u Sluneční meditace velmi preferované. Ale pokud někdo nemůže sedět, mohou sedět v počáteční úrovni v sukhasaně (snadná pozice se zkříženými nohama) a pokud někdo nemůže sedět na zemi, mohou sedět na židli. Jen jedna věc je, že páteř by měla být rovná, tělo uvolněné a někdy musíme zavřít oči, abychom připravili mysl. A pak budeme dělat pranam nebo se pokloníme vlastním rodičům, pak se pokloníme svému guru, ochráncům, učitelům a těm, od koho jsme se něco naučili, kteří jsou možná mladší, možná starší než my, možná nepřátelé, možná naši přátelé. Pak, jste-li Muslim, musíte mít v úctě Muhammada, když jste Buddha, měli byste uctívat Buddhu, jste-li Křesťan, pak byste měl ctít Ježíše, pokud jste Hind, pak byste

měl ctít všechny bohy a bohyně, ve které věříme. Stejně důležité pro praktikování Sluneční jógy je mít správný postoj myslí. Měli bychom cítit otevřenou mysl: všechny žijící bytosti jsou jedna rodina – možná lidské bytosti, možná zvířecí bytosti, bytí hmyzu, a rostlinná říše – všichni jsme jedna rodina. Měli bychom milovat všechny. Pak bychom si měli položit otázku: „Kdo jsem? Co chci? Proč to chci? Co je smyslem života? Jaký je vztah mezi tím, co chci a mezi tím, co teď dělám? Znovu a znovu si musíme pokládat tyto otázky a připravovat svou mysl. Neměli bychom očekávat odpověď, odpověď přijde časem. Pak se pevně odhodláme: „Udělám to. Musím to udělat. Pak budeme cítit, že slunce je náš nejlepší přítel, náš život a budeme připravovat svou mysl, aby se podívala do slunce, abychom otevřeli oči a skamarádili se s ním.“ Sunyogi Umasankar odhalil, že u mnoha z tisíců lidí, kteří praktikují zírání do slunce technikou, kterou vyučuje, že u mnoha z nich se zlepšil zrak.

Vysvětlil také,
jak nejlépe využít procesu
zírání do slunce,
aniž bychom si ohrozili
své oči.
Musíme pomalu
otevřít oči
a podívat se pár palců
nad slunce prostřednictvím
naší šišinky.
Nedíváme se přímo
sítnicí,
sluneční světlo nepřichází
přímo na sítnici.
Díváme se z ajna čakry
(třetí oko), to je
místo středu nad
obočím.
Když to dostaneme tam,
kde je šišinka,
šišinka bude
aktivována.
A zatímco se díváme
tam, pár centimetrů
nad slunce,
pak jsme schopni
přizpůsobit oči, aby nebolely,
pak si oči
odpočinou.
Pak se můžeme podívat
skrze epifýzu
do středu slunce.
A pomalu, pomalu
se můžeme dívat do slunce,
dovnitř, bude tam černá díra.
Tak to je způsob,
jak se musíme dívat
v počáteční úrovni.
Jak je možné, že zírání
na fyzický objekt,
jako slunce, prospívá
našemu duchovnímu rozvoji?
Ve videokonferenci
se zaměstnanci Supreme
Master Television,
Nejvyšší Mistryně
Ching Hai
vysvětlila, že slunce,
stejně jako měsíc
a hvězdy existují

nejen jako objekty
na materiální rovině,
ale ve skutečnosti jsou to
velké duchovní bytosti.
Slnko je velká,
velká, velká,
velká duchovní bytost',
ktorá sa prejavuje,
aby pomohla našej planéte
vyživiť všetky bytosti
na našej Zemi.
Takže vždy musíme
ďakovať slnku.
A v dávnych časoch
ľudia uctievali
Boha slnka
a tiež z toho dôvodu.
Je krásne, krásne vo vnútri,
neustále nás miluje.
Nerozlišuje,
vždy miluje, miluje, miluje.
A kedykoľvek sa pozriete
hore do slnka,
cítite iba lásku, lásku, lásku.
A ak máte čas
a niekedy sedíte na slnku,
cítite sa šťastnejší, nie?
(Áno.)
Preto sa v lete
ľudia cítia veľmi šťastní,
šťastnejší než v zime,
a to vďaka
hojnému slnečnému svitu,
áno, množstvu slnečného
svetla. A nie je to preto,
že by nás slnko v zime
nemilovalo.
Je to len tak, že nedostatok
jeho prítomnosti spôsobuje,
že zabudneme
na šťastie v nás.
Slnko má tiež v sebe bytosti,
ale nie fyzické bytosti.
Bytosti v slnku
tiež pomáhajú
veľkej bytosti slnka
chrániť našu planétu,
pomáhajú, aby všetky veci
rástli a posielajú nám šťastie.
Všetko čo robia, je to,

že nám posielajú blaženosť,
šťastie a lásku.
Existujú len kvôli tomu.
Jeden ze studentů
Sunyjogi Umasankara,
pan Datoallen Yong,
vypráví na
Supreme Master Television
o své zkušenosti
z praktikování
Sluneční jógy.
Jmenuji se
Datoallen Yong,
jsem z Malajsie.
Začal jsem se Sluneční jógou
zírání v roce 2007.
Setkal jsem se se svým
učitelem Sluneční jógy
Umasankarem v Nainitalu
na úpatí Himalájí.
Začal jsem zírat do slunce
a shledal jsem
ohromné výhody,
které jsem získal.
Zprvč jsem se stal
mnohem klidnější osobou
a mám mnohem
jasnější mysl,
kolem mě začala
prostupovat láska
a já vyzařuji mnoho lásky,
protože Sluneční jóga ze mě
dělá milující bytost.
A mnohem důležitější je,
že jako meditující,
dokážu být soustředěný
ve své meditaci,
že vydržím delší dobu,
protože to opravdu
posiluje mou meditaci.
A nakonec jsem se také
začal dovídat více
o sobě a lépe
rozumím,
co je mou
další cestou.
Nakonec se to vrací
k vlastní seberealizaci.
Sluneční energie je zdarma,
takže si jí může kdokoli užít.

Je to životadárná energie.
V roce 2007
solariánsky jogín Umasankar
začal znovu pravidelně jíst,
ne proto, že by pociťoval
potřebu jíst, ale protože
cítil, že lidé
okolo něj
věnují příliš mnoho
pozornosti skutečnosti,
že se vzdal
jídla a pití.
Podle
Umasankar Ji
stát se nezávislým na jídle,
je jen vedlejším produktem
praktikování Sluneční jógy,
zatímco hlavním cílem
je duchovní osvícení.
Ve skutečnosti je
osvícení způsob,
jak se spojit
z vnitřní duše
k univerzální duši –
to je osvícení.
Když jsme zcela vně
i uvnitř v rovnováze,
vnitřní vesmír
k vnějšímu vesmíru, pak se
dostaneme do rovnováhy
– to je osvícení.
Takže, když hledíme
do slunce, tak potom,
ze začátku –
začátečníci také
když zírají
do slunce – vidí, že se
slunce stává jemnějším
a oni viděli modrou oblohu
uvnitř slunce.
Pak se jich ptám,
„Rušila vás vaše
opičí mysl?“
Byli překvapeni.
Zapomněli sami na sebe
a řekli mi:
„Ne, tam nemůže existovat
opičí mysl,
byla zastavena.“
Víte,

„opičí mysl“
znamená rušící mysl.
Aby se zastavila,
je to velmi, velmi těžké,
velmi, velmi složité.
Ale začátečníci
na samém počátku
mohou zastavit
svou opičí mysl.
To znamená,
že vyrovnávají
prostorový prvek.
A když
se koukají do slunce,
nemají pocit, že by bylo
horké – to znamená, že
vyrovnávají svůj
prvek ohně.
Poté, co zapomenou
i na svůj dech –
znamená to vyrovnávání
vzdušného prvku.
A někteří zapomenou
i na svou žízeň –
což znamená, že je
vyrovnáván i vodní prvek.
Po praktikování
sluneční meditace
jsou všichni
zcela odpočinutí.
Užívají si svůj život,
necítí se unavení
a pak také zapomenou
i na svou věkovou hranici.
Protože je v tom
hodně relaxace.
To znamená, že nám
poskytuje také prospěch
z rovnováhy elementu země.
Během svého pobytu
v Himalájích
Sunyogi Umasankar
měl velké štěstí, že měl
dvakrát darshan s jedním
velkým nesmrtelným
Mistrem Mahavatar Babajem.
Umasankar Ji se naučil
od Sri Babaje
tajemství 29 čaker,
jakož i další

tajemství vesmíru
a Stvoření.

Pre viac informácií
o Sunyogi Umasankarovi,
prosím navštívte
www.SunYoga.info
nebo
www.Sunlightenment.com