

Problémy životní krize a tělovýchovy

Řešení světové krize není politické, ale tělovýchovné. Světová krize je krizí životní, která pronásleduje člověka od narození až do smrti. Nepletme si však smrt s umíráním (tzv. životem). Jakékoliv domnělé zlepšení podmínek vězení, které zásadně neřeší fakt jeho existence, je pošetilé.

Tělovýchova je výchovou těla. Je tedy disciplínou veskrze morální, jejímž účelem je regenerace a harmonizace vlastní bytosti, tak aby dosáhla schopnosti uspokojení a osvobození.

Bytostný stav dnešního člověka je tak narušený a nesourodý, že žádného uspokojení nemůže dosáhnout, navíc když žije režimem, při kterém s jídlem roste chuť. Máme pak dnes velice obézní a imobilní občany, kteří přesto umírají hlady. Západní společnost dosáhla nouze z nadbytku. Není tedy divu, že tím trpí i vlastní organismus jednotlivého člověka.

Nastavení vhodných parametrů opravdového tréninku je v současnosti velmi obtížné. Běžný začátečník žije v osobním povšechně pochybném stavu, který pokládá za normální a správný, a který víceméně podprahově prožívá jako absolutní realitu. Na svoji obranu je režimem, ve kterém žije, perfektně vybaven. Každý rušivý vliv, který by jeho zoufalý bytostný stav ohrozil a léčil, dokáže bleskurychle zamítnout a odvrhnout.

Z dnešního člověka se stal reflexní automat – tzv. občan, pracovní síla, kupní síla, apod. Od rána do večera je mu médií a reklamou mazán med kolem úst, aby se domníval, jak je jedinečný, svobodný, náramný a úžasný, a přitom aby poslušně poslouchal například tzv. „volný trh“ – tj. záludné podprahově působící prostředí, které jej chce pouze využít, zneužít, zničit a jako nežádoucí odpad odvrhnout.

Upoutanost vědomí do sítě podprahové oddanosti a závislosti na zrádném režimu je psychosomaticky velmi dobře patrná při pokusu o uvědomělý tělesný pohyb. Pokud není fyzický pohyb občana diktován oním podprahovým prostředím, obvykle vykazuje zoufalou kvalitu. Nebohý začátečník při pokusu o vědomý pohyb, který by nebyl motivován nějakým silným emočním výsledkem (vítězství, zábava, postava, atd.), nevýslovně trpí. Doslova, za sebou vláčí své tělo jako nechutnou a těžkou mrtvolu.

Postižení civilizační degenerací spočívá především v odpoutání vědomí od těla. Celý současný společenský režim je však právě na takovém duševním odtažení člověka od jeho těla založen. Umožňuje totiž podprahovou manipulaci s lidským vědomím a tzv. veřejným míněním.

Vědomí běžného občana žije ve virtuální realitě (matrix), která jako závoj zahaluje zevní realitu přírodní, a především vyšší realitu vnitřní. Tento matrix (režim) je různorodou kompilací informací, reflexů, sugescí, předsudků, návyků, triků, lží i pravdivých poznatků, které mají jeho oběť udržovat při jejím snivém (fantómovém) životě, zatímco je z jejího organismu všemožným způsobem odčerpávána energie. Vůbec nezáleží na tom, že si toho není vědoma. Naopak, o to více je vysávání hostitele parazitem účinnější.

Utrhnout se z matrixové sítě, aby člověk zažil osvobozující pocit nebo se dokonce svým vědomím i tělem pohroužil do vyššího svobodného psycho-fyzikálního prostoru, je velmi obtížné – zvláště, když začátečník vůbec nechápe, co po něm záměry skutečného tréninku požadují. V tréninku, jak je zvyklý ze svého občanského fantómového života, obvykle hledá pouze naplnění svých nějakých konzumních tužeb a sklonů, a jejich případné dosažení mylně pokládá za realizaci účelu tréninku.

Pokusy o uvědomělý pohyb tedy pochopitelně narážejí na odpor vlastní bytosti i prostředí. Většina nezkušených cvičenců jej hodnotí negativně, ačkoliv tento odpor je prvním reálným výsledkem tréninku, který dokazuje jeho účinnost a správnost. Tímto výsledkem by měl být cvičenec motivován k dalšímu cvičení. Pokud se jím nechá odradit, jako člověk selhal, a plným právem si nezaslouží nic jiného, než žít v pekle na zemi, kterému oddaně slouží, a které aktivně (i pouhým pasivním prožíváním) spoluvytváří.

Několik hodin týdně případné společného tréninku, který je zmítán nesourodými stavy, motivy a snahami jeho účastníků, nemůže konkurovat zbývajícímu času, kdy je cvičenec vystaven vlivu prostředí (režimu), na který je již zvyklý, a ve kterém chce bláhově pouze lépe přežít a prožívat své osobní, rodinné či konzumní štěstí.

Velmi účinným prostředkem, který mocně podporuje vlastní cvičební (bytostný) vývoj, je zcela obyčejné příležitostné uvědomování si svých tělesných činností během všedního dne (stání, chůze, sezení, ležení, práce). Je vhodné tak činit při dobrém duševním rozpoložení (jasné náladě), kdykoliv se člověku tento způsob cvičení připomene.

Existuje spousta velice zajímavých cviků pro všední den, které lze vykonávat, aniž by si toho kdokoliv jiný povšimnul, a které jsou velmi prospěšné. Neocení je však ten, kdo nijak nepronikl do jejich pozoruhodné problematiky.

Přednostně důležitá je vlastní praxe. Pokud pomocí ní člověk nedospěje k vlastnímu přímému (vnitřnímu) pochopení cviku, veškeré cvičení je pouze klouzáním po povrchu, jehož vnitřek (poklad) mu zůstává neznámým.

Běžný trénink (prosný tělocvik) nabízí velice široké spektrum cviků a cvičení, které umožňují, aby každý zájemce v něm našel pro sebe vhodný způsob, který by se pro něho stal vstupem za zástěnu konvenční reality, ve které by pochopil skutečnou problematiku tréninku. Cvičenec však musí skutečně alespoň „něco“ cvičit. Nemusí toho být mnoho. Stačí cvičit málo, ale vytrvale.

Několik minut cvičení denně, které jsou doplněny nenásilnou snahou o uvědomělou činnost denních úkonů a jejich zlepšování, docela postačí. Nejde o momentální cvičební úlety (módní trendy), ale o osvojení si celoživotní (bytostné) kázně – o vychovávání těla (o tělesnou výchovu).

Cvičte například stoj rozkročný. Provádějte jej s chodidly souběžně na šířku boků od sobe. Neodtlačujte se nohama od země, ale naopak se snažte shora pověsit dolů, ponořit se a splývat s (gravitačním) prostředím. Upravte si držení kotníků a klenby nožní. Hledejte přitom svoji tělesnou osu (těžnici), tak aby procházela tělem (páteří),

a třeba také identifikujte svůj tělesný střed (těžiště), aby byl umístěn v břiše (v pase). Uvolněte se, a ztlumte svoji případnou přexponovanou duševní činnost (vhodná je v tomto případě autosimulace mírné opilosti).

Při chůzi můžete sledovat například jen levou, pravou, přední nebo zadní nohu, dokud vám pohyb a uvědomování si obou nohou nepřestane dělat potíže. Při sezení nebo ležení si zase opět uvědomujte nohy (chodidla).

Provádějte výše uvedená cvičení zcela nenápadně a přirozeně, kdykoliv se k tomu během dne naskytne vhodná příležitost. S nikým o svém intimním tréninku nemluvte. Dokud sami nedosáhnete podstatného výsledku, nejste způsobili jej někomu doporučovat.

Buďte vytrvalí, a od takových výše uvedených cvičení neočekávejte žádné významné a výrazné výsledky. Časem se projeví samy. A když si je po jejich bytostném (tělesném) osvojení dodatečně uvědomíte, budete jimi nadměru překvapeni.

(Ukázka z konceptu knihy V.L. - Vyšší ideje tréninku. Zájemci o podporu vydání knihy se mohou hlásit u webmastera.)