

Živa-jarga jako systém sebezdokonalování a léčitelství představuje hlubší, mistrovskou praktiku *živy* (práce s vesmírnou energií). Rozvíjí se samostatně, zároveň však obsahuje i metodu orientovanou pouze na energetické léčitelství – živu.

Každý stupeň živy-jargy znamená postupně se rozvíjející praktikování určitých poloh těla – pozic, živodýchání, živoslov (manter), očistných procedur a modliteb, stejně jako velké množství poznatků a schopností. Na vyšších stupních obsahuje i meditace a stavy tranzu či změněného vědomí (božské stavy).

Tato kniha odhaluje základy živy-jargy a popisuje hlavní praxi prvního stupně, jímž je *Ochránce*. Je určena v první řadě jako příručka pro lidi, kteří již mají určité poznatky o živě a již jsou připraveni se vědomě zabývat seberozvojem.

Co dává lidem živa-jarga

Živa-jarga je víceúrovňový systém sebezdokonalování, cesta ke zdraví, k uvědomění, síle a spojení s Nejvyšším.

V průběhu života se všichni nějakým způsobem rozvíjíme, někdo hlouběji a vědoměji, někdo méně. Také současná věda už dokázala existenci převtělování duší (reinkarnace). Proto můžeme „hrát hru s názvem život“ postupně, v různých vtěleních, proto mohou pokračovat naše útrapy, bolesti a „selhání“, ale zároveň můžeme začít znovu růst a rozvíjet se. Každý člověk může využívat metodu živy-jargy na své úrovni vědomí.

Lze ji využívat prostě jako systém tělesného zdokonalování se anebo jako psychicko-duchovní metodu, která nás učí ovládat své vědomí, zvyšovat svou vnitřní sílu a probouzet vyšší schopnosti.

Skutečná živa-jarga je způsob bytí a vnímání. Je to rychlá a aktivní cesta k uvědomění, k duchovnímu i fyzickému rozvoji, k tělesnému i duševnímu zdraví, k osvícení a jednotě s božským principem. Je to poznání sebe sama, Boha a sebe v Bohu.

V úvodní etapě cvičení je živa-jarga zaměřená na udržení síly, krásy a zdraví těla; především této úrovni se věnuje tato kniha. Každodenní praktikování živy-jargy zároveň očisťuje mysl a zbavuje vnitřních bloků či úzkostí. Též připravuje vědomí na vyšší duchovní praxi – rozvíjení posvátných stavů.

Základem živa-jargy je práce s univerzální životní energií, životadárnou silou Nejvyššího, silou zdraví a uzdravení, kterou naši předkové nazývali *živa*.

V současnosti je metoda živa všeobecně známá jako samostatný systém spojený s meditací a přenosem energie. Systém živa-jarga je pokračováním a prohloubením živy a je zaměřený na co nejrychlejší, aktivní, kvalitní a komplexní přeměnu těla, duše i ducha. Díky postupům živy-jargy se mnohonásobně zvyšuje efektivita proudění energie živy, rychlost uzdravení a celková harmonizace. Kráčíme-li cestou živy-jargy, měli bychom pamatovat na to nejdůležitější: jarga v konečném důsledku přináší jasnu (osvícení) a spojení s Nejvyšším. Živa-jarga jako metoda sebezdokonalování sestává ze souboru tělesných pozic, morálního kodexu chování, dechových cvičení (*živodýchání*), *živozvuků* (manter), modliteb a *posvátných stavů* (meditace), zaměřených na růst a rozvoj člověka.

Tělesné pozice rozvíjejí zdraví, posilují vnitřní orgány, opěrnou a pohybovou soustavu, svaly a klouby, normalizují látkovou výměnu a formují pěknou postavu. Omlazují a naplňují pokožku vnitřní svěžestí. Člověk, jenž praktikuje živu-jargu, mnohonásobně zvětšuje svůj osobní proud živy a harmonizuje její proudění *energetickými dráhami těla* (zvanými také *nádí* nebo *meridiány*), takže je stále zdravý a přitažlivý. Tělo přitom začne

být více životaschopné a lehko jej lze ovládat pomocí síly záměru. Začne být ohebnější, obratnější a odolnější. Živa-jarga nejenže zbavuje chorob, ale přináší i velmi příjemné, vědomé procitování těla. Lidé, kteří se zabírají duchovním rozvojem, často na vlastní tělo zapomínají a považují ho za pomínutelné a nepodstatné. Někdy se jim dokonce stává jakousi přítěží. Vědomí se rozvíjí, ale tělo zůstává, vleče se kdesi vzadu. Tehdy se však – v souladu se zákonem kyvadla – obvykle objeví problémy s tělesným zdravím. Vždyť jestliže sklouzneme k jedné krajnosti, ocitneme se v jejím protikladu! Živa-jarga je zaměřená na harmonický rozvoj těla, duše i ducha. Pokud se věnujeme živě-jarze, začínáme pocítovat jejich jednotu, přichází pocit harmonie těchto tří prvků.

Obzvláště důležitou součástí živý-jargy je práce s *čakrami*. Díky tomu se člověk stává mistrem nejen svého těla, ale také celého svého života. Pracujeme-li s čakrami, vplýváme do různých sfér svého bytí, zbavujeme se vnitřních bloků a strachu. Zároveň zvyšujeme úroveň vnitřní energie, což nám umožňuje praktikovat hlubší meditaci a probudit vyšší schopnosti. Schopnost ovládat své vnitřní síly, vzájemně působit s vnějšími energiemi (energiemi přírody a božskými silami) a harmonicky je usměrňovat – to všechno nám umožňuje praxe živý-jargy.

Jestliže se věnujeme živě-jarze, probouzíme v sobě mocnou sílu *živozpěvu* a *živoslova* (analogie zpívání manter v józe). Zpívání živoslov v proudě živý (prvopočátečního světla) umožňuje dosáhnout velmi vysokou úroveň duchovní praxe (opatrovnictví) a posvátných stavů. Pomocí živozpěvu je člověk schopný zastavit nekonečnou chaotickou činnost logického rozumu. Kromě toho člověk dokáže překonat hranice svého těla za účelem cestování duše (tzv. astrální cestování). Rovněž jasně slyší hlas Nejvyššího a různých božských sil (bohů). Přitom dochází k hlubokému pochopení sebe samého i celého světa.

Jar znamená *slunce*, *ga* znamená *cesta*, *pohyb*. Takže jarga je vlastně *cesta za sluncem*, cesta světla, pohyb směrem ke světlu, aktivní, cílený pohyb (rozvoj) zaměřený na to, aby člověk během tohoto života dosáhl osvícení a vymanil se z koloběhu převtělování.

Tento stav ani nelze slovy popsat. Rovněž nelze v plné míře vysvětlit, co živa-jarga poskytuje člověku v pokročilejších etapách praxe, když se před ním otevírá dosud nepoznaná cesta nesmírné duchovní síly a poznání – cesta *jasny* (osvícení).

Živa-jarga není věda, kterou bychom se za kratší či delší dobu mohli naučit – je to každodenní praxe, jež nemá konce. Pouze pravidelná a postupná práce na sobě umožňuje člověku pozvedávat se postupně na stále vyšší úroveň duchovního rozvoje.

Dnes už jsou tyto poznatky přístupné všem, takže živou-jargou se může zabývat každý člověk bez ohledu na věk, povolání či vnitřní zaměření. Proto není nutné se zřeknout světských věcí, ani žít jako poustevník v lese. A taktéž není nutné pokračovat v praxi živý-jargy až po dosažení nejvyšší reality – Boha. Každý se může samostatně pozvednout na odpovídající úroveň a procítit ji.

Jak jsme již uvedli, živou-jargou je třeba se zabírat každodenně.

Zároveň nesmíme zapomínat, že praxe živý-jargy je vlastně svérázným ustáleným životním stylem.

V této knize přinášíme čtenářům tělesné pozice, duchovní metody a živozvuky první úrovně živý-jargy, které jsou ve své podstatě zaměřené na získání zdraví a krásy, omlazení, zvýšení vnitřní síly, ovládnutí emocí, zharmonizování energie a dosahování základních posvátných stavů.

Z písemných reakcí:

Olga (43 let, Kyjev): „Velmi úspěšně se zabývám živou, slovanskou metodou léčitelství. Za dva roky praxe se mi podařilo zbavit se mnohých chorob, skolióza (pokřivení páteře), kterou trpím již od dětství však přetrvávala.

Na semináři jsem se seznámila s praktikami řady živy-jargy. Začala jsem je samostatně praktikovat – a už po měsíci se stal zázrak! Páteř se mi narovnal, bedra napřímila a začala jsem mládnout! Objevila jsem svůj rodný systém, jímž se lze zabývat soustavně a který je ku prospěchu zdraví, mladosti a dlouhověkosti. Děkuji!“

Živa-jarga pro zdraví

V slovanské védské tradici chápeme člověka jako součást Stvořitele, a proto (i když v menší míře) máme v sobě jeho síly a možnosti: přesně tak, jako je jedna buňka spojená s celým tělem a obsahuje všechny jeho vlastnosti. Máme ducha, duši a tělo; díky našemu duchu (síle nejvyššího ducha v nás) a jeho světlu můžeme zhmotňovat a utvářet realitu, která nás obklopuje. Energie našeho ducha přichází prostřednictvím mentálních představ a přes obaly naší duše utváří svět, přičemž materializuje to, co je v ní uloženo: představy o štěstí nebo utrpení.

Právě mentální představa je prvotní příčinou té či oné události, choroby, či naopak – štěstí a úspěchu. Naše mentální představy mohou být důsledkem současného života, nebo minulých životů. „Visí“ v jemných obalech naší duše v podobě „krystalických“ shluků energie, které blokují harmonický tok energie v *energetických tělech*. Negativní mentální představa narušuje rovnováhu mezi vnitřním a venkovním, mezi různými systémy organismu, i mezi prvotními energiemi a elementy (oheň, voda, země, vzduch) fyzického těla; v důsledku toho vzniká choroba nebo problém, protože negativní přesvědčení a očekávání se zhmotňují.

To znamená, že ve venkovní, viditelné oblasti – v našem těle i v našem životě – podle zákona podobnosti přitahujeme k sobě právě vždy to, co odpovídá našemu vědomí, či nevědomí. Jestliže se dostaneme do určité životní situace, znamená to, že se setkáváme s projevem některého ze zákonů duchovního těla (Prav). Proto každá situace, která se nám stane ve vnějším světě a jež nám připadá jako náhoda, ve skutečnosti vypovídá něco o nás. Podle názoru našich předků jsou díky živě všechny věci a události ve vnitřní jednotě.

Proto je mezi jednotlivými věcmi a událostmi vzájemné neviditelné spojení. Svými vnějšími smysly toto spojení zpravidla nevnímáme, protože naše smysly vnímají jen viditelnou, vnější podobu věcí a jejich vzájemných vztahů. Každý symptom, který se projevuje v nitru, je spojený i s něčím vnějším, a naopak tím, že se projevuje v těle, poukazuje na něco, co je třeba pochopit, naučit se, či si uvědomit; něco, s čím se musíme smířit a přijmout to.

Pokud vědomí na takové impulzy a projevy duše ve vnějším světě nereaguje, tak duše vytvoří tělesnou chorobu, aby vědomí ukázala, kam je třeba se ve svém dalším vývoji pohnout. Každý chorobný příznak je specifické poselství, jež je třeba pochopit, dešifrovat a přijmout jako náповědu na další cestu. Nemoc proto vždy představuje určitý životní úkol.

Dobře si zapamatujte: žádná těžkost ani choroba není krutost ani trest. Je to zkrátka nástroj, který používá naše duše, aby nám ukázala naše chyby a ochránila nás před ještě většími omyly, jež by nám mohly způsobit ještě větší škody. Zároveň se nás snaží navrátit na cestu pravdy a světla.

Všechny problémy a onemocnění nutí člověka, aby si jasněji uvědomil skutečné příčiny vlastních útrap, aby mohl žít lépe. Duše využívá i krajní možnost a nutí nás změnit myšlení ve vztahu k sobě i k životu, změnit životní styl, začít mít rád své tělo a řádně s o něho starat.

Proto s nemocí není třeba bojovat, ale musíme se snažit pochopit její podstatu a smysl. Jinak se opravdu nevyлéčíte – jen co se zbavíte

jedné těžkosti, objeví se další.

Pod vlivem úpadku védské tradice jsou v současnosti zaužívané zjednodušené formy světonázoru, které neobsahují hluboké poznatky (védy) o člověku a jeho duši. Proto lidé ztratili celostní pohled na skutečný zdroj utrpení. Materialistický přístup medicíny nás ještě víc vzdálil od celostního přístupu k chorobám. Podstatou tohoto nedorozumění je, že duchovní světonázor (víra, náboženství) a medicína (léčitelství) se vydali oddělenými cestami. Předtím lidi léčili čarodějníci, žreci, vědomci, mudrci, kteří měli hluboké poznatky o lidské duši i těle, chápali zákony vesmíru a vzájemné vztahy všeho, co existuje. Ale v dnešních časech lidi léčí hlavně úzce specializovaní lékaři (jedni léčí žaludek, druzí srdce atd.), kteří neberou ohled na celistvost organismu. Člověk tak chodí z oddělení na oddělení a nemá to konce – jedno se vyléčí, druhé zmrzačí...

Dávni mudrci – léčitelé nejprve hledali souvislost s vnějšími podmínkami života pacienta. Ptali se ho: „Jak se realizujete v životě? V čem máte nouzi, čeho byste potřebovali víc?“ A pacient odpovídal například takto: „Život mi toho naložil příliš, stále se bojím, že přijdu o práci.“ A léčitel už tušil, co pacienta bolí, a zeptal se ho: „A co kolena? A záda vás nebolí?“ Takže hned dokázal určit, v které části těla se může projevat choroba. A naopak: jakmile poznal příznak nemoci, chápal, co v životě člověka zřejmě není v pořádku. A pomáhal pacientovi tak, aby se stal celistvým a zdravým.

Pouze člověk, jenž vnímá svět v jeho celistvosti, může chápat život jako zvláštní hru protikladů a vědět, co potřebuje. Živa-jarga pracuje s energií vesmíru. Je tedy celostní metodou sebepoznání a zároveň i léčitelskou metodou zaměřenou na harmonizaci energie v energetických kanálech lidského těla. Pomocí uzdravení vědomí – prostřednictvím pozitivních představ, které napomáhají proudění energie živý v těle – se můžete nejen uzdravit, ale i změnit k lepšímu vzorce svého chování. Vždyť *onemocnění těla je vždy projevem určitého nedostatku v duchovní, nebo fyzické sféře!*

Podle toho, v které části těla se choroba projevuje, se dá předpokládat, co nemocnému chybí, v jaké oblasti si počíná nesprávně, co potlačuje nebo odmítá. Přes změnu mentálních představ a přesvědčení můžeme chorého přivést k tomu, co mu chybí, aby se stal celistvým a zdravým. Pacient výrazně urychlí své uzdravení, pokud nejprve vyléčí svou duši, tedy zanalyzuje své vzájemné vztahy s lidmi a světem, a odpustí všechny křivdy.

Kromě toho je třeba si uvědomit, že jakákoliv nemoc, jejíž signály ignorujeme, se stupňuje a vede k dalším, horším problémům. Takže po počáteční sotva pozorovatelné duševní „poruše“ brzy nastupuje porucha na tělesné úrovni: například zánět, poranění, nehoda a podobně, obvykle bez vážných následků. Vždy však jde o snahu upozornit na něco, co je třeba pochopit, integrovat. Pokud takovému příznaku nebo příhodě nevěnujeme pozornost, nastoupí chronický problém. V případě neřešení jeho podstaty se spustí fáze „nevyléčitelných“ procesů, například patologická změna či degenerace orgánů, rakovina a podobně. Pokud ani v této fázi nemoci nevěnujeme patřičnou pozornost, přichází smrt. A v následujícím zrození se potom objeví vrozená choroba nebo postižení.

Metoda živy-jargy je zaměřená na soustavnou a systematickou práci s tělem, duší i duchem. Tato praxe dokáže zastavit stárnutí, vyléčit tělo, podnítit duchovní růst a rozvoj.

Z písemných reakcí:

Gennadij (47 let, Minsk): „Celý život jsem usiloval o duchovní poznání.

Byl jsem zasvěcený do kosmoenergetiky, bioenergetiky, ě reiki, živy.

Celistvý obraz z toho však nevznikal; ani jasná cesta duchovního rozvoje.

Vladimíre Vitaljeviči, děkuji Vám za to, že nám odhalujete tajemství

živy-jargy! Jelikož praktikuji živu, o mnoho snáze chápu i živu-jargu; vím, co mám d lat a jak r st; živu-jargu ě ů jsem hluboce přijal jako svou cestu sebezdokonalování. Nyní se jí zaobírám každý den, někdy i tři hodiny: pozice, živodýchání, živozpěv i meditace. Ve shonu života jsem si nakonec našel také čas pro sebe. Píšu Vám proto, abych Vám poděkoval. Nyní již mohu říci, že jsem skutečně zdravý (zhubnul jsem 20 kg a zbavil se vysokého tlaku), vztahy v rodině se napravily, můj život se stal vědomým a harmonickým. Ještě jednou Vám děkuji!“

Živa a jarga

Všechny praktiky živy-jargy se vykonávají v proudu prvopočáteční božské síly stvoření, kterou naši předkové nazývali *živa*. Živa, všudypřítomný proud životodárné energie, je známý v mnohých tradicích; různé národy ji nazývají různě: *prána, ki, čchi, pneuma, Duch svatý, jesod, baraka, mana*... Bez ohledu na různost názvů je jejich význam shodný: je to energie dávající, či umožňující život na Zemi; je to univerzální, kosmická, duchovní, božská energie, pocházející ze středu vesmíru. Tuto životodárnou energii potřebuje všechno živé, všechno, co existuje: voda, kameny, rostliny, živočichové, lidé... Přitom každá živá bytost, jež žije na určitém území, přijímá energii s určitou specifickou vibrací. Jestliže budeme živu využívat ve všech praktikách živy-jargy, od ranní rozcvičky až po nejhlubší meditace, je potřebné tento pojem do hloubky pochopit.

Živa tedy znamená:

- 1) Živa jako slovo a pojem (s malým počátečním písmenem) je doslovným překladem a ekvivalentem řeckého slova *energie*. Proto hovoříme o živě deště, lásky, potravy... Jestliže ji napíšeme s velkým počátečním písmenem, zdůrazňujeme její jednotu se Zdrojem (zdrojem všech sil) – s prvopočátečním Světlem stvoření.
- 2) Živa je nekonečný, mohutný, ucelený tok síly (energie) bytí, proudící vesmírem všech vesmírů; tělo Všemohoucího. Projevuje se ve všem živém – duchovním i materiálním.
- 3) Proud živy existuje věčně a nemá časové směřování (z minulosti do budoucnosti, nebo opačně). Nachází se všude. Naši praotcové – mudrcové tvrdili, když ji nazývali proud, že se vztahuje k pohybu mezihvězdných (mezigalaktických) sfér, kde se také nachází. Současně je však neoddělitelným základem těchto sfér a samotného neohraničeného prostoru a času.
- 4) Živa je základem, podstatou prvopočátečního světla, ducha a vědomí vesmíru (Boha). Projevuje se skrze vyšší síly („bohů“), ale působí i samostatně. V rozličných svých spektrech dokáže všechno ve vesmíru vyživovat, měnit, rozvíjet, spojovat, organizovat, ladit, kreslit, naplňovat dostatkem a dalšími atributy.
- 5) Živa se při pronikání a naplňování prostoru může měnit, přičemž prochází hvězdnými shluky, které jsou jakýmsi rozdělovači a projevy božské energie (každý na vlastní úrovni vesmíru). Proto existují rozličná „spektra“ živy: spektra rozdílné intenzity, vlivu a množství v prostoru a čase.