

JOGOVKY

ROZPRÁVKY A CVIČENIA PRE MALÝCH JOGÍNÍKOV

NAPÍŠALA BARBORA HU



JOGOVKY

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk



Barbora Hu

JOGOVKY – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.



JOGOVKY

Rozprávky a cvičenia pre malých jogínikov

Napísala Barbora Hu
Ilustrovala Nanako Išida



Tadeáškoví

ÁHIMSÁ – neubližovanie

O nevrlej ježovke, nevychovanej päte a morských riasach túžiacich po objatí



Bolo-nebolo, teda skôr bolo ako nebolo (v opačnom prípade by sa nám to horšie rozprávalo), jedno podmorské mestečko. Nebolo veľké, práve naopak, bolo to celkom malé podmorské mestečko, akých je v hĺbke pod hladinou všetkých morí sveta neúrekom. A ako to už v malom meste býva, každý sa poznal s každým, všetci vedeli, kto kde býva a čo zvyčajne robí a hádam aj to, čo si dáva v sobotu na raňajky alebo vo štvrtok na olovrant. Tých podobností tu však bolo oveľa viac, veď ešte uvidíte!

Na úplnom konci podmorského mestečka, na útese, bývala ježovka. Nedajte sa pomýliť, táto ježovka nebola vôbec žiadna slečinka, ale poriadny chlapisko! A vlastne aj pekne nevrlý chrapúň a zúrivec, čo sa nikdy s nikým nekamaráti a všetky nedorozumenia rieši silou. Nikto z miestnych obyvateľov sa nechcel dostať do sporu s jeho ostrými pichliačmi. Väčšina rybích susedov tak radšej iba ticho preplávala okolo jeho plota.

To, že sa s našou ježovkou zo strachu takmer nikto nerozprával, je celkom jasné. Ježovke to bolo síce niekedy trocha ľúto, ale predstierala, že jej na tom nezáleží a že bratať sa s kadejakou

otravnou mrenou od susedov teda fakt nepotrebuje. No dôvod, prečo bola taká zlá a samotárska, bol, že sa jednoducho bála, aby k nej nebol dakto zlý, aby ju niekto, koho by si napríklad obľúbila, nakoniec nesklamal. Aby neranil jej krehkú dušičku, ktorá zostávala starostlivo skrytá pod pichľavou schránkou. A tak sa z nej stal mrzutec a hundroš.

Jediný, kto sa s touto zlou ježovkou po všetkých tých rokoch ostrých slov a činov chcel stále kamarátiť, bola skupinka jemných morských rias, čo rástli priamo vedľa hundrošovho domčeka. Jediná skupinka rias na tomto podmorskom útese, široko-ďaleko iná morská tráva nerástla. Nie div, že sa tmavozelené riasy cítili trocha osamelo a rady by sa občas dali do reči so svojím jediným susedom. Ten však o priateľstvo s dajakým skrúteným šalátom vôbec nestál. Zakaždým, keď sa vracal domov a cestou míňal morské riasy, žiadostivo sa za ním natahovali v pomalom tanci podmorského prúdenia. Bolo by im stačilo vlúdne slovo, milý pohľad, ale zo všetkého najviac túžili po vrelom kamarátskom objatí. Márna sláva, hundroš ježovka bol v týchto veciach veľmi tvrdohlavý.

Jedného dňa skoro ráno sa hundroš ježovka rozhodol, že si pôjde zabehať. Také ježovčie pichliače sa predsa musia pravidelne precvičovať... Vyrazil zo svojho príbytku, a keď míňal riasy rastúce neďaleko svojej bránky, ani okom nemihol. Skrátka sa správal ako zvyčajne – nevšímavo.

Cítil sa plný sily, v skvelej kondícii, a tak si povedal, že sa vyberie až k Sasančej špičke, čo bol kopček s červenou čiapkou zo zádumčivých sasaniek. Odtiaľ bol nádherný výhľad na okolitú podvodnú krajinu.

I



ÁHIMSÁ

Na chvíľu sa síce zamyslel, pretože cestou mohol stretnúť zlomyseľné sépie, ktoré sem často vodili na prechádzku svoj neskrotný planktón a plietli sa mu pritom do cesty. Ale potom si sám pre seba povedal: „No čo, keď sa mi tí ich otravní miláčikovia budú pliesť pod nohami, popichám ich a bude pokoj. Uvidíme, ako rýchlo sa mi odpracú z cesty!“

Hundroš bežal a bežal, pozeral sa iba pred seba a vôbec si nevšímal, ako sa pred ním okoloidúce kôrovce radšej ukrývajú. Čo ak by nemal dobrú náladu (a tú väčšinou nemal!) a rozhodol sa niektorého z nich pichnúť svojimi ostňami... Keď už mal Sasančiu špičku na dohľad, voda okolo neho sa odrazu zamútila tak, že musel zastať, aby sa nepotkol. Chvíľu prekvapene čakal, až kým sa rozvírený piesok opäť usadí na morskom dne. Poobzeral sa napravo a naľavo, keď vtom sa voda opäť silno rozčerila. Tentoraz sa k rozvírenému piesku pridala aj tmavá čierna farba, ktorú vypúšťajú sépie, keď sa cítia ohrozené. A veruže hej! Skupinka zlomyseľných sépií aj s pištiacim planktónom na vôdzkach rýchlo preplávala tesne okolo začudovanej ježovky.

„No to hádam...“ hundroš ježovka nestihol ani pohoršene dopovedať, pretože zazrel príčinu toho veľkého zmätku. Noha človeka!

„Čo ten tu, dofrasa, robí?“ zamrmlal nahnevane, ale v jeho hlase bolo cítiť aj strach.

Veď nohy potápačov v prečudesných plutvách z umelej hmoty sa občas pod vodou objavovali, ale nie tu a o takomto čase! Všetci v podmorskom mestečku sa ich, samozrejme, báli. Prichádzali bez varovania a často sa stávalo, že svojou nešikovnou chôdzou zrúcali

nejeden podvodný domček! No skôr než sa hundroš ježovka stačil dočudovať, odkiaľ sa tu táto nevychovaná noha vzala, zmeravel od hrôzy. To preto, lebo noha sa znenazdajky objavila priamo nad ním. A čo viac, vyzerala úplne inak než zvyčajne – nemala na sebe tú akože plutvu. Bola holá! Kým stihla ježovka niekam uhnúť, ľudská päta jej šliapla priamo na hlavu!

„Au!“ zjačal hundroš nasrdene.

„Auu!“ vykrikoval vydesený človek s hlavou nad hladinou.

S ježovkou na morskom dne teda naozaj nerátal.

Hundroš ježovka v okamihu pozbieral všetky svoje sily a človeka tentoraz sám od seba opäť pichol – nie raz, ale pre istotu rovno trikrát.

„Au, au, auuuuuuuu! Prekliaty morský ježko!“ zreval hlas nad hladinou.

Hundroš ježovka to počul a riadne ho to nasrdilo: „Čo si to dovoľuje, takto ma urážať, keď mi sám šliapol na hlavu?!“ A pichol nohu ešte raz.

„Nepodarená ježovka! Ako by tu bolo skvelo, keby v mori vôbec žiadne ježovky neboli!“ precedil cez zuby človek.

To sa ježovky dotklo. A veľmi. Kým sa zvírený piesok stačil usadiť na morskom dne, vybral sa hundroš rýchlo naspäť domov. Cestou mu v hlave zneli tie kruté slová a bolo mu z nich naozaj smutno.

„Nikto ma nemá rád a podaktorí by dokonca boli radi, keby som vôbec nejestvoval! Nechcel som tej päte ublížiť – bol to votrelec a šliapol na mňa. Len som sa bránil!“ Hundroš ježovka sa takmer rozplakal. Skľúčene sa oprel o bránku svojho plota, keď vtom odrazu ucítil na pleci jemné poklopkanie. Boli to morské riasy.

Nesmelo sa okolo neho ovinuli a bojzljivo povedali:

„My ti rozumieme.“

„Ako by ste mohli, vám nikto neubližuje!“ odvrkol mierne prekvapený hundroš.

„Ale ubližuje,“ odvetili morské riasy. „A ty ho pritom veľmi dobre poznáš!“

„A či aj vám niekto šliape po hlave?“ opýtal sa so skrývaným záujmom hundroš ježovka.

„Po hlave nám nešliape, ale ubližuje nám tým, ako nás náročky prehliada, ako sa nad nás vyvyšuje a ako nám dáva najavo, že sme mu ľahostajné, hoci by sme si mohli byť blízki.“

„Hm, hm, ale zaručene to nebolí tak, ako keď vám šliape na hlavu ľudská päta!“ skonštatoval hundroš ježovka.

„To síce nevieme, ale cítime sa rovnako,“ odpovedali riasy.

Hundroš ježovka sa na chvíľu zamyslel – nebol vôbec hlúpy a došlo mu, o kom morské riasy tak záhadne hovoria.

„Ja vám teda ubližujem?“ opýtal sa.

„Áno, ale myslíme si, že ešte viac ubližuješ sám sebe, keď zo seba robíš takého bezočivca a drsniaka. Že by si bol omnoho šťastnejší, keby si sa k nám aj k ostatným obyvateľom nášho mestečka správal milšie. Nikomu neubližoval ani svojimi pichliacmi, ani zlým slovom, a nevidel vo všetkom len to zlé. Možno by ťa potom ostatní mali radi a nebol by si taký osamelý,“ rapotali riasy tenkými hláskami jedna cez druhú. Riasy boli síce svojím telom aj hlasom útle, ale zato boli celkom múdre. Vďaka svojej pokojnej povahe boli dobrými pozorovateľkami diania v podmorskom mestečku, a tak mnohému rozumeli lepšie ako kadejaká stará mušľa.

„A ako som sa mal podľa vás správať, keď na mňa šliapol ten človek, ha?“ opýtal sa hundroš ježovka.

„Myslíme si, že na teba nešliapol náročky. Jasné, ublížil ti, ale nechtiac – a ty si reagoval tak, že si celú vec ešte zhoršil. Až z toho bola taká trma-vrma, že ste sa nakoniec obaja cítili veľmi zranení.“

„Hm, hm, hm,“ precedil hundroš ježovka zamyslene cez pichliače. „A čo mám teraz robiť?“

Morské riasy sa na chvíľku zamysleli a potom jednohlasne odpovedali:

„No, dávaj pozor, aby si nikomu zbytočne neubližoval – tým, čo robíš, tým, ako rozmýšľaš, tým, čo hovoríš. Možno sa ti to potom nebude tak nepríjemne vracieť.“

„To znie celkom rozumne a jednoducho,“ prekvapene odpovedal hundroš ježovka. „A kde by som mal začať?“

„Začni napríklad tým, že nám dovoľíš kamarátsky ťa objasť,“ opatrne odvetili roztancované riasy.

„No čo, hádam zo mňa neubudne,“ súhlasil.

A tak sa hundroš ježovka nežne objal s morskými riasami na dôkaz nového priateľstva.

No a pretože podmorské mestečko bolo malomesto, ráno si o tom, samozrejme, všetci rozprávali!

Ježovka sa najskôr zľakol, že stratí svoju drsnú tvár a stane sa ľahko zraniteľným, ale na jeho počudovanie sa tak nestalo. Práve naopak, pochopil, že ubližovať je zbytočné a ubližovať preto, aby aj nám náhodou niekto neublížil, je celkom pochabé. Našiel si medzi rybami a kôrovcami veľa kamarátov, a dokonca našiel aj spoločnú reč so sépiami – i keď ten ich neprestajne vrieskajúci

planktón ho ešte vždy vytáčať. Ale už vedel, že ak mu niekto alebo niečo nevyhovuje, hnevom to nevyrieši, a tak sa tým jednoducho nebude zapodievať.

Áhimsá

Násilie môžeme konať nielen skutkom, ale napríklad aj slovom alebo myšlienkou – a niekedy to ani nemusí byť vedome. Skúsme byť pozorní a nerobiť druhým to, čo nechceme, aby robili oni nám.

JEŽOVKA – CVIČENIE NA UVOĽNENIE HNEVU A ZÚRIVOSTI

Stať sa to môže každému. Prihodí sa niečo, čo je v rozpore s našou predstavou, a nás pochyťí vlna hnevu a zúrivosti. Nie nadarmo sa takejto situácii hovorí, že sme od zúrivosti celí bez seba. Keď sa hneváme (či už na seba, alebo na ostatných), strácame odrazu zdravý rozum a úsudok. Ak teda cítite, že začínate zúriť, skúste si spomenúť na jogové cvičenie Ježovka!

Ako na to? Nájdite si pokojné miesto a ľahnite si na chvíľu na chrbát. Predstavte si, že pod vami nie je pevná zem, ale voľne sa vznášate na vodnej hladine. A teraz si predstavte, že ste ježovka a máte rovnako ako ona guľaté bruško. Zhlboka sa doň nadýchnite nosom, na chvíľku zadržte dych a spevnite všetky svaly v tele, akoby ste chceli natiahnuť svoje pichliače do všetkých strán. Potom zhlboka vydýchnite ústami. Pri výdychu môžete vydať jemný zvuk: „Ššššš...“ Ako keby z vás odtekal všetok hnev ako voda. Nakoniec skúste veselo zatrepotať rukami a nohami ako ježovka, ktorá sa raduje, že už ju zúrivosť opustila.