

Je pošmourný podzim – svit slunce pozvolna ubývá, příroda se připravuje na zimní odpočinek a právě to se asi dotkne i našich myslí, tedy i naší naladěnosti. Záleží na nás, na naši připravenosti, jak období útlumu zvládneme. Je výrazný rozdíl, pokud člověka doprovází paprsky slunce, skutečnost se mu jeví pestrá, ne fádí ... Přeji vám, aby období, které přichází duši, posilovalo a bylo prosluněno třeba mezilidskými vztahy, ale nejen jimi. Cestou k obstání v čase útlumu může i správná péče o duši.

Dialog byl natočen v době koronavirové.

MS: *Jak se často věnujete svému nitru?*

JK: Denně.

MS: *Je vám to téma příjemné?*

JK: Velmi. Děkuji za chvíli vnuknutí, že ke mně přišlo.

MS: *V minulosti jste náhledům do svého nitra nevnímal takovou pozornost, a jde tedy o otázku pozdějších let?*

JK: Téma duše bylo mi v mládí „odejmuto“ – a to proto, že společnost se prostřednictvím školy a rodiny snaží každého jedince „formátovat“. Zpětně si uvědomuji okamžiky z dětství a raného dospívání, kdy jsem věděl, že duši mám, aniž bych si to pojmenoval touto cestou. Později byla má osobnost konfrontována s postoji: „důležité je pouze tělo, nikoli duše“. Materiální svět je určující.

Ne snad, že bych to chtěl na někoho svádět. Za to, co přichází zvenčí, člověk nenese odpovědnost, ale zároveň na to nemůže odpovědnost házet, tedy svůj život, své počínání.

MS: *Vy jste užil slovo „odejmuto“. Není to příliš tvrdé hodnocení?*

JK: Zde jde o společenské procesy, související se společenskými zřízeními, která se zde vystřídala. Jak socialismus, tak kapitalismus vychází z materiálního přístupu ke světu, a proto téma duše v nich rezonuje mimo hlavní proud. Otázku duše jsem si uvědomoval, měl jsem ho „vtělené“, ale musel jsem se k ní opět vrátit.

MS: *V počátku jste byl napojen na síly světa?*

JK: Byl jsem spojen s prostorem v této zemi, případně něčím kolem nás, nemáme se silami kontakt, protože nás nikdo neučí, jak kontakt navázat.

MS: *Proč došlo k takovému odcizení? Setká-li se člověk s člověkem, duše s duší, dochází k uvědomění sebe sama a aktivaci duševních sil.*

JK: Závisí na tom, s jakou duší se ona duše potká. Uvědomme si, lidé jsou uzavření a jejich duše je rovněž uzavřená, nevědí o ní. Poté musíte navštívit společenství lidí, kteří vás na ni upozorní.

MS: *Jen impuls stačí, aby došlo k nalezení sebe sama? Jak se taková skupina hledá?*

JK: Jednalo se o pohádkový příběh – sám jsem žádnou nehledal, ale ocitl jsem se v ní. V životě jsem pocítil touhu kultivovat svou sexualitu. V podvědomí jsem měl zapsáno, že existuje tantrický život. Přihlásil jsem se na kurz tantry. Právě tam jsem se dozvěděl, že součástí tantrické cesty je hatha – jóga. Začal jsem cvičit jógu. Prostřednictvím školy, již jsem začal navštěvovat MISA, ale česká odnož se jmenuje resonance. Právě tam téma duše ke mně přišlo, aniž bych ho hledal.

... Rodinné ne - impulsy ...

MS: *V rodině jste nenacházel inspirační momenty?*

JK: Bohužel ne.

MS: *Právě tam jste pocítili oddělenost?*

JK: Prošel jsem si typickým dětstvím, jelikož v mém okolí mne nic jiného neoslovilo.

MS: *Někdo si pořídí potomky, biologicky se předá a neuvažuje o rozvíjení jejich duše.*

JK: Vaše interpretace není na místě. Vždyť jde o něco běžného. Já z toho své rodiče ani v nejmenším neviním, protože kde by přišli k přístupu, jaký jsem si zvolil v pozdějším životě? Je to též nikdo neučil.

MS: *Nepomáhá tázání po smyslu života člověku, vytvářet si obzory pro všednodennost? Potřebujeme pro pochopení sebe sama i vlastní cesty rodiče?*

JK: Jsem přesvědčen, že ne. Cílem rodičů by mělo být co nejdříve syna či dceru pustit do světa. Snad by tam měla být ochrana před velkými nebezpečím, připravit dítě na to, co život skýtá. Každý z rodičů se však tohoto úkolu zhostí jinak.

MS: *Poznání smyslu života je pak na člověku samém?*

JK: Tak jsem to nemyslel. Jsou-li si toho vědomí, skutečnost, o níž mluvíte, předávají, a proto jsem uvedl, že by dítě měli připravit na to, co život obsahuje. Vědomí rodič jedinci předává. Nevědomí vám rodič nepředá.

MS: *Hlavně se na rodiče nezlobit.*

JK: Vůbec. Se svým otcem jsem vedl boje kvůli úplně odlišným otázkám. Domníval jsem se, že je málo duchovní. I já jsem v té době o otázce tak nepřemýšlel. Můj otec mne štvál svými zákazy. Bavíme-li se o duši, ona snad „ví“, do jaké rodiny, do jakého těla míří. Někdy také ne, a proto se s tím konkrétní jedinec musí smířit.

... Duševní naladění a láska ...

MS: *Jak spolu souvisí duševní naladění a láska?*

JK: Když o tomto přemýšlím, zjistil jsem, že poté došlo k určitému vyrovnání a od té doby necítím vůči svým rodičům „jemnohmotnou“ lásku, jež není extra intenzivní, ale je pevná.

MS: *Takovou charakteristiku slyším poprvé.*

JK: To proto, že se nejedná o lásku, která s vámi doslova hýbe.

MS: *Vracíte se k nim rád, že?*

JK: Jistě!

MS: *Ke komu jinému ještě pocítujete „jemnohmotnou“ lásku?*

JK: Ke svému synovi pocituji velkou lásku.

MS: *Je v tom i přítomnost odpovědnost?*

JK: To vůbec.

MS: *Nemáte zájem pečovat, podporovat ...*

JK: Sám s ním cítím hluboké propojení.

MS: *Křesťanství definuje lásku jako schopnost oběti a vydání se druhému.*

JK: Vydání se druhému je obět, ale ne láska.

MS: *Jak ji tedy vnímáte? Bez ní bychom nežili a duše by strádala.*

JK: Láska je něčím, co vás prostupuje a vás s protějším člověkem spojuje. Kategorie obět a vydání se druhému mi přijde jako přivlastnění si – obrácení lásky na ruby. Někteří si lásku ztotožňují s přivlastněním. To znamená, že jsou buď patologicky závislí na druhém, nebo vyžadují důsledné opětování. Obětují-li se mu, dělají to samé v negativu. To mi však není vlastní.

MS: *Jak prožíváte otcovskou – synovskou lásku?*

JK: Já se se synem potkám a vím, že jsme jedna bytost. Pravděpodobně Ježíš Kristus cítil lásku s každým, koho potkal. Je milé, pokud se na světě nachází ti, kteří se dokážou propojit se stovkami lidí. Zpět k mému vztahu k synovi. Ono propojení cítím.

MS: *Jedna duše?*

JK: Ano, ale abychom se nedostali do pasti pojmů.

MS: *Vy cosi naznačíte a on to dotvoří.*

JK: Můj syn má 31 let a má svůj vlastní život, a proto nemohu říci, že by předjímal mé záměry. My spolu nemáme rozpor. V roce 2021 jsme spolu navštívili Londýn a potvrdil jsem si, že se během tří – pěti sekund shodneme, co bude v dalším okamžiku.

MS: *Nejdete právě cestou „obětování se“ a vydávání se jeden druhému?*

JK: Určitě ne!

MS: *Láska dle vás utváří synergie, z nichž vychází energie.*

JK: Přál jsem si podobné souznění prožít s nějakou ženou – ale to se mi ještě nepovedlo.

MS: *Spojení, o němž mluvíte, může být posilujícím darem, ale není někdy utopii?*

JK: Souhra je zásadní a cítím ji. Proto jsem na počátku dialogu uvedl, že téma duše ke mně přichází jako neustálé hledání. V každém koho potkám, vyhledávám propojení se mnou.

... Cesta k obohacení ...

MS: *Jak moc jedinec získává propojováním s ostatním světem?*

JK: Musím dodat, že tam není prvek očekávání obohacení od protějších lidí. To se jednoduše stane.

MS: *Možná se někdy dostáváme k ekonomickému přístupu: já od tebe očekávám a vyžaduji jistý přístup a jednání.*

JK: Máte to podobné jako s tím dáváním. Existuje základní poučka: čím více dáváš, tím více dostáváš. Ta však funguje. Nachází-li se ve vašem dávání kousek ekonomického kalkulu, jako že za to něco vyžadujete, případně se tím toužíte stát lepším, také to drhne.

MS: *Možná se dotýkáme falše. Neměli bychom tyto skutečnosti spíše skrýt?*

JK: Tento postoj nesdílím.

MS: *Hlavně být s ostatními synchronní, souhlasíte?*

JK: Vaše darování druhému může mít i materiální podobu, jelikož žijeme v materiálním světě.

MS: *V němž se mohutnost naší duše ukazuje, že?*

JK: Dáte-li někomu hmotný materiální dárek, je to správné, pokud mu to přinese radost.

MS: *Mnozí z nás v tom vidí úctu, ale také závazek.*

JK: Někdo řekne: ty si nevážíš mého daru, vrať mi ho! (*smích*)

MS: *Tato skutečnost může negativně dopadat na vaši duši.*

JK: Asi ano. Vždyť jsme obklopeni negativními podněty. Stačí, pokud se duše „ztratí“, napojí na temné energie a špatné proudy, špatnou rezonanci a vývoj jde špatnou cestou.

MS: *Jak se ztrácí a nachází duše? Uvedl jste, že v době zranění jste pociťoval její ztrátu, ale návrat jste prožil přijetím východní spirituální praxe.*

JK: Je jedno, odkud to přijde duchovní inspirace. Já jsem nehledal.

MS: *Proč jste nehledal v křesťanství?*

JK: Dlouhodobě jsme měli pokřivený pohled na křesťanství, protože nás učili, že právě křesťanství nás odvádí od pravé cesty. Totéž tvrdí někteří křesťané. Není právě takový přístup nešťastné ideologizace křesťanství? V životě jsem nepotkal člověka či duše, kteří by mne autentickému křesťanství přivedli.

MS: *Asi jste s nimi nebyl synchronizován. Nespočívá v přirozenost věcí a vztahu ke skutečnosti?*

JK: Přesně! Pokud se to stane, jsem za to rád. Vždy tam musí být nějaké to úsilí, záměr, ovšem pokud přijdete k nějaké skutečnosti, aniž byste o ni velmi usiloval, poté prožíváte vnitřní naplnění, blažený pocit. Uvedu příklad: ve východním učení se říká, že existují tři cesty k osvobození duše. Jedna jde cestou fyzické aktivity: cvičení. Jedna se odehrává prostřednictvím meditace - usebrání. Jedna je přijímá, kdy se spojení uskuteční na základě přání člověka. Tato skutečnost je dána několika jedincům, kteří si to tak přejí. Vlastně se jedná o požehnání, kterého se jim dostane.

MS: *Zmínil jste, že člověk je napojen na kosmos, na Boha. O jakého Boha se jedná, pokud máme*

Boha křesťanů, muslimů, židů?

JK: Snad je Bůh Otec – žádný jiný není. Poté máme vyobrazení Boha, duchovní a náboženské konstrukce, které Boha lidem zpřístupňují, aby Bůh pro ně nebyl pouhou abstrakcí. Přiznávám: sám si Boha nemusím představit.

MS: *Kam tíhne vaše duše? K čemu se pak upíná?*

JK: Nepotřebuji ani východní koncepty – Šivu a ostatní. Řekne-li člověk: nemusím to mít, neznamená to, že to člověk nepraktikuje. Snažím se meditovat s „velkými kosmickými mocnostmi“. Bude-li se někdo modlit Otčenáš, uvědomuji si, že jde o odlišnou cestu k témuž. Podstoupíte-li tuto cestu, může dojít k dotyku dvou světů. Existují jedinci, kteří ani na cestu nemusí vydat a spojení s okolním světem je zaručeno. Přiznávám, že u mne jsou dotyky vzácné, ale zároveň přirozené. Dostanete-li se do tohoto stavu, pouze si připomínáte: ano, vše je jasné.

MS: *Nepopisujete aha efekt?*

JK: Trochu ano. Záměrem duchovních praktik je, aby se takové stavy v našem životě vyskytovaly co nejčastěji a jejich délka byla co největší. Zakoušíte-li tento mód bytí, můžete dělat cokoli – komunikovat – přednášet pro 100 lidí a budete cítit sílu vyšších sfér.

MS: *Kdo takových mezí dosáhne?*

JK: Někteří jedinci, sám necítím, že by mě někdo měl následovat.

MS: *Zřejmě jste pokorný, ne?*

JK: Jde spíše o poznání místa, kde jsem a jak mé okolí na mé promluvy reaguje. Procházel jsem si jeden test vztahující se k mému postavení ve společnosti. Prý musím nabídnout a druhý projevit zájem. Moje nabídka musí čekat na poptávku. Nemohu lidem říkat: dělejte věci tak a tak, poněvadž se jedná o neoptimálnější přístup ke skutečnosti.

MS: *Zřejmě nemáte touhy duševního marketéra. Můžeme propagovat něco jako duševní sílu člověka?*

JK: Musíme to propagovat, jelikož máte lidi, kteří jsou k tomu předurčení. Vezměte si vůdce, které poznáte, to jsou osvobození lidé. Ti to předávají mentálním způsobem. Můj instruktor nám říká: před vámi se cítím se jako relé, poněvadž energie mnou pouze protéká. Takové stavy nezažívám, ale vím, že své učení předávám například cvičením jógy, vyprávění, tedy skrz svou přirozenost. Máte náboženská společenství, kostely.

... Jedinec - bez duše, bez přirozenosti ...

MS: *Mluvíme-li o duši a duševním zdraví, lze si představit jedince bez duše?*

JK: Snad ne, poněvadž každá bytost má duši. Jedna je napadena nemocí – démonem, způsobujícím špatnou rezonanci. Duše buď skomírá, je potlačena, nebo případně je mimo člověka samého a nemá spojení s jeho přirozeností.

MS: *Sám jste se setkal s někým, kdo opustil svou vlastní přirozenost?*

JK: Určitě!

MS: *Jak působit na rozpolcenou duši člověka, pokud jste vyznavačem východního učení?*

JK: Uvědomuji si, že na ostatní příliš nepůsobím. Asi bych měl být všímavým pozorovatelem. energii, kterou načerpám pozorováním, dokážu vtělit tím, co dělám – tedy psaním. Právě tam se mé dispozice projevují. Rozhodně se nesnažím přímo působit na člověka – ať má duši takovou či onakou, jelikož k tomu nejsem povolán. Snažím se s takovými lidmi koexistovat nenásilným způsobem. Jako beran s cholerickou, prchlivou povahou jsem se jim nevyhýbal. Nikdy jsem však nevystupoval jako agresor, ale konflikty jako takové mi nevadily, ba co víc občas jsem působil jako jejich vyvolávač. Je to jako s někým, kdo má potlačenou duši, případně nemocnou či se chová agresivně.

MS: *Agresivita může být vyvolána podmínkami, v nichž žije, a proto se i nekonfliktní člověk stane osobou, jež se stává zdrojem konfliktů.*

JK: Okolní podmínky bych od člověka neodděloval, ale zároveň bych v nich neviděl příčinu, protože duše přijde s nějakým úkolem do konkrétního člověka, jenž vykonává svou pozemskou misi, a poté kráčí zpět k Bohu. Ve světě máte překážky, zkoušky a duše-člověk v nich obstojí, či ne. Testy – dle mého názoru, příliš neovlivňují vývin duše jako takové. Jedná se o testy „an sich“ a duše musí jednat sama za sebe či ve spolupráci s ostatními entitami – myslí a egem. Možná tomu tak není kvůli vnějším okolnostem či nedostatku vnitřních sil. Jen se podívejte například na Andreje Babiše. Jeho považují za naprosto temného člověka, poněvadž nenastoupil do fáze, kde by se našla a věděla, že se má dát na cestu zpět.

MS: *Můžeme tomu říci na cestu dobra?*

JK: Takovým narušeným jedincům přejme, aby se to jednou stalo.

... Naplněnost duše ...

MS: *Co děláte, abyste se cítil vnitřně naplněný?*

JK: Vskutku dobrá otázka! Jsem přesvědčen, že otázka po vnitřní naplněnosti, po naplněnosti duše je zásadní.

MS: *S tím souvisí i úspěch člověka.*

JK: Jistě! Večer se snažím rekapitulovat si den a usiluji o nalezení pozitiv i negativ či pochybení. Zjistím-li, že kladné převažovalo, jedná se o moment, kdy přichází krásný pocit naplnění, poté mohu v klidu usnout. Někdy takové momenty přichází i během dne, protože najednou cítím vděk i pochvalu jiných lidí. O naplněnost primárně neusiluji, ale pocítím ji. Získáte-li ji například od jiných bytostí, je to krásné. Poté prožíváte vzácné okamžiky, kdy propojení cítíte „nahoru“, ale ono je to kolem nás. Právě vertikála je pro nás symbolem, kdy se dostáváme k božskému. Poté cítím já velký vděk a naplnění zároveň. Naplnění duše může nastat i využití svých schopností, talentů.

MS: *K čemu jste vnitřně směřován, co cítíte jako důležité, zásadní, že?*

JK: Synchronizujete-li se s tím, jste tím naplněn. Uvedu konkrétní případ: k vydání chystám beletristickou knihu a vyjde-li a nebude-li finančně ztrátová, budu cítit uspokojení z toho, co jsem něco vykonal. Někdo si může říci: Takové úvahy jsou podníceny tvým egem. Dosáhneš-li toho, uspokojíš své ego. Je to v pořádku, pokud ti ego řekne něco dobrého. Zároveň mohu cítit uspokojení i v tom, že jsem využil něco, co je mi dáno, co umím. Při psaní povídek jsem cítil velkou inspiraci. Ptejme se: odkud inspirace přichází? Z něčeho dobrého, nebo špatného, co je poté ztvárněno v konkrétní čin.

MS: *Nenavozují právě takové stavy pocit komfortu?*

JK: Duše jedince je blažená, poněvadž rezonuje s jeho přirozeností. Přiznávám, že nalézt přesný odraz ve slovech, která máme k dispozici, je někdy těžké.

MS: *Co znamená úspěch pro vaši duši?*

JK: Potřebuje ji – a to k sebezdokonalování a seberozvíjení. Každý se potřebuje zdokonalit v něčem jiném. Optimální cestou je calocagathia harmonie duše a těla. Potřebuje-li někdo posílit tělo, posílíme tělo, a pokud duch, ducha, pokud mysl, posílíme mysl, abychom propojili komponenty, které nás utváří. Dynamika jde proti strnulosti, stagnaci. Zároveň vyžadují vnitřní klid. Tento druh seberozvoje – cestu k vnitřnímu klidu – ať ho nazveme jakkoliv, si myslím, že představuje úspěch. V mých očích je cíl osvobodit duši a spojit ji s božským světem.

MS: *Snažit se cestu božskou proměňovat s něčím krásným.*

JK: Cesta nemusí být útrpná. Neobstojíte-li ve zkoušce, nemusíte ji brát úplně jako utrpení.

... Ježíš a utrpení ...

MS: *Jaká je mez lidského utrpení?*

JK: Položme si otázku: Byl Ježíšův život utrpením, nebo ne?

MS: *Záleží, jakou pozornost zaměříme na tu, kterou dílčí části. Jako malý debatoval učenci v chrámu, jindy cestoval, vlastně byl s rodiči na útěku do Egypta.*

JK: Křesťanství to tak popisuje. Víte, věřím v úplně něco jiného. V mých očích byl Ježíš vychován jako velký tantrik, aniž se tomu říkalo tantra. Neopomínejme význam erotické energie, tedy životní – ne sexuální energie. Právě ona se má rozvíjet. Ta se rozvíjí do ducha a prostřednictvím těla. Právě ona má i pohlavní orgány. Jsou-li tyto skutečnosti rozvíjeny tantrickou cestou prostřednictvím sebe sama či propojením s jiným pohlavím, v tom byl Ježíš velmi dobře vyškolen. Také připustíme, že Máří Magdalská nebyla prostitutka, ale šlo o kněžku, vyškolenou v umění lásky. Jak Kristus, tak i ženy, které se kolem něj pohybovaly, byl velmi dobře obeznámen s tím, co se vše dá dělat s jejich těly, jakým způsobem těla aktivovat, a proto se nemuseli fyzicky spojovat a docházet k doteku. Nemyslím si, že by Ježíš unikal, ale byl například poslán za učenci. Nebyl jediný, kdo v tomto prostředí vyrůstal.

MS: *Jen se podívejme na setkání s hierarchy minulého světa.*

JK: Kolem něj bylo tolik vědomých a učených lidí, kteří svět znali.

MS: *Tito jedinci byli doslova elektrizováni jeho přítomností. Nyní bych přešel k utrpení velikonočního týdne, v němž je odsouzen a vstane z mrtvých. Katolíci se modlí: tento svět je slzavým údolím, po kterém následuje spása, vzkříšení.*

JK: Jde o doktrínu, která je scestná. Kým jste, pokud proměňujete svět v slzavé údolí.

... Poznání mé rovnováhy ...

MS: *Táže se pak: Jak to vlastně na tom světě existuje, funguje?*

JK: Jistě. Podívejte se na velké téma naší doby, na holocaust. Ať se do koncentračního tábora do

tortury dostal kdokoliv, nakonec mohu být i jiného vyznání. Historie nám říká, že lidé procházeli velkým utrpením. Nikdo z nás neví, proč právě na ně přišli. Nyní se objevují příběhy, které je část společnosti schopna přijmout. Také vidíte příběhy, kdy si člověk zachoval vnitřní klid, i když ho mučili, trápili, nechali ho hladovět a věznili ho. Před svou cestou na duchovního života jsem si přečetl knihu Zvuk slunečních hodin od české spisovatelky **Hany Androníkové**. Ona tematizovala problém, jež vyprávím. Zde vidíte, že i ve velkém utrpení je možné, aby duše neustále vzkvétala, což je fantastické.

MS: *K tomu, aby něco vzkvétalo, potřebuje i přítomnost bahna, z něhož vyrůstá lotosový květ, jak na něj upozorňuje vietnamský mnich Tchich Nhat Hanh. Tvrdí, že cokoli krásného vyrůstá skrze utrpení.*

JK: Vše musí mít svou míru.

MS: *Jsmo individuality a každý utrpení přijímá specificky a máme jistý práh utrpení.*

JK: Práh trpět nesmí být tak vysoký, že usoudíme: náš život je utrpení. Náš život by měla provázet radost a touha z utrpení vykročit.

MS: *Snad díky tomu se stáváme svobodní, pokud poznáme nemyslné - tedy zrádné utrpení.*

JK: Měli bychom vědět, proč prožíváme utrpení, a ptát se, zda jde pouze o náš prožitek? Víím, že například holocaust si nikdo z nás nezpůsobil. Ten přišel zvenčí. Jde o extrémní příklad, s nímž není vhodné operovat. Zažijete-li zradu blízkého člověka, jako v partnerství nevěru, případně mezi společníky ve firmě, kdy vás někdo okrade, nebo podobně v rodině: Někdo touží udělat to nejlepší, ale udělá pravý opak. Když toto prožijete, říkejte si: jde pouze o můj pocit a já z něj musím vykročit. Přiznávám se, že takové utrpení je vlastně přirozené.

MS: *Věnujete se józe, není jednou z cest utrpení také cvičení jógy?*

JK: Křesťané se modlí - a to i lidé vyznávající jiná náboženství. Ptám se: jak jednájí ti, kteří žádnou víru nevyznávají a mají jistou míru ignorace vůči praktikám náboženství? Někdo si zakouří, někdo zajde na pivo, někdo se jde proběhnout a někdo si něco koupí.

... Sport a duševní zdraví ...

MS: *Jste sportovní novinář, o sportu jste napsal několik knih. Věnujme se vztahu sportu a duševnímu zdraví. Napomáhá sport duševnímu zdraví, přetváří naši duši? Je něco jiného vrcholový sportovec a něco jiného, jdete-li sám cestou, kterou vyžaduje vaše tělo?*

JK: Sport spočívá v aktivizaci těla. Věnujete-li se jednomu sportu, rozvíjíte své tělo jedním způsobem. Máte sporty, které vyžadují jednostrannou aktivaci, případně asymetricky. Vezměte si tenis. Na vrcholové úrovni existují kompenzační cvičení a můžete je provozovat i jako rekreační hráč tenisu. Také jednostrannou aktivaci těla představuje vzpírání. Jde o jeden mechanický pohyb zvedání činky. Možná lepší případ mi přijde veslování. Tento sport vyžaduje „vršek“ těla - ruce, které by vám zabíraly, abyste ve sportu byl dobrý, ale nesmíte mít těžké nohy. Kvůli tomu veslaři vypadají zvláště - mají hubené nohy. Poté máte komplexnější sporty - jako kolektivní hry, kde je používáte mnohostranným způsobem, také máte plavání, kde se do toho přidává práce s dechem. Kolektivní sporty máte: sprint, oddech, návrat, dlouhý sprint. Právě tam se tělo rychle unaví, ale například v rugby se tělo unaví víc než v ledním hokeji. To závidí na druhu pohybu. Poté existují skvělé sporty jako plavání, neboť se jedná o komplexní sport, jenž vás nutí dýchat, ale potřebujete vodu k jeho provozování. Sportujete-li, vaše tělo by mělo být průchozí. Neměli byste mít svalové spasmy, ale vííme, že mnozí z nás trpí civilizačními nemocemi páteře. Má to své příčiny - špatné sezení a dlouhé

sezení u stolu. Kdybych to měl říci jinými slovy - sport představuje činnost zprůchodňující tělo, a proto páteř bychom měli mít „rovnou“, či lépe přirozeně prohnutou, ačkoliv každý se narodí s jiným zakřivením, aby tělo bylo průchozí. V tom spočívá sport, tělovýchova, cvičení, kam náleží i jóga.

MS: *Jakou povahu má vrcholový sport? Jak formuje či deformuje naši duševní rovnováhu?*

JK: Tyto aktivity se vyvinuly pozvolna. Vrcholoví sportovci jsou specialisté na jistý druh činnosti. Představují gladiátory moderní éry. Tito sportovci jsou vyškoleni v oboru stejně, jako jsou v jiných vyškoleni lékař, učitel, zedník či IT specialista. Pouze sport je extrémně spojen s pohybem a tělem. Vrcholoví sportovci ve smyslu osvobozování se, zduchovňování a navracení duše k Bohu jsou vlastně „handicapováni“, mají to těžší. Právě jejich tělo je podrobena extrémnímu výcviku, může tyto skutečnosti odmítat, a proto je „zavřené“ snaze duše ho prostoupit. Vy ho můžete mít zavřené z různých důvodů. Nezapomínejme, o sportu se bavíme izolovaně. Všimněme si, že po skončení aktivní činnosti, které tělo nadále odmítlo dělat, poté ztloustne, a nejde pouze o důsledek toho, že změni návyky, stravování. Takový jedinec pocituje mstu, odměnu. Lidské tělo se musí se změnou vyrovnat. Člověk si to sám na sebe dobrovolně vzal, pokud se vydal cestou vrcholového sportu.

MS: *Vzdáváte se mnohého, pokud jste právě vrcholovým sportovcem, že?*

JK: Někdo nalezne cestu k duchovnu z extrémní zátěže snáz, někdo hůř. To platí i o člověku, který nemusí podstoupit sportovní zátěž.

MS: *Sportovec se musí podvolit nařízení trenéra, také dodržovat jídelníček a bůhví co ještě, aby dosáhl ten svůj či standardní či ještě lepší výkon.*

JK: Netlačí náhodou podobně na člověka dnešní korporace? Nemusí se jednat o velkou společnost. Klidně jde o malou pekárnu, kde budete mít ředitele despota, a režim zde se dá srovnat s přístupy ve sportu.

MS: *Snad bychom měli hledat synergii, jež posílí naši duševní rovnováhu.*

JK: Ve vrcholovém sportu by to mělo být přizpůsobování automatické a každý musí s tím počítat. Upřímně, pracujete-li například v pekárně, máte zájem mít „pohodu“, aby systém byl lidský. Netvrdím, že výcvik sportovce bude nelidský, ale musí s něčím navíc počítat, poněvadž jinak se mýlí. Ví, že i děti začínají vrcholovým sportem. U nich se dá vědomě počítat, že s tím budou počítat.

MS: *Nesledují náhodou přání rodičů, nebo se mýlím?*

JK: Někdy i trenérů. To proto, že rodič přihlásí na sport dítě a dá ho špatnému trenérovi. Zpětně si jedinec může říci: proč se mi toto stalo? Proč jsem prošel tím a tím?

MS: *V oblasti duševní rovnováhy je důležité se ptát, a bychom našli východisko?*

JK: Hledáme odpovědi, ptáme se po smyslu.

... Tady a teď, dýchání ...

MS: *Podívejme se ještě na jeden - dnes doporučovaný mód duše „tady a teď“. Jaký k tomu zaujímáte postoj?*

JK: Jedná se o velký princip částečně zprofanovaný, a to tím, že si lidé neopakují, co konkrétně znamená.

MS: *Místo, abych se zabýval přítomnou skutečností, má mysl je napřena někam jinam, případně bloudí v dálavách. Jsme-li tady a teď, koncentrujeme svůj dech a jsme-li mimo, i náš dech se nachází mimo.*

JK: Dech je dobrá pomůcka k tomu, abychom mohli naplnit princip tady a teď. Musíme si ho uvědomit.

MS: *Není pak lepší se lidem omluvit a říci: mohu dojít do ústraní a pořádně se nadechnout?*

JK: Souhlasím! Vyplatí se vám to, třebaže se na vás bude druhý dívat divně. Píšu-li dlouhý článek nebo spíše čtu články druhých, jsem do toho tak vnořen – více než do vlastního psaní, občas cítím, že nejsem sám u sebe. Uvědomím-li si tuto skutečnost, hluboce se nadechnu.

MS: *Jaký sport přeje či nepřeje dechu a odvádí nás od pravé přítomnosti?*

JK: V některém sportu se vyžaduje negativní forma dýchání. Sprinter na sto metrů se asi může nadechnout asi 2x, 3x. Ale co, možná uběhne celou trať na kyslíkový dluh. Pohybujeme se v extrému. Závodník použije dech jako nástroj pro svůj výkon, ovšem takové dýchání přirozené není.

MS: *Neužíváme náhodou kyslíkový duch během svých aktivit?*

JK: Dobíháme-li tramvaj, vlak, či děláme cokoli, abychom byli tam, kde máme být, a včas. Právě kyslíkový dluh není přirozený a naše tělo si pomůže. Dýcháte-li dobře, můžete prožívat skutečnost „tady a teď“ a zároveň si naplánovat cokoli na pět let dopředu.

MS: *Můžeme mód „tady a teď“ vyžadovat po druhých lidech?*

JK: V určitých chvílích je to na místě. Co dělat s duchem nepřítomnými lidmi? Vstoupit do interakce a říci, jak se situace má. Pro vzájemné propojení, naladění se, spojení – ať jde o spojení formální či intimní, je výhodné, aby člověk byl přítomen a ochoten spojit se s ostatními.

... Vyprázdnění se ...

MS: *Není náhodou meditace cesta, jak vyprázdnit sebe sama?*

JK: Píše-li Platón o Sokratovi, vždy říká: vymezme si pojmy a nyní bychom začali další debatu o vyprázdnění se.

MS: *Zřejmě se jedná o lepší usebrání, cestu k sobě samém.*

JK: Asi k sobě nepustíte nepatřičné myšlenky či různé nánosy bránící vám být tady a teď. Pokud budete v modu přítomnosti.