

ZAUJALO NÁS

Láma Tulku
Lobsang sa veľa
usmieval a žartoval.

Problém je dobrý učiteľ'

Tibetský duchovný vodca, láma Tulku Lobsang (34) prišiel do Bratislavy prednášať o zdraví. Čitateľkám Šarmu poradil, ako schudnúť, ale aj to, aby si vážili svoje problémy.

GALINA LIŠÁKOVÁ

Mal šesť rokov, keď v ňom tibetskí učenci objavili vyvolené dieťa, ôsmu reinkarnáciu tibetského lámu Nyentsea. Hoci ho z rodiny odviedli do kláštora, tvrdí, že neutrpel žiadnu traumu. Naopak, tešil sa. V kláštore sa vzdelával v tradičnej tibetskej medicíne, astrológii a učil sa vraj najstarším tibetským telesným cvičeniam, ktoré predviedol aj v Bratislave. Jedny pripomínali kаланetikú, ďalšie hip hop a niektoré boli na hranici akrobacie.

Na jeho prednáškach boli aj známe tváre, napríklad Ivana Christová s partnerom Robom Beňom či expolitická Eva Černá. On na nich väčšinu času presedel v lotosovom sede, veľa žartoval a ufahoval si sám zo seba. A čo poradil našim čitateľkám?

Moderné ženy skúšajú rôzne diéty, aby boli štíhle. Aký na to máte názor?

Jesť zdravo a viesť zdravý život je dobré, ale pre veľa žien západnej kultúry sa štíhlosť stala takou dôležitou, že začali jedlo nenávidieť a odmietajú. A to nie je dobré. **Ako sa stravujete vy?**

Dodržujem iba dve zásady - pijem výlučne prevarenú teplú vodu a takmer nejem sladkosti, pretože od nich môže vzniknúť závislosť. Všetky ostatné potraviny jem. No musím zdôrazniť, že cvičím a vydávam veľa energie, takže s príberaním nemám problém.

Čo poradíte ženám, ktoré chcú schudnúť?

Dôležité je, aby ráňajkovali, obedovali, ale nevečerali. Večeru už telo ne-

potrebuje. Ak nebudete večerať tri až šesť mesiacov, môžete si dať na raňajky a na obed čokoľvek. Uvidíte, ako krásne schudnete. A keď bude vaša hmotnosť zosúladená s výškou, telo automaticky prestane strácať ďalšie kilogramy. A nezabúdajte cvičiť - úplne postačí sedem minút denne.

V čom podľa vás robíme pri chudnutí najväčšiu chybu?

Ľudia jedia všetko možné a potom pár dní hladujú, aby zase mohli jesť čokoľvek. Je to vyčerpávajúce, strácajú energiu a dostávajú sa do depresii.

Čo sa vám ešte nepáči na „západnom“ štýle?

Pre vás je dôležitá budúcnosť a veľmi sa nezaujímajú o minulosť - to je vaša najväčšia slabosť. Nerešpektujete starších ľudí, ale vyzdvihujete mladú generáciu. Mám s tým osobné skúsenosti - keď navrhne projekt pre starých ľudí, nikto nemá záujem. Ale keď navrhne projekt pre deti, všetci chcú ísť do toho. Preto si viac ceníte deti ako starých ľudí? Myslím si, že by ste sa mali od starších generácií učiť a rešpektovať ich. Vaši rodičia vám dali všetko, čo máte, a teraz prišiel čas, aby ste im to vrátili. Nechcem povedať, že stará generácia je dôležitejšia ako mladá, ale že obe sú dôležité rovnako.

Ľudia v modernej spoločnosti musia veľa pracovať, aby dôstojne prežili, a často im neostáva čas na nič iné. Vidíte z toho východisko?

Viem, že sa musíte starať o seba, o prácu,

o dom, mesačné účty... To je problém, ale v podstate nie až taký veľký. Veď čo by sa stalo, ak by ste prišli o prácu a o dom? Ešte stále budete na Zemi. Ale ak sa príveľmi zameriavate smerom von a nestaráte sa o svoje telo, môže sa stať, že jedného dňa ochoriete a potom zistíte, že všetko by ste vymenili za zdravie. No ani zdravé telo nie je všetko. Poznáam ľudí, ktorí majú krásne telo, výborne sa im darí v zamestnaní, ale nie sú šťastní a nevedia prečo. Fakt, že nemáte žiadny problém, sa môže stať tým najťažším problémom. V minulosti si budhistickí majstri želali, aby mali problém, lebo problém je dobrý učiteľ. Šťastie nie je dobrý učiteľ, ale je dobrý priateľ. A najlepšie je mať priateľa aj učiteľa, teda problém aj šťastie.

Ľudia skôr veria tomu, že keď nebudú mať žiadne problémy, budú šťastní.

Nie je to tak. Vy ľudia západnej kultúry nemáte veľa problémov. Veď máte zamestnanie, za ktoré dostávate peniaze a máte kde bývať. Vaším problémom je stereotyp - o ôsmej prídete do práce, kde celý deň robíte to isté čo včera, o piatej prídete domov a sadnete si na tú istú stoličku a k tomu istému jedlu. Je to pekné, ale keď sa to stále iba opakuje, nie ste šťastní.

No aj v západnej kultúre môžete byť šťastní. Napríklad z toho, že ste našli miesto na parkovanie. Veď ste ho hľadali skoro dvadsať minút a keď ste ho našli, boli ste dve či tri minúty šťastní. Byť šťastný z miesta na par-

Lámovo cvičenie proti stresu



Ukážka zo zostavy Lu Jong, ktorá pripomína kаланetikú. Cviky sú také jednoduché, že ich zvládnete aj doma v obývačke za 7 minút. Celú zostavu v lámovom podaní nájdete na videu na www.youtube.com. Do vyhľadávča zadajte Lu Jong with Tulku Lama Lobsang.

1. Predkloňte sa a pritom vydychujte. Pri vzpriamení sa nadychnite a chrbát aj hlavu mierne zakloňte.
2. Trupom sa otáčajte striedavo k obojstranným stranám. Cestou ku kolenu vydychujte, cestou do vzpriamenej polohy sa nadychnite.
3. Ruky vzpriamte, s nadychom napnite nad hlavou. S vydychom spustíte k bokom.

FOTO: ZUZANA GAVULOVÁ

FOTO: ZUZANA GAVULOVÁ

FOTO: ZUZANA GAVULOVÁ

kovanie môžete minimálne dvakrát za deň, keď idete do práce a keď sa vraciate domov. Vychutnajte si tie chvíle a neočakávajte, že prídu lepšie.

Aká bude podľa vás budúcnosť nášho sveta?

Rôzni múdri učenci predpokladajú, že o dvestisícpäťsto rokov už nebudú žiadne nábožen-

stvá a filozofie, ktorých by sa ľudia pridžali. Ale načo by aj boli dobré, ak ich už ľudia nebudú potrebovať? To všetko nahradia technológie. A s veľkou pravdepodobnosťou osídlime nejakú inú planétu. No ani vtedy nás nebude čakať lepšia budúcnosť. Preto hľadajte šťastie v prítomnosti a v maličkostiach. ■