

NEBEZPEČENÍ ZÁŘÁNÍ DO SLUNCE

Stáda, 10. listopad 2016

Rizikantní metoda zvaná sungazing, údajně dávající lidskému tělu takovou energii, že nakonec nemusí potřebovat jít do práce, bude na tom celkově velmi dobře, postupuje do Česka. Propagátorem léčivého zírání do slunce, Karolínou Loskotovou, byla za to udělena cena Bludný balvan. Metoda sungazingu, kromě nebezpečí a rizik, slibuje snížení a vymizení pocitů hladu, zvýšení energie a duchovního stavu. Bohužel, i v Česku se objevil případ poškození zraku po aplikaci této metody. Převodcem a šířitelem této metody do západního světa je Ind Hira Ratan Manek.

Hira Ratan Manek (dále jen HRM), vystudoval vysokou školu, obor strojní inženýrství. Až do odchodu v roce 1992 pracoval v rodinné firmě. Po ukončení pracovní dráhy začal studovat starověké rituály spojené se sluncem, zejména učení Mahavíry, zakladatele džinismu. Tvrdí, že díky dennímu provádění obřadu zírání do slunce získá od slunce pouze ze sluneční energie, vody a přítomnosti kávy nebo podmaslí. Popisuje, že získává energii z prány, univerzální energie, která vychází ze slunce. Tvrdí, že obnovil kdysi používanou metodu pozorování slunce, která měla být praktikována starověkými národy: Indiány, Egypťany, Řeky a Indý. Adept metody má postupně přejít na stravu z slunce, být tedy živ pouze z prány. Do jeho života má vstoupit duchovní klid a mír. HRM věří, že 70 až 80% energie vstřebané z potravy je použito mozkiem, který ji spotřebovává jako palivo pro vnitřní tenze a starosti. Jak adept pokročilého zírání do slunce, jeho tenze se snižuje a tím se také snižuje jeho potřeba potravy. Mozková lázeň a inkubace, kterou popisuje jako sídlo ducha, se má sluncem aktivizovat a začít se podílet na transformaci a distribuci sluneční energie v těle. Po devíti měsících praxe zírání do slunce by měl zcela ustát pocit hladu.

Pravovědní džinisté nenosí ani oděv. Nazývají sami sebe „odění vzduchem“. Pokud neobdrží od druhých samozřejmějstí je hladovění. Vrcholným aktem je dobrovolné vyvanutí či dobrovolné spáchaná sebevražda pomocí vyhladovění. Adept hladoví, medituje, připravuje se na smrt. Pracuje na tom, aby se jeho koloběžka zrození nikdy neopakovala. Míří k vyvanutí pudu k životu, pudu hladu a sexuality. Náboženství džinismu se nikdy nerozšířilo v Indii. Stoupenec džinismus mohl projít zkouškou utrpením, kdy byl vystaven dva dny nepřetržitěmu slunečnímu záření, hladu a žízni. Je třeba si ale uvědomit, že pro tyto stoupence je případné poškození těla jen vedlejším následkem dosahování pro ně nejvyššího duchovního cíle. Zírání do slunce jako stará indická metoda?

Čeští zastánci sungazingu argumentují tím, že se jedná o starověkou indickou metodu. Ve skutečnosti neexistuje žádná důkaz, že by podobná metoda byla kdy praktikována. V tradičních jógových naukách lze nalézt praktiky, ve kterých je slunce cílem náboženského uctívání. Známy je rituál ranního pozdravu slunci. Série různých poloh byla se provádí kolem vycházejícímu slunci a zahrnuje stání dvou postoj: uctívání (klanění) a vzývání (zdvížení rukou nebo trupu). Pozdrav slunci ale není spojený s dlouhodobým zíráním do slunce - jogín přitom pozdravných polohách na slunce přechodně hledí.

Nehybné pozorování jednoho bodu, tzv. trataka, je potom v tradiční józe používáno jako technika stahování mysli do jednoho bodu. Vnímání symbol je pozorován tak dlouho, dokud se neobjeví vnitřní zrakem. Nejčastěji se používá plamen svíčky nebo předmět jako mandala, hvězda, vycházející nebo zapadající slunce, ale může mít i červenou barvu. Je třeba si ale uvědomit, že jogín se fixuje vnitřním zrakem na vnitřní obraz. Světelné objekty jsou zde pouhou krátkodobou pomůckou k soustředění.

Nebezpečí skryté ve slunci

Oči jsou náchylné k poškození slunečním zářením podobně jako kůže. Existují dva typy záření, které jsou pro oko škodlivé: ultrafialové (dále jen UV) a infračervené záření. Vystavení očím UV záření je nejvíce v dopoledních a pozdních odpoledních hodinách, kdy se oči nacházejí ve stejné rovině se sluncem. Reakce oka na různé druhy UV záření se liší. Účinky UV-A záření se projevují pomalu a mohou se kumulovat. Jedná se o oční zákaly, zbytnění oční tkáně, degenerace žluté skvrny (část sítnice, která zajišťuje nejvyšší ostrost vidění). V oční čočce může docházet ke shlukování proteinů, což má v pozdější době za následek vznik šedého zákalu (šedý zákal, edemléčkové zakalení čočky).

Účinky UV-B a UV-C záření se projevují teplejšími efekty a rychle pociťovat. Existuje zde riziko popálené rohovky očím. Na oko působí negativně infračervené záření, které pociťujeme jako teplo. Může dojít k okamžitému poškození oka. Teplo je absorbováno očním pigmentem na sítnici. Nakumulované teplo se potom šíří do okolí. Vzniká centrální skotom (velká tmavá skvrna ve zrakovém poli), kdy je zasaženo místo nejostřejšího vidění na sítnici. Do sítnice je doslova vypálena díra. Tkáň se později nevrátí k životu. Člověk přitom nepociťuje bolest a poškození je poznatelné až za několik hodin po expozici.

Zírání do slunce je tedy v podstatě nebezpečný iniciační zážitkem, hraničícím se sebepoškozením. Tato metoda láká zejména mladší muže. Jak lze zjistit z dokumentárního filmu Eat the Sun, který byl natočen v roce 2009 v USA režisérem Peterem Sorcherem, tato metoda není bez rizik. Dokument pojednává o vyznavačích sungazingu – ranního věku, náboženského vyznání, motivace. Společnou měli jednu věc: nadšení. Když byli dotázáni, proč se sungazingu rozhodli věnovat, odpovídali: „A proč ne?“ Mladý muž bologského původu, Mason Dwinell, hlavní aktér Eat the Sun, se během natáčení dokumentu snažil dosáhnout limitu 44 minut denního zírání do slunce, přičemž dle návodu HRM. Jak uvádí režisér, ke konci natáčení se Dwinell podrobil zevrubnému očnímu vyšetření pod dohledem kamer. Vyšetření nakonec prokázalo vypálení stádu obou sítnic. Dwinell byl deprimovaný, ztratil odvalu a proces zírání do slunce přerušil. Přesto se nakonec rozhodl dokončit devítiměsíční metodu, i když riskoval ještě větší poškození zraku. Dnes na svých webových stránkách tvrdí, že jeho zrak je zcela v pořádku. Jím zveřejněné texty jsou plné naděje a víry, že lidské schopnosti jsou bez hranic. Upozorňuje ale i na riziko popálení očí a nedoporučuje dívat se lidem do slunce, pokud jim je světlo nepřijemné.

Jak sděluje režisér snímku, pro příznivce sungazingu hraje malou nebo žádnou důležitost fakt, že by si mohli pokřknout svět zrak. Obdobnou nevěřivost a pevnou víru v zázračnou léčbu lze pozorovat i v české komunitě příznivců sungazingu. Podobá se náboženskému zanícení katolických poutníků, hledajících ve slunci božské zjevení. Do irského města Knock bylo v roce 2009 svoláno samozvaným duchovním Joe Colemanem shromáždění katolíků. Coleman vyhlásil, že na tomto místě se zjeví Panna Maria. Některými věřícími se dívali do slunce tak vytrvale, že pokřknou zrak a navrátit se oslepli. Z videozáznamů dostupných na youtube.com je patrná náboženská extáze vystupovaná davem. Některými z účastníků shromáždění měli pocit, že se slunce pohybuje a mění barvy, což pro dostatečným důkazem božského zjevení. Církev se k tomuto fenoménu staví skepticky.

V těchto i na Slovensku se aktuálně objevují příklady materiálů na internetu, které nadšenci pro sungazing si vyměňují informace na internetových fórech a esotericky zaměřených stránkách. Mnozí nadšenci, kteří stihli absolvovat celý devítidenní program, pocíťují zklamání, že je trvale nepřítel pocit hladu. Propagátorka sungazingu, duchovní poradkyně Karolína Loskotová, doporučuje tuto metodu na svých webových stránkách, které si oblíbili zejména nezletilí. Některými z nich metodu ihned vyzkoušeli.

Dívka vystupující pod přízviskem "Elave" na webu Loskotové popisuje: "Jsem se na těchto stránkách dočetla něco o tom, že dívání do slunce je zdravé. Tak jsem to ihned zkusit. Někdo po čtvrté hodině (...). První pokus celkem dobře, oči sice slzely, ale po chvíli se zvykly a uviděla jsem narůžovělou skvrnu, díky níž mě oči slzely přestaly. Poté jsem viděla ještě přibližně hodinu oranžová oči. Další den jsem to praktikovala znovu (ve stejnou hodinu) tentokrát asi 5-8 minut; oči slzely více, pak mi přede mnou zůstala oranžová skvrna. Šok nastal, když nezmezela ani druhý den ráno a ani další následující dny. Měla jsem problémy s viděním, ani jsem přitom nemohla. Pamatuji si, jak jsem byla nešťastná a v ústí se bála, že už to tak zůstane. Nakonec jsem to přestala dělat, přitom mně vyniklo ještě ten den v neděli se jelo na pohotovost. Díky bohu všechno nic nezjistil, ale chtěla, abych se dostavila na podrobnější vyšetření (na něj jsem nešla, protože skvrna postupně slábla a mizela). Skvrna po týdnu a asi dvou dnech zmizela, ale doteď vidím některé barvy (...) že bych někde udělala chybu?";

Podle MUDr. Lubomíra Továřky v "příznivců" případech, kdy si dotyčný "loví" o nepokřknou, dojde k otoku v místě sítnice, který následně odezní. Později může vzniknout drobný skotom (tmavá skvrnka ve zřakovém poli), kterou dotyčný může přestat po čase vnímat. Pokřknou se může dále projevit přezostření na blízko (např. přetížení), kdy písmo vypadá jako zprohýbané. Některé barvy mohou být viděny jako vybledlé případech závažného pokřknou oka dochází ke tvorbě velké černé skvrny (skotomu) ve zřakovém poli. Aby bylo možné přesto určit, co se dívce stalo, bylo by nezbytné dle MUDr. Továřky provést podrobnou počítačovou tomografii oka. x x x Metoda sungazingu se měla stát znovuobjevenou starobylou "perlou". Do střední Evropy jsou přiváženy neumělé napodobeniny duchovních nauk (jako např. breathariánství), které v západní světě již prošlo veřejným zhodnocením. Propagátoři těchto nauk pravděpodobně spoléhají na nadšenci nekritičnost a hlad po duchovních naukách ve střední Evropě, která je stále ještě "volným lovištěm" pro různé novodobé guru. KRISTINA BĚZINOVÁ