

Predslov k slovenskému vydaniu

Duševná dimenzia jogy v podaní Heinza Grilla prináša svedectvo úplne nového vyjadrenia jogy. Autor sám znázorňuje na fotografiách jogových polôh hlbší význam ľudského postoja, ktorý opisuje v sprievodných textoch. Poukazuje na možnosti vývoja človeka v širšom zmysle a pozyva k účasti a spolupráci pri zušľachtovaní medziľudského súžitia.

Heinz Grill, spirituálny učiteľ, prírodný liečiteľ a učiteľ jogy, nar. r. 1960 v Južnom Nemecku, založil koncom osemdesiatych rokov nový cvičebný spôsob a nazval ho „Joga z čistoty duše“. Do roku 1994 sa venoval vzdelávaniu učiteľov jogy, neskôr viedol tzv. „iniciačné školenia“. Je vítaným odborníkom na rôznych spirituálno-praktických školeniach k rôznym témam života. Práca Heinza Grilla napreduje a postupná konkretizácia súvislostí ducha, duše a tela vedie k predstaveniu cvikov vo svetle „Novej jogovej vôle“ v ich novej expresii v podobe mosta do sociálneho života. Miestom jeho terajšieho pôsobenia je Severné Taliansko, oblasť „Lago di Garda“ (www.heinzgrill.de).

Nesmierne cenné je umelecko-estetické stvárnenie jogových polôh, ktorými Heinz Grill vyjadruje vyššie poznanie, kozmickú lásku a obeťnú službu. Bez zveličovania ho možno považovať v tomto zmysle za ľudský ideál, ktorý všetko úsilie vkladá do slobody duše v pospolitosti.

Neúnavná bádateľská práca Heinza Grilla vo vyšších svetoch, ako aj tvorivá činnosť v pozemských pomeroch sa odzrkadľuje aj v jeho rozsiahlom literárnom diele pojednávajúcom nielen o joge, ale aj o pedagogike, staviteľstve, výžive, liečiteľstve, prírode, umení, hlbšie otázky o Východe a Západe. Okrem toho venoval účastníkom iniciačného školenia šesťdielnu knižnú edíciu.

V ľudskej bytosti uprostred medzi polaritami ducha a tela pôsobí spájajúci článok – duša. V tejto knihe je usporiadanie cvikov v súlade s týmto hľadiskom ponímania človeka. Autor prináša živé autentické myšlienky o duševnej dimenzii jogy a duševnej dimenzii života do súčasného sveta, ktorý akoby počítal iba s existenciou matérie a v ktorom panuje princíp úžitku a brania. Neopakuje iba tradované poučky jogy a svoje dielo taktiež neodvodil z doteraz známych zdrojov. Celou knihou dýcha možnosť povznesenia

duše a vedomia nezvyčajnou vnútornou tvorivou aktivitou, ktorá stojí v protiklade s pasívnymi prístupmi dneška reagujúcimi zväčša iba na vonkajšie podnety. Nie sú tu podávané akési hotové recepty, ktoré by boli hneď použiteľné pre nárast osobnej pohody, ale východiskové impulzy pre podnietenie samostatnej aktivity, ktoré sú dnes vzácne, lebo v sebe nesú zárodky skutočnej pravdy, slobody a krásy.

Keď sa cítíme oddelení od duchovného zdroja alebo od seba navzájom, kniha poskytne živé, aktuálne a možné premostenie. Cesta rozvíjania duše tu nie je predkladaná ako nejaká teória či hypotéza vzdialená od praxe, ale ako niečo, čo sa dá overiť a uskutočniť v jogových cvikoch a súčasne v sociálnom živote, ako popis mohutnej, širokej, zjednocujúcej a všeobsiahlej spirituálnej cesty. Tu popisovaná joga sa necvičí iba na telesnej úrovni, ako druh fyzicko-vôľového tréningu, ale cvičiaci vkladá do cvičenia myšlienkový obsah.

Cvičenie začína vlastnou aktivitou Ja, postavením konkrétnej myšlienky do priestoru. Imaginatívna myšlienka žiari v priestore ako zdroj pre všetkých navôkol a poskytuje účinné sily, ktoré svietia na citovú myseľ. Hlboký duševný cit sa v cviku zhustí až do telesného vyjadrenia. Preto tak, ako sa podarí proces myšlienkového tvorby, koncentrácia na imagináciu v predstave, človek bude schopný obsah školenej citovej mysle uskutočniť, a to sa odzrkadlí vo výslednom umeleckom stvárnení jogovej polohy – ásany.

Cvičenie ásany s imaginatívnymi obrazmi a inšpirujúcimi slovami umožní prekonať konzumné chápanie jogy a prekročiť hranicu oddeľujúcu vlastný subjektívny život od objektívneho vonkajšieho sveta z iluzívnej osobnej jednostrannosti smerom k podstate javov. Duša človeka na spirituálnej ceste sprevádzanej duševnou dimenziou ásany rozkvitá k slobode jej jednotlivých síl, k čistote vnímania a k usporiadanému, živému a samostatnému pôsobeniu vnútorných orgánov duše – lotosových kvetov.

Naším motívom k práci na preklade tejto knihy do slovenčiny bolo pochopenie, že táto kniha by mohla významne prispieť k rozvinutiu stredného článku bytosti – duše a jej síl u ľudí žijúcich v oblasti Strednej Európy a aktuálne im sprístupniť možnosť aktívneho utvárania života, ktoré je postavené na živom, vlastnom poznávaní vyšších zákonitostí duševno-duchovných svetov.

Pri prekladaní z nemčiny do slovenčiny sme mali v úmysle zachovanie vernosti popisovaných obrazov. Vyberali sme slová a výrazy tak, aby čo najpresnejšie a v tých istých farbách namaľovali podávanú myšlienkovú predstavu, akú je možné utvoriť si vo vedomí aj pri čítaní originálu.

Myšlienky Heinza Grilla z knihy „Duševná dimenzia jogy“ a tiež z ďalších jeho kníh sú na Slovensku už živé a známe. V rámci jogových kurzov a seminárov sa s nimi už dlhé roky cvičenci zaoberajú. Viac informácií o práci jogových štúdií „Narajana“ a „Ásana“ nájdete na www.jogah.sk a www.asana.sk.

Pri štúdiu knihy a praktických cvičeniach želáme slovenskému čitateľovi jemnú radosť a neochvejnú trpezlivosť.

Kolektív prekladateľov