

# Aktívne utváranie života a dobre rozvinuté srdce

text: Danica Ondrušová • [www.heinzgrill.de](http://www.heinzgrill.de) • foto: archív autora



**Spirituálny učiteľ, tvorca Jogy z čistoty duše, Heinz Grill, navštívil koncom mája prvýkrát Slovensko a v Bratislave sa zúčastnil seminára s názvom**

**„Aktívne utváranie života a dobre rozvinuté srdce“. Heinz Grill pôsobí v severnom Taliansku, kde založil školu Novej jogovej vôle. Zdôrazňuje duchovno-duševný rozmer jogy spojený s aktívnym rozvojom tvorivých síl človeka. Pred seminárom vznikol nasledujúci rozhovor.**

**Je to vaša prvá cesta na Slovensko, resp. do krajinu strednej Európy?**

Bol som iba v Juhoslávii vo vojnovej období a tiež v Maďarsku, ale na Slovensku som prvýkrát.

**S akými myšlienkami a motívmi prichádzate na Slovensko?**

Pre mňa je obzvlášť zaujímavé študovať osoby, kultúru a vo všeobecnosti formy vedomia a z tohto štúdia vystavať otázkou zmyslu, lebo tento zmysel nemá byť iba projektovaný zo Západu, ale samostatne rozvinutý z originality.

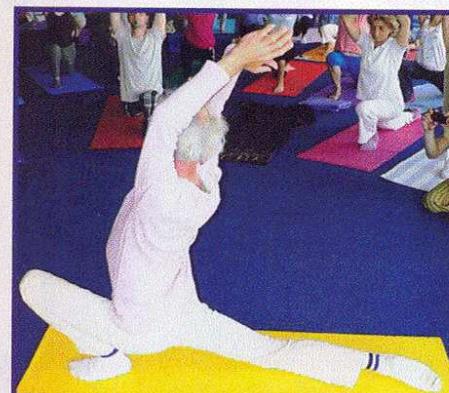
**Témou seminára je „Aktívne utváranie života a dobre rozvinuté srdce“. Prečo práve takáto téma je pre nás geografický región dôležitá?**

Srdce je spravidla ľuďmi chápane ako emocionálne centrum. Podľa môjho starostlivého spirituálneho skúmania srdce predstavuje meno emocionálne centrum, ale omnoho viac súvisí s poriadkom a so začlenením do svetového tvorstva. Srdcové centrum zo širšieho metafyzického pohľadu predstavuje viac ako iba fyzický tep a tým fyzickú funkcionality. Pokial som dostatočne informovaný o doterajších historických udalostiach, Slovensko nepripadá ani tak celkom k východnému, napr. k ruskému teritóriu, a tiež sa nedá priradiť do nemeckej alebo rakúskej kultúrnej zóny. Z pohľadu udalostí posledného vývoja po páde komunizmu sa javí, že kapitalisticko-vlastnícka životná mentalita príliš silno vplýva na slovenskú kultúru. V tomto zmysle sa dá srdce prirovnáť k schopnosti usporiadavania a k identifikácii s vlastnou silou *ja*. Protikladom sily *ja* je sebaurčenie pomocou cudzích vplyvov. Rozvoj srdcového centra by nemal byť návratom do starej kultúry, ale z

vnímania rôznych okolitých kultúr by sa napriek tomu mal rozvinúť vlastný stred a vlastná autenticita. Metafyzické srdce alebo éterické srdce nedýcha smerom do minulosti, ale tiež nehľadá útek do budúcnosti. Hľadá pomocou autenticity a vstupovania do vzťahov svoju vlastnú rovnováhu a svoj vlastný stred. Srdce je spojené so slobodou človeka. Sloboda ale nie je oddelením alebo úplnou nezávislosťou od ostatných, ale zotrvavanie vo vzťahoch pri súčasnom vnímaní svojich vlastných možností.

**Aké sú praktické možnosti – čo môže človek robiť, aby dobre rozvinul srdcové centrum?**

Otzásk je veľmi zaujímavá, lebo znamená praktické nasadenie spirituality. Spiritualita nemôže predstavovať pridŕžanie sa starých tradícií. Takisto na druhej strane zmysluplná spirituality nemôže znamenať útek do fantazijného snenia. V tomto celom zápolení o slobodu a vzťahy chce spirituálny praktický rozvoj podporiť človeka v tom, aby skutočne našiel sám seba a súčasne aj



vzťah k druhému. Celkom prakticky sa môže každý venovať cvičeniam, ktoré podporia vzťah k veci a súčasne aj sily poznania až k spirituálnemu vedomiu. Pri všetkých týchto snaženiach v zmysle cvičenia sa javí mimoriadne dôležité rozvíjať obsahovo konkrétnie a jasné vedomie. Pri meditačných cvičeniaciach často vznikajú skúsenosti, ktoré sa odohrávajú viac vo vnútornej, osobnej sfére. Pri cvičeniaciach tu v rámci – keď to tak nazvem – novej jogovej vôle sa cvičiaci venuje celkom cielene konkrétnym a jasným úloham, otázkam a cielom. Toto venovanie sa v konkrétnej forme znamená takú výzvu, že jednotlivec skutočne musí dlhší čas viesť pozorovanie objektívne, s jasnými myšlienkami

k objektu. Týmto spôsobom sa učí objekt intenzívne poznávať a následne pomocou tohto vedomého poznávania môže aj sám seba veľmi jasne začať vo vzťahu k tomuto objektu.

**Ako sa odlišuje váš jogový cvičebný spôsob od iných druhov jogy?**

Spravidla sa joga vyznačuje realizáciou átmana alebo najvyššieho *ja*. Ale práve pojmy *ja* a átman sú veľmi ľahko uchopiteľné a sú aj v tejto oblasti najrozličnejšie interpretácie. Pre mňa bolo vždy dôležité, aby joga nesmerovala iba k posilneniu vitality, pocitov alebo osobnej životnej situácie, ale aby bola venovaná pozornosť aj aspektom posmrtného života. O čo väčší cit vznikne pre posmrtný život alebo pre život duše po smrti, o to viac pobadáme, že najpodstatnejšie pretrvávajúce hodnoty sú v tom, ako človek pôsobí vo vzťahu k druhému a ako môže niečo konať v slobodnom zmysle. Keď sa niekto dokáže celkom objektívne koncentrovať na slobodnú myšlienku alebo slobodne zvolené pozorovanie nezávisle od seba samého, potom môže tiež celkom automaticky pre tento objekt, ideu, myšlienku alebo pre iného človeka niečo podporné spraviť. Rozdiel je zrejmý najmä pri telesných cvičeniaciach jogy. Telesné cvičenie sa dá vykonávať so slobodným, a predsa konkrétnym zvoleným vedomím tak, že je vedené v zmysle objektívneho cvičenia alebo niekto môže pre seba samého použiť energiu – tzv. pránu, ktorá je výsledkom cvičenia a akumulovať ju do určitej miery v sebe. Podľa toho, ako cvičenie prebieha, môže sa človek viac otvárať pre svoje sociálne okolie alebo – v protiklade k tomu – sa môže aj do seba uzatvárať. Z tohto dôvodu sa v mojej škole veľmi starostivo dbá na prax rozličných cvičení. Nemali by sme brať len hodnoty pre tento život v zmysle získavania prány, ale mali by sme nasledovať hodnoty cenné pre rozvoj celého ľudstva alebo dokonca všetkých krajín vo svete. V zmysle novej jogovej vôle alebo nového jogového cítenia môžeme povedať, že jednotlivec sa sám nájde a sám narastie vo svojich vnútorných duševných silách, keď môže skutočne slobodne sám zo seba niečo pre druhých spraviť. Tiež je veľký rozdiel v estetike telesných cvičení. Pri ásanach, telesných cvičeniaciach, sa vyjadrujú veľmi jasné formy vedomia. Všetka emocionalita ostáva pri cvičení bokom. Súčasne cvičiaci necvičí iba podľa technických parametrov, ale rozvíja vedomie aj

pre metafyzický význam cvičenia. Celý pohybový život človeka je vyjadrením najrozličnejších dimenzií vedomia, ktoré môže prijať. Ked' sa napríklad chrabticou zakláňa, tak v duševnom živote zažíva veľkú dimenziu osobného ustúpenia a senzibilné vnímanie inej skutočnosti, ktorá ale nie je porovnateľná s pozemským vedomím. Pritom treba zdôrazniť, že pre záklony je nevyhnutné špeciálne vedenie pomocou konkrétnej myšlienky. Cvičiaci sa pri cvičení učí, ako prostredníctvom ľahkosti, slobody a odpútania sa systematicky vystupuje zo svojho tela. Vedomie, ktoré kreuje alebo zažíva, nakoniec spôsobuje estetický výraz cviku. Nie telo primárne určuje výraz, ale vedomie voči telesným pomerom. Tým, že vedomie vstupuje do jasného poznávania, skúmania a do celkového vedenia voči telu, telo ustúpi. Tieto estetické formy výrazu, ktoré takto vznikajú, sa vyznačujú na jednej strane ľahkosťou, na druhej strane jasným, konkrétnym zadaním formy a svetlým vyžarovaním. Vo väčšine foriem jogy sa používajú ásany, telesné cviky jogy, na zvýšenie vedomia. Vačšinou sa tiež zbierajú určité energie, ktoré majú slúžiť vitalizácii. V tejto joge, s celkom novými elementmi, však vedomie hľadá bezprostredne umelecké formy výrazu voči telu. Tak ako napríklad Michelangelo vypracoval z kameňa sochu, tak aj ten, kto cvičí túto jogu, pracuje viac svojím vedomím a formuje voči svojmu telu potrebný výraz. Ak sa mu podarí táto disciplína, tak sa mu podarí aj následný sociálny krok. Tento sociálny aspekt môže spočívať v tom, že jedinec zotravá menej v očakávaniach vonkajších energií, ale žije skutočne vo vzájomnosti a v celom živote dokáže podporiť krásne, živé a sociálne formy vyjadrenia. Podľa mojej skúsenosti je táto jogá na začiatku veľmi ťažká a ku koncu stále ľahšia, zatiaľ čo podľa môjho pozorovania iné jogy sú na začiatku veľmi jednoduché a na konci sa stávajú veľmi ťažkými. V zásade však možno povedať, že spiritualita kladie na človeka veľké výzvy.

**Aký je rozdiel medzi tradičným kresťanským nabádaním k práci pre blízkeho, k obeti, k odovzdanosti a vlastne tým istým, ale z tejto novej jogovej vôle?**

V zásade by medzi tým nemal byť žiadnen velký rozdiel, ale predsa len tu je. Rozdiel v pojme slúženia stojí za zmienku. Spôsob, akým niekto vstúpi do vzťahu k blížnemu, je tu významný. Spravidla

by to malo byť tak, že ten, kto má možnosť pomáhať, mal by pomáhať. Teraz vzniká možnosť, že každý, kto vstupuje do vzťahu k svojim blížnym, dokáže konáť, pomáhajúc alebo podporujúc. V modernej spoločnosti nie je vôbec ľahké nájsť skutočne úbohých ľudí. Ale predsa sa tu nájdú ľudia, ktorí pomoc potrebujú. Obzvlášť je v modernej spoločnosti žiadana pomoc v oblasti duševného života. Na to, aby mohlo vzniknúť podporovanie od človeka k človeku univerzálnym spôsobom, nemá sa disciplína slúženia obmedzovať na malú skupinku ľudí, ale má byť každým človekom myšlená a uchopená. Každý človek má možnosť prispievať prostredníctvom svojej tvorivej činnosti myšlenia alebo duchovnej čulosti, duchovnej aktivity pre druhých budovaním sôl a obohacovaním celého života. Tento ideál nie je ľahké myslieť. Ale napriek tomu, každá ľudská duša túži po takejto tvorivej výmene, komunikácii so svojimi blížnymi. Zvolený typický pojem slúženia sa tu istým spôsobom transformuje na pojem tvorivého vyžarujúceho a dávajúceho utvárania života. Na praktickom príklade by toto mohlo byť ešte jasnejšie viditeľné. Lekár je zodpovedný za svojich pacientov. Či za to dostane peniaze, alebo nie, to pre posmrtný život nie je veľmi dôležité. Najhodnotnejšia ostávajúca dimenzia, ktorá ostane aj po smrti, spočíva v myšlienkach a v pocitoch, ktoré svojmu pacientovi podporujúc prinesie k povzneseniu jeho celého života. Ale aj bežný remeselník, ktorý vykoná určitú prácu pre druhého, spolu so svojou prácou odovzdáva zákazníkovi aj určité myšlienky a pocity. Čím sú tieto čestnejšie, umeleckejšie a naplnené vzťahom, tým viac podporuje svojho blízneho a tým aj celok. Služba nespôciva iba na pasívnom výkone pre druhého, ale je vytváraná stále viac a viac vedomými myšlienkami a pocitmi pre duševný život blízneho. Toto by eventuálne bol ten rozdiel voči charitatívnym a nezistným formám slúženia, ktoré človek možno zažíva v rôznych iných prúdoch diania.

Myšlienky Heinza Grilla sú na Slovensku už živé a známe. V rámci jogových kurzov a seminárov sa nimi cvičenci už dlhé roky zaoberajú. Viac informácií o práci jogových štúdií Narajana a Asana nájdete na [www.jogah.sk](http://www.jogah.sk) a [www.asana.sk](http://www.asana.sk). V tomto období vyšiel v slovenčine preklad knihy H. Grilla *Duševná dimenzia jogy*. ■