O joge < cvičenia duše < späť

4 stupne KONCENTRÁCIE

TRÍBENIE 3 SÍL DUŠE

KONCENTRÁCIA PRI CVIČENÍ S TELOM

 v roku 2004 - podľa cvičenia s Heinzom Grillom

cesta zhora nadol

duch - duša - telo

myslenie - cítenie - vôľa

Nejde o uskutočňovanie vôľe, ktorá je už v človeku daná jeho karmou a prostredníctvom energií naviazaných na telo,
ale ide o rozvinutie celkom novej vôle cestou zhora nadol ,
teda od imaginatívnej myšlienky, cez vytvorenie nového cítenia až k realizácii novej vôle

prostredníctvom tela.

meditácie s Heinzom Grillom meditácie s Heinzom Grillom

Koncentrácia je v joge centrálnou aktivitou. Pri výbere záujmových oblastí máme širokú škálu voľby, ale v metodike koncentrácie musíme byť presní. Môžeme si ako objekt koncentrácie zvoliť vonkajší objekt, napríklad rastlinu alebo človeka, ásanu, mantru alebo čokoľvek, čím sa zaoberáme, alebo aj imaginatívnu myšlienku. Predmetom koncentácie podľa Heinza Grilla môže byť aj napríklad JA .

Proces formovania koncentrácie si ukážeme na príklade ásan.

Úlohou je, **aby sme zvolenú imaginatívnu myšlienku priviedli k účinnosti.**

Pomôže nám otázka: Ako si máme vytvoriť vzťah k myšlienke?

1.) Prvý krok je prvou bázou. Vychádzame z prirodzeného pozorovania tela a pýtame sa:

Kto pozoruje telo?

Prostredníctvom účinku tejto otázky sa snažíme prekročiť, povzniesť sa ponad identifikáciu s telom. Potom sa začína členenie, rozlišovanie:

Telo je pomíňajúce, je naším inštrumentom. Telo si uvedomíme ako niečo proti stojace. Je to zážitok dvojnosti. Nastáva proces rozlišovania, rozčleňovania, diferenciácie, prvého nadhľadu. Rozlíšime to vnútorné od toho vonkajšieho. Založíme svoje nové stanovisko, stanovisko prvého odstupu a pozorovania, začíname usmerňovať svoje stanovisko smerom do stredu.

POSTAVÍME SA DO PROTIPOSTAVENIA VOČI TELU.

Ásana **stoj na prstoch nôh v drepe** – PADANGUSTHANA - tu môže byť príkladom:

Rozvinieme v nej CIT, VNEM**:** existuje vonkajšok a existuje vnútrajšok.

Zažijeme prvé jednoduché protipostavenie sa voči telu. Telo vnímame ako objekt, ktorý môžeme tvarovať do formy ásany. Telo tvorí vonkajšok voči tomu vnútornému. Vzniká živo tryskajúce sebapociťovanie.

Toto môžeme vyjadriť najlepšie pomocou ásany **stoj na pleciach**, nazývanej tiež **sviečka** – SARVANGASANA, ktorá nesie charakteristiku anaháta čakry. Pestujeme tu pokojné pozorovanie tela a vznikne prvé veľmi jemné centrovanie a zvnútornenie.

2.) To isté treba urobiť aj voči duševným silám:

Ako prvé si uvedomím, že som v prúde. Stávam sa bdelou, pozornou. Týmto novým postojom si vytváram nové vedomie. Vyžaduje si to správne chcenie.

Čo mi chýba, ak ma strháva prúd vnútorných duševných hnutí? Čo s tým?

Nebojovať s ním, iba ho pozorovať. Akoby som sa postavila na breh rieky, ktorá neprestajne plynie a pozorujem ju. Neostávam ponorená do prúdu, ani neostávam v prúde stáť a pozerať sa na prúd čiastočne ešte ponorená do neho. Ale postavím sa mimo prúdu. Nájdem si vnútorné stanovisko, miesto mimo toho prúdu, odkiaľ všetko to hmýrenie pozorujem.

Pozorovaním vzniká oddelenie, vzrastá sila vnútra. Zakladám sa na novom stanovisku vo vnútri. Otvorí sa tým bdelá pozornosť.

Sila vnútra je to, čo mi spočiatku chýba, keď prežívam, ako ma prúd strháva so sebou.

Ako príklad na nácvik tohto procesu si môžeme zvoliť ásanu **ryba** – MATSYASANA, ktorá nesie charakteristiku višudha čakry. V tejto ásane sa mocne vyzdvihneme z obvyklého rozpoloženia vedomia. V obraze ásany – vyzdvihneme hrudník nahor, nad líniu bežnej vodorovnosti pri ležaní na zemi. Otvorí sa nový tichý priestor. Zažívame prítomnosť. Centrujeme sa. Vystúpime z prúdu do nového priestoru. Vznikne vnútorný priestor pre pozornosť a môžeme sa venovať novému objektu, objektu koncentrácie.

Pozorovanie dychu počas vykonávania ásany je medzikrokom medzi 1. a 2. krokom. Dych zrkadlí vzťahy síl duše. Keď prídeme do koncentrácie, dych sa stane slobodný, získa šírku. Dych získa kozmickú dimenziu. Dostane sa do svojho prirodzeného stavu. Dych je indikátorom stavu vedomia. Úlohou v 2. kroku je rozpustiť, odpútať sa od vyrušujúcich faktorov.

Musí to byť odvážny krok. Treba k tomu rozhodnutie. Nie iba čakať, kým sa to všetko upokojí. Musíme aktívne a odvážne vytvoriť:

TICHO V TERAZ A TU (v novom otvorenom priestore)

Opäť o stupeň náročnejšou ásanou v tomto druhom kroku je **polmesiac** – ANJANEYASANA. Po zaujatí prvej spontánnej formy polohy zažijeme pri pohybe hranicu. Na hranici sa musíme usporiadať. Pozerať sa na telo, na dych. . . Môžeme tu zjemneným vnímaním pozorovať strach pred skutočným vojdením do ásany, pred skutočným pokračovaním prehlbovania procesu koncentrácie. Žiada si to vyvinúť rozhodnosť napriek všetkým odporom, rozhodnosť ísť ďalej. Na hranici nastáva konkrétne prepracovanie telesných partií. Rozvinieme tu túžbu, prianie, rozhodnutie - pokračovať. Skutočné pokračovanie príde po odpútaní. Po vyskočení na breh z prúdu duševných hnutí. Z tohto stanoviska pokoja je možné ďalšie prehlbovanie, rozpínanie, otvorenie.

Pokiaľ väčší dôraz, väčšiu pozornosť venujeme novému stanovisku a nevenujeme sa viac už tomu dobiedzajúcemu prúdu, ktorý by mal spočiatku tendenciu strhávať nás opäť do prúdenia, tento prúd časom a častým a opakovaným cvičením začne utíchať a miznúť.

"*Nemôžeme pristúpiť k cvičeniu so zvyčajnou intelektualitou, s uchopujúcou vôľou alebo s predstavami, s emocionálne obsa denými pocitmi. Pre cvičenie musíme vytvoriť priestor, slobodný, citovo vnímavý, tichý priestor, ktorý sa sám môže napokon vysloviť najjemnejšími podstatnými prúdmi. Je to ako celkom malinký tichý plamienok citového vnímania, ktorý v tomto priestore vyrastie. Tento jemný plamienok vnímania však hovorí vnútorným tónom pravdy.*
" Heinz Grill: Štyri étery v chlebe, s.18

3.) Dovŕšením predošlého priebehu cvičenia vznikne slobodný, voľný priestor pre obsah myšlienky. Čo by sa stalo, keď by sme sa chceli vydať do koncentrácie bez uskutočnenia 1. a 2. kroku? Nové a staré by sa pomiešalo. Pomiešal by sa doterajší obsah mysle s novou skúmanou myšlienkou. V takom prípade by sa myšlienka nevyslovila pravdivo. Nevnímali by sme ju pravdivo, čisto alebo vôbec.

Obraz rastliny je dobrým podobenstvom tohto procesu. Rastlina rastie, kvitne, avšak všetko na kvete musí zvädnúť na to, aby sa vytvorili nové semená. Pri procese prehlbovania koncentrácie tiež jedna stránka našej bytosti ustúpi, aby sa mohla realizovať iná.

Pre nácvik si vyberieme ásanu stoj na hlave – SHIRSASANA – s jej charakterom myšlienkovej koncentrácie v adžňa čakre. Otázka je, či to naozaj chceme? Či sa naozaj chceme uvoľniť

z materiálnych závislostí? Máme odvahu vpustiť nepoznané? Normálne má človek rád stav závislosti, zviazanosti. Často však stačí opustiť niečo malicherné, čoho sme sa doteraz urputne pridržali, a tak uvoľniť priestor pre niečo ušľachtilejšie.

Najužitočnejší príspevok pre ľudstvo je robiť takéto meditácie. Pre nikoho nie je prospešné meditovanie pre vlastnú sebarealizáciu. Hodiny kozmu nestoja. Treba začať robiť správne meditácie, ktoré vedú k pokroku celého ľudstva.

Ak nastane u človeka do istej miery ustúpenie materiálnych závislostí, vedie to k oslobodeniu myšlienky. Privedieme myšlienku k tomu, aby svietila. Privedieme sa k myšlienke. Takto sa podarí slobodne udržať čistú myšlienku v slobodnom priestore.

ZACHOVANIE SLOBODNEJ MYŠLIENKY

Tie sily, ktoré predtým boli poviazané na telo a myseľ, a teraz sa uvoľnili, použijeme na formovanie myšlienky. V stoji na hlave realizujeme myšlienku vzpriamenia vo zvislici položením hlavy, nositeľa myšlienky, na zem. Ďalšími ásanami tu môžu byť kobra – BHUJANGASANA, alebo točný sed – ARDHA MATSYENDRASANA, s ich charakterom adžňa čakry.

4.) Úlohou posledného stupňa koncentrácie je myšlienku vyjadriť. Predošlými procesmi sme sa snažili priviesť myšlienku k sile. Teraz sa realizuje

VôĽA, ABY MYŠLIENKA DOSPELA DO USKUTOČNENIA.

Často vo svojich cvičeniach zabúdame na tento 4. Krok. Prečo? Lebo zabúdame na JA . V poslednom kroku treba poznávať vôľu – inú ako vonkajšiu. Máme sa stať **vedome tvoriacim** človekom. A práve tu zabúdame na toto **kresťanské tvorivé Ja** . Pozor, aby sme nevylúčili z cvičení, zo života kresťanské Ja!

Zvoľme si napríklad ásanu LOTOS. Najskôr musíme prejsť všetkými predošlými krokmi a potom, keď myšlienku ásany lotos vnímame, privedieme ju k tomu, aby svietila a svojou pozornosťou jej dáme silu. Myšlienku môžeme vyňať z knihy „ Duševná dimenzia jogy “ od Heinza Grilla. Napokon rozvinieme proces uskutočnenia myšlienky. Tento krok má tiež svoju postupnosť a priebeh:

Keď mám v úmysle myšlienku realizovať, musím opäť začať zreteľnejšie rozlišovať. Konkrétne medzi tým, čo je telo, čo sú telesné energie, tým, čo je myšlienka, tým čo je pocit, citový vnem, proces vnímania citom...

Hľadám možnosť ako pomocou cviku tela zjaviť myšlienku. Imaginatívna myšlienka, ktorú si beriem do koncentrácie ako objekt, nie je len tak hocijaká myšlienka, ktorá by bola jednoducho iba informáciou, ako hýbať telom.

Ako uskutočniť myšlienku? Takto sa pýtam a opäť začínam pracovať.

Konkrétne a prakticky to popíšem:

Rozlišovanie a koncentráciu som pri vykonávaní ásany najskôr nedokázala vôbec uskutočniť. Najskôr mi to ako-tak šlo iba v sede. Neskôr som si vyberala ásany, ktoré ma až tak nepútali tým, že telo ich nie je schopné riadne vykonať. Aj tak si tento proces rozlišovania vyžaduje výrazné zvýšenie bdelosti pri vykonávaní ásany v porovnaní s koncentráciou v jednoduchom sede. Pracovala som najskôr s telesne jednoduchšími ásanami. Až neskôr som sa pribrala aj ku náročnejším ásanám a zistila som výhodu toho, že sú na telesné vykonanie náročnejšie. Aby som toto rozlišovanie aspoň čiastočne dokázala, vyžaduje si to opäť výrazné zvýšenie bdelosti. A o to ide. Pomohli mi mnohé texty k ásanám, kde Heinz Grill toto rozlišovanie popisuje. Dnes toto rozlišovanie považujem za veľmi dôležité a kľúčové pre celú duchovnú cestu. Rozlišovanie nie je rozklad. Zistila som, že iba po reálnom a dôslednom rozlišovaní, môže nastať syntéza - joga.

Podľa mojich skúseností pre uskutočnenie myšlienky je nevyhnutné dokázať myšlienku pretvoriť v citový vnem. Je to veľmi jemná vnútorná aktivita. Umelecká, tvorivá a nedá sa urobiť nasilu ako nejaký vonkajší vôľový úkon. Tu môžeme objaviť a aktivizovať hlboké tvorivé sily duše. Tu je naozaj v činnosti vnútorné Ja. Aktivizujú sa pri tom sily, ktoré vnímajú priestor ako nie jednoliaty, nešpecifický celok, alebo ako prázdno, ale ako niečo, čo nesie v sebe neviditeľné sily, prúdy, farby, formy ... Avšak je tu potrebné z toho priestoru akoby odstúpiť a vnímať ho, vnímať výplň priestoru. A potom v spolupráci s bytosťou myšlienky, ktorá je zdrojom následných citových vnemov, tvoriť tieto citové vnemy. Toto podľa mňa nie je možné bez priameho spoznávania žiariacej podstaty myšlienky. Lebo vlastne z nej sa tie citové vnemy utvárajú. Akoby z nej vytekali. Človek svojou dušou tieto citové vnemy zrkadlí, vníma ich.

Prvý krok je teda koncentrácia. Rytmicky mnohonásobne opakovaná, trpezlivá a vytrvalá. Bez koncentrácie by som iba tápala v povrchnom intelekte a spájala danú myšlienku prirýchlo s tým, čo už poznám z minulosti, hľadala by som vysvetlenia a pochopenie myšlienky pomocou intelektu, pomocou toho, čo už z minulosti poznám, teda v tom starom, dedičnosťou danom bohatstve. Koncentrácia oddelí to staré pochopenie, to, čo sa chce na čistú myšlienku tak rýchlo nalepiť, od samotnej myšlienky. Je to proces tríbenia.

A potom ešte tú koncentrovanú myšlienku treba zjaviť. Ako? No práve pomocou tých jemných prúdov v priestore. Z koncentrovanej myšlienky plynú určité prúdy, utvárajú sa do určitých foriem a potom vložím telo do týchto plynúcich riek a oni držia, nesú, vedú telo. A je z toho ásana navonok. Toto prežívam ako cestu zhora nadol, od ducha, k telu, od myšlienky, cez cítene do vôle k vykonaniu.

Popísala som, ako pomocou cviku tela zjaviť myšlienku ásany. Kto sa na moje telo pozerá, vidí zhmotnené tie prúdy...

Takto cvičená ásana má veľmi špecifické pôsobenie:

Keď tak, ako som vyššie popísala, pracujem s ásanou, neuzatváram sa sama pre seba, vôbec toto všetko netvorím len sama pre seba. Ale toto všetko, všetka tá námaha a práca, ktorú som s danou myšlienkou, s danou ásanou podstúpila, prichádza k duhu aj pre ostatných. Vlastne už od samého začiatku, už od prvej fázy koncentrácie tento sociálny aspekt pôsobí. Takýmto

cvičením totiž v priestore niečo tvorím, čo tu predtým nebolo.

Teraz všetci ľudia v priestore to môžu spolu so mnou zdieľať. Na všetkých ľudí tie citové vnemy pôsobia, všetkých obtekajú tie prúdy, všetci môžu vnímať to preštrukturovanie, preformovanie priestoru. A všetci tie sily, tie prúdy môžu použiť. Je to niečo ako keď na všetkých svieti rovnaké slnko. Všetci z neho majú úžitok.

Z takejto práce s ásanou plynie vždy veľmi jemná a tichá radosť.

Po prvé - ja sama si vytváram v duši vzťah k danej myšlienke, ktorú chcem pre ostatných zjaviť pomocou tela. Bez tohto vstúpenia do vzťahu k myšlienke ako k bytosti, to celé vôbec nie je možné. Je to obrovská, i keď veľmi subtílna radosť, keď človek naozaj nadviaže vnútorný vzťah s myšlienkou, s bytosťou. Vyžaduje si to však naozaj inú formu vedomia, než je to bežné vedomie. Ale nie je to niečo nemožné a moc ťažké. Dá sa to, keď to má človek v úmysle. Je to v podstate jednoduché a reálne.

A po druhé - dôležité je, že pomocou môjho aktívneho preformovania priestoru sa podstatne menia aj vzťahy s ľuďmi, ktorí sú prítomní. Akoby som s nimi nadviazala určité špecifické spojenie, ktoré inak nejde nadviazať. Je to celkom špeciálny druh spájajúceho vzťahu, ktorý vznikne úplne mimo slov. Spojenie vznikne pomocou tých citových vnemov v priestore, na ktorých majú spoluúčasť všetci prítomní. Toto považujem za sociálny aspekt ásany. Je to niečo, čo všetci vnímajú, ale nie všetci to vnímajú vedome. Tí, čo to nedokážu vedome vnímať sa môžu niekedy proti tomu aj brániť, lebo asi nerozumejú tomu, čo sa deje. Tým odvážnym sa určite bude dariť.

Pokiaľ by mojim úmyslom bola akási vysnívaná sebarealizácia, realizácia svojich nepretríbených prianí a túžob, dalo by sa to považovať za materialistické a egoistické. Pokiaľ človek prechádza stále opakovane a stále dokonalejšie vyššie uvedenými postupmi,

ČLOVEK SA STÁVA SLNKOM PRE STVORENIE.

Krátka cvičebná zostava (cvičili sme ju u Heinza Grilla r. 2004) s doporučením textov na štúdium:

1. **sviečka** - Brožúra "Stoj na hlave a stoj na pleciach"

2. **polmesiac** - Heinz Grill: "Neue Yogawille und seine Therapeutische Anwendung" (s.94)

3. **kobra** - Heinz Grill: " Preduchovnenie tela " (s.146)

4. **lotos** - Heinz Grill: " Duševná dimenzia jogy " (s.266)

- do - r. 2004

O spôsobe cvičenia meditácie

Citáty z knihy Heinza Grilla: "Cvičenia pre dušu" (r.2017):

s.90

Koncentrácia je jemnou deliacou stenou, ktorá oddeľuje svetlo od temnoty. ... Koncentrácia je výsledkom alebo dotykom horného so spodným alebo rozžiarením svetla, ktoré napĺňa zmanifestovanú a spútanú rovinu.

Cvičenie koncentrácie je najjemnejším upriamením na rozpúšťanie obmedzujúcich alebo zabraňujúcich predstáv a dá sa opísať ako systematické rozvíjanie podstatných, nosných myšlienok. Nie je to vitálne cvičenie, v ktorom by sa myslenie, cítenie a vôľa vzájomne jedno s druhým zmiešavali do nejakého konglomerátu, oveľa viac je to úsilie o istý druh izolácie myslenia od pocitov, ktoré by sa zas mali odpútať od vôľových energií vlastných telu. Koncentrácia predstavuje čistotu myslenia, ktorá je založená v myšlienke a dá sa opísať ako citový vnem, ktorý spočíva v čistom cítení a ako vôľa, ktorá reaguje prostredníctvom čistého konania.

s.91

V koncentrácii sa človek nachádza v myšlienke, v sebe samom a prostredníctvom myšlienky súčasne vo vzťahu k vonkajšku.

s.92

Pozorujte pokiaľ možno v postupnosti za sebou rozličné časti vlastného tela ... Týmto pozorovaním tela dávate myšlienkam prvé cielené smerovanie a tiež jednoduchú zhodu a sled.

Od pozornosti obrátenej k telu nasleduje obrátenie pozornosti na vlastnú psychiku, ktorú teraz opäť pozorujeme celkom konkrétne podobne ako sme pozorovali telo. Pozrite sa na vlastné myslenie tak ako ste sa v prvej časti návodu myšlienkovo pozerali na vlastné plecia. Nasmerujte pozornosť ďalej na rôzne pocity a hnutia mysle, ktoré sa prejavujú ako neprestajne premenlivé prúdenia príjemných a nepríjemných vĺn. Myšlienky a pocity rozpoznávame v tejto druhej časti cvičenia s pozície svedka ako vonkajšie sily.

Po absolvovaní týchto dvoch úvodných spoznávaní vlastnej prirodzenosti tela a psychiky nasleduje tretí, veľmi náročný krok – pozorovať a slobodne postaviť novú myšlienku. ... Táto myšlienková náplň by každopádne mala byť nezávislá od telesného a projektívneho vnútroného sveta.

s.93

Pre cvičenie koncentrácie by ste mali voliť bezpodmienečne také obsahy, ktoré dokážu Vaše vedomie inšpirovať a myšlienky pozdvihnúť do svetla nadzmyslového videnia. Čím dlhšie spočíva myšlienkové oko v nahliadaní vysokého a inšpiratívneho obsahu, o to viac vedomie prijme skryté osivo duše z tohto obsahu. Aby však mohlo prebehnúť správne prijatie tohto vysokého obsahu, je potrebné, aby vedomie bolo slobodne k dispozícii a aby nastalo prvé odpútanie od tradičných vzorcov a strnulých predstáv.

s.95

Zmysel textu je celkom zašifrovaný a tie vety, pravda, na prvý pohľad nie je možné pochopiť bez ďalšej meditačnej a koncentračnej práce. Po vykonaní prípravnej práce, cvičiaci v prvom kroku upriami pozornosť na vety a konkrétne a rozjímavo premýšľa o jednotlivých slovách. Slová pozoruje ako nejaký fyzický predmet, ktorý by mohol vidieť očami.

s.96

Rozvinutie koncentrácie je možné, pravdaže, iba vtedy, ak budú zohľadňované zákony čistoty a pozornosti voči životu. Preto sa starajte o záhradu mierumilovného a úctivého postoja a o mocný strom čistých motívov a úmyslov v živote. Lebo svedomité a pozorné pestovanie postojov v slovách, v motívoch, prianiach a myšlienkach ľahšie dovolí, aby sa subjektivita nepokojných pocitov upokojila, a aby ľahšie nastala objektívna a slobodná pozornosť voči inšpiratívnym myšlienkam.

s.98

Nenechajte sa rušiť výkyvmi nálad a neustále sa vracajúcimi turbulentnými nepokojmi myslenia, nie sú ničím iným, než vetrom, ktorý hýbe konármi stromu. A tak duševné postrehovanie v prichádzajúcom, koncentrujúcom nastávaní mieru myšlienky nie je dajakým pocitom, ale je hlbokým vnútorným dotykom vyššieho sveta.

Meditácia podľa tohto vykreslenia pojmu by bola výsledkom dobre vydareného cvičenia koncentrácie, lebo meditácia sa dá opísať ako stav nie iba „byť pokojný", ale ako stav blaženého naplnenia. ... Svetlá sila koncentrácie sa stupňuje až k blaženému cíteniu meditácie.

O joge < cvičenia duše < späť