Rytmus a vedomie

Vedomie človeka podlieha rytmom podobne ako celý nebeský vesmír. Niektoré rytmy sa dajú dobre pozorovať a merať, ale iné nie. Pri cvičení jogových ásan

sa usilujeme o čo možno najvhodnejšie rytmy. Vonkajšie rytmy sa týkajú pravidelnosti cvičenia, alebo usporiadania cvikov v zostave tak, aby nastalo rytmizovanie po stránke telesnej.

Avšak skutočné rytmické usporiadanie spočíva v usporiadaní samotného vedomia ako článku „čitt" (sat-čitt-ánanda), čo v sanskrite znamená dynamické hnutia riadené najvyššou inteligenciou. Nesieme v sebe túto inteligenciu centrálne do nás vrytú. Kozmické rytmy nesieme v sebe, ale odvádza nás od ich vnímania prenikavé vonkajšie dianie. Ak sa podarí neprisudzovať prílišnú dôležitosť vonkajším, povrchným rytmom, ale venovať sa hlbšiemu, ničím nerušenému meditatívnemu rozpoloženiu, urobíme významný objav, podstatný pre budovanie a aktivizáciu vôle.

V obrátenom pohybe ásany pluh, halásana, celá oblasť vôle, orientovaná na látkovú výmenu, je hore a oblasť hlavy je dole. Tak je vôľa bližšie ku kozmu a hlava k zemi, teda naopak ako v bežnom živote. V pluhu sme vlastne priaznivejšie usporiadaní voči vesmíru, avšak naopak. Toto obrátenie si treba všimnúť.

Po druhé, v pluhu vykonávame nezvyklý, ale dôležitý pohyb, ktorý inak nepoznáme. Rozťahujeme chrbát nahor pozdĺž chrbtice v smere nôh. Nohy a paže smerujú v dvoch protichodných smeroch od seba, od stredu.

Centrum pohybu je manipúra čakra, plná vôľového ohňa. Oblasť manipúra, chodidlá a dlane tvoria tri vrcholy trojuholníka. Vzniká pocit harmónie, usporiadanosti a rytmu. Dochádza k premene vôle. Vitálna, navonok orientovaná vôľa sa mení na zvnútornenú vôľu činnú v duševnom živote. Cítime jemné súvislosti. Vnímať rytmické usporiadanie je príjemnou a dôležitou úlohou. Vo vnútornom vedomí sa prežívame progresívne.

Veľmi zreteľne sa deje zrytmizovanie v cykle dvoch ásan – anantásana a dhanurásana - trojuholník v ľahu na boku a luk. Keď trikrát po sebe zacvičíme anantásanu na obe strany, zbadáme niečo veľmi jemné, substanciálne, niečo také, že cítime, že už máme k dispozícii vôľovú silu, aby sme sa dostali do luku.

Čo sa tu deje? Sily vedomia sa výrazne podnietia, zrytmizujú a môžeme objaviť jeho skutočnú povahu, ktorá spočíva vo vnútornej túžbe. Z povahy vedomia, z dvojstranného rozťahovania, sa vytvorí zhromažďujúce, centrujúce pôsobenie. Čo by sme vlastne chceli týmto túžením dosiahnuť? Vedomie by sa v skutočnosti chcelo priblížiť teplu a láske.

To, čo nachádzame vo vedomí, má svoj stred v manipure. Sily vedomia, kozmické prúdy sympatie a antipatie sa tu zlievajú. V cvičení sa chceme priblížiť porozumeniu tepelným pomerom. Samotná vôľa chce tvoriť teplo. Vôľa sa snaží smerovať svojou aktivitou navonok. V akej kvalite a dimenzii sa vôľa nasmeruje do sociálneho a morálneho života, to podlieha výchove a sebavýchove.

Keď pobadáme, že vo vôli žije teplo a privedené sú tvorivé sily, vznikne prvý náznak jemného, progresívneho a vnútorne mäkkého výrazu v ásane. Nastane rytmické stvárnenie podľa zákonov harmónie. Táto rytmizácia ako následok je budujúcim výkonom, ktorý zmysluplne harmonizuje vedomie a pozdvihuje ho progresívne, v zmysle vývoja. Vyžaduje si to učiť sa mobilizovať sily duše tak, aby pôsobili slobodne od energií tela. Rozvíjanie rytmických štruktúr v ásane vedie k budovaniu tepla. Neškolíme tak iba svalovú silu pnutia a pružnosť, ale vyvíjame vnútornú dynamiku vôle do stále väčšej šírky, vnútornú silu pnutia a pružnosť.

Tým, že poznávame bdelú, progresívnu vôľu a naozaj objavíme vnútorné dychtivé popudy túžob, túto žiadostivosť v jej zlato-ohnivej žiarivej páľave, stávame sa skutočne navonok slobodní od banálnych útokov žiadostivosti. Sloboda vzniká rytmickou, v sebe dobre usporiadanou aktivizáciou vôľového potenciálu. Toto sú prirodzené kroky k premene. Vyžaduje si to odvahu zredukovať, až skoro eliminovať všetky závislosti, aby ostali iba tie funkcionálne.

Cvičenia ásan s takýmito obrazmi majú za následok, že tieto obrazy budú uchopené anjelmi, lebo anjeli pracujú na našej realizácii Ja a to podporuje do budúcnosti možnú lásku a múdrosť.

Keď umelecky stvárnime tieto obrazy, keď produktívne prepracujeme tieto obsahy a vytvoríme

prvé skúsenosti až do oblasti vôle, alebo aspoň do oblasti citu, môže nastať nasledovný krok, že ich budeme vedieť exotericky sprostredkovať aj pre našich blížnych.

Musíme sa k pravdám tak postaviť, že sa s nimi bezprostredne zjednotíme. Najskôr zoberieme pravdu v myšlienkach a postavíme ju oproti sebe ako objekt, centrujeme myšlienku, až kým neprenikne do nášho stredobodu a pomaly sa s ňou stávame zajedno. Vtedy je už vedomie zosúladené. Ak prenikne myšlienka až do vnútornej vôle, stáva sa v nás silou a bohatstvom.

Tieto myšlienky sa stávajú pokrmom duše, a tým vyživujú aj nášho anjela, ktorý pri výstavbe sympatického astrálneho tela vytvára naše Ja. Ja musí byť tvorené tým, že poznávame vnútorné zloženie vôle.

Literatúra

O joge < Články < Prečo cvičiť pravidelne? < naspäť