

Joga ako vyjadrenie duše

Napísal Administrator

Streda, 07 September 2011 09:55 - Posledná úprava Štvrtok, 07 Apríl 2022 12:04

Joga ako vyjadrenie duše

Jogová prax a umelecké stvárnenie cvičebnej zostavy si vyžaduje určité konkrétne kroky na rozvinutie koncentrácie a na oslobodenie vedomia. Znamená to

špecifickú mentálnu disciplínu, neobvyklú pre bežné vedomie. Ide o určitý druh pozornosti, ktorá sa rozvíja pri cvičení ásan - cvikov jogy.

Zmysel pre pozornosť sa dá znázorniť podobenstvom o malej rastlinke pri zemi, ktorá ráno v nežnosti prvého slnečného svetla začína otvárať svoje kvety. V okamžikoch ranného ticha, v trblietavom svite začínajúcej pôsobnosti dňa, plynie neviditeľná podstata úctivosti. Úctivosť a pozornosť patria k sebe ako nežný dotyk ranného slnka a otvárajúci sa kvet rastliny. Pozornosť je veľmi pokojná a liečivá.

Východom slnka vymizne noc a pod nežným dotykom svetla sa začína nový rast a prosperovanie. Jogové cvičenia svojím umeleckým stvárnením a vnútorným obsahom prežívania umožnia vedomý rozvoj pozornosti. Osvetľujúce slnečné svetlo pôsobí na kvetinu tak, ako pravá pozornosť pôsobí na vonkajšiu formu fyzického tela. Vlastnou nežnosťou vedie k statočnému porozumeniu osobných hraníc. Uvedomenie si vlastnej bezmocnosti a neschopnosti vykonávať ásany v zmysle integrálnej jogy spôsobuje prelomenie odporov, arogancie, domýšľavosti a tvrdosti.

Pozornosť tu znamená hlbokosiahlu uvedomelosť v rámci pravdivého rozlišovacieho vnímania. Tak ako nežné ranné svetlo otvára okvetné lístky rastlín, tak otvára pozornosť vlastné vedomie k vyššiemu poznaniu. Jemná podstata pozornosti vedie k tichému prijímaniu.



Joga ako vyjadrenie duše

Napísal Administrator

Streda, 07 September 2011 09:55 - Posledná úprava Štvrtok, 07 Apríl 2022 12:04

Široko otvorený kvet, ktorý sa vo svojej čistote a nevtieravej nádhere kolíše vo svetle, je obrazom jogovej ásany. Svetlo slnka svieti na kvetinu zhora, oblieka ju do čarovnej harmónie farieb a dáva jej citlivo ohraničenú formu tak, ako svetlo pozornosti vyžaruje v imaginácii na telesnú formu ásany.

Teplo a svetlo nového dňa sníma z lístkov rosu tak, ako svetlo pozornosti v imaginácii odlúči všetky tiesne tela. Až keď svetlo tvorivej myšlienky prúdi v prítomnosti, je možné vydať sa odpútanejším pohybom do vyformovania konečnej polohy, jogovej ásany. Keď pociťujeme prítomné spozornenie vo svetle tvorivej imaginácie, vedieme pohyb do konca. Tak, ako by nemalo zmysel, aby kvet otváral kalichy v noci, tak by nebolo prospešné, keby sme uprostred noci vedomia chceli iba zo svojho vitálneho chcenia dosiahnuť dokonalú ásanu.

Živý prúd vnútornej logiky prechádzajúci skryte od ásany k ásane patrí k reálnemu obsahu cvičebnej zostavy povedľa myšlienkových jednotlivostí samostatných ásan. Tajomne odpočúvaná súvislosť myšlienok, vyjadrených telesne v ásanach, patrí k zážitku cvičenia.



ardha matsyendrasana - výkrut v sede

Joga ako vyjadrenie duše

Napísal Administrator

Streda, 07 September 2011 09:55 - Posledná úprava Štvrtok, 07 Apríl 2022 12:04

Samotné telesné vykonanie by malo iba chabý a neúplný účinok na nervový systém, lebo pri gymnastickom praktizovaní sa človek vôbec nezaujíma o obsahy svojej mysle. Svoje Ja je pri takomto cvičení pasívne a nanajvýš je tu ako pozorovateľ telesných pocitov. Vo všeobecnosti sa necháva myseľ blúdiť kade-tade a prenecháva sa pôsobnosť dominancii hrubých telesných energií. Takto by sme však k integrálnemu cvičeniu a jeho hĺbkovým zdravotným účinkom nedospeli.

Musíme vyvinúť bdelú aktivitu z Ja, nenechávať sa strhnúť telesnými pocitmi a neprenechať pasívnu a chaoticky rušnú myseľ pôsobnosti silných pocitov alebo rozličných nekontrolovateľných vplyvov z astrálnej sféry. Spôsob cvičenia ásan „z hora“ znamená aktívnu činnosť Ja, vytvorenie prislúchajúceho obrazu v predstavách, alebo čulé zaoberanie sa témou danej ásany vo svojich myšlienkach. V tomto zmysle koncentrácia znamená zotrvanie pri téme, oddeľovanie a rozlišovanie podstatného od neprislúchajúceho, nevšímavosťou nechávať rozpúšťať tie myšlienky, ktoré s témou nesúvisia a teda orientovanie vedomia na prenikanie k podstate ásany a jej priame poznávanie.

r. 2003

Inšpiratívnym zdrojom pre prácu nášho štúdia jogy Narajana je "[Joga z čistoty duše](#)" Heinza Grilla

[Literatúra](#)

[O joge](#) < [Články](#) < [O joge trochu hlbšie](#) < naspäť