Napísal Administrator
Streda, 23 Október 2024 08:25 - Posledná úprava Streda, 27 November 2024 03:56

Zdravie - Logika a zákony - VI.
Sila vedomia prostredníctvom pozornosti

Článok Heinza Grilla uverejnený dňa 13. júna 2024 na jeho stránke
po nemecky: https://heinz-grill.de/bewusste-wahrnehmung-gliederung-koerper/
po slovensky: https://heinz-grill.de/sk/vedome-vnimanie-clenenia-tela/

Rozčlenenie tela na uvoľnenú vrchnú časť s jej citlivými zmyslovými dojmami, dynamický stred hrudnej chrbtice a pokojný, silný základ v oblasti spodného chrbta a panvy, poskytuje veľmi harmonické pomery stavov jednotlivých telesných oblastí. Ten, kto sa usiluje o takúto členenú formu svojho tela a okrem toho aj svojho vedomia, môže vzdorovať mnohým degeneratívnym ochoreniam. Nie iba drieková (lumbálna), hrudná (torakálna) a krčná (cervikálna) časť chrbtice jednotlivo získava priaznivejšie rozloženie tonusu a sily pnutia, ale z tejto kondície majú veľký úžitok všetky tkanivá a orgány brušnej oblasti.



Upriamiť sa k objektívnemu pozorovaniu a pritom odložiť pocity, to školí myslenie a stabilizuje vôľu.



V zhone a prepracovanosti je vnímanie objektov vonkajšieho sveta narušené emóciami a prehnaným vôľovým konaním.

Ako už bolo vysvetlené v iných článkoch, práve správna aktivita umožňuje to najpodstatnejšie liečebné pôsobenie, pretože to, že je cvičiaci napríklad v strede dynamický a hore uvoľnený, nie je náhoda, je to skôr výsledok vedomého mentálneho formovania a usporiadanej aktivity s telom a jeho pohybmi. Pasívne ponechanie, aby niečo samo prebiehalo, alebo náhlivé, žiadostivosťou poháňané, rýchle vybavenie práce nevyhnutne vedie k prepleteniu jednotlivých zón vedomia – vrchnej, strednej a spodnej. V ťažkopádnosti alebo hyperaktivite sa vždy stráca jasné myslenie vedome vedené vnímaním a s prehľadom udržiavané. Vôľa stúpa do hlavy a s unáhlenou túžbou po úspechu poháňa rozum k nepokoju; alebo sú to nevôľou sužované emócie, ktoré spôsobujú depresiu a pútajú náladovú myseľ k telu. Človek sa v mnohých fázach cíti byť akoby ochromený, pretože nedokáže produkovať správnu aktivitu, orientáciu na cieľ a

perspektívu primeraného pracovného výkonu. Hlava, stred a brucho sú nakoniec ako nepriehľadný, svetla zbavený, zahalený konglomerát. Ak sa teraz prostredníctvom vedome zjednanej činnosti podarí oslobodiť myslenie od chvatu vôle a emócií, usporiadať pocity podľa zdravých vnemov a myšlienok a vôľové sily priviesť k cieľavedomému rozumnému nasadeniu, tento stav rýchlo navodí očistné pretvorenie tela. Je to ako nové svetlo, ktoré dokáže lepšie preniknúť cez fyzický aparát. Vo väzivovom tkanive, napríklad v tepnách a v šľachových pošvách, svalových úponoch a organických zväzkoch buniek zachovávajúcich si štruktúru, ako aj vo svaloch a parenchymatickom tkanive, sa tvorí menej usadenín a zatvrdnutí, a tým sa môže udržať dobrá funkčná dynamika. Proti stavom blokád, ktoré sa tak často vyskytujú pri vyčerpaní a chradnutí, pôsobí svetlo členenia, ktoré v skutočnosti vzniká vedomou činnosťou a stretnutím zmyslov, myšlienok a cítení. V skutočnosti sa človek, ktorý dokáže vytvoriť túto aktivitu členenia, cíti – a to nielen metafyzicky povedané – v lepšej podobe vzťahov, a teda v svetlejšom cítení.

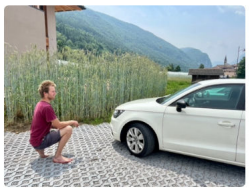


Na týchto dvoch kresbách je opäť zobrazená súvislosť medzi vzpriamením sa zo stredu a pohľadom. Keď sa človek učí rozvíjať silu pnutia v strede, vznikne príjemná šírka. Kresba

znázorňujúca zošnurovania ilustruje, ako sa sila sťahuje z vedomia a tiež zo zmyslov.

Kresba: Cordula Rattinger

Popri cvičeniach s fyzickým telom alebo s dychom ponúkajú jednoduché cvičenia duše vedené vedomým pozorovaním veľmi priaznivú možnosť podporiť tento základ. Napríklad si človek zvolí veľmi technický objekt, akým je napr. auto a pozoruje presne jeho vonkajší tvar. Ako sú poskladané jednotlivé krivky, obliny, pomery rohov a hrán k celku? Cvičenie tohto druhu môže trvať približne 5 minút. Ako sú tvarované svetlá, disky, zadná časť a vonkajšie predné čelo motora? To, či sa mi páči alebo nepáči, či vyvoláva potešenie alebo nevôľu, ako ani unáhlené hodnotenia by pri cvičení pozorovania nemali iritovať alebo lepšie povedané: nemali by sa do cvičenia vôbec zapájať. Vedomosti a vnemy, ktoré človek nadobudne o technickom objekte, akým je práve auto, sa rozvíjajú prostredníctvom pozornosti a vedomej predstavy. Tvar objektu pozorovania prežíva človek myšlienkovo.



Nevyžaduje si to zosilnené a očistené nasadenie vôle, pozorovať predmet a pritom ho neuchopiť žiadostivo?

Pre tento príklad cvičenia bol vedome vybraný technický predmet, aby bolo jasné, že ide len o pozorovanie. Mnohí si možno povedia: „Nechcem sa pozerať na auto, pretože pre životné prostredie je neznesiteľné, radšej budem pozorovať kvet v prírode. Ten je bližší mojej náladovej mysli a viac sympatický." Cvičiaci si zaiste môže vyberať predmety na pozorovanie podľa afinity. Ak však pozorovanie predmetu prebieha prostredníctvom jasnej predstavy a objektívneho vnímania, v zásade by nemal prepadnúť rojčivému alebo pôžitkárskemu konaniu. Technik, ktorý žije v inžinierskych výpočtoch, by sa mal preto možno príležitostne odhodlať k prírodnému objektu a zasnený milovník prírody môže viesť svoju pozornosť na objekt, ku ktorému má zatiaľ iba zopár asociatívnych pocitov. Objektívne pozorovanie sa potom oslobodí od emócií a rýchleho hodnotenia. Človek, ktorý sa zaoberá týmito cvičeniami a robí ich čolen päť minút denne, zbadá, že jeho vôľa, náladová myseľ a myslenie sa dostanú na lepší stupeň

usporiadania. Prostredníctvom tejto aktivity sa uskutočňuje členenie.



Keď človek opravuje na aute chybičku, menej ho (auto ako celok) vníma.

Účinky týchto cvičení netreba podceňovať. Na čistenie tkanív je možné robiť diéty, pôstne kúry alebo vodné procedúry. Činnosť vedomia však nie nepriamo, ale priamo vedie prvé svetlo členenia do telesnosti a preto je očistný účinok veľmi významný. Struskotvorné procesy v rôznych formách telesných tkanív sa redukujú, a to obzvlášť vtedy, keď je v tomto druhu kultivácie vedomia pravidelnosť.

V ďalšom článku budú opísané tri základné princípy indickej filozofie a ich hodnota pre liečebnú terapiu. Pre západné mentálne porozumenie sú nápomocné a rozširujú ho.

Zdravie - Logika a zákony < späť

Sila pnutia chrbtice a depresia - V . < späť ---

--- vpred > Tri bytostné stavy prírody (cnosti, čtry, vlastnosti) - VII.