O joge < Články < naspäť

Rozvinutie praktického myslenia

Vande sat-čit-ánanda

Rozvíjanie praktického myslenia je jednou z najdôležitejších disciplín v štúdiu jogy ako spirituálnej cesty. Naša myseľ nás väčšinou ovláda, z nášho podvedomia sa uvoľňujú pri istých spúšťacích impulzoch celkom určité vzorce myslenia a človek nie je slobodný. Koná trošku ako naprogramovaný počítač. Rôzne projekcie a introjekcie riadia naše myšlienky a od toho sa odvíjajúce aj naše konanie.

Neškolená myseľ je ako pár zdivočelých koní, ktoré nedovolia vozatajovi prevziať vládu nad jazdou. V prvom rade musíme svoje kone spoznať, zistiť akými zákonitosťami sa riadia, a potom cieľavedomými cvičeniami školiť svoju myseľ tak, aby jej činnosť bola riadená z najvyššej zložky človeka - z duchovného Ja.

Toto Ja však nie je u bežného človeka dostatočne rozvinuté, aby bolo schopné mocnú riadiacu vedomú činnosť vykonávať. V integrálnych jogových cvičeniach už od základných prípravných cvičení sa práve posilnenie a rast klíčiacej duchovnej substancie Ja zohľadňuje ako primárne. Skúmaním svojich skutočných životných postojov, opúšťaním ukolísavania sa vo vysnívanom fantazijnom svete svojich túžob, prianí, sklonov a krásnych filozofií, treba zaujať seriózne a uvážené stanovisko v srdci a z neho rozvinúť ďalšie pokračovanie prípravných jogových učebných krokov.

Cvičenia sú zamerané predovšetkým na spoznávanie procesov vnímania prostredníctvom fyzických zmyslových orgánov . Pri cvičeniach ásan, ako aj pri cvičeniach duše sa učíme konkrétnej vedomej práci mysle pri procesoch pozorovania a vnímania. Začína sa od veľmi jednoduchých cvičení, ktorými sa dosahujú vynikajúce účinky na upokojenie a na zvýšenie rozlišovacej schopnosti.



