Svetlo

Porozumenie, svetlo džňánajogy, je veľkou silou života. Je to to svetlo, čo prekonáva telo a materiálny obal. Porozumenie vzniká, keď sa rozpozná duch, ako vyššia nadosobná sila. Kto sa s láskou venuje ásanám, zožne lásku. Dáva a prijíma. Jednota tela, duše a ducha je neustále daná. Oddelenosť v skutočnosti neexistuje. Čistý vzťah ku cvičeniu je silou, ktorá spätne pôsobí na vlastný život.

V dôsledku premeny myšlienkového života, vedeného od skôr reflektujúceho myslenia k rozlišujúcemu mysleniu, od vičára k vivéka, alebo od skôr premietajúceho, analyzujúceho a zvažujúceho myslenia, k slnečnej žiari, vzniká vyladenie pocitov a vnemov, ktoré sa nachádzajú v hlbšej úrovni a sú umiestnené skôr za alebo pod myšlienkovým životom. Pocitový život obklopuje náš podvedomý život a našu vitálnu povahu. Tento pocitový život je ako veľké jazero, na ktoré svieti zhora slnko myšlienok. Keď toto slnko myšlienok svojim ohňom zohreje sféru ovzdušia a tento vzduch pôsobí zas na povrch pocitového života, tak sa tento pomaličky prehreje ako voda v jazere a oživí charakter. Pocitový život je na spirituálne-mentálnej ceste presvetľovaný vysokými a najvyššími ideálmi v myšlienkach a je pozdvihnutý na nový, rozsiahlejší a čistejší stupeň.

Trojčlenná cesta, trimárga, odovzdanosť (bhaktijoga), vnútorné porozumenie (džňánajoga) a nezištnosť (karmajoga), sa vďaka kozmickej láske spájajú do jedného celku jogy. Láska je princípom spojitosti a zjednotenia.

Odovzdanosť je najhlbším kvetom ľudskej duše. Odovzdanosť je najvnútornejšou silou, ktorá prebýva ako substanciálna sila tajuplného ohňa v konaniach, v pohybe a predovšetkým v dynamickej energii vôle ku svojbytiu a k sebauskutočneniu. Je stredom človeka a ľudského bytia, a tým diaľnou silou srdca, ktorá opäť stred utvára, medzi nebom a zemou, medzi vrchom a spodkom.

Rozpoznanie sa v sanskrite nazýva džňánajoga a je prekrásnym, kozmickým a mimozemským kvetom trblietavého jasu, so zlatisto svietiacimi lupeňmi.

parsva trikonasana - trojuholník stranou

Nezištnosť je vždy spojená s činnosťou a je zjavná v každom úkone. Čistý úkon bez osobnej požadovačnosti otvára zapečatenú bránu oslobodenia. Nezištná služba životu je pre úspešnú meditáciu bezpodmienečne nutná.

Ásany sú telesnými cvičeniami jogy. Sú rozmanité a početné, a nezávisle od veku si ich môže osvojiť každý človek. Oslobodzujúcim a najvyšším rozpoznaním je to, ktoré uzrie príčinu vlastných odporov. Rozpoznajú sa vďaka pravej pozornosti a prirodzenej kontemplácii ako mocnosti vonkajšej, psychickej a fyzickej bytosti, ale nevytvárajú pravú podstatu bytosti, nie sú dušou, a tým taktiež nie sú vlastným Ja. Odpory sa vytrácajú vďaka plnej sile svetla tohto vnútorného náhľadu. Nátlaky nariaďujúceho mentálneho vedomia ustupujú vďaka bezprostrednému, rozhodnému konaniu z prirodzeného, spontánneho, ako pierko ľahkého popudu.

matsyasana - ryba