Pohyblivé geometrické cvičenia duše

V dnešnej dobe v duševnom živote dominuje vonkajšie pozorovanie a logika. Avšak ani strohým zmyslovým vnímaním, ani prísnym logickým sledom myšlienok nie je možné vybudovať most k celistvej skutočnosti. Nasledovné cvičenie je prispôsobené pre dnešného človeka, ale jeho pôvod siaha predhistoricky veľmi ďaleko do minulosti. Jeho múdrosť vydržala aj stredovek a aj nám má čo povedať, avšak celkom iným spôsobom, než v tých pradávnych dobách. Prostredníctvom "Jogy z čistoty duše" dostávame od jej autora Heinza Grilla akoby preklad prastarých cvičení do reči nášho súčasného vedomia a cvičením napokon uskutočňujeme nov ú jogovú vôľu
(termín zavedený Rudolfom Steinerom).

V nasledujúcich popisoch v tomto článku podávame veľké množstvo námetov na cvičenie. Každý jeden podnet by si vyžadoval, aby sa mu cvičiaci dlhodobo rytmicky a opakovane venoval.

Cvičenie č. 1

Cvičenie sa vykonáva najskôr v predstavách. Nakoniec je možné previesť duševný zážitok do tela.

1. časť – cvičenie v predstavách:

Podstatou cvičenia je prelínanie dvoch ohňov, ktoré v cvičení budú symbolizované geometricky dvoma trojuholníkmi. Predstavme si rovnostranný trojuholník vodorovnou základňou dole a jedným vrcholom hore. Zafarbime ho červenou farbou, ktorá predstavuje lásku planúcu nahor alebo mužskú pečať. Nad ním v určitej vzdialenosti si predstavme ďalší rovnostranný trojuholník otočený presne opačne, než červený. Vodorovnú základňu má hore a jedným vrcholom smeruje

nadol. Zafarbíme ho na modro, čo znamená múdrosť stekajúcu z hora, z duchovného sveta nadol do pozemských pomerov alebo ženský kalich. Medzi týmito dvoma trojuholníkmi je neveľký priestor, nedotýkajú sa.

Začnime oboma trojuholníkmi pomaly pohybovať tak, aby sa približovali. Až sa po chvíli dotknú jedným bodom, teda vo vrcholoch, ktorými sú k sebe obrátené a ktoré sa k sebe približovali.

Predstavme si útvar, ktorý sme takýmto pohybom dostali a nechajme chvíľu túto predstavu staticky v priestore pred sebou.

Bod spojenia predstavuje merkúrsky spájajúci a premieňajúci princíp, ktorý sprostredkuje vývoj. Prežijeme tu kozmický cit, ktorý pochádza z oblasti Merkúra.

Obrazec by sme mohli popísať ako veľký vztýčený kríž, postavený podobne ako písmeno X, pozostávajúci z dvoch trojuholníkov, dotýkajúcich sa jedným spoločným bodom. Ten vrchný je modrý a spodný červený. Kríž je symbolom súčasného stavu vývoja zeme. Preto je dôležité túto formu poznávať. Približujeme sa tým hlbokým zákonom vesmíru a vývoja ľudstva.

Dva duchovné princípy sa tu chcú spojiť. Láska a múdrosť. Vo forme kríža sa iba stretnú. Nespoja sa naozaj. Význam kríža teda spočíva v tom, že sa tieto dva princípy ešte len stretnú a nespoja, lebo ešte nie je daná syntéza prostredníctvom Ja . Syntéza nie je obyčajné spojenie protikladov alebo zmiešanie. Vyžaduje si vystúpenie na najbližší tvorivý stupeň bytia. Pre syntézu sú nutné ďalšie kroky.

Ďalej si teda predstavme, ako sa trojuholníky opäť pomaly pustili do pohybu v rovnakom smerovaní ako v predošlom kroku. Začínajú sa prelínať a v strede obrazca vytvárajú stále sa zväčšujúci kosoštvorec. Opäť pohyb na chvíľku zastavme a vnímajme pred sebou v priestore vytvorenú predstavu. Obrazec už neznázorňujeme tvrdý, pichľavý, ostrý, hranatý dotykový bod. Ale skicuje sa prvé rozvinutie a vytvorenie jednoty. Vytvárame nový priestor zjednocovania.

Nechajme trojuholníky, aby sa znovu pohli rovnakým smerom, až sa budú tak prelínať, že vznikne obrazec s bodovou súmernosťou. Aký je to obrazec? Opusťme modrú a červenú a

nechajme obrazec, aby zmenil farbu na zlato žltú, ako tretiu z troch žiarivých farieb.

Tento vzniknutý symbol nazývame Dávidova hviezda a symbolizuje kozmickú rovnováhu a zjednotenie. Predstavuje dvojnásobne trojuholníkovitý model vzťahov medzi Bohom, človekom a svetom. (V prírode taktiež nachádzame tento symbol v podobe niektorých kvetov .)

Prvá trojnosť predsatvuje trojicu duševných síl – myslenie, cítenie a vôľu človeka alebo v inej interpretácii, v súvislosti s nasledovným výkladom, fyzické telo, éterické telo a astrálne telo človeka. Na rozdiel od toho, v druhej trojnosti človek siaha nad prvú trojnosť, nad seba samého. Do centra pozornosti sa dostáva vzťah k sebe samému, teda ku svojej duchovnej podstate. Hľadáme samého seba v duchu. Ako prvé tvoríme duchovné svojbytie, to znamená, že na stupni imaginácie ešte nie sme úplne spojení s duchovným svetom, toto spojenie vytvárame a v duchovnom svete hľadáme seba. V druhom kroku, v duchovnej inšpirácii vyciťujeme v sebe duchovný život a v treťom stupni duchovnej intuície sa stávame "ja som". Nachádzame svoju duchovnú identitu.

Na jednej strane je síce zaujímavé, čo tieto symboly, ktoré sme vzali do cvičenia, znamenajú, ale na druhej strane, je oveľa dôležitejšie, ako priamo pôsobia na dušu človeka, čo ich pôsobením bezprostredne ožíva v duši človeka.

Je to veľmi mocné cvičenie, ktoré harmonizuje a dopĺňa v duši cvičiaceho tie aspekty, ktoré mu chýbajú.

Pravidelným rytmickým cvičením človek vo vedomí môže zažiť poznanie, ako jeho duša stojí vo vzťahu k nadzmyslovému svetu, podobne ako v zmyslovom svete spoznáva, ako v ňom stojí vo vzťahoch k zmyslovému svetu. Duša sa prežíva ako vnútorná realita, nezávislá na organizácii tela a sama v sebe spočívajúca.

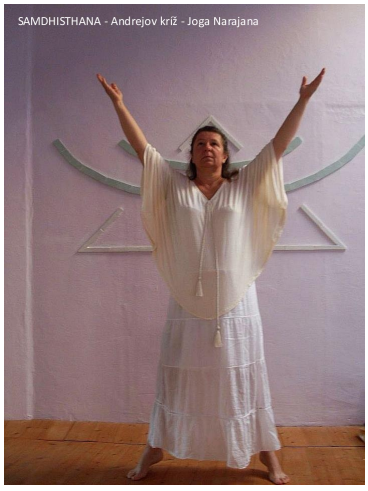
Ako vidno, cvičenie môžeme doviesť na rozličné stupne obtiažnosti alebo hĺbky. Na najnižšom stupni tohto cvičenia sa v nás posilňuje schopnosť pohybu predstáv. Pohyb foriem má za následok vznikanie nových foriem. Študujeme to, čo je premenlivé a pohyblivé. Cvičenie sa prvotne pohybuje v živele vody.

V poslednej časti cvičenia sa v spätnom slede od Dávidovej hviezdy vrátime celým postupom až k jeho začiatku.

2. časť – cvičenie s telom

Význam takýchto symbolov, s akými sme cvičili v prvej časti cvičenia, objavíme iba vtedy, ak ich znovu objavíme vo vlastnej telesnosti. Preto zaujmeme telom túto pozíciu dvoch trojuholníkov, ktoré sa začínajú prelínať a práve sú v štádiu, keď sa vytvoril malý nový priestor uprostred. Je to tichý priestor začínajúcej syntézy. Cvik v joge nazývame Andrejov kríž a v sanskrite *Samdhisth ana* .

Ak takto prežívame pohyb, prežívame ho kozmicky, podľa vnútorných zákonitostí. Umeleckým spôsobom vytvárame budúcu dimenziu človeka. Keď dnes pestujeme imaginatívne myšlienky, v budúcnosti je možný vývoj. Takto neklesneme späť do telesných, karmických energií, ale tvoríme kreatívne dopredu nové sily.



Cvičenie môže z tohto miesta pokračovať ďalej. Pomocou vhodnej otázky opúšťame pôvodný výzor použitých symbolov, pretože ak chceme zažiť duchovnú realitu, musíme fyzický tvar v skutočnosti opustiť. Od symbolov sa musíme vzdialiť. Pýtame sa na pôsobenie týchto symbolov, postupne jednotlivými otázkami. Najskôr sa opýtame na účinok symbolov na vedomie. V ďalšom pokračovaní a prehlbovaní cvičenia prežívame účinok symbolov v prúdení éterických síl.

Ďalej môžeme pokračovať v spoznávaní toho, čo prežívame v zážitku kostí, ktoré fyzicky zapĺňajú priestor, kadiaľ vedú línie symbolu. V nasledujúcej otázke sa potom ešte opýtame aj na zážitok morku veľkých kostí tela. Aký je rozdiel medzi tým čo prežívame pomocou stavby svojich kostí a medzi tým, čo poskytuje zážitok živého vnútra kostí? Aký je rozdiel medzi zážitkom, ktorý nám umožňuje vnímanie toho najtvrdšieho, toho skryštalizovaného do najtvrdšej zemitej substancie tela ako výsledok zhusťujúcich procesov kozmu a medzi tou živou substanciou morku?

Alebo môžeme cvičenie ešte ďalej prehĺbiť tak isto opustením symbolu a opýtať sa, aké sily, aká vnútorná činnosť spôsobuje to, že symboly v sebe prežívame. Orientácia pozornosti týmto smerom umožní vnímanie, ako v našom vnútri prúdi obsah duchovného sveta, obdobne, ako pri zmyslovom vnímaní v našej duši prúdi obsah vonkajšieho sveta.

O obraze cvičenia Andrejov kríž píše Heinz Grill napríklad v knihe " Preduchovnenie tela " na s.76 a v knihe "
Duševná dimenzia jogy
" na s.130.

"Spirituálna a umelecká cesta vo všetkých detailoch svojho vypracovania obsahuje myšlienky religióznej oddanosti a realizácie Boha. Najvyššia pravda v stvorení a v univerze je neopísateľnou existenciou mimo psychických a fyzických javových foriem. Je to dimenzia mimo telesnosti a mimo vymyslených ideálov a predstáv, mimo priestorových a časových podmienok prírody. Táto existencia slobodná od pozemskosti, vznešená a nekonečná zahŕňa všetko to, čo vidíme, myslíme a cítime a súčasne presahuje všetko to, čo jednako môžeme relatívnym a pomíňajúcim spôsobom zhliadať, vymýšľať a preciťovať. Bytosť v sebe dokonalá, mimozemská a univerzálna alebo existujúce bytie je zvrchovanou a jedinou mocou, ktorá jestvuje a dá sa najvýstižnejšie označiť pojmom Ja. Tak ako na jar v prírode vyviera rast zo samoaktívneho prameňa éteru a tak ako Zem riadia veľké kozmické rytmy dňa a noci, zimy a leta, budovania a rozkladu, tak vo vnútrajšku ľudského vedomia panuje transcendentná, prapôvodná, zachovávajúca a oslobodzujúca bytosť, ktorá je tým jedným a všeobsahujúcim Ja celého psychického a fyzického diania. Toto Ja je živou, spirituálnou pravdou, ktorá sa hľadá v tejto joge podľa stupňa individuálnych schopností prostredníctvom uctievania, hľadania poznania a úplnej pripravenosti v oddanosti a obeti. Tento svätý pôvod môže vstúpiť do prítomnosti skúsenosti istotne storakým rozličným spôsobom v meditatívnom prehĺbení, ale vždy je nesený vlastnou individuáciou a prácou."

"Obraz a význam cviku
Podobne ako v polohe *tadasana*, v strome, existuje v tomto cvičení prežívanie priestoru navonok a prežívanie priestoru do vnútra. Priestor vonku, to znamená prostredie, atmosférické okolie, sily bytostí alebo vplyvy okolia, určujú vnútorný stav, zatiaľ čo vnútorný stav tiež pôsobí spätne na vonkajšie okolie. Cit pre vonkajšok sa dá obrazne tušiť prostredníctvom končatín, ktoré smerujú ako zmyslové orgány do priestoru. V Andrejovom kríži sa jedinec najskôr prežije všeobecne vo vlastnom sebapociťovaní tým, že vytvára scentrovanie do vnútra jemne prijímajúcim gestom paží. Paže a nohy tvoria formu kríža. Priesečník kríža je medzi čakrami *manipura*
a
anahata
, medzi tretím a štvrtým centrom. Obe tieto centrá sa navzájom harmonicky zlaďujú. Zatiaľ čo sa vonkajšok prežíva prostredníctvom nahor čnejúcich, cítiacich paží a priestor pôsobí atmosféricky na vnútro, cvičiaci sa teraz môže venovať predstave, že všetky myšlienky a všetky pocity, ktoré sú myslené, napĺňajú vonkajší priestor a teraz utvárajú stredobod vo vnútri, a tým v éterickom srdci. Cvičiaci prežíva svoju osobnosť v inkarnovaní najhlbšie v priesečníku vnútra a prežíva ho ako výsledok rozličných zmocňujúcich sa myšlienok a pocitov."

Postupne tu uvedieme aj ďalšie cvičenia duše - pohyblivé geometrické.

O joge < cvičenia duše < Vnímanie s rozšíreným vedomím < späť