Podstata ásany

Pri pohľade na človeka sa nám zdá, že vidíme iba jeho fyzické telo. No nikto z nás ľudí nepochybuje o tom, že videný živý človek má ako telesnú stránku svojej bytosti, tak aj

vyššie stránky, ktoré nie sú fyzickými očami viditeľné. Usudzujeme tak podľa prežívania svojej vlastnej bytosti, svojho fyzického tela i vyšších článkov, ktoré poznávame sami v sebe vlastným vedomím.

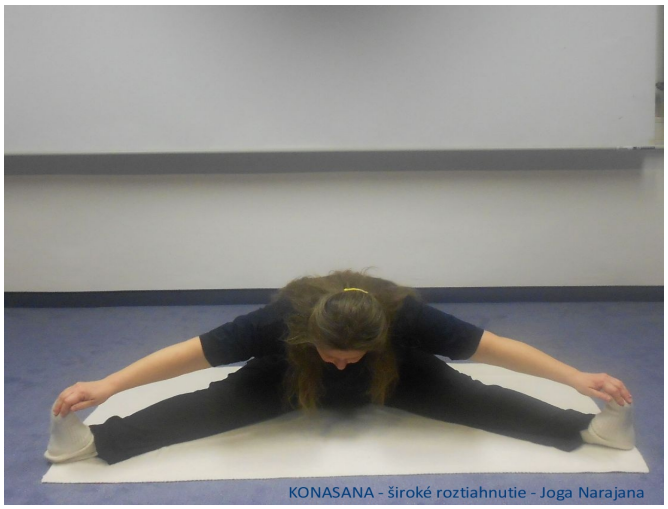
Podobne pri pohľade na rastlinu vidíme najskôr iba jej fyzické stvárnenie. Avšak keď ju dlhšiu dobu pozorujeme, zisťujeme, že telesnosť rastliny sa mení, že rastlina navonok prejavuje tiež svoj vnútorný život. Rastlina reaguje, vyvíja sa, žije. Môžme teda ľahko uznať vnútorný život rastliny, vnútorný obsah jej hmotnej podoby.



Ako ďalší príklad uveďme pojmy alebo slová. Slovo "kvet" má svoj tvar, zvukovú formu, ale to je iba niečo vonkajšie. A toto vonkajšie práve iba poukazuje na obsah, na samotný objekt, ktorý je touto slovnou formou pomenovaný. Malé dieťa vníma priamo obsah slov a je zmätené, ak sa ho opýtame, aké hlásky, zvuky počuje v slove kvet, lebo dovtedy si vôbec nevšimlo, že slovo kvet má aj svoju vonkajšiu formu. Nám dospelým sa zasa stalo to, že v určitých vonkajších formách sme prestali vnímať ich obsah. Tak sa nám to stalo aj napríklad s planétami a hviezdami v kozme, a tak je to aj s mnohými inými hmotnými podobami, ktoré pre nás stratili vnútorný živý obsah.

Podobne to môže byť aj s telesnou jogovou formou, ktorú nazývame ásana. Vidíme ju fyzickými očami, ale je nám v našom vnútri jasné, že každá živá forma má aj svoj obsah, niečo, čo môžme vnímať iba v duchu. Tento vnútorný význam ásany si človek nemôže len tak ľubovoľne primyslieť podľa povrchného zdania a vonkajšej podobnosti foriem. Každá ásana má svoj vlastný obsah, ktorý sa dá do ľudských slov previesť viacerými spôsobmi, ale každé vyjadrenie rečou alebo obraznou predstavou zodpovedá presnej telesnej forme.

Keď si pred cvičením vnesieme do svojej mysle vhodnú živú obraznú predstavu vnútorného zmyslu ásany a následne svojím telom tento obsah svojej mysle vyjadríme viditeľným spôsobom do vonkajšieho sveta, cvičenie prebieha v zmysle tvorenia. Stáva sa živým umeleckým dielom. Tvorivá myšlienka potom vytvaruje naše telo do príslušnej formy. Bytostné sily ásany vytvárajú a pôsobia v procese cvičenia. Už svoje telo neformujeme násilím a prostredníctvom vonkajšieho snaženia, ale prenecháme telo v pôsobení tvoriacich vnútorných síl našej duše, ktorá pôsobí v živej komunikácii s bytosťou, podstatou ásany.



konasana - široké roztiahnutie

Zmysel ásany prijímame do cvičenia ako určitú myšlienku vyjadrenú v slovách alebo obraznú predstavu. Avšak tento text alebo obraz je tiež iba v slovnej alebo v obraznej podobe vyjadrením skutočného vnútorného významu, ktorý spočíva hlboko pod hladinou našej vonkajšej mysle, je nehmotný, nadzmyslový, vnútorný, duchovný a nazývame ho imaginácia. A práve k tomuto nás má skutočne priviesť daná myšlienková predstava, ktorá je skôr iba ako smerník alebo ukazovateľ cesty.

Preto nie je vhodné ustrnúť pri cvičení ásan svojou mysľou na pevnej podobe slovného vyjadrenia myšlienky alebo na obraznej predstave, ale máme podnietiť svoju myseľ k čulému zaoberaniu sa daným obsahom. Koncentrácia pri cvičení ásan v tomto zmysle znamená zotrvanie na jednej strane v pokoji tela a na druhej strane v čulosti mysle, avšak v oblasti vnútorného zmyslu ásany, bez rozptyľovania pozornosti do iných oblastí života. Svoje vlastné myšlienky vyplývajúce z vlastných asociácií, analógií, z energií upútaných na vlastnej telesnosti, ktoré sa ohlasujú v podobe myšlienok alebo predstáv, máme uviesť do mlčania. Podobne si máme uvedomiť, že náš základný postoj a motivácia k cvičeniu má rozhodujúci význam na vynáraní sa nepatričných myšlienok počas cvičenia. Ak náš prvotný cieľ spočíva v telesnej oblasti, v oblasti fyzického zdravia, alebo v posilnení vitálnych síl, naša koncentrácia bude neustále narúšaná a rozptyľovaná.



Cvičebným spôsobom vedeným z vedomia vzniká prirodzená schopnosť koncentrácie vedomia. Pri cvičení ásan s imagináciami z dôvodu súladu vrchných článkov človeka (ja a myseľ) so spodnými (pránické a fyzické telo) vzniká skutočná harmónia, a tým aj liečivé pôsobenie cvičenia. Telesno-duševné vzťahy sa usporiadavajú tak, že je možné tvorivé pôsobenie zhora nadol. Od kvality týchto vzťahov tela a duše závisí aj schopnosť uvoľnenia. Keďže smer tvorby vychádza z duchovnej podstaty, z Ja, ktorá formuje astrálne telo (jeho súčasťou je myseľ, aj pocity), astrálne telo pôsobí na telo éterické (pránický obal, životné sily) a telo éterické ako architekt tvorí telo fyzické, popísaným cvičebným spôsobom zohľadňujeme túto zákonitosť, čím je umožnené tvorivé usporiadavanie, formovanie a ozdravovanie všetkých článkov ľudskej bytosti.

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