Očistenie a posilnenie síl duše jogou

V našej materialistickej dobe človek skoro zabudol na svoju podstatu a oklieštil jogu na púhy telocvik. Myslí si, že tréningom tela možno dospieť k cieľom jogy. Je to veľký omyl. V dávnych časoch, ale u mnohých učiteľov jogy aj dnes pretrváva vedomie o tom, že

telesné cvičenia jogy – ásany, ktoré sú iba jedným z viacerých článkov jogy, sú súčasne aj cvičeniami vedomia.

Okrem toho, joga nám ponúka cvičenia, ktoré sa vykonávajú v sede so vzpriameným chrbtom, v pokoji telesných energií a v čulosti energií duše a nazývajú sa cvičeniami duše . Ľudské duševné sily – cítenie, myslenie a vôľa, sú u normálneho človeka vzájomne poprepletané, poviazané, podobne ako fialová farba je zliata z modrej a červenej. Napriek tomu, že obe farby sú vo fialovej prítomné a vidíme ich našim zrakom, no nevieme ich od seba odlíšiť. Naše sily duše sú takto nerozlíšiteľne do seba povpletané a dôsledkom je ich nečistota, nesloboda.



Joga obsahuje mnoho rôznorodých súčastí. Jogovými cvičeniami, predovšetkým cvičeniami duše sa stávajú sily duše osamostatnené, čisté a slobodné. Vedome sa vytvára vnútorná usporiadanosť, nová organizácia vnútra človeka. Procesy oslobodzovania a rozpúšťania spleteností a závislostí prinášajú človeku mnohé zmeny. Človek sa akoby novými očami začína

pozerať na svet, na ľudí, aj sám na seba, so svojimi problémami. Keď postupne mizne, alebo sa oslabuje neprehľadné spletenie síl duše, stávajú sa rýdzimi, čistými a skvejúcimi sa ako drahokamy.

Ako pôsobia cvičenia duše na nás samých? Ako pôsobia na nervový systém? Predovšetkým pobadáme veľké upokojenie. Ako vzniká toto upokojenie?



Tým, že sa svojím vedomím dlhšiu dobu (niekoľko minút) venujeme iba jednej veci (napríklad pozorovaniu jednej rastliny, alebo pri čítaní inšpiratívneho textu sa zaoberáme jednou témou...), a že sami z vlastného Ja vedieme svoje cvičenie, vznikla naša vlastná vnútorná aktivita v pozorovaní a v tvorbe myšlienok, čo spôsobí usporiadanosť, a tým pokoj vo vedomí. Tam, kde vzniká usporiadanosť, mizne chaos, rozptyl, a nastáva pokoj.

Najdôležitejším princípom liečenia, ktorý objavíme pri cvičeniach jogy, najmä pri procesoch stabilizácie a spevnení v osobnosti v integrálnom zmysle je to, že sme pozornosť, svoje myšlienky a sily vnímania nasmerovali na jednu vec a udržali sme ju určitý čas. Tak začíname viesť svoje vedomie samoaktívne. Keď chceme byť pánmi, ustanoviť svoje Ja za vládcu vo svojej bytosti, je táto schopnosť podstatná. Treba ju pestovať, cvičiť a kultivovať.


PADANGUSTHASANA - stoj na prstoch nôh - Joga Narajana


SHIRSASANA - stoj na hlave - Joga Narajana