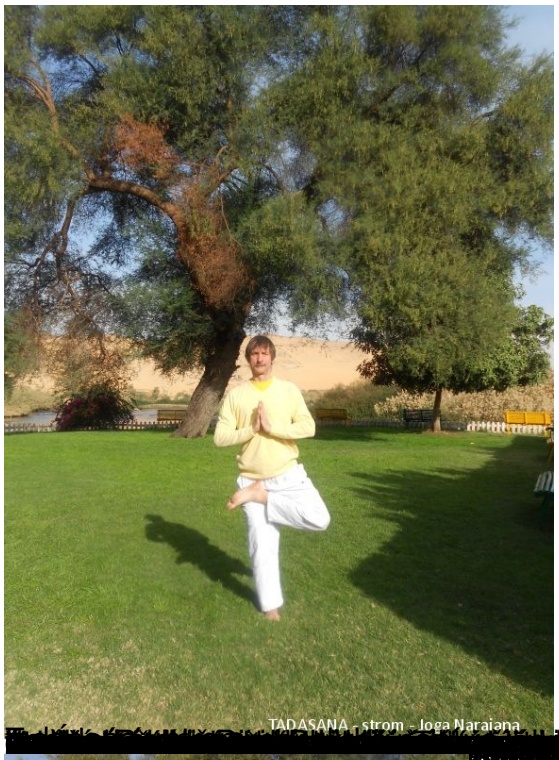
Ásana vedená silou myšlienky

Pri cvičení ásan nie je dôležitá technická schopnosť, ohybnosť alebo akrobatika, ale

majú byť rozšírené možnosti človeka a jemnosti vyjadrenia pohybu. Ásana je výrazom poznania a múdrosti. Sily formujúce pohyb nevychádzajú prvotne z tela, ale môžeme ich pri cvičeniach poznávať.

Aby sme dospeli k vlastnému skúsenostnému poznaniu svetelných síl, ktoré formujú telo v ásane, je nevyhnutné najskôr teoretické, intelektuálne porozumenie pojmov prostredníctvom imaginácií, ktoré pochádzajú od učiteľov s rozvinutým čistým vnímaním. Myšlienkové zaoberanie sa bez intelektualistického špekulovania je prvým krokom. Nasleduje prvé porozumenie v myšlienkach. Potom pokračuje samotná koncentračná a poznávacia práca v cvičeniach. Jasne zvolené predstavy, nie vykonštruované vonkajšie podobnosti, ale konkrétne vybraté prislúchajúce myšlienky, pripojené ku cvičeniu, vedú ku skutočnému vhľadu.

Každá poloha má obrazne popri fyzickom vykonaní ukázať aj mentálne upriamenie a rozvinutie koncentrácie. Predstava, idea, cieľový úmysel vedie telesné cvičenie. Podobne ako vodič, ktorý volantom riadi vozidlo. Myšlienka dospieva zhora cez činné sily duše ku svojmu stvárneniu pomocou nástroja tela. Keď nejaká idea týmto spôsobom dospeje k vypracovaniu, tak sa vyvinie subtílne, blahodárne tepelné pôsobenie z vnútra von, ktoré liečivo, usporiadavajúc a podnecujúc pôsobí na metabolizmus. Týmto spôsobom cvičenia bude prebudený ohnivý éter, spolu s ostatnými druhmi éteru, k spevňujúcej a zjednocujúcej činnosti.


TADASANA - strom - Joga Narajana

SHIRSASANA - stáň na hlave - Joga Narajana