O joge < Články < Joga a kvety < naspäť

Jogový cvik ako vyjadrenie duševných kvalít

Ásana znamená postoj, postoj duše, ktorý vyjadríme telom. Na príklade ásany polmesiac si ukážeme, ako jedna ásana, jedna telesná poloha môže byť vykonávaná na veľmi odlišných úrovniach vedomia.

Najbežnejšie sa na cvičeniach stretávame s púhou telesnou formou, kde podľa popisu telesných partií vykonáme cvik a o obsahy vedomia sa príliš nestaráme. Ostávame v našom bežnom stave vedomia a cvik cvičíme viac gymnasticky, alebo rehabilitačne, pričom ho zacvičíme tak, ako nám to naše fyzické možnosti povolia bez vedomej práce na zmene vnútorného postoja. Ostávame v postoji duše, ktorý nám je prirodzene daný našou karmou. Telom potom vyjadríme niečo osobné, špecifické pre našu osobnosť, čo súvisí s našou vlastnou karmou, s našimi individuálnymi záťažami.

Avšak ásana v origináli jej existencie je niečím archetypickým, niečím objektívne daným. Je postojom duše, ktorý máme naštudovávať a učiť sa vychovať vlastné vedomie tak, aby bolo schopné ten vnútorný čistý postoj duše pretlmočiť pomocou tela navonok. Učíme sa opúšťať staré vzorce myslenia a vychovávať sami seba k novým postojom. Takýmto cvičením prikladáme ďalší stavebný kameň v našom úsilí.

Heinz Grill v knihe „Duševná dimenzia jogy „ píše: „Táto znamenitá poloha popisuje oba smery pohybu, ktoré vedomie, alebo odborným názvom, astrálne telo, zaujíma. Oba tieto pohyby sú upriamené na jednej strane do šírky a otvorenosti do sveta a do kozmického priestoru, a na druhej strane, k Zemi a k integrácii na Zemi. Oba tieto pohyby sa vyjadrujú v cviku. Astrálne telo sa neustále usiluje o roztiahnutie, je rovnaké ako svetlo kozmu, ktoré je účinné tak smerom k Zemi ako aj k svetovým priestorom vyžarujúc a túžiac po citlivom dotyku."


ANJANEYASANA - polmesiac - Joga Narajana

