

Rytmus dýchania

Rudolf Steiner povedal:

Žiak jogy vykonáva dychové cvičenia. Dych bežného človeka je nepravidelný, nerytmický. Žiak jogy sa učí uvádzať svoj dych do rytmu. Nerytmické dýchanie je vlastne zabíjanie.

Človek svojím dychom, ktorý zo seba necháva vychádzať, zabíja. Sebe aj ostatným živým tvorom prináša smrť, pokiaľ sa jeho dych cvičením jogy nestane rytmickým a oživeným. Rytmickým dýchaním sa dych človeka stáva tiež individuálnym. U divochov nie sú dokonca ani ich činy príliš individuálne. Čím vyššie človek stúpa vo vývoji, tým viac nesú jeho činy individuálny ráz. Avšak dýchanie je spočiatku aj u všetkých vyvinutých ľudí rovnaké a človek sa musí naučiť individualizovať svoj dych. Tým sa v procese dýchania charakteristickým spôsobom stále viac začleňuje do okolitého sveta. Koľko toho svojim dýchaním začlení do okolitého sveta, toľko toho z neho ostane ako večné, nepomíňajúce, toľko toho zo seba zas nájde vo všetkých nasledujúcich inkarnáciách. Svojim rytmickým procesom dýchania premieňa okolitý svet a podieľa sa tým na kozmických dejoch. Taký človek spolu tvorí na Zemi.

Zatiaľ čo dych bežného človeka zabíja, dych očisteného človeka prináša jeho okoliu život. Ovzdušie v mestách nie je horšie iba preto, že je znečistené všelijakými fyzickými nečistotami, ale pretože je skazené neočisteným dychom ľudí. Vzduch v mestách je plný jedovatých látok pochádzajúcich z nemorálností ľudí. Na vidieku je vzduch čistejší ako v mestách. Ľudia tam dosiaľ vedú jednoduchší, rytmickejší život vo väčšom pokoji. Zatiaľ čo človek v meste je naplnený myšlienkami na tisíce vecí, ktoré sa nerytmicky, zmätene hrnú jeho životom, zvykne si človek na vidieku na to, že svoj život začleňuje do rytmického diania v prírode, do jej striedajúceho sa zrodu a zániku, do rytmu ročných dôb. V súlade s prírodou, každý rok v určitú dobu, rytmicky vykonáva určité práce a omnoho pevnejšie sa tým spája s veľkými zákonmi sveta, než ako to robí mestský človek, ktorý tieto zákony necháva celkom bez povšimnutia. Týmto rytmickým začleňovaním sa do priebehu svetového života vnáša vidiečan rytmus aj do svojho života. Takým rytmom sa aj vzduch, ktorý vdychuje, stáva rytmickejším, čistejším a lepším.

Rastliny vydávajú čistý vzduch. Sú čisté, bez žiadostivosti, nesebecké; preto sa v rastlinnom svete cítime dobre: z rastlín vychádza život. Bežný človek však svojim dychom prináša do

okolitého sveta smrť. Čistým, morálnym, nezištným životom musí svoj dych premeniť na čistý a oživený a jogovými cvičeniami ho musí uviesť do rytmu. Potom sa musí naučiť vydávať s dychom svoju individualitu, vtlačať ju do sveta ako odtlačok: tým dáva okolitému svetu život. Opakovaným cvičením tohto druhu sa jogín učí povznášať sa nad to, čo je čisto fyzické, prenášať sa do toho, čo je večné. Vystupuje tým k večným, nepomíňajúcim praobrazom vecí, ktoré nevznikajú, ani nezanikajú; a zjednocuje sa aj so svojim vlastným praobrazom. Človek vzniká a zaniká fyzicky; ale pre každého človeka je tu praobraz, a ten je večný.

Ak sa jogín naučí zjednocovať sa s praobrazmi, vystúpi do večného sveta ducha; povznáša sa nad pomíňajúce. To je stav, o ktorom sa hovorí, že jogín potom spočíva medzi peruťami veľkého vtáka, labute, nazývanej aum.

Aum znamená prechod od obrazov späť k praobrazu – zrodenie v nepomíňajúcom. Toto zrodenie vo večnom, zjednotenie s praobrazmi, je tiež vyjadrené v jednej mantre z Upanišad:

Jasmádž džátam džagat sarvam, jasmin eva pralijate

jenedam dhárjate čaiva, tasmai džánátmane namah.

Pra-Ja, z ktorého sme vzišli,

pra-Ja, ktoré žiješ vo všetkých veciach,

k Tebe, vyššie Ja, sa navraciame.

To je to, čo spočíva tiež vo veľkonočnej myšlienke. Je to vzkriesenie človeka z jeho lipnutia na pomíňajúcom a hmotnom, jeho zrodenie do večných oblastí nepomíňajúcich praobrazov.

[O joge](#) < [Články](#) < [Prečo cvičiť pravidelne?](#) < naspäť