ásana sviečka - stoj na pleciach - sociálny aspekt

Ásana a život

Ásana sviečka nás učí rozlišovať rôzne spôsoby vykonania telesného pohybu. Priame nasadenie fyzickej sily bez myšlienkovej prípravy prináša väčšinou nutnosť príliš vysokého napätia a úsilia. Ak takto konáme aj v živote, zbytočne veľa síl premrhávame, práca často zadrháva na nepredvídaných okolnostiach, ktoré počas behu treba väčšinou rýchlo a opäť bez riadneho premyslenia riešiť a výsledok nebýva uspokojivý.

Na rozdiel od tohto skoro až bezmyšlienkovitého konania, bez potrebnej prípravy, môžeme si akciu v myšlienkach pripraviť, dopredu predstaviť a potom úplne iné sily vedú naše konanie. Činnosti prebiehajú koordinovane, plynule, usporiadane a zmysluplne. Prináša to pre všetkých zúčastnených radosť, rytmus, ľahkosť a pocit dobre vykonanej práce. Jasná koncentrovaná predstava so správnym obsahom cielene vedie činnosti smerom k úspešnému dovŕšeniu.

Sviečka nás učí používať iné sily v živote, než sme bežne navyknutí. Sú to sily priam opačné voči tým bežným. Na ásane je to viditeľné v tom, že v dynamickej fáze, po zaujatí prvej pozície po vyzdvihnutí trupu a nôh, ešte nie celkom do vertikály, nepokračujeme hneď nasadením ďalšieho fyzického úsilia, či dokonca násilia, aby sme sa dostali do zvislej línie, ale chvíľku počkáme a sústredíme sa na centrum polohy, teda na oblasť srdca. Životné sily tak majú možnosť a čas sústrediť sa v srdci. Sprítomníme si obraz ásany a počkáme, kým sa zhromaždí skutočne toľko pozornosti, aby priniesla dostatok energie do centra na ďalšie konanie. Keď už cítime prílev síl do centra, môžeme sa následne rozhodnúť použiť ich na ďalšie vyrastanie nahor. V tomto momente sú to už však úplne iné sily, než tie, ktoré by sme na dvíhanie tela použili bez tejto fázy spokojnenia, sústredenia a zvnútornenia.

Pokoj a zvnútornenie je prvým výsledkom. Vyrastanie nahor, teda ďalšia práca na ásane, je tu možná celkom inak, ľahko, ladne, nenásilne, pokojne. Podobne aj v živote po podobnej myšlienkovej prípravnej práci, po uvedomení si jasnej myšlienky, ktorú chceme vykonať, po jasnom zadaní zmyslu práce, po určitom čase sústredenia vnútorných síl pre túto prácu a po presnom vykreovaní jasnej predstavy, nastane následne vykonanie práce koordinovane, plynule, s dostatočným množstvom síl na vykonanie.

Sociálny aspekt

Najdôležitejším efektom, ktorý takýmto cvičením dosiahneme však je to, že určitú konkrétnu myšlienku tak postavíme do priestoru, že ona potom sama žiari a stojí k dispozícii aj pre všetkých ľudí navôkol. Toto je ten najzvláštnejší aspekt tejto jogy. Je to sociálne pôsobenie pre všetkých ľudí.

Ásana sa takýmto cvičením stáva niečím otvoreným a prínosným pre sociálny život. Človek si necvičí sám pre seba v tichosti, uzavreto, aby sám pre seba niečo natrénoval alebo zdokonalil, ale aby to, čo ásanou vytvorí, bolo predovšetkým pre ostatných.