

Prehlbujúce cvičenia zmyslového vnímania

3. stupeň cvičení (prehlbujúce cvičenia):

1. cvičenie - zvedomenie

Ako prvé vykonajme jednoduché pozorovanie a pridajme vytváranie predstavy pozorovaného objektu. Počas celého procesu cvičenia si dobre uvedomujme, že v prvej fáze objekt pozorujeme. Sme si vedomí toho, že pozorujeme vybratý objekt. A zas vo fáze tvorby predstavy si riadne uvedomujme, že už pozorovanie prestalo a prebieha činnosť obraznej predstavivosti. Čiže okrem samotnej činnosti si dobre uvedomujme, že túto činnosť konáme.

2. cvičenie - okolie

Prejdime k otvorenému pozorovaniu okolia objektu. Nedovoľme pritom, aby do vedomia vstupovali nepatričné myšlienky, predstavy, pocity alebo niečo iné.

3. cvičenie - zmena stanoviska

Predsatvme si, že sa presunieme na miesto objektu a z miesta objektu pozorujeme sami seba. Toto cvičenie nám otvorí možnosť vnímať raz celú realitu zmyslového procesu , nie iba jednostranné obmedzenie na to, akú úlohu pri tom hrá človek. Vnímanie okolitej reality je oveľa širším a hlbším procesom, než sa nám spočiatku zdá.

4. cvičenie - opačný sled

V predošlej sade cvičení sme pozorovali list v jeho vývoji. Najskôr bol vývoj rozfázovaný na jednotlivé obrazy, pretože sme vychádzali z vnímania skutočných rastových fáz. Potom sme prácou predstavivosti jednotlivé fázy pospájali do plynúceho pohybu predstáv.

V tomto cvičení zmeníme časovú postupnosť a budeme si predsatvovať celý dej vyrastania listu v opačnom slede. Bude to opäť rad vnútorných obrazov, ale teraz budú plynúť v opačnom poradí.

Predsatvujme si tento opačný sled niekoľkokrát za sebou a nakoniec ostaňme stáť na počiatku v tichom vnútornom priestore a načúvajme myšlienke, ktorá sa vo vedomí vynorí.

Nasledujúce nové cvičenia duše, ktoré tu uvádzame, majú za úlohu premeniť obvyklý život zmyslového vnímania, prerušiť obvyklý tok zmyslov a najmä prerušiť obvyklý spôsob interpretovania zmyslových vnemov.

5. cvičenie - vnem duše

Uvedomme si, že pri pozorovaní objektu musí naša pozornosť vyjsť z tela von k objektu. Aby sme dokázali vnímať objekt, musí nastať antipatická činnosť duše. Musíme si byť vedomí, že sme subjektom vzhľadom na objekt pozorovania. Objekt nie je totožný s nami. Duša sa prostredníctvom zmyslu zraku alebo iného zmyslu spája s objektom.

Potom sa duša vracia do tela akoby s ozvenou skúsenosti, ktorú duša prežila s objektom vonku, mimo seba. Celý tento proces si obvykle neuvedomujeme, lebo sme zameraní na objekt. Teraz však sme vyzývaní k tomu, aby sme si podrobne uvedomovali, ako vnímanie prebieha v skutočnosti.

To, čo v duši vzniká ako odozva pôsobenia objektu prostredníctvom zmyslového vnímania,

môžeme pomenovať ako pocit alebo vnem duše.

Pokúsime sa zvýšiť bdelosť a všímať si pocity v duši, ktoré sú vyvolané činnosťou zmyslov.

Potom si podobne skúsime uvedomovať pocity, ktoré vznikajú pri otvorenom vnímaní okolia objektu. Tieto pocity budú možno celkom iné.

Môžeme ich porovnávať.

O joge < cvičenia duše < Vnímanie s rozšíreným vedomím < späť