Cvičenie - spätný priebeh

Cvičenie spätného priebehu plynutia vedomia pripravuje dušu na život po prechode na onen svet.

spätné spomínanie na prežitý deň

spätné spomínanie na práve docvičenú zostavu ásan

spätné spievanie melódie

spätné premietanie vývinu rastliny

spätné premietanie kolobehu roka pomocou 12 charakteristík zvieratníka

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

Cvičenie duše: Spätné spomínanie na prežitý deň

Podľa Rudolfa Steinera

Večer pred zaspatím sa máme pripravovať na to, že naše vedomie odchádza z nášho fyzického tela a počas noci prebýva vo svete pre nás bežným vedomím nevnímateľnom. Máme vyvinúť náladu vďačnosti, že sme do tohto sveta opäť prijímaní a z neho nám počas spánku prúdia sily obnovujúce to, čo sme počas dňa vyčerpali a poškodili. Pritom cvičenie duše spočívajúce v spätnom spomínaní na prežitý deň hrá dôležitú úlohu.

Prežitý deň máme vo svojom vedomí premietať v obrazoch, v obrátenom poradí, od momentu cvičenia až po moment ranného prebudenia. Dôležité je učiť sa pozerať sa na seba ako na celkom cudziu osobu, akoby sme sa na seba dívali a posudzovali zvonku. Týmto cvičením si máme vytvoriť celkový úplný obraz svojho života počas daného dňa. Máme zachádzať naozaj do podrobností a neostávať povrchne pri jednotlivých udalostiach, aj keď by bola táto myšlienková práca namáhavá. Zvyšujú sa tým sily našej duše.

Počas dňa naša pozornosť má neprestajne smer zo zdroja, z našej vlastnej duchovnej podstaty, nášho Ja a smeruje von do zmyslového sveta. Tento prúd je tak silný, že nás bežne ani nenapadne meniť jeho smer. Pri zaspávaní sa však deje práve to, že naša pozornosť sa zo zmyslového sveta sťahuje spätne dovnútra. Počas dňa aj naše vnímanie a prežívanie času má veľmi silné smerovanie od minulosti do budúcnosti. Tento prúd je tiež tak silný, že ho bežnými silami duše nedokážeme obrátiť. V cvičení o spätnom prežívaní udalostí prežitého dňa sa učíme pestovať sily a schopnosti zmeniť vedome to, čo je nám bežne nezvyklé a spočiatku nemožné. Je to veľmi dôležité pre rozvinutie takých síl vo svojej bytosti, ktoré sú pre našu budúcnosť a pre náš správny duchovný vývoj nevyhnutné. Obyčajným myslením dopredu sa odďalujeme od svojej podstaty a pozornosť smeruje neustále do zmyslového sveta.

Ak človek vykoná dlhú cestu a na jej konci chce prehliadnuť úsek, ktorý prešiel, môže to urobiť dvojako. Môže ostať k ceste obrátený chrbtom a pokúsiť sa spomínať na to, čo je za ním. Ale môže sa tiež otočiť a cestu, ktorú prešiel, priamo nahliadnuť. Na uplynulé časové obdobie si môžme najskôr spomenúť iba použitím pamäte, ale nie sa naň spätne priamo pozrieť. Avšak spätný pohľad, ktorý poznáme zatiaľ iba v priestore, je možné aj v čase. Na to nám slúži toto cvičenie spätného premietania prežitých udalostí dňa. Pri tomto cvičení sa vytvárajú duchovné obrazy, ktoré si v noci berieme so sebou do duchovných svetov ako extrakt.

Ak človek pri cvičení zaspí, nie je to chybou, i keď sa máme snažiť ostať bdelí. Často po zaspaní cvičenie pokračuje ďalej spontánne. Ak sa potom v noci prebudíme, máme si spomenúť na miesto, kde sme prestali a pokračovať vedome v cvičení. Možno nadobudneme tiež dojem, že cvičenie naozaj v spánku pokračovalo a vtedy sa môžme pokúsiť spomenúť si, aké sily na nás pracovali. Nemáme však cvičiť medzi dvanástou a jednou hodinou v noci, lebo by sme sa vtedy spájali so škodlivými silami. Nie je tiež dobré cvičenie prerušiť, máme si naň vyhradiť dostatok času a vykonávať ho s plným vedomím. S novým druhom cvičení duše nemáme začínať pri ubúdajúcom mesiaci, najlepšie je začínať dva dni po nove.

Treba mať na zreteli nesebecký prístup k podobným cvičeniam, bez nemiestnej zvedavosti. Všetkými cvičeniami, ktoré vykonávame, pomáhame celému ľudstvu, a to nech máme na pamäti ako prvoradé. Hodnota pokojného vnútorného sebapozorovania spočíva v tom, že v sebe nachádzame silu, ktorá vytvára vnútorný pokoj. Takýto pokoj a istota spätne pôsobia na celú ľudskú bytosť, a tým rastie vnútorný človek.

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