Joga ako cesta zhora nadol

Najvnútornejšie, najvyššie, najhlbšie, duchovné Ja dnešného normálneho človeka je v súčasnosti vo vývojovom štádiu malého semienka. Ako toto semienko možno podnietiť ku klíčeniu, k vývoju, k rastu a rozvinutiu?

Na jednej strane sa to čiastočne deje spontánne v bežnom živote zvládaním určitých situácií, ktoré nám život prináša. Je to však spôsob, akoby sme chceli, aby rastlina rástla a kvitla bez riadneho prístupu slnečného svetla a tepla. Pre ľudské Ja je tu k dispozícii oveľa účinnejšie a zdravšie riešenie. Svetlom sa tu stáva pozornosť. Veľmi dôležitým prvkom pri cvičeniach je pra videlnosť
,
rytmus
a dlhšie zaoberanie sa cvičením.

Požiadavky na jogu v liečebnom zmysle boli v čase pred 2000 rokmi úplne iné než dnes. Človek bol ináč učlenený, jeho vedomie bolo na inom stupni vývoja a jeho problémy sa veľmi líšili od problémov dnešného európana. Avšak možnosť liečenia a skutočného vyliečenia v dnešnej dobe bola založená už práve v tých dávnych časoch, keď Zem dostala nový impulz k vývoju. Už nemusíme zírať do prázdnoty našej duše a podliehať strachom spôsobených beznádejou. Pôsobí tu sila, ktorá sa prejavila na Zemi a našou úlohou je nechať na seba vedome pôsobiť toto duchovné Slnko a nechať pod jeho svetlom a teplom klíčiť, rásť a kvitnúť našu vlastnú podstatu.

Všetci veľkí duchovia súčasnej jogy vyžarujú z vlastnej osobnosti, ale aj prostredníctvom písaného slova alebo obrázkov, substanciu nebeskej lásky, ktorú ľudstvo tak veľmi potrebuje. Majstri jogy Šri Aurobindo, Šivánanda, Satja Saji Bába a pre západný, európsky okruh Heinz Grill, sú udomácnení v nebeskej joge. Čítanie inšpiratívnych textov týchto svätých ľudí je jedným z najdôležitejších cvičení jogy.

Človek nie je strojom poskladaným z jednotlivých vzájomne viac-menej súvisiacich súčiastok. Nielenže hmotné vnútorné orgány, pokožka, zmyslové orgány, systém telesných tekutín, nervový systém, aj všetky ostatné zložky spolu súvisia, sú prepojené vzájomným

ovplyvňovaním a spoluúčinkujú v celom živote, ale aj duševné zložky veľmi úzko súvisia s telesnými. Ako je to možné? Akými procesmi v skrytosti spoluúčinkuje to, čo je hmotné s tým, čo je nehmotné?



utthita eka pada hastasana - poloha nohy

Na tieto veľmi záhadné a ťažko zodpovedateľné otázky nedáva materialistiská medicína odpoveď. Odpoveď dokonca nenachádza ani ten druh medicíny, ktorý sa zaoberá energetickým telom (prána, éterické telo). Ostáva iba pri najnižších dvoch článkoch, z ktorých sa celkový pravdivý súvis a obraz nedá vyzistiť.

Musíme sa zahĺbiť teda ešte hlbšie do ľudskej bytosti, dokonca úplne najhlbšie, aby sme pochopili skutočné spolupôsobenie jednotlivých zložiek človeka. Pre dnešného Európana bývajú staré jogové a východné medicínske texty príliš nezrozumiteľnou hádankou. Napríklad pre mňa v čase mojich prvých štúdií jogy (1990-1994) bolo veľkým problémom porozumieť starým múdrostiam. Avšak na moje nespočetné otázky uspokojivo a pre dnešné naše chápanie dostatočne zrozumiteľne odpovedá antropozofia - duchovná veda založená Rudolfom Steinerom.

Rozoznáva ako najvyššiu zložku človeka duchovnú podstatu - vnútorné Ja, ďalej astrálne telo, éterické telo a fyzické telo. Toto členenie má praktický význam. V pradávnej minulosti, keď človek mal temné, mlhavé jasnozrivé vedomie, vnímané obrazy sa najskôr otlačili v jeho astrálnom tele. Tak ako sa pečatné razítko otlačí do tekutého pečatného vosku, tak sa astrálny obraz otlačil do tela éterického a tento obraz vypracoval plasticky formy fyzického tela.



uttanasana - predklon v stoji

Telo fyzické sa teda formuje zo síl v tele éterickom, ktoré má funkciu architekta vo vzťahu k fyzickému telu. Podobne ako v tekutej vode pôsobia určité sily, má určitú neviditeľnú štruktúrovanosť silových prúdení, podľa ktorých pri procese tuhnutia vzniká štruktúra ľadu, tak aj hmotné telo je formované silovými prúdeniami éterického tela.

Éterické telo zas je tvorené silami tela astrálneho, a preto je tak dôležitá oblasť myslenia a predstáv pri jogovej práci. Preto, ak máme liečebný úmysel, nemôžme nechať myseľ blúdiť ľubovoľne, ani ju nechať upútanú na už existujúce (v prípade choroby - momentálne nezdravé)

telesné energie.

Pre cvičenie si treba zvoliť vhodnú myšlienkovú alebo obraznú predstavu, ktorá v žiadnom prípade nevychádza z nejakej povrchnej podobnosti, ale zohľadňuje skutočný vnútorný obraz, ktorý ásanou, svojím hmotným telom, zviditeľníme navonok. Toto je nosným princípom jogy, ktorá nesie názov "Joga z čistoty duše" a jej autorom je Heinz Grill.

Je veľký rozdiel medzi prianím človeka byť zdravým a tým, ako liečebné procesy dokáže podnecovať joga. Konkrétna predstava zdravej ľudskej bytosti, poznanie ideálu človeka a aktívne formovanie jednotlivých bytostných článkov a ich vzájomných vzťahov je základom cesty ku zdraviu, cesty zhora nadol .

Cvičenia ásan sa takto stávajú vedomým prepracovaním, premieňaním a liečením z najvyššiej zložky - vnútorného Ja. Priamym posilňovaním a čistením prostredníctvom koncentrácie ovplyvňujeme vedome nižšie zložky - éterické prúdy a fyzické telo. Cvičenie sa nezačína telesnou formou, ani v oblasti pránického ozdravovania, ale v najvyššej substancii ľudského Ja .

r. 2003

Inšpiratívnym zdrojom pre prácu nášho štúdia jogy Narajana je "Joga z čistoty duše" Heinza Grilla .

Literatúra