O joge < Články < Joga a kvety < naspäť

Tvorivá výchova myšlienok:

predstavy sa stávajú životnými citmi

Tomu, ako je ľudské telo organizované, sa musíme ešte len učiť. Nie sme si vedomí pôvodu pohybov ani hlbokých súvislostí tela s vyššími článkami našej bytosti, a prostredníctvom nich s vyššími bytosťami kozmu. Napríklad ľudská ruka nesie oblasť zmyslového vnímania, potom pohybovú, rytmickú oblasť a napokon pól sily, ktorý zodpovedá čistej vôli.

Podobne aj celé telo má nervovo-zmyslovú oblasť so sídlom v hlave, má stred, ako oblasť citov, nálad, rytmov a napokon oblasť látkovej výmeny, spojenú s vôľou, ktorá nás sprevádza v každodenných pohyboch z podvedomia.

Podľa starého a stále platného indického obrazu človeka poznávame oblasti satvy, radžasu a tamasu. V prvej oblasti sme plne vedomí. V druhej oblasti sme hnaní kamickými silami z manipura čakry. A v tretej oblasti, v oblasti asimilácie zmyslových vnemov a potravín ostávame nevedomí a žiadostiví.

Vedomým hmataním nastolujeme upokojenie a môžu nastúpiť hlboké introvertné vnemy. Tak ako naše duševno-duchovné články reagujú, tak aj vesmír reaguje na naše hmatanie. Vedomé hmatanie celým povrchom tela a predovšetkým členeným hmataním určitými telesnými partiami, spôsobuje v našej duši veľmi rozličné vnemy. Ich prostredníctvom sa môžeme učiť poznávať, ako je telo organizované a vytvárané. Aké sily stoja za jednotlivými telesnými oblasťami alebo orgánmi.

Prejdime od vnímania hmatom, k druhej, protikladnej oblasti, k vyjadrovaniu, k pohybovaniu. Reč rúk je vyjadrením niečoho vnútorného. Ruky sa pohybujú v rytmoch, ale gestá nie sú celkom vedomé. Rukami dávame najavo jemnosť v duši, alebo tvrdosť. Spôsob pohybu rúk

môže byť dávajúci, alebo berúci. Ruky môžu byť ďakujúce alebo ignorujúce, žehnajúce alebo násilnícke, teplé a liečivé alebo žiadostivé a uchopujúce. Vedomie však nie je väčšinou obsiahnuté v gestách rúk. Rečou rúk si zasievame semiačka ďalšej karmy do budúcnosti.

Vidíme, že nasadením pohybu úplne nevedome hýbeme duchovným životom. Na fyzickej úrovni pracujeme vedome s hmotou. Avšak čo sa deje vo vnútorných vrstvách? Tam pracujeme úplne nevedome. Našou úlohou na cvičeniach jogy je stávať sa postupne vedomejšími, rozširovať vedomie. Na príklade ásany holubí sed ukážeme, ako telesnosť súvisí s vyššími článkami.



kapotasana - holubí sed - príprava na holubicu

Na začiatku je myšlienka v duchu. Napríklad chceme živo a zreteľne prežívať celou svojou bytosťou, aj telom, formu kríža. Kríž je symbolom súčasného stavu vývoja zeme. Preto je dôležité túto formu poznávať a učiť sa ju svojím telom vyjadriť. Približujeme sa tým hlbokým zákonom vesmíru a vývoja ľudstva.

Pre prenikanie pod povrchné posudzovanie je nevyhnutné, aby sa naše vedomie rozvinulo, aby doslova rozkvitalo v duchu, v duchovných myšlienkach. Najskôr sa učíme prežívať horizontálny princíp. Posadíme sa do východiskovej polohy na päty a oboma predkoleniami a priehlavkami cítime vodorovnú plochu. Človek vníma zem, na ktorej žije ako rovinu.

Potom jednu nohu vysunieme po podložke smerom dozadu. Vodorovnú rovinu pociťujeme ešte väčšou plochou tela. K predkoleniu sa pridá pociťovanie vystretým kolenom a stehnom zadnej nohy. Ak je to možné, presadneme si na plochu zeme povedľa päty pokrčenej nohy. Nohy sa navzájom dynamicky rozťahujú. Prežívame prúdiaci element v nohách, prežívame spojitosť so zemou. Pohyb vychádza z krížovej kosti v oboch smeroch pozdĺž nôh. Pri zvýšenej bdelosti a pri vybudovaní si zreteľného a živého pocitu spojitosti s vodorovnosťou plochy zeme pobadáme spätný pohyb, zosústreďovanie jemných síl pozdĺž nôh do oblasti krížovej kosti, do druhého energetického centra.

Tento nový tvorivý cit vybudovaný v ásane z prvých myšlienok spôsobí, že v pohybe cviku prestáva pôsobiť naša karma. Pozdvihujeme cvičenie na vyšší stupeň. Vytvárame tak novú životnú silu, podporujúcu našu budúcnosť.

Druhým pohybom zvislým smerom vyjadrujeme to, že človek je myšlienkovou bytosťou. Sily vzpriamenia chrbta dvíhajú hlavu dovysoka, lebo sme uspôsobení pre duchovný život.


KAPOTASANA - holubí sed - Jóga Narajana

