O joge < Články < Joga a kvety < naspäť

Liečivé obrazy ásan

Skonštruovať ásanu v myšlienkach a v praktickom vykonaní je aktívnou tvorivou činnosťou, ktorá stojí v protiklade k pasívnemu napodobňovaniu. Chorý človek je spravidla oslabený vo svojich tvorivých silách a preto má sklon skôr k pasívnemu napodobňovaniu alebo ku hľadaniu pomoci u lekára, u učiteľa alebo u vzorovej osoby. Tým, že chorý nie iba napodobňuje cvičenia, nie ich iba verne cvičí podľa pokynov učiteľa a nie ich len pravidelne začleňuje do denného programu podľa terapeutických schematických pokynov, ale ak o nich vo vlastných myšlienkach premýšľa, rozvíja, skúma ich s otázkami, vyhradzuje si pre ne miesto s vedomými formami, estetickými dojmami a s jemným citom ich rozlišuje a prežíva ich sám tvoriac, vtedy je aktívne činný. Stáva sa čulým ako niekto, kto plánuje a vykonáva samostatné podnikanie. Cíti sa byť integrovaný uprostred konania a tvorby, a z tohto pocitu prežíva vedomú blízkosť, cíti vlastný progresívny vývoj s vášnivou radosťou a usporiadava svoj vlastný produktívny ja-postoj.

tuladandasana - váha

Na príklade cviku je táto aktívna, tvorivá, konštruujúca činnosť veľmi ľahko pochopiteľná. Cvičiaci sa venuje, povedzme, váhe (tuladandásana) a chce ju sám v myšlienkach a v cítení konštruovať. Najskôr potrebuje popis alebo obrázok, ktorý mu sprostredkuje správne informácie o polohe. Potom sa však začína vlastný konštruujúci proces, v ktorom nastáva čulá a intenzívna predstava o výraze polohy. Sadnite si pred vykonaním vedome na niekoľko minút do pokojnej polohy a rozviňte obrazné a konkrétne myšlienky a predstavy tak, ako sú popísané k vybratej polohe. Takto bystro si vymodelujte polohu vo svojom vedomí. Konštruujete cvik presne v jeho rozličných telesných a duševných spôsoboch vyjadrenia. Váha má svoje centrum napínania v spodnom a strednom chrbte a prúdi s pohybom do oboch smerov, smerom ku hlave a smerom k nohe. Zaujíma veľký priestor rozťahovania. Šija a plecia ostávajú uvoľnené. Rozťahovanie v horizontálnej línii je odvážne a udeje sa v nefixovanom prúdiacom dýchaní. Od expresií (vyjadrení), ktoré sa zosústredia v myšlienkach, sa prejde nakoniec k impresiám (dojmom) vciťujúcim sa a prislúchajúcim k citu pre cvik. Poloha sa vyznačuje cítením rozdiaľujúceho sa a do priestoru vynášaného tela, ktoré sa omladzuje v naťahovaní až k periférii. Je to pocit slobody a odvahy, a poloha naznačuje víziu blízkej budúcnosti, ktorá v aktivite otvára veľmi odvážne nové možnosti.

Prax je taká ako činnosť samostatného umelca, ktorý svoj predmet, v tomto prípade cvik tela, konštruuje, vytvára a demonštruje ho vo vernom obraze ideálnej formy a duševného výrazu. Stáva sa aktívnym, tvorí a chce sa bližšie priblížiť ideálnemu obrazu objektívne vo výraze a vo vykonaní.

Táto aktívna myšlienková a na cit bohatá tvorivá činnosť je všeobecne usporiadavajúca, posilňujúca a podporujúca práca na rozvíjaní lepšieho postavenia vo svete. Vo všeobecnosti sa veľmi mnohorako dá vykonávať s pomocou skúseného učiteľa jogy. Nie iba napodobňovať, pasívne nasledovať cvičebný spôsob, ale aktívne v myšlienkach a cítení vytvárať cviky a približovať ich nadradenému ideálnemu predobrazu alebo intenzívnej forme estetiky a pravdy, čo vedie k vnútornému posilneniu ja-síl.

Každá ásana sa postupne stáva meditačnou polohou. Zakaždým, keď cvičíme alebo meditujeme, musíme sa učiť rozlišovať navzájom dve roviny. Musíme sa učiť rozlíšiť svoju vlastnú prirodzenosť od toho, čo je celkom inou skutočnosťou. To sa vedelo predtým oveľa viac intuitívne. Dnes v časoch prírodných vied sa prostredníctvom spôsobu myslenia táto rovina prirodzeného intuitívneho rozlišovania stemnila, a tak dnes musíme tieto kroky vnímania vyššej skutočnosti najskôr vypestovať, aby sme vôbec boli schopní meditácie. Pre meditáciu je vždy nevyhnutné zanechanie projektívneho postoja.

Dá sa krátko ukázať na základe jedného cviku, ako sa to dá vyciťovať, keď sa človek musí vydať do novej úrovne. V joge je rad cvikov, ktoré sú výrazné prednostne týmto elementom. Normálne má pôsobiť pri každom cvičení slobodná, otvorená nálada, avšak práve pri rovnovážnych polohách sa človek musí vydať zo svojho obvyklého stanoviska do postoja oveľa odvážnejšieho. Rovnovážne cvičenie v spojení s napínaním je poznačené zanechaním starého a precítením novej situácie. Pri tomto druhu cvičení je potrebné, aby sa človek stále znovu koncentrovane upokojoval, a aby potom vnikol do rovnováhy. To sa dá časom prostredníctvom rutiny úplne zlepšiť. Avšak zakaždým, keď človek takto vykonáva cvičenie, predovšetkým ak je to ťažšie cvičenie, musí človek dospieť do pokoja, nezávisle od všetkých tokov, ktoré ním každodenne previevajú, a potom sa pohybom z tohto pokoja vniesť do rovnováhy. Toto pohybové vnesenie sa do rovnováhy je teda vždy spojené s prežívaním, že to staré na krátky čas zanechávame a prežívame na moment isté nové vedomie. Cvik sa volá váha, tuladandásana.

Keď takéto cvičenie poznáte a viete ho cvičiť, nemôžte sa vôbec vyhnúť pocitu, že niečo staré ustúpi a oslobodzujúci cit sa novým spôsobom otvorí. Tento pocit je iba malým elementárnym náznakom toho, ako môže bdelosť vzniknúť prostredníctvom cielenej pozornosti a napätia. Musíme naše staré zanechať a vydať sa do nového. To môže byť ťažké, ak človek nedostane návody a neobdrží kroky školenia v tomto zmysle.

Každopádne v praxi ásan s cvikmi tela sa školí koncentrácia na myšlienkovú bdelosť a vnímanie s citom. Uvediem zas príklad, aby ste videli, čo je mienené pod nezávislou myšlienkovou kontempláciou. Bude vykonané cvičenie a pri tom bude telo zachované bez pohybu. Keď bude telo udržané v nehybnosti, vtedy sa nemá vedomie ponárať do sveta hrubého tela, ani nemá skĺznuť do snenia, ale má dokázať ostať pri jednej myšlienke, ktorá nemá nič do činenia s telom, ani s nami samými, alebo s našimi problémami, alebo s našimi konfliktnými situáciami. Nemali by sme sa počas cvičenia vciťovať do tela a hýriť si v jeho energiách, ale máme počas cviku celkom nezávisle viesť pozornosť na objektívnu myšlienku, ktorá nemá nič do činenia s konfliktným poľom tela ani s chorobou.

Slobodný vzťah k cviku ako k objektu je pre chorého človeka veľkou šancou na posilnenie celého osobného života. Štúdium inšpiratívnych myšlienok podporuje tvorivú silu Ja a podnecuje tepelnú a svetelnú látkovú výmenu v človeku. Cvičiaci dbá na tejto ceste jogy obzvlášť s ohľadom na meditačné a cvičebné formy telesné na tieto konkrétne elementy vo vyžarovaní osoby. Pre cvičenie je nápomocné najskôr rozpoznať vlastnú pozíciu a dať si určité ciele ako predsavzatie.

Pomaly a pokojne, s bdelým nadhľadom a s uvedomovaním si potreby správneho úsudku, majú tieto cviky viesť k novému zmyslu a cieľu života. Avšak nie cviky otvárajú nový zmysel života, ale vlastné tvorivé zaoberanie sa nimi, čo vedie nakoniec k väčšej sile Ja, k rozvitiu ohňa a svetla vo vnútri. Cvičenia sú nástroje, ktoré poskytujú správne podnety pre vlastnú tvorivú činnosť Ja. Je to aktivita, čo v pravom zmysle a so správnym cieľom lieči ľudí.

r. 2006