

## *Manipúra čakra a živel vzduchu*

Tretia oblasť duševného života sa navonok vyjadruje cieľavedomosťou, schopnosťou cieľe si priať, cieľe myslieť, vystavať si ich pre život a prostredníctvom nich tvoriť v živote rastúcu šírku. Keď popíšeme túto oblasť podľa ideálneho obrazu, potom je to vyslovene oblasť širokého, otvárajúceho sa priestoru, ktorý sa nerozplýva do stratena, ani sa nedrží v úzkych ohraničeniach. Tak ako rastlina nemôže rásť pod hustými konármi stromov, tak nemôže ani jednotliviec docieľiť žiadne zdravé pokroky vo svojom vývoji, keď mu kvôli vôľovým pomerom a podmienkam medziľudského života nie je dopriaty dostatočný priestor. Otázka priestoru z duševného hľadiska úzko súvisí s otázkou vývoja a s ňou spojenými podmienkami slobody. Tak je táto otázka priestoru závislá od možnej slobody a šírky, ktorú vytvárajú ľudia vo vzájomných vzťahoch.

Táto oblasť je do určitej miery centrom vitálneho astrálneho tela. Tvorí vlastne silu astrálneho tela. Pri zdravom rozširovaní myšlienok, cítení a prianí na blížnych spravidla vznikajú dôstojné pocity a slobodná atmosféra. Tieto pocity by nemali k druhým prichádzať prostredníctvom vôle prisvojujúco, pudovo, utláčajúco alebo požadovačne. Vôľové impulzy by sa mali skôr nanovo zaradiť do rozčleneného usporiadania a v dôsledku toho tvoriť pozornejším, všímavejším a kreatívnejším spôsobom formu, ktorá ľudí spája a regeneruje. Tí ľudia, ktorí priviedli svoju vôľu do tohto usporiadaného členenia, ktoré je podstatné pre komunikáciu a aktívny vzťahový život, prijímajú druhých a zapájajú sa s prirodzenou, oduševnenou radosťou a sympatiou do vzťahovej oblasti ľudského, praktického a sociálneho života. Prijímajú druhých, pretože ich vnímajú ako patriacich k celku, rešpektujú slobodu druhých, pretože prežívajú samých seba vo svojej vôli usporiadanejšie a slobodnejšie, a preto zažívajú v hĺbke svojej duše pocit prijatia. Právě pocity šírky a súčasne spolupatričnosti vznikajú prostredníctvom správneho rozširovania vedomia na blížnych, pričom sa zachováva sloboda druhých ľudí, ako aj vedomé podporovanie jedinečnosti individuality a mnohostrannosti života. Správne rozšírenie duševných sklonov taktiež vedie k príjemnej atmosfére v spoločnom bytí.

Tento vývoj ku skutočne širokému a slobodnému duševnému priestoru zdravej komunikácie a regeneratívneho vzťahového života možno obzvlášť podporiť, keď človek už teraz, prostredníctvom cvičebného spôsobu jogy, študuje učebné kroky, ktoré čakajú v duševne-

posmrtnom svete. Duša, ktorá raz vstúpi do tejto oblasti, zažíva vo významnej miere živel vzduchu, pretože sa odoberá do nálad, ktoré sa počas života v istom zmysle odohrávali vo vzťahoch a skúsenostiach spojených s dychom a jemu prislúchajúcim vzdušným okruhom. Vzduch ako živel má schopnosť zaplniť každý prázdny priestor a okrem toho sa v citlivej bezťažovosti dotýka všetkých predmetov tohto sveta. S týmito sklonmi pôsobí bezprostredne tak, že spája a podporuje cítenie. Napríklad by sme nikdy necítili pohyby končatín tak zreteľne, keby sme okolo seba nemali žiaden vzduch. Každý pohyb určitým spôsobom pretína vzdušný priestor, a tak spôsobuje premiestnenie látky cítenia. Vzduch môžeme pokladať za látku cítenia.

Prežívanie po smrti sa vždy deje spôsobom slobodným od tela. Deje sa ale tak, že sa rozličné vzťahové pomery, ktoré sa odohrávali počas pozemského života, zjavujú v bezprostrednej a priamej pravde. Duša preto prežíva svoj vlastný vzťah, ktorý mala k okolitému a naplňujúcemu vzdušnému okruhu. Spravidla je proces dýchania ponoreným citovým a vôľovým procesom, a preto ho počas života nie je možné rozpoznať vo svojom hlbšom determinujúcom pôsobení, ktoré má pre celkový vývoj morality. V posmrtnom živote však teraz duša zažíva toto intenzívne a skutočné stretnutie s veľkou bytosťou vzdušného priestoru a pri tom zažíva aj svoje vlastné vôľové pomery. Ak bol tento vzdušný priestor podporujúci a otvorený pre slobodnú prácu z vlastnej vôle, takže všetci ľudia mali k dispozícii svoje miesto, tak tento priestor, ktorý bol otvorený počas pozemského života, teraz poskytuje výhodu pre stúpajúci morálny vývoj človeka. Vzduch je ako veľký, zahaľujúci a citlivý odev okolo Zeme, a v tomto zmysle je výrazom samotného na Zem zostúpeného astrálneho tela. Jeho dimenziou je diaľka a sloboda. Vzduch tiež dáva naplnenie, blízkosť a dotyk. Ak človek dokáže usporiadať a začleniť svoju vôľu, čoskoro spozná obdivuhodnú utvárajúcu silu, ktorú môže vkladať do priestoru vzdušného okruhu. Schopnosť rozčleniť vôľu súčasne znamená privádzať prania osobného života do jasného súladu s vonkajšími podmienkami a s blížnymi. Kým je pranie viazané len na telesný svet a motivované z nediferencovaného impulzu vôle, hovoríme o vášnivosti. Ale od toho stavu vedomia, v ktorom sú vôľové impulzy a prania privedené do prirodzeného usporiadania s vonkajším životom, získajú tieto peknú a konštruktívnu štruktúru formy. Vášnivosť sa premieňa na rytmické utváranie.

Pri cvičení by mala byť podporovaná takzvaná *manipúra čakra*, jemnohmotné centrum umiestnené pri chrbtici, asi v úrovni žalúdka. Je to centrum veľkej dynamiky, sily pnutia alebo prýščiacej aktivity vo vôli. Táto dynamika sa ale nerozvíja zviazaným vitálnym silovým zdolávaním,

ale diferencovaným a členeným nasadením pohybu. Pri všetkých týchto cvičeniach platí princíp voľného a prirodzeného dychu a otvorenosti väčšiemu vzdušnému priestoru. Dokonca ani pri najnamáhavejších a najnáročnejších cvičeniach sa vôľa nestráca v tele, ale ostáva vo svojej konštruktívnej utvárajúcej práci a udržiava členenie medzi pozorovaním, uvoľnením a nasadením sily. Ostáva slobodná od skrytých úmyslov telesného, vášnivého egoizmu a týmto spôsobom spája individuum s celkom. Vôľa tak zachováva vzdušný priestor ako väčší sociálny priestor. Obe fotografie polohy kolesa, *čakrásana* (6), vyobrazené na stranách 50 a 51, zdôrazňujú vysokú aktivitu plynúcu z končatín a z vôľových síl pri súčasnom vnímaní pretrvávajúceho členenia v tele a éterickej ľahkosti.

Pre tretie centrum je významná aktivita hrudnej chrbtice. Na príklade *ásany* koleso je vidieť, že táto aktivita v strede zabraňuje zalomeniu driekovej chrbtice. Kto skúma tretie centrum, urobí najlepšie, keď bude ako prvé pozorovať pohyblivosť predĺženej hrudnej chrbtice posunutej vpred. Cvičiaci, ktorý chce rozvinúť toto centrum, sa okrem toho zaoberá cieľmi a predstavami cieľov a rozvíja estetický zmysel pre jednotlivé telesné postoje alebo pre pekný postoj v živote, ktorý je hodný úsilia. Toto zaoberanie sa predstavami cieľov je preto také dôležité, pretože všetky ciele, ktoré si niekto stanoví, majú silu príťažlivosti prameniaca z myslenia pre budúcnosť. Vôľový život, o ktorý pri *manipúra čakre* ide, má neustále tendenciu vnášať do života najbližší a najväčší možný budúci výkon alebo zdokonalenie. Vôľový život buduje so svojím vnútorným skrytým pohonom víziu budúcnosti. Vôľový život nie je nikdy orientovaný do minulosti a nie je ani ukotvený v prítomnosti života. Z tohto dôvodu je tak významné, aby boli ciele a predstavy cieľov privedené do jasnej formulácie. Dávajú duši potrebnú formujúcu silu, takže napokon vôľa môže prirodzeným spôsobom vstúpiť do možností slobodného priestoru a uvoľnenej tvorivej sily. Kto praktizuje cvičenia zobrazené v pasážach o treťom centre, môže v každom prípade objaviť túto jednoduchú formu členenia, ktorú ozrejmuje skica. Túto skicu môžeme tiež pridať ku všetkým fotografiám. Tri živé línie objasňujú rytmickú bytosť v živote cítenia. Na jednej strane tri línie ukazujú jasné členenie a na druhej strane v sebe narastajúce rozpínanie. Začleňujú sa do priestoru svojou vlastnou rytmikou a svojou rozčlenenou tendenciou navodzujú pocit sympatickej otvorenosti bez toho, aby kládli nárok na veľkosť a podmienky priestoru.