

## Vnútorný pokoj a uvoľnenie

Človek spravidla vychádza z názoru, že pre všetky meditácie a pre každú intenzívnu mentálnu aktivitu potrebuje najprv sústredenie a pokoj. Hoci táto domnienka nie je vo svojej podstate mylná, pre nasledujúci popis bude veľmi priaznivé, keď precízne, cieleným a rozčleneným spôsobom opíšeme podstatu vnútorného pokoja a jeho skutočný význam. Vnútorný pokoj sa dá najlepšie nastoliť vtedy, keď ho najprv pochopíme v celkovom procese prirodzenej duševnej zákonitosti a duševného vývoja. Pokoj a uvoľnenie vždy vznikajú podľa určitých zákonitostí.

Opakom pokoja je strach, ktorý ochromuje telo, preniká ním a obklopuje ho. Spravidla je ako temná moc. Keď si uvedomíme, že strach a nepokoj sú dvaja nerozluční bratia v pozemskom bytí, môžeme vytvoriť dôležitý a znamenitý obraz: niekto sa nachádza v temnej miestnosti a bojzливо a nemotorne šmátra od jedného predmetu k druhému. Zmocňuje sa ho triaška a zdesenie, pretože nevie, aké nebezpečenstvá na neho čakajú. Zrazu však niekto zažne svetlo a osvetlí štruktúry priestoru. V momente, keď svetlo osvieti steny a predmety a zrak sa podľa nich môže orientovať, sa dych uvoľní a do tela vstúpi prirodzený pokoj.

Tak ako tento obraz popisuje predstaviteľnú udalosť, rovnako môžeme teraz vysvetliť vzťah duše k telu. Pokiaľ je človek vrhnutý do svojho tela a telu vlastného vnímania, nachádza sa v bezvýchodiskovom štádiu napätia a nepokoja. Ak sa mu však v ústrety náhli svetlo, ktoré vrhá lúče na okolie, zviazanosť a uvrhnutie do tela ustúpia a vzniká prirodzený pokoj a nádej.

Tak môžeme povedať: akonáhle vstúpi ľudské vnímanie do prirodzeného a realistického vzťahu s objektom vonkajšieho sveta, bytosť tela nepatrne ustúpi. Objekt získa pozornosť a tým aj záujem. Na telesnú situáciu teraz človek dokáže zabudnúť. Prostredníctvom osvetlenej situácie vonkajšieho sveta sa cíti v bezpečí okolitého priestoru, ktorý mu dáva potrebné uvoľnenie.

Teraz ukážeme toto prirovnanie na praktickom cvičení. Hodí sa na to pozícia sedu na zemi, pretože sed na zemi, v protiklade k sedu na stoličke, lepšie umožňuje prirodzene venovať

pozornosť matérii a ľahšie pripúšťa vedomé pocity týkajúce sa tela. V sede na zemi sa cvičiaci cítia bližšie k životu. Dôležité je však podotknúť, že keď si cvičiaci sadne, neutiahne sa hneď do známych prichádzajúcich pocitov, ktoré mu signalizuje telo, ale vytvorí si jasný myšlienkový vzťah k objektu. Prvý základný krok cvičenia sa začína niekoľkými minútami pozornosti venovanej pomerom a objektu, ktorý sa cvičiaci rozhodol pozorovať. Týmto vzťahovým objektom môže pokojne byť aj jeho vlastné telo, predmet z vonkajšieho okolia, alebo môže tiež pozorovať vlastné myšlienky a tiahnuce pocity. Príprava predstavy pre cvičenie tiež vytvára vhodný myšlienkový vzťah k objektu.

Poloha sedu by podľa možnosti nemala spôsobovať žiadnu námahu. Ak je však predsa len pre začiatok cvičenia príliš náročnou, môže si cvičiaci vypomôcť aj ľahom na chrbte a zaujať pozíciu, nazývanú *šávásana*, poloha uvoľnenia v ľahu na zemi. V tejto polohe sa uvoľní časť záťaže a kĺby aj svaly sa môžu uvoľniť. Je však dôležité, aby cvičiaci túto polohu napriek tomu nevnímal ako pasívnu polohu odpočinku, ale aby sa v nej usiloval o jasný vzťah k objektu.

V tejto polohe uvoľnenia telo spočíva plocho na zemi, dlane sú obrátené nahor, oči zavreté, vedomie je bdelé, pozorujúce a prežívaním bezprostredne nasmerované k jednotlivým častiam tela. Teraz môžete prežívať jednotlivé časti tela, chrbát, plecia a hlavu, ako sa jemne dotýkajú zeme. Vedomie zažíva jednotlivé časti tela diferencovanejšie a vnímavejšie. Toto prežívanie rozčlenenia, teda uvoľnenej diferenciacie častí tela, akoby sa paže, ruky, nohy, hlava, krk a bedrá dostali do stavu diferencovanej, nehybnej matérie, vznikne najmä vďaka tomu, že ľah na chrbte umožňuje maximálny dotyk tela s plochou zeme a telo ako materiálny článok vnímate vďaka tomu ako patriace k matérii. Samotný chrbát reprezentuje dôležitú zónu astrálneho tela, ktorá je veľmi citlivá a keď si ju cvičiaci všíma, umožňuje prirodzenú vnímavosť voči celému telu. Prežívanie chrbta vedie k uvoľneniu.

Prežívanie rytmicky tvorených predstáv je však tiež vhodným prostriedkom na vytvorenie prirodzeného pokoja, keďže každý rytmický rozvoj myšlienok navodzuje usporiadanie vo vnútri tela. Tak by časti tela nemali byť vnímané chaoticky, jedna cez druhú, ale systematicky v určitom slede, napríklad zhora nadol, od čela k zátylku a ďalej ku krku, kľúčnym kostiam, ramenám atď.

Rytmický sled vedomých procesov vnímania a myšlienkových predstáv tiež vedie prostredníctvom aktívnej pozornosti k pokoju.

Táto forma rytmickej činnosti vnímania a predstáv sa rozvinie z vedomej aktivity. Nemali by sme ju zamieňať za autosugesciu nasmerovanú na telo. Každá rytmická aktívna činnosť, ktorá prirodzeným a konkrétnym spôsobom súvisí s objektívnou a mysliteľnou skutočnosťou, vedie k ustúpeniu tela do úzadia a tým aj k pokoju. Pri použití autosugescie nenastáva táto aktivita vedomia s konkrétnym vzťahom k objektu, a preto ju v tejto joge nepoužívame.

Po polohe uvoľnenia však nasleduje znovu poloha takzvaného tureckého sedu, polovičného lotosu alebo najjednoduchšia poloha sedu na päťach. Aj v sede môžete uskutočniť rytmické a rozčlenené pozorovanie. Cvičiaci si napríklad môže zaumieniť sled, v ktorom bude pozorovať predmety v okolitom priestore alebo časti svojho tela. Usporiadany sled a konkrétny, myšlienkami vedený vzťah k objektu sú pre tieto kroky prinášajúce poriadok veľmi podstatné. Cvičiaci sa neponára do svojho vlastného sveta pokoja, nezasníva sa, ale si zachová mentálnu aktivitu a systematicky a usporiadane vedie vedomie od jednej predstavy k nasledujúcej.

Ďalšia možnosť, ktorá si zaslúži pozornosť, je pozorovanie dychu. V rámci tejto jogovej aktivity je dych ponechaný voľne vo svojom rytme aj intenzite. Či už prebieha namáhavá, alebo uvoľnená aktivita, dychu je vždy ponechané voľné plynutie, a tak sa môže prispôbiť daným pomerom. Na základe voľného dychu sa ľahšie rozvinie prirodzené uvoľnenie a myšlienkový a citový život môžu konkrétnym spôsobom vstúpiť do vzťahu s objektom.

Myšlienkový život je skutočne ako svetlo a keď sa myšlienka dostane objektívnym spôsobom do stredobodu pozornosti, telesné stavy nepokoja ustúpia. Cvičiaci si uvedomí, že jeho aktívny myšlienkový život neustále pôsobí spätne na telo a tiež na životné energie. Bude si teraz toho vedomý a týmto spôsobom vo svojom živote rozpozna existujúcu zákonitosť. Akonáhle je myšlienka skutočne vnímaná v súvislosti s objektom, vzniká upokojujúci, svetelný proces, určitý druh ja-procesu a telo ustúpi. Táto základná podmienka popisuje nebojácne a prirodzené sebavedomie človeka.

Tým, že človek praktizujúci túto jogu vníma vlastné myšlienky prostredníctvom vedomého pozorovania a vnímania a prípadne vnesie do pozorovania rytmické usporiadanie, môže teraz rozpoznať mnohé ďalšie náhodné, automatizované a stále sem a tam poskakujúce nápady a emócie ako rušivé faktory a prostredníctvom pozorovania ich priviesť k pokoju. Na začiatku cesty pravdepodobne okamžite nerozoženie tieto mnohé nesúvisiace nápady a impulzy tiahnuce vedomím, a možno dokonca ani v pokročilom priebehu nie, ale môže ich teraz cieľovým pozorovaním objektivizovať a tým zamedziť ich pôsobeniu. Tento postoj pozorovania a vzťahu k objektu privedie napokon telo k pokoju a pripraví vedomie na slobodnejšiu činnosť. Môžeme ho označiť ako postoj svedka, *sákší*.

Nácvik vnútorného pokoja vedie k prvej koncentrácii, k presvetleniu myšlienkového života a tiež k prečisteniu citových zajatí. Telo ustúpi prvým nebadaným spôsobom späť. To podstatné, o čo sa praktizujúci usiluje, alebo predstavy, ktoré chce rozvinúť, sa môžu teraz neobmedzeným a čistým spôsobom dostať do svetla pozorovania. Všetko nepodstatné a emočne obsadené, všetky starosti a vášne všedného dňa ustúpia z prúdu pozornosti a tréningovej činnosti.

Potom, ako ste počas niekoľkých minút prípravy zaujali tento postoj konkrétneho vzťahu k objektu, postoj rytmického usporiadania a pozorovania, *sákší*, nasleduje prvý praktický krok utvárania – cvičenie. Počas vykonania cvičenia môžeme v rámci pozorovania pripustiť živé pocity a vnemy. Je však podstatné, aby vedomie neskĺzlo do takzvaného vnútra, a tým do telesných pocitov. Hoci je náročné ostať do určitej miery nezávislý od príjemných pocitov, ktoré sa veľmi rýchlo dostavia pri jogových cvikoch, a tým udržať vedomie v objektívnom a konkrétnom vzťahu so skutočnosťou, predsa však je to z dlhodobého hľadiska veľká výhoda, lebo na tomto základe sa posilňuje sila osobnosti a vytvárajú sa pravé duševné vzťahové formy.

### *Rozvoj duševného života sa deje v troch krokoch*

1. Počiatočným krokom je vždy bdelé a aktívne vnímanie vo vzťahu k objektu alebo k téme.

2. Z neho sa rozvinie cítenie, ktoré prináša pokoj a jemne a príjemne obohacuje duševný život.
3. Po vytvorenej predstave napokon nasleduje aktívne uskutočnenie a cvičenia prinášajú ďalší rozvoj cítení k téme.