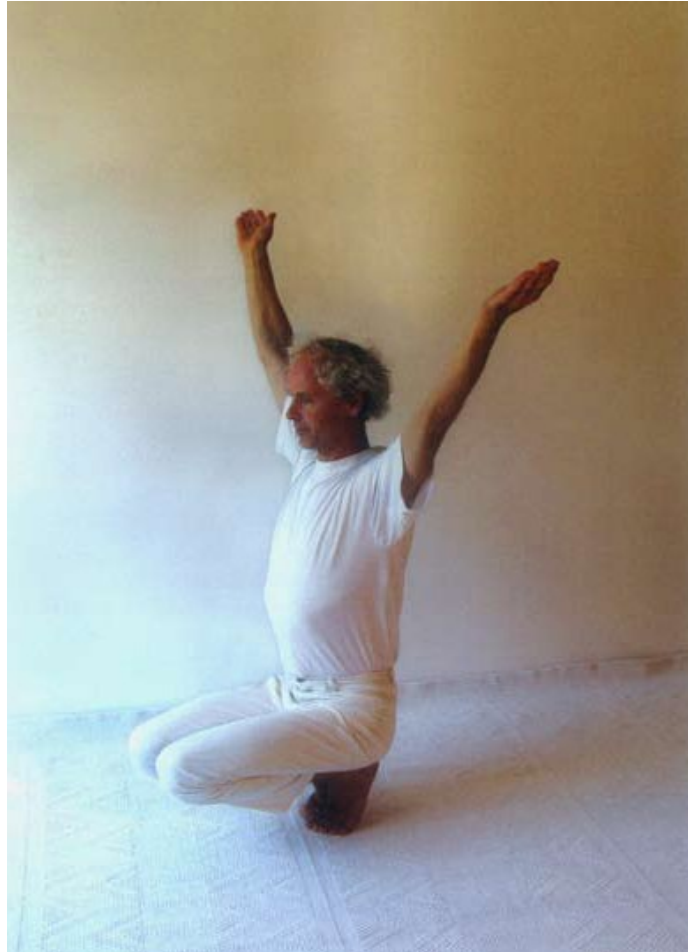


Ako sa ľudská duša môže stávať slnečnou?



- Srdce ako slnečná oblasť duše
- Vnútorne dávajúci postoj namiesto konzumu a egoizmu
- Srdce ako orgán tvorivého stredu osobnosti medzi 2 polaritami
- Zdravé sebavedomie založené na poznávaní a rozvoji svojho vnútorného Ja a stávaní sa sebou samým
- Prekážky rozvoja nášho vnútorného Ja
- Oheň ja ako nositeľ premeny, vývoja
- Tvorivá sila myšlienky
- Utváranie slobodných a láskyplných vzťahov

Seminár jogy z čistoty duše, inšpirovaný dielom spirituálneho učiteľa Heinza Grilla (na fotografii v *asane* Drep), vedený Matejom Štepitom

0. Predstavenie Témy – Srdce ako slnečná oblasť duše

Cieľom tohto seminára bude spoločne **naplniť obsahom** vetu: „*Ako sa môže duša stávať slnečnou?*“.

Duša

Začneme pri pojme **duša**. Čo je to duša? Je to neviditeľná, nehmotná súčasť človeka, ktorú ale môžeme prežívať. Hovoríme že naša duša je smutná alebo šťastná, svetlá alebo tmavá, čistá alebo špinavá, rozháraná alebo pokojná atď. Väčšina týchto kvalít sú polárne, duša sa nachádza vo svete **protikladov**.

Z pohľadu jogy z čistoty duše je duša oblasť rôznych vplyvov, bojov, je to premenlivé divadlo nášho vedomia a prežívania. Je to určitý **priestor**, ktorý sa môže naplniť. Môžu ju viesť šľachetné **myšlienky**, ideály pravdy, krásy a lásky, alebo zistné, uchopujúce, sebecké myšlienky vlastného prospechu. V duši môžeme zažívať nižšie, až zvieracie emócie strachu či agresie, aj vyššie, hlboko ľudské **cítienia** záujmu, súcitu a lásky. Túžby, **chcenia** našej duše sa môžu pozdvihovať k uskutočneniu čistých ideálov, alebo môže byť duša uchopovaná telesnými žiadostivosťami a pudmi.

Duša úzko súvisí so vzťahmi, ktoré si vytvárame k ľuďom, k prírode, ku svetu, k poznaniu aj k vyššiemu celku, k Bohu. **Vzťah** môžeme označiť ako duševné spojenie. Aj naše vzťahy môžu byť buď aktívne presvetľované a vedené láskou, úctou a slobodou, alebo uchopujúce a ziskuchtivé, vedúce k závislostiam a nezdravým väzbám.

Duša ako záhrada, duch ako záhradník

Duševný priestor môžeme prirovnať k záhrade, v ktorej rastú rôzne rastliny. Na to, aby záhrada nespustla, ale rozvíjala sa ku kráse a harmónii, nie k chaosu, potrebuje **záhradníka**. Takýmto záhradníkom je **ľudský duch**, ktorého môžeme nazvať aj naše **vnútorné, božské Ja**, najhlbšie centrum našej osobnosti. Je to **tvorivá sila** v človeku, schopnosť **pristupovať** k vlastnému životu **aktívne** a **rozvíjať** ho ako umelecké dielo, pestovať záhradu svojej duše, vzťahov aj všetkých oblastí života. Predstavuje **vývoj**, schopnosť **smerovať k určitým cieľom či ideálom**, ktoré si **slobodne** zvolím a o ktorých uskutočnenie sa vo svojom bytí, v záhrade svojej duše zodpovedne a cieľavedome usilujem. Duchovný učiteľ *jogy z čistoty duše* Heinz Grill o ňom hovorí:

„Ľudské Ja, duch človeka môže byť označený ako sila lásky, alebo tvorivá schopnosť, schopnosť ktorá sa suverénne podieľa na všetkých procesoch premeny. Samotné toto Ja má za úlohu zasahovať v živote usporadujúco, smerujúco, premieňajúco a budujúco.“

Aktívne utváranie nášho života k ideálom pravdy, lásky a slobody je teda úloha nášho ducha, nášho vnútorného Ja. Týmto spôsobom sa záhrada našej duše môže stávať slnečnou, žiariacou svetlom múdrosti, teplom lásky a vetrom slobody a vývoja. Ako to ale môžeme uskutočňovať?

Záhradník, teda naše Ja má na túto úlohu k dispozícii **tri sily duše**, tri pracovné nástroje: myslenie, cítenie a vôľu. Sú to prejavy duševnej aktivity, pohybu v duši.

Myslenie

Myslenie je schopnosť narábať s myšlienkami, pozorovať ich, rozvíjať ich, sústrediť sa na myšlienku. Dôležité sú pritom dva fakty. Po prvé, s **akými myšlienkami** človek prichádza do vzťahu. Rozlišujeme či sú to čisté, pravdivé ideály pokroku, ktoré žiaria ako slnečné lúče z ríše ducha na zem, alebo ziskuchtivé, sebecké či klamlivé myšlienky, zatemňujúce priestor našej duše. Spravidla prichádzame do kontaktu s oboma a záleží od nás, na ktoré sa

sústredíme a ktoré rozvíjame v našom vedomí. Nižšie myšlienky často získavajú viac pozornosti, pretože sú prieraznejšie, viac „kričia“ o pozornosť (napr. reklamné slogany, ktoré si mnohé dobre pamätáme, ako napr.: „budúcnosť je jasná, budúcnosť je orange“, pritom sú často úplne bezobsažné), kým vyššie myšlienky sú jemnejšie (viď citát H. Grilla) a preto ťažšie postrehnuteľné. Pre venovanie sa vyšším, čistejším myšlienkam je potrebný určitý tréning, rozvoj koncentrácie nášho vedomia.

Po druhé je dôležité, aký **vzťah** si človek k myšlienkam vytvára. Či sa ich snažíme uchopovať a takpovediac „vlastniť pravdu“, a tým klesáme len na suchú, informačnú úroveň intelektu; necháme tie myšlienky, ktoré nám napadnú, aby si vírili svojvoľne v našej hlave a robili nám v nej „guláš“; alebo či sa necháme pravdivou myšlienkou premieňať a presvetľovať tým, že sa jej otvárame, sústredene ju rozvíjame, usilujeme sa ju prijať v tichu našej duše a následne prinášať do nášho každodenného života. Na to, aby sa duša stávala slnečnou, potrebujeme **rozlišovať čisté myšlienky od temných** a tiež **školiť vlastný proces myslenia** smerom k väčšej **vnútornej aktivite, bdlosti a zároveň pokoju a sústredeniu**. Potom naše myslenie **vedie** naozaj náš **duch, naše Ja**, a nie rôzne sily z hĺbky nášho **nevedomia** či naučené úzke myšlienkové **stereotypy**.

Cítenie

Cítenie predstavuje úroveň nášho prežívania, rôznych pocitov a emócií. Opäť môžeme **rozlišovať** vyššie, **šľachetné cítenia** záujmu, súcitu a lásky, ktoré našu dušu presvetľujú a oslobodzujú a nižšie, takmer zvieracie **emócie** agresivity a strachu, ktoré ju skôr spútavajú a zatemňujú. Pri **spôsobe zaobchádzania** s pocitmi predstavujú **extrémne póly** buď **chladného pragmatika**, ktorý pocity tvrdo potláča, alebo naopak človeka, ktorý je **zmietaný** svojimi emóciami a poryvmi nálad bez nejakého usporiadania. Obidva extrémny vedú k **poškodeniam vlastnej duše aj tela**. Človek chladného intelektu svoju dušu aj vzťahy takpovediac „umŕtvi“. Žije v nudnej, sivej krajine intelektu, snaží sa premeniť na stroj a je veľmi tvrdý k sebe aj k druhým. Jeho záhrada duše je prázdna, hoci usporiadaná, chýba v nej život. Z tohto chladu a tlaku buď jedného dňa dostane infarkt, alebo sa jeho potlačené emócie nazhromaždia a vybuchnú s neovládateľnou silou. Naopak človek zmietaný emóciami je často unavený, jeho silné prežívanie mu odčerpáva životné sily potrebné na uskutočnenie svojich cieľov a robí ho nestálym, nespoľahlivým. Neriadi svoj život, ale riadia ho prchké, premenlivé emócie, ktoré ho hádzu sem a tam a nedovoľujú mu dosiahnuť vlastný cieľ. Jeho záhrada je síce plná kvetov a rastlín, ale prerastajú jedni cez druhé bez akéhokoľvek usporiadania. V extréme sa to môže prejaviť manickými a depresívnymi náladami. **Zdravý stred** v oblasti cítenia predstavuje **usporiadané zaobchádzanie** so svojimi pocitmi, vedené našim duchom smerom k ušľachtilým cíteniam lásky, krásy a súcitu. To neznamená, že takýto človek sa nikdy nenahnevá či nie je smutný, hnev je niekedy veľmi dobrá hnacia sila vývoja a smútok môže viesť k súcitu s trpiacimi. Ale ani hnev, ani smútok ba ani bezuzdná radosť by nemali našu dušu príliš vyčerpávať, ak má vyžarovať pokojne a neustále ako slnko, dávajúce svetlo aj teplo okoliu aj sebe samému.

Vôľa

Vôľa predstavuje naše chcenia, impulzy ku konaniu, túžby a motívy, na základe ktorých konáme. Opäť môžu byť v zásade **dvojaké**. Buď môžu smerovať k slnečnému **ideálu plne rozvinutého človeka** a ľudstva, schopného lásky a slobody, alebo to môžu byť uchopujúce, sebecky orientované temné **žiadostivosti a pudy**, prípadne aj vypočítavosť. Čo sa týka **sily vôle**, môžeme aj tu hovoriť o dvoch **nezdravých póloch**. Prvým je **ochabnutá vôľa**, ktorá nie je schopná naozaj dlhodobého a aktívneho nasadenia a prekročenia vlastných hraníc v ústrety dosiahnutia cieľov. Druhým je vôľa, ktorá je síce silná, ale vedená veľkým **tlakom**, násilím, vonkajšími autoritami či dogmatickými pravidlami. Takýto človek bude hovoriť veľa o tom,

čo sa musí urobiť, čo je a čo nie je správne, proste si prejde záhradu svojej duše externou morálkou, akoby to bol buldozér a po ňom ostane v duši spúšť. Zdravá vôľa je nesená **rytmom**, pravidelnosťou, ktorá nahrádza chýbajúce sily a je **slobodná**, pramení nenásilne z vnútornej túžby našej duše po ideáloch, ktorými sa dostatočne dlho a trpezlivo zaoberáme a spoznávame ich.

Posilňovanie a očisťovanie síl duše

Záhradník našej duše, naše **vnútorné Ja** má teda k dispozícii tri sily duše: myslenie, cítenie a vôľu. Tieto sily môžeme **posilňovať** a **očisťovať** tým, že budeme svoje vedomie učiť vnútornej disciplíny a nasmerovávať ho neúnavne a trpezlivo k vyšším **ideálom**, ktoré sú vyjadrené napríklad v jednotlivých *asanách*. Každá *asana* predstavuje určitý **aspekt plne rozvinutého potenciálu človeka**, ktorému keď sa budeme trpezlivo otvárať, postupne prenikne do našej duše a stane sa našou **osobnostnou črtou**.

Usporiadavanie síl duše zhora nadol

Sily našej duše bývajú často **pomiešané**, myslíme si niečo preto, že to tak cítime, alebo že si to chceme myslieť. (hovoríme: „*Pranie je otcom myšlienky*.“) Alebo ani nevieme prečo, nápady, nálady aj túžby jednoducho vyžarujú z hĺbky nášho nevedomia. Na to, aby sme mohli **svoj život slobodne utvárať k vedome zvoleným cieľom a ideálom**, čo je **úlohou nášho Ja**, potrebujeme **usporiadať** sily duše smerom **zhora nadol**, od myslenia k cíteniu a napokon k vôli. Myslenie je totiž najlepšie dostupné nášmu vedomiu, to na čo myslíme, čomu venujeme našu pozornosť sa dá najlepšie školiť a postupne viesť našim vedomím, z nášho slobodného rozhodnutia. Naše pocity a nálady sú už menej prístupné vedomej práci a rozhodnutiu a to, čo si v hĺbke duše prajeme najmenej. Ak sú naše sily duše usporiadané opačne, zdola nahor, od toho, čo si prajeme, cez to, čo cítime až k tomu, čo si na základe toho myslíme, žijeme skôr nevedomý život, naša duša je skôr zahmlievaná rôznymi telesnými žiadostivosťami pudmi a podvedome získanými stereotypmi. Máme sklon prekrúcať pravdu podľa toho, čo sa nám v momentálnej situácii hodí. K vedomému utváraniu svojho života potrebujeme teda aby **myšlienky viedli naše cítenia, chcenia aj činy**. To neznamená nejaký pragmatizmus alebo chlad tvrdého intelektu, myslenie, cítenie aj vôľa majú mať v našej duši rovnaký priestor, všetky sú dôležité, ale pre vedomé, slobodné utváranie života a vzťahov z vlastného rozhodnutia je potrebné, aby myslenie bolo vedúce. Potom sa môžeme v živote naučiť rozhodovať a konať podľa toho, čo pokladáme za správne v myšlienkovvej rovine ducha, resp. princípov, a nie prispôsobovať si myšlienky, či princípy tomu, čo práve chceme, alebo robíme, resp. ako sa cítime.

Tvorivá sila myšlienky

Mať **slnecnú dušu** môžeme teda ináč pomenovať **žiť vedome, presvetľovať svoju dušu** slobodne zvolenými ideálmi, ktoré postupne prežarujú aj do našich cítení a napokon nájdú výraz ako hlboké túžby našej duše. Takýto postup od myšlienkového ideálu až ku konaniu môžeme označiť ako **tvorivú silu myšlienky**. Myšlienky teda majú moc utvárať náš život, premieňať ho. K uskutočňovaniu tejto cnosti potrebujeme stále viac **spoznávať ideály** plne rozvinutého človeka, na ich základe spoznávať reálny terajší stav nášho bytia a podľa tohto porovnania si **tvoriť predstavy**, aké konkrétne kroky by som mohol podniknúť k približovaniu sa ideálom. Podľa nich sa potom môžeme snažiť usporadúvať aj svoje sociálne okolie, svoj vzťahový život, ktorý je pre zdravý postoj môjho Ja v živote veľmi dôležitý.

Napríklad ma zaujme v živote ideál slobody. Cesta zdola nahor, od nevedomej vôle k myšlienke by bola povedať si: „Musím byť slobodný!“ Vrhnem sa do boja proti všetkým

hlavne vonkajšim silám, ktoré ma zdanlivo obmedzujú, budem rebelovať pri každom náznaku povinnosti. Budem si robiť to, čo ja chcem a ani si nevšimnem, že tieto moje chcenia sú často riadené mojim nevedomím a preto rovnako neslobodné, ako vonkajší nátlak. Navyše sa v sústavnom boji rýchlo vyčerpám a nebudem mať sily potrebné k uskutočneniu svojich cieľov. Stanem sa tak vlastne otrokom vlastného ideálu slobody, pretože moja veľká vôľová snaha ma dostala pod tlak.

*Cesta **zhora nadol**, od tvorivej myšlienky by mohla vyzerat' nasledovne: Najprv sa budem snažiť o dobré porozumenie toho, čo je to sloboda. Budem spoznávať jej prekážky, ktoré ma robia neslobodným, vonkajšie tlaky a authority ako aj vnútorné žiadostivosti, stereotypy, väzby a závislosti. Pokúsim sa pochopiť, ako sa dajú tieto prekážky rozpúšťať. Slobodu budem stále viac chápať ako možnosť uskutočniť svoj vlastný potenciál, utvárať svoj život vedome, z vlastného rozhodnutia ale aj zodpovedne, v kontexte svojich vzťahov k okoliu. Takéto aktívne zaoberanie sa témou slobody postupne a nenásilne spôsobí, že začnem byť vnímavejší aj vo svojom cítení k tomu, kedy sa cítim v živote slobodne a kedy nie a napokon sa stane mojim hlbokým prianím stávať sa slobodným človekom a moje konanie bude prirodzene smerovať k tomuto ideálu, samozrejme postupne. Myšlienka potrebuje čas a moju vytrvalosť, aby sa mohla prejaviť v mojom živote.*

Vedome utváraný život podporuje zdravý rozvoj nášho Ja, nášho vnútorného slnka a jeho centrálné postavenie v našom živote a vzťahoch, vyjadrujúce zodpovednosť na jednej strane a slobodu na strane druhej.

Čakry ako orgány našej duše

Okrem síl myslenia, cítenia a vôle má naša duša aj určité centrá, orgány, ktoré v reči jogy nazývame čakry. Reprezentujú určité schopnosti, cnosti, ktoré máme do určitej miery rozvinuté a tak tvoria našu osobnostnú výbavu. Je ich sedem. Cez tri vrchné čakry môžeme prijímať inšpiráciu z ducha – ešte neprejavenej budúcnosti, tvorivých síl, ktoré si prajú vývoj človeka aj ľudstva smerom k múdrosti, láske a slobode a záleží od nás, či sa im otvárame a necháme sa nimi premieňať. Spodným trom centráram môžeme trochu zjednodušene priradiť naše 3 sily duše v poradí zdola vôľový život, život cítenia a život myslenia. V strede sa nachádza štvrté, srdcové centrum, ktoré predstavuje **vnútorný stred našej osobnosti**.

Srdcové centrum – Anahata čakra - Slnčná oblasť duše

Srdcové centrum je označené aj ako slnečná oblasť našej duše a priestorovo sa nachádza v strede hrudníka, vedľa fyzického srdca. S fyzickým srdcom súvisí, ak je zdravo rozvinuté, aj náš orgán srdca je zdravý a naopak.

Je to oblasť práve tých kvalít či cností našej duše, ktorými sa budeme na tomto seminári hlbšie zaoberať:

- Slnčná schopnosť vyžarovania svetla a tepla pre okolie aj seba, prekonanie konzumu, egoizmu a závislosti pomocou vnútorne dávajúcej aktivity nášho Ja
- Schopnosť udržiavať zdravý stred, šťastnú vyváženosť v našom živote, vyvažovanie a spájanie protikladov aktivitou srdca, udržiavanie vnútornej rovnováhy, pokoja a harmónie, usporadúvanie našej duše
- Zdravé sebedovetomie v dôsledku poznávania a rozvoja svojho vnútorného Ja a stávania sa sebou samým
- Tvorivá sila myšlienky, ktorá spôsobuje vývoj, premenu našej bytosti na najbližšiu vyššiu úroveň a je spojená so živlom ohňa, nositeľom Ja, sily lásky a premeny

- Utváranie slobodných a láskyplných vzťahov k ľuďom, podporujúcich ich slobodný rast a rozvoj, vedených z vlastného Ja a prekonávajúcich nezdravé väzby a závislosti
- Schopnosť prinášať obsahy, ideály, náplň či zmysel do jednotlivých oblastí nášho života (vzťahy, práca, voľný čas, spiritualita, ...) z tvorivej sily myšlienky a tak ho vedome utvárať ako krásne umelecké dielo

Otázky / záujem ľudí, súvisiaci s témou:

1. Ako sa môže ľudská duša stávať slnečnou? - dávajúca orientácia Ja miesto konzumu, egoizmu a závislosti

Môj cieľ pre tento seminár je spraviť krok k porozumeniu skutočnosti, **ako sa naša duša môže stávať slnečnou?** Je to dobrý cieľ aj pre vás?

Slnko

Už sme hovorili o našej duši, skúsme sa teraz bližšie pozrieť a naplniť obsahom pojem slnka. **Slnko je dávajúce.** Neberie ostatným planétam, ale dáva im, vyžaruje do svojho okolia teplo, svetlo, energiu. Podporuje život, rast a rozvoj všetkého živého na zemi. Nachádza sa v **strede** slnečnej sústavy a odtiaľ vysielala svoje lúče do okolia.

Z pohľadu našej duše predstavuje **teplo** ľudské teplo, **ducha lásky**, láskavé vyžarovanie smerom k dušiam druhých ľudí aj ku svojej, ktoré podporuje ich harmonický rast a rozvoj. Teplo človeka **upokojuje**, dáva mu **životnú silu**, energiu aj **stabilitu**. Pri nedostatku tepla sa rýchlo vyčerpáme a cítime sa skôr oddelený od celku, osamotený. Pri dostatku tepla môžeme harmonicky rásť a rozvíjať sa a cítime spojenie s celkom. Hovoríme že človek „horí záujmom“ o niečo, teplo predstavuje aj schopnosť hlbokého **záujmu** či už o človeka, alebo nejakú tému či oblasť v živote. Teplo alebo oheň má tiež silu **premeny**, oheň neustále aktívne premieňa látky, transformuje ich na iné. Duch, podstata tepla teda vyjadruje schopnosť premeny, rastu, vývoja.

Svetlo môžeme prirovnať k **poznaniu**, k múdrosti, pravde. Svetlo je **duch, ktorý preniká k podstate vecí**. Tma vyjadruje skôr nevedomosť a zmätok, vo svetle poznania sa veci aj súvislosti javia ako jasné. Svetlo predstavuje aj našu **vedomú pozornosť, bdelé vedomie**. Ak konáme, cítime či myslíme nevedomo, ostávame v tme nášho nevedomia, bez poznania súvislostí. Ak udržiavame naše vedomie bdelé, máme jasnú myseľ a poznávame súvislosti.

Slnko teda predstavuje oblasť **duchovných síl lásky a múdrosti**, ktoré **prichádzajú** na zem, prinášajú **vývoj**, podporujú **rast, premenu** a my sa im môžeme otvárať v duši, v našom srdci, spolupracovať s nimi, spoznávať ich a tak napomáhať vývoju smerom k múdrosti, láske a slobode. Sú to tiež sily, ktoré prinášajú **pokoj, stabilitu a životnú energiu**.

Slnko je **dávajúce** – nie berúce, či požadujúce, preto **byť slnečný znamená byť prirodzene dávajúci**, hľadať čo môžeme urobiť pre rast, pokrok, dobro ľudstva aj väčšieho celku. Takúto dávajúcu schopnosť môžeme tiež nazvať **láskou**. Potrebujeme k nej **poznanie**, aby sme vedeli, čo naozaj slúži pokroku, dobru v konkrétnej situácii a tiež **silu** naozaj podľa tohto poznania konať.

Napr. hľadať si prácu, ktorá bude zmysluplná, môže niečo priniesť druhým či svetu a ja v nej rozvíjam svoj potenciál namiesto práce, kde veľa získam (peňazí, benefitov, status, sexy kolegyne,...).

Alebo vo vzťahoch k ľuďom rozvíjať stále viac postoj, čo môžem ja priniesť do vzťahu; utvárať vzťah tak, aby obohatil druhých aj mňa samého, podporiť vo vzťahu náš spoločný rozvoj namiesto hľadania toho, čo môžem zo vzťahov získať, ktoré vzťahy sa mi oplatia, ako ľudí využiť, aby naplnili moje potreby.

Dávanie

Dávanie je ale zložitý pojem a je veľmi dôležité porozumieť mu do hĺbky, neostať na povrchu. Ak by sme boli **dávajúcimi navonok**, rozdáme všetok svoj majetok a energiu druhým a nepýtame sa kam a s akým účelom, ľahko sa vyčerpáme a nemusíme urobiť nič pre ozajstný rozvoj celku. Takéto nebezpečie je najväčšie v pomáhajúcich profesiách či charite, kde sú klienti často zvyknutí na prijímanie bez vlastnej aktivity a takéto dávanie „pomáhačov“

ich vlastne len udržuje vo vlastnej závislosti a pasivite. Ľudia takto jednostranne dávajúci, podstupujúci obeť na svoj úkor buď rýchlo zatrpknú, alebo to robia pre pocit vlastnej dôležitosti a moci. Vytvárajú nerovnocenné vzťahy, ktoré vývoju skôr ubližujú, brzdia ho. Na **hmotnej rovine** by preto mala panovať skôr **rovnováha**.

Byť vnútorne, duševne dávajúci znamená skôr neprístupovať k situáciám, vzťahom a ľuďom s **očakávaniami**, s tým že chcem niečo od nich získať či vyťažiť. Takáto **konzumná orientácia**, ktorá je dnes veľmi rozšírená v spoločnosti, je spojená s **materialistickým** pohľadom na svet a **egoizmom**. Tieto sily zabraňujú našej vnútornej aktivite, láske, slnečnej sile ako **oblaky**, ktoré zahaľujú slnko. Ak pozerám na svet pohľadom čo môžem kde získať, nepríde mi na um to, čím môžem ja aktívne prispieť.

Konzum, egoizmus a očakávania sú skôr **detské**, dieťa potrebuje mamu, jedlo, dotyky, aby sa mohlo zdravo vyvíjať. Takýto postoj k životu robí dospelých ľudí **závislými** (od hmotných vecí, úspechu v kariére, závislých vzťahov: „nemôžem žiť bez Teba!“, od vlastného pohodlia,...). Podporuje naše väzby, lipnutia a strachy, ktoré našu dušu skôr zatemňujú. **Dozrievanie** k vnútorne dávajúcemu postoju slnka spočíva v schopnosti stále viac hľadiť na svet ako na **výzvu, kde môžem aktívne nasadiť svoje sily**, ako môžem vo vzťahoch podporiť rozvoj druhých aj seba, ako môžem byť prospešný spoločnosti a silám pokroku, duchu, v rôznych oblastiach. Vyžaduje si to prekonať našu nižšiu, očakávajúcu, konzumnú prirodzenosť a urobiť krok smerom k aktivite vnútra, nášho Ja. Dávajúcu orientáciu teda môžeme vyjadriť ako **vnútornú aktivitu, bdelosť a neustálu snahu o pokrok** a zároveň o udržanie rovnováhy. Je veľmi úzko spojená s **tvorivou silou myšlienky**, o ktorej sme hovorili v súvislosti so silami duše.

Prečo vôbec chciť byť slnečný, dávajúci, či vyžarujúci?

Je dobré nerobiť zmeny v našej duši preto, že niekto to po nás chce, ale z vlastného pochopenia a rozhodnutia, preto je užitočné položiť si túto otázku. Existuje viacero dobrých dôvodov:

- **Dávajúci postoj nás robí slobodnejšími a podporuje zdravé sebedomie človeka.** Ak niečo dokážeme, sme schopní prispieť druhým aj sebe, urobiť niečo zmysluplné pre celok, **spája** nás to slobodne s druhými ľuďmi a so svetom. Ak sa pozeráme na svet ako na možnosť nasadiť svoje sily, vždy máme slobodu urobiť to. Ak ho vidíme ako niečo, čo má naplňovať naše potreby, sme zviazaní neslobodou a závislosťou od toho, či budú naše potreby naozaj naplnené, alebo nie. Keď sa nám podarí prispieť niečím pre celok, budujeme si tak zdravé sebedomie založené na pocite schopnosti, kompetencie.
- Pri dávaní vzniká v našej duši **pocit jednoty**, spolupatričnosti, prijatia, zmyslu, pokoja a harmónie.
- Dávajúci, vnútorne aktívny postoj podporuje **samostatnosť človeka**, jeho **nezávislosť** od tlakov z vonku, ktoré sú vo svete prítomné, od konformity, rôznych manipulácií atď. Aktívny totiž nejako môžem byť stále.
- Takýto postoj **očisťuje dušu** od závislostí, strachov, agresivity a frustrácií tým, že vykonáme aktívny krok ponad túto našu nižšiu prirodzenosť a nestotožníme sa s ňou, ale s našimi vyššími ideálmi.
- **Vnútorne, duševne sme spojení s našim okolím**, s blíznymi, s celkom univerza, preto keď dávame vnútorne, dávame rovnako druhým, celku, ako aj sebe. Toto je veľmi dôležité poznanie. Materializmus tvrdí, že sme oddelení, pretože za jedinú skutočne existujúcu dimenziu považuje hmotu. V hmote platí, že keď niekde pridáme, inde musíme ubrať. Na hmotnej úrovni sme skutočne oddelení, preto materializmus spôsobuje chybnú myšlienku, že šťastný môžem byť na úkor druhého, že môžem druhému šťastie zobrať a sebe pridať. Vnútorne, duševne sme ale spojení našimi vzťahmi a **duchom**,

ktorý je univerzálny a pôsobí v nás všetkých. Preto to platí úplne naopak, to čo vnútorne podporuje môj rast, vývoj a šťastie, podporuje aj rast, vývoj a šťastie druhého aj celku, a naopak to, čo škodí druhým, škodí aj mne samému. Človek ktorý je v stave duševného pokoja, rovnováhy a harmónie ju aj vyžaruje navonok a tým obohacuje druhých. Napätý, nervózny, ustráchaný alebo agresívny človek tieto negatívne pôsobenia z vlastnej duše tiež šíri aj do okolia.

- Napokon ešte jeden **paradox**. Aby sme sa stávali ozaj dávajúcimi, nemali by sme to robiť so zisťným cieľom, s nejakým očakávaním, ako **výmenný obchod** za stav harmónie a blaženosti. Skôr sa dávajúcimi môžeme stávať preto, že jednoducho máme takýto potenciál, takúto možnosť a v dnešnej dobe je to veľmi dôležitá úloha pre ľudstvo a pre Slovensko zvlášť. **Duchovné sily podporujúce pokrok čakajú na ľudí**, ktorí zoberú odvahu vykročiť na cestu samostatnosti, slobody a dávania a tým pozdvihnú ľudstvo k jeho skutočným možnostiam.

Rozvoj dávajúcej sily Ja

Dávajúca sila je schopnosť nášho **vnútorného JA, ľudského ducha, nášho vnútorného slnka**, centra našej **osobnosti. Ja** predstavuje to **božské, tvorivé, slobodné** v každom z nás. Na to, aby sa naša duša mohla stávať slnečnou, to potrebujeme objavovať a rozvíjať 2 spôsobmi: Kontaktom s **vonkajším slnkom, zdrojom duchovných síl, poznania (prítomným napr. v asanách, alebo myšlienkach ľudí, ktorí boli alebo sú vnútorne dávajúci)**. V záhrade našej duše vyrastie totiž to, čo zasadíme našou pozornosťou a záujmom. Druhá rovnako dôležitá oblasť rozvoja Ja je **utváranie aktívneho, samostatného, slobodného a zároveň zodpovedného postoja k životu, vzťahom, spoločnosti a väčšiemu celku**, pri budovaní ktorého nasadzujeme sily svojho Ja a tým ho aj rozvíjame a posilňujeme. Takýto samostatný postoj si môžeme utvárať práve v **našom srdci**.

Vonkajšie slnko – príklad človeka

Rozvoj nášho vnútorného Ja je náročný v tom, že toto **Ja** je **tajomstvo**, je to duch, predstavuje neprejavene ale aj neobmedzené možnosti nášho vývoja. Pretože ho nepoznáme, vyžaduje od nás neustále sa **prekonávať**, snažiť sa o niečo, čo nám nie je vlastné, poznávať nepoznané a rozvíjať v sebe niečo, čo ešte nebolo rozvinuté. Pomôcť nám k tomu môže **príklad a myšlienky človeka**, ktorý dosiahol **poznanie duchovno – duševných zákonitostí** a ktorý žil alebo žije tak, že nasadil svoje sily v prospech ľudstva, celého stvorenia, a prekonáva svoju nižšiu prirodzenosť **pre svoje ideály**. Pre kresťanov bol takouto osobou žijúcou lásku a čisté dávanie Kristus, ktorého život a myšlienky sú nám ale kvôli 2000 ročnej bariére času a rôznych mocenských hier a tlakov cirkvi do istej miery vzdialené, zatemnené. V Indii majú veľa rôznych jogových a duchovných učiteľov, ktorý predstavujú určité formy realizácie ducha, napr. cez Veľkú Noc 2011 zosnulí Sai Baba predstavoval pôsobenie tvorivého ducha lásky, pravdy a nenásilia na zemi. Východný spôsob uctievania takýchto učiteľov je ale opäť v niečom vzdialený európskej duši.

Moja inšpirácia pre tento seminár aj pre život, vonkajšie slnko je spirituálny učiteľ **Heinz Grill**, pôvodom nemecký, ktorý žije a pôsobí v Taliansku a snaží sa podporiť tvorivého ducha lásky a slobody v ľuďoch v Európe prostredníctvom **Jogy z čistoty duše**. Je aktívny na poli jogy, asan, vzťahu k prírode, horám a lezeniu, v oblasti výživy, architektúry a myšlienkového prostredia spirituálnych textov. Zameriava sa na liečenie psychických aj telesných chorôb a hlavne vytvára impulz, ktorý podporuje **vnútorné Ja** v človeku, potenciál, tvorivú silu, rozvoj našich vnútorných možností v rôznych oblastiach života a učí prekonávať konzumné nastavenie našej duše smerom k dávajúcemu, tvoriacemu.

Keď spoznávame **takéto vonkajšie slnko** a zaoberáme sa ním, podporujeme tým rozvoj nášho vnútorného slnka, nášho Ja. **Zapálime si náš vnútorný plameň od niekoho, v kom horia vysoké ideály ľudského rozvoja, tvorivý duch.** V menšom to funguje aj s „obyčajnými ľuďmi“, keď u niekoho **obdivujeme** nejakú **vlastnosť**, preberáme ju pomaly, postupne a nenásilne do svojej duše. Naše **srdce potrebuje takto prijímať teplo z vonkajšieho zdroja, aby sa mohlo stávať slnečným.** Nejde o to, aby sa tento človek stal našim Guru, majstrom, ktorý nám stanoví nejaké úlohy a bude určovať náš život. To by úplne odporovalo ideálu slobodného rozvoja človeka a vnútornej zodpovednosti, viedlo by to k vzdaniu sa svojej zodpovednosti za život a teda aj k vzdaniu sa Ja. Rozhodnutia v živote potrebujeme naopak stále viac robiť samostatne a nezávisle, čím rozvíjame a posilňujeme naše Ja. Myšlienky človeka, ktorý dosiahol určité hlbšie poznanie nám ale môžu pomôcť zorientovať sa v duševno – duchovných súvislostiach a môžu nás pretvárať k slobode a láske.

Jogový spôsob zaobchádzania s myšlienkami

Myšlienky inšpirované tvorivým duchom sú náročné myšlienky, či už sú vyjadrené v *asanách* textoch či prednáškach. Predstavujú totiž pokrok, niečo čo ešte nepoznáme, čomu ešte nerozumieme. Nedajú sa rýchlo uchopiť a pochopiť povrchným intelektom, môžeme ich rozvíjať, **vždy znovu k nim prenikať, spoznávať ich** a toto **úsilie, tento krok von z toho, čo už poznáme v ústrety niečomu novému, nepoznanému podporí naše Ja, sily našej duše, ktorá sa stane vďaka tomu o trochu slnečnejšou.** Vyžaduje si to od nás určitú disciplínu, nechať na chvíľu bokom svoje už hotové pravdy, očakávania a pokúsiť sa spolu prenikať k hlbšiemu pochopeniu vyšších myšlienok. Spoločné úsilie o **poznanie pravdy o srdci ako slnečnej oblasti našej duše** nám potom môže byť cenné aj pre praktické impulzy do každodenného života.

Pozývam vás teda k vašej **aktívnej spoluúčasti**, aby sme všetci boli vnútorne aktívni, vnútorne dávajúci pri tvorení seminára. Môžeme dávať svoj záujem, pozornosť, sústredenie, telesné aj duševné nasadenie v cvičení. Tým prekonáme konzumnú orientáciu a pasívne nastavenie, ktoré by sme mohli vyjadriť asi: „No to som teda zvedavý, čo múdreho Maťo dnes k tejto téme povie a či si z toho niečo budem môcť pre seba zobrať prakticky.“. Ak namiesto toho vyvineme spoločné úsilie preniknúť k **myšlienke srdca**, tvorivého stredu, **vnútorného Ja, slnka**; k téme, ktorá sa týka hlbších zákonitostí života, s ktorými máme všetci určité skúsenosti, spoločne môžeme vytvoriť pekný seminár a pochopenie myšlienky nám príde oproti, svitne nám vnútorné slnko. ☺

Ja mám len určité pochopenie a inšpiráciu z myšlienok H. Grilla a cvičení; *asan* aj meditácií, ktoré rozpracoval práve s týmto cieľom, preto ma doplňujte, pýtajte sa, kritizujte, nech sa nám podarí čo najpravdivejšie preniknúť k podstate myšlienky srdca. Váš záujem, otázky, myšlienky k téme, aktívne nasadenie pri cvičení pomôžu urobiť zo seminára pekné spoločné umelecké dielo. Ja mám samozrejme **zodpovednosť** za tému a usmerňovanie priebehu aby sme ostali pri téme, ktorou sa posledný rok intenzívnejšie zaoberám.

Môj osobný vzťah k téme

Schopnosť byť vnútorne dávajúci, slnečný v duši je moja „životná téma“, posledný rok sa jej venujem intenzívnejšie aj vedome štúdiom, na hodinách jogy, pri psychologickej práci s rodičmi aj deťmi, vo svojom živote, vzťahoch. Veľmi ma zaujímajú témy zdravého sebavedomia a sebaúcty, schopnosti milovať, sily premeny a vnútornej rovnováhy, ktoré všetky súvisia s ľudským srdcom. **Stať sa vnútorne dávajúcim, slnečným, vyžarovať svetlo a teplo pre okolie, celok aj sám pre seba je môj životný cieľ.** Cieľ tohto seminára by mohol byť **urobiť spoločne krok smerom k tejto schopnosti – je to dobrý cieľ aj pre vás?**

Debata k pochopeniu myšlienky:

Zostava 1. – dávanie:

Aj k *asanám* môžeme pristupovať 2 spôsobmi. **Konzumne**, t.j. chceme sa po nich dobre cítiť, mať veľa energie, byť zdraví, pokojní,... Alebo ich môžeme brať ako **možnosť nasadiť svoje duševné sily**: myslenie, cítenie a vôľu, naše sústredenie aj telesné sily aby sme pochopili a vyjadrili nejakú vyššiu zákonitosť, kt. asana obsahuje. **Asana - vonkajšie slnko** tak môže cez nás svietiť tu na zemi. Paradoxne potom prídu aj tie dobré veci pre nás, ale pre rozvoj nášho Ja je dôležité necvičiť s očakávaným postojom, ale skôr vnímať asanu ako bytosť. Je to podobné ako voči ľuďom. Predstavte si, ako na vás pôsobí, keď niekto od vás niečo očakáva, chce od vás niečo získať, využiť vás vo svoj prospech. Asi sa stiahnete, bude vám to nepríjemné. Naproti tomu si predstavte keď sa o vás niekto zaujíma, chce vás spoznať, venuje vám svoju pozornosť, záujem. Pravdepodobne sa otvoríte a necháte sa spoznávať, prípadne opätujete aj váš záujem. Podobne to funguje aj s *asanami* a vyššími myšlienkami. Navyše keď aktívne nasadíme svoje sily, máme možnosť **venovať cvičenie asan** niekomu alebo niečomu, čo je pre nás dôležité, čo chceme podporiť našim snažením. **Ja** chcem moju aktivitu na tomto seminári venovať **Heinzovi Grillovi a jeho úsiliu o rozvoj** vnútorne dávajúcej orientácie, slobody a zodpovednosti ľudského Ja, zdravého sebavedomia a lásky v ľuďoch a vo svete. Vy môžete urobiť vaše **vlastné rozhodnutie**, komu chcete vašu aktivitu venovať, prípadne to môžete aj povedať, aby sme to mali možnosť zdieľať.

Názov asany – zjednodušená myšlienka, obsah, postoj, náplň ducha, ktorý asana vyjadruje:

Pozdrav slnku – dávajúca sila slnka

Váha – nasmerovanie proti prúdu ku zdroju, prekonanie vlastnej žiadostivosti a očakávaní smerom ku vnútornému dávaniu

Váha bokom – sústredenie a vyžarovanie do okolia + mlčanie ohňa nepokojnej žiadostivosti

Kliešte v stoji – vyjdenie zo svojej subjektivity, sebaaprekonanie a objektívne spoznávanie niečoho mimo mňa, vyššej myšlienky

Široký kruh – kruh je symbol jednoty, večnosti, tvorivých duchovných síl slnka, nášho vnútorného Ja, ktoré vyžaruje von

Sviečka – obrat od brania k dávaniu v milujúcom srdci

Trojuholník v ľahu na boku – rozpínanie zo stredu, otvorenosť a ponechanie slobody

Kliešte – sebaaprekonanie, prekračovanie hraníc + trpezlivé vchádzanie duchom do tela

Jasavá poloha – podvihnutý hrudník, otvorené srdce prináša radosť

Drep – tvorivá sila slnka a zdravý pocit sebavedomia

Kobylka – nezávislosť od žiadostivostí, stereotypov, minulosti

Kobra – sebaodovzdanie, sebazabudnutie v tvorivej aktivite myšlienky, prijímanie liečivej inšpirácie z ducha a vyžarovanie až do životných síl seba aj druhých

Strom – uvedomenie a zažitie vnútorného Ja v srdci, zdravé sebavedomie

Andrejov kríž – vnímanie okolia, prijímanie a spracovávanie dojmov v strede srdca a vyžarovanie do okolia, vnútorné spojenie s celkom

Trojuholník s výkrutom – múdrosť a sila konania

2. Srdce ako orgán tvorivého streda osobnosti medzi 2 polaritami

Srdce je orgánom streda, tak ako je slnko v strede našej slnečnej sústavy a srdcová čakra v strede spomedzi 7 čakier. Fyzický orgán srdca je tiež vo funkčnom strede nášho tela, prijíma cez krv impulzy z okolia a zase krv vysielajú na perifériu. Takto funguje v rytmickom striedaní protikladov systoly a diastoly, pohybu a pokoja, napätia a uvoľnenia.

Vytvárať **šťastnú vyváženosť** medzi extrémnymi párami protikladov života, schopnosť protiklady spájať a neustále nanovo nachádzať **zdravý postoj streda** v meniacom sa okolí je úlohou nášho srdca. **Hľadanie streda**, ktorý nie je kompromis, ale je **viac ako oba póly**, spája ich a pozdvihuje smerom k slnečnej dávajúcej sile, k slobode, k láske.

Sloboda a zodpovednosť

Naše **vnútorné Ja**, ktoré má schopnosť viesť a utvárať náš život je aktívne práve vtedy, keď sa nám darí udržiavať či tvoriť **postoj zdravého streda** medzi extrémnymi párami protikladov. Ja môžeme dobre vyjadriť v spojení zdanlivých protikladov **slobody a zodpovednosti**. Jednostranné formovanie života uletené do jedného z týchto pólů duši ubližuje. Skúsme si to predstaviť.

Ako asi vyzerá človek, ktorého zaujíma **len sloboda** a zodpovednosť nie? Anarchista. Rebel, ktorému je dôležitejší jeho vlastný momentálny pocit než to, aké dôsledky bude mať jeho konanie pre druhých, pre celok. Chce sa cítiť slobodný, doslova robiť si, čo sa mu zachce. Nerozmýšľa nad dôsledkami a preto môže ľahko zraňovať ľudí okolo seba. Chce si vypiť, tak si vypije, chce sa pobiť, tak sa pobije a pod. V puberte majú mladí ľudia často takéto sklony, tu je to ale do veľkej miery veku primerané a súvisí to s potrebou trénovať a dokazovať si svoje sily, ktoré môže mladý človek neskôr zmysluplne využiť. V dospelosti je to už ale nezdravý, extrémny postoj. Vedie **k egoizmu a zatičeniu prirodzenej, dávajúcej schopnosti nášho Ja**. V medziľudských vzťahoch takýto človek druhých často zraňuje, povyšuje seba a svoj pocit nad to, ako zaobchádza s partnerom či priateľom. V pracovnom živote zasa nevie splniť svoje záväzky kvôli tomu, že uprednostní svoj prchavý pocit a preto býva neúspešný. Chýba mu zdravá miera **disciplíny** vo všetkých oblastiach života, kvôli čomu nedokáže naplniť ciele, ktoré si sám predsavzal. Ak má nejaký vzťah k duchovnosti, predstavuje si ju ako pocit vnútornej blaženosti a šťastia, ktorý príliš nesúvisí s dianím naokolo, ani s jeho hodnotami či správaním. „Boh tu má byť pre mňa, aby naplnil moje potreby, a nemá odo mňa nič chcieť, dáva mi predsa slobodu!“ by mohlo byť krédom viery tohto človeka. Takýto človek si totiž neuvedomuje fakt, že je vnútorne spojený s okolím a blíznymi, a že keď ubližuje druhým, vo vnútornej skutočnosti tým škodí aj svojej duši. Jednoducho **nepreberá aktívne zodpovednosť za svoj život a rozhodnutia, hoci ich robí**. Nie je naozaj slobodný, aj keď si to myslí, je skôr **otrokom svojich žiadostivostí a túžob**.

Keď sa pozrieme na druhý pól, opäť môžeme nájsť jednostranne rozvinutý život **povinnosti či zodpovednosti, bez aspektu slobody**. Človek, ktorý spoľahlivo plní svoje záväzky, očakávania druhých, príkazy či požiadavky autorít s veľkou disciplínou, ktorá je ale vedená zvonku. Málokedy alebo aj nikdy sa nezamyslí nad tým, aký cieľ má jeho plnenie povinností, kto mu ich určil a či je naozaj dobré ich plniť. Je to človek, ktorý neuchopil svoju slobodu. Môže sa ľahko stať obeťou manipulácie druhých ľudí, prípadne nejakej sekty či skupiny. Alebo ostane jednoducho človekom strateným v dave dnešnej konzumnej spoločnosti, ktorý pracuje aby prežil a ešte preto, že sa to od neho očakáva a vo vzťahoch sa správa podobne. Vo vzťahu sa ochotne a rád prispôsobí, bude tu pre druhých, ale nebude to robiť ozaj s radosťou, z plnosti srdca, ale skôr preto, že sa to má, je to jeho povinnosť. Ak je to veriaci človek, bude pre neho viera spočívať v plnení vonkajších morálnych zásad a pravidiel, ktoré stanovil nejaký prísny vzdialený Boh a my ich máme plniť ako poslušné deti. Potom po smrti možno príde nejaká odmena, vnútorné šťastie na zemi, tu a teraz ale nebude vôbec očakávať, a ani ho nedosiahne. Zato môže byť ľahko tvrdý a prísny aj k ostatným a odsudzovať ich, tak ako odsudzuje aj seba, keď niečo nedodrží. Je to prísny sudca, súdiaci na základe vonkajšej morálky. Vlastne ani nemá svoj názor, svoje ciele, sny, respektíve pokladá za svoje ciele a potreby, ktoré mu vnuklo okolie bez toho, aby ich kriticky zhodnotil. Takýto človek tiež **nepreberá zodpovednosť za svoj život preto, že rozhodnutia nerobí, respektíve ich robí tak, ako sa to od neho čaká**. Nie je slobodný, je **otrokom tlakov okolia**, ktoré si časom aj zvnútorní.

Väčšina ľudí samozrejme nežije v úplnom extrémе, často sa v nás tieto dva póly **miešajú** v rôznych kombináciách či oblastiach života. Napríklad sú ľudia, ktorí sú extrémne zodpovední a spoľahliví v práci, kde je na nich robený veľký tlak a potom vo voľnom čase a oblasti ľudských vzťahov sa kvôli pretlaku zodpovednosti v práci správajú úplne opačne, nezodpovedne, neriadene a sebecky. Vzťahy ani záujmy potom nedokážu naozaj pestovať a rozvíjať, čo ochudobňuje ich život aj životy ich blízkych.

Zaujímavé je, že tieto póly si odporujú iba navonok, keď neberieme do úvahy tvorivé možnosti človeka, jeho Ja. Ak **rátame s Ja**, vidíme, že človek má schopnosť rozhodovať sa slobodne, čomu v živote chce venovať svoje sily a tiež svoju zodpovednosť, vnútornú povinnosť. Čím viac slobodne rozvíjame svoj potenciál a možnosti, tým viac aj nasadíme svoje sily v prospech blížnych a celku, nie preto že by nám to niekto nariadil, ale jednoducho preto, že v nás oživa cítenie spolupatričnosti a lásky. Sme aktívni a zodpovední v záväzkoch, pre ktoré sme sa slobodne rozhodli a vďaka ktorým rastieme. Heinz Grill k tejto téme píše toto:

V ľudskom srdci sa zjednocujú práve tie tak náročné polarities, ktoré môžeme napríklad pomenovať slobodou na jednej strane a povinnosťou na strane druhej... Tým, že ľudské Ja už viac nemyslíme ako samotnú abstraktnú filozofickú jednotu, ale spájame ho s predstavou duchovného ohňa, Ja, ktoré utvára sociálne schopné sebavedomie prostredníctvom aktívnej postojovej orientácie a ktoré neustále priteká vychádzajúc zhora, alebo z ďalekých túžob ducha, porozumieme lepšie, že povinnosť a sloboda utvárajú spolupatriacu jednotu. Ako myšlienka slobody tak aj požiadavka povinnosti sú neustále spojené s tvorivým potenciálom ľudského Ja.

Úlohou nášho srdca je spájať zdanlivé veľké protiklady života. Okrem slobody a zodpovednosti môžeme nájsť aj veľa iných oblastí, v ktorých je cenné pre našu dušu udržať si zdravý stred. Vďaka tejto schopnosti si dokážeme **udržať vlastný vnútorný stred, rovnováhu, pokoj a harmóniu** v živote a **vyžarovať ju aj do okolia**. Ak sa vrátíme

k obrazu duše ako záhrady, tak naše vnútorné Ja, záhradník má za úlohu udržiavať v záhrade našej duše rovnováhu síl rastu a poriadku, slobody a zodpovednosti, usporiadania.

JADRO:

Táto **rovnováha**, harmónia či vyváženosť ale **nie je statický nemenný stav**, ktorý raz nadobudneme a už ho máme stále, bez námahy. Je potrebné neustále reagovať na impulzy, ktoré k nám prichádzajú z okolia, z vonku alebo aj z nášho vnútra a ktoré **vyžadujú náš neustály vývoj**. Neustále **usporadúvanie vplyvov z okolia aj z vnútra**, a samostatný **vzpriamený postoj**, ktorý ku svojmu okoliu a daniu v ňom zaujímame sú potrebné pre udržiavanie vnútornej rovnováhy. Nemôžeme sa **odstrihnúť od sveta**, ale naopak byť v ňom **aktívne zaangažovaný** a pokoj a rovnováhu neustále aktívne vybojovávať na poli svojej duše a odtiaľ ich potom šíriť aj do okolia, „**nakaziť**“ **vlastným pokojom** a rovnováhou aj ľudí okolo seba. (podobne aj veľké osobnosti v minulosti nežili v ústraní, ale v centre náročného spoločenského diania, napr. Gándhí, Kristus, prví kresťania, Matka Tereza,...) .

Vnútorná bdelosť a rozlišovacia schopnosť

Ku schopnosti aktívneho udržiavania rovnováhy je ako prvá potrebná veľká **vnútorná bdelosť a aktivita nášho vedomia**. Aby som mohol vhodne reagovať na podnety, prichádzajúce do mojej duše a jej stredu, do môjho srdca, potrebujem bdelo, sústredene **rozlišovať**, o aké podnety ide. Či sa jedná o **sily podporujúce vývoj**, ktoré prichádzajú z **čistej, tvorivej myšlienky**, alebo o **konzumné, očakávajúce, egoistické sklony** mojej duše alebo duší iných ľudí. Pretože **tie sily, ktoré prijmem do svojej duše, prenikajú postupne aj do môjho srdca, do centra mojej osobnosti a utvárajú ma**. Ak prijímam do duše skôr inšpiráciu z **čistých ideálov**, postupne sa môžem rozvíjať smerom k slobodnej, tvorivej bytosti schopnej lásky, vyžarujúcej svetlo, teplo a pokoj. Ak prijímam a stotožňujem sa skôr so **silami žiadostivosti a egoistických prianí**, približujem sa skôr ríši zvierat, pudov, strachov a sebeckva, ktoré moju dušu aj duše blízkych **zatemňujú**. **Môžeme teda povedať že človek sa postupne premieňa na to, stáva sa tým, čomu sa v hĺbke svojho srdca a duše venuje, s čím sa identifikuje.**

Bdelosť a rozlišovanie je teda základná úloha nášho Ja, záhradníka našej duše. Mal by byť stále v strehu, čo v jeho záhrade rastie, aby vedel reagovať a utvárať ju podľa vlastných predstáv. Táto bdelosť nie je stav nejakého paranoidného napätia, ale skôr pokojná, sústredená pozornosť vnímajúca vplyvy z vnútra našej duše ako aj z okolia a nachádzajúca im správne priradenie.

Asany predstavujú aspekty ideálu plne rozvinutého človeka. Ak sa venujem poznávaniu týchto ideálov vo svojej duši, pestujem ich svojou pozornosťou a záujmom, postupne ma pretvárajú, nenásilne vchádzajú do môjho každodenného života, môžu pôsobiť vo svete cez môj život. Potom sa môže v mojom živote udiť skutočný zázrak: nie taký, keď Boh splní ľudskú vôľu, ale človek, ktorý naozaj plní vôľu božiu, vôľu lásky, tvorivosti a dávania.

Duch a hmota, telo

Pozrime sa teraz aj na **d ďalšie veľké životné protiklady**, ktoré má naše Ja za úlohu spájať a vyvažovať. Jednou z veľkých polarít, do ktorej sme v živote hodení je protiklad **tela, resp. hmoty a ducha**. **Človek žijúci len pre telo a hmotný dostatok** je nám dobre známy. Je to človek konzumu, ktorý potrebuje veľa vlastniť, dobre sa najesť, príjemne sa cítiť, prípadne mať uspokojivé sexuálne vzťahy. Verí iba tomu, čo môže ohmatať a zmerať, je **materialista** a pragmatik. Hľadá uspokojenie v telesnom pôžitku, ibaže naše telo má takú zradnú vlastnosť, že jeho **túžby sú bezodné**. Čím viac ich teda uspokojuje, tým dychtivejšie kričia po ďalšom konzumovaní a robia život stále neznesiteľnejším. Napokon to môže skončiť u tak silnej

závislosti ako je napr. drogová, pretože drogy prinášajú telu ozaj silnú **slasť**, ale žiaľ len prchavú a dlhodobo naopak duši poriadnu prázdnotu. Iný, triezvejšie založený človek hmoty sa snaží **zabezpečiť v hmotnom svete** proti nedostatku, problém ale je v tom, že v hmotnom svete žiadne istoty nie sú a tak ho stále viac ovládajú strachy a lipnutia. Tým že mu na veciach a ich vlastníctve tak záleží, odvodzuje si od nich svoj pocit bezpečia, vytvára si k nim vnútornú **väzbu**, ktorá mu bráni v slobode. Takáto väzba k hmotným stránkam života pôsobí na **dušu** doslova **zdrvivúco**, prináša rôzne **strachy, depresie a agresivitu**. Materializmus má aj ďalší háčik. Na úrovni tela sme **oddelení od seba navzájom**, ja a ty sú 2 bytosti, ktoré telesne nie sú nijako spojené (teda okrem sexu, ktorý je možno práve kvôli krátkemu okamihu spojenia pre našu materialistickú kultúru taký lákavý). Ak sa človek **identifikuje so svojim telom, nutne sa cíti oddelený od druhých, izolovaný, sám**. Jednak je to veľmi nepríjemný pocit a navyše ho to vedie k **egoistickému správaniu na úkor druhých**. V hmote platí, že keď niekde pridám, musím inde ubrať. Takýto človek si myslí, že aj na **šťastie fungujú rovnaké princípy ako v hmote**, čo je **omyl**. Domnieva sa, že môže byť šťastný na úkor druhých a uniká mu fakt, že vnútorne sme navzájom spojení a je to práve naopak, čím šťastnejšie sa cítim ja, tým šťastnejší môže byť pri mne aj druhý človek a naopak.

Zdalo by sa teda, že človek **ducha** je ten, ktorý ozaj rozumie svetu a prehliadol tieto jeho zvody. Nenechá sa zlákať jeho preludmi a odmieta hľadať uspokojenie aj istotu v hmote. Do určitej miery to môže byť pravda, ale problém vzniká ľahko aj tu. Ľahko sa totiž môže stať, že takýto človek zvolí jeden z dvoch odmietavých prístupov k hmote. Buď ňou pohŕda, lebo si povie, že materializmus je zlý a všetci, čo sa pachtia za hmotným ziskom sú sebeci a ja budem lepší. Stavia si svoje sebavedomie na poznaní duchovných právd a zákonitostí, ale hmote, telu a každodennému životu sa vyhýba, lebo ňou **pohŕda**. Druhá možnosť je tá, že sa človek môže cítiť vonkajším svetom a jeho realitou **zraňovaný**, krachujú mu vzťahy, nedarí sa mu v práci a tak hľadá v duchovnosti, napr. aj joge **únik** od zraňujúceho, zlého, každodenného života. Venuje sa rôznym meditáciám, teóriám o anjeloch, čakrách, energii atď, ale nijako svoje sily nenasadí v skutočnom, každodennom živote. Alebo v inom extrémnom prípade si môžeme predstaviť pustovníka, ktorý odíde do svojej cely v kláštore a tam žije celý život bez kontaktu s ľuďmi či prírodou. Aj keď dosiahne určité poznanie alebo zážitky, nijako nimi neprospeje rozvoju celku. Takýto človek opäť **nie je dávajúci**, a teda **nemá skutočné spojenie** ani s duchom, ani hmotou, ba ani s ľuďmi. Uzatvára sa vo svojich vzdušných zámkoch a opäť trpí **izoláciou** prípadne aj depresiami, a navyše vôbec nevyužíva svoje možnosti v prospech celku.

Ako sa teda dá tvorivo **spojiť telo, hmotu a ducha**? Duch je **tvorivá sila**, ktorá neustále premieňa a formuje hmotu. Zároveň **oslobodzuje** našu dušu z uviaznutia v hmote tým, že prináša **pokrok, vývoj**. Je **v jadre všetkého stvoreného** ako vnútorné tajomstvo bytia, aj v jadre, resp. **v srdci každého človeka** ako vnútorné, ľudské Ja, naša **činorodosť, vnútorná, dávajúca sila**, ktorá čaká na svoj vývoj a nasadenie do života. Potrebujeme teda spoznávať duchovné možnosti, ktoré sú vyjadrené napr. v *asanách* či vyšších myšlienkach, prijímať ducha z vonku do vnútra, do našej duše, aby sa vďaka tomuto vonkajšiemu ohňu ducha, ideálom roznecoval aj duch tvorivosti, premeny či lásky v nás samých. A tiež potrebujeme nejakú hmotnú základňu, na ktorej môže duch pracovať, duch potrebuje vzťah k hmote, aby mal čo premieňať, tvoriť. *Napr. v asanách je ňou naše telo, ktoré duch pretvára a formuje, pri maľovaní je potrebné plátno a farby, pri stavbe domu tehly, malta a škridle atď.* Duch teda potrebuje vzťah k hmote a hmota zasa potrebuje vzťah k duchu. *Keď napatleme farby bez myšlienky na plátno, nebude z toho pekný obraz, a keď máme nádhernú predstavu a nevieme ju technicky namaľovať, tiež z toho nič nebude. Ak ale mám aj predstavu, aj som zručný maliar, môžem vytvoriť cenné umelecké dielo, ktoré pozdvihne cítenie divákov. Podobne pri asanách keď silné aj pružné telo bezmyšlienkovite nasadím do nejakého spontánneho pohybu,*

nevznikne pekný, ladný postoj a zasa keď mám predstavu krásnej asany a aj viem, čo vnútorne vyjadruje, ale telo je slabé, tiež nebude veľmi nič z toho. Pre skutočné vyjadrenie asany potrebujem aj tvorivú myšlienku, predstavu, aj telesnú silu a pružnosť asanu vykonať a následne zažiť v duši. Z duchovných ideálov pravdy, lásky a slobody môžeme podobne čerpať inšpiráciu do nášho každodenného života, vzťahov, práce. **Aby sa duša stávala slnečnou, ideál, duch musí viesť hmotu, každodennosť aj vzťahy, nie naopak.** Princípy, ktoré sú v myšlienkovvej rovine pravdivé by nás mali viesť životom smerom k cíteniu a prežívaniu v duši aj konaniu v tele. Vtedy uskutočňujeme ideál **vedomého rozvoja človeka** v rámci cesty zhora, z ducha nadol, do tela. Naopak, zdola nahor by to znamenalo prispôsobovať si to, čo si myslíme tomu, čo sme už vykonali, resp. tomu, po čom túžime, čo vyžaruje z nášho tela či nevedomia ako sily žiadostivosti a egoizmu a zahaluje našu dušu.

Spájať ducha s hmotou teda znamená byť **nohami pevne na zemi**, mať dobrý kontakt s každodenným životom, so svojim telom, niešť svoju zodpovednosť, vytvárať zdravé vzťahy s ľuďmi, reálne ich spoznávať aj s možnosťami ich vývoja, ktoré sa snažíme podporiť. Aktívne nasadiť svoje sily v živote, ale nie pre ciele ktoré mi určí tlak spoločnosti, authority či túžby môjho tela, ale pre vyššie ciele, ktoré si určujem sám, **zo slobodného rozhodnutia**, zo **spoznávania ideálov** či vyšších právd života, z inšpirácie **ducha**. Tieto pozdvihujú a presvetľujú dušu, podporujú naše duševné sily a sú cenné aj pre moje okolie. Z našej slečnej duše potom môže vyžarovať teplo, pokoj a harmónia.

Účastníci a vaše protiklady, ktoré vás zaujímajú

V rámci podobných úvah sa môžete aj sami pokúsiť rozpracovať ďalšie protiklady a pokúsiť sa tiež nájsť zdravý stred srdca, resp. zmysluplné spojenie pólov života aktivitou srdca.

Vnútri a vonku

Na záver pridám ešte jeden dôležitý pár protikladov, **vnútri a vonku**. Z pohľadu **duše** človeka **vnútri** sú **pocity, potreby, túžby a ciele**, ktoré duša nesie a vonku sú **požiadavky okolia, druhí ľudia a ich reakcie**, resp. aj **dopad** nášho konania na druhých.

Človek, ktorý by žil **iba pre svoje vnútro** by bol vo veľmi subjektívnej realite. Staral by sa o svoje pocity, túžby aj ciele, ale nestretával by sa v skutočnom kontakte s ostatnými. Vnímal by druhých ľudí, prírodu aj celý svet len ako prostriedok uspokojovania jeho potrieb a ich zmysel či účel by hodnotil tým, nakoľko sú pre neho prospešné, vôbec by nevidel ich hodnotu samu o sebe. *Možno poznáte človeka, ktorý vám jednoducho oznámi, kedy a kde sa s vami chce stretnúť a ani ho nenapadne spýtať sa, či to aj vám vyhovuje. A ďalej dokonca ak prídete v ním stanovenú hodinu na ním stanovené miesto, bez mihnutia oka príde o pol hodinu neskôr a povie len, že mal ešte povinnosti a lepšie mu to vyhovuje teraz.* Takýto prístup vedie k veľkej uzavretosti a tiež sebecktu, a napokon by si svoje potreby ani túžby tento človek aj tak nenaplnil, lebo to sa bez kontaktu, skutočného stretávania s druhými ľuďmi nedá. Iba by bol zamotaný vo svojom svete a mal by neustály úprimný pocit krivdy, že druhí ľudia mu nerozumejú, lebo sa nechcú správať tak, ako si to on predstavuje.

Naopak ten, čo by žil **len pre vonkajšie požiadavky okolia a druhých** ľudí, by mohol budiť dojem **zdanlivého ideálu lásky či obetavosti**. Mohol by sa domnievať, že sa snaží žiť pre druhých a že toto je tá pravá láska. Svoje potreby a pocity by pritom **silou potláčal**, lebo by sa riadil len **vonkajšími nariadeniami morálky, tvrdými pravidlami**, ktoré by používal na svoju dušu ako buldozér. *Nekradni, lebo je to zlé! Pusti sadnúť starších v autobuse, lebo to robia slušní ľudia! Pomôž starčekovi cez prechod, lebo je to dobrý skutok!* V skutočnosti by ale toto „dobro“ nekonal naozaj z lásky, ale skôr z akejsi povinnosti, nátlaku, ktorý má už

zvnútornený. Pravdepodobne by navyše očakával, že za takéto dobré skutky bude aj patrične **ocenený**, že druhí si ho budú za ne vážiť, alebo ak je veriaci, že pôjde do neba. Miesto prebúdzania ideálov a jemných morálnych citení vo vnútri duše by sa takýto človek skôr či neskôr **vyčerpá v jednostrannosti**, zanevrel by na svet a získal by pocit, že ho ľudia, prípadne ani Boh nemajú radi, podobne ako ten prvý. Bolo by to ale preto, že z povrchného pochopenia dávania by druhým ani neumožnil, aby mohli niečo pre neho urobiť. Svoju potrebu by vnímal ako slabosť a snažil by sa ju potlačiť. Takéto silené konanie dobra je **násilím na vlastnej duši**.

Ako teda spojiť tieto protiklady? Biblický imperatív lásky hovorí: „**Milovať budeš blížneho svojho, ako seba samého.**“ Čiže nie menej, ale ani viac. Ideály nemôžeme duši zvonku nanútiť ako železné okovy, ktoré by skôr či neskôr roztrhla a zahodila. Môžu len **nenásilne prenikat'** z vonku do nášho **vnútra** tak, že sa nimi budeme so **záujmom zaoberat'**, spoznávať ich, snažiť sa im porozumieť, upriamime k nim našu pozornosť a oni sa postupne môžu **stávať súčasťou našej osobnosti**, prejaviť sa vo vnútri nášho srdca a potom odtiaľ prirodzene žiarit' aj navonok v dávaní. Toto sa dá docieľiť napr. pravidelným **zaoberaním sa** či **meditáciou na nejakú vyššiu, čistú myšlienku**, čítaním spirituálneho textu alebo venovaním sa *asanám*. Myšlienku, ideál zdravého, tvorivého streda sa práve snažíme takto oživiť, aby mohla násilne preniknúť k našim dušiam a spôsobiť v nich násilne rast, pokrok, premenu. Spojenie protikladov vnútri a vonku spočíva tiež v pochopení, že v hĺbke našej bytosti, v jadre, v duchu sme naozaj všetci súčasťou jedného veľkého celku a teda sme cez tento základ prepojení. **Poznávanie vyšších zákonitostí** duchovno – duševného života napomáha k **zvnútorneniu morálnych citení**, napr. *keď už viem, že klamstvo je niečo ako vražda v duchovnom svete, zabitie pravdy, stanem sa prirodzene na základe tohto poznania oveľa vnímavejší k tomu, či sú moja reč aj myšlienky naozaj pravdivé. Keď viem, že žiadostivý pohľad, ktorý vrhne muž na ženu žene škodí, špiní jej dušu, prirodzene sa toho snažím vyvarovať a nemusím to robiť pod tlakom nejakej puritánskej morálky.*

Zostava: protiklady a stred

Pokúsime sa teraz vyjadriť tému protikladov, ich spájania a zdravého streda aj na zostave *asan*. **Všetky asany v sebe spájajú ducha aj telo**, resp. aj náš duch aj telo musia byť aktívne, aby sme mohli *asanu* dobre vyjadriť, aby mohla zažiť cez nás, v našej duši. Duch predstavuje myšlienku, tvorivú ideu, postoj, ktorý spočíva v hĺbke *asany* a ktorý táto vyjadruje. Pre prenikanie k duchu je potrebné sústredenie a bdelosť nášho vedomia, nie nejaká zasnívanosť či mystické ponorenie sa do nejakého emočného stavu povrchnej jednoty s celým svetom. Aktivita ducha sa dá tiež rozvíjať tvorbou predstáv, tým že si *asanu* najprv v mysli predstavím, až potom ju telesne vykonám. Telo je potrebné priviesť tiež k veľkej aktivite, nasadeniu v určitých častiach a uvoľneniu v iných. Nemalo by ale dominovať, má byť skôr nástrojom ducha, v *asane* nejde až tak o telesnú perfekciu, ale skôr o vyjadrenie výrazu, obsahu, zmyslu *asany*. Ak sa toto podarí, na duševnej rovine sa postupne rozvinie jemné, vnútorné cítenie zodpovedajúce kvalite danej *asany*, ktoré potom môže vyžarovať aj navonok.

Pozdrav slnku – záklon a predklon, vnímanie okolia aj seba, vonku a vnútri + nádych a výdych, prijímanie a dávanie

Váha – rast, rozpínanie, aktívne nasadenie svojich síl do okolia

Záklon v stojí – otvorenosť, jemné vnímanie

Podvihnutá váha – rast aj otvorenosť, nasadenie síl aj vnímanie priestoru a smeru rastu, otvorenie srdca + podvihnutie nahor, k ideálom

Utanasana – aktivita chrbta, vedomia

Vnímanie pohybu – slobodné vnímanie priestoru, pohyb

Trojuholník – slobodná aktivita a vnímanie

Stoj na hlave – mužský princíp: koncentrácia, čistá myšlienka, prísnosť, spravodlivosť, sila vzpriamenia, myslíaca hlava, *otec asan*

Sviečka – ženský princíp: jemné, pôvabné životné sily, podporujúce rast, čistota, cítiace srdce, matka *asan*

Most – spájanie protikladov, 2 brehov rieky

Lotos – vnútorné Ja, duch človeka, ktorý pôsobí v žene aj v mužovi

Kliešte – nasadenie vôle, aktivita, povinnosť / disciplína

Ryba – otvorenosť, vnímanie, slobodný priestor

Kliešte s výkrutom – slobodná aktivita vedomia, nasmerovaná k ideálu

Široké natiahnutie – kontakt, vzťah so zemou, dobrá základňa, stabilita v živote

Ťava – otvorenosť vedomia duchu, koncentrácia na myšlienku

Polmesiac – priblíženie k zemi a otvorenie kozmu, duchu

Holubica – spojenie ducha a hmoty v krížoch, kríž sa mení na kruh, duch prejavovaný v tele

Kobra - budúcnosť, tvorivá sila myšlienky nás vedie do budúcnosti k ideálu

Kobylka - minulosť, nezávislosť od minulosti, projekcií, stereotypov a žiadostivostí uložených v našom subjektívnom nevedomí

Luk – aktivita sústredená na cieľ v diaľke v prítomnom okamihu

Drep – text z Duševnej dimenzie jogy:

Rovnováha je symbolom harmónie vrchného a spodného pólu a vyrovnanosti medzi extrémnymi pármí protikladov ako radosť a žiaľ, úspech a neúspech, nádej a zúfalstvo a pod. Srdce je orgán, ktorý charakterizuje šťastnú vyrovnanosť v pozemskom bytí. Srdce ale predsa nie je statickým miestom, ktoré keď už raz nájde postoj streda a harmóniu, bude ostávať stále vo svojom rovnakom stave. Srdce chce ustavične zažívať nové budovanie éteru (životných síl), pretože tak dosiahne v rámci rozličných aktívnych procesov vývoja stúpajúce vnútorné sebavedomie a objavovanie Ja. Preto potrebuje srdce neustále progresívne procesy vývoja, aby sa mohlo vybudovať vo svojej sile slnka a harmónie a aby zdravým spôsobom reprezentovalo sebavedomie človeka. V srdci žije zdravé sebavedomie osobnosti. Rovnovážne cvičenie reprezentuje zavládnutie budovania pokoja v srdci. H. Grill

Strom – rovnováha, spájanie polarít, stred osobnosti, vnútorné Ja

Andrejov kríž – vnútri aj vonku, vnímanie okolia aj svojho vnútra, prijímanie vplyvov z okolia do srdca, ich usporiadavanie, premieňanie v srdci a vyžarovanie do okolia

Z radosti a žiaľu... sa tvorí nový stred, v tichu myšlienok a vo vôli pánovej (mantrické cvičenie)

3. Zdravé sebavedomie založené na poznávaní a rozvoji svojho vnútorného Ja a stávaní sa sebou samým

V srdci žije zdravé sebavedomie človeka. (text k asane drep)

Čo znamená zdravé sebavedomie? Ako ho môžeme rozpoznať od nezdravého? A ako ho môžeme budovať v srdci?

Zdravé a nezdravé sebavedomie

Najprv k prvým dvom otázkam. **Zdravé sebavedomie je vnútorné sebavedomie**, nezávislé od vonkajších hodnotení, od toho ako nás vnímajú a posudzujú druhí, ani od momentálnych našich nálad, povrchných úspechov či neúspechov. Ako už samotné slovo seba-vedomie naznačuje, je spojené so skutočným **uvedomením si seba**, svojho **vnútorného, pravého, božského Ja**, nášho vnútorného **slnka**, ktoré môžeme zažívať práve v našom **srdci**. Toto slnko je neustále prítomné v hĺbke srdca, musíme mu ale spraviť priestor, aby mohlo žiariť a mohli sme ho vnímať aj na povrchu. Zdravé sebavedomie je teda spojené s **pocitom Ja a aktivitou Ja**. Nemali by sme si ho **zamieňať** s povrchným sebavedomím, pretože sa týka hĺbky našej osobnosti, ktorá je čistá a tvorivá, je to duch v nás, ktorý je bez chyby či poškrvny. Toto **rozlišovanie** povrchného, pomimutel'ného od vnútorného, hlbokého, stáleho v nás je pre zdravé sebavedomie veľmi dôležité. Na **vonkajšej prejavenej úrovni nášho vedomia** je potrebná **zdravá kritika aj sebakritika**. Svoje konanie, myšlienky aj pocity potrebujeme skúmať a korigovať. Keď sa dopustíme nejakej chyby, je na mieste priznať to a snažiť sa o zmenu, ktorá prináša vývoj. Neznamená to ale vôbec, že sme zato zlí ľudia, že sa máme ponížovať alebo drviť vonkajšou či vnútornou kritikou celú našu osobnosť, jej jadro. Takáto zdrvivúca sebakritika vyplýva zo **stotožnenia sa s vonkajším, prejavovým bytím**, s tým čo konáme, myslíme si, cítime, aké máme vlastnosti, nálady a pod, čo môžeme nazvať **naše ego**. Takéto stotožnenie pôsobí ako **zahaľujúci oblak**, kvôli ktorému nevidno slnko, ktoré ale stále žiari aj napriek oblaku. **Zdrvivúca sebakritika potom zabraňuje zdravému rozvoju vnútorného Ja**, spôsobuje pocity menejcennosti, viny, neschopnosti. Nejde o to, aby sme nepreberali zodpovednosť za naše konanie a myslenie, práve naopak, zodpovednosť aj korekcia chýb je dôležitá. Nesmieme si ale odvodzovať svoje vnútorné sebavedomie od momentálneho stavu či diania v našej duši, našom vedomí a konaní. A už vôbec nie od toho, **čo si o mne myslia či hovoria druhí ľudia**. Vtedy sa stávame od nich **závislými**, a pravé sebavedomie je naopak spojené so slobodou a nezávislosťou. Potrebujeme ho stále viac **rozlišovať od vonkajšieho ega** a spájať s uvedomením hlbokej podstaty nášho bytia, o ktorej píše H. Grill:

Pravé Ja je Boh. Pravé Ja je čistota neba, večnosť, je to sám Pán v jeho nedotknuteľnej a nemennej podstate. Toto je to Ja. Toto Ja by sme nemali nikdy korigovať ani kritizovať, lebo je to najväčšia a najvyššia moc, ktorá nie je prejavovaná a je vzdialená každému malichernému vedomiu, ktoré práve korekcie a kritiku potrebuje.

Budovanie zdravého sebavedomia – aktívny postoj Ja v živote

V srdci sa prvý krát prejavuje naše vnútorné, božské Ja, vnútorná osobnosť, tvorivá sila v nás. Heinz ďalej píše, že **Samotné toto Ja má za úlohu zasahovať v živote usporadujúco, smerujúco, premieňajúco a budujúco**.

Úlohou Ja je teda viesť náš život. Udržiavať **vzpriamený postoj k životu**. Utvárať náš život vedome zvnútra, ako umelecké dielo. Našou najväčšou úlohou je rozvíjať a podporovať toto naše Ja, jeho **centrálne stanovisko v našom živote**. Ako to môžeme robiť, ako rozvíjať naše zdravé sebavedomie? Náš život by mal byť stále menej vedený **vonkajšími tlakmi**, pravidlami, autoritami, očakávaniami druhých, rodičov, šéfa v práci, ponukami konzumnej

spoločnosti, nariadeniami nejakých náboženských systémov či majstrami. Rovnako by nemal byť vedený ani momentálnymi pohnútkami nálad, túžob či žiadostivostí, ktoré vychádzajú z hĺbky nášho nevedomia. Naša najdôležitejšia úloha v živote je **rozvíjať vlastnú samostatnosť a vedomú schopnosť rozhodovať sa a konať v kontexte sociálneho okolia a vzťahov**. To znamená brať do úvahy, aký vplyv bude mať naše rozhodnutie a konanie na naše okolie aj na celok a podľa toho sa rozhodovať, ale rozhodovať sa sami, nie pod tlakom druhých. A rozhodovať sa aj konať na základe myšlienok, ideálov ktoré si vedome zvolíme a o ktorých spoznanie a uskutočnenie sa v našom živote slobodne usilujeme.

Zdravé sebavedomie z hľadiska polarít.

Pozrieme sa na zdravé sebavedomie ešte z pozície protikladov a stredu. Protiklady zreteľne uvidíme v porovnaní seba voči druhým ľuďom, vo vzťahu k nim, prípadne aj vo vzťahu k duchu. Jeden extrém môžeme popísať ako **povyšovanie seba, pýcha**. Takýto človek sa pokladá za viac ako sú ostatní, aspoň navonok to tak prezentuje. Druhými skôr pohŕda, dáva im najavo svoje povýšenectvo, presadzuje sa na ich úkor. Pokladá sa za cennejšieho človeka z rôznych povrchných príčin, či už má lepšie rozvinuté niektoré vlastnosti či schopnosti, intelekt, krajšie telo, alebo lepšie spoločenské postavenie, majetok, či proste je úspešnejším vo svete. Môže to byť spôsobené aj výchovou, ak bol rodičmi rozmaznávaný a vedený k tomu snažiť sa byť lepší aj sa pokladať za lepšieho než sú ostatní. Preberá zodpovednosť nielen za seba, ale chcel by viesť a riadiť aj ľudí naokolo, nenecháva im voľnosť, slobodu. Je to **človek moci**. Aj v **oblasti poznania**, ducha si pyšný človek osvojuje vlastnenie pravdy. Druhých ani nepočúva, zaujíma ho len jeho názor. Myšlienky sa nesnaží naozaj do hĺbky pochopiť a žiť podľa nich, ale skôr ich používa účelne na obhájenie svojho vlastného stanoviska. Ak je veriaci, aj Boha používa skôr ako nástroj svojho ega, chce aj jeho vlastniť, než že by sa ním chcel nechať viesť a premieňať. Môže sa ľahko stať, že bude tvrdiť v rôznych situáciách úplne protichodné myšlienky len preto, že mu budú v danej situácii vyhovovať, podporovať jeho postoj, ktorý je orientovaný egoisticky. Usiluje sa **vlastniť poznanie, pravdu**, lenže ducha vlastniť nemôžeme, môžeme sa mu len s vlastným úsilím snažiť približovať, otvárať a nechať sa ním viesť. Jeho **motívy** môžu byť rôzne. Môže sa jednať o to, že v hĺbke duše má tento človek svoje sebavedomie malinké a vonkajšie povýšenectvo používa ako prostriedok jeho podvihnutia. Vonkajšia moc nad druhými mu dvíha ego, nahrádza skutočné vnútorné sebavedomie a dodáva umelý pocit istoty, ktorý môže zakrývať jeho strachy a nedôveru. Ak by mal priznať, že niečo nevie, už by to jeho slabé Ja neunieslo. Alebo je takýto človek natoľko **stotožnený so svojim egom**, povrchnými prejavmi nášho bytia, že ich pokladá za podstatu a úplne mu zahaľujú existenciu hlbšej zložky našej osobnosti, naše Ja, ktoré týmto potláča a oslabuje.

Opačným pólom bude človek nezdravej pokory, **seba - ponížovania**. Takýto človek sa pokladá za menejcenného voči ostatným, za chybného, neschopného. Kvôli nezdarem v určitých oblastiach života prípadne aj ponížovaniu vo výchove verí tento človek tomu, že ostatní sú asi hodnotnejší, lepší a šikovnejší ľudia ako on. Aj pri rozhodovaní sa skôr prispôsobí, vo vzťahu je **submisívny**. Je to človek, ktorý vám splní čo vám vidí na očiach, rád sa prispôsobí, lebo si myslí že vy ste lepší, hodnotnejší, múdrejší. Zrieka sa tak vlastného Ja, alebo ho potláča. **Odmietá prebrať zodpovednosť** za svoj život, tým že sa prispôsobí môže potom alibisticky povedať, že neúspech nebola jeho chyba. Ak sa venuje duchovnému životu, väčšinou si nájde nejakého **majstra**, guru, učiteľa či systém viery, ktorý chce nasledovať bez vlastných rozhodnutí a bez zvnútorňovania. Jeho predstava Boha je nejaká jemu vzdialená sila, či autorita, ktorá ho zachráni bez vlastného pričinenia. Chcel by preniesť na takéhoto majstra, náboženstvo či Boha zodpovednosť za svoj život a tým svoje vnútorné, božské Ja vôbec nerozvíja, naopak ho potláča. Neuvedomuje si, že v hĺbke sme všetci rovnako hodnotní ľudia,

pretože v sebe všetci nesieme tvorivý potenciál ducha. Rovnako ako pyšný človek má svoje Ja zatienené povrchným egom, len z inej strany.

Oba extrémny teda opäť Ja aj zdravé sebavedomie potláčajú a vyjadrujú skôr jeho chýbanie v živote. Opäť ako aj pri ostatných extrémoch sa nám môžu v živote aj striedať, v nejakom vzťahu, oblasti či kontexte môžem byť skôr povýšenecký, inde zasa ponížený. Zdravý stred tu môžeme opísať ako **úctu a rozlišovanie**. Človek so zdravým sebavedomím si váži seba, hlavne svoje vnútorné Ja, svoju zodpovednosť, slobodu, tvorivosť a silu lásky, ktoré sa snaží spoznávať a rozvíjať. Rozlišuje Ja od vonkajších prejavov a vlastností ega, ktoré neváha na seba kritizovať a meniť, ak to potrebujú, ak zabraňujú Ja v pôsobení. Podobne pristupuje aj k druhým ľuďom. Váži si ich ako bytosti s iskrou ducha v sebe, ponecháva im slobodu a vidí ich možnosti vývoja, ktoré sa snaží podporiť. Tiež ale rozlišuje ich vnútornú osobnosť od vonkajších prejavov, ktoré ochotne podrobí konštruktívnej kritike, ak to je potrebné. Vo vzťahu (dospelých ľudí) prijíma spoju polovicu zodpovednosti za jeho utváranie a druhému necháva jeho polovicu. Svoju **zbožnosť vníma ako samostatný, čistý vzťah k Bohu**, k tvorivému duchu, ktorého sa učí **spoznávať v sebe, v ľuďoch** na okolo, v prírode, v čistých myšlienkach, prípadne aj v asanách. O vzťahoch k ľuďom budeme hovoriť viac neskôr.

Tadasana – strom

Asana strom vyjadruje práve takéto zdravé sebavedomie, prameniace z vnútorného pocitu Ja v srdci. Heinz Grill o nej píše toto:

*Tadasana je rovnovážna poloha, ktorá má svoj **stredobod v srdci**. Srdce je orgán, ktorý predstavuje manifestáciu všetkých dojmov a skúseností stredu. Srdce je aj miestom, v ktorom sa prvý krát **prejavuje najvnútornejšie, resp. božské Ja**. Je to miesto **vnútornej osobnosti...** Tadasana obzvlášť **podporuje sebavedomie ľudí**. Je postojom, ktorý je **dôležitý pre všetkých ľudí, ktorí majú nedostatok sebavedomia, trpia pocitmi menejcennosti, stratou osobnosti, pocitmi žiaľu a viny**, ktorí vravia, že nie sú schopní vykonať skutočné, úctyhodné úlohy. Vynikajúce pôsobenie tejto polohy sa vyvinie zo smeru pohybu, ktorý je v rovnováhe tvorený rukami. **Ruky sa zopnú zo širokého pohybu ku stredu vo výške srdca**. Tento pohyb spolu so spočívaním v rovnováhe má pre liečivú hodnotu polohy pozoruhodný význam, pretože smeruje zvonku, **prichádzajúc z univerzálneho priestoru, ku zjednoteniu v strede**. Ľavá a pravá ruka symbolizujú **polarity**, ako napríklad ženské a mužské, slabé a silné, materské a otcovské. Ruky, ktoré nájdú jedna druhú, **objasňujú rozpustenie polarít**, ktoré sa skutočne prvý krát môže udiť **prostredníctvom Ja v srdci**. S týmto gestom, ktoré sa nazýva atmanjali mudra, vzniká nebadaná, no predsa dôležitá spomienka v duši na jestvujúcu skutočnosť. Táto jestvujúca skutočnosť vraví, že každý človek dostáva riadenie z duchovného, kozmického priestoru a že všetky riadenia sa určitým spôsobom prejavujú v srdci. **Z väčšieho priestoru, z makrokozmu, z prejavenej duchovnosti vzniká napokon mikrokozmos a pozemsky prejavovaný svet osobnosti**. V tomto geste s jeho veľkým náznakom o **pôsobiacej dimenzii ducha, ktorá sa neustále prejavuje, spočíva liečivé pôsobenie**.*

Prekážky vývoja Ja

Na záver tejto témy sa ešte poďme pozrieť na to, čo zdravému rozvoju nášho Ja a jeho centrálnemu, vedúceho postoja v našom živote zabraňuje. Prekážok je viac, pokúsime sa spomenúť tie dôležité z pohľadu srdca, ktoré našu dušu skôr zatemňujú:

- **vonkajšie authority, tlaky**
- **žiadostivosti a konzumný prístup k životu**
- **istota, bezpečie**
- **väzby**

Autority a tlaky zvonku. Vnútorne Ja, ktoré predstavuje **slobodu a zodpovednosť** za utváranie svojho života sa nemôže dobre rozvinúť, keď náš život, naše konanie, prípadne aj myslenie a cítenie podlieha určitým tlakom, obmedzeniam zvonku. Tak ako rastlina nemôže rásť pod hustými konármi stromov, ani naše Ja sa nemôže zdravo rozvíjať a rásť, keď má v medziľudských vzťahoch podmienky, ktoré obmedzujú jej rast a nedávajú jej **dostatočný priestor na vývoj**. Dospelý človek (dospelosť chápeme cca od veku 21 rokov) by mal postupne pracovať na tom, **aby svoj život v jeho jednotlivých oblastiach** (práca, štúdium, rodina, vzťahy, voľný čas, výživa, spiritualita,...) **utváral sám**, z vlastných slobodných rozhodnutí. To neznamená, že nemá brať na druhých, či na spoločnosť ohľad. Rozhodovať sa má v kontexte vzťahov, v ktorých žije, ale mali by to byť jeho **vlastné rozhodnutia**. Ak človek žije pod tlakom šéfa v práci, rodičovských očakávaní, cirkevných dogiem, duchovného majstra, ktorého slepo nasleduje, manipulácií blízkych ľudí, nemá jeho Ja priestor zdravo rásť, je potláčané a nemôže sa prejavovať v zdravom vedení a utváraní jeho života podľa ním samým volených cieľov či hodnôt. Slnko nemôže svietiť v duši, lebo ho zatieňujú konáre vonkajších autorít a tlakov.

Žiadostivosti a konzumný prístup k životu tvoria ďalšiu podstatnú prekážku. Človek, ktorý pozerá na svojich bližných, na svet, prírodu, ba aj na myšlienky a pravdu konzumným spôsobom vytvára **očakávania**, ktoré jeho dušu zatemňujú. Hľadá spôsoby, ako od druhých niečo získať pre seba, čím vytvára nepríjemné pôsobenie aj voči nim. *Predstavte si predavačku na trhu, ktorá sa vám snaží vnútiť vaše kvety a to, ako to pôsobí na vašu dušu.* Takéto uchopujúce pristupovanie k druhým robí aj samotného človeka stále viac závislým od toho, či mu druhí splnia jeho potreby, očakávania či túžby. Čím viac sa identifikuje so svojou žiadostivosťou a túžbami, ktoré vychádzajú z hĺbky jeho nevedomia, o to viac je mu vydaný napospas a síce nemusí byť jeho sloboda ohrozená zvonku, ale v slobodnom myslení a konaní mu zabraňujú vlastné, vnútorné sily. *Nedokáže naozaj spoznať druhého človeka ani sa naozaj tešiť zo skutočného stretnutia s ním, lebo mu vzťah zatieňujú myšlienky a pocity typu: čo by som od neho mohol získať, ako ho využiť pre vlastné potreby.* Podobne je to aj s jeho poznávaním sveta, pravdy či čohokol'vek. Konzumný postoj dušu zbytočne zaťažuje, priväzuje ju pomyslene k telesným, nevedomým žiadostiam a tým ju robí neslobodnou. Nejde o to nemať žiadne potreby, či potláčať ich, to by bolo násilné voči sebe, ale nájsť potrebám správne miesto a nestotožňovať sa s nimi ako so základom nášho bytia, neurobiť si takpovediac z konzumu Boha.

Istota, bezpečie vyzerá zdanlivo ako prirodzená potreba človeka. Pre deti je to určite veľmi dôležitá vec podporujúca ich zdravý vývoj. V neistote by mohli vyrásť na osoby v dospelosti veľmi trpiace strachom. **Duch** je ale veľmi premenlivý, v samotnej jeho podstate je **premena**, vývoj. Ak dospelý človek príliš **lipne** na svojej istote a bezpečí, ktoré mu poskytuje doterajší stav vecí, či už hmotných, alebo aj jeho stav poznania či fungovania v živote, nemôžu v ňom naozaj pôsobiť sily vývoja. **Fixáciou** na bezpečie doterajšieho poznania aj spôsobu života zabraňuje tomu, aby do jeho života vstúpilo niečo **nové**, nepoznané, niečo čo ho presahuje. Lenže ak sa chceme zdravo vyvíjať, práve takýto priestor potrebujeme, potrebujeme vykonať **odvážny krok opustenia starej istoty**, rôznych zadných vrátok a zabezpečení pre prípad krízy a s dôverou sa otvoriť niečomu, čo nepoznáme. **Pretože ak sa chcem stať tým, čím ešte nie som, musím prijať to, čo ešte nemám, myslieť to, čo nepoznám, robiť to, čo ešte neviem robiť.** Na takýto krok potrebujem najprv opustiť to, čím už som a čo už myslím, cítim a konám. To neznamená, že každý týždeň máme od základov meniť náš život, to by bol zasa len opačný extrém, určitá stabilita a vytrvalosť je v živote dôležitá, ale lipnutie

na istote a bezpečí, ktoré mi poskytuje hmota, vzťahy alebo čokoľvek mimo mňa, prípadne aj vo mne ma činí závislým od týchto vecí a preto neslobodným.

Autority, konzumný postoj k životu aj lipnutie na istote majú niečo spoločné. Vytvárajú **nezdravú väzbu** pre našu dušu, pripútavajú ju viac k telu, k podvedomiu, k tomu čo už má, k doterajšiemu stavu a tým zabraňujú duchu aby v nej mohol pôsobiť a premieňať ju na čistejšiu, slobodnejšiu a slnečnejšiu ako doteraz. Zabraňujú našej aktívnej, dávajúcej schopnosti rozvíjať sa. **Prekonať ich môžeme tým, že ich rozpoznáme a uvidíme v ich pravom svetle.** K tomu potrebujeme určitý **odstup**, schopnosť pozrieť sa na ne tak trochu ako zvonku, z pozície pozorovateľa. *Napr. ak roky žijem vo vzťahu, ktorý pokladám za pravú lásku a keď zrazu týždeň nie som s partnerom, som úplne zmätený a neschopný postarať sa o seba, rozhodnúť sa a cítiť sa nešťastný a opustený, znamená to pravdepodobne, že náš vzťah je tvorený skôr väzbou, závislosťou, než ozaj slobodnou, dávajúcou láskou. Na to aby som to vôbec mohol zistiť, potreboval som určitý odstup od partnera. To ale neznamená, že keď to zistím, mám teraz partnera kvôli svojej slobode a samostatnosti opustiť, to je vždy vec veľmi citlivého osobného rozhodnutia. Na vine nemusí byť partner, ale spôsob, akým si vytváram vzťah k nemu, resp. obaja k sebe navzájom. Rozhodne ale je na mieste, ak sa chcem zdravo vyvíjať, začať nejako pretvárať, meniť náš vzťah tak, aby sme v ňom mohli obaja žiť ako samostatné a schopné bytosti.* Dôležitý bod procesu rozpúšťania väzieb je teda **odstup**. Znamená schopnosť, pozrieť sa na vlastné myšlienky, pocity, chcenia či konanie, a aj na naše vzťahy akoby zvonku či zhora, nestotožniť sa hned s nimi. Takáto **pozícia pozorovateľa** voči svojej duši je pre naše vnútorné Ja veľmi prajná, pretože nám umožňuje **rozlišovať** slobodné, čisté impulzy od nízkych a pudových, a vybrať si, s ktorými sa chceme stotožniť a s ktorými nie. To neznamená, že by sme mali žiť bez citov či spontánnosti, ale skôr schopnosť usporiadane zaobchádzať so svojimi emóciami a prežívaním, vedieť kedy je na mieste dať im priechod a kedy nie, respektíve rozhodovať sa podľa dôsledkov a vplyvu, ktoré tieto pocity a hnutia vôle majú na našu dušu aj na duše blízkych.

Ako tréning takéhoto odstupu voči svojmu vlastnému prežívaniu sú veľmi dobré **koncentračné cvičenia**, kde na úvod cvičiaci pozoruje svoje vlastné telo, potom aj svoje pocity a myšlienky a učí sa nestotožňovať sa s nimi, ale vnímať ich z odstupu. Potrebujem sa pozrieť s odstupom, nadhľadom do záhrady svojej duše, aby som videl, čo treba poliať, okopať, čo zasadiť a čo vytrhnúť. Vyššie, čisté myšlienky prinášajú do záhrady duše slnko, ktoré potom podporuje rast nášho vnútorného Ja. Podobný postup je vhodný aj v asanách, aby sme naozaj prenikli k vyššej myšlienke, potrebujeme najprv utíšiť hladinu našej duše, aby mohla myšlienku zrkadliť tak, ako jazero zrkadlí obraz hory len vtedy, keď je pokojné.

Koncentračné cvičenie – myšlienka

„Centrum ohňa môže byť označené ako sila lásky, alebo tvorivá schopnosť, schopnosť ktorá sa suverénne podieľa na všetkých procesoch premeny. Oheň ale zároveň tvorí Ja, ducha človeka. Samotné toto Ja má za úlohu zasahovať v živote usporadujúco, smerujúco, premieňajúco a budujúco.“ H. Grill

4. Oheň Ja ako nositeľ premeny, vývoja, vnútorného tepla

- premena na najbližšiu vyššiu úroveň, tvorivá sila myšlienky / ideálu prináša vývoj

Opäť začneme pri myšlienke zo včera.

„Centrum ohňa môže byť označené ako sila lásky, alebo tvorivá schopnosť, schopnosť ktorá sa suverénne podieľa na všetkých procesoch premeny. Oheň ale zároveň tvorí Ja, ducha človeka. Samotné toto Ja má za úlohu zasahovať v živote usporadujúco, smerujúco, premieňajúco a budujúco.“ H. Grill

Spodným 4 čakrám môžeme priradiť aj 4 živly, s ktorými súvisia. Srdcu, srdcovej čakre je priradený živel ohňa. **Oheň** súvisí s **teplom**. Je to sila, ktorá neustále premieňa látky v procese spaľovania a tým podnecuje **vývoj**. Oheň aj teplo teda súvisia so schopnosťou **premeny**. Na to, aby oheň mohol horieť, potrebuje určitú hmotnú základňu, musí premieňať nejaké látky. **Oheň** predstavuje ľudského **tvorivého ducha, naše Ja**. Aby toto mohlo pôsobiť vo svojej funkcii premeny, potrebuje **vzťah k hmote**, nejakú látku, ktorú môže premieňať. Na to, aby oheň dobre horel, nemôže byť hmoty ani primálo – človek uletený od reality, lebo vtedy nemá oheň čo spaľovať, ale ani priveľa hmoty nepôsobí dobre, lebo tá oheň udusí – človek, ktorý je na hmotu viazaný, materialisticky založený. Aj tu je teda dôležité nájsť zdravý stred.

Slnko predstavuje zdroj tepla, ohňa pre pozemský život. Slnko zároveň vyjadruje **duchovný priestor tvorivých, čistých myšlienok**, ktoré ako **lúče** môžu dopadať na zem a prenikať do našej duše. **Slnko podporuje svojim teplom všetky procesy rastu a vývinu**. Na to, aby sme mohli prijímať do srdca teplo, oheň ducha, potrebujeme sa obracať k vonkajšiemu slnku – k čistým myšlienkam, ideálom, ktoré keď pomaly spoznáваме, majú schopnosť premieňať, zušľachťovať našu dušu, a napokon aj náš život a naše telo.

Potrebujeme k tomu študovať, **spoznávať ideály ľudského vývoja**, slobodne a harmonicky rozvinutého človeka, ktoré sú vyjadrené v *asanách*. Zároveň v tomto svetle môžeme **skúmať náš terajší duševný život**, naše postoje, spôsob akým si vytvárame vzťahy s ľuďmi, so sebou aj so svetom. Vo svetle ideálu potom môžeme hľadať, aký je náš **najbližší krok** smerom k nemu. Je dôležité neočakávať že sa nám hneď podarí dosiahnuť úplný ideál, ani sa do toho netlačiť násilne. Dlhodobé zaoberanie sa s ideálmi, náš záujem a otvorenosť, s ktorou ku nim vzhliadame, im umožní vniknúť do našej duše postupne a nenásilne. Ak budeme dlhodobo rozmýšľať nad tým, ako byť vnútorne dávajúci, ako vyžarovať svetlo, teplo a pokoj z našej duše, ako viesť svoj život zo zdravého streda, v ktorom je aktívne naše vnútorné Ja a ako ho oslobodzovať od prekážok jeho rozvoja, postupne sa tomuto stavu budeme aj približovať v našom živote, krok po kroku. Takýto vývoj je výsledkom **tvorivej sily čistej, slnečnej myšlienky**.

*Napríklad nás zaujme **ideál rovnováhy, zdravého streda**. Môžeme potom skúmať, ako sa nám darí udržiavať našu vnútornú rovnováhu, čo nás vyvedie z miery, do ktorého extrému sa dostávame. Napr. v protikladoch vnútri a vonku, či sa vo vzťahoch skôr zameriavame len na seba a druhý človek nám uniká, alebo či naopak sa vieme dobre naladiť na druhého a vyhovieme mu potom aj na úkor seba. Ak to zistím, môžem si predsavziať najbližší krok, ako to nabudúce spravím inak, ako sa dostanem bližšie k streda zdravého vnímania nielen druhého, ale aj seba a zlad'ovaniu nás oboch. Nebudem sa do zmeny **tlačiť**, ale **predstava ideálu** vo mne sama vzbudí oheň záujmu, predstava ako by to mohlo byť lepšie ma bude sama prirodzene motivovať a viesť k premene.*

Na to, aby vývoj mohol prebehnúť, potrebujeme vôbec **dôverovať**, že sme vývoja schopní a potrebujeme sa preň aj slobodne **rozhodnúť**. Deti sa vyvíjajú a rastú prirodzene, podobne aj rastliny, nemusia preto urobiť nič. **Dospelý** človek sa ale vyvíjať, rásť nemusí, má **slobodnú vôľu** prijať, alebo odmietnuť túto výzvu, aj s dôsledkami ktoré ho pri odmietnutí vedú skôr späť, bližšie k ríši pudov, strachov, agresíí a živočíšneho sveta. Urobiť takéto slobodné rozhodnutie a robiť ho v živote opakovane v rôznych situáciách aj oblastiach života je spôsob, akým naše vnútorné Ja rastie a pevnie.

Brániť vývoju a premene môžu už vyššie spomínané prekážky: **vonkajšie authority, tlaky; žiadostivosti a konzumný prístup k životu; lipnutie na istote, bezpečí a väzby**. Keď sme fixovaní na nejaký náš už dosiahnutý stav, nedokážeme sa otvoriť duchu, ktorý spôsobuje vývoj.

Vnútorné **teplo ohňa** môžeme spájať aj so **záujmom**, génius reči hovorí, ako človek horí záujmom pre svoje ciele, ideály a je to veľmi výstižné. Takisto býva oheň spájaný s **láskou**, ktorá horí v srdci. Oheň aj ľudské teplo naozaj patrí k srdcu a vyjadruje lásku v zmysle tvorivej, dávajúcej sily premeny, o láske si povieme viac neskôr.

Zostava premena, vývoj

V *asanách* sa môže uskutočňovať **nenásilná premena** nášho tela aj duše, vedená či vykonávaná duchom, tvorivými silami, ktoré sú živo prítomné v jadre každej asany. Ak sa snažíme o koncentráciu, sústredenie na myšlienkový obsah asany, aj na telesné prevedenie a nasadíme naše telo vedené predstavou do aktívneho vykonania polohy, duch asany môže prísť a premeniť naše telo aj dušu v súlade s postojom, ktorý *asana* vyjadruje. Heinz Grill píše o *asanách*: „*Asana je postoj, ktorý vyjadruje odvahu, statočnosť, silu, bdelosť, nadhľad, pokoj, duševnú rovnováhu voči strachom a pomínutelným prejavom a napokon lásku vo všetkých jej prejavoch.*“

Nejedná sa teda o nejaké silové nasadenie iba z vôle, snahu dosiahnuť ideálny stav hneď a zaraz, to by nám mohlo fyzicky ublížiť a nebol by v ňom priestor pre ducha, vedomie. Ani nejde o pasívne zasnívanie sa, lebo tomu by zasa chýbala bdelosť a koncentrácia, ktorá je pre prijatie myšlienky podstatná. Opäť treba nájsť zdravý stred a **trpezlivo vstupovať do vzťahu s asanou**, s ideálom, ktorý v sebe nesie a tento potom môže pomaly, nenásilne začať ožívať v našej duši a prejaviť sa aj v tele pôvabným, krásnym výrazom cviku. Potrebujeme **utíšiť** naše subjektívne pocity a myšlienky, ktoré s asanou nesúvisia, aby sme mohli do vedomia prijať samotnú čistú myšlienku asany, ktorá má silu premeny, tvorenia.

Pozdrav slnku – vyjadruje rozvoj vnútorného Ja, tvorivú silu myšlienky, ktorú Heinz Grill popisuje slovami: „*Mesiace po mesiaci sa myslená, pociťovaná a chcená myšlienka spúšťa do našej mysle. Prípadne potrebuje vedomie celý rok, kým bude náročná spirituálna myšlienka pochopená a realizovaná v poznaní alebo v činoch.*“

Mantra k pozdravu slnku znie:

*Z materinskej pôdy rastie Ja (1)
s kľúčiacou energiou, (2)
ako keď sa z chlapca (3)
stáva žiak, (4)
ktorého učenie (5)
vedie k prosbe, (6)*

s bdelosťou (7)
pre veľkú skúšku, (8)
verná oddanosť (9)
v službe, (10)
vedie junáka (11)
k Otcovi. (12)

Váha – pokrok, vôľové nasadenie k rastu a nádej na dosiahnutie želaného ideálu

Kliešte v stoji + noha hore – krok von zo seba, prekonanie svojej nižšej prirodzenosti

Drep – „Srdce chce ustavične zažívať nové budovanie éteru (životných síl), pretože tak dosiahne v rámci rozličných aktívnych procesov vývoja stúpajúce vnútorné sebavedomie a objavovanie Ja. Preto potrebuje srdce neustále progresívne procesy vývoja, aby sa mohlo vybudovať vo svojej sile slnka a harmónie a aby zdravým spôsobom reprezentovalo sebavedomie človeka. V srdci žije zdravé sebavedomie osobnosti.“ H. Grill

Pluh – premena, pluh obracia zem, pôdu, aby mohla priniesť nové plody

Ťava – otvorenosť a sila koncentrácie vedomia uniesť vyššiu myšlienku

Kliešte – vchádzanie a pôsobenie duchom v hmote, práca na odporoch tela

Kliešte s výkrutom – slobodné aktívne nasmerovanie k ideálu, pravde, ktorá nás premieňa, vedomie slobodné od projekcií

Polmesiac – opustenie istoty a otvorenosť a oddanosť ideálom, vnútorným, hlbokým cieľom

Joga mudra (dynamická) - premena ako opustenie starého, odídenie subjektívnych pocitov a myšlienok, aby sme urobili priestor pre nové, aby sa nové tvorivé vedomie mohlo zrodiť v tichu

Luk – sústredenie na cieľ, ako šíp, čo letí do diaľky a trafi svoj cieľ, vystrelený z napnutého luku – pevná a pružná chrbtica

Labuť / Tanečník – šiva, princíp premeny, zničenia starého, nepotrebného, aby mohlo prísť nové, tvorivé, cenné – šiva ako naše božské Ja

Strom – prijímanie impulzov ducha v srdci a ich začleňovanie do vnútra osobnosti, pocit Ja

Škorpión – rozlišovanie pominuteľného a nepominuteľného, povrchného ega a vnútorného Ja

Kozmická modlitba – rozvoj vnútorného Ja + mantra:

počiatok (1) – rozhodnutie pre vedomý vývoj
spochívá v pripravenosti (2) – vhodnosť vonkajších podmienok pre rast Ja
k čistote kvetu rásť (3) – rast, silnenie nášho Ja
ktorý doširoka svetlu sa otvára (4) – otváranie vedomia poznaniu
a naspäť ku stredu sa vracia (5) – návrat k stredu, Ja ako centrum života, poslanie
v uznaní (6) – prijímanie inšpirácie z ducha
a odovzdanosti (7) – oddanosť poslaniu, dielu, ideálom

5. Utváranie slobodných a láskyplných vzťahov

Heinz hovorí, že: „**Oheň ducha, naše Ja môžeme označiť aj ako silu lásky...**“ Čo je to ale láska? Dávajúca sila, snaha a schopnosť žiť vnútorne aktívny, slnečný život, vyžarovať teplo a svetlo z duše. Prekonávať v sebe nižšiu prirodzenosť a vyvíjať sa k tej vyššej, ktorá je tvoriaca, dávajúca, totožná s láskou a slobodou.

Konkrétne **lásku k ľuďom** môžeme označiť ako schopnosť naozaj spoznávať druhých ľudí, aj s ich možnosťami vývoja. Podporovať vývoj, životné sily a zdravé sebedovetie našich bližných vlastným snažením. Vytváranie si **čistých, slobodných vzťahov** k ľuďom. K láske potrebujem skutočné, objektívne **poznanie druhého človeka** aj **poznanie ideálu**, ku ktorému sa môže človek rozvinúť. Z tejto kombinácie potom môžem vidieť prvý krok, ktorý smeruje k tomuto ideálu. A už tým, že človeka vidím aj s možnosťami jeho rozvoja, pomáham mu tieto možnosti naplniť. Takýto pohľad na človeka môžeme nazvať **pohľadom lásky**. Deti sú na to veľmi citlivé, oveľa radšej sú v prítomnosti človeka, ktorý v nich vidí to pozitívne a dôveruje ich schopnosti vývoja ako v prítomnosti niekoho, kto vidí skôr negatíva a nedôveruje ich zmene či rastu. Cítia, že pohľad, postoj druhých im naozaj reálne buď pomáha k vývoju, alebo ich naopak brzdí. No platí to aj u dospelých.

Prekážky čistých vzťahov

Naše srdce je centrom utvárania vzťahov k okoliu, aj vzťahov k ľuďom. Aby tieto vzťahy boli ozaj čisté a samostatné, je potrebné prekonať viacero **prekážok**. Najprv by naše vzťahy nemali byť formované žiadnymi **vonkajšími tlakmi, autoritami**, stereotypmi či predsudkami. Dospelý človek by si mal utvárať vzťahy nezávisle a samostatne. Samozrejme pritom treba brať do úvahy aj vplyv vzťahov na celok, ale naše názory a rozhodnutia ani v oblasti vzťahov by nemali byť vedené niečím či niekým mimo mňa. V centre týchto vzťahov má byť naše Ja a jeho slobodný a súčasne zodpovedný postoj stredom. Preto keď si vytváram k niekomu vzťah pod dojemom názorov rodičov, spoločenskej mienky, ideológie či nejakého učiteľa, tieto vzťahy ešte nie sú čisté, nie sú slobodné a preto v nich nemôže pôsobiť duch. Duch alebo láska sa totiž nedá vtisnúť do nejakých pravidiel. V niektorej situácii môže hnev pôsobiť ubližujúco, najmä ak pramení z vlastnej nervozity a frustrácie, inokedy môže zdravý hnev priniesť pokrok a podporiť druhého, ak je vyjadrený na mieste, keď druhý človek skutočne pochybil a škodí sebe či svojim blízkym. Preto je pre lásku dôležité, robiť vlastné, **samostatné rozhodnutia**, týkajúce sa vzťahov.

Druhá prekážka, ktorá nám znemožňuje poznávať druhých objektívne a teda aj tvoriť si k nim čisté vzťahy sú naše **subjektívne, povrchné pocity** a dojmy. Na prvý dojem cítime často k niekomu sympatiu a k niekomu inému antipatiu, odpor. Pritom to vôbec nemusí znamenať, že by ten druhý človek bol zlý, len má jednoducho niektoré črty, ktoré nám osobne nesedia. Takéto povrchné pocity nám potom neumožňujú spoznať človeka naozaj. V sympatiách sa utápame, hovieme si v nich a naopak kvôli antipatii zo vzťahu často utečieme. Aby sme dokázali naozaj spoznať druhého, musíme sa povzniesť ponad tieto sympatie či antipatie, **prekonať ich silou nášho vedomia** a ostať vo vzťahu s otázkou: „Aký je naozaj tento človek?“. Vďaka takémuto **čistému záujmu** sa môžeme dostať bližšie k jeho **pravdivému vnímaniu a spoznávaniu**.

Asi najväčšou prekážkou sú naše **väzby, závislosti** vo vzťahoch. Ak pozerám na druhého človeka s **očakávaním** naplnenia mojich potrieb, zabraňuje mi to v skutočnom, slobodnom spojení či vzťahu s týmto človekom. Zapletám sa s ním do závislých vzťahov, ktoré naše duše zväzujú a prinášajú utrpenie. Napr. muž potom vôbec nevníma svoju partnerku ako človeka so

svojimi ideálmi, cieľmi a potrebami, ale skôr ako prostriedok vlastného uspokojenia. Tento postoj je detský, nezrelý. Malé dieťa prirodzene potrebuje matku, aby prežilo. Dospelý človek ale už matku nepotrebuje, no často si v sebe nesieme takúto túžbu, aby o nás bolo postarané a niekto nám rozumel aj bez slov. Smutné je, že keď aj ľudia roky žijú vedľa seba v závislom vzťahu, vlastne sa naozaj vôbec **nespoznajú**, lebo im to neumožňuje ich väzba.

Ku **prekonaniu väzby** vo vzťahu potrebujem tak ako aj s väzbou všeobecne najprv určitý **odstup** od vlastného, subjektívneho prežívania. Druhým krokom na ceste rozpúšťania väzby môže byť opäť skutočný **záujem**, poviem si asi niečo takéto: „Teraz sa pokúsím umlčať svoju vlastnú žiadostivosť či potreby a pozrieť sa na toho druhého ako na samostatnú bytosť. Zaujíma ma, aký vlastne je, aké sú jeho možnosti vývoja, ciele, sny.“ Len z takéhoto čistého, slobodného záujmu môže vyrásť ozajstná, nezištná láska. Tretím krokom potom môže byť snaha nasadiť svoje sily pre dobro či rozvoj partnera. Ak sa na vzťahy pozerám **dávajúco**, ako na pole, v ktorom môžem aktívne pôsobiť a niečo prinášať ľuďom okolo seba, stávam sa tým **slobodnejší** od toho, či druhí ľudia vyhovejú mne. Neznamená to potláčať svoje potreby, ale viac sa sústrediť na vlastné možnosti a potenciál, ktorý môžem vo vzťahu použiť.

Vyššia moralita

Schopnosť tvoriť svoje vzťahy na základe otázok: „Čo potrebuje tento človek pre svoj ďalší vývoj? Čo by mohlo podporiť jeho životné sily a zdravé sebedovetie?“ môžeme nazvať láskou, alebo aj vyššou moralitou. Od povrchnej morálky sa odlišuje tým, že morálne sa nesprávame preto, že sa to tak má, alebo že sa to od nás vyžaduje, ale z pochopenia dôsledkov svojho konania a tiež z porozumenia hlbokkej pravde, že všetci tvoríme jeden celok a navzájom sme v hĺbke spojení. Pramení v empatii, schopnosti vcítania sa do druhého. Je tu ale potrebné upozorniť na jednu vec. **Podporiť vývoj druhého človeka zd'aleka vždy neznamená vyhovieť mu.** *Napr. ak sa jedná o človeka, ktorý je zvyknutý šéfovať druhým, povyšovať sa nad nich či manipulovať ich, jeho vývoj rozhodne lepšie podporí razantné odmietnutie, ako pritakávanie a vyhovie. Pravdepodobne sa takýto šéf totiž obklopuje práve takými ľuďmi, ktorý s ním nerovnocenné vzťahy vytvárajú a nerovnocenné vzťahy brzdia vývoj oboch ľudí. Naopak stretnutie s človekom, ktorý je sám sebe pánom a rozhoduje sa sám, nie pod tlakom, ho môže konfrontovať a posunúť k vývoju, aj keď na prvý dojem sa asi na neho bude skôr hnevať.*

Tým sme sa dostali k ďalšej nutnej podmienke lásky vo vzťahoch, a tou je **rovnocennosť**. Ak sú vzťahy dospelých ľudí nevyvážené, či už sa presadzujem na úkor druhého, alebo naopak príliš prispôsobujem a potláčam, nie je v nich prítomná skutočná láska ani vývoj, duch. Deti potrebujú určité vedenie dospelého, ale každý dospelý človek má rovnakú vnútornú hodnotu a mali by sme k nemu aj tak pristupovať, ak máme podporiť vývoj jeho a aj nás samých vo vzťahu. Možnosť tvorivo nasadiť svoje sily vo vzťahu totiž nepodporí len druhého, ale aj nás samých. Opäť sa tým dostávame k faktu, že duševne sme spojení so svojimi blíznymi a teda moje šťastie je aj šťastím blízkych a naopak.

Na to, aby som vedel dobre odpovedať na otázku lásky, potrebujem **poznanie**. Vedieť, čo podporí rozvoj človeka v danej situácii si vyžaduje schopnosť **predvídať dôsledky svojho konania** aj konania druhých a tiež **poznať ideál**, ku ktorému môžeme smerovať. Takéto poznávanie dôsledkov svojho myslenia, prežívania a konania a tiež vyšších ideálov je cieľom duchovného štúdia.

Čistý vzťah podľa Heinza Grilla

Heinz Grill popisuje niekoľko **cností čistého vzťahu**, ktorý môžeme označiť za vzťah lásky. Prvou je čistý **záujem**, snaha spoznať druhého človeka objektívne, takého aký je naozaj vo

svojom vnútri, nie iba na základe našich povrchných dojmov, pocitov a rýchlych súdov či projekcií. Ďalej k nim patrí **súciť** či **empatia**, schopnosť spolucítiť s druhým, tešiť sa z jeho radosti a smútiť nad jeho žiaľom a utrpením. Takáto schopnosť nás otvára pre druhých ľudí, umožňuje nám **prekračovať svoje hranice** v ústrety bližným. Ďalšou cnosťou nášho srdca vo vzťahoch je schopnosť **ponechania voľnosti**. Spočíva v hlbokom **rešpekte** pred slobodnou vôľou našich bližných a v nezasahovaní do tejto slobodnej vôle. Je úzko spojená s **toleranciou**. Toleranciu ale treba odlišovať od pasivity. Skutočná tolerancia znamená mať svoj vlastný postoj aj presvedčenie, ale vedieť prijať, ak ho iní ľudia majú odlišné. Tolerancia vyúsťuje do **prijatia** druhých takých, akí naozaj sú. Prijatie zasa súvisí s **úctou** voči druhým, pred božskou iskrou, vnútorným Ja ktoré v sebe všetci nosíme. Tu je ale potrebné aj **rozlišovanie**. Každý z nás máme v sebe hlboké Ja, ktoré si zaslúži úctu a rešpekt, ale aj povrchné chyby a omyly, ktoré potrebujú skôr zdravú, konštruktívnu kritiku. Napokon môžeme povedať, že súhrn týchto cností tvorí skutočnú, **čistú lásku, čisté dávanie čistej duše v čistom vzťahu**.

Myšlienky osobností o láske

Pomôžeme si ešte myšlienkami ďalších ľudí ducha, aby sme sa priblížili tajomstvu lásky.

Sv. Augustín hovorí o láske nasledovne:

"Miluj a rob čo chceš! Ak mlčíš, mlč pre lásku; ak rozprávaš, hovor z lásky; ak napomínaš, napomínaj z lásky; ak odpúšťaš, odpúšťaj z lásky. V hĺbke tvojho srdca nech je zakorenená láska. Z tohto koreňa, sa nemôže narodiť nič iné iba dobro." (Kázanie sv. Augustína k epištole sv. Jána 7, 8)

Upozorňuje nás na fakt, že láska by mala byť naša základná motivácia, ktorá môže viesť k rôznemu konaniu.

Vyjadruje tým aj skutočnosť, že **láska je v hĺbke spojená so slobodou**. Nedá sa naučiť jej zvonku, systémom nejakých pravidiel či nariadení lásky. Môžeme ju len pestovať v našom srdci tým, že sa inšpirujeme príkladom a myšlienkami ľudí, ktorí lásku skutočne žili alebo žijú. A čím viac sa **láske približujeme**, tým **menej potrebujeme zákony a pravidlá**. Je to podobné ako s **vývojom dieťaťa**, ktoré keď je malé, potrebuje jasné pravidlá a hranice aby sa učilo rozoznávať dobré od zlého. Čím je ale staršie, tým viac potrebuje priestoru a slobody, aby mohlo rozvíjať vlastný samostatný postoj a zodpovednosť svojho Ja, ktoré je s láskou vlastne totožné.

Evanjelium Jána hovorí: „**Čo nie je z lásky, je hriech.**“

Nie je teda v súlade s láskou, ak veci, nech sú hocijako dobré, **robíme silene, tlačíme sa do niečoho**, čo nechceme. Podľa tohto výroku konanie, ktoré nejde zo srdca, je zídenním z cesty lásky, hoci je našim úmyslom pomôcť či obetovať sa. Nevedie k výsledku, ale je lámaním duše. Existujú ľudia, ktorí veľmi prísne dodržiajú **morálne zásady** spoločnosti ako vonkajšie pevné pravidlá či nariadenia. Cítia sa v tejto klietke z morálnych predpisov stiesnene a nepríjemne, a tak, aby si vynahradiť tieto svoje pocity, kritizujú všetkých naokolo a považujú ich za nemorálnych. Tým úplne odporujú cnostiam lásky ako sú tolerancia, prijatie a rešpekt k druhým.

Láske sa najlepšie **učíme od niekoho**. Ak máme možnosť žiť v blízkosti človeka, ktorý miluje, žije aktívne, nesebecky a vnútorne dávajúco. Najbližšie ju môžeme spoznať v rodine, v ktorej vyrastáme, podľa možností našich rodičov a príbuzných. Neskôr sa môžeme učiť láske aj od širšieho okruhu ľudí, ktorých stretávame, prípadne z príbehov o ľuďoch, ktorí žili ozajstnú lásku. V náboženských systémoch často vystupujú takéto osobnosti schopné zrelej lásky (Kristus, Buddha, Mohamed, Ardžuna, svätí František z Assisy, proroci,...) a jeden z účelov príbehov o nich je práve ten, že sa od nich môžeme učiť láske. Podobnú úlohu môžu

plniť rôzni duchovní učitelia a pre deti rozprávkoví hrdinovia. Stretnutie skutočného človeka schopného lásky prípadne príbeh o ňom má tú výhodu, že sa môžeme oprieť o skutočné či bájne udalosti v ich živote a učiť sa od nich, vmyslieť a vcítiť sa do týchto ľudí a ich spôsobu života. Problém dnes je, že takýchto ľudí „dokonalých v láske“ človek nestretáva často. Niečo sa ale môžeme naučiť od každého človeka, každý má v sebe niečo, čo stojí za povšimnutie a nejako prispieva k láske. A práve očami lásky, keď sa sústredíme skôr na potenciál a možnosti človeka, než na jeho slabosti a chyby, môžeme lásku spoznávať aj podporovať v každom človeku. Dospelý človek sa môže láske učiť aj z myšlienkových ideálov. Môže rozmýšľať nad tým, čo je láska, čo je skutočne dobré pre človeka, bližneho, pre jeho samého, svet a snažiť sa žiť podľa toho.

Kahlil Džibrán vo svojej krásnej knihe **Prorok** píše o tom, že láska nás premieňa, ak sme jej oddaní a tiež že nás podrobí mnohým skúškam. Preveruje, či si stojíme za svojim rozhodnutím a či sa nepoddáme tlakom odporu, egoizmu či pohodlnosti. A keď ostaneme verní láske, premieňa nás, robí z nás lepších, čistejších, slnečnejších ľudí:

„Keď vás láska volá, nasledujte ju, hoci jej cesty sú ťažké a strmé. A keď vás zahalia jej perute, poddajte sa jej, hoci meč ukrytý v jej perí vás môže poraniť. A keď k vám hovorí, verte jej, hoci jej hlas možno rozplaší vaše sny ako severák, čo pustoší záhrady. Lebo práve tak, ako vás láska korunuje, tak vás bude aj križovať. A tak ako vďaka nej rastiete, tak vám aj pristrihne vaše výhonky. Práve tak, ako stúpa k vašim korunám a hladká vaše najnežnejšie halúzky, ktoré sa chvejú v slnečnom jase, tak zostúpi aj k vašim koreňom a pretrhne ich objatie so zemou. Zhromažďuje si vás ako obilné snopy. A mláti vás, aby vás obnažila. A preosieva vás, aby vás zbavila pliev. A zomlela vás, aby ste boli bieli. A hnetie vás, aby ste boli poddajní. A potom vás uvrhne na svoj svätý oheň, aby ste sa stali posvätným chlebom na svätú hostinu božiu. Všetko toto s vami láska robí, aby ste spoznali tajomstvá svojich srdc a v tomto poznaní sa stali kúskom srdca Života. Ale keby ste sa báli a hľadali v láske len pokoj a potešenie, potom by bolo lepšie, keby ste zakryli svoju nahotu a odišli z holohumnice lásky, do toho sveta bez období, kde sa budete smiať, ale nevysmejete všetok svoj smiech, kde budete plakať, ale nevyplačete všetok svoj plač. Láska nedáva nič, len seba, a neberie nič, len od seba. Láska nič nemá ani nechce byť majetkom nikoho; lebo láske stačí láska sama. Keď milujete, nehovorte „Boh je v srdci mojom“, ale radšej „Ja som v srdci božom“. A nemyslite si, že môžete usmerňovať beh lásky, lebo láska, ak vás uzná za hodných, sama usmerňuje váš beh. Láska má len jedno želanie: aby sa naplnila...“ (Kahlil Džibrán, Prorok).

Jednotu v láske vyjadruje asi najznámejší **Kristov** výrok: **„Milovať budeš bližneho svojho ako seba samého.“** Láska nikdy v skutočnosti nejde na úkor jednej zo zúčastnených strán. Aj keď navonok môže prejav lásky pôsobiť ako obeť či odopretie si niečoho aspoň pre jednu stranu, vo vnútri je prejav lásky prospešný pre dávajúceho aj prijímajúceho a podporuje vývoj a dobro oboch. Má sa diať s úctou k oboj stranám a poznaním seba, Teba, aj vnútorných zákonitostí celého vývoja. Čo vnútorne slúži na dobré Tebe, slúži na dobré aj mne, aj celému ľudstvu a naopak, čo mne škodí, škodí aj Tebe aj ľudstvu, pretože vnútorne sme spojení do veľkého živého organizmu ľudstva a širšie celého stvorenia. Preto sa dokonalá láska raduje a podporuje pokrok či radosť každého stvorenia na zemi a súcitiť a snaží sa zabrániť každej bolesti a závislosti.

Zostava umenie milovať

Vnímanie lásky ako tvorivej sily v človeku, ktorá mu umožňuje vytvárať slobodné a zmysluplné vzťahy k ľuďom, svetu aj k životu má spoločné s Heinzom Grillom aj psychológ a sociológ **Erich Fromm**. Vo svojej knihe *Umenie milovať* píše, že láska nie je pasívny stav zaľúbenosti či závislosti od druhého, vyjadrené obľúbenou vetou z amerických filmov: „Neviem bez Teba žiť miláčik!“. Naopak lásku pokladá za umenie žiť aktívne, spoznávať druhého človeka v slobodnom vzťahu a snažiť sa podporovať rozvoj aj rast blízkeho aj seba samého v takomto vzťahu. Prekonať konzumný, narcistický postoj ku vzťahom, nebrať ich ako obchod či výmenu, z ktorej môžem niečo vyťažiť, ale ako možnosť nasadiť svoje sily a tak získať zdravé sebadomie a slobodné spojenie so svetom založené na vlastnej tvorivej sile. Lásku označuje ako schopnosť zrelého človeka aktívne sa starať o rast a rozvoj svojich blízkych.

Asany vyjadrujú duševné kvality, postoje ktoré dokopy môžeme nazvať schopnosťou lásky. „*Asana je postoj, ktorý vyjadruje odvahu, statočnosť, silu, bdelosť, nadhľad, pokoj, duševnú rovnováhu voči strachom a pomínutelným prejavom a napokon lásku vo všetkých jej prejavoch.*“ H. Grill

Ja som sa pokúsil spojiť rozbor E. Fromma, ktorý „rozmenil lásku na drobné“, na schopnosti ktoré je k umeniu milovať potrebné pestovať, s *asanami* jogy z čistoty duše a tak vznikla zostava s názvom *Umenie milovať*, ktorá obsahuje postoje či cnosti potrebné k aktívnej schopnosti lásky:

Pozdrav slnku – byť ako slnko: dávajúci, aktívny vo vzťahu, nie berúci (detské)

Váha – odvaha, schopnosť ísť do vzťahu s druhým naplno, bez záruky, riskovať zranenie

Kliešte v stoji – objektívne poznávanie druhého, vyjdenie zo svojej subjektivity, prekonanie svojho egoizmu, sebastrednosti a projekcií

Andrejov kríž – spolupatričnosť, zodpovednosť voči svojmu okoliu, vnútorné spojenie s celkom a snaha o pretváranie celku

Sviečka – obrat od brania k dávaniu v milujúcom srdci

Most – spájanie, schopnosť hľadať to, čo ľudí spája, ducha

Pluh – premena seba, svojho postoja, vzťahu

Ryba – vnútorné ticho, priestor pre druhého, otvorené vnímanie

Trojuholník v ľahu na boku – otvorenosť a ponechanie slobody pre blízkych

Kliešte – disciplína, bez ohľadu na nálady, odpory, trpezlivosť; prekročenie hraníc od ja k ty

Polmesiac – oddanosť vnútorným, hlbokým cieľom, láske

Joga mudra – pokora a otvorenosť vedomia

Kobylka – nezávislosť od svojich telesných túžob, prianí, nevedomých projekcií a vzorcov

Kobra – sebaodovzdanie v službe vyšším silám lásky

Točný sed – sústredenosť, jasné myšlienky, bdelosť, vnímavosť, nadhľad

Polovičný diamant – pohľad k ideálu, čistej láske, rozvinutému potenciálu človeka

Trojuholník bokom – dôvera v možnosti a schopnosti seba aj druhého vo vzťahu

Trojuholník – záujem o druhého, aktívne vchádzanie do vzťahu + ponechanie slobody

Drep – tvorivá, dávajúca sila slnka + zdravý pocit sebahodnoty, sebaláska

Strom – slobodné spájanie protikladov Ja a Ty, udržiavanie rovnováhy vo vzťahu

Meditácia a myšlienky k srdcovému centru a nášmu vnútornému Ja

Na záver pripájam meditáciu, ktorá sa týka našich vzťahov a úlohy srdcového centra a tiež niekoľko myšlienok súvisiacich so srdcom a našim vnútorným Ja. Texty som nechal v origináli H. Grilla, pretože sa týkajú hlbších súvislostí, než kam ja dovidím☺

Meditácia k srdcovému centru

„Predstavte si pre túto meditáciu najprv kruh. Kruh je symbolom jednoty, večnosti a nekonečného plynutia duchovných, slnečných síl. Potom ako si osvojíte zmysel, obsah geometrického znaku kruhu, vytvorte si obraz *asany*, ktorú voláme „drep“, *padangusthasana*. Táto *asana* bude tvoriť konkrétny stred nasledujúcich predstáv.

Myslíte ďalej na veľký kruh, ktorý obklopuje túto vašu polohu. Kruh pozostáva z najrozličnejších osôb, ktoré tvoria vaše sociálne a ľudské okolie: kolegovia v práci, priatelia, známi, príbuzní, osoby, s ktorými ste alebo ste niekedy boli v nejakom spojení, prípadne dokonca aj dôležití zosnulí, pretože aj títo vyžarujú so svojou dušou blízko vo vašom okolí, ako aj aktuálne vzťahy, ktoré sú vám citovo blízke. Všetky tieto osoby a k nim viažuce sa vzťahy môžete spojiť do jedného kruhu, ktorý tvorí vaše individuálne sociálne okolie.

Myslíte tento kruh ako žijúce fluidum, ktoré pretrvávajúco žiari okolo vás a práve v srdci hľadá každú minútu nový stredobod. Predstavte si *asanu* obklopenú týmto kruhom. Toto centrum v srdci, ktoré sa utvára z vonkajšieho kruhu, je napokon stred srdca, alebo centrum prvého sebaopieťovania, *anahata-cakra*.

Tým, že budeme dlhší čas pozorovať a myslieť abstraktné predstavy podľa presných obrazov, porovnateľných so skutočnosťou svetových síl, a na tom základe potom cítiť prvé vnútorné skúsenosti, rozšíri sa porozumenie neviditeľnej a preda jestvujúcej jednote, v ktorej tká a žije každý človek aj celé ľudstvo s vyššími skutočnosťami kozmu. Samotná predstava je ako určitý druh abstraktného pravidla, ktoré otvára prostredníctvom vnútorného cítenia hlboké nahliadnutie a uvedomenie osobného prežívania.

Centrum srdca sa rozvinie do svojej harmónie, keď sa vlastnou samostatnou aktivitou podarí usporiadať svoje osobné sociálne okolie a obohatiť ho podľa spirituálnych kritérií.“

H. Grill, Duševná dimenzia jogy

Citáty Heinza Grilla k téme srdca a nášho vnútorného Ja:

„Centrum ohňa môže byť označené ako sila lásky, alebo tvorivá schopnosť, schopnosť ktorá sa suverénne podieľa na všetkých procesoch premeny. Oheň ale zároveň tvorí Ja, ducha človeka. Samotné toto Ja má za úlohu zasahovať v živote usporadujúco, smerujúco, premieňajúco a budujúco.“

„Teplo môže len vtedy harmonicky vstúpiť do brány srdca, keď je uznaný vývoj ako základná zákonitosť a keď vznikne správnym spôsobom aj do ľudského vnútra.“

„Ak sa podarí ľuďom stretnutie, pri ktorom je možná jasná a konštruktívna myšlienková výstavba, s vecnou schopnosťou kritiky, tak môže myšlienka dosiahnuť ľudí a podporiť ich vo vývoji, premeniť ich z doterajšieho stavu k najbližšiemu možnému. Myšlienka, ktorá je pôvodne slnečným bytím, vstupuje do priaznivého a konkrétneho vzťahu s ľudskou individualitou a môže byť touto napokon prijatá a spracovaná.“

„Pravé myšlienky, dobré ideály alebo konštruktívna kritika prenikajú bránou srdca a podnecujú jemný, výnimočne subtilný oheň vo vnútri. Pravé myšlienky a predstavy ako aj vzťahovo aktívne stretnutia s konštruktívnym nasadením preteplujú ľudský život. Posilňujú ono podstatné vnútrotelesné usporiadanie, podporujú schopnosť tolerantného a slobodného vytvárania vzťahov a môžu týmto spôsobom stabilizovať stred.“

„V ľudskom srdci sa zjednocujú práve tie tak náročné polarizácie, ktoré môžeme napríklad pomenovať slobodou na jednej strane a povinnosťou na strane druhej... Tým, že ľudské Ja už viac nemyslíme ako samotnú abstraktnú filozofickú jednotu, ale spájame ho s predstavou duchovného ohňa, Ja, ktoré utvára sociálne schopné sebavedomie prostredníctvom aktívnej postojovej orientácie a ktoré neustále priteká vychádzajúc zhora, alebo z ďalekých túžob ducha, porozumieme lepšie, že povinnosť a sloboda utvárajú spolupatriacu jednotu. Ako myšlienka slobody tak aj požiadavka povinnosti sú neustále spojené s tvorivým potenciálom ľudského Ja.“

„Vedome uskutočňovaná myšlienková aktivita, ktorá sa nenechá rozvrátiť pudmi ani strachmi, tvorí prameň síl udržiavajúcich Ja, vedúcich človeka k jeho pocitu osobnosti, sociálne usporiadanej pozícii v živote a k fyzickému zdraviu.“

„Čím silnejšie sa individualita prejavuje zachovávaním usporiadania myslenia, cítenia a vôle, tým hlbšie sa dokáže človek ukotviť vo svojom skutočnom životnom postoji a v rastúcej miere bude schopný zanechať malicherné ego s jeho strachmi a priviesť do stredu myšlienky v zmysle prirodzených predstáv, ktoré zodpovedajú skutočnosti.“

„Ten, kto našiel svoje usporiadanie zodpovedajúce tejto prirodzenej duševnej aktivite, ktorá začína myslením, a predsa vníma a rešpektuje spoločenskú štruktúru, má dar ponechania voľnosti aj voči chybnému, zlému a bláznivému v jeho duši. Vznikajú tolerancia a zároveň schopnosť konštatovať vlastné ja. Toleranciu nesmieme zamieňať s ľahostajnosťou, pretože obsahuje aktívnu účasť vo svete.“

„Mier, ktorý vzniká v srdci, sa rozvinie z duševnej rovnováhy nesenej prostredníctvom Ja. Celková emocionálna poloha rovnováhy vzniká zo schopnosti tvoriť správne, vhodné predstavy a obrazy.“

„Slnčné sily sa rozvíjajú prostredníctvom sociálne - kompetentnej aktivity. Myšlienka, ktorá je v správnom okamihu aktívne rozvinutá, môže otvárať pozoruhodné možnosti a vízie budúcnosti.“

„Budovanie, ktoré sa udeje prostredníctvom slnkom utváraného a dávajúceho Ja môže pritekať ľudstvu, okoliu, prírode a kozmu a nemôže znamenať zmenšenie, klesanie na duchu, ani stratu.“

„...ten, kto rozvíja svoj myšlienkový život v súvislosti so sociálnym životom a okolím a kto pritom sleduje ideál pokroku, zakladá svoj vlastný pocit sebahodnoty hlbšie sám v sebe.“

H. Grill - Tajomstvo podstaty psychických ochorení

„Ľudská duša sa môže stať slnečnou, keď sa naučí do hĺbky nálad a vrstiev vôle rozlišovať medzi aktívnymi, utvárajúcimi silami myšlienky a pasívnymi, napodobujúcimi, konzumnými pocitmi nálad.“

H. Grill, Duševná dimenzia jogy

Zdroje mojej inšpirácie sú:

V prvom rade dielo a život spirituálneho učiteľa **Heinza Grilla**, jeho prednášky a knihy:

- Die Seelendimension des Yoga (Duševná dimenzia jogy)
- Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen (Tajomstvo podstaty psychických ochorení)
- Die sieben Lebensjahrsiepte, Die sieben Energiezentren und die Geburt aus Geist und Wasser (Sedem sedmoročí, sedem energetických centier a zrodenie z ducha a vody)
- Ein neuer Yogawille für ein integratives Bewusstsein in Geist und Welt (Nový impulz v joge pre integratívne vedomie v duchu a vo svete)

K ďalším literárnym zdrojom patria:

- Biblia
- Erich Fromm – Umenie milovať
- Kahlil Džibrán – Prorok
- Kázanie sv. Augustína k epištole sv. Jána
- Daniel Pastirčák – Malá kniha o vzťahoch a kázne

V približovaní sa k porozumeniu hlbokých myšlienok jogy z čistoty duše mi pomáhajú moji priatelia z okruhy jogy, menovite Danica a Ivan Ondrušovci, Silvia a Vladko Wagnerovci, Stefan Wunderlich, moja mama Vierka, ktorá mi pomáhala aj s týmto seminárom, Silvia Walchhofer, v minulosti tiež Bernhard Spirkl a momentálne aj všetci účastníci kurzov a seminárov

a tiež ostatní priatelia, najmä Paulínka, brat Braňo, otec Miro a šachista či budhista Jano ☺

Všetkým srdečne ďakujem.

Matej Štepita, 3. júna 2011, Bratislava, mato.psycholog@gmail.com, www.asana.sk