



Literatúra o joge

14.05.2010

Často na našich kurzoch jogy dostávame od účastníkov našich kurzov, záujemcov o jogu a pod. otázku k literatúre: "Mám záujem o jogu. Akú literatúru, prípadne knihu by ste mi odporučili?"

Literatúry s témou jogy je dnes mnoho. Nie len v slovenčine, ale v rôznych jazykoch. Niektoré knihy popisujú oblasť jogy, spirituality, duchovna akoby z vonku. Sú ľahko uchopiteľné, dobre sa čítajú a dávajú množstvo priamych návodov ako a čo cvičiť. V tomto druhu literatúry tipy na knihy dávať asi ani netreba. Kľudne je možné siahnuť na ktorúkoľvek takúto knihu a vyskúšať cvičenie podľa nej.

Iným druhom je literatúra, ktorá, niekedy už pri prečítaní si prvého odstavca, vyžaduje od nás zbystrenie, prípadne opätovné prečítanie si tohto odstavca. Niekedy človeka priam okamžite tento druh literatúry, ktorá nie je ľahko čitateľná, nedáva hneď návody čo a ako robiť, ktorá má minimum ilustrácií, odradí a človek si sám u seba povie: "Aaá, to je nejaké zložité. A navyše tam nie sú žiadne návody ako cvičiť."

Častokrát sa ale jedná o diela ľudí, ktorí v mnohých prípadoch celý svoj život, alebo jeho podstatnú časť, vedome venovali určitej, konkrétnej oblasti života. Stali sa teda odborníkmi v tejto časti života. Ich knihy sú teda "odborné". Možno by sme to mohli prirovnať tomu, čo je odbornou literatúrou a bežnou dennou tlačou. Prvé treba častokrát "lúskat'" - zostáva ale na celý život, to druhé "sa číta samo" - a častokrát si na druhý deň už málo z toho pamätáme.

V oblasti jogy sa takejto literatúre, ktorá vychádza priam z jadra veci, z pochopenia vnútroných súvislostí a podstaty veci, hovorí ezoterická. Pre slovo "ezoterický" v slovníku cudzích slov môžeme nájsť vysvetlenie: "určený len pre zasvätencov, skrytý, tajný, utajený, odborne: vnútorný". Takáto literatúra má aj hlboký, niekedy až prvému, často rýchlemu pohľadu a úsudku až skrytý, ba utajený význam, zmysel. Preto je potrebné a vhodné sa mu pomalšie približovať a nezahliť sa, "nezbodnúť" celú knihu z večera do rána, ale sa k nej opätovne vracat' a študovať jej výpovede.

Pre nás sú takouto literatúrou diela od nasledujúcich autorov, v tomto zmysle môžeme povedať duchovných učiteľov: Heinz Grill, Rudolf Steiner, Sathya Sai Baba, Sri Aurobindo a ďalší.

Celoživotné diela týchto autorov sa rozkladajú do najrôznejších oblastí života. Treba si preto vybrať smer, oblasť, o ktorú má človek záujem. Akékoľvek z diel týchto autorov, ak sme schopný prekonať prípadné úvodné prekážky (v podobe napríklad únavy pri čítaní, neschopnosti zapamätať si práve prečítané, nechápanie, ba až odmietanie čerstvo prečítaného, ktoré sa nezhoduje s tým, čo sme sa doteraz naučili a poznáme, a pod.), sa môže stať literatúrou, ktorá nám môže ponúknuť mnohé pre život v celej jeho šírke a hĺbke. Môže sa stať inšpiratívnou literatúrou.

Ohľadom praktických návodov pre jogu a cvičenie jogových cvikov - ásan tak, ako ich cvičíme a ponúkame na našich kurzoch jogy môžeme odporučiť nasledovné diela:

- [Heinz Grill - Die Seelendimension des Yoga](#) (v nemčine, angličtine, do slovenčiny sa momentálne prekladá)

- [Brožúrky a preklady od Danice Ondrušovej](#) (v časti "Články o joge" sa nachádzajú texty o jednotlivých aspektoch nového impulzu v joge)

Vlado Wagner
ÁSANA --- štúdio jogy