

Súrja Namaskár - zdroj vaši radosti



Stejně jako každý den začíná svítáním a západem přechází ke svému konci, stejně jako každý život začíná prvním nádechem a směřuje k poslednímu výdechu, stejně jako energie vzrůstá a po chvíli se vytrácí, prochází člověk při cvičení pozdravu slunci všemi fázemi, jako v běžném životě...

Pozdrav slunci jako cyklus života

Nejprve se vyhříváte na náhorní plošině v blízkosti slunečního svitu. Užíváte si slastný pocit a po nějaké chvíli se ocitnete dole, a dřeťe o dno hlubokého jezera s pocitem, že nejde vyplout a nadechnout se na hladině.

Táhne vás to k zemi, a přitom je to vaše podpora! Můžete se o ni opřít. Učíte se krůček po krůčku zvednout se, až začnete vzpřímeně stát s hlavou ve výškách, kde se vám otevírají neomezené možnosti, vystoupali jste na pomyslný vrchol. Opět jako byste se mohli nadechnout a rozhlédnout. Zvednutím paží zdravíte slunce a přijímáte jeho energii. Vzápětí se předkloníte a vyjadřujete přirozenou pokoru a úctu před všudypřítomnou vesmírnou silou. Když jste stáli v hoře a na jejím vrcholu, ovládal vás pocit volnosti a neomezenosti. Přesto musíte sejít dolů, abyste si uvědomili rovnováhu a opět mohli hledat další vrchol. Je nutné přijmout, že když stojíte na vrcholu, jste silní, ale musíte jít také dolů a hledat krásu ve své slabosti. Bez protipólů není harmonie.

Chvíli se vám daří a cítíte se dobře, ale je přirozeným zákonem i to, že přijde okamžik, kdy vám nebude nejlépe. Když se vám zdá, že klesáte dolů a pociťujete beznaděj, objeví se na vaší cestě pevná zem, která poskytuje odrazovou sílu a vede k obnovení stability. A tak můžete zadržet dech, klesnout chaturangou až k zemi a buď skončit vyčerpání na zemi, bez dechu a života, nebo procítíte sílu spojení se zemí a zvednete se. Odrazíte se ode dna a v plné síle kobry vplujete s nádechem k posunu vpřed. Objevili jste v sobě sílu jít dál a stačilo se jen vědomě nadechnout! Kobra je hrdá, statná a čišší z ní respekt. Nikdo se k ní nepřiblíží, ale splynete-li s ní, nabíráte její sílu. Po ní ještě skloníte hlavu dolů, abyste si uvědomili, že ještě před chvílí jste tolik síly neměli. Jako by přirozeně přicházelo jemné upozornění:

„Pozor! Jsi silný! Staň se bojovníkem, ale měj na paměti, že nejsi sám. Respektuj, nepovyšuj se a neublížuj nikomu, protože jinak se tvůj pád přiblíží rychleji, než bys očekával. Skloň se, prodýchej se a pak vstaň a sleduj mou cestu.“

Děláte krok jednou nohou a k ní přijde druhá s hrudníkem protaženým vpřed. Díváte se na cestu, která nemá konce.

Postupně se opět zvedáte krůček po krůčku a přes zem, kobru a střechu stoupáte ke stabilitě. Svou mysl otvíráte všemu novému! Pevně stojíte v hoře a dýcháte. Už poučení z předcházejícího pádu, z předcházející cesty uvědomování si podstatných a nepodstatných věcí, silně stojíte a cítíte sebe sama uvnitř koloběhu všech životů.

Učíte se pozorovat, co se děje, a získáváte nadhled nad běžnostmi a realitou. Je to koloběh, ve kterém se období, dny, hodiny opakují neustále dokola. Pouze v nich vždy prožíváte něco jiného a nového. Prožitek je prostředkem k poučení a získání větší pokory a respektu k „matce“ zemi (přírodě), jež je ovládána duchem, který ji popohání kupředu. Jeho síla je neomezená, stejně jako sluneční svit, který se pravidelně střídá s chladivým měsíčním pohlazením. Oddejte se pozdravu slunci, jako by to byl váš život. Plynule dýchejte a buďte sami sebou, žijte v přítomném okamžiku s radostí a uvolněností.

Staňte se sluncem a nechte ho rozzářit svou duši. Věřte mu a nechte se jím vést. Je vaše síla a každodenní realita. Staňte se sluncem!

- autor: Václav Krejčík
- www.energystudio.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com