

Cestujte dechem do hloubky nitra



Dech je základním oznamovatelem přítomností a spojovatelem s vnitřem těla. Podlehnete dechu a užijte si sami sebe...

Všichni jsme určeni a naprogramováni k tomu, abychom hledali štěstí. Nikdo nehledá neštěstí. To je přirozená síla uvnitř každého z nás, kdy hledáme spokojenost. Nejdříve ji hledáme na povrchu, ale postupně pochopíme (není dáno ve kterém životě), že hledat štěstí venku je trvalé neštěstí.

V tuto chvíli se většinou člověk objeví například na józe. Ač ho přilákalo například jen cvičení, nebo jeho záměrem bylo hledání klidu a sebe sama, cesta, která je člověku nabízena ho vede k postupnému zjemňování a prohlubování svého vnímání a celistvosti. Je to určitá síla uvnitř nás (všech obalů a těl), která má v sobě zárodečnou prapodstatu. Prapodstata je velice silná, ale také hluboce ukryta. Ve chvílích klidu a zastavení se občas objeví určitý záblesk, který s sebou přináší oznámení: „Hledej, jsem tady.“ Tento záblesk je tak silný, že člověk hledá dál a přijímá určitá pravidla, kterými dochází k poznávání sebe sama. Zbavuje se tak nánosů nevědomosti, a byť třeba po velice malých kousíčkách ochutnává tu radost, slast, kterou například fyzicky i mentálně zažívá v závěrečné šavásaně, nebo jakékoliv ásaně, která trvá dlouhou dobu. Zažívá nic a přesto hlubokou oddanost a radost, se kterými chce zůstat. A tak když přijde závěrečná šavásana, mysl je utahaná, tělo také a v mysli se objevují záblesky světla, klidu, pohody... Nevím, jak to nazvat.

Je to stav, který je možné jen prožít a slova k tomu nestačí. Pozornost, která celý den cestuje směrem ven od člověka, byla najednou přetočena směrem k vnitřnímu... Já, kterého se občas dotkla. A tak na konci lekce člověk sedí a pouze je. Nechce se odejít po doteku svého Já. Jen na chvíli se člověk přiblížil, zažil ten úžasný pocit radosti a svobody jen tak.

Mysl ztratila vazby. Spojení v tomto úzkém slova smyslu přivádí každého z nás pravidelně na podložku a k praxi jógy.

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