

Cesta jógy

Začněme otázkou Co je jóga?

Slovo „jóga“ znamená „spojení“. Cílem jógy je dosažení spojení, napojení, vědomé jednoty. Lépe řečeno znovuoživení spojení - aby bylo hned od začátku jasné, že jóga se nesnaží o dosažení něčeho nového, ale o obnovení našeho původního stavu. O trvalé spojení s naším pravým Já, které přesahuje tělo i mysl, s kosmickým vědomím, které tu bylo vždy, bude vždy, a je i právě teď!

Jóga je víc, než jen cvičení... Tělesné pozice (ásany) jsou pouze jedním z osmi pilířů jógy. Jóga je systemická duchovní nauka, která nevytváří rozdíl mezi tělem a duchem, ale směřuje k rozpoznání jejich jednoty. Není třeba něčemu věřit. Jóga není cesta víry, ale cesta poznání.

Jóga je soubor praktických duchovních cvičení směřujících k plné obnově našeho původního stavu Jednoty. Jóga je postupné rozpínání vědomí od konečného (omezeného tvarem) k nekonečnému. Jóga usiluje o vyvážení a harmonizaci energií v lidském těle, jejich ozdravení a rozvoj. Jóga pečuje o tělo, mysl i duši člověka. Jóga pomáhá člověku sjednotit se s proudem života a vyvinout se ve vědomou bytost.

Cesta jógy vychází z původního pojednání o józe známého jako Pataňdžalího jóga sútry. To je vůbec nejstarší dochované písemné podání jógy. Jeho autor – Pataňdžali (žil někdy kolem 2. století př.n.l.) – je proto někdy označován za Zakladatele jógy. Je však známo, že jóga tu byla dávno před Pataňdžalim, byla ale předávána ústním podáním a - především - vlastní praxí. Některé prastaré védské texty dokonce naznačují, že "jóga je tak stará jako lidstvo samo"...

8 pilířů Jógy

HaTha jóga:

1. *Jama* - vývoj správného jednání pro harmonické soužití s druhými (nenásilí, pravdivost, nesobeckost ...)
2. *Nijama* - vývoj duchovních hodnot pro dosažení harmonie se sebou samým (čistota, studium, oddanost duchovním cílům...)
3. *Ásana* - vývoj disciplíny těla - cvičení pozic pro dosažení tělesné a duševní rovnováhy, vitalizace a harmonizace energetických center (čaker) a energetických drah (nádí)
4. *Pránájáma* - vývoj správného dýchání a techniky využívající rytmiky dechu ke spojení s životní energií - pránou - a její vědomé čerpání

Rádža jóga (Královská jóga):

5. *Pratjáhára* - vývoj nelpění na objektech smyslového vnímání, řízené odtažení pozornosti
6. *Dhárana* - vývoj soustředění, koncentrace a řízené pozornosti vědomí
7. *Dhjána* - vývoj meditace na kosmické vědomí (paramátma)
8. *Samádhi* - vývoj spojení individuálního vědomí s kosmickým vědomím (paramátma) až do úplného a trvalého sjednocení

Cesta jógy z tohoto schématu vychází a integruje jej do prostředí moderního člověka. Cvičení ásan se propojuje s praxí dalších stupňů jógy, jako je pránájáma, pratjahára, dhárana, dhjána..., což dává cvičení velmi meditativní charakter, mnohem větší sílu a od začátku jasně směřuje k cíli jógy, jímž je sjednocení s naší podstatou, s kosmickým vědomím