

SLOVO AUTORKY

Jóga vede k povznesení se nad neustálými pohyby vlastní mysli. Někdy ale hybný myšlenkový roj uvnitř lidské hlavy může být užitečný.

Třeba jako zdroj inspirace.

A tak jsem se rozhodla některé své myšlenky zachytit a ukotvit na papíře.

Třeba jako zdroj inspirace.

Myšlenky v obraze vznikaly pár let.

Po cestě městem, při pohledu do lesních stromořadí, na lekcích, při pohledu do očí různých lidí, s nimiž žiji anebo pracuji.

A možná vznikly mnohem dřív.

Jsem pozorovatel lidí.

Metodou mé práce a filosofií života je tvořivost skrze pozorování, naslouchání, přemýšlení v souvislostech, učení se z reakcí. Věřím, že každý čtenář na myšlenkové stopy nabízené v následujících řádcích i mezi nimi zareaguje po svém tak, aby mu pohyby jeho vlastní mysli byly užitečné.

Aby se stal dobrým pozorovatelem sebe sama, zcitlivěl se vůči souvislostem.

Myšlenky v obraze nemají ambici poučovat o stavu věcí, nepřinášejí zprávu o danostech, neformulují, co si

myslet, vyzývají k přemýšlení o životě a možnostech, jak ho žít. Jóga zde představuje jednu z map,* které si na životní cestu můžeme půjčit. Šťastné putování.

BARBORA HU

* K hlubšímu pochopení souvislostí z ranku jógové filosofie, psychologie a energetiky, jejichž odkazy můžete v knížce zachytit, doporučuji svoji knížku *Teorie čakra jógy: cesta od podmíněnosti k potenciálu* (Fontána 2016).

Lidé,
 tolik podobní kapkám deště,
 soustředí se na svou kresbu,
 když na chvíli ulpí na viditelné ploše,
 na svůj pohyb prostorem a časem,
 ve srážce s životem.
 A současně jim uniká,
 že se každým okamžikem
 navrací tam,
 odkud nikdy neodešli.

— NÁMA-RÚPA, ÁTMAN-BRAHMA*

* Náma-rúpa a átman-brahma jsou dvojice slovních spojení, se kterými se často setkáme ve filosofii advaita-védanty. Jde o filosofii monismu, ukotvenou například v textech *Upanišad*, která učí existenciální a esenciální jednotě. Názoru, že vše jsoucí vychází z jednoho zdroje, jehož stopu v sobě stále nese. Tato filosofie ideově vyživila i jógická učení. Dvojice náma-rúpa (doslovně jméno-tvar) označuje svět jevů dostupný běžné úrovni mysli, která okolní svět

Nejlepší učitelé ásany
jsou fokus a gravitace.

— NENÁPADNÍ UČITELÉ

i sebe sama poznává zejména smyslově. Náma–rúpa je mapou poznání, dle které vše poznatelné a jsoucí má své jméno a konkrétní podobu. Dvojice átman–brahma však nabízí přesah skrze ideu, že podstatou veškerého bytí je duše (átman) a duch (brahma), totožná esence, která smyslovému a kognitivnímu poznání svojí věčnou a nikoliv věčnou podstatou uniká.

Jóga je umění
zastavit se,
sklonit hlavu
a měnit úhel pohledu.

— O POSTOJÍCH

Čakry lze chápat
jako křižovatky,
kde se tělesná rovina
protíná s mentální,
osobní rovina s kolektivní,
podmínění s potenciálem.

— O ČAKRÁCH / ALCHYMII HMOTY
A DUCHA

Po většinu života
hledáme spokojenost
oscilací mezi zásadně protikladnými
zkušenostmi.
Každý citový vztah je krásným příkladem.
Sladkobil.
Falling in love – upadnout v lásku.

— SVÁDHIŠTHÁNA / II. ČAKRA

* Svádhisthána je v konceptuální mapě tantrické jógy druhým polem, v jehož rámci se jedinec učí sebehodnotě a sebezpřijetí. Vypořádává se zde s potřebou být přijat a milován druhými ve vztazích. Druhá čakra je „místem“, kde se člověk učí umění adaptace, emocionální svobodě, hranicím. Polem, v jehož rámci se učí zpracovávat podvědomé mechanismy a integrovat své dětské já, pochopit vnitřní vazbu mužsko-ženského archetypu, kde zpracovává potřebu spokojenosti a uspokojení, kde se konfrontuje s osobními i osvojenými ideály a vinou.

