

## **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.  
Sladkobol.  
*Falling in love* – upadnout v lásku.

— SVÁDHIŠTHÁNA / II. ČAKRA

\* Svádhišthána 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.



