



Cisza w głowie – poznaj siebie

Aleksandra Cieślak

– Czytałam ostatnio o milczącym warsztacie jogi. Dlaczego trzeba gdzieś wyjechać, żeby milczeć? To takie ważne?

Sensem milczących warsztatów czy innych odosobnień o charakterze mniej lub bardziej medytacyjnym jest nie milczenie jako takie, tylko raczej wycofanie, czyli praca z pratyaharą – piątym stopniem jogi.

Kiedy zaczynamy przygodę z jogą, najczęściej stykamy się najpierw z praktyką asan. Tymczasem ćwiczenia fizyczne to już trzeci stopień jogi. Przed nim są yamy i niyamy, czyli pewne założenia etyczne, później asany właśnie, ale na tym praktyka jogi właściwie dopiero się zaczyna.

Pranayama, ćwiczenia oddechowe, zaczynają pracę z materią subtelniejszą niż ciało. I tu dochodzimy do pratyahary właśnie, czyli wycofania zmysłów do wewnątrz. To proces odcinania się od rozpraszającego uwagę świata zewnętrznego



FOT. IZBRF

i zogniskowania jej na własnym wnętrzu.

Żyjemy współcześnie w świecie, który dosłownie bombarduje nas informacjami, angażując nieustannie wszystkie nasze zmysły. Kiedy otumaniony nadaktywnymi zmysłami umysł poszukuje nowych wrażeń, tracimy szansę poznania. Bardzo

Ważnej Osoby – samego siebie.

Żeby usłyszeć własny głos, pomieszczać we własnym umyśle, zastanowić się, kim tak naprawdę jesteśmy, jakie mamy słabości, a jakie mocne strony, musimy nauczyć odcinać się od świata, kierować zmysły do środka.

Wejść w asanę – stanąć, usiąść lub położyć się i NIE MYŚLEĆ, tylko doświadczać wrażeń, jakie się pojawiają. A pojawią się na pewno – im bardziej będziemy chcieli odnaleźć pierwotny, cichy umysł, tym będzie tych wrażeń więcej. Dopiero wtedy poczujemy, jaki hałas zwykle panuje w naszej głowie i jak trudno się go pozbyć. Dla większości ludzi to zbyt trudne. Tak łatwo jest kierować uwagę na zewnątrz, mówić, rozglądać się, słuchać, wachać, smakować. Jednak jeśli już podjęliśmy praktykę jogi, to znaczy, że podświadomie poczuliśmy potrzebę poznania samego siebie i ten proces już się rozpoczął. *Maria Gutterwil*