

# **Význam asparšajógy v mém životě**

**Jako závěrečnou seminární práci pro kurz instruktorky jógy vypracovala**

**Lucie Havlová**

**Subham astu sarvadžagam**

## V práci se zabývám následujícími tématy:

- Inspirace a původ asparšajógy
- Co to je asparšajóga
- Co pro mě asparšajóga znamená a jak jsem k tomu došla
- Pochopení duality jako základu asparšajógy
- Pochopení smyslu existence jako výchozího opěrného bodu pro trvalou proměnu prožívání

### **Inspirace a původ asparšajógy**

Inspirací pro tuto práci pro mě je Eduard Tomáš, který o józe nad protiklady, neboli Asparšajóze, pojednává. V cyklu devíti videí se postupnými kroky dostává až k principům a pochopením toho, co to vlastně asparšajóga znamená. Tato práce reaguje na informace zprostředkované panem Tomášem a odráží mé duševní pochody. V následujících slovech se pokusím o co nejpřesnější vykreslení vlastního chápání jógy nad protiklady. Nejprve si však ale povíme informace o původu tohoto směru jógy a co to vlastně asparšajóga je. V dalších částech práce se již přímo zabývám vykreslováním osobního významu asparšajógy v mém životě a pochopení jógy nad protiklady ilustruji na vlastních zkušenostech. Věnuji se tématu duality, jenž tvoří základ asparšajógy a smyslu vlastní existence, který je s cestou asparšajógy propojen.

Samotný koncept asparšajógy je velmi starý. Sice ho lze vysledovat až k hlavním upanišadám, ale první zmínky názvu se objevují až později v Gaudapádovy Māndukya Kārikā Ācāryi (kde je zmínka dvakrát). Gaudapada byl Indický představitel hinduistického filozofického směru Vedanta advaita žijící v období kolem 5.–7. století našeho letopočtu. Z informací, které jsem získala o tomto filozofickém směru předpokládám, že asparšajóga je s tímto směrem úzce spojena, přesněji, že z něj přímo vychází nebo naopak – základy Vedanta advaity jsou dány konceptem asparšajógy.

Vedanta advaita se dá doslova přeložit jako nedualismus. Je to monoteistická škola, která ztotožňuje individuální já s vesmírným principem, absolutnem, brahmanem. Advaita (a jako zápor, dvaita jako rozdvojenost) zastává doktrínu iluze (mája) – obaly, se kterými jsme ztotožnění a které brání prociťit naši podstatu v původu lásky. Vnější svět, tak jak ho vidíme, je podle této filozofie považován za iluzorní a jediná skutečnost je brahman.

Podle Gaudapádovi teze je konečnou pravdivou realitou čisté vědomí, které je zbaveno podstatného rysu lidského chování, a to vytváření záměrů pro svůj život v podobě tuh, chtění, dosahování, usilování. Přirozenost tohoto lidského jednání může vycházet z faktu, že jsme ztotožnění s fyzickým tělem, které vyžaduje určité potřeby a též z faktu věčného pocitu neúplnosti, který se snažíme překrývat uskutečňováním vlastních snů a přání.

Duální svět není nic jiného než určité vibrace mysli a to, co nás vede k vysvobození, je pochopení nerozdílnosti mezi individuálním já a božskou jiskrou, která je obsažena v každé bytosti, každé části planety a vesmíru. Později se rozepíšu podrobněji o tom, jak toto

rozdělení od vlastní podstaty chápu, proč se to tak děje a co vnímám jako smysl vlastní existence.

Již existují nepopíratelné důkazy o nemateriální podstatě světa. Průkopníkem tohoto tvrzení se stal Albert Einstein a jeho teorie relativity, na kterou navázali další vědci, v současné době se tímto polem vědy zabývá například pan prof. Jan Rak, který se svým cca. třítisícovým týmem v Cernu ve Švýcarsku pokračuje v jeho stopách a prokazuje nehmotnou podstatu reality. Osobně na svých přednáškách vysvětluje, jak je toto možné a jaké důkazy pro to vědci shromáždili. Fakta jsou ověřitelná pro všechny, kteří touží po důkazu. Jak vidíme z tvrzení výše, tyto informace (které jsou v dnešní době fakticky ověřitelné, měřitelné) někteří lidé již věděli, cítili od pradávna. Jako lidstvo jsme mnozí tento kontakt se svou intuicí ztratili a tato ztráta nás přirozeně dovedla k pochybám. Nyní se navracíme zpátky, zpátky k sobě a celá planeta s tímto záměrem koresponduje. Objevují se nová fakta, která nemateriální povahu světa dokazují.

## Co to je asparšajóga

Asparšajóga, neboli jóga nad protiklady, je nejvyšší stupeň jógy (spojení), kterého lze dosáhnout. Píši dosáhnout, ale ve skutečnosti se nedosahuje, nýbrž prociťuje ve skutečnosti, která existuje. Pan E. Tomáš uvádí, že mnozí jogíni si podstatu této jógy mylně vysvětlují a považují tento životní směr spíše metafyzického, neuchopitelného charakteru. Proto jsou mnozí od této cesty odrazováni. V zahraničních zdrojích jsem objevila tuto poznámku:

„V přechodné kapitole jsme zmínili, že asparšajóga je primárně chápána jako stav jīvanmukta a teprve až v druhém smyslu je chápána jako cesta, která k tomuto stavu vede.“ (jīvanmukta = Stát se osvobozeným během života, získat kompletní sebe-poznání a realizovat jej přes sebe.)

Toto tvrzení naznačuje to, o čem hovořil E. Tomáš, že po praktické stránce se asparšajóga může zdát těžko uchopitelná a pochopitelná. Nicméně toto tvrzení osobně vyvrací a uvádí konkrétní cvičení a návody, jak postupně tuto formu jógy začít praktikovat. Je to spirituální praxe, která vede ke konečnému stavu pochopení neduality.

Cílem asparšajógy není seberegulace ve formách zdokonalování se a usilování, nesměruje k rozřešení nějakého problému. Cílem je propojení svého malého „jáčka“ s nekonečným bohem obsaženým v celém stvoření. Rozřešení problémů potom přichází intuitivně samo, bez úsilí.

Též E. Tomáš uvádí, že mnozí pokročilejší jogíni došli již k poznání boha v sobě, ale uspokojilo je to natolik, že se přestali snažit o poznání boha ve vesmíru. Tyto nástrahy chápu jako překážky vytvářející duchovní ego bránící v postupu, dalšímu hlubšímu propojení.

## Co pro mě asparšajóga znamená

Každá bytost je tam, kde je, kde z vyššího nadhledu pochopení má být. Každý ve svém životě prožívá rozdílné skutečnosti. Pro každého tedy má život a smysl života trochu jiný význam.

To, co je pro nás společné, je fakt, že jsme obdařeni fyzickými těly a v nich prožíváme, odráží se na nich náš duševní a emocionální stav. Tělo nás přímo propojuje s potřebami a touhami ega a zároveň je součástí božské existence. Abychom se cítili jistě, vytváříme kolem sebe vztahy, domovy a vytváříme tyto vazby, které jsou pro nás pro přežití potřebné. Když ale tyto jistoty ztrácíme, ocitáme se často na dně, když je naplníme, prožíváme radost. V mém životě se udály takové situace, které zapříčinily ztrátu partnera, domova a zdraví. Každému do života chodí jiné situace, jiní by si poradili jinak, nebo by jim fungovalo něco jiného. Z toho, co jsem prožila jsem pochopila, že tomu, co přichází, nelze odporovat a že když budu vzdorovat, tím déle budu v utrpení setrávat. Asparšajóga pro mě znamená umět přijímat a posouvat své hranice.

## **Jak jsem k tomu došla**

Existuje mnoho informací o různých způsobech, jak si vytvářet realitu prožívání. Velmi jsem se jimi zabývala v dobách, kdy jsem mohla pouze ležet v posteli z důvodu mnoha různých záhadných symptomů a nemocí. Existují nepopíratelné důkazy o tom, jak myšlenkami, meditacemi, můžeme tvořit vlastní realitu, jak potraviny a celkový životní styl ovlivňují fungování genů. Ze všech nově objevených informací jsem byla nadšená, dodaly mi obrovskou víru a sílu vše překonat. Ihned jsem začala nové poznatky pro sebe využívat. Bylo neuvěřitelné pozorovat, jak jsem se pomalu začala stavět na vlastní nohy. Každá pozitivní změna dodala další motivaci pro to vytrvat a pokračovat.

Uvědomila jsem si jednu věc. K tomu, aby toto bylo možné, je třeba v sobě mít nějaký hnací motor. Pro mě to byl vztah s bývalým přítelem a vidina rodiny. Vytvořila jsem si v mysli obrázek šťastného partnerství, který jsem nechala v těle ožít tím, že jsem si tuto budoucnost zpřítomňovala, prožívala. S prožíváním takových šťastných emocí jsem pak pracovala dál a využívala je pro léčení těla v dalších úrovních. Téměř všechny symptomy vymizely asi do 8 měsíců. Cítila jsem obrovskou lásku, štěstí a vděčnost ke všemu a všem.

Něčemu jsem uvěřila a ono se to stalo. Potíž byla jenom v tom, že jsem veškeré sebe léčení podmiňovala šťastnému soužití s partnerem. Když jsme se rozešli, zdraví se okamžitě a velice rychle začalo zhoršovat. Dostala jsem se do několika měsíčních depresivních stavů, zhubla jsem a nemohla přijímat potravu bez následků v podobě deprese.

V tomto období jsem už nezvládala proces, který se ve mně odehrával bez pomoci. Na maximum jsem využívala získané zkušenosti z předchozího léčení, dál se vzdělávala a začala chodit na různé terapie v mnohem větším měřítku. Cítila jsem na sobě větší tlaky na uzdravení, než když jsem žila s přítelem. Velmi jsem se snažila překonávat sebe, byla jsem ochotná udělat cokoli pro to, aby se mi ulevilo. Stav se ale zlepšoval velmi pomalu. Nevzdávala jsem se a věřila, že se jednou uzdravím a zařadím zpět do běžného života.

Je zajímavé si uvědomit, co se to vlastně tady dělo. Ačkoliv jsem chvílemi prožívala nádherné emoce díky víře, díky šťastným představám o své budoucnosti, dostala jsem se znovu do propadu. Vytvářela jsem totiž v sobě nepřetržitý odpor k přijetí situace. Vyhledávala jsem cokoli, co by mi mohlo pomoci. Tvořila jsem si představy o zdravém těle a věřila jim. Každý symptom jsem „přemeditovala“ a tím se od sebe vzdalovala. Obrovský podvědomý strach ale

nedovolil boj „vzdát“, a tak jsem do posledního dechu bojovala.

Nahromaděný odpor způsobil, že jsem se celá zhroutila a prošla nejtěžšími depresemi, které jsem v životě prožila. Ztratila jsem smysl všeho, zažila jsem absolutní ztráty víry.

Neměla jsem sílu odporovat, přestala jsem vzdorovat a „musela“ jsem si začít připouštět bolest, která za mémi stavy stála. Postupně, pomalu, vrstvu po vrstvě. Přestávala jsem mít dění svého života pod kontrolou. Přijímala jsem a s přijetím přicházela úleva, přestala jsem si vytvářet představy o tom, jak chci v budoucnu žít.

Toto byl začátek procesu otevírání. Otevírání vlastní bytosti z okovů přesvědčení. Pochopení toho, co láska znamená a co přijetí znamená. Prožila jsem, že přijímáním se nestáváme oběťmi. Přijímáním jsem se začala uzdravovat a moje tělo se začalo postupně uvolňovat a ožívat. Přijímání může být způsob, jak si postupně navrátit svou svobodnou vůli. (Mít svobodnou vůli pro mě znamená existovat v pocitu, v kterém je možné se v určité situaci rozhodnout jinak, než nám emoce dosud chování předurčovaly. Mít možnosti se v situaci svobodně rozhodnout, jak reagovat bez nátlaku emocí. To znamená, že nová reakce je v souladu s pocity, které prožíváme, nevzniká zde prostor pro maskování, kdy se snažíme reagovat mile, ale uvnitř nás cítíme odpor.)

Začala jsem si uvědomovat podmíněnou lásku díky tomu, že mi veškerá podmíněná láska byla odepřena. Nemohla jsem dělat žádné aktivity, díky nimž bych se cítila naplněnější, neměla jsem sílu setkávat se s přáteli, neměla jsem práci, partnera a nevěděla jsem, jestli se mi někdy podaří vyléčit. Nemohla jsem se o sebe téměř starat.

Uvědomila jsem si, z čeho všeho čerpáme lásku, z které můžeme žít, bez které se můžeme sesypat a rozhodla jsem se tyto podmínky ve svém životě začít proměňovat.

Když mi byly odebrány veškeré zdroje podmíněné lásky, bylo to proto, aby mohly vylézt veškeré emoce a strachy z těchto ztrát, abych znovu procítila vlastní hodnotu existence. Byla jsem tam, kde jsem měla být. Jinému člověku by zabraly na obtíže třeba léky, nebo změna jídelníčku nebo některá forma psychoterapie, bio-rezonanční, frekvenční či přírodní medicína. Toto vše jsem vyzkoušela a mě to nefungovalo. Kdyby to fungovalo, žila bych spokojená ve svých jistotách. Všechny tyto možnosti mi totiž tu jistotu vytvářely, že existuje něco, co mi pomůže. Všechny tyto okolnosti mě postupně dováděly k opouštění jistot a bez těchto ztrát bych neměla možnost tyto jistoty opustit, protože bych je nechtěla opustit.

Na každého platí něco jiného. Téměř každý ale v sobě obsahujeme nějakou formu zátěže. To ale neznamená, že se každý musí zhroutit na dno, aby se posunul. Někdo už může mít určitou míru očisty z minulých inkarnací za sebou nebo prožívá jiné impulzy, které zapříčiňují, že se člověk snaží o pochopení smyslu existence, pochopení lásky.

Asi za rok a půl práce ve svém nitru jsem se začala dostávat z nejhoršího ven. Přijímáním jsem pročišťovala „energetické ataky“, které jsem v sobě prociťovala v podobě neláskyplných emocí a po nějaké době se složka neláskyplného začala vyrovnávat obsahu toho dobrého. Už jsem nemusela vkládat tak velké množství energie a úsilí do zpracovávání nepříjemných emocí. Dobře jsem začala snášet střet s realitou s tím, co se kolem nás děje bez pocitu

odpojení se od reality, abych ji ustála. Dobře jsem si svůj posun uvědomovala na situacích, když jsem se dívala na film. Dříve ve mně film vzbuzoval plno emocí, které způsobovaly, strach, nervozitu, kousání nehtů. Toto se již nedělo. Na film jsem se mohla dívat s mnohem větším klidem, když se ve mně začaly propojovat pochopení toho, proč se násilí, nespravedlnost, žárlivost, hněv, závist skrze nás takto projevují. Otvírala jsem se tomu, co přicházelo, nesnažila jsem se stát indferentní, snažila jsem se o propojení neláskyplných emocí a sebe v tom daném okamžiku.

Když jsem se na začátku léčila, snila jsem o své „úspěšnosti“, která mě naplňovala štěstím. Představovala jsem si sebe samu v takových vztazích, v takových hmotných podmínkách, v takových činnostech, v kterých jsem se cítila šťastná a v bezpečí.

Přijímání mě drželo při zemi, neulítávala jsem a nepředstavovala si nejrůznější scénáře vlastní dokonalosti a úspěšnosti. Začala jsem postupně věci brát tak, jak existují. Necítila jsem se úspěšnou, začala jsem se cítit spíše obyčejnou.

Podobně, jak popisuji výše prožitky ze zkušeností s přijetím, naciťuji i cílovou rovinku asparšajógy. Je to střed, střed, ve kterém se celá realita prolne v jednom bodě a prolomí realitu vnímanou skrze linearitu času. Protože jsme jako lidé vnější realitou rozpojování od sebe, jsme konfrontováni s těmito podněty, abychom se se svým nitrem opět začali propojovat a postupně pochopili, že vše má původ v lásce. Děje jsou zde prožívajícími emocemi natahovány, s čímž souvisí lineární vnímání času. Rozlišujeme budoucnost a minulost a tato skutečnost nás vzdaluje od sebe samotných. Naše vědomí žije v „problémech“, které zde řešíme. Otázkou může být, proč je řešíme? Protože my ty „problémy/překážky“ vnímáme/cítíme a překonáváme je k cíli. Cítíme dlouhou vzdálenost mezi tím, kde teď jsme a kde bychom být chtěli. Nepochopili jsme, že cíl může existovat právě teď. Nepochopili jsme to, protože jsme překrytí emoční zátěží, která nám dopředu předurčuje takto prožívat v „problémech“ a vyrovnávat se s nimi v této realitě.

## **Pochopení duality**

Problematika duality tvoří základ asparšajógy. V následujících slovech se můžete dočíst o tom, jakým způsobem na ni nahlížím. Ilustruji zde odraz emočního prožívání na pokračování příběhu z vlastních zkušeností.

Došlo mi, že do této doby (než jsem pochopila moc transformace přijetím) jsem ve svém životě stále vytvářela odpor. Jakýmkoliv záměrem totiž vzniká protipól. (I když jsem si to dlouho neuvědomovala, ve skutečnosti každý záměr pro tělo vytvořil zároveň podvědomý strach ze selhání a velký tlak na sebe. na vyléčení.) Když si totiž postavíme vzdušné zámky, má to vždy i svou druhou stinnou stránku. Při stavění snu jsme totiž stále v egu, buď něco chceme anebo nechceme, odmítáme. To jsou dva protipóly ega. Když dáme záměr pro to, co chceme, automaticky se pod tím skrývá i to, co nechceme a vznikne tak právě podvědomý strach z opačné polarity. Tato dualita dává základ podmínečnosti. Cílem asparšajógy je se z vlivů duality vysvobodit a zároveň nebýt k vyvstávajícím skutečnostem v životě indferentní, nýbrž pochopit podstatu celé reality v lásce.

Mnoho lidí může prožít relativně spokojený život s menšími výkyvy. Výkyvy jsou dány dualitou. Tím, že rozdělujeme na dobré a špatné. Špatné vnímáme za špatné, a proto se tomu všemožnými způsoby vyhýbáme a v našich myslích vznikají záměry pro to, jak docílit toho dobrého. Cílem asparšajógy je stát se znovu stabilním, nenechat se rozkývat ze strany na stranu. Postupně zpracováváme „to špatné“, které nám stále chodí do cesty. Jsou to ty impulzy, které nás nutí se posouvat a prostupovat vrstvami blíž k sobě. Pro běžného člověka není možné přijmout všechny vrstvy najednou, protože bychom tíhu utrpení, kterou cítíme nebo vidíme kolem sebe najednou neunesli. Vždy nám do cesty přijde to, na co jsme připraveni. Můžeme se tedy v plné důvěře odevzdat v každé situaci a dosáhnout minimálně určité podoby uvolnění. Postupnou očistou pochopíme, proč se nám „to špatné“ děje a když to pochopíme, budeme to moci přijmout a s přijetím začít vystupovat z vnímání této reality do nadhledu. Začneme chápat, že i „to špatné“ má smysl a v prožitcích se dříve negativní emoce promění v pozitivní. Protiklady přestanou existovat, protože nebude existovat nic, co by protiklad mohlo vytvořit. Vše bude existovat v harmonii současně.

Pravdou materiální reality také je, že toho „dobrého“ v dualitě, v podmínkách, můžeme dosáhnout, ale protože jsme v podmíněčnosti, je to možné jen na krátkou dobu, po takovou dobu, jakou jsme schopni dotovat vlastní energií záměry pro to dobré. Musíme stále dotovat, protože proti nám působí nezpracovaná zátěž v podobě nepřijatých emocí. Dokud ji nezpracujeme, bude konstantně podvědomě působit i proti všem vlastním záměrům stát se lepším. A to je důvod, proč se nám odčerpává energie. Se zátěží jsme neoddělitelně propojeni, a tak je potřeba stále vyvíjet úsilí pro procítění se do sebe lásky a uznání vlastní hodnoty.

## **Pochopení smyslu existence jako výchozího opěrného bodu pro trvalou proměnu prožívání**

Pochopení vlastního smyslu existence pro mě bylo zásadní pro to, abych dovedla některé záležitosti ve svém životě přijímat a začít se z vlivů nepříjemných emocí začít vyvazovat.

Pan Eduard Tomáš říká, v asparšajóze nejde jen o poznání a pochopení boha v sobě, ale boha ve vesmíru, celém světě. Jde o pochopení projevu neohraničitelné skutečnosti absolutna. Není rozdíl mezi myšlenkami a tím, co je oživuje. V předešlých videích jsme se snažili odpojit, stát se indiferentní vůči okolnostem, nyní vše projíme.

Smysl existence bytosti vidím v naplňování nejvyššího záměru pro tuto planetu. Ruku v ruce ve mně tato myšlenka vzbuzuje přívál pocitu pokory. Je potřeba přijmout okolnosti svého života a skrze toto procítění znovu procítit harmonii. Naše realita se potom i fakticky, hmotně začne proměňovat. Vlastní existencí tu každá bytost naplňuje nejvyšší záměr, kterým je uvedení celého vesmíru do harmonie. Zatím možná zní nepochopitelně tato myšlenka, jak ji myslím, ale ve své podstatě je jednoduchá. Jako lidé tu prožíváme různé formy utrpení a do harmonie to může mít daleko. Jsme zahaleni v závoji a neláskyplné energie se skrze nás projevují, dokud je nezpracujeme. Pro to, aby se vesmír uvedl do harmonie, je zapotřebí tyto potenciály proti životu přepolarizovat do lásky. Snažím se tu popsat vlastní chápání toho, proč se toto děje a proč jsme s těmito silami proti lásce propojeni. Když jsem pochopila, že v sobě nesu tento záměr, že jsem vložila veškeré své části do tohoto poznávání, aby i neláskyplné energie ve stvoření dostaly možnost se pochopit a

stát se tou láskou skrze vlastní konfrontaci a sebereflexi (jsou to ty děje, které tu jako smrtelníci běžně prožíváme) moje bytost povolila a umožnila se těmto silám dobrovolně vystavovat a přijímat v důvěře v harmonický „konec“. S těmito silami, které nás táhnou ke dnu jsme tedy propojeni proto, aby dostaly možnost se vybitím vlastního potenciálu a skrze sebereflexi přetvořit v lásku. Každé přijetí otevřelo nová vrátka do nových situací, které mi do té doby ani nemohly přijít. Jak se tedy neláska přetváří v lásku v tomto světě díky sebereflexi? Každý si může ve svém životě prozkoumat sám, jak se v nás toto projevuje. Stačí si vybavit nějakou situaci, kdy jsme v sobě cítili vztek, hněv, žárlivost, závist, ale navenek jsme tyto emoce neprojevili. Jen je v sobě prožívali a snažili se je v sobě před okolím zamaskovat. Projev maskování je známkou toho, že už za sebou máme zkušenosti, které nám v současné chvíli zabraňují jednat v těchto emocích, protože energie proti životu v nás došly k sebereflexi. Už se neprojeví v agresi, protože chápou špatnost tohoto jednání. Zároveň v sobě ale bytost tu agresi přímo cítí a prožívá, jako by byla živá a snaží se s ní vyrovnat, tyto emoce bytost vyzívají k proměně. Je to proces, který se tu na planetě a v každé bytosti odehrává a krůček po krůčku se vracíme k pochopení toho, kým jsme. Tyto potenciály se učí, učí se chápat lásku a jsme s nimi plně ztotožnění. Neuvědomujeme si svou pravou podstatu, i když s ní jsme v původu propojeni.

Tato rozepře současně vytváří dualitu a rozkol ve vnímání sebe sama, vytváří pocit, že nevíme, kým jsme. S každou vrstvou, do které se dostaneme, jsme ztotožnění, žijeme ji na vlastní kůži v pravdivosti prožitku a bereme to, že to jsme my, jsou to ale většinou energie proti životu, které se učí novému vnímání, když se pochopí, co dělaly špatně a proč trpí, proč se cítí nenaplněny, nedostatečně atd., potom přichází transformace vnitřním procesem uvědomění a tyto energie proti životu se uvolní, zharmonizují. Postupem času se tedy takto zharmonizuje celá planeta.

## **Závěr**

Pochopení záměru procházení poznáváním ve mně vytvořilo opěrný bod, o který se mohu „opřít“ v situacích kdy je těžké skutečnosti přijmout. Vytváří ve mně pocit důvěry a zároveň pocit důvěry narůstá s každou zkušeností s přijetím. Každá taková zkušenost mi dokázala, že emoce prožívané v nepřijetí jsou iluzí, která má možnost vytvářet utrpení a přijetí jim vytvoří možnost k rozpuštění. Přijímání je možný způsob, jak docílit trvalé proměny v prožívání. Všechna práce, kterou na sobě v podobě přijímání odvedeme zůstane propsaná v naší bytosti natrvalo (oproti jiným směrům majícím za cíl proměnit své prožívání do radosti pomocí například pozitivního myšlení a sugescí, do těchto záměrů stále musíme vkládat energii, abychom se tam udrželi). Kdykoliv cokoli se nám podaří svým způsobem přijmout, přestane existovat odpor a nebude existovat nic, co by mohlo klidový stav míru narušit. Nebude možné se rozsypat, protože přestaneme lpět.

Vkročit na duchovní cestu pro mě neznamena maskovat záležitosti, které v sobě obsahujeme, abychom se stali dokonalí. Spíše naopak, tyto záležitosti se v sobě snažím otevírat. To znamená, že neláskyplným projevům dávám prostor, aby se projevily, otevřely. S tím přichází pochopení bezmocnosti nad těmito projevy, přijímám tyto projevy, odevzdávám se a s přijímáním se tyto neláskyplné projevy rozpouští. V příští situaci se emocionální projevy zmírní, vymizí nebo přijdou již nové situace, které odrazí to, co v sobě v podvědomí ještě neseme.



Asparšajóga pro mě tedy znamená postupnou cestu očisty v podobě přijímání všeho tak, jak přichází. S každým přijetím se následně otevírají nové úrovně a postupně těmito úrovněmi procházíme až do konečného pochopení vlastní existence v harmonii. S přijetím naše bytí přestává existovat v protikladech a vyvazuje se z vlivů duálního vnímání.

Subham astu sarvadžagam