MIDA *ĀSANA*'TE SOORITAMISEL SILMAS PIDADA

Algusest peale on oluline enne iga *āsana* (poosi) võtmist teha läbi süüvimise/ identifitseerimise faas. Selle eesmärk on aidata meil mõista ja integreerida iga *āsana* spetsiifilist sisemist aspekti ja tähendust.
Kuigi need kehapoosid võivad esialgu tunduda veidrad, on tegemist oluliste võtetega, mis võimaldavad häälestuda või luua resonantsi makrokosmiliste energiatega nende erinevatel avaldumise tasanditel.

Gurdijeff kinnitab: „ ...[Jooga puhul] on oluline püüda end abistada alati läbi keha pooside võtmise. Nii hakkad märkama, et mingites kindlates poosides teatud mõtted ja meelsus lihtsalt ei avaldu! Iga suhtumine/ hoiak vastab mingile kindlale võimele/ talendile/ andele. Resoluutne suhtumine on seotud võrdväärse kalduvusega/ soodumusega kindlameelsusele. Alati tuleks ka vältida teatud negatiivset intonatsiooni..."

Eelneva valguses tuleb meil mõista, et *āsana't* sooritades on ülioluline püüda tunda ja sügavuti kogeda elavat/ eredat ühtesulamist antud *āsana*'le omaste makrokosmiliste energiatega. Need energiad võivad vahel olla ainult vaevutajutavad.

Olles *āsana* poosi sisse võtnud, ei ole vaja kõrgelt arenenud tundlikkust, tajumaks erinevaid voolavuse peeni olekuid, kuid edasijõudnute tasemel võib seda voolavust isegi tajuda kui õndsust/ õnnejoovastust. Keha ja jäsemete *āsana* poosi panemisega kaasneb automaatselt vooluringi sulgemise efekt ja peenenergia (*prāṇa*) induktsioon bioenergeetilisse kehasse (nagu elektromagnetism).

Pärast „esilekutsumist" on oluline selle nn liikumatu voolavuse tunde fikseerimine ja säilitamine (justkui dünaamiline tasakaal ühes oma tüüpiliste varjunditega). See tunne avaldub iseenesest, kui häälestutakse täielikult sooritatavale *āsana*'le.

Sellise parasiitlikest ja kinnismõtetest vaba füüsilise keha neutraalse ja kirka oleku loob ühendav meeleolu. See eriline meeleolu laotub järk-järgult kogu meie keha ümber, kui me fokusseerimine end täielikult oma individuaalse mikrokosmose ühteliitmisele/ ühtesulatamisele makrokosmosega. Selline harmoniseeriv ühtesulandumine on autentne jooga.

Samuti on iga *āsana* sooritamise ajal kasulik meenutada muistset jooga aforismi: „Mis on siin (minu olemise mikrokosmoses), on kõikjal (makrokosmoses, universumis); mida ei ole siin, seda pole kusagil." Neis lausetes väljendub väga kõnekalt kooskõla/ ühtesulandumise analoogia. Need selgitavad inimese kui mikrokosmose (ühes tema peente ja jämedakoeliste koostisosadega) suhet välise reaalsustasandiga, makrokosmosega, selle kõigis avaldumisvormides.

Metoodilisest seisukohast on sellel printsiibil ka eriline praktiline väärtus. See annab kiiresti võime hoida keha pika aja vältel liikumatult, mis on iga *āsana* eeldus. Tänu ühendumisele (ühtesulandumisele) makrokosmilise keskkonnaga, on see võimalik tavapärast väsimust ja ebamugavust tundmata. Taoline ühtesulandumise tunne kandub üle füüsilisele kehale ja nii see võimaldabki jääda liikumatuks väga pikkadeks ajaperioodideks.