



Óm

ÓM - Známý jógový symbol „ÓM“ je mantra absolutna, či sjednocení.

ÓM je prvotní zvuk, vibrace, ze které povstal celý vesmír.

ÓM projevuje v celém těle a rozechvívá individuální vědomí.

Tato mantra vyjadřuje vše, co existuje ve světě jevů:

A - fyzické tělo, hmotný vesmír, vědomá mysl a bdění

U - mysl, kosmická mysl, podvědomí a snění

M - vědomí, nejvyšší vědomí, nevědomí a hluboký spánek.

Óm překračuje západní psychologii a rozčlenění tří stavů vědomí a objevuje navíc čtvrtý stav turíja (transcendentní stav).



Namasté

Nama – Poklonit se **As** – Já **Té** – Ty

Namasté - V doslovném překladu namasté znamená „*Já se klaním tobě*“. V některých pramenech bývá uváděno i „*Ty se klaníš mně*“. **Respekt, pokora a úcta**

Praxí namasté vyjadřuje učitel jógy respekt svým studentům i svým učitelům, a zároveň je vyzývá, aby oni totéž prokázali jemu, sami sobě, svým učitelům a předkům. Při společné praxi namasté se mohou žák a učitel potkat v nekonečném prostoru jako součást něčeho, co všechny přesahuje. Ovšem pouze v případě, že k praxi oba přistupují s otevřeným srdcem, klidnou myslí a ego nechávají za sebou. V takových vzácných okamžicích lze při společné praxi pocítit záchvěv něčeho mimořádného. Tuto zkušenost a její stopy již nikdy nic nevymaže a my z ní můžeme těžit při dalších praxích. Zde se nám může stát oporou, mostem i přítelem, který poradí.

