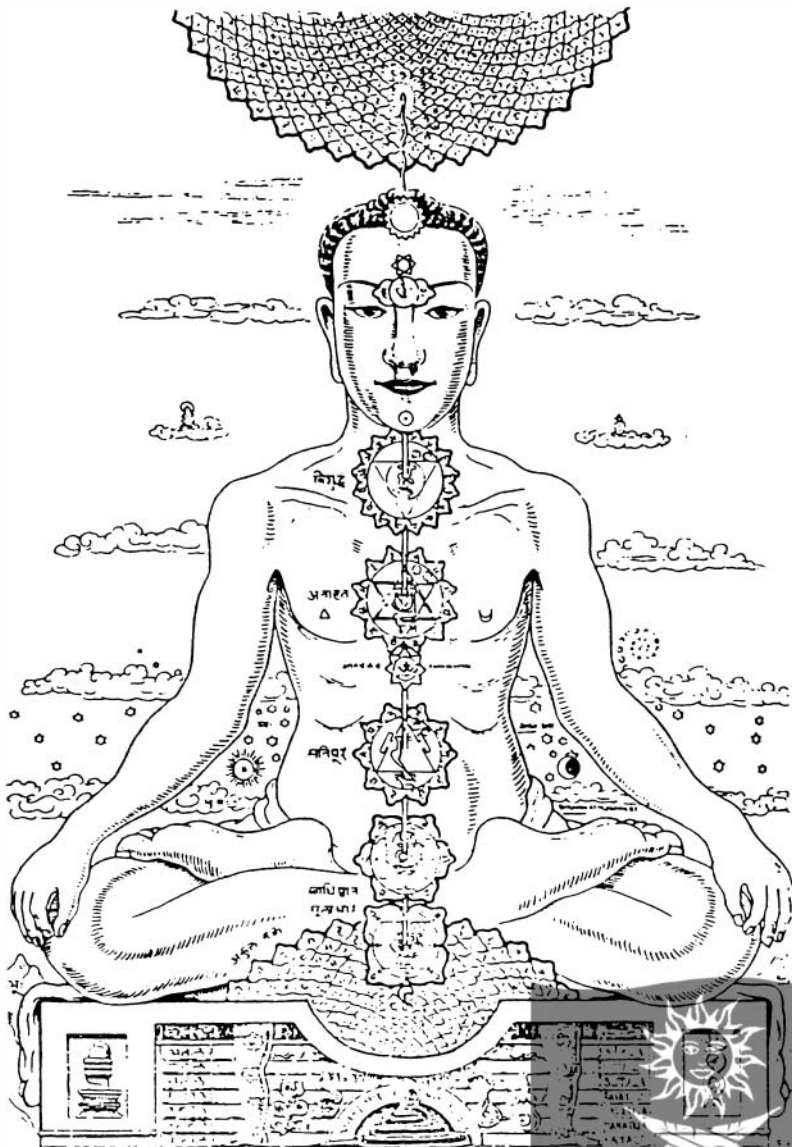


# GHERANDA SAMHITA



edice

**SVĚTOVÉ DUCHOVNÍ PROUDY**

**31. svazek**

Zo sanskrtu preložil a výkladom doplnil  
Yogirádž B. Sacharov

**CAD PRESS BRATISLAVA**

SDP-63-905/2

**ISBN 80-85349-05-1**

## Predmluva

Predkladáme Vám jedno zo starých klasických diel, zaoberajúce sa technikami, ktoré vedú k hlbšiemu a plnšiemu duchovnému rozvoju.

Tento text je doplnený veľmi hodnotnými komentármi, ktoré bližšie objasňujú myšlienky tohto diela, uľahčujú pochopenie starých textov a spôsobu prevádzania uvedených postupov. Na niektorých miestach však ani tento komentár nemôže byť dostatočný. Jednak preto, že sanskrit dáva niektorým pojmom rôzne logicky interpretovateľné významy, pričom určiť, ktorý z nich je zodpovedajúci, je mnohokrát obtiažné. Jednak i preto, že text prešiel dvomi prekladmi, čím sa môže vytvoriť rozdielne významové chápanie niektorých častí textu. Ostáva preto najmä na intuícii čitateľa, do akej miery a hĺbky je schopný interpretácie textu a jeho nasledovného použitia.

V diele sú popísané očistné techniky, ásany, mudry, pradžára, pranajama, meditácia a samadhi. Tieto postupy a metódy nám umožňujú hlbšie ponorenie do svojich pocitov, vnímanie energetických pochodov a procesov a prenesenie svojej pozornosti do svojej najnútornejšej podstaty.

Chcel by som predovšetkým zdôrazniť, komu je tento vzácny text určený - predovšetkým ľuďom, ktorí si už predtým osvojili teoreticky i prakticky základy hore uvedených metód, a ktorí vedia do čoho sa púšťajú. Je veľmi dôležité pochopiť hlbší význam popisovaných techník. Ten, kto sa rozhodne cvičiť podľa tejto knihy, musí si byť istý sám sebou. Musí byť vnútorne vyrovnaná a čistá osoba. Musí si uvedomovať proces pri ktorom dochádza k ponáraníu sa do seba, tak aby nebola narušená jeho vnútorná psychická stabilita. Nesmie zabúdať na neustálu sebakontrolu a sebaopozorovanie pri tomto procese. Musí stále prehodnocovať prichádzajúce zážitky a porovnávať ich s realitou prostredia, v ktorom sa práve nachádza. Iba ten, kto si je plne vedomý významu a hĺbky praktík, popisovaných na nasledujúcich stránkach, môže sa púšťať do ich praktickej realizácie.

V mnohých technikách je treba ešte stále hľadať ich zmysel, napriek tomu, že sú v komentári bližšie popísané. Je v nich ešte stále skrytý ďalší hlbší zmysel a význam.

Ľubomír P i j a k

## PRVÉ POUČENIE

Skláňam sa v úcte pred Ádi-Išvarom, najvyšším bohom, zvestovateľom náuky hatha-yogy. Javí sa ako rebrík tomu, kto túži zrieť výšiny radža-yogy.

### O yoge fyzického tela

1. Jedného dňa prišiel Čandra-kapálí do pustovne múdreho Gherandu, sklonil sa pred ním v úcte a oddanosti a spýtal sa ho.
2. Čandra-kapálí povedal: Ó, najvyšší yogi, ó majster yogy! Chcel by som počuť o yoge fyzického tela, ktorá vedie k poznaniu pravdy (tattva džnana). Povedz mi to, ó pane! Gheranda povedal:
3. Je veľmi dobré, ó silnoruký, že sa ma na to pýtaš. Poviem ti to milý syn, načúvaj pozorne!
4. Žiadne okovy sa nevyrovnávajú klamu (maya), nie je vyššej moci, než je yoga, žiadny priateľ väčší než múdrosť. Žiadny nepriateľ horší, než sebestvo (ahamkára).
5. Tak ako naučením sa abecede môžeme študovať všetky vedy, tak dosiahneme plným ovládnutím tejto yogy tattva džnana.
6. Telá živých bytostí povstávajú z dobrých a zlých skutkov: Z týchto tiel vzniká karma a tak to ide ďalej do kruhu, ako u kola studne.
7. Tak ako džbán čerpacieho kola zostupuje a vystupuje, poháňaný silou svalov, tak prechádza duša (dživa) silou karmy, poháňaná zrodeniami a skonmi.
8. Ako nevypálený džbán vo vode, tak sa telo stále rozpadá. Vypáľ ten džbán v ohni yogy a dokonči tak jeho vytríbenie.
9. Tu je k tomu nádherný prostriedok: očista, vytrvalosť, pevnosť, oddanosť, ľahkosť, poznanie a nepoškvrnenosť sú sedmorým tréningom tela (sádhana).

10. Súčasti sedmorej sádhany: očistu dosahujeme šiestimi úkonami. Ásanami vzniká odolnosť (drdhátá), mudrami pevnosť (sthírátá), pratyahárou ukľudnenie (dhírátá).
11. Pránayámou sa dostaví ľahkosť, dhyánou poznanie (pratyakšatra), samádhi pôsobí extázu (nirliptatá), ktorá je nepochybné vykúpením (mikti).

Kto je Ádi-Išvara? slovo sa skladá z 2 častí: Ádi (počiatok, pôvod) a Išvara (Pán, Boh) a znamená "Pán Boh na počiatku času." Patañďžali označuje Išvaru ako zvláštneho (svetového) ducha, nedotknutého utrpením, príčinou, účinkom a tvarom, jedným slovom "absolútny".

Viera v mnohých bohov a modly: Ale indické tzv. modly nie sú ničím iným než akýmsi plurálom Išvaru a nesmú teda byť označované ako plurál bohov. Volajú sa Deva a rovnajú sa vlastne anjelom na Západe. Na druhej strane sú však len rôznymi aspektami, symbolickými vyjadreniami Jediného. O tomto Jedinom bohu hovorí Yadžur-Véda: "Jeho obraz neexistuje" (XXXII,3). Gheranda znázorňuje ľudské telo ako džbán na vodu, upevnený na kolese studne. Každý z týchto džbánov je novou inkarnáciou duše, ktorá pritom tvorí novú "vodu" (životnú skúsenosť). Karma (jednanie, pôsobenie, osud) je večný zákon odplaty, podľa ktorého všetky naše myšlienky, prania a činy sú príčinami dobrého event.zlého osudu a iba následkami predchádzajúcich životov.

12. Dhauti, vasti, neti, lauliki, trátaka a kapalabháti predstavujú 6 očistných konaní (satkarma).

## D h a u t i (mytie)

13. Antardhauti (vnútorná), dantádhauti (zubov), hrdhauti (srdca) a múlasodhana (konečníku) sú štvoricou dhauti. Ich vykonávaním sa telo umýva do čistoty.
14. Antardhauti je opäť štvoraká: vatására , várisára, vanhisára (tiež agnisára) a bahiškrita.

### Vátasáradhauti (vzduchový výplach):

15. Pi vzduch veľmi zvoľna formou vranieho zobáku (káka-mudra). Pohybuj bruchom a potom vypuď vzduch konečníkom.
16. Vátasára sa má prísne držať v tajnosti. Zbavuje telo nečistoty, zapudzuje všetky nemoci a rozducháva oheň trávenia.

Toto dosť neestetické cvičenie má niečo do seba. Ľis Čandra Vasu poznamenáva: Keď celý zažívaci kanál človeka od hltana až po konečník nie je dostatočne vyčistený od nečistôt, zvyškov jedla a tráviacich štiav, potom tvoriace sa plyny otravujú celé telo. Príroda čistí tento kanál len periodicky. Yogi "však môže dostatočným množstvom vzduchu, ktorý vie piť", urýchliť oxidáciu odpadkov a tým ich odstránenie. Pri tom treba dbať, aby sa vzduch dostal do zažívacieho ústrojenstva a nie do pľúc. Toho dosiahneme sacími a prehltacími pohybmi úst počas vdychu, podobne ako kojeneč často prehltnú vzduch z prázdnej fľaše namiesto mlieka. Ten istý jav sa niekedy prihodí po rýchlom pití a spôsobuje nepríjemný pocit, akoby pozdĺž zažívacej rúry postupovalo nepríjemné krčovité zovretie. "Podľa mojej mienky je toto cvičenie menej účinné vzhľadom k nasledujúce-  
mu, ktoré je aj príjemnejšie.

## Várisáradhauti (vodný výplach):

17. Naplň hrdlo celkom vodou a zvolna pi ju. Pohybuj ňou v bruchu a núť vodu, aby vyšla z konečníka.
18. Várisára sa má udržiavať v prísnej tajnosti. Čistí telo a jej starostlivým robením získame božské telo.
19. Zo všetkých dhauti je várisára najlepšia. Kto ju horlivo vykonáva, čistí svoje nečisté telo a získa telo božské.

Pojmom "božské telo" (devadeha) je treba rozumieť, že ten, kto tak robí, žiari zdravím veľkým a sviežosťou (deva znamená tiež žiariaci). Toto jedinečné cvičenie spočíva v tom, že vypijeme naraz značné množstvo vody osolenej, na čo urobíme najmenej 10 x uddiyánabandhu. Toto cvičenie núti vodu, a to nie cestou trávenia, ale čiste mechanicky, prejsť tenkým črevom; nato urobíme ďalší stupeň tohoto cvičenia menom lauliky alebo nauli tiež 10 x. To núti vodu prebehnúť tiež hrubým črevom, aby po niekoľkých minútach vyšla konečníkom. Cvičenie je celkom bez nepríjemností, ak nie je robené príliš prudko, ako by to robil začiatovník. Je nutné ho robiť pod vedením gurua! Ak sa ho naučíte, potom sa nedá ničím nahraďiť.

## Agnisáradhauti (ohnivý výplach):

20. Vtiahni 100 x pupok až k chrbtici. To je agnisáradhauti, ktoré yoginovi prináša úspech v yoge, odstraňuje žalúdočné choroby a podnecuje oheň trávenia.
21. Toto dhauti je treba prísne tajiť, a je aj bohom ťažko dosažiteľné. Ale iba jeho robením dosiahneme božského tela.



### Bahiskritadhauti (vonkajší výplach):

22. Urobením kakímudry (viď.kap.III.86-87) naplní žalúdok vzduchom. Podrž ho tam jeden a pol hodiny a vypuď ho spodom. Toto dhauti musí zostať prísne utajené a nikdy vydané.
23. Vo vode siahajúcej po pupok, nechaj vystúpiť šakti nádi (hrubé črevo) a umývaj ho rukami tak dlho, až je čisté. Keď si ho takto omyl, vtiahni ho zase späť do tela.
24. Toto omytie musí zostať utajené, aj bohovia ho ťažko dosiahnu.Týmto dhauti samotným získame božské telo.
25. Pokiaľ človek nie je schopný vydržať to jeden a pol hodiny, neprichádza veľké bahiskritadhauti do úvahy.

Pri kombinácii vátasáradhauti a mulasodhana je toto dhauti nahraditeľné. Dhauti je nutné robiť v tomto poradí: uddiyána-agnisára-vari-sára-vatasára.

26. Omývanie zubných koreňov, koreňa jazyka, oboch ušných otvorov a čelnej dutiny predstavuje 5 druhov dantadhauti.

### Dantamúladhauti (mytie zubných koreňov):

27. Čisti si zuby práškom katechu , alebo tiež čistou hlinou, až je špina odstránená.
28. V praxi yogy je čistenie zubných koreňov veľkým dhauti medzi yogínmi. Znalec yogy si musí vždy za svítania vykonať toto, aby sa staral o svoje zuby. Yogíni sa o tomto zmieňujú v očistných cvičeniach.

### Dživhá sodhana (čistenie jazyka):

29. A teraz ti poviem, ako sa čistí jazyk. Jazyk vytiahnutý do dĺžky zabraňuje chorobám, starobe a smrti.

30. Keď zasunieš tri prsty-ukazovák, prostredník a prstenník- správnym spôsobom do hrtanu, otieraj nimi zvolna koreň jazyka. Týmto otieraním odstrániš hlien.
31. Tri jazyk čerstvým maslom a rob s ním doživé pohyby. Potom ho ňahuj za špičku železnými kliešťami znovu a znovu.
32. Rob to vždy horlivo pri východe a západe slnka. Ak sa to robí dôkladne, jazyk sa predĺži.

Trenie koreňa jazyka odstraňuje hlien, ktorý sa na ňom po roky nahromadil a v pokročilejšej starobe má špecifický pach starých ľudí. Praktické prevedenie je ľahké: jazyk sa vyplazí a čistí sa prstami-rýchlo a nie príliš hlboko, aby sa zabránilo dávivému reflexu. Potom má človek stále čerstvý dych.

Karnadhauti (čistenie uší):

33. Ukazovák a prstenníkom tri oba ušné otvory. Týmto stálym cvičením sa ti odhalí vnútorný hlas (náda).

Kápalarandhradhauti (čistenie čelných dutín):

34. Pravým palcom tri dutinu na čele. Týmto cvičením sa odstráni hlien.
35. Čistením nádi sa vytvára božský obličaj. To sa má robiť denne po prebudení, po jedle a na konci dňa.
36. Hriddhauti je trojaké: lodyhou, dávením a kúskom látky.

Dandadhauti (čistenie lodyhou):

37. Zasuň banánovú, kurkusovú alebo trstinovú lodyhu do hltanu, pohybuju tam s ňou pomaly a potom ju zvolna vytiahni.

38. Hlien, žlč a každá iná vlhkosť sa týmto spôsobom ústami odstráni. Toto srdečné dhauti určite vylieči srdečné choroby.

Tento zdanlivo naivný predpis to vôbec nemieni takto. Aby sme zotrvali na štýle originálu, reprodukovali sme slovo "hrid" ako srdce. Toto slovo však neznamená len srdce, ale srdečnú krajinu vôbec, a predovšetkým vnútrajšok tela, zvlášť hruď a žalúdok. Ďalšie 3 verše ukazujú, že sa u tohoto spôsobu očisťovania jedná skôr aj keď nie bez výnimky, o žalúdok.

Vamanadhauti (očistenie dávením):

39. Po jedle naberie rozumný človek plné hrdlo vody a chvíľu po podržaní ju opäť vydávi. Touto stálou praxou sa odstráni hlien a žlč.

"Po jedle " znamená tu skôr "po skončenom trávení".

Vásodhauti (čistenie pruhom látky):

40. Zhltni zvolna tenký, 4 prsty široký pruh látky a potom ho opäť vytiahni. Volá sa to vásodhauti.
41. Chronická gastritída, horúčka, zápal ľadviny a sleziny, malomocenstvo a žlčové potiaže zmiznú a cvičiacemu pribúda zo dňa na deň zdravie, sila a dobre sa mu darí.

Vezmeme kúsok mulového obvíadla, 15 stôp dlhého a 3 coly širokého, vyperieme ho mydlom, ponoríme do vlažnej vody, vymačkáme a pokúsime sa ho zhltnúť aspoň kúsok, asi stopu dlhý. Po niekoľkých sekundách ho opäť vytiahneme, zvolna a opatrne. Pri ďalšom pokuse zhltneme väčší

kúsok , ponecháme ho trochu dlhšie vo vnútri, a potom opäť zvoľna vytiahneme. Postupne dospejeme k tomu, že zhltneme naraz celý pruh, dokážeme ho udržať vo vnútri 5 minút a bez dráždenia k dáveniu a iných potiaží ho za koniec vytiahneme. V prípade, že by pruh uviazol v hltane, dáva Swami Šivananda tento návod: "Nacvičuj toto dhauti skoro ráno, kedy je žalúdok prázdny. Ak sa robí dhauti s plným žalúdkom, môže pruh uviaznuť a budete mať potiaže s jeho vytiahnutím. Musí sa tak diať centimeter po centimetri. Ak cítite sebamenšiu obtiaž, počkajte minútu a potom vyťahujte znovu. Nesmiete vytiahnuť všetko naraz. Látka musí byť veľmi jemná a neroztrapatená na okrajoch. Potiaže pri vyťahovaní môže spôsobiť tiež hrubá štruktúra látky. Jedno je dôležité: Nesmiete zbaliť látku do chumáča v ústach a potom zhltnúť. Akonáhle ste zhltnúť potrebnú dĺžku, vypite 100 až 120 g vlažnej vody a vytiahnite potom opatrne pruh po centimetroch von. Odstrihnutie uviaznutého zbytku sa nedoporučuje. Ak však okolnosti nás k tomu donútia, urobte tak bez obavy. U mnohých ľudí je nutné prehľadadlo, aby pruh prešiel. Ak však ovládáte cvičenie naulí, dokážete uviaznutý pruh veľmi ľahko pomocou naulí, po niekoľkých dúškoch vody, odstrániť. Vypite vždy po cvičení pohár mlieka. Rozpustíte trochu masla a pridajte ho do mlieka a vypite. Ak dodržíte všetky tieto predpisy, nebudete mať potiaže".

Mulasodhana (čistenie konečníka):

42. Apánavayu (vietor, plyn) nemôže odtiaľ voľne odchádzať, dokiaľ ste nevyčistili konečník. Preto sa musí tomuto cvičeniu venovať veľká starostlivosť.

43. Lodyhou kurkumy (haridrá) alebo prostredným prstom omývajte vždy starostlivo konečník vodou.
44. Tým predídeš zácpu a prekonáš zlé alebo žiadne trávenie.

Toto cvičenie sa tiež nazýva ganeša kriya a robí sa v predklone. Tak uniknú plyny z tela najľahšie, zvlášť keď namydlíme palec a prostredník, a konečník nimi rozšírime.

### V a s t i s (klystíry)

45. Zmieňujú sa dva druhy vastis: džalavasti (vodou) a šuskavasti (za sucha). Džalavasti sa robí vždy vo vode a šuskavasti na zemi.
46. Vo vode po pupok a v polohe utkátásana (viď.kap.II,27) urob džalavasti stiahnutím a rozšírením konečníka.
47. Odstrániš močové a zažívacie nemoci (močenie a zadržanie-prameha a udavárta) a nadýmanie. Tvoje telo bude závislé na tvojej vôli a budeš ako kámadéva.
48. V paščimottanásane (kap.II.26) posunuj útroby zvoľna dolu a prostredníctvom ašvinimudry (kap.III.B3) stiahni konečník a rozšír. Toto cvičenie je šuskavasti.

### N e t i (čistenie nosu)

- 49.,50.Zastrč tenkú niť dĺžky ruky do nosných dierok a vytiahni ju ústami. Toto cvičenie sa nazýva netikria.
51. Týmto cvičením dosiahneš khečarisiddhi (kap.III.27). Odstránia sa poruchy sliznice a docieli sa skvelého videnia.

### L a u l i k i (pohybovanie brušnými svalmi)

52. Mocnými šklbnutiami pohybuj bruchom na obe strany. Odstraňuje to rôzne choroby a zapaľuje oheň trávenia.

### T r á t a k a (fixácia pohľadu)

53. Bez mrkania a zdvíhania obočia pozeraj na malý bod, až tečú slzy. Múdri to volajú trátaka.
54. Týmto cvičením sa dosiahne určite sambhavamudry (kap. III.64-67). Zmiznú očné choroby a docieli sa božského zraku.

## K a p á l a b h á t i (čistenie čelných dutín)

55. Rozoznávame tri spôsoby kapálabhāti: vāmākrama, vyutkrama a sitkrama. Zamedzí sa tým hlienové ochorenie.

### Vāmākrama (Ľavý postup)

56. Vdýchni ľavou nosnou dierkou (idánádi) a vydýchni pravou (pingalanádi), potom pravou vdýchni a ľavou vydýchni.

57. Ani vdýchnutie, ani výdych sa nesmie diať prudko. Toto cvičenie odstraňuje ochorenie sliznice.

### Vyutkrama (obrátený postup)

58. Oboma nosnými dierkami vtiahni vodu a vypušť ju ústami. Týmto trvalým pitím odstrániš ochorenie nosnej sliznice.

### Sitkarma (srkavý postup)

59. Srkaj ústami vodu a vypušť ju nosom. Toto cvičenie ťa urobí rovným kámadévovi.

60. Nedotkne sa ťa ani staroba, ani horúčka, ani hlienové ochorenie a tvoje telo sa podriadi tvojej vôli.

## DRUHÉ POUČENIE

### Ásany

Gheranda povedal:

1. Celkóm je toľko ásan (polôh tela), koľko je živých bytostí. 84 000 z nich vyložil Šiva.
  2. 84 z nich je vynikajúcich, a opäť 32 z nich prináša šťastie na tomto svete smrteľníkom.
  3. Siddha, padma, bhadra, mukta, vadžra, svastika a simha, gomukha, vira a dhanur,
  4. mrita, gupta, matsa, matsyendra, gorakša, pasčimottána, utkata a samkata,
  5. mayúra, kukkuta, kúrma, uttána-kúrma, uttána-manduka, vrikša, manduka, garuda, vriša,
  6. salabha, makara, ustra, bhudžanga a yoga tvorí týchto 32 ásan, ktoré prepožičiavajú tomuto svetu smrteľníkov dokonalosť (siddhi).
- I. Siddháasan (dokonalá pozícia)
7. Posað dolnú časť trupu jednej nohy a pritlač kotník druhej nohy pod pohlavný orgán, bradu pritiskni k hrudi. Zostaň bez hnutia. Ovládajúc zmysly, pozeraj nehybne na miesto medzi obočím. Táto pozícia, ktorá otvára bránu k vykúpeniu (mokša), sa nazýva siddhásan.

Hoci sa tu nerobí rozdiel, posadíme sa obyčajne na ľavú a pravú špičku chodidla zasunieme medzi lýtko a stehno, takže sa pravá päta dotýka stydkovej kosti (os pubia). Vyhľadáme pritom pohodlnú polohu pre kotníky, ktoré inak tlačia na seba a to dosť bolestivo. "Ovládajúc zmysly" znamená nevšímať si vonkajších vnemov. Čo sa týka pozovania na miesto medzi obočím (alebo často na špičku nosu), čo má, ako uvidíme, sprevádzať každú, alebo takmer každú pozíciu, upozorňujeme či



tateľa, aby tento predpis nebral doslovne. Najväčší indický filozof a yogín, Šri Šankaračarya, hovorí vo svojom sanskrtskom komentári k veršu 13.,kap.VI. Gíty celkom jednoznačne: Pozerajúc na špičku nosu (sampreksya násikágram) znamená, akoby sme sa tam naozaj pozerali. "Tu musíme dať pozor na výraz "akoby" (ive), lebo sa tu nemyslí pozeranie na vlastnú špičku nosu.Čo teda? Sústreďenie pohľadu. Znamená to, že sa vyžaduje koncentrácia vnútorného orgánu (antahkarana), lebo keď sa mieni pozeranie na špičku nosu, musí byť princíp myslenia manas na ňu sústredený..." Srimadbhagavad.Gíta 106).

Pozeranie na špičku nosu nie je teda nič iného, než koncentrácia myšlienok a nie skutočné pozrenie (škúlenie). A čo tomu hovorí moderný yogín? Šri Yuktešvar Giri, veľký majster Yogamandu, prejavuje rovnaký názor:".... Cesta yogína je už bezťak dosť svojrázna, než aby mu niekto radil škúliť. Správny význam násikagram je "začiatok nosu" a nie "špička nosu". Nos začína medzi obočím v sídle duchovného videnia." (Autobiografia yogína).

Tým je raz navždy preukázané, že pozeraním na špičku nosu, ev. na stred obočia, sa rozumie myšlienková koncentrácia, a nie skutočné pozrenie.

Okrem toho poukazujeme na to, že ženám je sidhásana zakázaná, lebo pôsobí neužitočným tlakom a dráždením na sexuálne orgány.

**II. Padmásan (poloha lotosu)**

- B. Polož pravé chodidlo na ľavé trieslo a ľavé chodidlo na trieslo pravé, uchop palce nôh rukami, skríženými za chrbátom, tlač bradu k hrudnej kosti a zamier pohľad na hrot nosu. To je padmášana, postupne odstraňujúca choroby všetkého druhu.

lakto popísaná pozícia je príliš ťažká pre začiatočníka a je dokonca pre yogína ťažko vhodná pre meditáciu. Toto obtiažne držanie paží sleduje zvláštny účel (viď. o tom kap.VI.22) a je to tzv. baddhapadmásana (sputaná poloha lotosu) oproti jednoduchej pozícii muktapadmásana (voľná poloha lotosu).

Liečebný účinok pozície sa vysvetľuje, nehľadiac k zmenenej cirkulácii krvi, tiež tým, že dochádza k uzatvorenému magnetickému prúdeniu.

### III. Bhadrásana (šťastná pozícia)

9. Polož starostlivo oba kotníky prekrížené pod hrádzu, palce pevne uchopené rukami, prekríženými za chrbátom.
10. Pri prevádzaní džálandharamudry (viď.kap.III.12-13) pozerať na špičku nosu. To je Bhadrásana, liečiaca choroby všetkého druhu.

### IV. Muktásana (voľná poloha)

11. Polož ľavý kotník ku konečníku a pravý nad neho. Drž hlavu, krk a telo vzpriamene. To je muktásana, ktorá prepožičiava úspech (siddhi).

### V. Vadžrásana (diamantová pozícia)

12. Urob berce tvrdými ako diamant a podlož chodidlá po oboch stranách pod zadok. To je vadžrásana, ktorá yogínom prináša úspech (siddhi).

Ak zaujmeme túto pozíciu po jedle alebo bezprostredne pri jedle, pôsobí bezvadné zažívanie a zaženie odpoľudňajšie zdriemnutie. Zmizne svalová bolesť v kolenách, stehnách a chodidlách, ako aj ischias.

Existujú dve variácie tejto polohy: buď sedenie

na päťách, alebo medzi nimi. V oboch prípadoch sú kolená pri sebe.

#### VI. Svastikásana

13. Sedieť s chodidlami medzi kolenami a stehnami, so vzpriameným telom, sa nazýva svastikásana.

#### VII. Simhásana

14. Podlož oba kotníky skrížene pod hrádzu a ploskami obrátenými dohora, ruky na kolenách, spočívajúcich na zemi.

15. Otvor ústa, prevádzajúc džálandharamudru a pozerajúc na špičku nosu. To je simbhásana, zahŕňajúca choroby všetkého druhu.

#### VIII. Gomukhásana (poloha ako "tlama kravy")

16. Polož chodidlá za chrbátom na podlahu, seď vzpriamene a drž telo stabilne. To je gomukhásana, vyzerajúca ako tlama kravy.

#### IX. Virásana (pozícia hrdinu)

17. Polož jedno chodidlo na druhé bedro a druhé nazad. To je virásana.

Nie je to nič iného než polovičná lotosová poloha. Pozícia sa doporučuje ako príprava pre pozíciu lotosu.

#### X. Dhanurásana (poloha luku)

18. Roztiahnuť nohy na podlahe ako palice, pritiahnuť rukami obe špičky chodidiel a telo prehnúť ako luk, to je dhánurásana.

**XI. Mritásana (poloha mŕtvoly)**

19. Ležanie na podlahe na plocho ako umrlec sa nazýva šavásana. Odstraňuje únavu a vyvoláva kľud vedomia (čitta).

**XII. Guptásana (zasunutá pozícia)**

20. Zastrčiť chodidlá medzi kolená a stehná, držať zadok nad chodidlami, je poloha, známa ako guptásana.

Podľa inej verzie nie je táto poloha nič iného než siddhásana, s rozdielom tým, že sa vymenia nohy-chodidlá.

**XIII. Matsyásana (poloha ryby)**

21. Polož sa na plocho vo voľnej padmásane a založ paže za hlavou. To je matsyásana, zapudzovateľ chorôb.

**XIV. Matsyendrásana (kráľ rýb)**

22. Drž v sede brucho rovnako ploché ako chrbát, bez napätia ohni ľavú nohu a polož chodidlo cez pravé koleno.
23. Polož na ňu pravý lakeť a s obličajom obráteným na pravú ruku zamier pohľad na miesto medzi obočím. Táto pozícia sa nazýva matsyendrásana.

**XV. Goraksásana (Goraksove posadenie)**

24. Držiac nahor obrátené plosky nôh medzi stehná a kolená roztvorené, pokri starostlivo kotníky rukami, stočenými nahor.
25. Stiahni hrdlo a pozerať na hrot nosu. To sa nazýva Goraksásana a prepožičiava yogínom dokonalosť (siddhi).

Oproti inak bežnému popisu v iných knihách je tu udaná jednoznačne správne technika: chodidlá mu-

sia ležať voľne, teda ani zasunuté pod telom, ani medzi lýtkami a stehnami, ale ležia proste pred telom, pritlačené k sebe, a dlane stočené nahor, ležia na vnútorných hranách - veľmi pohodlné posadenie a dobrá príprava pre polohu lotosu.

#### **XVI. Paščimottánásana** (poloha s napnutým chrbátom)

26. Natiahni nohy na podlahu, čelo na oboch kolenách a uchop špičky chodidiel rukami. To je paščimottanásana.

#### **XVII. Utkatásana** (nadmerná pozícia)

27. Ponechaj prsty nôh na zemi a päty vo vzduchu, a polož zadok na päty. To je známe ako utkatásana.

Táto pozícia sa zaujíma pri očisťovaní džalavasti.

#### **XVIII. Sankatásana** (prepletená pozícia)

28. Postav sa na ľavú nohu, oviň pravú okolo ľavej a drž obe ruky na kolenách. To je sankatásana.

#### **XIX. Mayurásana** (pozícia páva)

29. Opri dlane o podlahu, prilož lakte k pupku a zdvihni natiahnuté nohy do vzduchu. Túto pozíciu nazývame mayurásanou.

30. Celkom strávi nadmernú alebo zlú stravu, vyvoláva oheň zažívania a dokáže vraj stráviť aj jed. Odstraňuje ihneď všetky choroby, ako je gulma (chronická gastritída), horúčka, skazené šľavy atď. Taká je táto cenná mayurásana.

#### **XX. Kukkutásana** (pozícia kohúta)

31. Sediac v lotosovej pozícii, zastrč každú pažu medzi kolenom a stehno (až po lakeť) a zdvihni telo, opierajúc sa o lakte. To je pozícia kohúta.

**XXI. Kúrmásana** (poloha korytnačky)

32. Vlož oba kotníky prekrížené pod hrádzu a drž hlavu, krk a telo vzpriamene. To sa nazýva kurmásana.

**XXII. Uttánakúrmásana** (vzpriamená poloha korytnačky)

33. Sediac v kukkútásane podrž krk obomi rukami. Táto vzpriamená korytnačia poloha je uttánakúrmásana.

Iný názov tejto pozície je garbhásana (poloha embrya).

**XXIII. Mandukásana** (žabia poloha)

34. S ploskami nôh nazad a palcami nôh vzájomne sa dotýkajúcimi, vytrč kolená vpred. Tak urob mandukásanu.

**XXIV. Uttánamandukásana** (vzpriamená žabia poloha)

35. Zostaň v polohe žaby, podrž hlavu, lakte a vzpriam sa ako žaba. To je uttánamandukásana.

**XXV. Vrikšásana** (poloha stromu)

36. Opri pravé chodidlo o vnútornú stranu ľavého stehna a stoj ako strom. To je známe ako vrikšásana.

**XXVI. Gerudásana** (poloha orla)

37. Tiskni holeňami aj stehnami podlahu, pridržiujúc telo obomi kolenami, a polož obe ruky na kolená. To je garudásana.

**XXVII. Vrišásana** (pozícia býka)

38. S pravou pätou na ľavom zadku, prelož druhú nohu prekrížené na pravú stranu a dotkni sa podlahy. To je vrišásana.

**XXVIII. Salabhásana (pozícia kobyľky)**

39. V ľahu na obličaji, ruky vo výške prs, opreme sa dľaňami o podlahu a nohy držíme asi na dĺžku ruky vo vzduchu. To je salabhásana.

**XXIX. Makarásana (poloha delfína)**

40. V ľahu na obličaji, hruď na podlahe, nohy natiahnuté, drží hlavu obomi rukami - to je makarásana, zvyšujúca žiar trávenia.

**XXX. Uštrásana (poloha ľavy)**

41. V ľahu na obličaji polož obe nohy na chrbát a uchop chodidlá rukami. Vypni silne brucho a vysuň dolnú čelusť - túto polohu nazývajú askéti uštrásana.

**XXXI. Bhudžangásana (pozícia kobry)**

42. Nechaj telo od pupku až k prstom nôh ležať na podlahe a s dľaňami na zemi zdvihni hlavu ako had.

43. Žiar trávenia sa postupne zvýši, odstránia sa choroby všetkého druhu a cvičením bhudžangásany precitne hadovitá bohynja Kundaliní.

**XXXII. Yogásana (yogické posadenie)**

44. Obráť chodidlá nahor a polož ho každé na jedno koleno, a na ne polož ruky dľaňami nahor.

45. Vdýchni a pozeraj na hrot nosu. To je yogasána, ktorú všetci yogíni zaujímajú vo svojom tréningu (sádhana).

Je to vlastne variácia padmásany. Pretože je to ale poloha menej pohodlná, hodí sa skôr ako predstupeň k pozícii lotosu. Všetky ásany sa bezpodmienečne robia v tempe časovej lupy t.j.pomaly.Ďa-

lej pre ne platí ako hlavný princíp, ktorý Patandžali v diele „Yoga sutra“ takto vyjadruje: "shira sukham ásanam", t.j. ásana je pevné a pohodlné sedenie. (Yogasutra II,46).

Ásany sú charakterizované týmito tromi znakmi:

- a) posadenie musí byť pevné, t.j. nesmieme sebou hádzať, ani ich stále zlepšovať,
- b) musí byť príjemné, pretože sa musíme v tejto pozícii uvoľniť,
- c) máme v tejto pozícii zostať dlhšiu dobu, lebo čím dlhšie v nej zotrváme, tým je účinok väčší

Ak je niektorá ásana vratká, odporuje to 1. pravidlu a ukazuje, že sádhak (cvičiaci) ešte celkom nezvládol techniku. AK pôsobí behom cvičenia alebo po ňom bolesť, potom je buď prevádzanie chybné, alebo sme prekročili hranice svojich možností. Tieto možnosti ukazujú tiež v každom jednotlivom prípade dobu zotrávania v pozícii. Ak dokážeme zotrvať v pozícii príliš krátko, sú naše možnosti nepatrné a vyžadujú dlhšieho cvičenia. Postupuje sa dopredu takpovediac po milimetroch a každá náhlivosť sa vypomstí, niekedy veľmi horko - to je jediné nebezpečie pri cvičení ásan, iné nebezpečie nehrozí.

Tento prenikavý tréning zahŕňa celé telo, každý orgán, každú jeho bunku a prostredníctvom troch elixírov, z nich 1. je krv, 2. životná sila (prána) a 3. mystická kundaliní, dopomáha človeku k dokonalému zdraviu a duchovnému poznaniu. Je samozrejmé, že cvičenie musí sprevádzať riadna životospráva, lebo pokiaľ nie sú odstránené príčiny chorôb - a o to sa stará správna životospráva - nie je vyhliadok, aby zmizli ich následky. Časť tohoto správneho spôsobu života tvorí dokonalé, v boji o civilizované bytie dosť oslabené-prekrvené, ktoré sa pôsobením ásan znovu získava a ľubovoľne riadi.



Tiež 2. životný elixír, životná sila (prána), ktorú každá ásana v spojení s dychovými cvičeniami čerpá z vesmíru a hromadí v jednotlivých orgánoch (obvyklé gymnastiky a cvičenia naopak túto energiu spotrebovávajú), podmieňuje toto fyzické aj psychické ozdravenie polarizáciou magnetických síl jemne materiálneho (astrálneho) sveta-tela.

Klasický počet 84 ásan, zvlášť 32 ásan, vybraných v tomto texte, za predpokladu, že sú robené v zodpovedajúcom slede, dá sa rozdeliť podľa nimi ovplyvňovanej časti tela do jednotlivých skupín. Ďalej uvedenú tabuľku najdôležitejších ásan, postupujúcich v správne stupňovanom slede, by si mal človek vštípiť do pamäti:

- 1.Hlava (skupina širš):  
hastá-vrikša (vadžrolī mudra) - širš (viparīta-karāni-mudra).
- 2.Krk (skupina sarváṅg):  
śava (mṛita) - sarváṅg-hala-yoga-nidra- (pāzini-mudra).
- 3.Bedrá a hrud' (skupina padma):  
vira-yoga-padma-matsya-kukkuta-uttāna-kūrmaka-baddhapadma-urdhvapadma.
- 4.Brucho (skupina mayura):  
mayura.
- 5.Brucho (skupina paścimottāna):  
džānušira-paścimottāna.
- 6.Chrbát a život (skupina bhudžang):  
makara-bhudžanga-salabha-dhanur-uštra-vriščika.
- 7.Nohy (skupina garuda):  
vrikša-utkata-sānkata-garuda.
- 8.Kolená a chodidlá (skupina vadžra):  
vadžra-suptavadžra-manduka-uttānamanduka-kūrma-džāni-gomukha
- 9.Kotníky (skupina siddha):  
svastika-siddha-gupta-gorakša-simha-bhadra-mukta.

10. Os tela (skupina matsyendra):

· matsyendra-ardhamatsyendra.

11. Strany tela (skupina trikona):

- trikona.

Čitateľ nájde v tomto zozname niektoré mená, ktoré mu nie sú bežné, pretože sa v tejto kapitole neobjavujú. Toto doplnenie bolo nutné, aby sme uviedli úvahu o 3. životnom elixíre, prebudenej hadej sile. Táto mystická sila drieme v najnižšom centre chrbtice, v muladháre (kostrč). Prebudená rôznymi yogickými cvičeniami, stúpa kundalíní ("zvinutá") sušumnou (chrbtovým kanálom) nahor. Na svojom postupe otvára všetky centrá (čakry) jemne materiálneho tela a tieto rozkvitajú ako lotosové kvety k novému mystickému poznaniu (viď. o tom kap. III, 68-81). Aby sa tieto vyššie oblasti ducha otvorili tiež fyzickému vedomiu, aby sa podivuhodné bohatstvo mystického poznania a nadzmyslovej blaženosti otvorilo materiálnemu telu, musí byť postavený most od hmotného k nehmotnému. Základný pilier tohoto mostu v hrubo hmotnom sú žľazy vnútornej sekrécie, ktoré v jemne hmotnom vedú k spomenutým centrám (čakrám). Preto je 3. a najvznešenejším úkolom ásan, že skrz žľazy s vnútorným vylučovaním pôsobia na ľudskú psyché tým, že za podpory dychovej a myšlienkovej koncentrácie povzbudzujú postupne jemne-hmotné čakry k rozkvetu. Tento rozkvet sa deje vplyvom ohnivého dychu bohyne hadej sily Kundalíní, ktorú tieto ásany rušia zo spánku.

Toto trojaké pôsobenie ásan sa pádne odlišuje od všetkých bežných gymnastických a športových cvičení, ktoré takmer výhradne postihujú svaly a šľachy a v obmedzenej miere tiež krvný obeh.

Ďalej prinášame kvintescenciu ásan, ktoré redukované na najmenšiu dennú mieru, úplne postačia privodiť toto trojaké ovplyvnenie tela, duše, ducha,

krvou, pránou a kundaliní. Je to táto rada: Paščimottánásana je najlepšou prípravou, ktorá dokonale prevedená, zahajuje všetky ásany. Podarí sa len vtedy ak je hlavnému princípu ásan urobené zadosť (hlava-krk-trup v priamke). Začne sa v sede tým, že sa hlava drží ďaleko vzadu, kríže vpadlé, a telo sa v bederných kĺboch veľmi zvoľna skláňa dopredu tak ďaleko, až oba lakty, držané u seba, dosiahnu podlahy. Keď je toto cvičenie zvládnuté, podaria sa všetky ostatné ásany s ľahkosťou.

Po tejto príprave nasleduje prvé a najdôležitejšie cvičenie 1/stoj na hlave-šíršásana, nazývaný tiež viparitakarani mudrá. Je to koruna všetkých ásan. Celý organizmus, predne však mozgová partia oči, uši, v duchovnom ohľade ale epifýza, ako najvyššie centrum a najdôležitejšia vnútorne vylučujúca žľaza, ďalej hypofýza, srdce sa posilní vo svojej činnosti a jeho práca sa uľahčí. Ako najvyššie zdokonalenie stoja na hlave sa doporučuje kombinácia s polohou lotosu, tzv. udrhva padmāsana, nie však pravidelne, pretože pri stálom robení pôsobí tuhnutie krčných svalov.

2/ Po stoji na hlave príde sviečka-sarvángásana, čo do dôležitosti druhá pozícia, podnecujúca celé telo k správnej funkcii (sarva-anga, znamená všetky časti tela). V prvej rade však ovplyvňuje krk, mandle, štítnu žľazu a žľazy prištítné.

3/ Ďalšie ovplyvňovanie spomenutej partie krku prináša pluh-halásana, pri ktorej môžeme paže buď natiahnuť, alebo založiť za hlavou.

4/ Po pluhu nasleduje ryba-matsyásana, ktorá už bola popísaná. Duchovné pôsobenie sa rozprestiera na srdce a brzlík. 5/ Po rybe nasleduje paščimottánásana, čo bolo tiež popísané. Ňou môžeme pôsobiť na slinivku brušnú. 6/ Potom príde kobrahudžangásana a potom 7/ libela, čiže pozícia ko-

bylky-salabhásana, 8/ luk-dhanurásana, ktoré vzájomne sa doplňujú, pôsobia na ľadviny. Za vysoko účinnú kombináciu týchto pozícií, ktorá nadto môže nahradiť všetky tieto asany, je možné považovať 9/ škorpionu-vriščikásana, ktorá sa môže nacvičovať sprvoti u steny, vo vzdialenosti asi 40 cm, neskôr voľne. Jej zvládnutie nie je tak ťažké, ako by sa mohlo zdať. Držiac ruky vo vyobrazenej polohe, opreme sa o špičku chodidla, zatiaľ čo druhou, tuho natiiahnutou nohou, nie príliš silne švihneme. Keď cítime, že stále ešte natiiahnutá noha je blízka rovnováhe, natiahneme opatrne aj druhú nohu a snažíme sa dosiahnuť rovnováhy. Po jej dosiahnutí ohneme kolená, nedotýkajúc sa nôh. Obličaj musí byť od počiatku nad rukami, ale nie ďalej vpredu, inak upadneme na ruky.

Teraz príde na radu 10/ diamantový spánok-suptavadžrásana, silne pôsobiaca variácia vadžrásany, ktorá poskytuje možnosť ovplyvnenia zárodočných žliaz. Inak je ale podivuhodným náhradným cvičením za omnoho obtiažnejšiu pozíciu ryby. Toto pôsobenie na pohlavné žľazy podporuje ešte ďalšie cvičenie 11/ kráľ rýb-matsyendrásana, presnejšie povedané adhramatsyendrásana.

12/ po rybom kráľovi sa vždy robí trojuholník-trikonásana, posledná pozícia tejto rady, ktorá teraz preťahuje telo zo všetkých strán a tak podmieňuje krvnú cirkuláciu, dýchanie a v neposlednom rade tvorbu svalstva, na princípe gumovej huby, raz stlačenej, raz natiahnutej; skvelé zakončenie všetkých ásan.

Pred touto radou cvičení a po nej, ako aj po iných cvičeniach, zaujmeme vždy savásanu čiže mritásana, aby telo prekonalo bez ťažkostí prechod z normálneho krvného obehu do obehu, spôsobeného ásanami a naopak.

## T R E T I E P O U Č E N I E

Gheranda povedal:

1. Je 25 mudier, prinášajúcich yogínom úspech (siddhi). Sú to: mahá-mudrá, nabho-mudrá, uddyana, džalandhara, mula-bandha, mahá-bandha, mahá-vedha, khečari,
2. viparitaKārani, yoni, vadžroli, šaktičálani, tádági, munduki, sámbhavi, pančadháraná,
3. asvini, páqini, káki, mátangini a bhudžangini.
4. Tak povedal Mahešvara: "Rozprával som ti, ó, dévi, o kapitole mudry. Ich znalosťou dosiahneme najväčšieho výsledku (všetkých siddhi).
5. To je nutné starostlivo tajiť a nesmie sa to nikomu vydať na pospas. Yogínom to dáva radosť, ale je to aj marutom (duchom vzduchu) ťažko dosažiteľné".

Čo je mudrá? Pre cvičenie yogy je znalosť sanskritu veľmi dôležitá, ba nepostrádateľná, lebo sama táto znalosť môže často odkryť skrytý význam slova. Mudrá znamená pečať alebo záver, mystérium. Toto cvičenie ukazuje, že sa nejedná len o ďalší stupeň ásan, ale že tomuto pojmu prislúži omnoho hlbší význam. Mudrá je poloha tela, niekedy len poloha prstov, spojená s myšlienkovou koncentráciou na určitú časť tela, centrum atď. Také postavenie s určitým zadržaním dychu navyiac sa potom nazýva bandha alebo "uzáver". V tom spočíva mystérium tohoto stupňa, ktorý predstavuje ďalší krok v yoge, ba dokonca celú cestu yogy, lebo všetkých 25 mudier, popísaných v tejto kapitole, predstavuje len časť toho cvičenia, ako bude ukázané na konci kapitoly. Všetky, počínajúc tádagi-mudrou a khečarimudrou končiac, vykazujú elementy 4 stupňov yogy a tvoria tak kvintesenciu celého vývoja. Tým je povedané, že ich znalosťou dosiahneme najvyššieho úspechu (všetkých siddhi).

### Mahá-mudra (veľká pečať)

6. Veľmi starostlivo tiskni ľavú päť na zadok, natiahni pravú nohu aj pravé chodidlo a uchop prsty na nohách.
7. Stiahni hrdlo a pozeraj do stredu medzi obočie. Túto mudru nazývajú mudrci Mahá-mudra.
8. Cvičenie mahá-mudry lieči kašeľ u suchotín, zauzlenie čriev, rozšírenie sleziny, netrávenie a horúčku - vlastne všetky choroby.

Telesná poloha u tejto mudry je džanuširásana, k tomu pristupuje stiahnutie hrdla (vlastne hlasových väzov), ktoré slúži ako uzáver dychu, a myšlienková koncentrácia na miesto medzi obočím-nám už mnohokrát známy požiadavok. K čomu smeruje táto mudra? Najskôr, nehľadiac na čiste hygienicko-profylaktický účinok, stiahnutiu pránny z idy event.pingaly, aby sme ju potom zaviedli do stredného kanálu v chrbtici (sušumny). Preto, hoci je tu predpísaná len jednostranná, musí sa táto mudrá cvičiť rovnako na obe strany. Nadto má však, ako každá mudra, ešte vnútorný, skrytý význam, ktorým sa budeme ešte neskôr zaoberať.

### Nabhó-mudrá (nebeská pečať)

9. Nech yogi sa nachádza kdekoľvek, nech robí čokoľvek, stále má držať jazyk nahore a stále znovu zadržiavať dych. To je nabhó-mudrá, zapudzovateľka chorôb.

Ako má táto mudrá zaháňať choroby? Táto poloha jazyka sa doporučuje už preto, že tak je možné dosiahnuť plného dychu. Jediné správny plný (a prirodzený) dych sa deje prostredníctvom bránice. K tomu každému najlepšie pomôže zvláštna poloha jazyka -koreňa jazyka, nielen jeho hrotu, ako sa to v mnohých knihách doporučuje. Jazyková báza sa

teda priloží k zadnému podnebiu (čípku), ako by sme chceli s otvorenými ústami dýchať nosom. Tým sa ihneď zaradí bránica. Preto sa v indických yogických spisoch táto poloha jazyka stále doporučuje. Táto skutočnosť sama stačí, aby sme si tejto polohy jazyka a tým nabho-mudry vysoko vážili. Lebo správny, plný dych (pričom sa zaradenie jednotlivých druhov dýchania deje iba tlakom bránice dolu) zahŕňa množstvo chorôb.

Táto nabho-mudrá je predstupňom mánduky-mudry a vrcholí v slávnej khečarí-mudré.

#### Uddiyana-bandha (záver vzletu)

10. Vytiahni brucho nad pupkom aj pod ním do výšky, "Veľký vták" tým ustavične vzlieta. Tak uddiyana-bandha je smrťacím levom slona smrti.
11. Táto uddiyana-bandha je zo všetkých ostatných najlepšia. Z cvičenia uddiyana-bandhy pramení vykúpenie (mukti).

Text sa zmieňuje o "Veľkom vtákovi", ktorý "vzlieta". Je to prána, alebo v mystickej reči yogínov "Kundaliní-Šakti", ktorá stúpa kanálom sušumny nahor. To je zrejme oná koncentrácia, ktorú hľadáme. Ako sa táto koncentrácia a predovšetkým stúpanie (vzlietanie) Kundaliní uskutočňuje? Na túto otázku moderní yogíni neodpovedajú a musíme im veriť na slovo, že púhe vytiahnutie bránice nahor, pri vydýchnutom vzduchu, vyvoláva fenomén vzletu veľkého vtáka, zvlášť, keď prax toto tvrdenie potvrdzuje.

#### Džalandhára-bandha (nektár zadržujúci uzáver)

12. So stiahnutým hrdlom skloň hlavu na prsia. tým sa uzavrie 16 opôr (adháry). Tak veľká džalandhára-mudrá zničí smrť.
13. Úspech v džalandhára dáva yogínom siddhi. Kto ju po 6 me-

siacov nacvičí, stane sa nepochybne siddhom (adeptom).

Čo je teraz týchto 16 ádháras? Napodiv yogický spisovateľia o tejto téme nepojednávajú, hoci ako hneď uvidíme, skrýva v sebe práve najdôležitejšie tajomstvo. Šiva-yoga líči tieto ádhary takto:

- a)panánguštha (palec nohy): todžodhyána naň fixuje pohľad,
- b)párčni-múla (koreň päty): jeho stisknutie zapáľuje oheň,
- c)guda (zadok): stiahnutím a pritlačením chodidla na ne sa zdrží apána-váyu,
- d)medhra (penis): stiahnutím zostane semeno nepohyblivé, (variácia vadžrolimudra),
- e)onana (pravdepodobne uddiyána) ("vzlet": podľa ľubovôle opakovaná spaľuje extremity a roupý (červy),
- f)nábhi (pupok): koncentrácia myšlienok s mantrou OM umožňuje ovládnutie nádi (mystického zaznievania),
- g)hridaya (srdce): upevnenie prány spôsobuje tu vyjasnenie svetla v strednom lotose,
- h)kantha-kúpa (hrtan): pritisknutím brady ku krku sa váyu vytiahne z idy a pingaly a zadrží (to je vlastná džalandhára-bandha),
- i)ghantiká (čípok): dotykom hrotu jazyka (skôr koreňom jazyka) sa získa nektár (mánduki-mudrá),
- j)lambiká (jazyk): pohybovaním, dojením a vyťahovaním do dĺžky sa potom umožní jeho stočenie dovnútra. Ten, kto ho zasunie do krajiny mäkkého podnebia, získa nesmrteľnosť (khečarímudrá),
- k)rasana (hlien pod jazykom): jeho tuhosť prepožičiava sladkosť reči, (básnický talent),
- l)dašana (chrup): o tom je "kráľovský receptár"



- (čakra v krajine čípku). Kto tu jazyk tupe uvidí po pol roku svetlo alebo podľa Šivayogy sa uvoľní (zo svojho fyzického tela). To znamená, kto sa na to koncentruje (sámhavi-mudrá, viď. verše 64-66), uvidí plameň (verš 100),
- m) ghrána-múla (koreň nosu): ak sa tu pohľad v myšlienkách fixuje, zostane vayu tiež nehybne na tomto mieste, t.j. dych uviazne a automaticky dôjde ku koncentrácii,
- n) laláta (čelo): znalec yogy v myšlienkách diriguje vayu na toto miesto a dosiahne plného úspechu (všetkých siddhis). Myšlienková koncentrácia na koreň nosu ovplyvňuje hypofýzu (ádžna čakra), a tiež na čelo, epifýzu čiže šišinku (sahasrára padma, viď.kap.VI),
- o) vyoma, "nebo", sídlo Soma-čakry: múdry vidí svojím (tretím) okom slnečný paprsok, ktorý rýchlo opäť zmizne-narážka na pohrúženie (samya) do svetla temena (viď.kap.VI, komentár k Patandžaliho sútra, III,33),
- p) netra (oko): múdry ho zameriava nahor (ako v spánku alebo v smrti) a ihneď uvidí množstvo svetla.
- Viď. tiež Yandžnavalkyov popis pratyádháry na 18 miestach v tele, kap.IV, záver).

#### Múla-bandha (uzáver koreňa)

14. Potom pritiskne múdry päť ľavého chodidla k hrádzi, tlačí starostlivo pupok proti chrbtici.
15. Priloží starostlivo päť pevne na pohlavný orgán. Táto starobu ničiaca mudrá sa nazýva múla-bandha.

Slovíčko 'potom' (tatsa) dokazuje, že túto mudru nemáme cvičiť ako ostatné (jednotlivo, ale v súvislosti s ostatnými; viď. verš 100).

16. Človek, ktorý hodlá prekročiť oceán samsáry, nech cvičí túto mudru skryte, na odľahlom mieste.
17. Praxou tejto bandhy sa iste dosiahne dokonalosti (siddhi) v ovládaní dychu (marut). Má teda cvičiť starostlivo v mlčaní a nepretržite.

#### Mahá-bandha (Veľká pečať)

18. Múdry uzatvorí konečník pätou ľavého chodidla, ktorú starostlivo pritlačuje chodidlom pravým.
19. Pohybuje ľahko pätou (aby podráždil zvierač a zvoľna stiahne hrádzu, zatiaľ čo zadrží dych (pránu) džalandharou. To je mahá-bandha.

Toto cvičenie je zrejme múla-bandha, ku ktorej sa len pripojí džalandhára: po vdýchnutí sa urobí najprv stiahnutie konečníka (múla-bandha), potom sa okrem toho pritiskne brada k hrudnej kosti (džalandhára). Čo sleduje toto cvičenie? To sa dozvedáme v nasledujúcom verši.

20. Mahá-bandha je najväčšia bandha, zahŕňajúca starobu a smrť. Dobrodením tejto bandhy dosiahneme splnenie všetkých prání.

#### Mahá-vedha ("Veľký prielom")

21. Tak ako krása, pôvab a mladosť žien nie sú bez mužov ničím, nie sú múla-bandha a mahá-bandha ničím bez mahá-vedhy.
22. Posad sa do mahá-bandhy a urob uddána-kumbhaku (uddiyana-bandhu); to sa nazýva mahá-vedha, prinášajúca úspech yogínom (prepožičiavajúca siddhi).
23. Yogín, ktorý cvičí denne mahá-bandhu a múla-bandhu spoločne a mahá-vedhou, je najlepším znalcom yogy.
24. Nebojí sa staroby ani smrti. Túto vedhu musia yogíni starostlivo uchovávať v tajnosti.

### Khečari-mudrá (pečať vzletu do neba)

25. Prerež tkanivo pod jazykom, stále ním pohybuj, doj ho čerstvým maslom a vyťahuj ho železnými kliešťami.
26. Touto stálou praxou sa jazyk predĺži, a keď dosiahne miesta medzi obočím, dostaví sa khečeri.
27. Zasunuj postupne jazyk do stredu podnebia. Keď je obrátené stočený jazyk zasunutý do lebečnej dutiny a pohľad zamierený do medziobočia, vznikne khečarí-mudrá.

Swámi Šivánanda : "Za starých časov sa yogíni pomocou Khečari-mudry vznášali v povetrí". Prečo to nerobia dnes? Pretože khečari-mudrá neznamená lietanie v povetrí, vznášanie sa vo vzduchu v bežnom fyzickom zmysle, ale o vystúpenie astrálneho tela z tela fyzického-vznášanie v astrále.

28. Tým nedôjde ani k slabosti, k hladu, smädu, ani k únave, ani k chorobe, k starobe ani k smrti, ale povstane žiariace (božské) telo.
29. Telo nemôže byť ani spálené ohňom, ani zničené vetrom, ani zmarené vodou, ani poštípané hadom.
30. Telo sa stane krásnym, je určite dosiahnuté samádhi a jazyku sa dostane nektáru kontaktom s otvorom lebky (rasa).
31. Vyvolávajú sa rôzne šťavy a človek pocíti denne (novú) blaženosť: spočiatku slanú chuť, potom alkalickú, potom horkú, sťahujúcu.
32. Nato chuť masla, rozpusteného mlieka, kyslého mlieka, podmáslia, medu, vínnych hroziem, a potom povstane chuť nektáru.

Nie je to narážka na koncentráciu na pocit, vznikajúci dotykom na (mäkkom) podnebí, ako v kap. I.  
35 Yoga -sútry (Rádža-yoga Swámi Vivekánandu)?

### Viparita-karaní-mudrá (obrátena pôsobiaca pečať)

33. Na pupku zotrúva Slnko, na koreni podnebia Mesiac. Sln-

ko stravuje nektár a preto človek prepadá smrti.

43. Uveď Slnko nahor a Mesiac dolu - to je opačne pôsobiaca mudrá (viparitakarani), ktorá sa vo všetkých tantrách udržuje v tajnosti.
35. Postav hlavu na zem a spoj s ňou ruky, zdvihni chodidlá do výšky a zostaň nehybne stáť, tým sa rozumie obrátené pôsobenie.

To je nepochybne nám už známa širšásana. Čo znamená "nektár"? A ako môže "Slnko", keď je jeho poloha s "Mesiacom" zamenená, stravovať nektár, ktorý kvapká z Mesiaca? Mesiac je epifýza (snáď tiež hypofýza), dodávajúca pre život najdôležitejšie hormóny (ak sa chceme držať hrubohmotného výkladu), Slnko je slnečná pleteň alebo oheň trávenia, v látkovej výmene nektár (hormóny) stravujúca. Preto podlieha človek smrti (katabolizmu). Ak sú polohy oboch zmenené, zvýši sa (v neposlednej rade prívodom krvi do hlavy) činnosť žľazy (žliaz) a pretekajúce hormónov, (ktoré už nie sú Slnkom stravované) sa dostane do krvného riečišťa a prispeje k omladeniu a predĺženiu života, ako naznačuje ďalší verš.

36. Cvič túto mudru vytrvalo a odstrániš starobu a smrť. Staň sa adeptom (siddha) vo všetkých svetoch a nepodľahneš rozkladu (pralaya).

Tento verš poukazuje na ešte hlbší "skrytý" význam tejto teórie. "Slnko", sídliace v pupku, je mystická sila kundaliní, síce driemajúca v najnižšom centre, v muladhare, ale keď čiastočne precitne, ako napr. pri obvyklých fyziologických pochodoch s psychickým zafarbením (erotikou a podobnými hnutiami) zotrúva v oblasti pupku. Tento oheň ("Slnko") musí byť privedený zase späť k muladhare a odtiaľ pozdĺž chrbtice k mozgu (epifýze)

čiže "Mesiacu"). Tak hovorí tantrický text Vhuta-sudhi doslovne: "... múdry prebúdajúc slnko vedie postupne ho k vrcholu Meru ..." Vrcholom Meru rozumieme v yoge vždy sahasraru, ktorý má svoju fyzickú obdobu v epifýze (kap.IV.14). "Kalich" tejto lotosovitej kvetiny sa vždy vidí na temeni hlavy. Pretože potom Meru značí miechu, ktorá sa rozprestiera najvyššie až k hypofýze a epifýze, sú obe anatomicky týmto "vrcholom Meru". Z mystického zasnúbenia Kundaliní (Šakti) s najvyšším bohom (Parama-Šiva) v sahasráre (resp. epifýze), kvapká "nektár" (duchovného osvietenia, "milosť" katolickej cirkve), ktorý fyzické telo "vykupuje", tou mierou zduchovňuje a dokonale regeneruje, že sa stáva "osláveným a nesmrteľným, omladeným". Je potom v najvyššom slova zmysle sva-chandedeha, t.j. celkom podrobené vlastnej vôli (ducha), a jeho metabolická rovnováha môže byť ľubovoľne dlho držaná v ideálnom súlade s teraz dokonalým, jemne materiálnym telom. Cestu k tomu ukazuje nasledujúci verš.

#### Yoni-mudrá (pečať ľona)

37. V siddhásane stiskne múdry uši, oči, nos a ústa palcom, ukazovák, prostredníkom, prstenníkom a malíčkom.
38. Vtiahne (viackrát opakovane) pránu káki-mudrou, spojí ju s apánou a myslí na 6 čakier po rade, s mantrou "HUM HAM-SA".
39. Keď prebudil spiacu hadiu byhyňu, vedie v duchu Šakti spoločne s dživom (vedomie) k žiarivému lotosu.
40. Keď sa jeho JA spojí so Šakti, má rozjímať o najvyššom spojení so Šivom, ako aj o najrôznejšom šťastí a zanietení, ako najvyššej blaženosti.
41. Má rozjímať o tomto spojení Šivu a Šakti ako o jedinom na tomto svete, a dospejúc v duchu k blaženosti, sprítomniť si "Som Brahman".

42. To je najvyšš tájomná Yoni-mudrá, ktorú aj bohovia ťažko dosahujú. Kto raz v nej dospel k dokonalosti, je pevne v samádhi.

Táto yoni-mudrá vyznačuje predposledný úsek yogickej techniky, tzv. laya-yogu. Tu sa ukazuje jej kvintesencia-čakraheda ("prenikanie čakier"), čiže mystický kolobeh: vystupovanie Kundaliní ("Slnko") a stekanie naktáru z Mesiaca, čím sa telo, preniknuté kozmickým ohňom, vykupuje a robí nesmrteľným. Tak sa to hovorí v Svetásvatara Upa-nišáde: "... Ten kto dosiahol najvyššieho yogického tela, nepozná ani chorobu, ani starobu, ani smrť." (S.U.II,12).

43. Ani hriech zavraždenia bráhmána, ani ľudského embrya, ani opilstvo, ani poškrvnenie manželskej postele neulpie na tom, kto pevne zakotvil v tejto yoni-mudre.
44. Všetky tieto smrteľné hriechy, ako aj menšie hriechy, budú vymazané praxou yoni-mudry. Preto ju musíš cvičiť, ak sa snažíš o spasenie.

Pod "bráhmanom" nerozumieme kňaza, ale toho, kto dospel k najvyššiemu vývojovému stupňu. Viď komentár ku Gíte (kap.IV.13,) od Šankaračaryu.

Ako môžu všetky tieto zlé týmto zdanlivo vonkajším cvičením byť zmazané? Swámi Šivananda hovorí:

"Asampradžnátasamádhi ničí všetky stopy predchádzajúceho duševného fungovania a ide dokonca tak ďaleko, že prekračuje prárabdhu. Yogi nemá celkom žiadnu prárabdhu".

"Práve to je kliatbou zlého činu, ako právom hovorí Schiller -že stále musí plodiť zlo". Každý zlý skutok je preto teda taký, pretože má v sebe zlý úmysel. Ak chýba tento zlý úmysel, -a samádhi ničí všetky zlé úmysly ako celok (sankalpa) aj jednotlivo-chýba zlosť tohoto činu, prekliatie zlého

činu, čiže karma. Všetky činy môžu zväzovať len preto, že zlé úmysly, ktoré sú im vlastné "musia stále plodiť nové zlo", t.j. stále nútiť k novým zlým činom. Skutok bez zlého úmyslu nemá žiadnu zlú karmu a nezväzuje. To je základná myšlienka hinduistickej náuky o karme.

#### Vadžrolí-mudrá

45. Opierajúc sa dľaňami o zem, vymršti nohy nahor a drž hlavu vo vzduchu; túto mudru prebúdzajúcu Šakti a predlžujúcu život, nazývajú múdri vadžroli.
46. Toto počínanie (yoga) je najlepšie zo všetkých a je príčinou vykúpenia yogínov. Toto blahodárne počínanie poskytuje yogínom dokonalosť (siddhi).
47. Vďaka tomuto počínaniu je určite dosiahnutie ovládnutia funkcie semena (bindhu-siddhi), a čoho nie je možné na zemi dosiahnuť vďaka namáhavého ovládania-nad semenom?
48. Aj vo veľkom pôžitku (bjoha) bude dosiahnuté najväčšej dokonalosti (siddhi), ak cvičíme túto mudru.

#### Šaktičaláni-mudrá (vyburcovanie Šakti)

49. Veľká bohyňa Kundalíní, energia nášho JA (Átmá Šakti) drieme v muladháre, stočená do 3 a 1/2 závitú ako had.
50. Pokiaľ v tele drieme, je duša (dživa) podobná zvieraťu. Múdrosť sa nedostavuje, aj keby človek cvičil 10 miliónov jog.

To by si mali vštípiť všetci, ktorí si myslia, že sa môžu stať yogínmi bez prebudenie Kundalíní.

51. Tak ako môžeme otvoriť nejaké dvere len jedným kľúčom, práve tak musíme prebudením Kundalíná hathayogou otvoriť dvere k Brahmanu.

"Overe k brahmanu" (brahma-dvára) sa nachádzajú v lotose múladhara, na najnižšom konci miechy,

pri vchode do kanálu sušumny. " Prostredníctvom hatha-metódy " (tu sa yoga nazýva metódou) môže mať dvojaký význam: 1. fyzickým úsilím ("hatha" znamená úsilie), ako sa to väčšinou chápe a žiaľ tiež cvičí, a 2. mystickým zjednotením "ha a tha" ktoré znamená skrytý zmysel hatha-yogy. Čo však znamená zjednotenie "ha a tha"? O tom nachádzame v diele Yogabidža: "Ha je surya (slnko) a tha je čandra (mesiac). Hatha znamená spojenie slnka s mesiacom."

To tiež hovorí, že ha je vdych a tha je výdych. Podľa toho je hatha spojenie suryanádi a čandra-nádi, vdychu a výdychu, teda dychová technika. Okrem toho "ha" znamená individuálnu dušu čiže malé ja (aham), a "tha" je iné meno Šivu. Tak znamená hatha v najvyššom zmysle slova mystické zjednotenie individuálnej duše s bohom. V tomto zmysle hovorí Yogabidža ďalej "Yoga je spojenie apány s pránou, a práve tak ako spojenie citu a vášne, slnka s mesiacom, duše (džívátmá) s všet duchom (paramátmá)."

52. Odený bedernou zásterkou, nie však nahý, ak si vonku, v dome, udržovanom v tajnosti, cvič šaktičálani.
53. Bederná zásterka musí byť lakeť dlhá a 4 prsty široká, mäkká, tenká a oslivo bielej farby. Upevniť takú látku na opasok.
54. Pomaž telo popolom a sediac v siddhásane, vtiahni pránu obomi nosnými dierkami a spoj ju mocne s apánou.
55. Zvoľna stiahni konečník asvini-mudrou, až váyu mocne vnikne tam do kanálu sušumny a ukáže sa.
56. Uzavretím vzduchu kumbhakou cíti sa hadia bohyňa dusená a nastúpi cestu nahor.

Táto obrazná predstava pomáha prebudiť Kundalíní ktorá sa "vztýči a zdvihne", ako had, a vstúpi do sušumny. A či to nie je zase to nešetné prebude-



nie bohyně? Nie je to len parabola, jej mystickú symboliku je potrebné ešte vyriešiť? Tantrické texty, ako napr. Gandharva-Maliká, označujú Kundaliní ako káma-sasamullása-viharíní, t.j. "pohybujúcu sa, žiaľiac láskou", a Káličarana, komentátor Satčakranirúpana Tantry, nazýva ju kámágni-nottaptá, alebo "žiarom lásky planúca". Nie je to teda žiadny fyzický žiar, ktorý ju prebudí, ale v básnickom výrazosloví, láska k Šivovi, ktorá ju núti nastúpiť kulou (miechovým kanálom) za účelom duchovného spojenia cestou nahor. Tieto a podobné poetické spojenia a znázornenia duchovných, a teda symbolicky myslených pochodov v tantrách, ktoré sám veľký Vivekánanda dokázal pochopiť len hrubo materiálne a preto ich zavrhol, otvárajú nám nádhernú, ale skrytú zem divov indickej mystiky.

57. Bez šaktičálani zostáva yonimudrá bez úspechu. Cvič najprv šaktičálani a potom iba yoni-mudru.
58. Vyložil som ti, ó Čandakápali, šaktičálami. Uchovaj ju starostlivo v tajnosti a cvič ju deň za dňom.
59. Táto tajná mudrá ničí starnutie a smrť. Preto ju musí yogín, túžiaci po dokonalosti, cvičiť.
60. Ak ju yogín trvalo cvičí, má v rukách dokonalosť (siddhi). Dospieva k vigraga-siddhi (schopnosť zaujať akúkoľvek podobu) a jeho choroby miznú.

Tádági-mudrá (rybničná pečat')

61. Vtiahni do seba brucho ako misu (rybník). To je veľká tádági-mudrá, zapudzovateľka starnutia a smrti.

Rozdiel medzi paščimottánásanou a tádági-mudrou vyplýva z faktu, že v mudre je ešte zadržanie dychu (uddiyana-bandha) a koncentrácia na prebudenie Kundaliní. Swámi Šivananda hovorí: "Seď v paščimottánásane, brucho urob plochým, vytiahnutím vnútorností nahor atď. K tomu účelu musíš vydých-

nuť. Urob teraz pasčimottánásanu a nato uddiyana bandhu. To je tádági-mudrá."

#### Mándukí-mudrá (žabia pečať)

62. Zavri ústa a pohybuj koreňom jazyka. Ochutnávaj postupne nektár. To je známe ako mándukí-mudrá.

Text hovorí jasne o koreni jazyka (džihvá mula) nie o jeho hrote (džihvágra), čo je podstatný rozdiel v prevedení. Podľa toho sa musí viesť k mäkkému podnebiu koreň jazyka, a ako nektár musí schádzať koncentrácia na tento pocit. Skutočne sa objavuje celá rada chuťových pocitov-iba však ako akýsi druh "atrasy" za myšlienkový princíp, aby bolo myslenie pripútané k tomuto miestu. K čomu je to nutné? To objasníme neskôr.

63. Ten kto trvalo cvičí mánduki-mudru, nepozná vrásky ani starnutie, ale večnú mladosť a jeho vlasy nezošedievajú.

#### Sámbhavi-mudrá (pečať Sambhu)

64. Pozeraj na miesto medzi obočím a medituj "samoblaženého" (Átmana, najvyššie Ja, ktoré pretože je jedinou bytosťou Všemíra-nachádza blaženosť samo v sebe). To je sámbhavi-mudrá, považovaná vo všetkých tantrách za tajnú.

Swámi Šivánanda hovorí: "Sámbhavi-mudrá vzniká keď lakšia (duchovné videnie) je vnútorné, zatiaľ čo fyzické oči pozerajú bez mrkania von. Fixuj pohľad na miesto medzi obočím. Prejdeš do prirodzenej dhyany a do samádhi."

65. Védy, Šastry a Purány sú ako obyčajné slúžky, naproti tomu táto Sámbhavi-mudrá musí byť opatrovaná ako dáma z ctihodnej rodiny.

66. Ten, kto pozná Sámhavi-mudru, je ako Ádinátja ("pán sveta"), ako Nárayána sám; je ako Brahmá-Stvoriteľ.
67. Naozaj, naozaj a ešte raz naozaj, povedal Mahešvára: Kto poznal Sámhavi, je Brahman a nič iného.

Päť dháрана-mudier (pečatí koncentrácie)

68. Sámhavi-mudrá je objasnená, počuj teraz o piatich dháranách. Čoho všetkého by sa dalo pomocou týchto piatich dháraná vo svete dosiahuť.
69. S týmto ľudským telom je možné opäť a opäť navštevovať nebo (Svarga-loka). Jeho pohyb vo vzduchu (Kha) je chod myšlienkového princípu (manas), nič iného.

Tento verš ukazuje na to, aké ľudské telo je tým mienené. Svarga znamená "svet svetla" (astrálne telo) ako miesto bohov a blažených-teda nie fyzické nebo. V dôsledku toho, nie je telo, s ktorým yogín tento svet svetla navštevuje, hrubohmotné, ale astrálne, resp. mentálne. To sa tiež v 2. polovici verša jednoznačne hovorí: pohyb v "Kha" je chod myšlienkového princípu (mentálneho tela) a nič iného. Každá z týchto piatich dháraná dáva yogínovi vládu nad 5 živlami (tatvas) - Prithvi (zem), Apas alebo Ambhas (voda), Agni alebo Tedžas (ohneň), Váyu (vzduch) a Akáša (éter).

Prithvi dháraná mudrá (koncentračná pečať zeme)

70. Živel zeme (farby auripigmentu žltej) a bídža LAM (bídža je slabika mantry, obsahujúca vlastnú silu), štvorhranný majúci vzťah k Brahmovi, sa musí vnútorne upevniť. Zadrž (nechaj vystúpiť nahor) pránu a vedomie (čitta) za 5 ghantiká (2 hodiny). Táto najnižšia koncentrácia robí pevným a prepožičiava stále vládu nad živlom zeme.
71. Ten, kto túto prithvi dháraná mudru trvale robí, stane

sa vládcom nad smrťou a putuje na zemi ako adept (siddha).

Muladhára čakra je centrum v najnižšom (adham) úseku tela (od chodidiel po kolená). Prebudením kundaliní v tomto centre, čo je mienené zadržaním dychu a vedomia, dosahuje cvičiaci (sádhaka) vládu nad živlom zeme a tým odreagovanie zákona príťažlivosti. Tým sa vysvetľuje telekinéza, levitácia predmetov a tela a podobné javy, ktoré poznáme zo špiritistických sedánok a prvotriednymi médiami. Yogín nemôže spadnúť z výšky a tak "víťazí nad smrťou", zavinenou zemou.

Ámbhasi dháraná mudrá (koncentračná pečať vody)

72. Krásny živel voda má formu mesiaca, alebo mušle, jazmínovo bielej farby, s bídža-nektárom VAM a stále v spojení s Višnuom. Pránu a vedomie tam (v svandhisthána čakra) zadrž po 5 ghatiká. To je ámbhasi dháraná, zapudzujúca zlo a neznesiteľné útrapy.
73. Táto ámbhasi je veľká mudrá a kto ju pozná, je znalec yogy. Dokonca ani v strašne hlbokkej vode nenájde smrť.
74. Táto veľká mudrá musí byť starostlivo opatrovaná. Vydaná von, stráca svoju silu, hovorí naozaj pravdu.

Agnevi dháraná mudrá (koncentračná pečať ohňa)

75. V pupku sa nachádza živel ohňa, trojhranný, plamenne červený, ako slniečko, s bídža RAM, je v spojení s Rudrom a dáva úspech (siddhi). Pránu a vedomie tam (v manipura čakra) zadrž na 5 ghatiká. Táto Vaisvánarí dháraná zaháňa hroznú úzkosť zo smrti.
76. Dokonca keby mal sádhaka vstúpiť do plameňov horiaceho ohňa, vďaka tejto mudre zostane živý a nepodľahne smrti.

Biblický príbeh o troch mládencoch v Nebukadnezarovej peci ohnivej (Daniel III,21-27),ako aj ča-

sto sa opakujúci div chôdze na ohni v Indii, blízkom Východe a na Balkáne, sú dôkazy tejto schopnosti.

#### Váyavi dháraná mudrá (koncentračná pečať vzduchu)

77. Dymovej farby, ako hmota zmiešanej očnej masti, je podľa vzhľadu vysoký tattvický živel vzduchu, ktorý je v spojení s bídža YAM a s Išvarom. Pránu s vedomím tam (v anaháta čakra) zadrž po dobu 5 ghatiká. Táto mudrá, známa u ľudí, ktorí ju ovládajú pod menom Váyavi dháraná, spôsobuje pohybovanie sa v "kha".
78. Táto vysoká mudrá zapudzuje starnutie a smrť. Ku cvičiacemu nemá prístup smrť zo vzduchu a je mu prepožičaná schopnosť pohybu v "kha".
79. Táto mudrá nemá byť daná nikomu, kto je úskočný a bez odanosti. Ak sa tak stane, stráca svoju silu. Ó, Čanda, je naozaj pravda, čo ti hovorím!

Schopnosť pohybu v "kha" (khe gamana) nie je, ako vieme, levitácia, ale skôr dematerializácia, ktorá bola niekoľkokrát popísaná Paramahansa Yogánandom, v jeho Autobiografii.

#### Akáši dháraná mudrá (koncentračná pečať éteru)

80. Živel éter, ktorý svieti farbou najčistejšej morskej vody, je v spojení s bídža HAM a vo vzťahu v Sadášivovi. Pránu a vedomie zadrž tam (vo višudha čakra), po dobu 5 ghátiká. Táto Nábha (éter) dháraná otvára bránu k vykúpeniu (mokša).
81. Kto túto Ákaši dháraná mudrá pozná, je znalcom yogy. Pre neho existuje nestarnutie a večný život, a nepodlieha rozpadu (pralaya).

Pri zániku sveta, na koci jedného cyklu (kalpa) sa všetká energia rozpadne, všetko sa vráti k pra-

matérii (múlaprakriti) a vnorí sa do nej. Ale yogín, ktorý ovláda tieto mudry, má moc nad živlami (pralátkami) a nepodľahne tomuto rozpadu. Ak sa mu páči, odoberie sa do iných končín, ktoré sú t.č. činné, pretože náležia k iným cyklom.

#### Ášvini mudrá (pečať vozatajov)

82. Stiahni konečník a uvoľni ho vždy znovu. To je Ášvini mudrá, ktorá prebúdzá Šakti.
83. Táto Ášvini je veľká mudrá. Zapudzuje choroby konečníka, dáva silu a blaženosť a zabraňuje predčasnej smrti.

#### Pášiní mudrá (pečať vtáčníka)

84. Daj chodidlá na šiju a drž ich pohromade, ako uzol. To je pášiní mudrá, ktorá prebúdzá Šakti.
85. Pášiní je veľká mudrá, prepožičiavajúca silu a úspech. Sádhakovia, ktorí chcú dosiahnuť siddhi, musia ju starostlivo cvičiť.

#### Káki mudrá (vrania pečať)

86. Ústami v tvare vranieho zobáku vtiahni veľmi zvoľna vzduch. To je káki mudrá, zapudzujúca choroby všetkého druhu.

Slovné znenie prvých polovic veršov je to isté ako u vátasára dhauti (kap.I,15). Zatiaľ čo u dhauti je vzduch vťahovaný do jícnu a do žalúdka, u kákimudry sa vdychuje.

87. Káki je veľká, vo všetkých fantrách za skrytú označovaná mudrá. Vďaka nej je človek oslobodený od chorôb, ako vrana.

#### Mátanginí mudrá (slonia pečať)

88. Stojac vo vode po krk, vtiahni vodu obomi nosnými dierka-

mi a vypušť ju zase ústami.

89. Potom nasaj vodu ústami a vypušť ju zase nosnými dierkami. Opakuj to znovu a znovu. Je to veľká mudrá, zaháňajúca starnutie a smrť.
90. Na odľahlom, ľudí prázdnom mieste cvič túto sloniu mudru s veľkou pozornosťou, a budeš silný ako slon.
91. Kdekoľvek sa yogín nachádza, zakúša potom neustále blaženosť. Preto má vo všetkej vážnosti cvičiť túto mudru.

Technika tejto mudry sa zakladá na dvoch cvičeniach-čistení čelných dutín vyut-krama (viď.kap. I,58-59).

#### Bhudžangini mudrá (hadia pečať)

92. Vysunutím úst dopredu pij vzduch hrdlom. To je bhudžangini mudrá, zapudzujúca starnutie a smrť.
93. Akékoľvek brušné potiaže, zvlášť netrávenie a podobne, bhudžangini mudrá odstráni.
94. Bola ti teda, ó Čando, vyložená krásna kapitola "mudrá". Je u všetkých adeptov obľúbená a zapudzuje starnutie a smrť.
95. Toto sa nesmie nikomu povedať, kto je úskočný a bez oddanosti. Má byť starostlivo chovaná v tajnosti a je pre duchov vzduchu (Marutov)ťažko k dosiahnutiu.
96. Máme ju však povedať úprimnému človeku, naplnenému duševným mierom, ktorý je plne oddaný guruovi a pochádza z dobrého domu. Poskytne mu to životné šťastie a vykúpenie.
97. Táto kapitola o mudrách zapudzuje choroby všetkého druhu a zapaľuje oheň trávenia u každého, kto ju trvalo cvičí.
98. Nemá k nemu prístup ani smrť, ani starnutie, ani nič podobného, ani obava z ohňa, vody alebo dokonca vzduchu.
99. Kašeľ, astma, rozšírenie sleziny, malomocenstvo, alebo hlienové choroby 20 ich druhov sa nepochybne touto mudrou odstránia.
100. Mám ti o tom povedať ešte viacej, ó Čando? Skrátka-nie je na tomto svete nič vyššieho než mudry k dosiahnutiu dokonalosti (siddhi).

Posledné tvrdenie, ako aj všetky ostatné, ktoré tieto mudry nado všetko vychvaľujú, nie sú však prehnaným chválospevom. Ako už bolo zmienené, zahŕňajú tieto mudry celú techniku yogy od jej 1. stupňa (mantrayogy) až k najvyššiemu (radžayogy). Chceme to ukázať a pritom zjaviť skrytý zmysel týchto cvičení mudier. Ako už čitateľ asi spozoroval, je poradie, v ktorom sú tieto mudry vedené, bez súvislosti a dovoľuje teda myšlienku, že práve toto nesúvislé líčenie bolo určené k tomu, aby bolo veľké tajomstvo týchto pozoruhodných cvičení zahalené. Lebo tieto praktiky, čítané v danom poradí, nedovoľujú vycítiť žiadneho ukazovateľa, žiadne pokračovanie hlbokého vývoja; je však razom zreteľné, akonáhle pozeráme na jednotlivé mudry podľa určitého systému.

Začnime so zdanlivo bezvýznamnou 1/nabho-mudrou: nech sa nachádza yogín kdekoľvek, musí držať jazyk "hore" na nabhas (nebo). Musí v každej situácii, pri každom zamestnaní, na každom kroku opakovať nejakú mantru a tak jazyk na "nebi" udržať. Musí pritom stále pamätať, aby jeho myšlienky stále smerovali "k nebu" (nad podnebí). Lebo "v nebi" sa nachádza miesto poznania pravdy (oko Šivove, epifýza), a nech sa už koncentruje kamkoľvek, na srdce, na miesto medzi obočím alebo na iné centrum, musí si stále pamätať to, že jeho najvyšším a najvznešenejším cieľom je otvorenie tohoto "tretieho oka", ktoré musí byť konečným cieľom praxe yogy. Mantrayoga je počiatkom praxe. V kap. VI. sa dozvedáme, že žiak sa pritom musí koncentrovať na svoje "srdce" (hridaya nie je len fyzické srdce, ale vnútro tela vôbec), buď na svoj srdiečny lotos (Anandakanda) alebo na stredisko v hlave (lalaná). Odtiaľ musí byť počas ďalšej praxe privedené vedomie (dživa) k muladháračakre. Podľa jogickej náuky zotrváva vedomie (manas) v sta-



ve odenia v ádžná čakře (uprostred hlavy, vo výške stredy medzi obočím), a počas spánku v srdci. Tento prechod vedomia zo "srdca" do muladháry sa deje automaticky, koncentráciou na nejakú čakru (ktorá môže byť tiež špeciálne predom určená) a sádhaka to pozná podľa zreteľného tepla v najnižšej partii miechy, akoby do miešneho kanálu postupne vtekalo "roztavené zlato". To značí prechod k ďalšiemu stupňu hathayogy. Teraz prídu na radu rôzne časti hathayogy - prečisťovacie cvičenia (vátasáradhauti a iné), ktoré dosiahnu v 2/ bhūdžan-ginimudre a (vyut a sit kramas) v 3/ mátanginimud-re svojho vrcholu. Tak sa vyčistia oba najdôležitejšie kanály v tele, zažívací kanál a nosný aj hrtanový priestor a 4/ kákimudrou (sitkali) tiež dýchacie cesty.

Teraz prídu do úvahy telesné cvičenia (ásany), ako kvintesencia všetkých ásan, 5/ pášnimudrá (=yoga-nidrásana), pri ktorej bederný kĺb v súvislosti so vzpriamenou hlavou, krkom a chrbátom ako je to viacmenej vo všetkých ásanách podkladom a zároveň jediným tajomstvom úspechu-uvoľňuje a robí ohybnými chrbát aj šiju. Potom nasledujú ďalšie dve mudry a 7/ viparitakarani (ako širšásana) stoj na hlave so zvláštnou nutnou koncentráciou na prebudenie Kundalíni, prvý ako prípravné cvičenie, posledné ako trvalý podnet aj miesta nad podnebí, ktoré je najdôležitejším miestom v tele.

Po nich nasleduje -opäť ako príprava 8/ tádágimudrá a ako hlavné cvičenie 9/ mahámudrá k riadeniu prány v danom okamihu z idy (event.pingaly) do stredného kanálu miechy-sušumna za účelom prebudenia Kundalíni. Zaháji sa prípravným cvičením 10/ ášvinimudrou. Keď je vťahnutie a uvoľnenie konečníka ovládnuté, podrží sa napätie a spojí sa s novým cvičením - 11/ uddiyán abandhou. Tak vznikne

12/ múlabandha. Keď aj to je zvládnuté, cvičíme inú kombináciu, múlabandhu, s 13/ džálandharabandhou-stiahnutie konečníka v spojení s uzáverom hrdla. Tak vznikne 14/ mahábandha. Keď teraz jednotlivovo ovládneme toto stiahnutie konečníka nielen s vyťahnutím bránice nahor (uddiyána), ale tiež s uzáverom hrdla (džálandhara), skúsime spojiť oboje s múlabandhou. Tak dosiahneme 15/ mahávedhy. Ak je aj táto v jeho moci, musí yogín miesto múlabandhy spojiť ašvinimudru s oboma bandhami (uddiyána aj džalandhara) s pevným úmyslom, prebudiť tým šakti a tak vzniká 16/ šaktičálaní mudrá. Pre ňu charakteristické spojenie prány a apány sa uskutoční tým, že uzatvorením hrdla nemôže prána uniknúť nahor a uzáverom bráničným apána zase dolu. Tak "vzlieta veľký vták" Kundalíní sušumnou hore. Že sa pritom nejedná o púhe vyťahnutie bránice, ako by sme si mohli pri čítaní kníh o yoge myslieť dokazuje nasledujúci text z Paramešvaratantry, kde je uddiyana bandha líčená vo svojom skrytom aspekte: "Najprv musíš zamerať počas vdychovania myšlienky na múladhára. Tam, kde medzi konečníkom a pohlavným orgánom, sa nachádza hrádza-tú musíš stiahnutím podráždiť. Myslieť si, nech káma-váyu vojde v podobe kvetiny bandhuka (ašvinimudrou) do pohyblivej hrádze, skvelej ako 10 miliónov sínk a predsa chladnej ako 10 miliónov mesiacov. Nad ňou so teraz predstav tenký, pestrý, plamenný kvet, ktorý sa raz s tebou samým ztotožní. Teraz putuje tento hrotitý plameň postupne cez 3 lingas (uzly) (viď.kap.V.93, komentár) cestou k brahmanu (sahasrara)." Kundalíní-šakti precitá a začína stúpať hore miechovým kanálom. To sa prezradí stupňujúcim sa teplom v chrbtici, pretože "hrotitý plameň" sa dáva do pohybu. Začína tak layayoga, 3.úsek celej cesty, ktorý sa

zahajuje 17/ yonimudrou. Táto mudrá je kvintesenciou layayogy, ba každej yogy vôbec. Je známa pod iným menom kriyáyoga u Paramahansa Yoganandu, ako "čakrabhedha" (preniknutie čakier) v kundaliníyoge. Posledné nie je nič iného než yonimudrá, celkom ľahostajné, či sa zaoberáme jednotlivými čakrami, alebo či to postupuje automaticky, bez nášho prispievania.

Ako opakovanie mantry v mantrayoge a prányayáma v hathayoge, tak je dháraná (myšlienková koncentrácia) hlavným cvičením v layayoge. Táto dháraná sa skladá z päťnásobného ovládnutia jednotlivých čakier s ich tattvami (formami éteru) 18/ prithvi, 19/ ámbhavi, 20/ ágneyi, 21/ váyavi a 22/ akáši dháranou.

Týchto päť dháraná tvorí však len prvú časť yonimudry. Druhá, vyššia časť začína ovládnutím šiestej čakry-adžná-so šiestym elementom (princíp myslenia, manas-tattva). Zahajuje tiež najvyšší stupeň yogy, rádžayogu. Tu je hlavným cvičením meditácia (dhyána). Pretože však každá dokonalá meditácia znamená splnenie všetkých nižších stupňov, musí v sebe zahŕňať základné prvky všetkých stupňov predchádzajúcich. Tak má správna meditácia bezpodmienečne obsahovať bhávu, (úvodný) element mantrayogy, ha-tha (spojenie vdychu s výdychom), laya element (rozplynutie myšlienok v koncentrácii) a konečne samyama element (ponorenie) rádžayogy.

Tak sa element bháva zdôrazňuje cvičením trátaka (viď.kap.I.53-54), pričom oči fixujú nejaký objekt (obraz alebo symbol), na predmet rozjímania. Keď na to zavrieme oči, prenesie sa táto predstava objektu do vnútra hlavy, práve do miesta hypofýzy, a neskôr do miesta 3.oka (epifýzy). Toto miesto

sa nachádza v priesečníku dvoch líní-línie, ktorá prebieha stredom medzi obočím a línie, spájajúcej hroty uší. Toto miesto 3.oka (džnána čakra -oko múdrosti) cítime celkom zreteľne potom, keď pozeráme chvíľu otvorenými očami na nejaký predmet, a potom si so zatvorenými očami (bez škúlenia) tento predmet vo výške očí sprítomníme, ako by sme ozaj mali medzi obočiami tretie oko. Skutočné tretie oko sa však nenachádza vpredu na čele, ale na spomenutom mieste v hlave, kde po tomto prevedení trátaka pocítíme takmer bolestivý tlak. Na druhej strane môžeme kontrolovať, či toto miesto bolo správne nájdené, takto: Ak sa sústredíme na stred línie, spájajúcej hroty oboch uší, cítime zrazu, akoby oči boli zamerané dopredu, na stred medzi obočiami.

To je jedno z veľkých tajomstiev yogy-pohyb vedomia v priestore medzi 3.okom (epifýzou) na strane jednej a miestom medzi obočím na strane druhej, a nemá nič spoločného s idiotickým škúlením na špičku nosu, event.na stred medzi obočím. Tento priestor sa nazýva v yoge "kha" a pohyb (cara) vedomia znamená teda nižší stupeň pojmu khečara, ktorý bol hrubomateriálnym poňatím fakírov ešte hlbšie degradovaný.

Ale vráťme sa k našej trátaka. Aby tento pocit 3.oka bol ľahšie a rýchlejšie vyvolaný, robí sa ďalší krok, totiž 22/ mándukímudrá, pri ktorej sa koreň jazyka tiskne k mäkkému podnebiu, a teraz sa musí sádhaka na tento pocit dotyku mäkkého podnebia sústrediť, čím sa pocit prenesie nahore, a tak dospeje sám od seba nad hypofýzu (adžnána čakra) k epifýze (džnána čakra). Pri tom sa musí rozvíjať nepretržité dýchanie (kevali, kap.V. 84-96) ako spojenie vdychu (ha) a výdychu (tha), čiže ha-tha element. Keď sa teraz dostaví pocit

miesta nad podnebí (mándukimudrá) vo svojej duchovnej forme, ktorý môže povstať tiež bez pohybu a tlaku koreňa jazyka samotným cvičením trátaka, alebo dokonca koncentráciou vôle, začína 2.časť trátaka-koncentrácia v tomto mieste na objekt. Vyznačuje teraz laya-element a navodzuje sa automaticky pôsobením kevali (nepretržitým dychom).

Tak vzniká 24/ sámbhávímudrá, 6.koncentračná mudrá s bídža OM (AUM) a bohom Sambhu, ovládajúcim manas-tattvu (v adžná čakre alebo hypofýze). Ako tomu bolo u ostatných piatich čakier, musí teraz sádhaka svoju pránu a vedomie upevniť v adžná čakre a priviesť k rozplynutiu (laya). Tým sa automaticky navodí nasledujúci stupeň, meditácia (dhyána) vo vlastnom zmysle (skôr jej posledný stupeň, charakterizujúci rádža-element). Dych je zrazu neznateľný, pocit tlaku v čakre mizne a tým aj teplo, ale ako nový príznak sa objavuje vízia. Objavujú sa vždy len v okamihu rozplynutia (laya) dychu (prána) a vedomia (manas). Šatša-kranírúpana, klasické tantrické dielo o tomto prenikaní čakier to popisuje veľmi presne:

"Keď yogín oddelí svoje vnútorné sídlo vedomia od opory (o vonkajší svet) a privedie ho v stav rozplynutia, uvidí na tomto mieste silne žiariace iskry. Vidí tiež plápolajúci plameň, ktorý sa rozpaľuje ako žiarivé malé slnko medzi nebom a zemou." (Š.T.,36-37).

Keď sa dostaví vízia tohoto plameňa-a ona sa dostaví tak iste, ako že svieti slnko-vyznačuje posledný úsek tejto praxe slávnu khečarimudru, najvyššiu zo všetkých: nie vlastný jazyk, ale iný, predchádzajúcou praxou vystúpivší a viditeľným sa stanúvší jazyk plamenný (to je význam slov "keď jazyk siaha až k miestu medzi obočím"). (Sanskrtské slovo džihvá znamená tiež plamenný jazyk).

Vystúpil v lebečnej dutine (miesto medzi mäkkým podnebíom a hrdlom nie je predsa žiadny otvor) pozdĺž predĺženej miechy k tureckému sedlu až k hypofýze (adžna čakra). Odtiaľ má byť tiež vedený krátkou, ale obtiažnou cestou k epifýze (sahasrárapadma). Tak putuje tento plamenný jazyk a s ním vedomie cestou v kha (khečari) a spíňa tak najväčšie tajomstvo yogy: spojenie HA (individuálnej duše) a THA (Šiva), (najvyšší a najbláženejší boh).

Ako sa khečerímudrá cvičí? Táto najdôležitejšia mudrá má 3 formy:

- a) v najnižšej forme sa zasunie jazyk do otvoru podnebia, yogín upadne do tranzu a jeho jemne materiálne telo vystúpi z tela fyzického a putuje v "kha", t.j. v astrálnom svete.
- b) vo vyššej forme sa pozoruje "kha"-nebo-. Toto nebo sa nenachádza vonku, ale v tele samom, nad podnebíom-toto kha je celá sféra medzi obočiami a malým mozgom. Tajná formula znie: "OM! Oblaky (môjho vedomia) sú zahnané ozajstným úsilím a je pozorované nebo, aby bolo dosiahnuté seabvlády."

"Oblaky vedomia" sú myšlienky-musia byť sústredené na jeden bod (objekt). Tým sa rozplynú a "nebo" je jasné. Do tohoto neba je nutné sa pozerať. Takému pozorovateľovi sa dostane podivuhodných vízií. Pozoruhodné obrazy (viď. Vivekánandov komentár k Yoga sútram I,35), scény, neznáme udalosti majúce vlastný život, pohyb a svetlo, spontánne odpovede na náhlé a bezprostredne myslené otázky a problémy, obličaje, bytosti, obklopené žiarivým svetlom, sa zrazu vynárajú pred zatvorenými očami a dohoriavajú zvoľna ako zhaslé lampy-potom tento svietiaci plameň a nakoniec ozajstné obrazy

z iných svetov, alebo z tohoto života, z budúcnosti, prítomnosti alebo minulosti, z kroniky akáśi (každé dianie zanecháva v astrálnom svete-akáśé-svoj verný obraz, večný a nezmazateľný), jedným slovom: poznanie sveta, aký je, a pravdy (Pratyakśa, viď. kap. VI.).

V najvyššej forme je khečari život v brahmanu (kha), lebo "kha" znamená tiež brahman-najvyššie, absolútne.

Tak vedie yoni mudrá ako "siedma koncentrácia" (khečari-mudrá) k zjednoteniu Œakti a Œivu, dŒivu (duše) a paramátmana (najvyššieho ducha) k najposvetnejšiemu a najvznešenejšiemu "unio mystica" k duchovne Syzygii, ktorá sa indicky nazýva yoga.

Tak sa uskutočňuje najdôležitejší a najtajnejší zo všetkých indických sviatkov (slávností) - slávna "khumbha-mela". Podľa indickej viery každému, kto sa vykúpe v posvätnej vode Gangy, sa zmyjú všetky hriechy. Táto posvätná kúpeľ sa má urobiť na určitých miestach Gangy, a to na sútoku troch svätých prúdov-Gangy, Yamuni a Sarasvati, hlavne každých 12 rokov, počas veľkej slávnosti "kumbha mela". Ako to znie v Amrtitasiddhi:

"Tečie medzi Gangou a Yamunou tok Sarasvati. Neveriaci, ktorý sa vykúpil na sútoku oboch, pôjde vysokou cestou."

Nechceme ovšem bagatelizovať sugestívny účinok viery, ale ak má sa nakoniec jednať o vieru, nemá vody ako taká, s týmto javom čo robiť, zvlášť, keď sa dozvieme z ďalšieho textu, že sa menované 3 rieky nenachádzajú v prírode, ale v našom tele.

"Božská Yamuná je v Idá Nádi a Sarasvatí v Pingala Nádi, Ganga je v Sušumne, ktorá je spoločenstvom 3 riek (v múladháre, anáhate a ádŒná čakre); stretávajú sa na pohlavnej bázi a rozchádzajú sa

v strede obočia. Preto sa to nazýva spojenie 3 prúdov (triveni-yoga). Kúpeľ tam prináša veľký úžitok."

"Kúpeľ v tejto svätej vode" znamená ponorenie (rozplynutie prány-kumbha, ustanie dýchania) a vedómia (zabudnutie seba v meditácii) v stave samádhi. v jednom z týchto uzlových bodov, zvlášť v najvyššom (adžná čakra).

V tejto kumbha-mele má byť najpriaznivejšia doba Jupiterovho tranzitu jeho vlastným miestom (pre človeka iným), vždy raz za 12 rokov, presnejšie za 11,8 roku.

A teraz posledná otázka: Ako yogín, ktorý poznal a ovládol tieto mudry, zvíťazí nad starnutím a smrťou?

Nehľadiac na čiste hygienickú cenu očisťujúcich a ozdravujúcich cvičení yogy, má táto technika mudier celkom zvláštny účinok: prenikanie centier (čakra bheda) haďou silou má za následok otvorenie čakier. Plne otvorené a rozvinuté čakry zaisťujú dokonalé spojenie medzi duchovným, jemne materiálnym telom a telom fyzickým. Posledné potrebuje pre svoj život a úspech to prvé telo ako vzor, predlohu, podľa ktorej sa odbúrané bunky nahrádzajú stále novými. Tak sa uskutočňuje výmena látok, metabolická rovnováha. V mladom veku prevyšuje výstavba nových buniek nad rozpadom opotrebovaných, v strednom veku sa udržiavajú anabolické a katabolické procesy v rovnováhe a v pokročilom veku prevláda rozpad nad výstavbou buniek nových. Teoreticky by si mohol človek ľubovoľne predĺžiť život, keby sa mu podarilo, s vylúčením iných príčin skazy tela, udržať ľubovoľne dlho túto metabolickú rovnováhu. Úlohu, túto rovnováhu stále zjednávať a udržiavať, spĺňa tzv. éterické telo, jemnejšia časť fyzického tela, ktoré pred-



stavuje most k jemne materiálnemu, "astrálnemu" telu trvale sa snaží odstrániť skazonosné účinky doby a iných príčin na tele, event. ich vyrovnáť tým, že odbúranie buniek podľa vzoru tohoto astrálneho, neporušiteľného telo opäť nahradí výstavbou nových buniek. S postupujúcim vekom však stráca éterické telo schopnosť prispôsobovať telo fyzické telu jemne materiálnemu, schopnosť, ktorá je v istých medziach prístupná ľudskej vôli. Na druhej strane stará sa éterické "medzitelo" o to, aby sa príliš mnoho jemnejších energií neprelievalo z astrálneho tela cestou kanálu čakier do tela fyzického a chráni tak telo fyzické pred tiesnivým bremenom týchto energií.

Tak postupne zarastajú burinou tieto kanály a fyzické telo starne a umiera. Keď však mocných dychom Kundaliní zostanú čakry úplne otvorené, prúdi táto božská energia plnou mierou teraz uvoľnenými kanálmi a tak vznikne duchovná výmena látok. Dokonalému (siddhovi) yogínovi sa dostane na večnom kozmickom kolobehu božských síl, a tým sa aj jeho fyzická schránka dokonale prispôsobí tej jemnejšej. Yogín nestarne, ani nezomrie, pokiaľ nechce. Jeho telo je "svachanda deha" (podrobené vôli); okrem toho má od tej doby vládu nad všetkými pralátkami (elementami) hmoty, a môže súčasťou svojho tela ľubovoľne pretvárať, ba môže opäť získať mladistvý vzhľad. Tak hovorí Gandharva-Máliká: "Ó, Parvatí, ten, kto zo dňa na deň cvičí, oslobodzuje sa od starnutia, smrti a iných ziel, tak ako okovov bytia." (Ak sa mu páči, nemusí sa znovu stelesňovať. Je potom večne slobodný-nityamukta).

## Š T V R T É P O U Č E N I E

### Pratyahára

Gheranda povedal:

1. Teraz ti budem rozprávať o veľkom odpútaní zmyslov (pratyahára). Jeho znalosťou zničíš nepriateľov, ako je rozkoš lásky (káma) a pod.
2. Tak často, ako myšlienkový princíp (manas), ktorý je nestály a tečúci, uniká (bránami zmyslov), musíš ho držať na uzde a priviesť opäť pod kontrolu svojho JA (átman).

Tento a nasledujúce verše vysvetľujú podstatu pratyaháry, čiže odpútania myšlienkového princípu od zmyslových objektov. Podľa Védanty, uniká vedomie pri každom zmyslovom vnímaní bránou dotyčného zmyslového orgánu a prijíma formu vnímaného objektu. Odpútanie tohoto manas od zmyslového objektu a jeho navrátenie do moci "JA" sa nazýva pratyahára (pratya=zpäť, hára=ťahat).

Tento verš bol vzatý z kap.VI.26 Gíty a jeho posledná časť znie ako refrén ku každému nasledujúcemu Gherandovmu veršu o pratyaháre.

3. Nech česť alebo hana, nech príjemné alebo nepríjemné tóny pociťuješ, odpútaj vedomie od týchto vecí a prived' ho pod kontrolu svojho "JA".
4. Nech tvoje vedomie zotrúva u sladkej vône alebo zápachu, odpútaj ho od týchto vecí a prived' ho pod kontrolu svojho "JA".
5. Nech by bolo tvoje vedomie zaujaté medovo sladkou, kyslou, horkou alebo inou chuťou, odpútaj ho od týchto vecí a navráť kontrole svojho "JA".

Yogíni nám nedávajú žiadne praktické poučenie o pratyaháre, ani ich nenachádzame v starých textoch.

Nanajvýš Yádžnavalkya doporučuje pozoruhodnú koncentráciu na 18 miest v tele, ktorú označuje ako pratyaháru. Sú to: temeno (vyoma), 3 prsty nižšie čela (laláta), 3 prsty nižšie stredú obočia /bhrúmadhya), pol prstu nižšie oka (netra), .pol prstu nižšie koreňa nosu (násamúla), 4 prsty nižšie koreň jazyka (džíhvámúla), 4 prsty nižšie krčnej jamy (kanthakúpa), 6 prstov nižšie srdca (hridaya), 14 prstov nižšie pupku (nábhi), 10 a pol prstu nižšie penis (modhra), dva a pol prstu nižšie stred tela (dehamadhya), dva a pol prstu nižšie konečník (guda), 9 prstov nižšie stred stehna (úrumahya), 9 prstov nižšie kolena (džangá), 10 prstov nižšie kotník (gulpha), 4 a pol prstu nižšie palec nohy (pádángustha).

Pri tejto koncentrácii sa postupuje zhora dolu, teda od hlavy k chodidlám, s podržaním u jednotlivých bodov.

"Naplnený požehnaním váyu, zadrž v khumbake vzduch, čerpaný pranayamou v myšlienkach uprostred hlavy ..."

"Nuže, veď pránu od miesta k miestu, zadrž ju pevne v každom mieste v myšlienkach. Oslobodený od všetkého zla, ži v mesiaci a vo hviezdách ..."

Čo znamenajú tieto mysteriózne slová mudrca? Presne uprostred hlavy sa nachádza predĺžená miecha (medulla oblongata), skladište všetkého zo všehomíra (mesiaca a hviezd) toku prúdiacej živej sily. Aby sme svoje telo ľubovoľne naplnili požehnaním tejto kozmickej sily života, koncentrujme sa podľa toho počas vdychu, a pri jeho zadržaní (kumbhaka), zhromažďujme túto silu uprostred hlavy (v predĺzenej mieche). Odtiaľ čerpaná, privádzajú sa táto životná sila teraz všetkým častiam tela (všetkým vymenovaným miestam). Ako Yádžnavalkya tvrdí, chvália to yogíni ako najvyšší zo všetkých spôsobov pratyaháry.

O tomto cvičení neprávom nie je taktiež nikde zmienky (okrem v kriyáyoge), nehovoriac o výklade. Pretože je ďalej vlastná prax pratyaháry vybudovaná na dychových cvičeniach, odkazujeme čitateľa na záver kap.V.

## P I A T E P O U Č E N I E

### Pránáyáma

Gheranda povedal

1. Teraz podávam správnu techniku dychových cvičení (pránáyáma). Ich využitím sa človek stane rovným bohom.
2. Správne miesto, vhodná doba, upravená výživa a konečne nervová očista, musia byť dodržané najskôr. Potom sa cvičí pránáyáma.
3. Yogín nemá začínať ani ďaleko na vidieku, ani v lese, ani v hlavnom meste, v blízkosti ľudí. Ak tak robí, bude pripravený o úspech (siddhis)
4. Ďaleko na vidieku stráca (začiatovník) dôveru (k yoge), uprostred lesa nemá žiadnu ochranu a množstvom ľudí je zase rušený. Preto sa má týmto miestam vyhnúť.
5. V dobrej krajine so spravodlivou vládou, bohatou výživou a bez zvláštnych nepríjemností si urob chatrč a oplot ju.
6. Uprostred oplotenia má byť založený prameň a nádržka. Chatrč nemá byť ani príliš vysoká, ani príliš nízka, a má byť prostá hmyzu.
7. Omaž takto vystavenú chatu dobre kravským hnojom (vypálený je belostný a hodí sa rovnako ako vápno na bielenie a natieranie). Na tomto skrytom mieste máš cvičiť pránáyámu.
8. S yogou sa nemá začínať ani v zime, ani v predjarí, ani v lete, ani v dobe dažďov. Ak sa tak urobí (začiatok), prinesie yoga choroby.
9. Ako bolo povedané, má sa začať s yogickým cvičením na jar alebo na jeseň. Potom zostane yogín určite ušetrený ochorenia a stane sa adeptom (siddhom).
10. Ročné doby začínajú čaitrom (marec) a končia phálgunom (február). Vždy pripadajú (mesiace) na ročné obdobie. Každé potom prežívame 4 mesiace, od mághy (január) do phálgumy (február) nasledujúceho roku.
11. Jar (vasanta) tvorí čaitra (marec) a vaisákha (apríl), leto

(gríšma) džestha (máj) a ášadha (jún), dobu dažďov (várša) srávana (júl) a bhádra (august), ášvina (september) a kártika (október) jeseň (šarad), zimu (hemanta) márgašírša (november) a pauša (december), a dobu mrazov (širira) mágha (január) a phálgunom (február).

12. Teraz poviem o prežívaní ročných dôb: mesiace od mágha až do vaisákhy sa prežívajú ako jar.
13. Od čaitry do ášádhy ako leto, od ášádhy do ásvini ako doba dažďov.
14. Od bhádry do márgašírši ako jeseň, od kártiky do mághy ako zima, a 4 mesiace, počínajúc mágašíršou ako doba mrazov.
14. S yogou sa má začať buď na jar, alebo na jeseň. Potom prinesie úspech a nenamáha.

Zmyslom tohoto výkladu o klimatických pomeroch v Indii je podtrhnúť, že len mierne teploty jari a jesene sa javia byť najpriaznivejšími pre tieto cvičenia. Doporučuje sa teda, dbať síce obecné na varovanie pred nadmerným teplom a chladom, inak sa však riadiť rozumom a miestnymi podmienkami.

16. Kto začína s yogou bez diety, privolá si nielen rôzne choroby, ale zostane aj bez úspechu.
17. Ako potravu má yogín jesť ryžu, jačmennú a pšeničnú múku, mudga-bôby (phasolum onungo), fazuľu, ľanové semienko atď. ktoré sú vždy čisté a bez šupiek.
18. Yogín má jesť: patolu (druh uhoriek), plody chlebovníka (artocarpus integra), mánakacu (arum colecasia), kakkolu (druh jahôd), sisiphum, banducolla guilandina, uhorka, banány a figy.
19. Nezrelé oanány, malé banány, banánové lodyhy a korene, brindžal, korene a plody riddhi.
20. Mladú zeleninu, čiernu zeleninu, listy patoly, vástúku (chenopodium - druh špenátu), himalociku - päť druhov zeleniny, ktoré sú výborné pre yogínov.

21. Čistá a sladká mierna potrava, ktorá dobre chutí a je príjemná, má naplniť len polovicu žalúdka. To je známe ako striedma strava (mitáhára).
22. Polovica žalúdka má byť naplnená potravou a štvrtina voľnou. Ďalšiu štvrtinu nechávame voľnú na tvorbu a pohyb plynov.

Bežný preklad posledných dvoch slov "váyu cárane" =pre prax pránáyámy" je chybný. Pránáyáma sa môže cvičiť len s prázdny žalúdkom a váyu = "vietor" a cárana = "pohyb".

Posledné slová by si mali pamätať hlavne tlstí ľudia. Ich nadmerný objem brucha je totiž spôsobený ďaleko nadmutým žalúdkom a vnútornosťami (pretože pre tvorbu plynov nebol ponechaný žiadny priestor) než tukovým vankúšom. Z tohoto dôvodu snáď Indovia prikladajú tak veľkú cenu očistnej procedúre "ganeša kriyá" (kap.I.44).

23. Na počiatku yogickej praxe je treba sa vystríhať všetkého horkého, ostrého, kyslého, slaného a pečeného, tak ako kyslého mlieka, smotany, ťažkej zeleniny, alkoholu, orechov vinnej palmy a prezrelých plodov chlebovníku.
24. Taktiež sa nemajú používať plody - boby "Kulattha", čočka, plody pándu (trichoenthea diosc), tekvica (benicasa cerifera) a lodyhové zeleniny, divoké uhorky (asterecantha longifolia), "Brusbeerend", kapittha (ferenia elephantum), kantha bilva a palása (butea frondosa).
25. Taktiež kalambha (nuclea kalambha), citróny, bimba (momerdica monadelph), lakuca (artocarpus lotucha), cesnak, lotos, kámaranga, piyála (buchanania latifolia), assa fostida, sálmali (salmalia malabarica) a kemuka (colocasia antiquorum).

Originálny výraz značí visa (jed) alebo vis (nečistota, výkal). A predsa sa občas má za to, že je to písomná chyba a že správny výraz má byť bisa

(podzemný stonok lotosu). Prečo? Akoby inak v sanskrte najmenej stopäťdesiatkrát sa vyskytujúce synonymá nestačili, takže sa musí tu práve použiť nový výraz pre lotos. Správny preklad teda znie: "cesnaku, nečistého (jedovatého) je treba sa vystríhať." Pre yogína sú cesnak a cibuľa ešte omnoho horšie než mäso. To si musia dať povedať všetci, kto sa oboch týchto znečisťujúcich zelenín nechcú vzdať, ak chcú cvičiť yogu. Nie že by yogíni chceli popierať liečebný účinok oboch. Swámi Šivánanda hovorí: "... cesnak vyháňa plyny z čreva, posiluje žalúdok, povzbudzuje telo, rozreďuje a odstraňuje výmety, zvyšuje vylučovanie moču a zabíja trichiny, pásomnice. Cesnak je užitočný pri hluchote a ušných chorobách, pri chronickej bronchitíde, záduchu, závratí, šoku alebo nervovému zhrúteniu, dyzentérii, hemoroidoch, horúčke, slabosti a pod. Je ďalej užitočný pri umývaní infikovaných rán a hnisavých rán. Cesnaková šťava je užitočná pri zápale pľúc a predpisuje sa proti dávivému kašľu. Účinne znižuje vysoký krvný tlak."

"... cibuľa má liečivý účinok. Je užitočná pri cholere. Rozmačkáme niekoľko cibúľ a dáme šťavu chorému na cholera. Šťava má špecifický, zárodky ničiaci účinok, zabíja cholerové bacily okamžite. Cibuľa obsahuje síru a je teda užitočná tým, ktorí trpia hemeroidmi.

Cibuľa a cesnak sú však smrteľným jedom pre tých všetkých náboženských horlivcov. Sú omnoho horšie než mäso. Prebúdzajú vášne, plnia ducha kozmickou zložkou energie, pudiacou k honbe za zmyslovými pôžitkami (radžas) a olupujú ho o jasnosť. Nie je možná dobrá koncentrácia myšlienok. Kto túži vyššie a hľadá pravdu, musí sa im vyhýbať ako silným jedom."

26. Začiatok sa má vyhýbať putovaniu, ženám, teplu ohňa,



- čerstvému aj rozpustenému maslu, tučnému mlieku, cukru a šľave z cukrovej trstiny.
27. Ďalej zrelým banánom, kokosovým orechom, granátovým jablkám, vinným hroznám, lavani (anona reticulata) a všetkému, čo má kyslú šľavu.
  28. Yogín má však jesť kardamony, muškátové orieška, hrebíček, ružové jablká (eugenis jambolana), jambolu (Pandanus odoratissimus), povzbudzujúcu mužskú silu, myrobolan (terminalis chebula) a datle.
  29. Pre svoje potešenie môže mať yogín ľahko stravitelnú potravu, ktorá je príjemná, jemná a vhodná pre tvorbu základných látok tela (dhátus).
  30. Yogín sa má vystríhať všetkého, čo je ťažko stravitelné, zlé, alebo zkažené, čo stálo (cez noc), alebo je príliš horké.
  31. Taktiež nemá brať (studenú) sprchu skoro ráno, pri pôste a pod., ani nemá svojmu telu pôsobiť bolesť, ani jesť 1 krát denne, ani nezostať bez jedla po viacej než 1 yámu (3 hodiny).

Nie je bez zaujímavosti poukázať v tejto súvislosti na nasledujúci verš z Hathayogypradipiká: "Šesť vecí ruší účinok yogických cvičení: Veľa jedla, prepínanie, kecanie (neuvážené slová), sľuby (obmedzenia, ktoré si ukladá), styk s (inak zmýšľajúcimi) ľuďmi a žiadostivosť (zmyselnosť)."

32. Keď si svoj život upravil podľa týchto pravidiel, máš cvičiť pránáyámu. Spočiatku musíš najprv (chvíľu) piť vždy trochu mlieka s rozpusteným maslom, 2x denne - ráno a večer.

Význam týchto dietetických predpisov sa nám objasní, keď si uvedomíme, že potrava, bez ohľadu na čiste fyziologický účinok, telo vytvára, t.j. dáva mu základné látky, z ktorých je vybudované, a preto sa nazýva tiež annamaya koša ("z potravy zložená telesná schránka").

Týchto základných látok je sedem: sliny, krv, mäso, tuk, kosti, dreň a semeno. Iní k tomu počítajú ešte vlasy, pokožku a šľachy.

Pretože je ľudské telo zložené z týchto elementov, je dôležité získavať tieto súčasti z vhodných živín. V tomto ohľade sa potrava delí na 3 veľké triedy: V Bhagavad-Gíte čítame: "Potrava, ktorá dáva dlhý život, harmóniu (sattva), silu, zdravie a radosť a spokojnosť, je chutná, olejnatá, výživná, príjemná, je milá sattvickým ľuďom." "Ťažká, kyslá, slaná, nadmerne teplá, ostrá, hrubá a pálivá, ktorá spôsobuje nevoľnosť, pálenie a chorobu, je milá ľuďom rádžasickým."

"Stará potrava, nechutná, páchnuca, od včerajška zostalá, zmiešaná s predchádzajúcimi zbytkami a nečistá, je milá ľuďom tamasickým." (Gíta, XVII, 8-10).

Swámi Šivánanda podáva zoznam podľa toho, či pôsobí sattvu, radžas alebo tamas:

Sattvická potrava: kravské mlieko, smotana, syr, maslo, tvaroh, rozpustené maslo, sladké plody, jablká, banány, hrozná, papaya (caric a papaya), granátové jablká, mango, pomaranče, hrušky, ananás, guava (paidium guayava), figy, zelenina, kokosové orechy, brindžal, zemiaky, kapusta, špenát, rajčiny, uhorky, tekvica, karfiol, brukvy, mandle, pistácie, hrozienka, pšenica, červená ryža, nehladená ryža, ovsené vločky, krúpy, zelené boby, datle, cukrová trstina, fazuľa, zelené lúsky, buršké oriešky, obilie, zázvor, myrobalan, citrusy, med, thed, choru.

Radžasická výživa: ryby, vajcia, mäso, soľ, chutney (ind.koreníe), asa foetida, pačuli, tamarinda, horčica, všetko kyslé, všetko horké, čaj, káva, kakao, Ovaltin, rafinovaný cukor, karotka, repa, koreníe.

Tamasická výživa: hovädzie a bravčové mäso, víno

cibuľa, cesnak, tabak, skazené, odstaté, nečisté a ohrievané jedlá, všetky opojné prostriedky, alkoholické nápoje a drogy.

Len ten, kto je naplnený sattvou (harmóniou, vyrovnanosťou, duchovným zameraním) sa môže stať yogínom. Na druhej strane však, ak človek takéto vlastnosti nemá, ale je náruživý, popudlivý, či dokonca lenivý a tupý, potom mu ani najprísnejšia vegetariánska dieta podľa uvedeného vzoru sama o sebe k sattve nepomôže.

### 33. Nádi sudhi (čistenie nervov)

Pránáyámu má cvičiť v sede, na vlnenej látke, rozprestrenej na antilopej alebo tigrej koži, s obličajom na východ, alebo na sever, a po vyčistení nádi (tu sa myslia nosné dierky a priedušky).

Čandakápali povedal:

34. Ako sa robí čistenie nádi a čo to vlastne je? O tom by som chcel počuť, rozprávaj mi to, ó hlbina zľutovania!

Ghéranda povedal:

35. Vzduch nemôže prejsť nádi, ak sú plné nečistoty. Ako môžeme mať v pránáyáme úspech, ako môžeme dosiahnuť pravdy poznania? (tattva džnána). Preto je treba cvičiť prečistenie nádi a potom pránáyámu.
36. Sú dva spôsoby čistenia nádi-samanu (s mantrou) a nirmanu (bez mantry). Samanu sa robí s bídžou (slabikové mantra), nirmanu robením dhauti.
37. O dhauti bola už zmienka skôr, pri popisovaní šiestich prečisťovacích výkonov. Počuj teraz o čistení nádi s mantrou, ó Čanda!
38. Posadiac sa v pádmásane na sedadlo, má yogín najprv vzdať úctu svojmu guruovi, ako ho to jeho guru učil, a potom urobiť čistenie nádi pre zdar pránáyámy.
39. Múdry yogín, meditujúci váyu-bídža (Yam, viď.potom III, 77-B), ktorá je dymovej farby a žiariaca, dýcha skrz čan-

dra nádi 16x s opakovaním bídži.

40. Potom zadrží dych za 64 násobného opakovania bídži a vypustí ho skrz súrya nádi za 32 násobného opakovania bídži.
41. Potom, zdvíhajúc nahor od koreňa pupku oheň (tedžas tattva), medituje o spojení so zemou (prithvi tattva), zatiaľ čo so 16 násobným opakovaním vahni (ohnivej) bídži (RAM) vdychuje vzduch skrz súrya nádi.
42. So 64 násobným opakovaním bídži zadržuje dych (kumbhaka) a s 32 násobným opakovaním bídži vydychuj opäť skrz čandra nádi.
43. V meditácii o mesačnom disku (Indovia si na Mesiaci predstavujú zajaca) na koreni nosu (agra znamená ako špičku, tak koreň nosu), vdychuj opäť skrz ida nádi so 16x opakovaním bídži THAM.
44. So 64x opakovaním bídži VAM zadržuj dych. Pri tom myslí na to, že obe nádi sú pretekané a očisťované nektárom (Mesiacca), a s 32x opakovaním bídži LAM a s predstavou, že toto očistenie je trvalé, vydychuj opäť pingalou.
45. Keď týmto spôsobom prevedieš vyčistenie nádi, sú nádi čisté. Potom zaujmi pevnú pozíciu (ásanu) a cvič pránáyámu.
46. Zadržanie dychu (kumbhaka) je osmoré: sahita, surya-bheda, udždžáyi, sitali, bhastriká, bhrámari, múrchá a kévali.

#### S a h i t a (s vdychom a výdychom)

47. Sahita je dvojaká: sagarbha a nirgarbha. Sagarbha sa robí s bídžou, nirgarbha bez nej.
48. Poviem ti najskôr o sagarbha-pránáyáme. V pohodlnom posadení s obličajom k východu alebo k severu myslíme na Brahma, plného rádžas, červenej farby a v podobe písmena "A".
49. Múdry vdychuje skrz ida nádi so 16x opakovaným bídži "A". Na konci vdychu (púraka) a na počiatku jeho zadržania (Kumbhaka) prevedie uddiyána bandhu.
50. Potom sa má myslieť na Hariho (Višnu) ako plného sattvy, modrej farby a v podobe písmena "U", pričom so zadržaným dychom opakuje 64x bídžu "U".
51. Mysliac na Šivu, ako plného tamas, bielej farby a v podobe

písmena "M" (bod vydychuje pravou nosnou dierkou s 32x opakovaním bídži "M").

52. Potom opäť vdýchne pingalou, zadrží dych a opäť vydýchne idou, opakujúc pritom bídži v tom istom poradí.
53. To má striedavo cvičiť vždy znovu a znovu. Na konci vdychovania a počas jeho zadržania dychu má pridržať obe nosné dierky palcom, malíčkom a prsteníkom (pravej ruky) bez použitia ukazováku a prostredníku.

Zmysel tohoto predpisu je zrejme udržanie správnej polaroty magnetických prúdov (pravá strana tela, pravá nosná dierka), vzhľadom k negatívnemu (ľavému) prúdu. Pritlačenie príslušnej nosnej dierky sa má podľa toho stať prstom istej polaroty. Pravý palec je magneticky pozitívny a má teda stláčať pravú nosnú dierku, pravý malíček a je s prsteníkom negatívny, tlačia na magneticky negatívnu ľavú dierku. Tie isté prsty ľavej ruky, použité rovnakým spôsobom by túto polaritu rušili a účinok cvičenia by značne neutralizovali.

54. Nirgarbha pránáyáma sa robí bez bídži. Natiahnutú ľavú dlaň vedieme (počítame) po ľavom kolene. Trvanie vdychu, zadržanie a výdychu je od 1 do 100 mátier (opakovania bídži). (?)

Slovo "mátre" (miera) nezamieňať s podobne znejúcim mantra! V originále je časová jednotka pri počítaní. Táto mátra v indických knihách znamená 1 normálny dych, alebo jedno vyslovenie OM alebo 1 mrknutie, či vedenie dlane okolo kolena (tak je uvedené v texte). V neindických yogických knihách naproti tomu platí na mátru jeden úder tepu, vymudrovaná a nespoľahlivá jednotka.

55. Pránáyáma má 3 stupne. Najvyšší stupeň má 20, stredný 16 a najnižší 12 mátier.

Tým je mienené nasledujúce stupňovanie pomeru vdychu, zadržania a výdychu. Najnižší stupeň ↓12:48:24↑ stredný 16:64:32, najvyšší 20:80:40 mátras.

56. Cvičením najnižšieho stupňa vzniká potenie, pri strednom stupni chvenie chrbtice, pri najvyššom stupni sa konajúcemu zdvíha telo od podlahy (levitácia). To sú príznaky úspechu v jednotlivých stupňoch pránáyámy.
57. Pránáyámou dosiahneme khečari-siddhi, pránáyámou sa odstránia choroby, pránáyáma prebudí (Kundaliní) Šakti, z pránáyámy vzniká unmani, stav myšlienkového princípu (manas), vedomie dospeje k blaženosti. Šťastný, kto cvičí pránáyámu!

Khečari-siddhi je schopnosť levitácie. Či by sa dosiahlo tejto schopnosti púhym cvičením pránáyámy v najvyššom stupni, je pochybné. Tým nechceme dokonalému yogínovi (siddha) túto schopnosť upierať, myslíme si však, že je ju treba odvodzovať z iných procesov, predovšetkým z ovládnutia živlu zeme v najnižšej čakre (muladhara). Cviky pránáyámy v tejto forme sú v každom prípade púhou prípravou. Nech sa okrem toho čitateľ rozpomenie na khečari-mudru kap.III.

Obvykle sa slovo unmani prekladá ako "ukľudnenie myslenia". Pritom sa opomíja etymologia slova . Man znamená myslenie a un (ud) znamená zvýšenie exaltáciu. Celok je podľa toho zvýšenie (vlastnosti alebo schopnosti) myslenia, nadobudnutia psychických síl. V neposlednej rade môže znamenať exaltáciu myšlienkového princípu k najbližšie vyššiemu stupňu (meditácia) a k najvyššiemu (samádhi). Viď,ďalej kap.VI, VII.

**S ú r y a b h é d a** (preniknutie Slnka)

Gheranda povedal:

58. Sahita kumbhaka ti bola objasnená. Počuj teraz o súrjyabhéde. Vdýchni mocne vonkajší vzduch súrjy nádi.
59. Zadrž dych veľkou silou, v spojení s džálandhara-bandhou a vydrž túto kumbhaku tak dlho, až ti vystúpi pot z nechťov a vlasov.
60. Prána, apána, samána, udána, vyána, ako aj nága, kúrma, krikara, devadatta a dhanandžaya tvoria 10 druhov váyu.
- 61.-62. Prána sa stále pohybuje v srdci, apána v krajine konečníku, sámána v okolí pupku, udána v hrdle a vyána preniká celé telo. Týchto päť, počínajúc pránou, je známych ako petica hlavných váyu.
63. Oblasti pôsobenia tejto petice ti poviem, Nága pôsobí pri škytaní, kurma pri otvorení očných viečok.
64. Krikara v kýchaní, devadatta pri zívaní a dhanandžaya preniká celé telo a neopúšťa ho ani po smrti.

Čitateľ bude iste šokovaný týmito bezvýznamnými a pre normálne telesné procesy nedôležitými javmi, ako je škytanie a kýchanie. Podľa nášho názoru sa to zakladá na chybe prekladu, skôr ešte na slovnej hračke, ktorá bola potom ďalej prepisovaná. Oba originálne výrazy "udgára" a "kšutkrita" pochádzajú ud+gar, a kšut+kar. Pritom môže prvé slovo pochádzať ako od koreňa "gar" (girati) "zrážať", taktiež od "gar" (džágarti) "prebudiť", rovnako ako substantív "k ut" (druhého slovesa) môže podľa pravidiel Sandhi znamenať ako kýchanie (kšut), tak tiež hlad (kšudh). Tu je naša domnienka správnejšia, vyplýva jasne z nasledujúceho verša.

65. Nága zachvacuje (bdelé) vedomie, kúrma spôsobuje otvorenie očí (viečok), krikara hlad a smäd, štvrtá váyu (devadatta) zívanie (ako doklad, že si telo žiada silnejšie dýchanie, aby zapudilo spánok), a z dhanandžayi pochádza hlas (reč). Toto váyu neopúšťa telo ani na okamih.

Je jasné, že týchto 5 váyu spôsobuje precitnutie tela, so všetkými k tomu náležiacimi javmi (bdelé vedomie, otvorenie očí, zívanie, pocit hladu a smädu a konečne reč). Naproti tomu "škytanie" a kýchanie s tým nemajú naprosto nič čo robiť.

66. Vyjmi teraz (viď.verš 59) všetky tieto váyu, spojené s "Surya-vdýchnutím", z koreňa pupku a vydýchni potom skrz ida nádi pevným a nepretržitým výdychom, pevným impulzom.
67. Opäť vdýchni skrz súrya nádi, zadrž dych ako je predpísané a vydychuj tým spôsobom ešte a ešte.
68. Zadržanie dychu súrya-bhédu zaháňa starnutie a smrť, prebúdza Kundaliní Šakti a zapáľuje oheň trávenia. Povedal som ti teda, ó, Čanda, veľkú súrya-bhédu.

Pokyny Hathayogapradipiká sa uchýľujú v oddieli o súrya-bhéde od bežnej techniky tohoto cvičenia natoľko, akoby reprodukovali procedúru šakti-čálani-mudra.

Nám už známe dielo tantrické Yogabídža, hovorí o pôsobení súrya-bhédy, že sa ňou dosiahne vyčistenia lebky (kapála) - (skôr čelnej dutiny), odstránenie reumatizmu (vátadoša) a "červov". Tiež ochorenie nosnej sliznice, ako rhinitis, ceryza atď. sa tak dajú vyliečiť.

#### **U d ž d ž á y i** (vítaziaca)

69. Vzduch, nasatý obomi nosnými dierkami, podrž v ústach. Pri uvoľnení vzduchu z pľúc a z hrdla stesnaj ho v ústach.
70. Čistiť takto ústa a držiať ich otvorené, urob potom džálandhara-bandhu. Koniec kumbhaku celou silou a vydrž (tak dlho), pokiaľ ťo nie je na ujmu.

Zmysel tohoto dosť zmäteného vylíčenia sa nám vyjasní z popisu Yogabídži: "So zatvorenými ústami nasaj vzduch obomi nosnými dierkami, tak ako pre-



niká z hrdla až do pľúc (doslovne "až do srdca") s akýmsi tónom (šumom). Zadrž dych ako doposiaľ a potom vydýchni skrz ida nádi. Odstraňuje to hlien z krku, zapaľuje telesný oheň (trávenia), zaháňa vodnateľnosť (vlastne z vodnateľnosti pochádzajúce škody). Udždžayi-kumbhaka sa má robiť v chôdzi alebo v stoji."

Pri vdychovaní sa hrdlo zúži, takže vznikne vrzavý, event. spevavý tón. Toto, zvlášť to posledné (bzučanie do seba) spôsobuje čo možno najvyššie predĺženie vdychovania. Po zadržaní dychu, vydýchame ľavou stranou nosu alebo obomi nosnými dierkami (ale nie ústami, ako sa to píše v neinďických yogických knihách).

71. Po udždžayi-kumbhake máme si zariadiť všetky svoje veci. Nebudeme postihnutí ani hlienom, ani ošklivými nervovými chorobami.
72. Yogína nepostihne ani dyzentéria, ani netrávenie, ani závrať, ani kašeľ, horúčka alebo rozšírenie sleziny. Aby si zničil starnutie a smrť, rob udždžayi-kumbhaku.

#### S í t a l i (hladiaca)

73. Saj vzduch skrz (do trubičky stočený) jazyk, a plniac zvoľna brucho (t.j. pľúca znížením bránice, čo vyzerá ako plnenie brucha), urob krátku kumbhaku ("kšana" kolísa medzi 4 minútami až 4/5 sekundy) a vydýchni obomi dierkami.
74. Yogín má vždy cvičiť krásnu sítali-kumbhaku. Netrávenie a nepravidelnosti hlienu a žľče u neho nevzniknú.

Yogabídža hovorí: "Nasávajúc ako doposiaľ vzduch jazykom, múdry vydýchne zvoľna, bezprostredne po zadržaní, obomi nosnými dierkami. Táto sítali-kumbhaka zapudzuje gastritídu a zápal sleziny, hlienové a žľčové choroby, hlad smäd a (pôsobenie) jedovatých látok."

Indické lekárstvo pozná tri "tekutiny" spôsobujúce choroby: "vāta" (vietor), "kapha" (hlien) a "pitta" (žlč). Ak je ich stav narušený, vznikajú: u vāty nadýmanie, reuma atď., u kaphy-hlienové ochorenia a u pittы-poruchy trávenia.

Táto dosť naivná predstava skrýva však hlbšiu znanosť, ktorá nám vysvitne iba vtedy, keď uvážime, že tieto "dočas" sú tekutiny, a že najviac pravdepodobne súvisia s inými dôležitými procesmi v tele, totiž s krvným obehom (vāta), a s funkciami sliznice (kapha) a s tráviacimi šťavami, ako je šťava žalúdočná, žlč atď. (pitta). Tým sa vysvetľuje napríklad s nadýmaním nijako nesúvisiace, z obehových porúch pochádzajúce reumatické bolesti, alebo také utrpenia, ktoré nemajú navzájom nič spoločné, ako záduch a nádcha, ktoré obe vďačia za svoj vznik podráždeniu, resp. ochoreniu sliznice a preto sa objavujú často súčasne. Pri posudzovaní a kritike takých staroindických textov, ktoré sa v tomto taxte stále znovu objavujú, je prikázaná najväčšia opatrnosť. To je tým dôležitejšie, pretože potom by sme mohli také alegorické označenia pripraviť o mnohý skrytý poklad. Najkrikľavejším príkladom je staroindická predstava o sexuálnych funkciách a procesoch v tele. V textoch nachádzame pozoruhodnú teóriu, podľa ktorej sa ľudské semeno (retas) pri zdržanlivosti premieňa v celkom duchovnú silu (odžas) a tak yogínovi pomáha k vyššiemu duchovnému poznaniu. Z toho vyvodzuje hociktorý komentátor ukvapený uzáver, že iba touto sexuálnou zdržanlivosťou, ktorá je pri tom vyžadovaná ako bezpodmienečný predpoklad duchovného vývoja, môže mystická Kundalíní stúpať jedine správnou cestou, kanálom sušumna a zasnúbiť sa so Šivom.

Chceli ba sme s najväčšou rozhodnosťou a s najväčším dôrazom poukázať na to, že Kundalíní nie je

identická s hrubomateriálnym spermatom, resp. so sexuálnou životnou silou. Ďalej, že hrubomateriálne fluidum (sperma) chýba ženám, a teda, keby mala táto teória sa ukázať pravdivou, bola by im možnosť tohoto mystického poznania celkom uzavretá, nemohla by sa žiadnym spôsobom premeniť v nejakú silu. To je fyziologický nezmysel. (Nezabúdajte tiež, že staroindické texty pochádzajú z doby, kedy žena v Indii nebola bezmála považovaná za človeka. - Poz.prekl.) Naša moderná fyziológia môže tento proces vysvetliť tak, že zárodočné žľazy produkujú dvojakú látku: sekret, ktorý slúži výhradne rozmnožovaniu a nijako sa nepremieňa v duchovné sily, a inkret (pohlavné hormóny), ktoré sa dostávajú priamo do krvných dráh a slúžia bezprostredne všeobecnej výmene látok a iným dôležitým procesom, v neposlednej rade duchovnému vývoju. Ak je človek zdržanlivý, potom sa u neho táto hormonálna produkcia deje zvýšenou mierou, na úkor produkcie rozmnožovacích látok, čím sa mozog, a tým všetky duchovné funkcie, včítane činnosti epifýzy, mohutne vyvíja. Ako je známe je epifýza u človeka akýmsi druhom sexuálne brzdy, zamedzuje predčasnú pohlavnú zrelosť a postupne s vývojom pohlavného života zakrpatieva. Preto sa prikazuje zdržanlivosť, aby, ako sa ďalej dozvieme, bola epifýze daná možnosť zvýšenej činnosti. Okrem toho je každá hrubomateriálna predstava premeny semena na duchovnú energiu nehoráznosťou a je s to vzbudiť u vážneho záujemcu pocit oškľivosti. Všetkým týmto a podobným popisom v indických textoch je treba rozumieť alegoricky duchovne - a najvyšš v zmysle moderných fyziologických poznatkov. V tantrách sa často vyskytujúcej formulí: "Zadržanie semena je život, strata semena je smrť" (maranam bindupátena, 'džívanam bindu dháranat), - môžeme s apoštolom Pavlom vykladať takto: "Lebo

tí, ktorí sú zmyselní, zmyselne zmyšľajú, kto však sú duchovní, duchovne zmyšľajú." "Ale byť zmyselného zmyšľania je smrť a duchovného zmyšľania je život a mier." "Lebo, kto žije podľa zmyselnosti, bude musieť zomrieť, kto však zahubíte duchom záležitosti zmyslov, budete žiť." (Rím.VIII,5,6,13): "Kráčajte v duchu, potom rozkoše zmyslov nedokonáte." (Galat.V.16).

### **B h a s t r i k á** (dúchadlo)

75. Tak ako kovársky mech stále sa pohybuje, tak zvoľna vdychuj a vydychuj obomi nosnými dierkami.
76. Keď si to urobil 20x, urob kumbhaku. Po jej ukončení vydýchni skôr vyloženým spôsobom.
77. Múdri cvičí túto bhastriká-kumbhaku 3x (za sebou). Nemá chorôb ani bolestí a je denne zdravý.

Presnejšiu techniku podáva opäť Yogabídža, kde sa hovorí: "Vdýchni rýchlo a úplne až k srdečnému lotosu. Potom opäť vydýchni, vdychujúc opäť a opäť. Práve tak, ako sa pohybuje kovársky mech. -Tak sa pohybuje vzduch v tvojom tele predstavou. Keď sa dostaví telesná únava, vdýchni, nech je brucho plné vzduchu. Potom tiskni nos prstami bez ukazováku a prostredníku. A zadržuj dych ako predtým, vydýchni skrz idu. Toto krásne cvičenie odstraňuje hlien a vietor a zvyšuje oheň trávenia. -Prebúdza Kundaliní, ničí hriechy (zlo), prináša šťastie a zničí závoru v ústach brahma-nádi (pri vstupe do kanálu sušumny), preniká dokonale tromi uzlami v tele. Preto sa má kumbhaka, nazývaná kovársky mech, zvlášť cvičiť."

### **B h r á m a r i** (ako včela)

78. Po polnoci a tam, kde nie je hluk iných tvorov, má yogín

pridržať uši rukami, vdýchnuť a zadržať dych.

79. V pravom uchu bude vnímať vcelku príjemné vnútorné tóny: najprv cvrčka, potom flauty;
80. potom búrkového oblaku, bubnu, včely, zvonu, mosadzného gongu, potom trúbky, pozaunu, bubnu, mridanga, kotlu, bubnu dundubhi atď.
81. Tieto rozmanité zvuky vznikajú stálym cvičením zo zvuku anáhata (slovo anáhata znamená neuderený, teda zvuk, nevznikajúci úderom na zvon, bubon atď.). V tomto zvuku je ozvena.
82. V tejto ozvene je svetlo, do tohoto svetla vchádza vedomie a v tom sa rozplynie. Je to najvyššie sídlo Višnu (všadeprítomného boha). Úspech v tejto bhrámari-kumbhake prináša úspech v samádhi.

Toto dychové cvičenie zahajuje zvláštnu prax, tzv. "načúvanie zvuku anáhata", druh pratyáhary laya-yogy. Ako už o tom bola skôr reč, je hlavným cvičením laya-yogy myšlienková koncentrácia (dháraná). Koncentrácia sa najľahšie dosahuje načúvaním, pretože sa pri tom inštinktívne zadržiava dych. K tomuto načúvaniu pripájame vnímanie svetla (v anáhata-čakre).

Z hľadiska dychovej techniky nás tu zaujíma jedine skutočnosť, že u bhrámari-kumbhaky sa vzduch vdychuje a zadržiava, prakticky, teda, čo možno dlho vdychuje. Na popise posledného spôsobu dýchania (kevala kumbhaka) ukážeme, prečo je to tak dôležité.

#### **M ú r č h á** (mdloba)

83. S podobným zadržaním dychu sa zameria myslenie (manas) na miesto medzi obočím, zatiaľčo je vzdialené všetkým zmyslovým objektom - to je šťastie prinášajúce omámenie (murchá) mysliaceho princípu. Zo spojenia myšlienkového princípu (manas) a Ja (átman) povstáva určitá blaženosť.

Obvykle sa zmysel tohoto slova reprodukuje tak, že máme dych zadržat tak dlho, až máme pocit, že by sme mohli omdlieť - potom iba voľna vydýchame. Ale slovo "sukhana" v texte prikazuje zreteľne, že kumbhaka sa má robiť pohodlne, bez námahy a úsilia. Na druhej strane sa hovorí v Hathayoge: "Na konci vdychu sa urobí džalandharabandha a pozvoľné vydýchnutie - to je tzv. múrčhá, šťastie prinášajúce spojenie myšlienkového princípu."

Z púheho ľahkého zadržania dychu však nikto neomdlie. Musí sa tu jednať o inú techniku. Akú teda? Prvý text sa nezmieňuje o vdychu a výdychu, a posledný o zadržaní dychu. Naproti tomu však túto techniku nachádzame u Pataňdžaliho, keď hovorí o rôznych prostriedkoch k dosiahnutiu dokonalého kľudu a jasnosti myšlienkovej substancie (čitta prasádana), zmieňuje sa o jednom z nich: "...alebo (úplným) vydýchnutím a zadržaním dychu." (Yoga súra I,34). Slovo "pračchardana", ktorého použil a ktoré sa nesprávne prekladá ako vydýchnutie, je omnoho skôr toto: koreň pra-chard znamená vrhnúť (dávať, zvracať), vyblvať (vychrliť), vydať zo seba, a vyznačuje úplné vydýchnutie, pri ktorom sa vypudí aj reziduálny vzduch; (viď. ďalej Paramahansa Yoganandom popísané prípady kozmického vedomia, pričom mal pocit, akoby bol mu nejakou pumpou úplne vysatý vzduch z pľúc - viď. kap.XIV. a XXII. jeho Autobiografie yogína). Vložíme túto techniku na konci tejto kapitoly.

#### **K e v a l i** (výhradné zadržanie dychu)

84. Každý tvor (dživa) opakuje stále, 21.600 krát za 24 hodín tzv. adžapu (nevyslovené) gáyatri: so slabikou "ham" dych vychádza a so slabikou "sah" opäť vstupuje.
85. Toto zloženie "hamsah" (labuť ako symbol Brahma, na druhej strane tiež spojenie Šivu a Šakti (sa opakuje na troch

miestach: v múladháre, v anáhate a adžná. Tieto tri miesta vyznačujú tri uzly (granthi, viď. komentár k veršu 77), kde sa stretávajú oba nervové prúdy, pingala alebo súrya nádi (ham=Šiva alebo slnečný dych) s idá alebo čandra nádi (sah=Šakti alebo mesačný dych).

86. Telo je normálne 96 prstov (6 stôp) dlhé. Dĺžka vydýchnutého vzduchu normálne 12 prstov (palcov =9 colov).
87. Pri speve činí 16 prstov (1 stopa), pri jedle 20 prstov (15 cól ), pri chôdzi 24 prstov (18 cól ), v spánku 30 prstov (22,5 cól ), pri pohlavnom styku 36 prstov (27 cól ) a pri fyzickej námahe ešte viacej.

Tu označuje "dĺžku" zrejme prudkosť, s ktorou vydychovanie pri rôznej telesnej činnosti prebieha. Prudkosť zase dáva určitým spôsobom stupeň vnútorného popudu. Každý vie, že prvou, bezprostrednou reakciou na všetko, čo vyvoláva hnev, pobúrenie atď., je viacmenej prudký výdych, práve tak zase ako reakciou na radosť, prekvapenie a pod., je rýchly vdych. Výdych je ďalej prudký pri každom telesnom úsilí, podobne tiež v spánku. Tento prudký výdych a ešte viacej s tým spojenie telesného vzrušenia, znamená stratu nervovej sily, ako tiež naznačuje ďalší verš.

88. Pri zmenšení dĺžky prirodzeného výdychu pribúda dĺžky života. Keď je však táto norma prekročená, dochádza, ako sa tvrdí, ku skráteniu dĺžky života.
89. Pokiaľ prána pobýva v tele, neexistuje smrť. Vzduchovou väzbou tela vzniká kevalakumbhaka.

Druhá polovica verša sa obvykle prekladá: "Ak sa plná dĺžka vzduchu zadrží v tele, bez toho, aby sa nechalo niečo uniknúť" atď..Preto má však originál len tri slová: váyuná (vzduchom), ghata (telo), sambandha (pri viazaní), a celok teda znie: "Pri spútaní tela vzduchom".

Čo však znamená "pri spútaní tela vzduchom"? Že

vzduch (váyu) síce telo púta, ale nepotrebuje byť bezpodmienečne v tele koncentrovaný, môže teda byť aj mimo telo a pútať ho. Inými slovami - pri kevali môžeme dych zadržať so vzduchom aj bez neho. To ukážeme neskôr.

90. Každá živá bytosť opakuje bez počítania a bez porozumenia určitý počet týchto adžapá-mantier, denne.
91. Preto má človek robiť túto kevali kumbhaku (správnym spôsobom). Keď sa teraz kevali počtom adžapá zdvojnásobí, zmení sa v unmani (zvýšenie myšlienkového princípu - manas, viď. verš 57.). Iný spôsob čítania: Keď kevali, ktorá sa vyznačuje počtom adžapá, je dvojnásobná, zmení sa v unmani .

Zdvojnásobením počtu adžapá, má byť dosiahnuté, ako to vyplýva z bežných prekladov, stav unmani. (Ak vzťahujeme slovo dviguná na sámkhya, potom je treba slovo adžapá-samkhya čítať ako tatpuruša. Ak však, čo je správnejšie, sa vzťahuje na kevali, je to bahuvríhi). -Považujeme tento výklad za neporozumenie súvislosti. Nebolo by príliš jednoduché dosiahnuť stavu unmani, ktorý je múdрым Gherandom pokladaný za rovný samádhi (viď. kap.VII,17) púhym mechanickým zdvojnásobením normálneho počtu dychov? Tu je treba hľadať hlbší význam, ktorý súčasne ozrejní celé tajomstvo techniky dychu (pránayámu) ako bude ukázané na konci tejto kapitoly.

Najprv, v čom spočíva kevali? O tom poučujú nasledujúce verše:

92. Vdýchnuc vzduch obomi nosnými dierkami, urob kevala kumbhaku (naproste zadržanie dychu). Prvý deň počínajúc od jednej zadrž (vzduch) až na 64 jednotiek (viď.verš 54).
93. Rob kevali v každej yáma (3 hodiny) alebo 5x denne, ako ti poviem:
94. Ráno, na poludnie, večer, o polnoci a v poslednej štvrti-



ne (noci), alebo 3x denne, vždy v každom andhyá (ráno na poludnie a večer).

95. Predlžuje denne trvanie ádzapy od jednej až do päť násobku, dokiaľ nebude dosiahnuté siddhi (dokonalosti).
96. Znalec yogy označuje potom túto pránayámu ako kevali. Čo by nebolo na zemi pri úspechu v kevale-kumbhake úspešné?

Verš 96 pripomína na posledný verš kap.III. Tiež v inom vzťahu javí kapitola podobnosť s touto, totiž tým, že dychové cvičenia, robené v určitom poradí, taktiež predstavujú cvičenie jediné. Určite si čitateľ pripomenul, že u pránayámy sa musí jednať o niečo omnoho dôležitejšieho a nutnejšieho, než len o vdychovanie a vydychovanie, event. zadržanie vzduchu.

Čo je pránayáma? O význame tohoto slova sa zdajú byť všetci autori yogických kníh zajedno tým, že ju označujú ako "riadenie dychu". A predsa je toto označenie najmenej presné, ak nie celkom nepríhodné. Slovo sa skladá z "prána" a "áyáma" (nie "yáma", ako mnohí myslia).Každý žiak yogy vie, že prána ako kozmická energia, ktorej len jedna z mnohých podmieňuje v tele každej živej bytosti dýchanie, neznamená samotné dýchanie. Ale druhé slovo "áyáma" si zaslúži našej zvláštnej pozornosti. Pochádza zo slovesa átyam, ktoré znamená vypätie, vytiahnutie, pritiahnutie, ťahanie, rozostrenie, predĺženie, napínanie atď..Podľa sanskrtského slovníka Otta von Bothling, ktorý je nesporne európskym štandardným dielom tohoto oboru, znamená slovo "áyáma", napätie, rozšírenie, dĺžku (priestorove aj časove). Tiež klasický indický slovník Amarokša vykladá význam slova "áyáma" ako "dairghyam" (dĺžka), "árohak" (pozdvihnutie), "parináho" (rozsah), "višálatá" (diaľka).

Takto musí byť teda pránayáma "predĺženie" alebo

"pretiahnutie" dychového procesu, teda žiadna kontrola dýchania v bežnom zmysle.

Obráťme sa k veršom 86-88, predstavujúcim vlastný počiatok tejto kapitoly a tiež celej techniky dýchania. Z týchto veršov jasne vyplýva, že dĺžka vdychu musí byť rovnaká ako dĺžka výdychu, aby sa zabránilo eventuálnej strate energie (prány). Z tohoto pravidla rezultuje prvé a najdôležitejšie cvičenie dýchacie, tzv. rytmický (kyvadlový) dych, pri ktorom trvanie vdychu a výdychu zostáva rovnaké. Tento spôsob dýchania sa nazýva "tala-yukta".

Tým ovšem nie je zďaleka urobené zadost' pretiahnutiu alebo predĺženiu dýchacieho procesu. Najprv musí byť telo obrnené proti hladu, smädu, teplu a chladu, jedovatým látkam a i., a tým pripravené k ďalším dychovým cvičeniam. Preto sa cvičí S i t a l i (2), zodpovedajúce podobnému cvičeniu medzi mudrami, káki-mudre.

Ďalšie zrejme pretiahnutie dýchacieho procesu je dané súryabhédou (3), pretože pri nej vyžadovaného stupňa, vystúpenie potu, môže byť dosiahnuté len opakovaným a systematickým preťahovaným vdychovaním a zadržovaním dychu. Táto súrya-bhéda je vlastne ďalším rozvojom očisťovania nervov (nádi sodhana), akokoľvek sa najprv robí len v jednom smere (vpravo vdych a vľavo výdych). Toto dychové cvičenie čistí lebku (kápala, čelná dutina). Súrya-bhédou sa uvoľnia obe nosné dierky. Ďalším dôsledkom je odstránenie červov zo zažívacieho kanálu - bezpodmienečný predpoklad pre dychové cvičenia. V neposlednej rade prebúdza súrya-bhéda Kundaliní, predstavujúcu vlastný účel dychových cvičení.

Rozšírením súrya-bhédy je sahita (4) alebo tiež veľká sukha púrvaka (presne povedané, nazývajú sa všetky dychové cvičenia "sahita", t.j. "spo-

jené s vdychom a výdychom" v protiklade ku kevali= =výhradne zadržanie dychu). Inak povedané, vdychuje sa vždy tou istou dierkou, ktorou sa práve vydýchne, vydychuje sa vždy inou dierkou, než ktorou sa vdýchlo. K čomu je to potrebné? Vo svojom komentári k Ánandalahari hovorí pandit R.Ananta Šástri: "Slnko a Mesiac, tak ako v makrokozme, pohybujú sa stále v mikrokozme skrz idu a pingalu, vo dne v noci . Mesiac, ktorý vždy vchádza ľavou nádi (idá) ovlhčuje celé telo nektárom. Slnko, vstupujúce pravou nádi (pingalá) vysušuje nektárom ovlhčené telo. Keď yogi, ktorého myšlienkový princíp je pod kontrolou, je s to obmedziť ako Slnko, tak Mesiac, na ich vlastné miesta, a keď sú tak obmedzené, nemôže mesiac vylievať svoj nektár, ani Slnko ho vysušovať. Ak je ďalej miesto nektáru pomocou váyu vysušené, precitá Kundaliní z nedostatku výživy a sičí ako had. Potom, prenikajúc tromi uzlami, beží k sahasráre a kúsne čandru uprostred. Potom začne tiecť nektár a ovlhčí inú oblasť čandry v adžná-čakre. Odtiaľ sa potom celé telo ovlhčí nektárom." (Ánandalahari, str.69-70).

Akokoľvek môže táto mystická teória pripadať mnohému dnešnému čitateľovi fantastická, spočíva napriek tomu na skutočnostiach, ktoré si môže každý cvičiaci skôr či neskôr sám overiť. Že sa napr. pravá a ľavá strana tela nachádzajú pod vplyvom Slnka, resp. Mesiaca, je nepochybné. Každý človek aj bez yogických cvičení môže zistiť, že dych prebieha-prechádza jednou nosnou dierkou voľnejšie než druhou, pričom sa táto druhá javí ako viacmenej ucpaná.

To nie je treba vzťahovať k žiadnemu ochoreniu, nachladnutiu a podobne, lebo práve po 2 hodinách je pomer obrátený. Zdanlivo ucpaná nosná dierka je opäť voľná, a druhá "voľná" sa naproti tomu

"ucpe". Tento pomer sa pravidelne mení každé 2 hodiny, počínajúc východom Slnka, ukazuje súčasný stav tela vo večnej zmene slnečného a mesačného dýchania (pozitívneho a negatívneho magnetického prúdenia). Aby sa tieto prúdenia vzájomne vyvážili, a telo sa udržalo v naprostom zdraví, alebo - čo je pre mystické účely nepostrádateľné - aby prúd prány namiesto ľavou alebo pravou stranou bol vpustený do stredného kanálu (sušumny v chrbtici), cvičí sa teraz sahita alebo sukha-purvaka, a síce s predstavou, že práve vdychovaný prúd je vedený nielen príslušnou nosnou dierkou, ale celou stranou tela, hlavne však pozdĺž chrbtice až ku kostrči (múladhára), odtiaľ (pri zadržaní dychu) vniká do stredného kanálu a (pri výdychu) stúpa nahor. Jednotlivé tempá majú byť usporiadané podľa určitého systému rytmu a to v pomere 1:4:2, ktorý sa nemení. po dostatočnom cvičení sa tieto čísla, bez zmeny pomeru, postupne zvyšujú (viď. verš 55).

Toto pretiahnutie dychu robíme odteraz v dvojacom ohľade: ako predĺžené zadržanie dychu so vzduchom a bez neho. So vzduchom: vdych 16 mátrás, zadržanie 64 mátrás, výdych 32 mátrás. Bez vzduchu: vdych 16 mátrás, výdych 32 mátrás, zadržanie 64 mátrás.

V literatúre je o tomto druhom spôsobe (zadržanie dychu bez vzduchu) zmienka v Rádžayoge autora Swámi Vivékánandu a v Kundaliníyoge Swámi Nárayanánu, ako aj v Pránayáme Swámi Šivánandu Sarasvati, ovšem bez bližších podrobností;

napriek tomu je toto rozdelenie dychového procesu za účelom predĺženia kumbhaky vlastným tajomstvom celej dychovej techniky. Tiež Pataňdžali v diele Yoga sútra označuje pránáyámu ako rozdelenie procesu vdychu a výdychu:

"swása" (vdychový) prašwásayor (výdychový) gati

(proces) vichedah (rozštiepenie)". Upozorňujeme čitateľa, že tu použité slovo vichedah znamená v prvom rade "rozštiepenie, rozsekanie, prevítanie, delenie, odlúčenie, zlomenie", a iba v siedmom význame niečo ako "vymetanie, odstránenie" (ako sa to obvykle tiež prekladá, v ktorom poslednom význame sa zmysel "pretiahnutie" celkom stráca). Rozdelenie vdychu a výdychu sa odráža len náznakovo v sáhitá, rozvíja sa však v posledných troch spôsoboch dýchania.

Nasledujúci krok, prebudenie Kundaliní, zaháji udždžáyi (5), kde hraje najväčšiu úlohu najväčšie možné pretiahnutie vdychu (a s tým úzko spojená myšlienková koncentrácia, viď.kap.III,68-81). Kundaliní sa prebúda hrotitým plameňom uddiyana-bandhy. Aby sa jej uvoľnila cesta tromi uzlami, urobí sa dôkladne v súvislosti s udždžáyi ešte trojnásobná bhastriká (6), a síce s koncentráciou (počas zadržania dychu) na každý jednotlivý uzol v múladhäre (vlastne v silne vystupujúcom obratli medzi kostrčou a krížovou kosťou), v krajine medzi manipulúrou a anáhatou (vo výške slnečnej pletene, kde je u každého cvičenca yogy zreteľné zhrubnutie chrbtice), a medzi višudhou a ádžnou (zhrubnutie krčného obratla). S udždžáyi sa okrem toho robí ešte tzv. bandhatraya (trojitý uzáver): pri vdychu sa urobí múla-bandha, pri zadržaní dychu sa priberie džálandharabandha a po výdychu všetky tri: múla-, džáladhara- a uddiyánabandha (viď. o tom kap.III,10-17 a 100).

Ako prvé znamenie účinku a úspechu sa pociťuje silné teplo, ako by sa roztavený kov vlieval do chrbtice. Toto teplo zasahuje celé telo a stúpa chrbticou nahor, zosiľňované zvlášť opakovanou bhastrikou a neskôr samotnou myšlienkovou koncentráciou. Môže sa však tiež javiť ako vzostupujúca z jednotlivých čakier, podľa koncentrácie

(viď.kap.VI,16-18). Teplo (tibetskí mnísi ho nazývajú "tumno" - psychické teplo) spôsobuje dozrievanie lotosov (čakier), ktoré normálne potrebujú asi 1 mil.rokov k potrebnému vývoju, aby vydržali bez škody vysoké napätie duchovných prúdov, ktoré umožňujú mystické zjednotenie s Bohom.

Teraz sa dostávame k ďalšiemu dychovému cvičeniu nášho poradia - k bhrámari (7). Vdych, predĺžený robením udždžáyi, dospieva teraz do nového štádia. Hlbokou myšlienkovou koncentráciou, ktorá tento spôsob naznačuje, prechádza vdych postupne a automaticky do zadržania - spomaľuje sa tak, že prestávka (so vzduchom) naväzuje sama a prechodne sa zachováva. To práve náleží k laya-yoge, ako zvláštnej praxe "načúvaniu zvuku ánahata". Dychovo technicky však tvorí tento vdych, prechádzajúci postupne v zadržanie, prvú časť kevali, náležiacu rádžayoge.

Oruhá časť je murčhá (8), pre ktorú je naopak charakteristický výdych, prechádzajúci nakoniec v pauzu bez vzduchu. "Mdloba" v tomto vzťahu je len omámenie zmyslov stupňujúcim sa a v kumbhake (bez vzduchu) sa strácajúcim výdychom. Každý narkotizovaný vie, že pôsobením omamujúceho prostriedku jeho telo dlhšie vydychuje než vdychuje. Tiež obrátene - aby sme sa omámili a tak odpútaťli svoje vedomie od zmyslových orgánov, postačí stále predlžovať výdych, až sa vydýchne aj reziduálny vzduch, ktorý sa pevne uzatvára v tele ako zviera, z úskosti pred týmito nezvyklými mráкотami. Potom vystúpi astrálne telo z tela fyzického a dôjde k extázi (viď.kap.VII,3).

Ak bol až do kumbhaky (so vzduchom) rozšírený vdych charakteristickým znakom koncentrácie, potom je do kumbhaky (bez vzduchu) predchádzajúci výdych znakom meditácie. Obe, už k extázi vedúce praktiky, tvoria dohromady najvyšší stupeň du-

chovného cvičenia, tzv. samyamu, charakteristikum rádžayogy, a zahajujú posledným a najvznešenejším spôsobom dýchanie, zvané kevala-kumbhaka (9), alebo proste kevali. V ňom sa rozvíja najväčšie tajomstvo indickej dychovej techniky, ktorá nachádza svoje najvýstižnejšie vylíčené v Bhagavad-gíte:

"Tak obetujú aj iní, ktorých najvyšším cieľom je predĺženie dychu (pránayáma), zahrňujúca prúdy prány a apány, pránu v apáne a apánu v práne". (Gíta IV,29).

Šri Šankara komentuje tento verš takto: "Obetovať pránu v apáne znamená púraka-pránayámu (predĺženie vdychu), obetovať apánu v práne-rečaka-pránayámu (predĺženie výdychu). Prúd prány vychádza z úst a z nosu, prúd apány postupuje obrátene (dolu). Zhrnúť oba tieto prúdy je účelom kumbhaka pránayámy (predĺženie zadržania dychu)."

Čo znamená tu "zhrnúť prúdy"? Slovo "rudh" znamená zadržať, uzavrieť, uzamknúť, naplniť. V akom zmysle sa oba prúdy, vdych a výdych, uzatvoria a naplnia? Výklad podáva Patandžali, najväčšia a nesporná autorita vo všetkých otázkach yogy. Hovorí:

"Štvrtý spôsob dýchania (t.j. kevali) je ten, ktorý má oblasť vdychu a výdychu pred očami." (Yoga súra II,51).

Zatiaľ čo väčšina kníh reprodukuje slovo "ákšepi" šablónovite ako prekročenie (going beyond), ono pochádza zo slovesa á-kšíp, ktorého najvznešenejší výraz je "mrštiť, vrhať-pohľad" a znamená "pred očami majúci". Z tohoto označenia vyplýva jednoznačne technika kevali, ktorú Paramahansa Yogananda líči takto:

"Buďte si vedomí vdychu a výdychu. Keď to robíte, nenúťte sa do vdyčovania ani do vydyčovania. Dýchajte prirodzene, pozorujte len proces vdychu a výdychu, zatiaľ čo pri tom opakujte v myšlien-

kach "ham" a "sa". Keď dych sám od seba ustane, buď v pľúcach alebo mimo nich, vyčkajte, až zase sám začne prúdiť.

Povážte, že účelom tejto praxe je predlžovať prirodzeným spôsobom prestávky, kedy dych neprúdi. Keď dych sám od seba prúdi dovnútra a hneď neprúdi von, počkajte a prežívajte stav bezdychovosti. Keď dych opäť prúdi von, hovorte v myšlienkách "sa". Keď sa výdych vzduchu von zastaví, vyčkajte a prežívajte tento stav bezdychovosti, dokiaľ dych nechce opäť prúdiť dovnútra.

Sústreďte myslenie na prestávku, kedy dýchanie ustane, bez toho, aby ste tento samovoľný stav vynucovali. Pozorovaním dýchacieho procesu odpútajte svoje ego od toho a poznávajte, že telo existuje dychom len čiastočne.

Konečným cieľom tohoto cvičenia je nielen kontrola tepu, ale dychu a srdečnej činnosti, aby pozornosť bola celkom obrátená k Bohu, a aby ste prežívali extázu, vzniklú spojením s Ním." Bezprostredným dôsledkom tohoto, už Budhom hlásaného pozorovania dychového procesu je ovládanie srdečného tepu, ktorý môže byť podľa ľubovôle urýchlený, spomalený alebo (pochopiteľne prechodne) celkom zastavený. Iným, ešte dôležitejším dôsledkom je však ovládnutie činnosti zmyslov, odpútanie vedomia od zmyslových objektov (pratyahára). Paramahansa Yogananda hovorí ďalej: Ukľudnenie srdca vypína telefónnu energiu zmyslových telefónnych článkov hmatu, čuchu, chuti, sluchu a zraku, pretože srdce je druhou rozvodnou doskou (medula-miecha je rozvodnou doskou hlavnou). Keď sú životná energia a vedomie odpútané od piatich zmyslových telefónnych článkov, nemôže už zrakové, čuchové atď., vnímanie dospieť nervovými drôťmi do mozgu. Ak však registrácia zmyslových vnemov v mozgu ustane, zanikne taktiež predstava a ňou



podmienená tvorba ideí. Potom je vedomie alebo pozornosť uvoľnené, aby sa venovalo určitému objektu alebo videniu Boha."

To je najlepšie a najpresnejšie vyličenie procesu pratyaháry, aké bolo doposiaľ zverejnené. Táto schopnosť je teda prirodzeným výsledkom cvičenia kevali.

Ako sa však toto kevali cvičí? Najprostejšia metóda spočíva v snahe dokolale zotrieť pri pozorovaní dýchacieho procesu hranicu medzi vdychom a výdychom. Vdychuje sa tak dlho a pomaly, až vdych bez akejkoľvek prestávky prejde vo výdych a obrátene. Na prvý pohľad je to vyradenie prestávok, v skutočnosti však ustávajú tieto dychové pauzy práve preto, že sa dýchanie následkom pozorovania stále spomaľuje. Tak vzniká prvá fáza kevali-nepretržitý dych, ktorý sa prakticky vyrovná dlhšiemu, neobmedzenému zadržaniu dychu (so vzduchom). Pľúca sú trvale naplnené vzduchom (to znie v sanskrte "kumbha" a len príležitostne sa vydýchne, aby sa nabral nový vzduch. Tento spôsob dýchania je stálym sprievodcom myšlienkovej koncentrácie, keď dôjde k nepretržitému dýchaniu, dostaví sa koncentrácia sama sebou.

Pri ďalšom cvičení kevali vzniká sama a celkom náhle druhá fáza: dýchanie sa bezprostredne zmení v opak - stane sa nezreteľným. Ak boli až doposiaľ pľúca plné vzduchu, potom sa naraz stále viacej vyprázdňujú, bez toho, aby sa o to pričínili, až dych takmer ustane a pauza bez vzduchu prevládne. Telo je "spútané vzduchom" (viď. verš 89). Teraz rozumieme, čo vzduchové pútanie tela znamená, a že vzniká pôsobením vzduchu nielen v tele, ale aj mimo neho.

Táto druhá časť kevali, nevnímateľný dych (zadržanie dychu bez vzduchu), ktorý vždy nasleduje po prvom, sprevádza meditáciu (dhyána) resp. automa-

tický ju privádza. Ak je pri tom vzduch vydýchnutý, dostavuje sa extáza (samádhi), ako najvyššie naplnenie meditácie: tak sa dovršuje, zo stanoviska dychovej techniky, samyama (koncentrácia+meditácia+extáza), najvznešenejší a najdokonalejší nástroj koruny yogy - rádžayogy.

Táto extáza (z gréčtiny - odvodené od "existémy" = nejakú osobu vyviešť z jej zmyslov) sa tiež nazýva unmani (najvznešenejší stav myslenia). Z toho, čo bolo povedané, vyplýva, že nie zdvojnásobenie počtu adžapá, ale zapojenie druhého stupňa kevali, teda jeho zdvojenie, spôsobuje unmani, ako to znie správne vo verši 91.

**D h y á n a y o g a**

Gheranda povedal:

1. Sú tri spôsoby meditácie (dhyána): hrubo materiálna, žiariaca a jemne materiálna. Hrubo materiálna sa vzťahuje na fyzickú formu, žiariaca na svetlo, jemne materiálna na brahmana ako bod a na veľké božstvo Kundalíní.

Jednotlivé spôsoby meditácie budú ďalej presne objasnené. Iba o treťom spôsobe, sukšma dhyáne zostáva povedať niekoľko slov. Táto jemne materiálna meditácia má dva stupne. Prvý stupeň tvorí pozorovanie žiariaceho bodu, ako slnečného disku, plamenného jazyka a iné. Keď je veľká bohyňa Kundalíní predchádzajúcou praxou prebudená, zjavuje sa v adžná čakre v podobe plápolajúceho plameňa. Tento plamenný jazyk sa tak stane predmetom (jemne materiálnej) meditácie. Druhý a najvyšší stupeň tejto meditácie je rozjímanie "kha" ako brahman alebo "OM" v slnečnom disku prvého stupňa. Inými slovami je to nirguna dhyána (abstraktná meditácia, rozjímanie "veci o sebe", substrátu každého objektu.)

**S t h ú l a d h y á n a (hrubohmotná meditácia)**

2. Hľaď veľký oceán uprostred svojho srdca. V prostriedku tohoto oceánu ostrov drahokamov. Piesok tohoto ostrova je z nádherných drahých kameňov.
3. Na všetkých štyroch stranách stoja stromy kadambha v plnom kvete, obklopený je priekopou, plotom, kadambhovým hájom.
4. Na všetkých stranách vonia málati (*cocculum cordifolius*), malliká (*Jasminum samboc*) a muškátové stromy, kesara (*rattleria tinctoria*) a čampaka (*michelia champaka*), páridžáta (*erithrina indiva*) a kvety lotosu.

5. Uprostred tejto záhrady vidí (ďalej) yogín strom kalpa, opájajúci zmysly, so štyrmi vetvami véda, stále plnými kvetov a plodov.
6. Okolo bzučia včely a kukajú kukačky. Yogín si tam predstavuje pavilón z rubínov a iných najcennejších drahokamov.
7. V tomto pavilóne si predstavuje divukrásny trón a na ňom sediace svoje božstvo (ním zvlášť uctievané-išta devatá), ako ho jeho guru inštruoval.
8. (Predstavuje si) postavu tohoto božstva, jeho ornamenty a (symbolické) ťažné zvieratá (na ktorých jazdí). Má stále o tejto božskej postave rozjímať - to sa nazýva stúla-dhyána.

Toto typické orientálne bohatsvo nádherných detailov, nehľadiac k hlbokej symbolike má neoceniiteľnú výhodu pred inými - dá sa omnoho ľahšie naň myslieť, než len prostá forma bez akejkolvek náplne a nádhery, ako je tomu obyčajne u západnej mystiky. Je krajne obtiažne, takmer nepredvídateľné, na začiatku praxe v každom prípade, upútať princíp myslenia na nejaký objekt, nehovoriac o ideí, a udržať ho ako plastický obraz dlhšiu dobu, v duchu. Podľa skúseností dokáže cvičenec zamerať myšlienky na nejaký objekt len na 1-2 sekundy. V nasledujúcom okamihu zmizne z jeho duševného obzoru, a keby sa niekomu podarilo koncentrovať myšlienky na nejakú formu po plných 12 sekúnd, malo by to za následok dosiahnutie kúrma purány, práve 6. stupňa yogy (dháraná). Ak povážime pritom (ako bolo v kap.III, 70-81 ukázané), že myšlienková koncentrácia má trvať "päť ghatiká" (2 hodiny), objaví sa nám nepochybne obtiažnosť tejto praxe. Preto vymysleli indickí majstri ľahšie formy meditácie, pri ktorých sa vedomie nezameriava k jednému bodu na tak dlho, ale prechádza z jednej podrobnosti na druhú. Najlepším podkladom pre to je trátaká. Pozorujeme nejaký obraz,

predovšetkým nejakého božstva. Indický panteon poskytuje nevyčerpatelnú náplň dômyselných symbolov, a hoci indické náboženstvo uznáva jediného najvyššieho boha a teda - ako sme videli - sa naň nepravom pozerá ako na pohanské, má tisíce božských foriem, ktoré všetky slúžia tomuto účelu, totiž upútať na seba vedomie a tým ho môcť ovládnuť. Dajme tomu, že sedíme pred takým božstvom, napríklad Šri Krišnu. Bez mrkania pozerať najprv na jeho obličaj, potom - bez toho, aby sme pripustili vpád iných myšlienok - na jeho ruky, držiace flautu, potom na jeho odev, na postavu, nohy v tanečnom postavení, potom - opäť bez prerušenia - zase na obličaj a jeho podrobnosti atď. po celú dobu meditácie. To je najľahšia forma meditácie. Druhý stupeň nasledujúci hneď na to, je to isté pozorovanie tejto postavy, ale so zatvorenými očami, v myšlienkách, akoby táto postava bola uprostred srdca.

Existujú aj iné, zložitejšie formy, ale im všetkým je spoločné jedno: čím je zložitejší objekt pozorovania, tým je ľahšie udržať chod myšlienok, či skôr nepretržitý reťazec tohoto pozorovania bez trhliny.

9. V oplodí veľkého tisícílistkového lotosu (sahasrára padma) máš vidieť naňho spojeným (menší) 12-plátkový lotos.
10. Jeho farba je biela, je obklopený žiariacim svetlom a jeho 12 bídžas má toto poradie: sa, kša, ma, la, va, ra, yum, ha, sa, kha, phrem.
11. Uprostred oplodia sú tri línie, tvoriace trojuholník A-Ka-Tha spojený s tromi uhlami Ha-La-Kša, a v ktorom zotrváva bídža OM.
12. Viď tam divukrásny trón a Náda a Bindu, nad ktorými je pár ham-sa a podnožka.
13. (Na tomto tróne) viď svojho guru-deva so dvomi pažami, trojakého, v belostnom háve a pomazaného bielou, vonnou

pastou santalovou.

14. nesúceho girlandu bielych kvetov, a vedľa neho červenú Šakti. Meditáciou guru-devi v tejto podobe dosiahne sa sthula-dhyány.

To je druhá forma hrubomateriálnej meditácie (sthula-dhyána), meditácie o vlastnom majstrovi. Podrobnosti tohto vsutku indického vylíčenía, podobne ako v prvom prípade, sú príliš zložitú, než aby sa dali v krátkosti objasniť. Čitateľ nájde podrobnú vylíčenú v knihe Arthura Avalona "The Serpent Power" (Hadia sila), v ktorej je sanskrtský text a komentár Páduka-Pančaka (Majstrova päťnásobná podložka), celkom 80 strán malého písma. Veríme však, že každá z týchto stránok vyžaduje prinajmenšom toľko komentára, ako celé téma "Serpent Power" vyžaduje ešte obsiahlejšiu prácu. Čitateľ by sa však mohol utešiť tým, že tieto podrobnosti, napr. výskum 12 bídžas, (zoradené do správneho poradia, reprezentujú tajnú mantru, ktorá môže byť udelená len skutočným Majstrom), alebo trojuholník A-Ka-Tha, nie sú bezpodmienečne nutné ku každej meditácii tohoto druhu. Nutné podrobnosti uvedieme na konci tejto kapitoly. Bolo by ešte dôležité povedať si niečo o mieste 12 plátkového lotosu, ako aj o mieste lotosu 1000 lístkového sahasrára), zvlášť keď o tom neapanuje jednotné mienenie.

Zatiaľ čo teoreticky má byť 1000 lístkový lotos na temeni hlavy, a tým by sa mal 12 lístkový nachádzať taktiež tam, hovorí Swami Abhayánanda Sarasvati vo svojom diele "Yaugik Camathár" (podivuhodnosti yogy) na str.45: "Yah tálu sthan ke upar mastisk men hai", t.j. "je nad podnebí v mozgu".

Ešte presnejšie sa vyjadruje Swami Šivánanada: "Epifýza, ktorú okultisti považujú za telepatický orgán a za sídlo duše, sa nachádza v sahasrá-

re." (Hathayoga, str. 127).

Paramahansa Yoganda hovorí: Medula je hlavný vstup pre zásobovanie tela univerzálnou živou silou (AUM) a je bezprostredne spojená so silou vôle človeka, ktorá je koncentrovaná v 7., čiže Kristovom centre vedomia (Kútastha) v 3. oku medzi obočiami (skôr v jeho výške uprostred lebky), Kozmická energia sa potom hromadí v mozgu, ako zvieráč nekonečných vnútorných síl, v básnickom spôsobe vyjadrovania Véd, nazývaným 1000 lístkový lotos svetla (Autobiografia, str.370).

Nadto bolo by zbytočné sa priesť o presnú polohu jednotlivých čakier, pretože všetky majú sídlo nie vo fyzickom, ale v jemne materiálnom tele, a vo fyzickom majú len svoje korene. Bolo by namieste vylíčiť bližšie súvislosti medzi jemnohmotnými centrami (lotosovými kvetmi) a ich paralelami (koreňmi a lodyhami) vo fyzickom tele. Nasledujúci súpis - bez nároku na konečnú platnosť - môže tieto súvislosti objasniť, pričom je treba brať zreteľ na to, že každý lotosový kvet sa rozvíja a žije v troch sférach: ako kalich vo vzduchu, lístky a lodyha vo vode a korene v zemi. Práve tak sa rozprestiera každé centrum po troch telách - ako kalich (čakra) sa nachádza v jemne materiálnom tele, lodyha (nervová pleteň) v éterickom, a korene (vnútorné vylučovacie žľazy) vo fyzickom tele.

"kalich"	"lodyha"	"koreň"
sahasrára	vonkajšia mozgová kôra	epifýza ( glandula pinealis )
adžná	plexus cyvernosus	hypofýzy ( hypophysis cerebri )
visuddha	plexus laryngeus	štítina žľaza a prístítne telieska(gl. thyreoidea,ggl. parathyreoidea)
anáhata	plexus cardiacus	brzlík (thymus)

manipúra	plexusu solaris	pankreas a nadľadvinky (ggl. suprarenales)
svadhišthána	plexus sacralis	varlata , vaječníky (testiculi ovaria)
múladhára	plexus coccygeus	kostrčná žľaza (?) (glandula coccygea)

Či teraz jednotlivé čakry vykazujú nami predpokladané zakorenenie, napr. či nadľadvinky prináležia k manipulúre, sexuálne žľazy k svadhištháne a kostrčná žľaza k múladháre, alebo či musia byť preložené o stupeň nižšie (a tým kostrčná žľaza vynechaná), o tom je možné sa priesť, zvlášť, keď sexuálna energia sa príliš rada zamieňa s Kundalíní, čím sa sídla oboch môžu identifikovať. Proti tejto poslednej domienke hovorí mimo to skutočnosť, že Indovia chápu prostatu (výlučne mužský orgán) vždy ako spojenú so svadhišthána čakrou.

Nech je tomu akokoľvek, nás zaujíma v tejto konfrontácii fakt, že tieto materiálne centrá (ktoré sú všetky v kanále sušumny, resp. naň naviazané), predstavujú rozľahlé okruhy pôsobnosti, ktoré sú zasahované a podnecované z ktoréhokoľvek konca - z kalicha alebo z koreňa - z ktorého môžu byť myšlienkovou koncentráciou alebo dychovými cvičeniami ovplyvnené. Práve tak, ako slnečné teplo preniká z kalicha až ku koreňu rastliny, kvetiny a oživuje ju, alebo voda stúpa od koreňa ku kalichu, tak je tomu aj s týmito lotosovými kvetmi. Meditácia zameraná na kalich (t.j. prevedená v jednej čakre), prenáša účinok na koreň (žľazu) a obrátene, pôsobenie prány na žľazu, resp. na príslušnú nervovú pleteň, siaha až k vlastnej čakre.



Keď sahasrára-padmá má svoj fyzický koreň v epifýze, musí sa podľa toho nachádzať tiež tento 12-lístkový lotos pod epifýzou a v spojení s ňou. Z tohoto dôvodu nazýva pravdepodobne Swámi Šivánanda tento 12 lístkový lotos "lalaná" (čípok), hoci sa tento názov vzťahuje teoreticky na sekundárnu čakru v čípku (uvula). Toto lalaná je opäť v súvislosti s adžná čakrou - slovo adžná znamená predsa príkaz a vzťahuje sa k pokynom, ktoré žiak môže dostávať priamo od gurua, keď sa na adžná čakru koncentruje. Nadto má presné rozlišovanie polôh jednotlivých čakier - ktoré sú medzi adžnou a sahasrárom najmenej 4 - prakticky ťažko nejaký význam, lebo prána nachádza v každom prípade správnu cestu k potrebnému centru, akonáhle vedomie je správnym smerom koncentrované.

**D ž y o t i r d h y á n a** (meditácia svetla)

Gheranda povedal:

17. Uprostred obočia, nad princípom myslenia (manas) je svetlo OM. Medituj o tomto svetle ako o obklopenom plameňmi - to je iná forma meditácie svetla.

Až doposiaľ sme skúmali hrubomateriálnu meditáciu a zistili sme, že hoci môže byť teoreticky prevedená v každej čakre, býva dávaná prednosť obvykle len dvom centrá - srdečnému lotosu a lotosu uprostred hlavy. Že sa s obľubou volia práve tieto dve, je jasné, lebo obe centrá majú byť podľa yogickej náuky sídlom vedomia (manas), hlavové centrum v stave bdelom, srdce v spánku. Preto v nich myšlienková koncentrácia ľahko kontroluje princíp myslenia. A predsa nepredstavuje tento hrubomateriálny spôsob žiadnu meditáciu v pravom slova zmysle. Najprv - čo je meditácia? (dhyaná znamená

"rozjímanie, prehĺbenie" a predkladá sa na zápa-  
de ako meditácia).

Etymologicky pochádza toto slovo z gréckeho "me-  
domsi", o niečom premietañ. Premietame celý ži-  
vot o tom, či onom, a predsa to nie je meditácia.  
Je vecou skúsenosti, že nám všetkým pripadá za-  
ťažko o niečom premýšľať. Naše myšlienky sa strá-  
cajú po niekoľko málo okamihoch a my ich musíme  
usilovne vracañ späť, ale nedarí sa nám to vždy  
a všetko, čo môžeme vykonať, je proste sedieť  
a čakať, až nám niečo "napadne". Naproti tomu ná-  
hodná myšlienka, ktorá nás môže z nejakého dôvo-  
du upútať, rozvíja celý reťazec ideí a predstáv,  
a my sa niekedy strácame v týchto myšlienkových  
pochodoch, sme hluchí a slepí, dokiaľ nás niek-  
to z tejto spontánnej meditácie nevyruší. Preto  
definuje prof.H.W.Fowler, slávny lexikograf v Ox-  
forde slovo meditácia ako "zamýšľať, vnútorne  
zaznamenávať". Toto zaznamenávanie tvorí hrubo-  
materiálnu meditáciu. Je však iba kĺzaním vedo-  
mia od jedného bodu k druhému. Práve u nasledu-  
júceho stupňa, meditácie svetla, úplne zlyhá,  
pretože tu nie je žiadnych podrobností a tým mo-  
žností pohybu. Tento pohyb vedomia je však celým  
tajomstvom meditácie a musí teraz, pretože to  
vonkajškovo už nejde, byť zameraný dovnútra.

Tu nám však príde na pomoc Pataňdžali. Vo svojom  
diele Yogasútra hovorí: "Upnutie myslenia (čitta)  
k jednému miestu (v tele alebo von) je koncentrá-  
cia (dháraná). Rozšírenie tohoto myslenia, zame-  
raného na jedno miesto, je meditácia (dhyána).  
Keď sa teraz touto meditáciou len tá vec o sebe  
osvetlí, tak povediac, za straty vlastnej formy,  
je to extáza (samádhi). Tieto tri, zamerané na tú  
istú vec, tvoria pohrúženie (samýama). Jeho ovlád-  
nutie (otvára yogínovi) svet poznania" (Yoga sut-  
ra III,1-5).

Správna meditácia musí byť podľa toho pohrúžením (samýamou). Vedomie preniká stále viac a viac do vnútra objektu - to je rozšírenie myslenia, zameraného na objekt. Ale charakteristická je pri tom snaha, substraktum, objekt, pochopiť v jeho najvnútornejšej podstate, zbavený všetkej vonkajšej formy. To je extatický moment (samádhi) meditácie, ktorý dáva yogínovi poznanie všetkých vecí sveta. (viď.kap.I,11).

Ak sme skúšali pri hrubomateriálnej meditácii čeliť tekavosti myšlienkového princípu stálou zmenou pozorovaných bodov, musíme u meditácie svetla upútať myslením jedinú podrobnosť. To je štádium koncentrácie a jeho najdôležitejším sprievodným zjavom, správnejšie povedané, jeho nutným znakom, je viaznutie dychu. Dych sa spomalí ihneď, a tak trvale, že cvičiaci sa cíti postavený pred nebezpečie udusenía. Žiadny strach! Je to len dlhšia dychová prestávka po ktorej, hoci sa niekomu zdá nekonečná, nasleduje skoro kratší výdych, aby potom ustúpil novému a ešte pomalšiemu vdychu. To je nám už známy spôsob dýchania kevali. Cvičenec (sádhaka) vidí v tomto spôsobe dýchania jedinú možnosť, ako neprerušiť koncentračný tlak na pozorovaný objekt (predstavu plameňa) - nič než "tlak" nemôže lepšie vyjadriť správny pocit tohoto upútania. Tento psychický tlak dáva v meditačnom centre vznik fyzickému, takmer bolestivému tlaku, ktorý sa pociťuje tak dlho, pokiaľ trvá tento spôsob dýchania a s ním tiež koncentrácia. Preto sa má cvičiť technika dýchania, inak by bola myšlienková koncentrácia bezvýsledným počínaním. Yogavašištha to zdôrazňuje jednoznačne: "Kto robí yogu bez dychových cvičení, podobný je chromému koňovi, nemôže sa pohybovať na ceste yogínov (siddha)." Tak tvrdí tiež Pataňdžali, že úspech koncentrácie

(dháraná) je možný iba po ovládnutí najvyššieho stupňa pránayámy, kevala-kumbhaky : "Tým (t.j. ovládnutím štvorcového spôsobu dychu, kevali) zmizne zástena, zakrývajúca svetlo (poznania). A myšlienkový princíp (manas) je schopný koncentračných cvičení (dháraná)." (Yogasútra II, 52-53).

Táto zástena, ktorá nadto zahaľuje to jemne materiálne, čo stále svieti alebo je naplnené svetlom, sa postupne spáli ohňom Kundaliní. To cíti yogín zreteľne ako stúpajúce teplo v chrbtici a v celom tele. To je ďalší znak tohoto stupňa. Môže ovšem sprevádzať aj najbližšie nasledujúci stupeň-zreteľné a ako vnútorný žiar vnímané horko v krajine kostrčnej (múladháre) ako znak precitnutia sily Kundaliní.

## S ú k š a m a d h y á n a (jemne materiálna meditácia)

Gheranda povedal:

18. Teraz si, ó Čanda, počul o meditácii svetla. Počuj teraz čo ti poviem o jemne materiálnej meditácii. Je veľkým šťastím prebudiť u niekoho Kundaliní.
19. Vystúpuje spoločne s "Ja" (átman) z tela otvorom (vo výške) očí a putuje po kráľovskej ceste. Nemôže však byť pre svoju pohyblivosť pozorovaná.

Otvor vo výške očí nie je zrejme v predu na obličaji, ako sa obvykle toto miesto chápe (inak to znie v originále randhrábhyám (duál) miesto randhrád (singulár) ako je tomu v texte), ale nad podnebí. Keď Kundaliní pôsobením meditácie svetla otvorí ádžná-čakru (hypofýzu), nastúpi "kráľovskú cestu" k sahasráre (epifýza), pričom jemnemateriálne telo s duchom (átman čiže Ja) vystúpi z tela fyzického. Táto cesta od ádžná čakry k sahasrá-

re sa preto nazýva kráľovská (rádža), pretože náleží ku kráľovskému úseku (rádžayoga) celkovej योगy (Mahá yoga). Bolo by absurdné myslieť si, že Kundaliní iba po vystúpení očným otvorom ide "kráľovskou cestou".

20. Yogín však dosiahne úspechu v meditácii (dhyána yoga) pomocou samádhi-mudry. To je tajuplná jemne materiálna meditácia (súkšma dhyána), ktorá je aj bohom ťažko dosiahnuteľná.

Ako sa táto jemne materiálna meditácia navodí? Rozvíja sa - ako ostatne každý iný stupeň v yoge - z ovládnutia predchádzajúceho stupňa. Ak bol pravidlom u najprostejšej, hrubomateriálnej, alebo meditácie "tráta", pohyb vedomia od jedného bodu objektu k druhému, potom je princípom vyšších stupňov pohyb "dovnútra" (do inherentnej bytosti). Najprv sa pokúšame predstaviť si, ako sa svetlo meditácie stále rozjasňuje. K tomu pomáha yogínovi nepretržitý a zadržaný dych (kumbhaka so vzduchom), čím sa podrobnosť (svetlo) udrží pred očami bez úniku. Ak zamýšľame teraz urobiť tretí krok - jemne materiálnu meditáciu - snažíme sa vidieť svetlo nie všeobecne (ako auru alebo nimbus), ale zlato páliaci slnečný kotúč event. plamenný jazyk. Tak je prvá polovica jemne materiálnej meditácie (viď. predchádzajúci verš 1), čiže pozorovanie božstva Kundaliní, ktoré sa skutočne yogínovi ukazuje v podobe svietiaceho a vlajúceho plameňa. Zjavuje sa nie v alegorickom zmysle, ale ako skutočný plameň, ktorý plápolá a svieti, akoby bol zapálený pred očami, a to viacejkrát, takže nemôže byť pochybností o jeho zjave. Táto vízia plameňa je, ako čitateľ vie, duchovná khečari-mudrá, alebo, ako hovorí verš 19., postup Kundaliní "kráľovskou cestou" na "vysokej ceste Amritasiddhi",

a ktorá je len niekoľko milimetrov dlhá - od ádžny k sahasráre (od hypofýzy k epifýze). Yogín toho dosiahne cvičením sa v sámhavi-mudre.

Keď sa Kundalíní zjavila yogínovi ako plápolajúci oheň (alebo žiariace slnko), zahajuje tým posledný stupeň meditácie - rozjímanie brahmana ako "kha" (brahman ako absolútne, nezjavené - "neti, netu" - symbolicky znázornené ako bindu alebo nula). To je mystický význam pojmu khečaratva (zotrúvanie individuálneho vedomia džívátmá v božom klíne, paramátmá).

21. Meditácia svetla je 100x vyššia než hrubomateriálna, a veľká jemne materiálna meditácia je ešte 100.000x vyššia než meditácia svetla.
22. Tak som ti, ó Čanda, vylíčil krajne obtiažnu cestu meditácie (dhyána-yogu). Pomocou nej sa dosiahne bezprostredného poznania (pratyakša) "Ja" (átmana) - preto má meditácia takú cenu.

V kapitole III. sme tvrdili, že každá správna meditácia musí obsahovať prvky všetkých druhov yogy: mantra-, hatha-, laya-, rádža-yogy. Inak to byť nemôže, pretože 1/ telesné pozície (ásany), 2/ dychové cvičenia (kumbhaka) a 3/ ich kombinácie, mudry, sú iba stupne toho istého cvičenia. Pretože však, ako bolo taktiež ukázané, každá mudrá zahŕňa v sebe mimo telesnú pozíciu a dychového cvičenia ešte tiež výlučne myšlienkovú koncentráciu, musia byť všetky meditačné cvičenia, práve preto že sú vybudované na myšlienkovej koncentrácii, nie ľubovoľne volenými, ale vzájomne sa striedajúcimi časťami celkovej meditácie.

Pretože táto myšlienka nebola doposiaľ ešte nikde vyjadrená, a môže sa mnohým zdať trochu nezvyklou, chceli by sme vám na podporu nášho názoru podať konfrontáciu so scholastickou teóriou. Na jednej

strane sa tvrdí, že sú v yoge dve veľké možnosti dhyána-yoga, ktorá dosahuje svojho konečného cieľa, stavu samádhi, intelektuálnymi procesmi (kriyá-džnána), niektorými mantrami, ásanami a cvičeniami pránáyámy, hlavne však odrieknutím sa sveta, avšak bez prebudenia Kundaliní (viď. A.Avalon: The Serpent Power, str.287). K tomuto spôsobu počítame karma-yogu (cestu nezištnej práce), bhakti-yogu (cestu odovzdania sa bohu), džnána-yogu (cestu meditácie par excellence), Kundaliní-yogu, ktorej hlavným prostriedkom je prebudenie Kundaliní a štyri ďalšie druhy yogy - mantra-yogu (podobnú bhakti-yoge), hatha-yogu (predmet tohoto textu Gherandu), láya-yogu (rozplynutie myslenia a prány) a rádža-yogu (ako korunu tejto cesty). Zatiaľ čo prvá cesta (dhyána-yoga) má dať iba oslobodenie (mokša), dodáva druhá cesta (Kundaliní yoga) okrem toho sily (siddhi) a blaženosť (bhoga) skutočného zjednotenia celého človeka s bohom. Tento názor je ortodoxne indický.

Na druhej strane si osobujú zástanci dhyána-yogy aj pre seba tú istú možnosť rozvoja síl a blaženosť, lebo - ako právom argumentujú - stavu samádhi môže byť dosiahnuté bez prebudenia Kundaliní. Pokiaľ však každá yoga dosiahne samádhi - lebo bez samádhi by bola yoga bezúčelná - dochádza v každej yoge, nech je to dhyána alebo Kundaliní, vždy k tomuto prebudeniu Kundaliní. Na podporu svojho názoru predkladajú nasledujúcu teóriu: síce na každej ceste yogy dôjde k prebudeniu Kundaliní, avšak cesty, ktorými sa táto Šakti pritom uberá, sú rôzne: Tieto cesty sú štyri:

1) Od múladhary k sahasráre, kanálom sušumná a tým tiež všetkými ostatnými čakrami. Táto cesta je najdlhšia, ale (teoreticky) najmocnejšia zo všetkých, pretože sa pri tom všetky centrá rozvíja-

jú a prepožičiavajú yogínovi všetky svoje sily (siddhi). Je to hathayoga.

- 2) Od srdca k sahasráre : pritom stúpa Kundaliní skrz sarasvati nádi (táto prebieha vpredu idy, a to od pohlavných žliaz na ľavej strane tela až k ľavému oku a ádžne) k anahate a vniká ánahatou do kanálu sušumny, ktorým potom vystupuje až k hlave. Najľahšia, ale tiež časové druhá najdlhšia cesta (bhakti-yoga).
- 3) Od ádžná k sahasráre. Opäť stúpa Kundaliní od najnižšieho centra (múladháry) skrz sarasvatinádi až k ádžne, kde potom vstupuje do kanálu sušumny, ktorým stúpa k sahasráre (rádža-yoga).
- 4) Kundaliní stúpa skrz medha-nádi (pred chrbticou) od najnižšieho k najvyššiemu centru, a potom priamo do sahasrára-padmy. Najkratšia (časove) a najobtiažnejšia cesta džnána-yoga.

Bližšie o tom viď. v diele Swámi Náráyanánda: Kundaliní-yoga: Podľa tejto teórie je dosiahnuté stavu samádhi a tým tiež siddhi len potiaľ, pokiaľ Kundaliní skutočne stúpa do sušumná kanálu. Pri tom je meditovaná na 1/ ceste v múladháre, na 2/ ceste v anáhate, na 3/ ceste v ádžná a na 4/ priamo v sahasráre. -Potiaľ teória.

O zmierenie týchto protikladných názorov sa chceme pokúsiť predovšetkým zistením, že každá z týchto ciest je vlastne Kundaliní-yoga, pretože táto mystická sila v každom prípade stúpa od múladháry k sahasráre. Z toho plynie, že ony 4 stupne, mantra, hatha, laya a rádža tzv. Kundaliní yogy musia byť v skutočnosti v každej yoge viacmenej výrazne zastúpené. Preto hovorí tiež Yogabídža: "Mantra, hatha, laya a rádža-yoga sú za sebou nasledujúce stupne tvojho vývoja. Vyznačujú iba štyri časti "veľkej yogy (Mahá-yoga)".



To potvrdzuje tiež prax. Čo sa týka iných druhov jogy, ako je karma, bhakti a džnána, sú to skôr všeobecné, charakterové založenia: aktívny človek ktorého hlavnou vlastnosťou je vôľa, bude viacmenej aktívne činný a zvolí teda ako duševný podklad karma-yogu. Emocionálne založený človek, u ktorého je v popredí cit' (zvlášť u žien), bude rozvíjať vždy element lásku a bhakti-yogu. Konečne intelektuálny človek dá prednosť elementu myslenia - pre neho sa najlepšie hodí džnána-yoga, hoci aj s práve zmieneným zafarbením. Túto myšlienku vyslovuje tiež múdry Gheranda, tým, že po prvýkrát udáva nezakrytým spôsobom správne poradie cvičení. Zamýšľame podrobiť jednotlivé meditačné cvičenia, ako aj ich sled, bližšej úvahe.

Podľa schopností a temperamentu (citovým ľuďom a v prvom rade ženám sa doporučuje anáhata-začínáme u srdca (ako sídla citu), event. od hlavy (sídlu myšlienkového a voľného princípu). Táto meditácia (1) je predovšetkým hrubomateriálna. Zbožní si pri tom volia ako objekt rozjímania ideálnu predstavu - samozrejme žiadnu filmovú hviezdu. Meditačný objekt musí byť vysoko duchovný, posvätnej povahy, a musí sádhaku pozdvihovať k ideálu na mystickej úrovni. Indovia sú proti západným ľuďom vo výhode tým, že majú vo svojej mytológii nevyčerpatelnú náplň náboženských symbolov. Kresťania naproti tomu sa obmedzujú obvykle na Ježiša Krista alebo Pannu Máriu, ako objekt náboženského rozjímania. V poslednej dobe nachádzame v indických yogických knihách návody k meditácii, myslené zrejme pre kresťanov, v ktorých sa doporučuje ako samozrejmy objekt meditácie Ježiš Kristus. Akokoľvek je táto "pohanská" sympatia pre kresťanské požiadavky západu chvályhodná, musí byť čitateľ so všetkým dôrazom upozornený tiež na rub tejto mystic-

kej praxe. Sme si vedomí, že len pre kresťanské náboženstvo budú ľudia západu v každom prípade dávať prednosť pred indickými symbolmi svätému obrazu Ježiša Krista alebo svätej Panny. Považujeme však za svoju povinnosť upozorniť ich na zvláštnu vlastnosť anáhaty. Ak sa tento lotos intenzívnu meditáciou rozovrie, prenášajú sa na meditujúceho utrpenia a nemoci iných. Ak normálne srdcom pociťujeme "súcit" s blížnym, zosiľuje otvorené srdečné centrum túto sympatiu tak silne, že sa súcit mení na spoluutrpenie. Ak vidí teraz tento mystik vo svojom srdci utrpenie Kristove - keď ho teda vo svojom duševnom videní skutočne prežíva, potom sa prenášajú znaky rán na jeho fyzické telo, je stigmatizovaný. Samotná katolícka cirkev od dôb svätého Františka z Asisi, t.j. behom posledných 8 storočí nie menej než 400 prípadov stigmatizácie, ktoré mohli všetky povstať týmto spôsobom. Keď teda indickí yogínovia kresťanom doporučujú túto meditáciu v anáhate, bez toho, aby sa najmenším slovom zmienili o tejto výstrahe, jedajú prinajmenšom nezodpovedne.

Určite všetci svätci v histórii, ktorí toto mystérium prakticky prežili, vlastnili tiež podivuhodné liečivé sily - práve pre túto pozoruhodnú schopnosť, odstraňovať utrpenie iných prenosom na vlastné telo (premôcť ich v sebe božskými silami vykúpeného tela) od svätého Františka až po Terezu Neumannovú z Konnersreuthu - ale tí všetci mali stigmatá.

Každý obraz Kristov ovšem nemôže takto pôsobiť, ale krucifix (kríž), najčastejšie používaný objekt rozjímania katolíckych mníchov, má túto schopnosť celkom iste, iba že by mystik vo svojom duchovnom videní neprenikol ešte tak ďaleko, aby ukrižovanie Krista skutočne videl, alebo že by zvolil iné Me-

ditačné centrum. Konečne každá čakra má schopnosť jasnozrivého vnímania, a tu zmienené srdečné centrum mimo to nie je anáhata (12 lístkový lotos), ale tzv. ánanda-kanda - menší lotos o 8 kvetných plátkoch ružovej farby vo vnútri srdca.

Na základe tejto úvahy doporučujeme pre kresťanskú meditáciu v srdci všetky iné objekty rozjímania než krucifix a utrpenie Krista.

Ovšem hrubomateriálna meditácia vyvoláva v srdci tento fenomén len vtedy, ak dosiahla stupeň svetla (meditácia svetla). Omnoho lepší a v tomto ohľade tiež bezpečnejší spôsob je táto meditácia v hlavovom centre. Poukázali sme práve na to, že pre prax má sekundárny význam, kde sa toto centrum nachádza, či je lalaná (čípok) alebo adžná (hypofýza). Dôležitá je jedine praktická stránka, cvičenie samé. Môžeme dokonca povedať navyše: Ak sa žiak vôbec na niečo koncentruje, bez toho, aby objekt v niektorom centre lokalizoval, nachádza práve na bez zdráhanie správne miesto a automaticky sa podráždi predovšetkým hypofýza, ako myšlienkové a voľné centrum, aby po nejakom čase - môže to trvať desaťročia - preniesla tento podnet postupne na tretie oko - epifýzu.

Ako prvá sa cvičí trátaka, a to v oboch prípadoch - ako u srdečnej tak u hlavovej meditácie. Ak sú otvorené oči zamerané na nejakú chvíľu na nejaký bod (obraz atď.), zvlášť, keď s tým spájame prianie vidieť, tu pociťujeme najprv centrum vôle (hypofýzu). Stačí pri tejto krátkej dobe oči zavrieť, aby sme na tomto mieste v hlave zreteľne pocítili znateľný tlak. Keby tomu tak nebolo, pomôžeme si manduki-mudrou (viď.kap.III,62-63). Ak sa pokúšame pri tom (pri zatvorených očiach) ďalej myslieť na meditačný objekt, zistíme, že sa to automaticky prenáša do tohoto miesta hlavy (ak sme si zvo-

lilí hlavové centrum). Hypofýza je zapojená. Oči sa automaticky zamerajú (bez škúlenia) na miesto medzi obočím, čo sa deje v každom spánku - alebo pri uvoľnení. Teraz je všetko v najlepšom poriadku a jediné čo je nutné, cvičenie samo dosiahne časom potrebnej intenzity, aby navodilo nový fenomén, korunujúci všetku doterajšiu námahu - jasnozrivú víziu (daršana).

Ak bolo až do tejto chvíle všetko videné, t.j. vnútorne spodobené a predovšetkým pociťované, ako by to v dotyčnom centre skutočne existovalo, bude odteraz to, čo bolo už predom vytušené, naozaj videné, aj keď len čiastočne a občas, ovšem len na krátky okamih. Tieto videnia - vízie - majú tri stupne:

Na prvom stupni vidíme neobyčajné veci, predovšetkým však nie to a nie tak, čo a ako sme si mohli predstavovať. Vidíme napr. fantasticky, alebo nemožne, hádankovite pripadajúce formy, zlomky obrazov, krajín, atď. To sú vízie, daršany 1. stupňa, obklopené slabým, súmračným svetlom, skôr dokonca ako zažltnuté obrazy, alebo vybledné fotografie. Postupne sa sádhaka naučí rozoznávať a dešifrovať. Ukážu sa ako naprosto normálne obrazy, alebo ich časti, avšak rozhodne inak videné než ako bolo očakávané, pod iným zorným uhlom, zhora, zo strany alebo zdola atď., jedným slovom - netušene. To dokazuje ich "pravosť", nezávislosť na vlastnej predstave, autosugescii a pod. Vznikajú ako blesk z jasného neba, celkom neočakávané. Ale aj v inom ohľade pripomínajú na blesk. Pohybujú sa zvláštnymi, bizarnými cestami, nie priamočiaro, v smere najmenšieho odporu. Známym dom napríklad býva videný často zo strechy, ako sme ho určite nevideli. Táto zvláštnosť je typická pre astrálne obrazy tohoto 1.stupňa. Akonáhle

sa tieto zvláštne vízie dostavia, je to znamením, že bolo dosiahnuté meditácie svetla.

Na druhom stupni daršánov môže vedomie vyvolávať vízie na prianie. Akonáhle niekto počas cvičenia na niečo myslí, objaví sa vízia mysleného bleskove a má krom toho jednu nápadnú vlastnosť: paprsky ktoré ju vytvárajú, prenikajú, podobne ako paprsky gama, každú prekážku. Následkom toho, sa všetko, videné týmto spôsobom, odhaľuje skrz každú ochrannú clonu. Môžeme napr. pri púhom myslení na niekoho, alebo na niečo-vidieť okamžite, čo si prajeme, a akonáhle vznikla myšlienka, že tento niekto skrýva niečo v kapse, okamžite vidíme obsah kapsy, ba môžeme obnažiť nositeľa a vidieť vnútornú stranu štruktúry jeho tela celkom bez obmedzenia. Tieto obrazy 2.stupňa sa objavujú dokonca bezprostredne pred vynorením sa príslušnej myšlienky a dokazujú tým, že myslenia na fyzickej úrovni potrebuje nejakú, aj keď krátku dobu, zatiaľ čo jemnemateriálne obrazy náležia do bezčasovej sféry. Týmto 2.stupňom je dosiahnuté jemnemateriálnej meditácie - dielčieho (bodového) rozjímania.

S myšlienkovými obrazmi 2.stupňa sa dostávajú tiež časom obrazy vyššieho stupňa. Sú to obrazy s vlastným pohybom, ktoré sú nezávislé na našom myslení alebo vóli. Spočiatku sú taktiež bledé, hoci zreteľnejšie, žiarivejšie, a ich typickým znakom je vzplynutie a dohasínanie (tak ako drôty žiarovky) po zmiznutí obrazu. Pretože však robíme cvičenie stále a pravidelne, dostávajú sa častejšie aj tu svietiace vízie, ktoré svojou jasnosťou nezostávajú dokonca za denným svetlom. Tieto svetelné vízie sú jasnozrivé v najpravdivejšom slova zmysle a predstavujú výsledok meditácie, poznania (pratyakša). Vyznačujú 4.stupeň meditácie pozorovania "veci o sebe", spočiatku ešte mimo čas. Jasnovide-

nie je síce "pravé" a zodpovedá objektu, ale môže patriť minulosti, alebo dokonca budúcnosti. Len keď je aj táto meditácia celkom zvládnutá (v samádhi), je jasnovidenie tiež časove dokonalé. Pri meditácii hmotných obrazov (1. meditačného stupňa) opakujú sa tiež mantry (Okultne alebo magicky pôsobiace formule). Každý indický symbol náboženského rozjímania má svoju mantru alebo modlitebnú formulu. Pri stálom opakovaní (aj v myšlienkach) niekoľko tisíckrát denne v spojení s touto meditáciou môže cvičiaci dospieť k vízii božstva (daršana), odpovedajúceho tejto mantre. Tak dáva meditácia - aby sme uviedli príklad - obrazu Šri Krišnu s flautou, spoločne s jemu venovanou mantrou ("kling Krišnáyá golindáyá gopiyana vallabhaya sváhá"), také videnie Krišnu ako daršana 3. stupňa a začíname dokonca počuť jeho flautu. Keď sme už prežili počiatky vízií (daršana 1. stupňa), začneme (2) s meditáciou svetla. Objekt je videný ako obklopený žiariacou aureolou - buď v srdci alebo v 3. oku. Tu sa už nevidí to, čo je na obraze znázornené, ale skôr "vytušené". Keď sádhaka prežil prvú jasnozrivú víziu, praje si teraz vidieť ako videnie aj objekt svojho rozjímania. Tu mu prídu na pomoc dva nové mocné faktory - vôľa a zadržanie dychu. Tak vznikne 1. stupeň pohrúženia - koncentrácie (dháraná). Pri tom existujú dva ďalšie triky, ktoré všetko podstatne uľahčia. Prvý je predstava, že objekt sa javí v stále jasnejšom svetle. Druhý - čitateľ tomu bude sotva veriť - je správne držanie rúk (mimochodom taktiež zvané mudrá), ktoré môže samo navodiť žiadaný stupeň meditácie, aj keď to môže znieť tak nepravdepodobne. Držanie rúk a prstov je veda sama o sebe. Obmedzíme sa však na trojaké postavenie rúk:

a) keď držíme ruky na kolenách (ako ukazuje obr.

10a), zotrváme v koncentračnom stupni (dháтанá), pretože dych pri tom zostáva trvale neprerušovaný.

- b)ak držíme naproti tomu ruky (prekrížené alebo priamo) na chodidlách (v padmásane alebo vadžrásane), potom sa ihneď, v niekoľkých sekundách, dostaví neznateľný dych a s ním sa uvedie do pohybu aj meditačný stupeň (dhyána).
- c)ak vložíme ruky s prepletenými prstami do klína, potom sa dosiahne stavu uprostred medzi obomi práve zmienenými stupňami, pričom je ďalšie trvanie jednotlivých stupňov vedomia v ďaleko väčšej miere závislé na koncentračnej vôli.

Prečo je to tak dôležité?

Meditačný stupeň sa síce navodí automaticky, keď vedomie a dych dosiahli potrebného vzletu, ale oba stupne dháтанá a dhyána majú splniť určitú úlohu. Tak 1.stupeň vedomia podnecuje voľné a myšlienkové centrum (hypofýzu), zatiaľ čo druhý, akonáhle toto centrum dosiahlo určitého vzruchu, má tento podnet preniesť na epifýzu. Keď sa aj táto rozkmitala, otvorí sa, hoci aj len čiastočne alebo na okamih, a jasnozrivý efekt je tu. Tento pochod je najvýstižnejšie vylíčený v "Tajnej náuke":

"Začneme ovládaním onoho orgánu, ktorý je uložený na bázi mozgovej na farynxu, nazývaného západnými anatómami "podvesok mozgový". V rade objektívnych orgánov lebky, zodpovedajúcich subjektívnym tantrickým princípom, má sa k 3.oku (epifýze) ako manas k buddhi (siedmy element-tattva-kozmicke vedomie). Podráždenie a prebudenie 3.oka sa musí diať skrz ono nevýznamné teliesko, o ktorom fyziológovia zasa nič nevedia. Jedno je ostrohou vôle, druhé jasnozrivého vnímania.

Ak je človek v normálnom stave, potom môže adept vidieť pulzovať v oboch centrách zlatú auru v ryť-

me pulzácie srdca, ktorá po celý život neustane. Tento pohyb však v abnormálnom stave úsilia o rozvíjanie jasnozrivej schopnosti zosilnie, a aura vyvinie silnejšie vibrujúcu, alebo kmitajúcu činnosť. Oblúk pulzácie mozgového podvesku stúpa stále vyššie a vyššie, až konečne prúd, tak ako keď prúd elektrický zasiahne nejaký predmet, zasiahne hypofýzu. Driemajúci orgán precitne a rozžeraví sa čistým akašickým ohňom do žiaru. To je na fyzickej úrovni psychofyzicologickej ilustrácie dvoch orgánov, ktoré sú poprípade konkrétnymi symbolmi metafyzických pojmov, menom manas a buddhi (intuícia, vyšší intelekt-prekl.). Posledné potrebuje k uvedomeniu na tejto úrovni diferencovanejši oheň manas. Akonáhle však 6.zmysel prebudil zmysel siedmy, ožiari svetlo, vyžarujúce z tohoto 7.zmyslu, pláne nekonečna. Na krátku dobu je človek vševedúci. Minulosť a budúcnosť, priestor a čas zmiznú a stane sa pre neho prítomnosťou. Ak je adeptom, bude takto získané poznanie zhromažďovať vo svojej psychickej pamäti a nič okrem zrady (oddanie sa čiernej mágii) nemôže spomienku na to zmazať. Ak je len čéle (žiak), budú sa do tejto pamäti otiskovať len časti celej pravdy a bude po roky opakovať tento proces, bez toho, aby sa dal pritom mentálne alebo fyzicky pošpiniť stopou nečistoty, než sa stane celkom zasveteným adeptom. Môže sa zdať celkom zvláštnym, takmer nepochopiteľným, že hlavný úspech guptá-vidyá, okultného poznania, by mal byť závislý na takých zábleskoch jasnovidenia, a že by tieto záblesky mali závisieť na takých bezvýznamných výrastkoch v lebke, ale je tomu tak." (Tajná náuka III, str.504-507).

Vráťme sa k nášmu postaveniu rúk. Ak chce niekto. keď drží ruky v klíne, ešte zvýšiť silu koncentrácie, nech položí ruky na kolená - tým sa ihneď na-



vodí nepretržitý dych a koncentrácia. Pretože každá koncentrácia myslenia je, presne povedané koncentráciou vôle s hypofýzou ako centrom, zmizne každá koncentrácia v piesku, ak nie je súčasne hypofýza podnietená k činnosti. K tomu slúži práve nepretržitý dych a - keď úsilie o koncentráciu samo nestačí - toto zvláštne postavenie rúk. Jento jednoduchý trik uvítame ešte, ak budeme meditovať skoro ráno, a ešte nie celkom bdelí. Stoj na hlave bezprostredne pred cvičením podnecuje ešte ďalej a to ihneď krajinu KHA (nad podnebí), ktorá sa silným krvným tlakom vyburcuje zo spánku. Často bez tohoto opatrenia trvá dlho, než je zapojená hypofýza a s ňou správna koncentrácia. Niekedy sa dokonca podriemavanie považuje omylom za meditáciu.

To čo bolo povedané, je možné graficky znázorniť pre proces rozjímania (pozorovania) jednou líniou, a druhou líniou pre objekt sám. Stúpajúca časť línií znamená činnosť, vodorovné kľudný stav. Bodkované línie predstavujú vedomie (ideu, ducha), a plná línia myslenie (formu, hmotu).

1) 1. stupeň znie indicky kšipta (nechať ísť svojou cestou) a je to normálny stav vedomia, alebo kľudného pozorovania (bodkovaná línia je vodorovná). Myšlienky a vnemy okolitého sveta tiahnu pred duchovným, event. fyzickým okom (plná línia stúpa).

2) Vedomie je zaujaté nejakou myšlienkou, alebo podrobnosťou pozorovaného objektu. Stav spontánneho rozjímania (pozorovania), resp. naše cvičenia trátaka. Myšlienkové pochody sa tým upútajú (plná línia je vodorovná), takže vedomie sleduje ich (bodkovaná čiara stúpa a blíži sa k plnej). Indovia nazývajú tento stav múdha (v blúznení), pretože všetky naše záujmy, videné z vyššieho stanoviska sú koniec koncov omyly.

3) Vedomie sa pokúša ovládnuť myšlienky ďalej vôľou tým, že sa nad ne pozdvihuje (bodkovaná čiara stúpa nad plnou, prebiehajúcou ďalej vodorovne): koncentrácia (dháraná). Tento proces (stupeň) sa nazýva vikšipta (rozptýlenie), lebo ten, kto je na niečo koncentrovaný, pripadá iným vo vzťahu ku všetkému ostatnému ako roztržitý.

4) Vedomie dospeje opäť do kľudu (bodkovaná čiara je vodorovná ako u 1.), rozjímanie myšlienkových pochodov (stúpajúca plná línia) ktoré sú teraz podrobené vôli (plná línia sleduje bodkovanú), to je meditácia. Tento stupeň vedomia sa nazýva ekágra (zameraný na hrot). V ňom je iba možné jasnozrivé vnímanie (myslených vecí - stúpajúca línia).

Tiež dýchanie (plná línia, znázorňujúca materiálnosť, telesnosť) je z nákredu zreteľne viditeľné. Na 1. stupni je normálne, na 2. dospieva ku kľudu, na 3. je ešte brzdené - dych v koncentrácii uviazne (línia zostáva vodorovná) a na 4. stupni je dýchanie opäť tu, ale nepozorovateľné (podvedomé-stúpajúce, ale stále zostáva pod líniou vedomia).

Bod A je spánok, z ktorého činnosť oboch síl vychádza. Bod C je zrejme cieľom ovládnutia myšlienok - poznanie (samádhi, extáza). A čo je bod B? Je to "falošná" harmónia strácajúceho sa pohľadu, únavného pozerania do prázdna, alebo ospalosti (túšnimbháva-avastha), ktoré sa často považuje za meditáciu, alebo dokonca za kontrolu myslenia. Tak môžu za určitých okolností uplynúť dni, ba aj mesiace, než sa rozpozna chyba, je tým pochopiteľnejšia, že ranná hodina, predpísaná Indom pre usporiadanie ranných modlitieb (Brahma mahurta - Brahmovi venovaný okamžik) - doba od 4 do 6 hodín ráno, nemôže mať na západe ten istý výsledok už pre-

to, že západný človek, ktorý je v túto dobu navzdory heroickému úsiliu ešte ospalý, nie je tak spojený s prírodou, nehovoriac o tom, ako Indovia majú v obyčaji spájať každý krok svojho života s modlitbou.

Pre úspech v duchovných cvičeniach je nevyhnutné, aby boli robené najprv po úplnom precitnutí, a 2), a to je neobyčajne dôležité, rytmicky a pravidelne, t.j. v rovnakých časových odstupoch a bez vynechávania.

Gheranda sa zmieňuje len o dvoch spôsoboch meditácie svetla - v múladháre a v ádzne. Srdečný lotos obchádza. Zato však hovorí Patandžali: "Lebo (meditácia) o (srdci) naplnenom svetlom, uvoľňuje od všetkých starostí." (Yoga sútra I,36).

Swámi Šivánanda dodáva k tomu vo svojom komentári toto: "Pod srdcom (myslí sa v srdci) sa nachádza lotos s 8-imi okvetnými plátkami a s kalichom obráteným dolu. Vydýchni a nechaj dych opadnúť. Tento výdych obráti okvetné plátky nahor. Pri výdychu myslí taktiež, že sa lotos obrátil kalichom nahor. Potom medituj žiariace svetlo uprostred lotosového kvetu." (Rádža-yoga, str.243).

Že tu hraje hlavnú úlohu výdych, je samozrejmé. Tak ako pri koncentrácii je hlavným činiteľom vdych, tak musí pri meditácii prevažovať postupne výdych, až prejde v zadržanie dychu bez vzduchu a tým v extázu (samádhi).

Patandžali popisuje výsledok tejto meditácie svetla v srdci: "Pohrúžením (samyama) do svetla, vystupujúceho zo srdca dostavuje sa vedenie o jemne materiálnom, skrytom a vzdialenom." (Yoga-sútra III,26). Toto pohrúženie je najvyššia prax meditácie svetla u kresťanských mníchov západnej aj východnej tradície, ako aj u mohamedánskych mystikov (súfiiov). Tiež indickí bhaktovia (mantra-yogíni)

ich robia, ako to popisuje Paramahansa Yogánanda vo svojej Autobiografii, ako vlastný zážitok. V nasledujúcom prinášame menej známe, ale veľmi informatívne rozprávanie jedného súfia:

"Počas celej noci sústredil majster svojho ducha na mňa, zatiaľ čo som zameral svoje rozjímanie na svoje vlastné srdce. Ale uzol môjho srdca sa nerozviazal. Tak uplynuli 3 noci, počas ktorých ma urobil stredom svojej pozornosti, bez toho, aby sa dal pocítiť nejaký účinok. V 4. noci povedal Molla Šach: "Tejto noci zameria Molla Senghin a Sallili Beg, ktorí sú veľmi prístupní extatickému vytrženiu, svojho celého ducha na tohoto neofyta." Oni poslúchli tohoto rozkazu, zatiaľ čo som po celú noc zostal sedieť, obrátený tvárou k Mekke a súčasne sústredil všetky svoje schopnosti duše na vlastné srdce. Za ranného svitania sa ukázalo v mojom srdci trochu svetla a jasú, ale nebol som s to rozoznať ani farbu. Po rannej modlitbe odobral som sa s oboma menovanými osobami k majstrovi, ktorý ma pozdravil a pýtal sa ich, čo zo mňa urobili. Odpovedali mu: "pýtaj sa jeho samotného." Obrátený ku mne vyzval ma, aby som mu rozprával svoje dojmy. Povedal som mu, že som zaznamenal v srdci jas, načo šejch mi oživene povedal: "Tvoje srdce uzatvára v sebe nekonečnosť farieb, ale tak sa zotmelo, že zraky oboch týchto krokodílov nekonečného oceánu (mystického vedomia) mu nemôžu vrátiť lesk a prenikavosť. Prišiel okamih, kedy sám ukážem, ako sa vyjasní." Po týchto slovách ma vyzval, aby som sa posadil proti nemu, zatiaľ čo moje zmysly boli ako omámené, a prikázal mi, aby som si vytvoril vo svojom vnútri jeho vlastný obraz. A keď mi zaviazal oči, vyzval ma opäť, aby som všetky svoje sily sústredil do svojho srdca. Poslúchol som, a v okamihu sa s božskou priazňou

s prispením šejchovým moje srdce otvorilo. Videl som, že v mojom vnútri bolo niečo ako prevrhnutý pohár. Keď som tento predmet napriamil, naplnil moju bytosť pocit neobmedzenej blaženosti. Povedal som majstrovi: "z tejto cely, v ktorej pred tebou sedím, vidím verný obraz vo svojom vnútri, a ten sa mi javí, akoby iný Tewekkul Beg sedel pred iným Molla Šachom." Odpovedal: "To je dobre. Prvý jav ktorý sa tvojemu zraku ponúka, je obraz tvojho majstra. Tvojim druhom (ostatným novicom) v tom bránia iné mystické cvičenia, ale čo sa mňa týka, nie je to po prvýkrát, čo som sa s týmto prípadom stretol." Prikázal mi potom odkryť si oči, čo som urobil, a videl som telesným orgánom zraku, ako sedí predo mnou. Nechal mi ich znovu zaviazať a videl som ho vo svojom duchovnom videní taktiež sedieť pred sebou. Plný údivu som zvolal: "Ó, majster, nech sa už pozerám svojím telesným, alebo duchovným zrakom, si to vždy ty, koho vidím." Riadil som sa presne podľa predpisov svojho majstra, a deň zo dňa odhaľoval sa mi duchovný svet stále viac. Nasledujúceho dňa som videl postavy prorokov a ich spoločníkov, a legiony anjelov a svätých defilovať pred svojím vnútorným zrakom. Tri mesiace takto uplynuli. Nato sa mi otvorila sféra, kde sa každá farba rozplýva, a tu zmizli všetky obrazy. Počas tejto doby mi majster neustále vkladal náuku splynutia s bohom a mystického videnia. Iba po roku sa dostavilo vedomie absolútnej skutočnosti vo vzťahu k pochopeniu svojho vlastného bytia. (Z rozprávania Tewekkul Bega, žiaka Molla Šacha, o mystickom novicáte. Martin Buber: Extatická konfesia. Leipzig 1923. Viď. tiež kap.VII, 1).

Ako ďalší krok sa vo všetkých tantrických textoch uvádza meditácia svetla v múladhäre. Tak čítame

v Šatčakranirúpane, ako "v srdci vo forme hrotitého plameňa v bezveternej krajine zotrávajúci džívátma (individuálne vedomie) sa preniesie do múladhára a ako sa má odtiaľ s prebudenou kundaliní viesť cez všetky čakry až k sahasráre" (Šatčakranirúpana tantra 50, komentár Káličanarov). V tomto zmysle povedal tiež Šankara vo svojom komentári ku kap.VII, verš 10.Gíty: "predovšetkým musí byť čitta (myšlienková substancia) v srdečnom lotose privedená pod kontrolu. Potom musí byť prána vedená vzostupným kanálom (sušumnou), ovládajúc stupeň po stupni, od zeme (múladhára) až k stredu medzi obočiami (ádžná), a yogín dosiahne najvyššieho božského Purušu (ducha)."

Pretože Šankara náležal k védantickej škole, ktorá kladie sídlo vedomia do srdečného centra, doporučoval toto centrum pre začiatok praxe. (Pripomíname čitateľovi význam slova "hridaya" ako "srdce" a "vnútro tela" ).Podľa názoru školy rádža-yogy je však sídlo vedomia čakra ádžna. Tak mieni Išvaráčarya Brahmačári:

"Keď vôľa dospeje k sústredeniu síl celkom do miesta ádžny, bude mať adept moc, preniesť svoju myšlienku na diaľku a previesť zdarilo yogu AUM." (Traité de Royal Yoga, 81). Pritom rozumie pod AUM toto: "... dať stúpať úsilím vôle hadiu silu, kundaliní, z múladhára k žľaze pineálnej (epifýze). (Tamtiež, str.110).

To isté hovorí tiež náš majster "Najprv koncentrácia na čelo (ádžná), aby sme sa stali senzitívnymi (2. stupeň dáršanu , kde sa vidia vlastné obrazy myslenia). Potom musíme prebudiť Kundaliní, a až Kundaliní vystúpi k najvyššiemu centru, dá koncentrácia na ádžnu všetko." A pre prebudenie Kundaliní dáva majster na dopyty tento pokyn: "Predstaviť si v múladhäre silný, jasný plameň,

v ktorom sa nachádza zlatý had", - teda to isté cvičenie, ktoré dáva Gheranda vo verši 16. Jedna z našich zvlášť nadaných žiačok, slečna Erna M. toto cvičenie urobila a toto - svojimi vlastnými slovami - pri tom zažila:

"Po krátkej dobe som videla plameň, produkujúci tak silné teplo, že som musela vynaložiť všetku silu, aby som sa nebála, že moje telo bude plameňom strávené. Had zdvihol hlavu a potom z tejto hlavy vyrástla postava mladej ženy, ktorá sa predlžovala a rozširovala, vytierala si z očí spánok a stále viac sa podobala človeku, až na nohy. Mala som neopísateľnú radosť ..." Rozprávala ďalej, že mala pocit, že Kundaliní vystúpila až k hlave a tu sa zasnúbila s jedným dévom.

Teplo a nepopísateľná radosť, to sú - ako aj celá vízia - neklamné znaky prebudenia Kundaliní. Prejav tohoto psychického tepla aj pri meditácii svetla v srdci, alebo ádžná čakre dokazuje, že Kundaliní môže byť prebudená aj z týchto centier. Na druhej strane trvá meditácia samotná, teda bez predchádzajúcej prípravy (senzivity) meditáciou v ádžnačakre takmer desaťročia, než je najspodnejšie centrum tak ďaleko vyvinuté, aby mohli prijímať vízie - a po prebudení Kundaliní a pre každý iný magický účinok je 2.stupeň vízie bezpodmienečne nutný.

Ak bola meditácia svetla v srdci typická pre úsek mantra-yogy celkovej (máha-yogy), potom táto meditácia svetla v múladháre vyznačuje nasledujúci úsek, hatha-yogu. Akonáhle sa dostaví teplo v múladháre, zaradil sa tým automaticky tento úsek hatha-yogy, a nemusí sa zvlášť cvičiť, iba že by toto prebudenie muselo byť z nejakých dôvodov urýchlené.

Ďalší krok, úsek laya-yoga, sa dostavuje taktiež automaticky. Aby bolo možné dosiahnuť zvláštnych

siddhi (síl) každej jednotlivéj čakry, brať jednu lotosovú kvetinu po druhej, nie je to bezpodmienečne nutné.

Ádžná čakra, ako sídlo tattvy manas (myšlienkového elementu), v ktorej sú zahrnuté všetky nižšie tattvy (elementy), má všetky tieto siddhi - a sahasrára zahŕňa všetky tattvy a prepožičiava všetky sily, nielen koncentráciu, meditáciu a extázu (samýama ako činiteľ rádža-yogína), ale len prejavom vôle (sankalpa), proste božským prežiarением JA (pratibha). V tomto ohľade sú dôležité slová Swami Rághavánandu:

"Za sebou nasledujúce meditácie na rôznych čakrách neprichádza do úvahy. Ak vieme meditovať na jednom centre, potom sa energia nižších centier automaticky priradí. Znakom úspešnej meditácie je, že myslenie a mozog pociťujú sa silnejšie, že pociťujeme zvýšenú vnútornú radosť, duchovnú silu, moc nad svojimi zmyslami, vnútorné zahĺbanie a nezávislosť na vonkajších veciach. Od svojho gurua obdržíme "meditáciu a myšlienku", a meditujeme potom celý život, čo sa postupne prehľbuje a vedie nakoniec k najvyššiemu stavu. Čo je dôležité, to je čo možno najväčšie prehĺbenie jedinej meditácie, nie viacej meditácií." (Výťah z dopisu Swamiho z 2.4.1929, adresovaného nám.)

Zvláštnou variáciou tejto praxe, ktorá na jednej strane náleží k laya-yoge, na druhej strane k mahá-yoge, je tzv. kriyá-yoga. Tu je jej technika slovami Yoganandu: "Ako miesto pre zahajujúcu meditáciu použijeme ádžná čakru. Ádžná je Kristove centrum, alebo kutastha a nachádza sa medzi obočím. Oči musia byť naprosto otvorené, zatiaľ čo myslenie sa koncentruje na toto centrum. V tejto dobe sa venuje rovnaká pozornosť kostrči (múladháre) na konci chrbtice. Tam musíme v duchu pre-



nášať "OM" a tomuto zvuku, vychádzajúcemu z tohoto miesta, načúvať. Pol cólu vyššie, v krížovom centre, musíme opäť prenášať "OM" postupujúc celou chrbticou nahor, s koncentráciou a opakovaním OM v každom centre, až dosiahneme centra Kristovho (kútastha) medzi obočiami. Potom zostupuje koncentrácia opäť chrbticou (časť koncentrácie) a zastavuje sa v každom centre, kde sa OM opäť v duchu opakuje." (Výťah z listu, zaslaného nám 22.1.1948).

Teraz sa dostávame k meditácii svetla (IIa) v ádžna čakre. Jej prípravou je hrubomateriálne pozarovanie osoby majstra. Ak žiak svojho majstra ešte nepozná, môže prejsť priamo k meditácii svetla a osobu, predovšetkým však majstrove oči, vidieť na slnečnom disku, obklopené žiarivým svetlom. Toto slovo je najlepším priblížením pocitu očakávania a súčasnej túžby, uvidieť obličaj majstra. Je to pohrúženie (samyama), o ktorom Patandžali hovorí: "Pohrúžením do svetla temena prichádza vízia (daršana) dokonalých (siddhi). (Yoga-sútra III, 33).

Siddha je ten, ktorý dosiahol v yoge dokonalosti. Pritom je na mieste poučiť čitateľa, že slovo "siddha" pochádza práve tak ako nám už známe slovo "siddhi" od toho istého koreňa - sid (dosiahnuť cieľa, mať úspech, dospieť dokonalosti). Kto je v yoge dokonalý (siddha), musí teda mať všetky sily (siddhi), inak dokonalosti ešte nedosiahol. Samozrejme nepotrebuje svoje sily ukazovať, ale mať ich už musí. Všetci naozaj dokonalí yogíní týchto síl tiež správne používali. Výhovorka, že tieto sily sú brzdou ďalšieho vývoja, nepôsobí práve presvedčivo.

Predovšetkým jedno: ako to, že je tu reč o temeni hlavy? (fontanele)? Kde sa máme koncentrovať? Na ádžná čakru medzi obočím? Svetlo temena je síce

vyžarovanie sahasrara-padmy, ale je koniec koncov jedno či vychádzame zo stredu medzi obočím, alebo z temena hlavy - cieľom tejto praxe je v každom prípade 3. oko (džnána, čakšus), ktoré sa tým otvorí. Inak je každé úsilie nepostačujúce. Toto tretie oko má práve zázračné sily yogy. Každý z jeho tisíca okvetných lístkov predstavuje v dvanástej mocnine opakovanie tej istej schopnosti, ktorá je v patričnom lístku každej inej čakry a naznačuje sa tou istou slabikou abecedy (bídža-mantra). To, ako aj význam slov siddha a siddhi, musia si dať povedať všetci, ktorí radi hovoria o vzdaní sa všetkých síl. Keď totiž presne preložia slová Patandžaliho "Te samádháv upasargá vyuttháne siddhayah" a nebudú lipnúť scholasticky na ich obvyklom výklade, asi takto: "Tieto sily sú brzdou pre dosiahnutie samádhí, sú však pre výsledný myšlienkový princíp", - budú čítať:

"Tieto sily sú doplnky k samádhí a k precitnutiu." (Yoga-sútra III,38) a ak by bolo treba sa týchto síl pre dosiahnutie najvyššieho stupňa (kaivalya) nakoniec predsa vzdať (viď. Yoga sútra III,51), potom by sme ich predsa museli napred mať. Buddha sa odriekol trónu - to bolo vskutku odrieknutie -, ale u žobráka, ktorý nič nemá, nie je možné predsa o nejakom odrieknutí hovoriť", ako raz Swámi Vivekánanda raz poznamenal.

Ak ostatne Patandžali tieto sily v tejto súvislosti zavrhuje, potom používa slova "Vairaya", ktoré neznamená "odrieknutie", ale proste rovnocennosť (nie rága), nie odpor, lebo potom by to bol opak rágy (náchylnosť), teda dvéša (nechuť), čo rovnako ako rága znamená v yoge prekážku skutočnú.

Bolo by tiež užitočné tiež vziať do úvahy, že dokonalý siddha (yogín alebo adept-ápta) nedosahuje všetkého nejakým cvičením (samyama a pod.), ale pratibhou (intuíciou). Toto slovo znamená svetlo

a pochádza od slovesa prati-bhá=zjaviť sa jasne v niečom duchu, zprítomniť sa v duchu. Odrieknutie sa toho by bol proste obskurantizmus (tmárstvo). Nadto sa dostávajú všetky tieto zázračné sily, ako už bolo povedané, spontánne, otvorením tretieho oka. Swámi Šivánanda píše: "V psychickom svete získavame poznanie vecí piatimi zmyslami (džnána indriyas), okom ušom, kožou, jazykom a nosom. V duchovnej rovine počujeme, vidíme, alebo cítime nie oddelenými a obmedzenými orgánmi. Získavame divya-čakšu, čiže božské oko, naprosto novú silu, alebo schopnosť. Môžeme o objekte okamžite všetko poznať, počuť, cítiť, vidieť týmto novým duchovným okom. V Myšlienkovom princípe sú všetky sily premiešané. Je to zmes alebo zloženina všetkých orgánov. Môže počuť, vidieť, chutnať a pociťovať. Získava všetko proste sankalpou, prejavom vôle. Ak myslí na nebeský voz, je ihneď tu, ak myslí na niekoho, stojí ihneď pred ním. Pre neho neexistuje vzdialenosť. Číta myšlienky iných osôb. Preto sú otázky a odpovede v duchovnej rovine zbytočné. Výmena ideí je veľmi rýchla. Poznáme minulosť aj budúcnosť, ovládame jasnovidenie a jasnopočutie, a môžeme sa prejavovať súčasne v rôznych formách("What becomen to the Soul after Death" - Čo sa stane s dušou po smrti, str.12). Ak sú tieto schopnosti v duchovnej rovine údelom každému zomrelému, zmocňuje sa ich adept už behom svojho pozemského pobytu, vďaka svojmu otvorenému 3.oku. Mal by sa toho vzdať? Potom by sa musel odriecť celej yogickej praxe, ba celého duchovného vývoja vôbec, lebo ten stojí a padá s otvorením všetkých čakier a vrcholí otvorením 3.oka, ako ich apotheozou.

U dokonalého siddha yogína žiaria všetky centrá ako rozžiarený vianočný stromček, ktorý je ostatne symbolom tohoto dokonalého vývoja.

Ale čaká nás meditácia svetla, úsek radža- yoga, a nesmieme meditáciu prerušiť, lebo by sme museli začať znovu od začiatku.

Posadíme sa do svojej obvyklej pozície, ktorú sme zvládli a koncentrujeme svojho ducha, dbajúc všetkých ostatných poučení o držaní tela a rúk, na pranie - bez toho, aby sme mysleli na niečo iného - uvidieť svojho gurua. Pritom robíme cvičenie trátaka na obraz slnka so znakom OM. Keď sa touto prípravou náš duch rozochveje vnútornou túžbou, zavrieme oči a pozorujeme v KHA (pred sebou vo výške očí, medzi obočím, ale po niekoľkých sekundách tiež vo vnútri hlavy) stále jasnejšie slnko a prajeme si uvidieť uprostred slnečného disku znamenie OM, alebo neskoršie oči gurua. To je všetko.

Swámi Abhayánanda dáva k tomu toto poučenie: "Seď siddhásane alebo v padmásane a pritiskni jazyk na podnebie (mándukí-mudrá, aby bola zapojená hypofýza). Zavri oči, pokri ich ľahko dlaňami a myslí teraz po 5-10 minút, že sa uprostred medzi tvojimi obočiami nachádza 3.oko. Toto myslenie (dhyána) musí dosiahnuť takej intenzity, až uvidíš jemné svetlo, ako slnko. Takým nepretržitým cvičením sa začnú po šiestich mesiacoch siddha-yogínovi, ako aj inej yogickej praxi užitočné veci, budú mu predávať bez obmedzenia všetky tajomstvá sveta." (Yaugik Camatkár, str. 97-98, vydané len v hindí).

Swámidží síce hovorí, že pre toto cvičenie je nevyhnutne nutná schopnosť koncentrácie, my však nie sme tak optimistický. Podľa našej skúsenosti je možné zistiť úspech v tejto praxi dokonca po štvrti až polhodinovej meditácii jedine v tom prípade, že sny už od prvého dňa získavali na zreteľnosti, logickej súvislosti a ostrosti. Nové, nikdy neprežitú, avšak napriek tomu pripadajúce nejako známe

udalosti a veci začínajú osviežovať naše spomienky ("snová pamäť") a sú fragmenty z iného sveta. (Viď. kap. VII, 3). Napriek tomu sa prvý úsvit vízií nedostavuje spravidla skôr než po niekoľkých mesiacoch a nie skôr než po uplynutí jednej alebo dvoch jarí sa môžeme považovať za šťastných, ak uvidíme tvárou v tvár oči majstra, alebo dokonca jeho samotného. K tomu však prijímame vnuknutia a pokyny od gurua telepatickou cestou.

Pri týchto pokusoch mávajú ženy spravidla väčšie šťastie, pretože sú od prírody nadanejšie pre meditáciu a videnia než muži. Aby sme našim čitateľom a zvlášť čitateľkám poskytli vzor na ochutnanie toho, čoho je možné touto cestou dosiahnuť, ukážeme niekoľké prípady zo svojej praxe s našou najlepšou žiačkou p. Gabrielou F. z Berlína. Dáme slovo jej samej (výťahy z poznámok o cvičení dhyány v rádža-yoge, robených p. Gabrielou v Berlíne v rokoch 1941-43):

"... slovo yoga malo pre mňa vždy tajomnú príťažlivosť, avšak hodina, v ktorej malo začať moje štúdium, doposiaľ neuderila. Radou udalostí, laik by povedal náhod, dostala sa mi do rúk "Rádža-yoga od Swámi Vivekánandu. Pôsobilo to na mňa ako zjavenie a mala som teraz len jedno horúce pranie, nájsť nejakého učiteľa. O 3 mesiace neskôr som stála pred ním s knihou v ruke a s prosbou o vyučovanie. Behom tejto 1. hodiny sa ma opýtal: "Chcete ísť touto cestou?" Z najvnútornejšieho presvedčenia som povedala: "Áno", - a tak sa začalo moje štúdium. Po niekoľkých prípravných rozhovoroch došlo k 1. cvičeniu, koncentrácii na biely bod medzi obočím. Po 4 týždňoch pristúpilo k tomu: So zatvorenými očami vidieť slnko. Striedavý dych s DM. Od tejto chvíle zastávala mojím trvalým a hlavným cvičením koncentrácia na OM a na pranie

vidieť slnko. Počas cvičenia sa začali vyhárať všemožné obrazy, jeden, ktorý som si najtúžobnejšie priała, a mnohé iné, často odpudzujúce, väčšinou rýchlo ubiehajúce, než aby som si ich zapamätala. Po piatich mesiacoch vídala som vracat' sa neznámy obličaj. Pokúšala som sa to vysvetliť svojmu učiteľovi. Jedného dňa mi ukázal bez akejkoľvek prípravy obraz, na ktorom boli dve mužské hlavy. Nezabudnem nikdy na otras, ktorý som zažila keď som v jednej z nich poznala svoju víziu. Cvičením "šestnásobného dychu" (viď. Indická telovýchova II 41-42) so slnkom, vystupujúcim až ádžne, sa citeľne zosilovala intenzita koncentrácie. Často som sa tiež koncentrovala priamo na hypofýzu. Môj guru mi dal mantru, ktorej význam som nepoznala, aby som sa v ádžne koncentrovala na prianie uvidieť určitého veľkého majstra. Najprv sa objavil symbol mena tohoto majstra, potom oči, akoby fosforeskujúce (jeden z prvých dojmov tejto meditácie), takmer desivé. Potom tvár, sprvoti len tieňová. Toto cvičenie bolo ťažké a veľmi ma namáhalo. Po správe o prchavých obrazoch som sa pýtala svojho učiteľa, či už som predtým niečo podobného zažila. - "Nie nikdy, iba od koncentrácie na ádžnu."

Dostala som úlohu, koncentrovať sa na fotografiu s prianím, uvidieť zobrazenú osobu a to, čo práve robí, a neskôr skontrolovať, či som videla správne, či ona osoba na mňa v onu dobu myslela. Podarilo sa to. Potom prišla úloha, uvidieť, čo sa nachádza v inej miestnosti, napr. na stole a pod. Pokusy sa podarili, často čiastočne, často prekvapivo dobre. Často ma počas meditácie prepadal zimnica a bolo možné zistiť zvýšenú citlivosť krčnej čakry. Keď som sa koncentrovala na prianie, vidieť celkom novo zariadenú miestnosť, o ktorej vzhľadé

som nemala potuchy, videla som istý počet predmetov presne, iné hore nohami, alebo čiastočne. Rušivo pôsobili medzi tým všemožné desivé zjavy. Zvlášť sa mi darili pokusy, koncentrovať sa na svojho učiteľa s priáním uvidieť, čím sa práve zaoberá, jeho izba a pod. Často som videla auru okolo neho a iné jemne materiálne, čo sa ho týkalo. Mnohé vízie boli sprevádzané intenzívnym pocitom blaženosti a silného tepla, stúpajúceho v chrbáte alebo po bokoch. Dozvedela som sa tiež v koncentrácii na ádžnu, že môj učiteľ práve hral na klavír a poznala som melódiu znovu, keď som mu to rozprávala, a on na skúšku rôzne melódie prehrával. Raz som pocítila impulz vykriknúť "Om šanti" - môj učiteľ to v tej chvíli nahlas preniesol. Raz som ho videla, ako v určitej dobe sa uberal tmavou ulicou, čo naozaj tak bolo.

Obdržala som radu mantier, alebo len jednotlivé slová, s úlohou koncentrovať sa na ne s priáním uvidieť to, čo znamenajú. Vo veľkej väčšine som videla atribúty Deva, alebo Devi, ktorým tieto mantry patrili, alebo ich zobrazenie, - ich samotné by bola opovážlivosť (v samádhi je možné uvidieť aj ich). Všetky mantry boli v sanskrte a ja som práve začala sanskrť študovať, nemohla som teda nič uhádnuť. Uvádzam príklady: 1/ pri koncentrácii na mantru "kling krikšnáyá govindáyá gopidžaya všilachaya suahá" - pojmy "veľké, zázračné činy". Potom sa objavil biely slon s viacerými chobotmi a klami. Môj guru bol veľmi spokojný a vysvetlil mi, že som videla Krišnu ako "Airavatu" (symbolický slon so siedmimi chobotmi). 2/U mantry "Om kring kálikáyai namah" som videla ruku s mečom, dlhý reťaz, obraz bohyně Káli. 3/U mantry "Om tat savitur varenyam bhargyam bharge devasya dhimahi, dhiye nah pračedagát" - ru-

vé nebo, východ slnka, nebeský voz, 4 biele kone, nebeská bytosť-Helios alebo Brahma?

4/U mantry "Om sring kemalavásinyai namaḥ" som videla tichú hlbokú vodu a na nej kvety. Na jednej kvetine - lotose - sa objavila ako Venuša z mušle biela, éterická postava. Mala akýsi druh tiáry a náušnice. Z hlbokkej vody vystupovali bubliny. To vykladal môj guru ako symbol vývoja dokonalosti ducha, ktorý prechádza cestou evolúcie. Videla som naozaj bohyňu Lakšmí, prebývajúcu "v lotose" (Kamalavásini).

5/Jedného dňa povedal môj učiteľ: "Ones niečo iného. Koncentrujte sa, aby ste videli, čo znamenajú slová "shalom lahem". Povedala som: "Je to cudzia reč?" - "Áno", povedal guru. Usudzovala som, že je to aramejsky, viac som nevedela. Videla som Krista na kríži, mala som pozoruhodný pocit v dlaniach, rozopnúť paže. (Keby to nebola robila v ádzne, ale v srdci, bola by určite stigmatizovaná). Potom sa dostavila akási lethargia, videla som orientálny cintorín, tuje, vysokú vstupnú bránu, ľudí v pruhovaných šatoch. Mala som pocit, akoby som vzala morfium, ako eufóriu. Môj dych bol celkom pomalý, pozorovala som, že sa rytmicky kolísam. Môj učiteľ povedal: "Všetko súhlasí, znamená to "pokoj vám!" - slová žehnaní, ktoré Kristus vyslovil.

6/Pri koncentrácii na slovo "nephatali" som videla písmená, ktoré neboli sanskrtom, akýsi druh hviezdice so štyrmi hrotmi dolu. Pociťovala som teplo v múladháre, videla trojuholník, rastúci do pyramídy, vynoril sa egyptský symbol života, počula som slovo "sakti", videla som vystupovať červenú stuhu alebo prúd krvi. Môj guru hovoril, že všetko je v poriadku a vyložil mi to: "Nep-tah" je posvätná mantra Krista, znamená "Otvor



sa!" - vo vzťahu k múladháre vzostupe Kundalini, trojuholník je múladhára, šakti je Kundalini.

7/Opäť som dostala mne neznámu úlohu, koncentráciu na slová "Gospodi Jesussie Hristié pomiluj miá". Videla som kostol na východe so zlatými stenami a obrazmi svätých, ovešaných klenotami, nejakú postavu v tmavom šate, dlhých tmavých fúzov a brade, vlasy obrovské, tmavohnedé oči, fascinujúce, žiariace ako hviezdy. Ďalej zaklenutý priestor ako nejakú jaskyňu, ruky, ktoré robili niečo, čo som sprvoti nemohla vidieť. Potom uchopili Písma, knihy alebo zvitky, bolo ich mnoho v miestnosti, potom sa obe ruky pozdvihli. Nad jaskyňou sa rozžiarilo svetlo, vytryskol z nej prameň, objavila sa biela postava, ktorá mala niečo vysokého na hlave, ako kitru. Postava mala oranžovo červený kvet na mieste srdca (aná-hatačakra), ale trochu viacej napravo, tu odtiaľ vytryskol plameň. Pred jaskyňou ležal spiaci lev. Na stromoch sedeli hovoriaci vtáci. Celá táto vízia trvala asi hodinu. Mój guru mi vyložil, že tieto slová sú najvyššou mantrou východného kresťanstva, že som úlohu splnila zvlášť dobre a je zaujímavé, že táto meditácia sa obyčajne robí cez srdce. Ja som urobila cez ádžnu. Moja vízia je dôkazom, že sa má táto meditácia robiť v anáhate. Pretože by mi mohla byť koncentrácia na srdce nepríjemná, preto mi to predom nepovedal. Slová vraj sú v staroslovanskej reči obradnej. Ukladal mi vraj úmyselne tieto skúšky z celkom iných oblastí, aby zistil, či mimo indický myšlienkový okruh, do ktorého som sa celkom vžila, budem "fungovať".

B/Pri úlohe koncentrovať sa 1.apríla na oslavu Vesak (v noci mesačného úplnku) - v mesiaci vaisák

-apríl- sa koná v Tibete akýsi druh buddhistic-  
kých sviatkov Veľkej noci, pri ktorých sa zja-  
vuje Buddha s prianím, niečo z toho uvidieť,  
objavovali sa najprv lebky ako masky, potom in-  
tenzívne modré svetlo, lesy a hory, mesiac, pred  
ním postava Buddhu na nebi. Pozoruhodná valcovitá  
nádoaba s reliéfmi zo striebra, hudobné nástro-  
je, z toho dva plechové. Biele, svietiace prie-  
stranstvo, nejaký muž v dlhom rúchu, ktorý hovo-  
ril. Vystupoval ošklivý, hrubý zápach, ja sama  
som držala misku, množstvo mručalo. Bolo toho  
ešte viac, ale nedokázala som to všetko zachy-  
tiť, bolo to príliš namáhavé."

## S I E D M E P O U Č E N I E

### Samádhi-yoga

Gheranda povedal:

1. Nakoniec, samádhi je veľká yoga a je ovládaná vďaka šťastnému osudu. Dosahuje sa jej dobrotivosťou a milosťou gurua, ako aj oddanosťou k nemu.

"Milosť gurua" je prebudenie Kundaliní dotykom ruky gurua, jeho pohľadom, alebo prostým prianím. Tento fenomén je podkladom mystického zasvetenia žiaka. Alebo dostane od gurua poučenie o cvičení a zvláštnu mantru, ktorá je určená k prebudeniu Kundaliní.

2. Kto verí v náuku, vo svojho gurua a vo svoje Ja (átman), a ktorého myšlienkový princíp sa deň odo dňa prebúdzá, dosiahne tejto nádhernej praxe.
3. Oddelenie myšlienkového princípu (manas) od tela a jeho zjednotenie s vysokým Ja - poznaj ako extázu (samádhi) - oslobodenie vedomia od všetkých stavov.

Tieto stavy sú bdelé vedomie (džagarat), sen (svapna) a bezsenný spánok (sušupti). Počítame k nim ešte bezvedomie (múrchhá) a smrť (marana). "Štvrtý stav (turiya) sa nazýva samádhi. Toto samádhi označujú často Indovia ako "spanie bez spánku". Nehľadiac k tomu, že tento výraz nič nehovorí, je tiež absurdný. Predovšetkým teda, čo sú tie tri stavy?

Mándukya Upanišad definuje prvý ako vaišvánara (vlastný všetkým ľuďom), alebo (poznávajúci smerom von", druhý ako taidžasa (zložený zo svetla), ale "poznávajúci smerom dovnútra", a tretí ako práždna (chápujúci), alebo "ktorého ústa sú pochopenie".

(Četomukha). Čo to znamená? Je pozoruhodné, že keď Indovia tieto veci vysvetľujú - ako všetko, čo sa týka yogy a filozofie - používajú vždy toho istého scholasticky pôsobiaceho spôsobu vyjadrovania, ba dokonca rovnakého znenia. Tak napríklad považuje sa za nesporné, že v bdelom stave máme objektívne, t.j. všetkým ľuďom vlastné vnímanie, v sne naproti tomu subjektívne, t.j. iným neprístupné. Avšak v Brhadáranyaka Upanišade čítame: "To , čo vidíme v bdení, vidíme aj vo sne (Br.Up.IV,3,14), lebo vo sne sa duša (džívátmá) nachádza v astrálnom svete (hiranyagarbha) zloženom zo žiariacej hmoty (astrálneho sveta) - na to poukazuje vzťah taidžasa (žiariaci). Vo sne vidíme predsa tiež objektívne veci, hoci aj jemne materiálneho sveta, o čom sa každý cvičenec yogy presvedčuje z vlastnej praxe.

Snový stav yogína je teda vyšší než stav bdenia, pretože sa mu pri tom sprístupňuje vyššia (jemnemateriálna) rovina. To však nevylučuje, že priemerný človek vo sne znovu prežíva výhradne zbytky bdelého stavu, teda len ilúzie (májátmaka), ako hovorí Brahma-sútra, alebo ako to komentuje Swámi Šivánanda: "Z toho plynie, že sny sú iba ilúzie. Sú falošné." (Brahma-sútra II,61). Práve tak sa má to tiež s tzv. bezosným spánkom. Vedomie sa v tomto prípade nazýva práždžna - Šri Šankarove vysvetlenie tohoto stavu je toto: "Jeho podstatou je poznanie všetkých (zmyslových) objektov. Preto sa nazýva práždžna." Yogínove vedomie poznáva teda v (bezsenom spánku!) svojím vyvinutým princípom myslenia celý svet. Je to teda podľa toho ešte vyšší stav vedomia než oba predchádzajúce (džgarat), stav bdenia a (svapna) sen. Swámi Šivánanda predsa hovorí:

"Vaisvánara je to isté čo Virat" na fyzickej (st-húla) úrovni. (Vonkajší fyzický svet ako látkové

božie telo. Hiranyagarbha je astrálne telo božie). Taidžas je to isté čo hiranyagarbha (astrálne telo božie) v astrálnej alebo v jemnemateriálnej (sukšma) rovine." (Principal Upanishads 1,423). Keď konečne yogín dosiahol stavu turiya, nachádza sa v samádhi, oslobodený od všetkých nižších stavov vedomia, alebo presnejšie povedané, nad ne povznesený. Jeho vedomie sa vyvíja počas yogickej praxe stále vyššie ku svetlu, čo neznamená, aby sme sa držali scholasticky bežného výkladu týchto pojmov, čo je v indických knihách, žiaľ časté. Podľa toho má človek v bdelom stave síce objektívne vnemy, ale vykladá sa mu, že všetko je májyá, nereálny klam. Vo sne však má len vlastné iluzórne fantázie, zhruba povedané, preludy vlastného mozgu - ak sa jedná o priemerného človeka. V bezosnom spánku je síce jeho džíva v klíne Brahmú, ale oddelený tenkou zásterou, a jediné na čo sa rozpoenie, je pocit sladkého odpočinku. Báječné! A keď konečne sa splní jediná nádej reálneho vnímania, samádhi, ako najvyšší stav vedomia, je to - spánok bez snov! To je ozaj nejaká duchovná výška! Z tohoto scholastického nezmyslu je možné vyvodiť jediný možný záver, že nirvána, čo je to isté čo samádhi, je absolútna, nielen preto, že si pod týmto nadzmyselným stavom naozaj nič nevieme predstaviť.

Samádhi je zjednotenie s absolútnym vedomím (čit), poznanie absolútnej pravdy. Čo sa týka odlúčenia princípu myslenia od tela (extáza alebo samádhi), potom je to výsledok predchádzajúcej praxe koncentrácie a meditácie, ktoré - zamerané spoločne na ten istý objekt - vyvolávajú pohrúženie. Preto, presnejšie povedané, vízia tretieho stupňa (pratyakša) ako posledný článok tohoto pohrúženia (samyama) práve počiatkom samádhi, pretože vykazuje

všetky znaky tohoto stavu:

- a/dostavujú sa vždy len v okamihu rozplynutia (laja) dychu (prána) a vedomia (manas),
- b/neprihádza, dokiaľ si je yogín vedomý svojho "ja" a objektu meditácie, ako dvoch rozdielnych vecí. Akonáhle však "ja" sa stratí v meditácii objektu, potom náhle vzplanie,
- c sprievodným zjavom je vždy, hoci aj krátky pocit svojrázneho prúdenia v chrbáte a odlúčenie vedomia "ha" od fyzického tela,
- d/pôsobí vždy extatickú radosť.

Swámi Rághavánanda, ktorý mimo to má celý tento vývoj za pratyáharu, hovorí okrem iného: "Pratyá-hara, dháraná a dhyána sú súčasťou istého postupného procesu. Sú navzájom spriaznené. Napr. pokus, koncentrovať myslenie s niektorou nervovou silou tela v určitých centrách, ako v srdci a uprostred obočia, s vylúčením celého tela. Týmto spôsobom pratyáhárou odlúčime zmysly. Potom sa pokúšame uvoľniť sa od telesných myšlienok tým, že sa koncentrujeme na "Ja" (átmá) ako na povznesené nad telo a nezávislé na ňom, aj nad myslenie. Potom vystúpi telesné vedomie od nôh k hlave a von, a sme ponorení v netelesnom a blaženom stave svojho "Ja". Nato sa vráti vedomie hlavou do tela späť." (Výťah z listu, ktorý nám zaslal Swámi v júli 1928).

4. Som brahman (absolútny) a nič iného. Som ozaj brahman a byť nie je mojím údelom. Mojou prirodzenosťou je absolútna existencia vedomia blaženosti (sat-či+-ánanda). Som na veky voľný a svojím vlastným JA.

Tento najvznešenejší zo všetkých stavov a najvyšší zo všetkých filozofických pojmov náleží škole advaita védanty a dokazuje, že Gheranda samhitá zahrňa nielen hathayogu, ale všetky druhy yogy, vrátane džánayogy. Nasledujúci

verš to podtrhuje:

5. Samádhi je štvorakého druhu: dhyána - dosahuje sa sámभवimudrou, náda - khečarimudrou, rasánanda - bhrámarikumbhakou, layasiddi - yonimudrou.
6. Piateho druhu sa dosahuje bhaktiyogou a šiestedho, rádžayogy, manomučchákumbhakou. Je treba poznať ich oddelene.
7. Sámभवimudrou dosiahni poznanie seba (átma pratyakša). Pozerajúc na žiariaci bod (slnečný disk, alebo plameň) ako bindu, bráhman, spojuj s tým vedomie (manas).
8. Vlož svoje "ja" doprostred "kha", a "kha" doprostred svojho "ja". Pozerajúc teda na svoje "ja" ako na "kha", nedaj sa ničím rušiť. Tak človek, stále naplnený blaženosťou, prechádza do extázy (samádhi)

V originále je dvojitá slovná hračka. Slovo átman je použité raz ako vzťažné zámeno "seba, samého" a po druhý krát ako "Najvyššie Ja". Taktiež tak znamená kha raz sféru nad podnebí (medzi stredom obočia a epifýzou) a po druhýkrát brahman. Zmysel oboch týchto verzií je teraz tento: Predovšetkým je treba sámभवimudrou uviesť obraz slnečného disku (bindu) do oblasti hypofýzy (ádnáčakry). Lebo na tomto mieste v hlave, alebo presnejšie v manasčakre (medzi hypofýzou a epifýzou) je sídlo vedomia "ja" u každého človeka. Ak zavrieme na okamihoch, cítime to celkom zreteľne. Teraz musíme svoje vlastné Ja (átman) cítiť tam (umiestniť doprostred kha), a ďalej vidieť Absolútne (brahman) ako toto kha uprostred "Ja". Ak yogín takto svoje Ja (átman) pozná ako kha (brahman), dosiahne blaženosti extáze (samádhi).

Formula teda znie: ja (malé ja) = Átman (najvyššie Ja) = kha (absolútne).

9. Praxou khečarimudrá - keď je jazyk stočený nahor - dosiahne sa úspechu (siddhi) v samádhi. Všetky ostatné prostriedky sú zbytočné.

Je to najnižší druh, tzv. džada (kameň) samádhi, pri ktorom je yogín bez vedomia. Je to fyzický tranz, podobný stavu špiritistických médií, len ešte hlbší, prakticky mŕtvoľná strnulosť z ktorej nie je možné sa vymaniť bez cudzej pomoci. Všetky ostatné prostriedky sú zbytočné - komentár taktiež! Napriek tomu by sme chceli k tomu povedať niekoľko slov:

Vivekánanda si raz uvedomil, že kameň nemyslí, pretože nemôže, kdežto boh nemyslí, pretože to nepotrebuje - to je ten rozdiel. Keby to bol "jediný rozdiel" medzi našim samádhi a božím vedomím, potom by sotva stálo za to, trápiť sa toľko rokov, niekedy dokonca desaťročí, aby bolo dosiahnuté tohoto kamenného vedomia (džadasamádhi). Dosiahnutie tohoto samádhi sa zrejme v sanskrte zamieňa s nasledujúcim: Náda-yoga, alebo yoga zvukom anáhata je práve to, čo bhrámari zamýšľala (viď.kap. V,78-82), tak ako rásánandayoga, alebo yoga blaženosťou (anándou), chuťou (rasa), ako bola popísaná v khečarimudre (kap.III,31-32). Čitateľ by teda mohol obe mená zamieňať.

10. Nasávajúc zvoľna vzduch, urob bhrámari kumbhaku a vydychuj potom veľmi slabo, tým vznikne zvuk bzučiacej včely.
11. Načúvajúc tomuto včeliemu bzukotu, koncentruj naň svoje myslenie (manas) - a tým vznikne samádhi a blaženosť, ako aj poznanie SOHAM ("Ja som ono", t.j. brahman).

Tento bzukot, tzv. zvuk anáhata, sa považuje za kmitanie večnej slabiky OM. Tým sa vysvetľuje extatický účinok tohoto cvičenia. Mimochodom, vyžaduje to dlhšiu prax. U tohoto cvičenia bhrámari rozoznávame 4 stupne, pretože pritom prána preniká tromi uzlami (Granthi) - v múladháre, anáhate a ádžne. Spočiatku sú tieto zvuky hlasité a zjemňujú sa počas pokračujúcej praxe, až v extázi úplne zaniknú.



12. Robiac yonimudru pociťuj, ako zjednocovaním sa s šakti požívaš najvyššie rozkoše zjednotením sa s všeduchom (paramátmá).
13. Naplnený blaženosťou, budeš účastný vedomím "som to najvyššie" (brahman) na zjednotenie s najvyšším a dosiahneš advaitasamádhi.

Táto trochu eroticky vyzerajúca, ale v základe vysoko duchovná alegória naznačuje yogínovi medzi iným, tiež cestu ku konečnej sublimácii jeho sexu tým, že ho venuje jedinému objektu - ním vyzývanému bohu - až táto mocná energia, postupne prečisťovaná a prostá akéhokoľvek sexuálneho prejavu, prejde na pole duchovné. To je význam pojmu urdhva-retas ("ktorého energia semena stúpa nahor"), najdokonalejšie riešenie všetkých sexuálnych problémov, ktoré vyznačuje majstra, lebo dokiaľ tento problém nie je pre človeka bezo zbytku vyriešený, nemôže byť majstrom. Pre iných je to však nie raz problém.

14. Viď vo svojom srdci svoje obľúbené božstvo (slovo išta znamená vlastne vytúžený, obľúbený) v jeho vlastnej podobe. Tak rozjímajúc (pocítiš) bhaktiyogu najväčšie osvietenie.
15. S radostným rozochvením (pulaka) a so slzami šťastia prichádza extatický stav. Tak sa pociťuje samádhi a vzniká extáza (unmani) myslenia (manas).
16. Cvičením manomúrčhákumbhaky spájaj svoj myšlienkový princíp (manas) so svojim JA (átman). Týmto spojením s vyšším JA (paraátmá) dosiahneš samádhi.

Naša analýza rôznych yogických elementov (viď. kap.III,záver) objasnila, že sme v celej yogickej praxi mali čo robiť vlastne len s tromi hlavnými činiteľmi - cvikmi telesnými (prečisťovaním a pozíciami), s dychovými cvikmi (pránayámou)

a koncentračným cvičením (dháranou, dhyánou a samádhi), ktoré dohromady tvoria cvičenie tzv. samyamy. Tieto tri faktory sú zase spojené v zodpovedajúcich mudrách, ktoré predstavujú kvintesenciu, veľké mystérium yogy. Teraz sa dostávame k záveru, že ako posledná syntéza aj tieto mudry tvoria nielen celkové cvičenie, ale že sa tiež dajú redukovať na najpotrebnejšie minimum (viď. ďalej). Guru - a to je dôvod, prečo ho cvičiaci potrebuje - bude v každom jednotlivom prípade vyberať z tejto náplne praktiky, zodpovedajúce fyzicky duchovnému založeniu žiaka, a starajúc sa o telesné aj duchovné dobro svojho chránenca, povedie ho od hrubšieho k jemnejšiemu, alebo ako je to krásne vyjadrené v Upanišadách, od neskutočného ku skutočnému, z tmy do svetla, od smrti k nesmrteľnosti (Brhadáranyaka-Upanišáda I,3.2B). To je tiež naznačené v správnom poradí yog: Na prvom mieste stojí (1) bhaktiyoga a pre ňu príznačná trátaka s mantrou. Potom príde (2) rasánandayoga a (2a) layasiddhiyoga s yonimudrou. Obe tvoria jeden stupeň, pretože u yonimudry je hlavným činiteľom koncentrácia (dháraná) na jednotlivé centrá - a každá koncentrácia vyžaduje rozšírenie vdychu, ktoré je zase základným prvkom bhrámarikumbhaky. Najvyšším článkom tohoto reťazca je teraz (3) dhyánayoga so svojou technikou sambhavamudry sama o sebe ešte šiesta koncentrácia (na ádžna- načakru) - premieňa však tento článok v meditáciu (dhyánu) a je teda spojená s (3a) radžayogou, pretože meditácia bez rozšírenia výdychu (múrcchákumbhaka) je nemožná.

Ale čo je s nádayogou a jej khečarimudrou? Múdry Gheranda, táto "hlbina zľutovania", ako skutočne dokonalý, dávno prekonal všeobecne platné Horaciove "Odi profanum vulgus et arceo" (pohrdam

sprostým ľuďom a zavrhuje ho) a ukazuje pochopenie pre masu, ktorá mu a jeho vznešenej náuke nemôže priniesť nič. Robí tejto širokej mase ústupok, ktorý však v pravom svetle všetky jeho snahy, sprostredkovať to najjemnejšie a najposvätnjšie, korunuje nádherným diadémom: je to nádayoga s khečarimudrou! Záleží pritom na každom jednotlivcovi, či tento druh yogy chce mať ako fyzické úsilie (hatha), alebo ako mysticky vznešené zasnutie duše (ha) s blaženosťou (tha), človeka boha v extázi. (Tha je iné meno Šivu, Šiva znamená blaženosť).

Hathayoga, alebo ha-tha yoga? To je otázka, ktorú si každý, kto túto náuku študuje a je hotový cvičiť, musí sám zodpovedať.

Ak bude táto nádayoga chápaná ako hathayoga, potom je nutné podrobiť sa disciplinám, vyžadujúcim trýznivé úsilie a nakoniec hltanie jazyka. Ale človek, ktorý to robí, sa znižuje, namiesto, aby sa pozdvihol nad zvieratá, len aby si vzal príklad od žaby, ktorá taktiež hltá jazyk, aby prekonala zimný spánok. Keď sa však zo svojho "yogického spánku" (yoganidrá) navráti, zostáva tým istým človekom, ani o chlpu duchovnejším. Hathayogíni, ktorí sa týmto spôsobom dali pochovať dokonca na 100 rokov, a po uplynutí tejto doby opäť prišli k sebe, hovorili o veciach z onej dávno uplynulej a prekonanej doby. Zostali vo svojom vývoji o 100 rokov pozadu.

Môžeme však tú istú nádayogu chápať tiež duchovne. Ak je označenie nádayoga (vlastne rasánandayoga) pre tento druh yogy vôbec výstižné, zvlášť potom ju musíme chápať inak: náda je znak a ako taký je prejavom večnej slabiky OM, "slova" (sabda Brahman), stvoriteľa celého sveta, o ktorom indické Písma hovoria takmer doslovne to, čo Biblia.

V Biblii: "Na počiatku bolo slovo a slovo bolo u boha a boh bol slovo." (Ján,1.1).

V indických Písmach: "OM! Táto slabika je celý svet." (Mándukya Upanišád 1.1)

"Na počiatku bol tento svet átman." (Aitareya Up. I,1.1), Brihadaranyaka Upanišad 1,4,17).

"Toto samotné (átman) je boh (brahman)" (Brihadáranyaka Upanišad, IV,4,25).

"Tento svet som ja, otec, matka, živiteľ a dedo. Poznávaj to v očisťujúcej slabike OM!" (Bhagavad-gíta IX,17).

"A slovo (vák) je boh (brahman). (Brihadáranyaka Upanišáda, I,3.21).

Ako mieni Hathayogapradipiká, pohybuje sa čitta (myšlienková substancia (v kha) priestor nad podnebí v ústach), a pretože sa aj reč pohybuje v kha, je khečarimudrá všetkými siddhami uctievaná." (Hathayogapradipiká, III 41).

Ak sa hathayogín koncentruje na toto slovo OM (na jeho zaznievanie, nádu), potom pociťuje toto zaznievanie práve v priestore nad podnebí (kha) - druh mánduki mudry, ktorá v spojení s "plameňom" sa stane khečerimudrou - čo sme už zhruba popísali.

Keby sa však mala dávať prednosť tomu, že - ako bolo taktiež naznačené - sa pre tento druh hodí skôr označenie rasánandayoga, potom upozorňujeme čitateľa, že slovo rasa znamená taktiež slabiku OM a tým túto yogu opäť označuje za rádžayogu s duchovnou khečarimudrou. Táto khečarimudra je teda najvyššou syntézou.

17. Nuž rozprával som ti, ó Čanda, o samádhi, ktoré prináša vykúpenie. Prax (sádhana) radžayogy samádhi je zjednotenie sa "samotným" (átman), a čo znamená to isté, s unmani a sahadžávasthá (sahadža - vrodenný, prirodzený stav ducha).

18. Všadeprítomný (Višnu) je vo vode, v zemi a na vrchole hôr. Všadeprítomný je vo vírení plameňov - celý svet je ním naplnený.
19. Všetci tvorovia a všetky bytosti, pohybujúce sa po zemi, alebo vo vzduchu, stromy, kere, liány, popínavé rastliny, byliny, more a reťaz hôr - poznávajú to všetko ako najvyššieho boha (brahman), viď. to všetko v sebe samom (átman).
20. V tele prebývajúce JA (átman) je absolútne vedomie (čaitanya), jediné, večné, najvyššie. Ak ho poznáme ako odlúčené od tela (behom extáze a inak od tela rozdielne), budeme prostí chůťok a žiadostí.
21. Tým je samádhi oslobodená od akéhokoľvek myslenia (sankalpa, rozhodovanie). Nenazývajúc svojim ani svoje telo, ani syna, ani manželku, ani svojich priateľov a bohatstvo, dosiahneme samádhi.
22. Šiva zjaval mnohé skryté pravdy (tattvy), ako layaamrita a mnohé iné. Jednu z nich, vedúcu k vykúpeniu, som ti v krátkosti odovzdal.
23. Nuž, rozprával som ti, ó Čanda, o neľahko dosažiteľnom, vysokom samádhi. Kto ho pozná, neprežije nové zrodzenie na zemi.

Urobili sme všetko možné, aby sme pozdvihli závoj nad tajomstvami teórie aj praxe yogy. Za jej praktickú časť ručíme dlhoročnou skúsenosťou, svojou aj našich žiakov. Čo sa týka teórie, pokúšali sme sa všetky svoje tvrdenia doložiť autentickými textami. Nadto si dovoľujeme uplatniť u seba slová Vivekánandu: Ak som niekedy povedal pravdivé slovo, vďačím zaň svojmu majstrovi. Čo bolo moje v mojich slovách, sú len chyby.