VI. I. 24 Jak vypadá koncentrace na dech.

BHUŠUNDA pokračoval: Nejlepším stavem je nahlížení jediného neomezeného Vědomí. Také koncentrace na neomezené Vědomí, na Já, zažene utrpení, ukončí dlouho trvající sen o projevení světa, očistí mysl a srdce a odstraní obavy a neštěstí. Taková koncentrace je bez myšlenek a představ. Je snadná pro člověka, jako jsi ty, ale méně snadná pro takové, jako jsem já.

Koncentrace na Já má však své společníky, kteří se jí silně podobají. Jedním z nich je koncentrace na životní sílu neboli *pránu*, neboť i ta umožní jedinci překonat utrpení. A tuto koncentraci jsem si osvojil.

Koncentrace na *pránu* mi přinesla dlouhověkost a poznání Já. Nyní ti ji popíšu.

Pane, pohlédni na toto okouzlující tělo, podepřené třemi pilíři neboli třemi kanály *nádí* a obdařené devíti branami neboli devíti tělními otvory, které je chráněno tvrzí pocitu ega zvanou *purjaštaka* s jeho osmi družkami neboli osmi částmi a dalšími příbuznými, pěti základními prvky.[5]

Přímo uprostřed těla se nacházejí *idá* a *pingala*. Dále tam jsou tři kruhy podobné lotosu, složené z masa a kostí. Životní síla dodá těmto kruhům vlhkost, jejich okvětní lístky se začnou chvět a pět životních dechů se rozšíří po těle. Kanály *nádí* pak září nahoru i dolů. Mudrci znalí *pránájámy* dělí životní sílu podle různých funkcí na pět dechů, kterými jsou *prána*, *apána*, *udána*, *samána* a *vjána*, a ty čerpají energii z psychického centra, jímž je srdeční lotos neboli srdeční *čakra*.

Energií vibrující v srdečním lotosu je právě životní síla *prána*. Dovoluje očím vidět, kůži cítit, ústům mluvit, jídlu být tráveno a zařizuje vše, co se v těle děje. Plní dvě odlišné úlohy představující dva odlišné směry a podle toho se dělí na *pránu* směřující vzhůru a *apánu* směřující dolů. Jsem oddán těmto dechům, které jsou neúnavné, září v srdci jako Slunce a Měsíc, slouží jako kola vozu mysli, jež je strážcem města zvaného tělo, a jsou nejlepším spřežením krále zvaného pocit ega. Jim oddán žiji ve stavu podobném hlubokému spánku, navždy ustálen v nerozlišeném Vědomí.

---

5 Třemi kanály *nádí* podél páteře jsou levý měsíční kanál *idá*, pravý sluneční kanál *pingala* a střední kanál *sušumná*. Osmi částmi tvrze ega, zvané *purjaštaka* neboli jemné tělo, se podle jednoho ze systémů rozumí pět životních dechů, jimiž jsou *prána*, *apána*, *samána*, *udána* a *vjána*, dále pětice smyslových orgánů, pětice pohybových orgánů a mysl. V jiném systému je to přirozenost *prakrti*, kvalita *guna,* rozumová schopnost *buddhi*, pocit ega *ahankára*, mysl *manas*, smyslový orgán *indrija*, jemný prvek *tanmátra* a základní prvek *bhúta*. A podle dalšího systému je to pět jemných prvků nebo také objektů smyslů, což jsou zvuk *šabda*, dotek *sparša*, tvar *rúpa*, chuť *rasa* a vůně *gandha*, a k tomu rozumová schopnost *buddhi*, pocit ega *ahankára* a mysl *manas*. (Pozn. překl.)

Kdo takto uctívá *pránu* a *apánu*, více již se na tento svět nezrodí a je osvobozen od veškerého omezení.