VI. I. 25 Vysvětlení pojmů prána, apána, kumbhaka.

BHUŠUNDA pokračoval: *Prána* je v neustálém pohybu dovnitř a ven z těla a přebývá v horní části těla. *Apána* je také v neustálém pohybu dovnitř a ven, ale přebývá v dolní části těla. Pozorně prosím naslouchej. Popíšu ti cvičení na rozšíření a ovládnutí životní síly, které přináší člověku prospěch v bdění i ve spánku.

Proudí-li životní síla sídlící v srdečním centru sama od sebe a bez úsilí ven, nazýváme to *réčaka* neboli výdech. Kontakt se zdrojem *prány* umístěným dole ve vzdálenosti dvanácti prstů, v lotosu srdce, se nazývá *púraka* neboli nádech.

Ustane-li *apána* v pohybu, zatímco *prána* ještě nevznikne a nezačne proudit ven ze srdce, nazývá se to *kumbhaka*, zadržení dechu nebo také uchování plné nádoby. Říká se, že existují tři body pro *réčaku*, *kumbhaku* a *púraku*. První je vně nosu, druhý zespod místa zvaného *dvádaša-anta* či *dvádašánta* ve vzdálenosti dvanáct prstů nad či před čelem a třetí v lotosu srdce, kde je zdroj *prány*.

Nepřestávej naslouchat přirozenému a bez úsilí probíhajícímu pohybu životní síly, *prány*. Pohyb životního dechu vzhůru do vzdálenosti dvanáct prstů od člověka představuje *réčaku*. Stav, v němž *apána* zůstane v místu *dvádašánta* jako ještě nevyrobená nádoba v hrnčířské hlíně, se nazývá vnější *kumbhaka*.

Pohybuje-li se vycházející vzduch vzhůru ke špičce nosu, je to *réčaka*, a dosáhne-li až místa *dvádašánta*, je to vnější *réčaka*. Jestliže se zde pohyb *prány* sám od sebe zastaví a *apána* ještě nevznikne, je to vnější *kumbhaka*, *báhja kumbhaka*. Když *apána* vnikne dovnitř a *prána* uvnitř ještě nevznikne, je to vnitřní *kumbhaka*, *antara kumbhaka*. Jestliže *apána* vznikne v místu *dvádašánta* a rozšíří se dovnitř, je to vnitřní *púraka*. Ten, kdo zná *báhja kumbhaku* i *antara kumbhaku*, více se nezrodí.[6]

Ať člověk chodí či stojí, ať bdí či spí, může tímto cvičením ovládnout životní dechy, jež jsou svou povahou neustále neklidné. Člověk, který zná zastavení dechu zvané *kumbhaka*, může dělat cokoli, ale ve skutečnosti nic nekoná. V několika málo dnech dosáhne nejvyššího stavu. Toho, kdo provádí *kumbhaku*, nepřitahují vnější objekty. Kdo je obdařen tímto nahlížením, není ničím omezen, ať je v pohybu nebo v klidu, ať je činný nebo nečinný. Dosáhl toho, co stojí za to dosáhnout.

BHUŠUNDA pokračoval: Jsou-li oddaností životním dechům odstraněny ze srdce a mysli nečistoty, je člověk osvobozen od mylných představ, dosáhne vnitřního probuzení a spočine ve vlastním Já i během toho, kdy dělá, co je třeba.

6 *Dvádašánta* svědčí o magnetickém poli, jež se rozprostírá do šíře dvanácti prstů kolem těla člověka a je tvořeno *pránou* a *apánou*. (Pozn. Svámí Vénkatéšánanda)

Ó pane, *prána* vzniká v lotosu srdce a končí ve vzdálenosti dvanácti prstů od těla. *Apána* vzniká v místu *dvádašánta* ve vzdálenosti dvanáct prstů od těla a končí v lotosu srdce. *Apána* vzniká tam, kde končí *prána*. *Prána* je jako oheň, který stoupá vzhůru a vychází ven. *Apána* je jako voda, která klesá dolů do lotosu srdce.

Apána je jako Měsíc chránící tělo zvnějšku a *prána* je jako Slunce či oheň zajišťující vnitřní pohodu a zdraví člověka. *Prána* vytváří v každém okamžiku teplo v oblasti srdce a poté vytváří i teplo v prostoru před obličejem. *Apána* jako Měsíc oživuje prostor před obličejem a poté oživuje i oblast srdce.

Pokud je člověk schopen dosáhnout místa, kde se *apána* sjednotí s *pránou*, přestane trpět a již se znovu nezrodí.

Jako *apána* se ve skutečnosti projevuje *prána*, která prodělá změnu a zřekne se svého spalujícího tepla. A potom se tatáž *prána* zřekne chladu Měsíce a získá povahu očišťujícího ohně Slunce. Moudří pátrají po povaze *prány* tak dlouho, dokud se *prána* nevzdá své sluneční povahy a nepřemění ji na měsíční. Kdo zná pravdu ohledně vzniku a zániku Slunce a Měsíce ve svém vlastním srdci, ten se znovu nezrodí. Kdo vidí Boha, Slunce, v srdci jedince, ten chápe Skutečnost.

Aby člověk dosáhl dokonalosti, nebrání se vnější tmě, ale usiluje o odstranění temnoty nevědomosti ze svého srdce. Je-li odstraněna vnější temnota, lze vidět svět. Zmizí-li temnota nevědomosti, objeví se poznání Já. Proto se má člověk snažit, aby spatřil *pránu* a *apánu*, neboť jejich znalost mu přinese osvobození.

Apána končí v srdci, kde vzniká *prána*. Kde se rodí *prána*, tam mizí *apána*, a kde se rodí *apána*, tam mizí *prána*. Když *prána* ustane v pohybu a *apána* se teprve chystá zrodit, je to vnější *kumbhaka*. Jestliže ji člověk zakouší a je v ní ukotven, již více netrpí. Když ustane v pohybu *apána a prána* vyvstane jen nepatrně, je to vnitřní *kumbhaka*. Jestliže ji člověk zakouší a je v ní ukotven, již více netrpí.

BHUŠUNDA pokračoval: Pokud člověk provádí *kumbhaku* po výdechu *prány* do vzdálenosti větší, než kde vzniká *apána*, což je ve vzdálenosti dvanácti prstů, již více netrpí. Je-li člověk schopen spatřit v sobě místo, kde se vdechnutý dech mění v popud k výdechu, již se znovu nezrodí. Pokud člověk ví, kde *prána* a *apána* končí svůj pohyb, a pevně se toho stavu klidu drží, již více netrpí.

Jestliže člověk přesně vypozoruje místo a přesný okamžik, kdy *apána* pohltí *pránu*, již více netrpí. Jestliže člověk přesně vypozoruje místo a přesný okamžik, kdy je *prána* pohltí *apánu*, jeho mysl vyhasne. Pozoruj proto místo a okamžik, kdy *apána* pohltí *pránu* a *prána* pohltí *apánu* vně a uvnitř těla. V tento vzácný okamžik, kdy *prána* ustane v pohybu a *apána* ještě pohyb nezačne, se sama od sebe a bez úsilí objeví *kumbhaka*. Mudrci to

považují za velmi důležitý stav. Je-li tu samovolné zadržení dechu, je tu nejvyšší stav. To je Já, To je čiré neomezené Vědomí. Ten, kdo Toho dosáhne, již více netrpí.

Rozjímám o neomezeném Vědomí, jež je přítomností přebývající v životním dechu označovaném jako *prána*, které však není *pránou* ani není něco jiného než *prána*. Rozjímám o neomezeném Vědomí, jež je přítomností přebývající v životním dechu označovaném jako *apána*, které však není *apánou* ani není něco jiného než *apána*. Rozjímám o Tom, co je, když *prána* i *apána* ustanou, a co je mezi *pránou* a *apánou*, rozjímám o neomezeném Vědomí. Rozjímám o Vědomí, jež je *pránou prány*, životem života a jež jediné je odpovědné za udržení těla. Rozjímám o Vědomí, jež je Myslí v mysli, Inteligencí v intelektu a Skutečností v pocitu ega. Chvála neomezenému Vědomí, v němž všechny věci přebývají a z něhož vyvěrají, které je všude vším a navěky vším ve všem, které všechno očišťuje a nahlédnout ho je tou největší hodnotou. Chvála neomezenému Vědomí, v němž *prána* ustala v pohybu a *apána* se ještě neobjevila, a které přebývá v prostoru před nosem či u kořene nosu. Chvála Vědomí, které je zdrojem *prány* i *apány*, které je energií *prány* i *apány* a které umožňuje smyslům pracovat. Chvála Vědomí, které je podstatou *kumbhaky* a jediným cílem rozjímání o životním dechu. Chvála Vědomí, které umožňuje životnímu dechu fungovat a které je příčinou všech příčin. V tomto nejvyšším Bytí nalézám útočiště.