ॐ

OSMIDÍLNÁ CESTA PODLE PATAŇDŽALIHO JÓGASÚTER

/*Pātañjalayogasūtrāṇi*/

„Jóga je zastavení pohybů mysli.“ /*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*/

Cesta ke spojení v osmi krocích neboli ***aṣṭāṅga yoga*** /*aṣṭa* = osm; *aṅga* = úd, končetina; *yoga* = spojení/:

1. **Vnější disciplína /*yama*/** – Vztah k okolí (nenásilí, pravda, nekradení, střídmost, nehromadění)
2. **Vnitřní disciplína /*niyama*/** – Vztah k sobě (čistota, spokojenost, sebekázeň, studium, odevzdání)
3. **Způsob sezení /*āsana*/** – Stabilní a pohodlný sed umožňující zklidnění a meditaci
4. **Ovládnutí dechu /*prāṇāyāma*/** – Řízení životní energie /*prāṇa*/ pomocí dechu
5. **Stažení se zpět /*pratyāhāra*/** – Stažení smyslů (obrácení pozornosti od vnějšího světa do nitra, vnitřní očista)
6. **Koncentrace /*dhāraṇā*/** – Jednobodové zaměření mysli na vybraný objekt
7. **Rozjímání, meditace /*dhyāna*/** – Nepřerušený proud vědomí (přirozený následek koncentrace)
8. **Splynutí /*samādhi*/** – Splynutí vědomí jedince s čirým Vědomím

1. Vnější disciplína /*yama*/

Pět pravidel (tzv. velký slib = *mahāvrata*) **pro harmonizaci vztahu s okolím**

1. Nenásilí /*ahiṃsā*/: Neubližování živým bytostem.
(Nejdůležitější z pravidel – zbývající slouží k tomu, aby byla plně rozvinuta právě *ahiṃsā.*)
Fyzické (v činech): Nepáchání fyzického násilí, ohleduplnost k přírodě, zvířatům.
Verbální (ve slovech): Nepoužívání agresivních slov, pomluv, ironie nebo urážek.
Mentální (v mysli – základ): Očištění mysli od hněvu, nenávisti, žárlivosti i od násilí vůči sobě samému.

„V přítomnosti toho, kdo se ukotvil v nenásilí, ustává nepřátelství a okolí přirozeně pociťuje mír.“

2. Pravdivost /*satya*/: Upřímnost, pravdivost v činech, slovech i myšlenkách.
(V souladu s pravidlem neubližování – pokud by pravda měla někomu zbytečně ublížit, zachovat mlčení.)
Vůči druhým: Nelhat, nepřekrucovat fakta, nenasazovat si masky kvůli uznání okolí.
Vůči sobě: Přiznat si své pocity, motivace a slabosti.

„Slova člověka pevně ukotveného v pravdě mají takovou váhu, že cokoli vysloví, to se stane skutečností (jeho činy přirozeně přinášejí plody).“

3. Nekradení /*asteya*/: Nebrat nic, co nám nebylo dobrovolně dáno.
(Kořenem krádeže je vnitřní pocit nedostatku a touha vlastnit to, co mají druzí.)
Materiální: Nebrat, co nám nepatří, nekrást.
Nemateriální: Nekrást nápady či zásluhy druhých, neokrádat druhé o čas a energii.

„Před tím, kdo je pevně ustálen v nekradení, se otevírají všechna bohatství světa (mizí pocit nedostatku a člověk si uvědomuje hojnost života).“

4. Zdrženlivost /*brahmacarya*/: Původně sexuální zdrženlivost žáka žijícího u mistra.
Obecně znamená střídmost, schopnost ovládat smysly a touhy a nenechat se ovládat pudy. Jde o moudré hospodaření s vitalitou (sexuální energií). Energie se nepromrhává ven, ale kumuluje se uvnitř.

5. Nehromadění /*aparigraha*/: Vystříhání se nadměrného hromadění, lakoty a chamtivosti. Znamená to brát si jen to, co skutečně upotřebíme.

2. Vnitřní disciplína /*niyama*/

Pět doporučení **pro očistu těla a mysli, kultivaci charakteru a sebepoznání.**

1. Čistota /*śauca*/: Čistota na všech úrovních bytí.
Fyzická vnější: Hygiena těla, čistota oblečení a čisté, uklizené, harmonické prostředí, v němž žijeme.
Fyzická vnitřní: Čistá, lehká a čerstvá strava nezatěžující organismus.
Mentální: Očista mysli od toxických emocí, jako je hněv, žárlivost, pýcha, neustálá nespokojenost a kritika.)
K čistotě na všech úrovních přispívají různé očistné techniky jako občasné půsty (celý den a následující ráno či dopoledne buď zcela bez jídla, jen s pitím vody či čaje, nebo s omezeným jídlem – ovoce či zelenina, ovocné šťávy či zeleninové vývary), proplachování nosu slanou vodou, pročištění úst podržením a vypláchnutím olivovým olejem…)

„Z čistoty pramení oproštění se od negativity, pocity spokojenosti, jednobodová koncentrace, ovládnutí smyslů a způsobilost k Sebepoznání.“

2. Spokojenost /*saṃtoṣa*/: Vnitřní **spokojenost s tím, co je**, namísto toužení po tom, co nám chybí. Spokojenost nezávislá na vnějších okolnostech. Přijetí přítomného okamžiku a vděčnost za to, co máme. Neznamená to uspokojení ani lenost ohledně práce na sobě.
Přijetí: Pochopení, že vnější věci ani lidé nám nemohou přinést trvalé štěstí. Štěstí je vnitřní postoj. Není trvalého štěstí v žádném objektu tohoto světa.
Nelpění na výsledku: Děláme vše, jak nejlépe dovedeme, ale netrápíme se, pokud výsledek neodpovídá našim představám.

„Ze spokojenosti pramení nejvyšší blaho /*sukha*/, které nelze ničím překonat.“

3. Sebekázeň /*tapas*/: Vnitřní oheň, vnitřní zápal, síla vůle, úsilí, ochota podstoupit nepohodlí pro vyšší cíl. Právě síla vůle spaluje nečistoty těla a charakteru.
Fyzická: Pravidelná cvičení – dynamická (běh, plavání…), zklidňující (protahování, jóga), dechová (zklidňování dechu nebo nabuzení energie), dále střídmost v jídle, schopnost snášet protiklady (teplo/chlad, pohodlí/nepohodlí) …
Verbální: Kontrola nad slovy – neztrácet čas a energii planým tlacháním, vyhnout se urážlivým slovům, kritice, nebýt reaktivní (ovládnout impulsivní reakce) a umět mlčet, je-li třeba.
Mentální: Nepodporovat negativní myšlenky (převést je jinam, viz metody níže), pěstovat vytrvalost (vytrvat u započaté práce, i když ztratíme počáteční nadšení).

„Sebekázeň odstraňuje nečistoty, což vede k dokonalosti těla a smyslových orgánů (a tím k získání mimořádných schopností).“

4. Studování sebe sama /*svādhyāya*/: Sebepozorování, sebezkoumání, učení se o sobě, studium a čtení textů, které tomu napomáhají.
Sebereflexe: Pozorování vlastních myšlenkových vzorců, zvyků, motivací a chování. Kdo jsem za všemi těmito rolemi?
Studium: Četba textů sloužících jako zrcadlo pro naši mysl (psychologická, filosofická díla) a rozjímání o nich. Patří sem i recitace či zpěv manter a opakování manter /*japa*/. A patří sem i zkoumání sebe sama: „Kdo jsem Já?“

„Sebezkoumáním se praktikující spojuje s Nejvyšším (čirým Vědomím, Božstvím).“

5. Odevzdání se /*īśvarapraṇidhāna*/: Pevné, soustředěné zaměření na Nejvyšší princip, odevzdání se a pokora.
Důvěra: Když se vzdáme představy, že můžeme mít vše pod kontrolou, a začneme pěstovat důvěru, že nám život přinese, co je pro nás nejlepší, vše se zjednoduší a přijdou příležitosti a situace, které bychom si ani neuměli představit.
Práce pro druhé: Nepracujeme-li jen pro osobní zisk (peníze, slávu, potěšení), ale pro blaho celku, odpoutáváme se od svého sobectví a směřujeme k osvobození mysli.
Postoj nekonatele: Když opustíme představy jako „to konám já“, „to je moje práce“, „to jsou moje výsledky“, a uvědomíme si, že bez životní síly a energie, která oživila naše tělo, a která určitě není „naše“ a určitě ji nemáme plně pod kontrolou, bychom neudělali nic, pak můžeme radikálně změnit svůj postoj: „Nekonám já, ale věci se dějí. Stále budu dělat věci, jak nejlépe umím, ale výsledky činů si nepřivlastním, a nebudu nad nimi tudíž jásat ani truchlit.“

„Odevzdání se Nejvyššímu principu vede k přímému spojení s Ním.“

Metody

Opačný postoj:
Při **negativní myšlence** pěstovat opačný postoj */pratipakṣa bhāvana/*.
Cítíme-li zlobu, vybudíme v sobě myšlenku na soucit. Cítíme-li nespokojenost spojenou s lítostí, uvědomíme si, za co vše můžeme být vděčni. Cítíme-li úzkost, nastavíme postoj důvěry, že vše dobře dopadne…

Postoj nekonatele:
Ve skutečnosti nekonám já ani druzí, věci se dějí. Není na koho se zlobit, koho litovat, ale je třeba naučit se přijímat situace s klidem a vhodně s nimi zacházet. Bez emocí si říci: „Aha!“ a hledat řešení.

Vděčnost:
Pěstujeme vděčnost za vše, co přichází. Je-li to příjemné, v souladu s našimi představami, jsme zvyklí brát to jako samozřejmost, a je-li to nepříjemné, jsme zvyklí se zlobit nebo se litovat („Proč zrovna já?“). Když pochopíme, že toto je přirozená součást života, můžeme začít pěstovat vděčnost za vše „dobré“ a to „zlé“ přijímat s klidem a pokorou. („Ještě že jen to, mohlo být mnohem hůře.“ „Co mě nezabije, to mě posílí.“). Mnoho učitelů se shoduje na tom, že **nejrychlejší cestou je vděčnost.**

Překážky

Překážky /*kleśāḥ*/ jsou v jógové teorii definovány jako **mentální nečistoty, jedy, příčiny lidského utrpení**.

Pataňdžali vybral tři ze zásad, **sebekázeň** /*tapas*/, **studium sebe sama** /*svādhyāya*/ a odevzdání se /*īśvarapraṇidhāna*/, a označil je pojmem ***kriyāyoga*** neboli spojení v činnosti /*kriyā* = to, co se dělá, činnost, úkon, praxe; *yoga* = spojení/. Tyto tři principy samy o sobě stačí k tomu, aby oslabily překážky a připravily mysl na meditaci.

1. Nevědomost /*avidyā*/: Neznalost, duchovní slepota.
Je základem pro ostatních čtyři překážky. Nejde o nedostatek vzdělání, ale o hlubokou duchovní nevědomost o podstatě reality – **záměnu pomíjivého za nepomíjivé,** nečistého za čisté, **strastiplného za**

slastné a **toho, co není naším skutečným Já (tělo, ego, mysl), za naše pravé Já** /*ātman*/. Kvůli nevědomosti věříme tomu, že štěstí nám přinesou věci z vnějšího světa.

2. Pocit jáství /*asmitā*/: Pocit „já jsem“, ztotožnění se s jástvím.
Je to stav, kdy nerozlišujeme **pozorovatele**, který vnímá, od **nástroje**, díky kterému vnímá, a kterým je **tělo a mysl**. Nerozlišujeme **sílu vědomí** a **nástroj vnímání. Ztotožňujeme pozorovatele s tělem a myslí.** Vytváří se pocit odděleného „já“ a „moje“. Přichází ztotožnění se svými myšlenkami, emocemi, tituly, majetkem a tělem („já jsem smutný“, „já jsem právník“, „to je moje tělo“).
Zapomínáme, že jsme **svědek** všech těchto jevů.

3. Přitažlivost /*rāga*/: Touha, vášeň s chtěním opakovat příjemné zážitky.
Když skrze smysly zažijeme něco, co nám přinese potěšení (dobré jídlo, pochvalu, komfort), vytvoří se v naší mysli otisk. Naše jáství ihned zatouží prožitek opakovat a k představě toho se připoutá.
Vzniká závislost na lidech, věcech, práci či situacích, o kterých si myslíme, že jsou zdrojem našeho štěstí. Závislosti, kterých není lehké se zbavit, nejsou jen závislosti na alkoholu, nikotinu, ale i na vzorcích chování nebo lidech. Zde pomáhá hlubší uvědomění, že změnu opravdu chceme, a upnutí se k nějakému pozitivnímu ušlechtilému cíli, díky němuž naše odhodlání a vůle ke změně budou silnější.

4. Odpor /*dveṣa*/: Opak přitažlivosti a touhy, odmítání.
Snaha vyhnout se všemu, co nám v minulosti způsobilo bolest nebo nepohodlí. Projevuje se strachem z bolesti, hněvem, nenávistí, odporem vůči lidem a situacím, které ohrožují naše pohodlí a naše ego.
V tomto stavu mysl bojuje proti realitě a odmítá přijmout věci takové, jaké jsou.

5. Silné lpění na životě /*abhiniveṣa*/: Pevné ulpění na životě a strach ze ztráty (existence, těla).
Je to nejhlubší, instinktivní strach, který v sobě nosí každá živá bytost, včetně těch nejmoudřejších lidí. Je to hluboce zakořeněný strach ze zániku vlastní formy.
Projevuje se úzkostí, obavou o vlastní přežití, strachem ze stárnutí a nemocí, strachem z neznáma.
Je důsledkem našeho ztotožnění se s tělem a myslí a z toho, že jsme zapomněli na svou nesmrtelnou podstatu.

3. Meditační pozice /*āsana*/:

„Pozice je pevná a pohodlná.
Uskutečňuje se uvolněním úsilí a pohroužením do Nekonečného.“
/*sthirasukham āsanam*
***prayatna-śaithilyānantasāmāpattibhyām*/**

Meditační pozice /*āsana*/: Pojem *ásana* znamená v původním smyslu sed, způsob sezení, pozici. Pozice musí být pevná, nehybná, tak aby tělo mohlo sedět stabilně a bez bolesti po dlouhou dobu hluboké meditace.
Uvolnění úsilí /*prayatna-śaithilya*/: Při sezení je třeba začít s určitým svalovým napětím, ale poté má být veškeré přebytečné úsilí uvolněno. Tělo drží jen to nejnutnější, zbytek se uvolní (obličej, čelisti, ramena).
Pohroužení do Nekonečného /*ananta-sāmāpatti*/: Místo rozmýšlení o tom, co tento týden udělat, nebo jak moc nás bolí noha, zaměřujeme mysl na nekonečný prostor kolem sebe, na neomezený vesmír nebo na neustálé plynutí dechu. Poté je tu stav, v němž jsme osvobozeni od protikladů (horko–chlad, radost–bolest, zisk–ztráta).

„A z toho plyne nezasaženost dvojicemi protikladů.“
/*tato dvandvānabhighātah*/

4. Ovládnutí dechu /*prāṇāyāma*/:

Jde o **záměrné řízení a rozvíjení životní energie pomocí dechu**.
Dech je vnější projev naší vnitřní životní síly a úzce souvisí s myslí. Je-li dech rychlý a trhaný, mysl je neklidná. Když se dech zklidní, prodlouží a utiší, mysl ho okamžitě následuje.

„Je-li této (stabilní pozice) dosaženo, pak ovládnutí dechu znamená zastavení nádechů a výdechů.“
/tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ/

Čtyři fáze dechu:

1. Vnější pohyb /*bāhya-vṛtti*/: Vypuštění vzduchu ven – výdech a zadržení dechu po výdechu.
2. Vnitřní pohyb /*ābhyantara-vṛtti*/: Vtažení vzduchu dovnitř – nádech a zadržení dechu po nádechu.
3. Zastavení pohybu /*stambha-vṛtti*/: Náhlé spontánní zastavení, znehybnění dechu kdykoliv v průběhu cyklu nádechu a výdechu.
4. Čtvrtá fáze /*caturtha*/: Čtvrtá *prāṇāyāma* znamená spontánní, přirozené zastavení dechu, absolutní zádrž /*kevala kumbhaka*/. Když se mysl natolik zklidní, že tělo na chvíli dech vůbec nepotřebuje, jde o spontánní úplné zastavení dechu, a to je vrcholný stav ovládnutí dechu /*prāṇāyāma*/.

„Čtvrtá *prāṇāyāma* **překračuje a opouští oblast vnějšího i vnitřního** pohybu dechu**.“**
/bāhyābhyantara-viṣayākṣepī caturthaḥ/

Tři kritéria pro pozorování dechu:

Místo /*deśabāhya*/: Soustředíme pozornost na to, kam dech v těle směřuje (do břicha, do hrudníku) nebo na proudění vzduchu v nosních dírkách.
Čas /*kāla*/: Soustředíme pozornost na to, jak dlouho trvá nádech, výdech a zádrže (a snažíme se o vědomé prodlužování fází).
Počet /*saṃkhyā*/: Soustředíme pozornost na počítání délek nebo cyklů dechu kvůli cvičení koncentrace.

Prāṇāyāma je nejvyšší přípravou mysli. Dech se postupně stává **dlouhým** /*dīrgha*/ a **jemným** /*sūkṣma*/. Bez zklidnění dechu je mysl jako divoká opice, kterou nelze udržet na jednom místě. *Prāṇāyāma* mysl utišuje, zklidňuje a zjasňuje a připravuje ji na koncentraci.

„Tím se rozpouští závoj zakrývající světlo
a je tu připravenost mysli pro koncentraci /*dhāraṇā*/.“
/tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam
dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ/

Techniky

Čištění kanálů /*nāḍī śodhana*/: Střídavé dýchání pravou a levou nosní dírkou, což harmonizuje hemisféry a čistí energetické kanály /*nāḍī*/.

Vítězný dech /*ujjāyī*/: Jemné sevření hlasivkové štěrbiny, které vytváří šumivý zvuk moře, zahřívá tělo a dokonale zklidňuje nervovou soustavu.

Záře lebky /*kapālabhāti*/: Očistná dechová technika s prudkým výdechem, která okysličuje mozek a čistí mysl.

5. Odtažitost /*pratyahāra*/:

„Když se smysly nespojí se svými objekty, ale následují samotnou podstatu mysli, je tu *pratyāhāra*. Z toho pramení nejvyšší ovládnutí smyslů.“
/sva-viṣayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇāṁ pratyāhāraḥ tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām/

Pratyāhāra /*prati* = proti, zpět; *āhāra* = příjem, potrava, co je přijímáno zvenčí/ znamená odtažení od toho, co přichází zvnějšku, tedy od všech smyslových vjemů. Smysly (zrak, sluch, čich, chuť, hmat) samy o sobě nemají moc. Sílu jim dává až mysl, která s nimi pracuje. Když se mysl zklidní, smysly se přestanou natahovat po vnějších vjemech a obrátí či stáhnou se zpět do nitra, tak jako želva zatahuje své končetiny i hlavu pod ochranný krunýř. Krunýřem je naše nitro a končetinami jsou smysly.

Většina lidí je otrokem svých smyslů – když uvidí něco lákavého, dostanou na to chuť, když uslyší urážku, rozzlobí se. Smysly je ovládají.
V současném digitálním světě je formou odvrácení se od smyslových vjemů **vědomé přebývání mimo dosahu počítače a mobilu** – digitální půst. A naopak pro naši práci je často nutno rozvíjet **schopnost odpoutání se od okolních ruchů** (pracujeme v rušném prostředí, ale mysl se odpojí od sluchových vjemů), což ale dlouhodobě naše tělo a mysl unavuje, proto je třeba vyrovnávat to **přebýváním v tichu**.

Techniky

Jógový spánek /*yoga nidrā*/:
Ležíme nehybně na zádech, ruce leží podél těla dlaněmi dolů, oči jsou zavřené. Začneme s koncentrací na palec u nohy a poté pokračujeme nahoru po lýtku a holeni, ke stehnu, pokračujeme druhou nohou, a tak postupně procházíme celé tělo až k hlavě a obličeji. Smysly se odpoutávají od okolních smyslových vjemů (v případě, že nás někdo technikou provádí, může zůstat aktivní sluch, kterým sledujeme hlas průvodce). Mysl se dostává na hranici mezi bděním a spánkem.
Nejefektivnější technika pro *pratyāhāru*.

Upřený pohled /*trātaka*/:
Pohled upřeme na jeden bod, který poté bez mrkání pozorujeme. Může to být plamen svíčky, hořící konec tyčinky, nebo jen výrazný bod na bílé zdi. Dobu pozorování prodlužujeme, od několika minut až po půl hodinu, ale ne tak, aby to bylo silně nepříjemné. Poté co zavřeme oči, se nám může otisk pozorovaného bodu objevit za zavřenýma očima (mezi obočím). Tímto převedením vnějšího zrakového vjemu do vnitřního prostoru dochází k okamžitému zklidnění zrakového smyslu.

Praxe v průběhu dne:
Ráno po probuzení: Nejlépe hned po probuzení (nebo po hygieně) smysly necháme obrácené dovnitř a soustředíme se na pocity těla. Navodíme si pocit vděčnosti a s tím spojené příjemné pocity. Pokud máme zdravotní problém, bolesti, nerovnováhu, prodýcháváme dané místo a svádíme dech do perinea či do nohou. Velmi účinná jsou cvičení, kdy s dechem vedeme pozornost podél energetických drah *nāḍī*.
Přes den: Kdykoli je to možné, přecházíme od myšlenek a vnějších vjemů ke koncentraci na činnost, kterou právě děláme (práce, jedení, chození). Plně si vychutnáváme jídlo, plně vnímáme naše nádechy a

výdechy, pozorujeme pohyby těla při chůzi na procházce. Koncentrací na jednu věc se smysly velmi účinně uklidní.
Mnoho lidí je nyní vystaveno zátěži toho, že „dělá několik věcí najednou“, tj. že je nuceno přepínat pozornost mezi několika různými činnostmi (multitasking). A netýká se to jen rodičů pečující o děti či některých typů zaměstnání. Rychlé střídání pozornosti sice navozuje pocit, že toho člověk „hodně stihne“, ale ve skutečnosti se mozek rychleji unavuje, zvyšuje se chybovost, dostavuje mentální vyčerpání a snižuje schopnost dlouhodobé koncentrace. Pokud se multitaskingu nelze vyhnout, je nutně naučit se v každé krátké chvilce navodit (například pomocí dechu) relaxaci, uvolnění napětí, vypnutí.
Večer před spaním: Pokud nás druhý den čekají důležité úkoly a přemýšlení o nich by nám mohlo bránit při usínání, je třeba se od nich odpoutat. Proto úkoly sepíšeme, ale zamyšlení nad nimi necháme na ráno. Před spaním si vyhradíme minimálně 15–30 minut, kdy se nedíváme do počítače ani do mobilu, dopřejeme si ticho bez jakýchkoliv audio-vizuálních podnětů, můžeme jen sedět a „nicnedělat“, nebo pozorovat dech. Těsně před usnutím je dobré si upravit polohu těla, protáhnout se, srovnat záda, a poté několikrát svést dech s výdechem dolů až k nohám.

Každý den bychom si měli vyhradit **alespoň 20 minut na klid a ticho**, pozorování či zklidňování dechu, koncentraci či relaxaci.
Velmi účinné je i krátké (tříminutové) obrácení se do nitra a odtažení smyslů od vnějších objektů, zvláště, je-li prováděné opakovaně (například při čekání na zastávce, na úřadě…).

Dokonalá disciplína /*saṃyama*/:

Patañjali pojmem *samyama* označil trojici posledních tří kroků, sestávající z **koncentrace /*dhāraṇā*/, meditace /*dhyāna*/ a splynutí /*samādhi*/.** Tři verše jdoucí po sobě na sebe navazují:

„Připoutání mysli k jednomu místu, to je koncentrace /*dhāraṇā*/.“
/*deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā*/

„Pokud je tam jednolitý, nepřerušovaný proud obsahu vědomí, jde o meditaci /*dhyāna*/.“
/*tatra pratyaya-ikatānatā dhyānam*/

„A ta, pokud září jako sám smysl, vyprázdněná od vlastní přirozenosti, je to splynutí, *samādhi*.“
/*tad evārtha-mātra-nirbhāsaṁ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ*/

„Tato trojice zaměřená na Jediné, to je dokonalá disciplína /*saṃyamaḥ*/.
/*trayam ekatra saṃyamaḥ*/

Soustředíme-li pozornost k jednomu objektu, je to koncentrace. Je-li v našem soustředění nepřerušený proud vědomí, je to meditace. A pokud při meditaci zmizí i vlastní forma, je to splynutí, rozpuštění.

6. Koncentrace /*dhāraṇā*/:

„Připoutání mysli k jednomu místu, to je koncentrace /*dhāraṇā*/.“
/*deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā*/.

Připoutání pozornosti /*bandha*/: Při koncentraci fixujeme mysl na určitý bod, určité místo. Jakmile mysl místo opustí, vracíme ji zpět. Mysl má tendenci odbíhat, proto se na ni nezlobíme, nejsme zklamaní, že se koncentrace nedaří, nehodnotíme, jen znovu a znovu obracíme svou pozornost k danému místu.

Na co se soustředit: Špička nosu, proud dechu, plamen svíčky, posvátný symbol, zvuk mantry, pocit Já.

Koncentrace **vyžaduje úsilí.** Je to aktivní proces. Pozornost při koncentraci je **přerušovaná jako odkapávání vody**: kapka (soustředění na objekt) – pauza (vyrušení) – kapka (soustředění) – pauza (vyrušení). Úspěchem je prodlužování dob soustředění.
Koncentrace je nezbytný trénink mysli. Učí nás **jednobodovosti** /*ekāgratā*/, která **spaluje mentální chaos**.

Technika

Vybereme si jeden objekt, například vzduch na okraji nosních dírek (při nádechu studený, při výdechu teplý). Nastavíme si budík na 5 až 10 minut. Pokaždé, když si uvědomíme, že mysl utekla k plánování zítřka nebo ke vzpomínkám, bez jakéhokoli sebeobviňování ji vracíme zpět k vnímání dechu.

Překážky

1. Nemoc /*vyādhi*/: Tělesná porucha, nerovnováha.
Pokud tělo trpí a mysl je připoutána k problémům, bolestem, je koncentrace obtížná.
2. Otupělost /*styāna*/: Mentální otupělost, ustrnutí.
Nedostatek energie zapříčiní lenost mysli. Člověk ví, co by měl dělat, ale nedokáže se k tomu přimět.
3. Nerozhodnost /*saṃśaya*/: Spoluspočívání vícera možností v mysli, což vede k nejistotě a váhání:
„Má to smysl? Jsem toho schopen?“ – Těká-li mysl, pochybnosti paralyzují vůli a brání vývoji.
4. Nebdělost /*pramāda*/: Opojenost, poblouznění, a z toho pramenící nedbalost, nepozornost.
Nedostatek bdělosti vede mysl člověka k zlozvykům, vytrácí se disciplína a zájem o praxi.
5. Lenivost /*ālasya*/: Neochota konat, fyzická lenost.
Těžkopádnost těla, často způsobená špatnou životosprávou, přejídáním nebo nedostatkem spánku. Tělo je unavené a nechce se mu do cvičení. Mysl je zatemněná.
6. Neschopnost odpoutat se /*avirati*/: Neustání (v rozptylování vnějšími objekty), nenasytnost.
Selhání odtažitosti od smyslových vjemů /*pratyāhāra*/. Místo koncentrace je mysl zaměstnávána touhami po jídle, zábavě, majetku.
7. Mylné nazírání /*bhrānti-darśana*/: Falešné vidění, klamné pochopení reality.
Člověk si myslí, že dosáhl vysokého duchovního stupně, a duchovní ego ho svede na scestí.
8. Nedosažení základu /*alabdha-bhūmikatva*/: Nezískání pevného základu.
Neschopnost dojít určitého stupně koncentrace. Člověk praktikuje, ale bez výsledku, což vede k frustraci.
9. Neustálenost /*anavasthitatva*/: Neschopnost pevného ustálení se v tom, co bylo dosaženo.
Praktikující dosáhne klidu, ale nedokáže v něm setrvat.

Překážky jsou pro nás nácvikem odhodlanosti, vytrvalosti, trpělivosti. Jejich překonávání pomáhá upevnit náš záměr a posílit snahu o spojení s Nejvyšším.

„Nemoc, mentální strnulost, pochybnost, nedbalost, lenost, smyslová neukázněnost, mylné poznání, neschopnost dosáhnout určitého stupně a neschopnost v dosaženém stavu setrvat – to jsou překážky, které rozptylují mysl.“
/vyādhi-styāna-saṃśaya-pramādālasya-avirati-bhrāntidarśanālabdhabhūmikatvānava-sthitatvāni citta-vikṣepās te 'ntarāyāḥ/

„Bolest, sklíčenost, neklid těla a nepravidelnost nádechu a výdechu doprovázejí rozptýlení mysli.“
/duḥkha-daurmanasyāṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhuvaḥ/

„K jejich odstranění je třeba opakovaně se obracet k Jediné Skutečnosti.“
/tat-pratiṣedhārtham eka-tattvābhyāsaḥ/

7. Meditace /*dhyāna*/:

„Pokud je tam jednolitý, nepřerušovaný proud obsahu vědomí, jde o meditaci /*dhyāna*/.“
/tatra pratyaya-ikatānatā dhyānam/

Pokud se z přerušované koncentrace stane jednolitý proud vědomí, přechází koncentrace v meditaci.
Koncentrace: Je **přerušovaná jako odkapávání kapek**. Vyžaduje úsilí, zůstává tu uvědomění si času.
Meditace: Je jako **nepřetržitý proud oleje**, hladký a plynulý. Je bez úsilí. Vnímání času mizí, je tu jen přítomnost.

Při meditaci je dosaženo klidu mysli a v tomto stavu se transformuje nervová soustava. Mysl se tak čistí od hluboko zakořeněných podvědomých vzorců chování.

8. Splynutí /*samādhi*/:

„A ta, pokud září jako sám smysl, vyprázdněná od vlastní přirozenosti, je to splynutí, *samādhi*.“
/tad evārtha-mātra-nirbhāsaṁ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ/

Zánik duality: Mizí trojice pozorovatel, pozorované a pozorování a zůstává pouze čiré Bytí.

***Samādhi* se semínkem /*sabīja samādhi*/:**
V podvědomí člověka stále zůstávají jemné stopy myšlenek, dojmů /*saṃskāra*/, které mohou být zárodkem dalších karmických zkušeností. Člověk zažívá hluboký vhled do podstaty věcí, ale stále je zde přítomen jemný zárodek (semínko) duality.

Konečné osvobození /kaivalya/:

Dosažení Jediného /*kevala* = Jediné, Absolutno; *kaivalya* = dosažení Jediného, konečné osvobození/.
Pokud přijde ***samādhi* bez semínka /*nirbīja samādhi*/**, kdy nezůstanou již žádné stopy duality, je tu konečné osvobození. Je zcela mimo všechny disciplíny a kroky.

ॐ