

SÚSTREDENOSŤ A MEDITÁCIA

Keď sa myseľ stíši, vedomie sa ustáli v svojej pravej podstate.
(Jogasútra)

Najťažšie je ovládnuť myseľ. Kto ovládne myseľ, ovládne svet.
(Šivánanda)

V sanskrite sa koncentrácia, sústredenosť označuje slovom *dhárana*. Aký význam má sústredenosť? Čo nám poskytuje? V čom spočíva tajomstvo pôžitku zo sústredenosti? Odpoveď treba hľadať v činnosti mysle. Mysleľ je v podstate veľmi nepokojná. Víria ňou myšlienky, starosti, plány, je v nej uložené množstvo informácií z minulosti, obavy z budúcnosti, ale aj túžby po zabezpečení sa, túžby po pravde, spravodlivosti, túžby niečo dokázať, presadiť sa, atď. Neustály vír myšlienok je zdrojom nepokoja, nestálosti, napätia, zánubudlivosti, neustáleho zhonu, nespokojnosti. Verš z Bhgavadgíty hovorí:

***Môže byť šťastný človek,
ktorý nemá pokoja?***

Keď sa na niečo poriadne sústredíme, v centre pozornosti ostane len predmet sústredenosti a ostatné myšlienky oslabnú, alebo až vyhasnú. Sústredení človek je v danej chvíli celým svojim vedomím v prítomnosti, teda je tu a teraz. Keď sme myšlienkami v minulosti, alebo sa zapodievame budúcnosťou, ako by sme v tej chvíli prestali existovať. Všetci veľkí majstri odporúčali vypestovať si schopnosť byť neustále v prítomnosti, tu a teraz.

Fanúšik, ktorý sleduje hokejový zápas nepremýšľa o práci, horolezec nad priepasťou nemyslí na to, že treba vymaľovať byť, sústredení vedec zabúda, že doma ho čaká manželka... Sústredná myseľ je zdrojom pôžitku.

Každý hokejový zápas však raz skončí, stena je zlezená, prácu treba prerušiť a ísť domov... A to je koniec zážitku aj pôžitku. Zážitok ostane uložený v pamäti a človek sa snaží ho zopakovať. Netrpezlivo čaká na nový hokejový zápas, pripravuje si výpravu na inú horu, zaspáva s myšlienkami na zajtrajšiu prácu... A tak život beží, obdobia nepokoja sú popretkávané chvíľami sústredenosti. Všetko však

raz skončí, telo aj psychika sa neodvratne vyčerávajú a časom pôžitky slabnú.

Vynútená sústredenosť nám neposkytuje príjemný zážitok. Pekelne sme sústredení keď stretáme v lese medveďa, keď v nočnej uličke ktosi za nami kráča, keď sa o seba bojíme.

Pokiaľ nejde o hrozivú situáciu, sústredenosť nám poskytuje príjemný zážitok. Radi sa sústredíme na lúštenie krížovky, knihu, športové zápoleenie, obrazovku počítača. Obrazovka sa stala únikom aj pre ľudí, ktorí sa niekedy pokúšali o meditáciu a nevydržali. Sústredenie pri hľadaní húb, alebo pozorovanie plaváčka na rybačke, to sú tiež obľúbené aktivity sústredenosti. V televízii nás upútajú horory, akčné filmy, násilie, havárie, prírodné katastrofy. Niektorí rád navštevuje aj štadióny kde dochádza k tvrdým súbojom, až na pokraj vyčerpania síl aktérov. Keď je film málo pútavý, keď v športovom zápoleení o nič nejde, zážitok je slabý. Čím je upútanie pozornosti mocnejšie, tým silnejší je zážitok.

Sú aj iné situácie. Človek sám seba ohrozí, ale nevie ako to dopadne. Ide o tzv. adrenalínové športy. Tiež vyžadujú sústredenosť. Víťazstvo je odmena za vrcholný výkon, aj za cenu riskovania zdravia, či života, avšak z hľadiska duchovného pokroku ľudstva, výkon de facto úplne zbytočný.

Ďalšie prostriedky sústredenosti sú hazardné hry, hracie automaty, kasína, počítačové hry ap. Čím je v hre väčšia suma, tým väčšie napätie, tým väčšie sústredenie pozornosti. Aj zločinecká činnosť spojená s nebezpečenstvom vyžaduje od aktérov sústredenosť. Keďže v mnohých prípadoch ide o ľudí duševne narušených, riešia svoj nepokoj konaním napínavých činov, a je možné, že samotná napínavá akcia má pre nich väčší význam než materiálny zisk. Čím je to napínavejšie, čím je človek viac vtiahnutý do akcie, tým je zážitok väčší. Sem patrí aj vandalizmus.

Hodnotnejšie prostriedky sústredenia pozornosti sú činnosti, ktoré človeka rozvíjajú po ľudskej, mravnej, etickej stránke, bez snahy prekonať iných. Najhodnotnejšie sústredenie poskytuje práca, ktorej výsledkom je spoločenský úžitok. Potešenie majú ľudia z tvorivej práce, na ktorú sa musia hlboko sústrediť. Sú to napríklad vedci, výskumníci, konštruktéri, programátori, spisovatelia, umelci, ale aj remeselníci, ktorí do svojej práce vkladajú tvorivú invenciu. Čím viac ich práca pohlcuje, tým viac ich uspokojuje. Niektorí až prekračujú hranice svojich síl.

Pri uvedených všetkých uvedených stavoch sústrednosti sú potrebné vonkajšie objekty a podnety. Človek pri nich používa svoje telesné zmysly: zrak, sluch, chuť, hmat a čuch.

V joge sa tiež rozvíja sústredenosť s použitím zmyslových vnemov, avšak v začiatkoch to nemusí poskytovať žiadny pôžitok. Dokonca to môže pôsobiť až nudne a otravne. Tým ťažšie sa potom udržuje pozornosť na predmete sústrednosti. To mnohých odradí. Je to teda aj cvičenie trpezlivosti a vytrvalosti.

Sústrediť sa na nejaký nezaujímavý zvuk, bod na stene, plameň sviečky, dotyky tela s podložkou ap., to nie je nič príťažlivé a zaujímavé. Na druhej strane sa tým pestujú „duševné svaly“, pretože človek musí krotiť svoju nepokojnú myseľ, aby neodbiehala. Je to akoby dobrovoľne podstúpené utrpenie.

Na vyššej úrovni výcviku sa pracuje s vnútornými podnetmi, ktoré nevyžadujú zapojenie telesných zmyslov. Je to napríklad vnímanie dychu, cvičenia predstavivosti, vnímanie vnútorných zvukov, uvedomovanie si svalov, kĺbov, nervov, dráh v tele, pozorovanie činnosti mysle atď.

Je zrejmé, že pre začiatočníka sú to veľmi nezvyklé cvičenia, preto mnohí ostávajú len pri ľahších prvkoch *hathajogy*. Aj v tomto prípade sa vyžaduje sústredenosť, avšak je zameraná na pohyby a polohy tela. Je to menej náročné na udržanie pozornosti.

Sústredenosť vypestovaná *jogou* začína nezáživne, ale pretrváva do konca života. Vytrénované „duševné svaly“ sú človeku k dispozícii stále. Dokáže byť sústredený pri hocakej bežnej každodennej činnosti, nemusí sa naháňať po silných zážitkoch, stále žije v pokoji v prítomnosti a vnútornej harmónii. Navyše,

veľmi to prospieva aj telesnému zdraviu, pretože psychika hrá dôležitú úlohu pri väčšine chorôb. Vynaložené úsilie sa bohato zúročí. Je to škola života, ako byť v mieri sám so sebou i s okolitým svetom.

Niekoľko poznámok k sústrednosti

- ❖ Vnímanie tela a dychu vedie k usmerneniu pozornosti. Je to výhodnejšie, než púhe mentálne cvičenie, pretože to vedie k celkovému ozdraveniu. Správne robená *hathajoga* vedie k rýchlemu pokroku.
- ❖ Prvá etapa: vypestovať si pozornosť, sústrediť sa aj na maličkosti. Druhá etapa: uvoľniť sa a prejsť do ľahkosti meditácie.
- ❖ Správne cvičenie sa prejaví v harmónii a duchovnosti. Myslel má byť zameraná na vnímanie tela. Ak pri cvičení premýšľame o tiesnivých problémoch, môže to viesť až k duševnému poškodeniu.
- ❖ Hocaké dvojslabičné slovo pomáha vyčistiť myseľ. Napríklad v duchu vyslovovať pri nádychoch a výdychoch niektorú dvojicu: óm – óm, só - ham. Ak máte jednoduché meno, môžete ho rozdeliť a použiť tiež: jo – zef, pa – vol. Kresťan si môže opakovať je – žiš. *Mantra* pomáha sústrediť sa. Tiež je dobre pozorovať nádychy a výdychy, aj prechodové stavy medzi nimi.
- ❖ Rozladenosť tela aj mysle sa dobre napráva *mantrou* ÓM. Aspoň 5-minútovým pozorným opakovaním sa vytvorí odtlačok v podvedomí (*samskára*) a tak vznikne sklon k opakovaniu (*vásana*). *Mantru* treba vnútorne precítiť. Chaotické myšlienky odstráni opakovanie v rytme pulzu pri nádychu aj výdychu: ÓM, ÓM, ÓM, Po 2-3 minútach prestať. Obvykle nastane chvíľa ticha, bez myšlienok.
- ❖ Keď sa zameria neurotik len na pozorovanie dychu, objaví sa u neho úzkosť. Mal by sa vrátiť k telesným cvičeniam.
- ❖ Sústredenosť na *čakru* vytvára spojenie medzi ňou a myslou. *Bhaktijogín* sa sústreďuje na *anahátu*, čo vedie k pocitu blaženosti. *Radžajogín* sa sústreďuje na *adžňu* medzi obočím. Vedie to ku kontrole mysle.

- ❖ Ak sústredenosť na niektorú *čakru* vyvoláva nepríjemné pocity, treba sa sústrediť na niečo vonkajšie.
- ❖ Cenné je predstaviť si pred spaním uplynulý deň, alebo vytvoriť si predstavu seba a byť v úlohe nezaujatého pozorovateľa. Potom usnúť. Posilňuje sa tým aj pamäť.
- ❖ Podľa toho ako dlho vieme zotrvať v sústredenosti zistíme, ktorá vlastnosť prírody (*guna*) prevláda v našej povahe.
- ❖ Ak denne v nerušenom prostredí chvíľu pozorujeme svoju myseľ vznikne vnútorná potreba zmeniť sa.
- ❖ Pokúšajte sa udržať si čím dlhšie jedinou myšlienku. Namiesto rozboru chýb a nedostatkov radšej opakujte pokusy.
- ❖ Keď sa cvičí s pootvorenými očami (*trá-tak*) cvičiaci sa môže sústrediť na niektorý z týchto bodov: koreň nosa, špička nosa, pupok, bod na stene, plameň sviečky, miesto na zemi kúsok pred telom. Niekomu vyhovuje aj výhľad na more alebo do otvorenej krajiny.
- ❖ Cez deň nazbierame záporný magnetizmus z aury iných ľudí, preto sa odporúča umyť si nohy, ruky a tvár pred meditáciou.
- ❖ Na začiatku sa učíme udržať v pokoji telo, až potom sa môže upokojiť myseľ. Meditácia so vzpriamenou chrbticou umožňuje stúpanie vnútornej sily. Schýlená poloha s bradou na prsiach je prejavom pokory a v istej etape je tiež užitočná. Poloha nôh pôsobí reflexnými cestami na hlavu. Ruky môžu byť v lone, prvá na ľavej dlani, prsty sa nespájajú. Dôkladné uvoľnenie celého tela je základným predpokladom k uvoľneniu mysle.
- ❖ Meditačné cvičenia sa majú konať na lačno. Aj bežná práca prebieha lepšie keď nie je žalúdok plný. Vhodné je otočiť sa tvárou k slnku, tam kde sa práve v tom čase nachádza. Nevhodná je severná strana.
- ❖ Odporúča sa začať s dychovými cvičeniami, čím sa upokojí myseľ a rozprúdi energia. Potom prejsť k meditácii, počas ktorej je dych pomalý a hlboký, ale nenásilný. Začiatočníkom sa odporúča pozorovať len nádychy a výdychy a pohľad uprieť na špičku nosa.
- ❖ Pri nedostatku času treba cvičiť aspoň niekoľko minút. Je to tisícročiami osvedčená rada. Po prebudení je celá bytosť otvorená vyšším vplyvom, preto je dobré naplniť ich naladením sa na dobro.
- ❖ Na začiatku pokusov o meditáciu sa neobjavujú žiadne povzbudivé výsledky. Je to skúška vytrvalosti, trpezlivosti a pevného odhodlania. Jediný spôsob ako pochopiť meditáciu je denne vytrvalo cvičiť.
- ❖ Kým sa človek musí nútiť do cvičenia, je stále len žiakom, ktorý musí prekonávať svoje nevhodné sklony a pestovať seba-výchovu. Až keď bude k meditácii pristupovať rád, keď bude všetko prebiehať ľahko, keď mu deň bez meditácie bude pripadať ako premárnený, potom prestane byť žiakom.
- ❖ Meditáciou sa dá podporiť tvorivá inšpirácia. V tom prípade sa odporúča meditovať tesne pred začatím práce.
- ❖ Schopnosť mysle odbiehať je obrovská. Preto lepšie, než odstraňovať jednotlivé myšlienky je vyhľadávať sám zdroj myšlienky. Vedomie o myšlienkach nie je vedomím o čírom vedomí. Číre vedomie je vyšší stav, vedomie bez myšlienok.
- ❖ Tradícia radí nerozprávať s nikým o svojich meditačných zážitkoch, pretože sa tým znehodnotia a ohrozuje to ďalší pokrok. Obzvlášť je to nevhodné, ak je za tým skrytá samochvála.
- ❖ Pod vedením dobrého učiteľa sa medituje ľahšie, ale dá sa postupovať aj samostatne, len pomocou kníh. Učiteľ svojim vyžarovaním a charizmou môže zo začiatku žiaka vtiahnuť do stavu meditácie, meditáciu mu uľahčiť, ale nemá to viesť k trvalej závislosti na učiteľovi.
- ❖ Vo vnútornom tichu sa niekedy objavia príjemné pocity alebo obrazy. Nemalo by to viesť k snahe na opakovanie tohto zážitku.