

PRATJAHÁRA

Pratjahára je návrat zmyslov k mysli tým, že sa odpútajú od zmyslových predmetov. Tak dochádza k ich úplnému ovládnutiu.

(Jogasútra 11.54, 55)

Pratjahára je dôležitý stupeň v aštangajoge, ktorý pripravuje jogína na prechod k výlučne duševným cvičeniam posledných troch stupňov. Telesné zmysly spájajú každého živočícha s okolitým svetom, na nich leží hlavná zodpovednosť za ochranu života. Vnímanie je odraz predmetov, situácií a udalostí, ktorý vzniká pri pôsobení vonkajších podnetov na receptory zmyslových orgánov. Spolu s pocitmi vnímanie zabezpečuje zmyslovú orientáciu v okolitom svete. Do istej miery súvisí s myslením, pozornosťou, pamäťou a citmi. Informácie prijaté prostredníctvom zmyslov sa v mysli porovnávajú a triedia podľa starších informácií uložených v pamäti a sú základom myslenia a rozhodovania.

Myseľ sa nachádza medzi dvoma príťažlivými silami, ktoré akoby pôsobili protismerne: jedna púta myseľ von, druhá dnu. Zvonka nás priťahuje materiálny svet, ktorý má mocné spojenie s myslou prostredníctvom zmyslov. Táto orientácia mysle je v podstate vyvolaná strachom o prežitie a túžbou po zmyslových pôžitkoch. Odčerpáva veľké množstvo psychickej energie a neraz sa stáva, že úplne upúta takmer celú myseľ. Potom sa hovorí, že dotýčná osoba otročí pôžitkárstvu, kariére, sláve, prípadne že sa o seba priveľmi strachuje.

Vnútoraná sila, ktorá priťahuje myseľ, je oblasť duchovného. Je to oblasť nehmotných hodnôt, ako sú láska, priateľstvo, súcit, obetavosť, pravdivosť, česťnosť a podobne. Sú to všetko hodnoty, po ktorých človek túži, váži si ich a rád by nimi naplnil svoj život. Tieto hodnoty však nemajú nič spoločné so zmyslami. Cesta k nim vedie dovnútra, k najčistejšiemu JA, k číremu vedomiu.

Myseľ si môže vybrať, ktorej z uvedených dvoch síl poskytne viac pozornosti i energie, hoci sama zdrojom tej energie nie je, len ju usmerňuje. Nemá však ľahký výber, pretože existenčný strach i lákadlá hmotného sveta sú mocné, ale na druhej strane svet dobra a pravdy je takisto príťažlivý. Na zvládnutie nadmernej orientácie navonok slúži v joge okrem iného *pratjahára*.

Človek, ktorý potláča svoje orgány činnosti, ale pritom naďalej túži po zmyslových predmetoch, klame sám seba a nazýva sa pokrytcom. Pôžitky zrodené z dotyku so zmyslovými predmetmi sú zárodkom strasti, majú začiatok i koniec, a múdry sa im neoddáva. Nech už vrtkavá a nestála myseľ zabľúdi kamkoľvek, treba ju odtiaľ odpútať a podriadiť ju svojmu JA. Niet pochybností o tom, že myseľ je nestála a ťažko ovládateľná. Možno si ju však podrobiť neustálym cvičením a upustením od žiadostivosti. Kto však ovládne svoje JA a cez zmyslové predmety prechádza bez vášne či nenávisťi, so zmyslami podriadenými sebe, dôjde k upokojeniu. (Bhagavadgíta)

Ako vidieť, nežiada sa potláčanie zmyslov, vlastne ani nejde o zmysly, ale o postoj k zmyslovým predmetom. Ide o získanie stavu rovnováhy medzi lipnutím a odporom. Obe tieto krajnosti sú škodlivé, pretože zastierajú myseľ závojom ilúzie.

Na pochopenie úlohy zmyslov v živote a na dosiahnutie stavu rovnováhy slúžia už v začiatkoch jogového výcviku rozumové prostriedky, teda uvažovanie o pravidlách duševnej hygieny zhrnutých v *jame* a *nijame*. Pokiaľ by človek neuznal rozumom, že výlučné lipnutie na zmyslových pôžitkoch ho neodlišuje od zvieratá, že je to prinajmenšom stagnácia vývoja, potom je predčasné púšťať sa do *pratjaháry*.

Pochopenie a prijatie *jamy* a *nijamy* ešte neznamená, že by zmysly prestali hrať dôležitú úlohu v živote človeka. Vraví sa, že i dokonalý zaváha sedemkrát za deň. Lenže vyspelý človek si stále udržuje nadhľad, neprepadá do krajností a pri výkyvoch si vie rýchlo obnoviť rovnováhu. V tejto fáze vývoja je výborným pomocníkom jogistu *pratjahára*. Pomocou nej sa cvičiaci môže hlbšie a priamo zaoberať svojimi zmyslovými orgánmi a poznávať ich spojenie s myslou. V procese tohto poznávania stoja zmyslové predmety skôr v pozadí, nie sú podstatné. Sú to len pomôcky. Hlavná je myseľ a deje, ktoré sa v nej odohrávajú.

Pratjahára sa dá uskutočniť aj iným spôsobom, nepriamym. Je to odvedenie pozornosti od zmyslových orgánov, odvrátenie mysle iným smerom. Na to sú vhodné všetky postupy, ktoré vedú k hlbšiemu vnútornému vnímaniu pocitov z tela (napríklad *pránájáma*)

alebo k skúmaniu obsahov mysle (*antar mau-na, čidákáša dháraná, joga nidrá* a iné). Správne je však zmyslové orgány neobchádzať, ale naopak, venovať im pozornosť, dozvedieť sa, akú úlohu v nich zohráva vedomie. Je to odpútanie sa od zmyslov prostredníctvom zmyslov.

Prvá a základná vec je prijať zmyslové podnety bez lipnutia alebo odporu, nech už sú príjemné alebo nepríjemné. V tomto smere je poučná historka z jedného jogového strediska v Indii, ktoré ležalo blízko akejsi hlučnej dielne. Keď sa účastníci výcviku sťažovali, že ich ruší rachot z dielne, poradil im učiteľ, aby s hlukom prestali bojovať, aby ho prijali ako prirodzenú súčasť prostredia, v ktorom sa nachádzajú. Časť cvičenia venovali započúvaniu do zvukov vychádzajúcich z dielne, učili sa nechať ich prechádzať cez seba bez akejkoľvek odozvy ako niečo prirodzené. Výsledkom bol stav, v ktorom ich hluk prestal rušiť. Podobné skúsenosti zaznamenali aj niektorí cvičitelia u nás, ktorí museli viesť cvičenia v sťaženom prostredí a využili to na cvičebné účely.

Pratjahára nemá nič spoločné s považovaním telesných zmyslov za niečo nízke, neušľachtilé alebo s odovzdanosťou akoby do vôle osudu v bezvýchodiskovej situácii. Nie je to ani abstraktné filozofovanie o zmysle života a intelektuálne vyvodzovanie dôsledkov - odriekanie. Je to jednoduchý postup: naviazanie na telesný orgán a cez jeho funkciu preniknutie na vyššiu úroveň, do vedomia. Začíname teda s tým, čo sme a akí sme, a chceme sa dozvedieť, kto sme. Kľúč je v mysli, ktorá stále pracuje v oboch smeroch: k telesnému i k duchovnému; k niečomu lipne, niečo odmieta, stále vytvára duality. Dualita sa prejavuje v tom, že myseľ zaujíma postoj pozorovateľa voči pozorovanému objektu, ktorý môže uchopiť, vytvoriť si k nemu vzťah.

Oprávnene môže vzniknúť otázka: Prečo máme oslabovať zmyslové podnety, keď ich človek potrebuje? Napríklad je známe, že deti, ktoré v ranom detstve nemali dostatok vonkajších podnetov, mentálne zaostávajú. Aj dospelí ľudia stále vyhľadávajú niečo, čím by zamestnali svoje zmysly. Keď sa človek ocitne sám, v nečinnosti, začne cítiť akúsi úzkosť. Zapne rádio, televízor, otvorí knihu, niekomu zatelefonoje, alebo ide do kina. Sú známe prípady osamelých stroskotancov na pustých ostrovoch, väzňov dlho zavretých v samote,

ktorí z toho zošaleli. Vyskytli sa však aj opačné prípady - niektorí ľudia sa v samote ne-smierne zdokonalia. Preto mnohí myslitelia a veľké osobnosti nadhlo a dobrovoľne odchádzali do samoty. Tradujú sa historky o indických jogínoch, ktorí sa uchýľovali do jaskýň v Himalájach, o pustovníkoch, askétach a svätých mužoch.

Prečo v rovnakej vonkajšej situácii jeden človek zošaleje a druhý sa zdokonalí? Za všetkým stojí myseľ, ktorá je hlavným činiteľom. Ako sme už uviedli, myseľ je orientovaná piatimi kanálmi navonok - sú to naše telesné zmysly a jedným kanálom dnu - to je šiesty zmysel, sebavnímanie, introspekcia. Vonkajších päť kanálov majú aj zvieratá. Ich pôvodným poslaním bolo chrániť život. Sú to tykadlá strachu, ktoré ešte aj v spánku ostávajú v istom stave bdlosti, a teda myseľ je s nimi stále spojená. Pomocou nich zisťujeme, čo jeme, dýchame, kam kráčame, čoho sa dotýkame. Zmysly nám poskytujú nielen informáciu o svete, ale pomocou nich získavame potvrdenie, že vôbec sme.

Predstavme si, že by sme stratili zrak a sluch. Prestali by sme existovať? Nie. Takí ľudia žijú. Podobne by sme mohli stratiť aj čuch, chuť a hmat, a napriek tomu by sme žili ďalej. Ale ako by sme sa presvedčili, že žijeme, keby sme nič nevideli, nič nepočuli, nič nemohli ovoňať, ochutnať a ohmatať? Ostal by nám ešte posledný kanál - dovnútra. Celá energia mysle by tiekla týmto kanálom a nič by ju nerušilo, neoslabovalo, neodvádzalo iným smerom. Tento kanál vedie k číremu vedomiu.

Sú ľudia, ktorí udržiavajú až priveľmi živé kanály smerom von, aby si cez ne stále potvrdzovali svoju existenciu, bytie. A keďže tieto kanály sú napojené na ustavične sa meniaci vonkajší svet, „potvrdenky“ cez ne získané majú krátkodobú platnosť - preto treba získavať stále nové a podľa možnosti silné podnety. Ak takéto podnety ustávajú, vzniká úzkosť, neistota, prípadne mentálny úpadok.

A sú ľudia, ktorí túžia preniknúť hlbšie do vnútorného kanála. Tí potom zámerne hľadajú prostriedky, ako aspoň čiastočne a na chvíľu odpojiť vonkajšie kanály. To však nie je ľahké, pretože každá živá bytosť má vo svojom organizme zakódovaný strach pred smrťou, bolesťou, hladom, strach o prežitie. Tieto strachy nám bránia poďívať sa hlbšie dnu, poznať svoje vnútro.

Pratjaháru môžeme nacvičovať kedykoľvek a kdekoľvek. Správne je, keď nám joga postupne prenikne do celého života, teda nemala by byť ohraničená hodinou vyhradenou na cvičenie. Zamerať bdelú pozornosť na čuch, sluch či niektorý iný telesný zmysel môžeme na prechádzke, pri postávaní alebo i v posteli. Čím častejšie, tým lepšie. No pre naozaj kvalitný nácvik *pratjaháry* treba vytvoriť vhodné podmienky, podobne ako pri cvičení ásan a pránájámy. Cvičiť sa má v niektorom skutočne dobre zvládnutom jogovom sede. Odporúča sa *siddhásana* alebo *sukhásana*. *Padmásana*, *vadžrásana* a iné sedy zväčša nie sú pre človeka európskeho typu vhodné, pretože v nich po chvíli začne cítiť nepohodlie. My však potrebujeme sed, ktorý by bol maximálne pohodlný a stabilný, aby nepôsobil rušivo ani po polhodine cvičenia. Preto sa odporúča posadiť sa na zvýšené sedadlo, napríklad na epedu alebo na hrubo poskladanú deku. Pod nohy, ktoré sú trochu nižšie, je vhodné dať mäkkú podložku, aby nevznikla bolesť z tlaku na podlahu.

Dotyk

1. Zaujmite pohodlný sed a vystrite chrbticu. Hlavu nechajte nepatrne poklesnúť dopredu, aby ste necítili napätie v šiji, a ruky si položte voľne dlaňami na stehná nad kolenami. Spustite plecia a lakty do maximálne relaxačnej polohy. Uvoľnite tvár. Dolná čeľusť má poklesnúť, takže ústa sa môžu i pootvoriť (podobá sa to človeku, ktorý zaspal v sede vo vlaku). Oči môžu byť zatvorené alebo mierne pootvorené, teda pohľad smeruje k podlahe pred telom.
2. Uvedomte si pevnosť a stabilitu polohy. Jemne ju dotvorte tak, aby ste mali pocit zrasťtenosti so zemou, pocit istoty a pevnosti.
3. Uvedomte si, že telo dýcha, ale nezasahujte do toho. Pozorujte chvíľu svoj dych od okraja nosových dierok až po brušnú oblasť.
4. Vnímajte dotyk tela s podložkou, dotyk dlaní o stehná, dotyk odevu na tele, dotyk vzduchu o povrch pokožky.
5. Sústreďte pozornosť len na dotyk s podložkou. Všimnite si rozdiel v pocitoch pri nádychu a výdychu, či intenzita pocitov silnie alebo slabne.
6. V ďalšom cvičení vnímajte dotyk s podložkou len počas výdychov. Nádychy sú prestávky, odpútanie pozornosti od dýchania i od

pocitov dotyku - prázdno. Toto je hlavná fáza cvičenia, ktorej venujte väčšinu času určeného nácviku *pratjaháry* na dotykové vnemy.

7. Neskúmajte podložku, ale pocit dotyku a jeho súvis s telom i myslou, napríklad zrasťtenie s podložkou, splývanie s ňou, ako sa dotyk stáva súčasťou vašej bytosti, ako nakoniec mizne rozdiel medzi pozorovateľom (mysle) a pozorovaným (dotyk) a podobne.

8. Nič si nepredstavujte, nevytvárajte si nijaké koncepcie, úvahy, špekulácie a plány. Len vnímajte holú skutočnosť. Úsilie a premyslenosť je prekážkou bdelého vnímania.

9. Nesnažte sa myseľ prinútiť k pozornosti, uväzniť ju, opanovať. Stačí, keď zachytí sledovaný vnem a potom ju nechajte, nech sa uvoľní. Keď zistíte, že sa zatúlala, v tej istej chvíli je už vlastne nazad. Odbiehať je prirodzená vlastnosť mysle, takže neusilujte sa nasilu to zmeniť, len jej ponúknite rytmus: pozornosť (výdych) a jej uvoľnenie (nádych), pozornosť - uvoľnenie, pozornosť - uvoľnenie . . . Aj tento rytmus prelietavá myseľ ešte dosť často porušuje. Nebojujte s ňou, keď odlieta do fantázií, minulosti alebo budúcnosti. Trpezlivo sa vracajte k danému okamžiku: TERAZ a TU - výdych.

10. Cvičte uvoľnene, hravo, inteligentne. Nezužujte veľmi svoju pozornosť, udrzte si vnem celku. Keď zistíte, že sa vytvára dvojica pozorovateľ - pozorované, vráťte sa k sledovaniu výdychov, lebo pravdepodobne ste na to pozabudli. Návrat má byť bez hodnotenia, akoby skokom, náhle, bez vnútorného slovného komentára. Je to teda len popud mysle, nie vôľové úsilie. Nelipnite na udržaní pozornosti za každú cenu.

11. Nevnášajte do cvičenia úsilie. Vaše úsilie, pevná vôľa sa prejavuje tým, že ste sa podujali pravidelne, vytrvalo a s dôverou cvičiť. Ostatné má prebiehať ako hra. Vaša pevná vôľa a úsilie je v tom, že ste si odopreli pohodlie, leňošenie alebo nejakú zábavu a namiesto toho cvičíte. V tom je vaša cena.

12. Nestálosť mysle je súčasť cvičenia, je to jej prirodzená vlastnosť. Keby bola ustálená, nemuseli by ste cvičiť. Berte teda myseľ tolerantne, láskavo, prijmite sa takí, akí ste.

13. Správna pozornosť nie je dvojica pozorovateľ - pozorované, ale len bdelosť k tomu, čo tu prebieha v tomto okamihu, ako jeden nedeľiteľný celok. Nepozorujte, čo robíte, ale pre-

žívajte to, stotožnite sa s tým. Inak stratíte otvorenosť k priamemu zážitku daného okamihu.

14. Myseľ má vlastnosť veľmi rýchlo preskakovať z vnemu na vnem, ale v skutočnosti vždy môže byť v jej strede v danom okamihu len jeden vnem, jeden bod. Výsledkom vytrvalého cvičenia je spomalenie rýchlosti preskakovania mysle a dlhšie zotrvanie v jednom bode. Tomu sa hovorí jednobodová sústreďenosť.

15. Uvedené cvičenie robte pravidelne denne najmenej 10, najviac 30 minút. Keď dosiahnete udržanie pozornosti na dotyk s podložkou, vnímate podobným postupom dotyky odevu, dotyky častí tela medzi sebou (pery, oči, jazyk, údy), dotyky vzduchu na povrchu tela a nakoniec vonkajší i vnútorný komplexný dotykový vnem celého tela.

Sluch

16. Zaujmite polohu a ustáľte sa v nej podľa predchádzajúceho popisu.

17. Pozornosť zamerajte na zvuky z okolia. Vnímate ich, ale nepremýšľajte o nich, ani neskúmajte ich zdroj. Len im načúvajte.

18. Pozorujte chvíľu rozdiel medzi pôsobením zvuku počas nádychu a výdychu. Pri nádychu sa vytvára zameranie pozornosti smerom navonok, tendencia zvuk ostrejšie sledovať, pri výdychu je to pocit spĺývania so zvukom, jeho prijímanie bez analyzovania, akoby rozpúšťanie v sebe. Vnímate tieto jemné rozdiely, ale nič si nepredstavujte, iba skúmajte holú skutočnosť.

19. Pokračujte ďalej vo vnímaní zvuku len počas výdychov. Počas nádychov pozornosť uvoľnite, počas výdychov ju zamerajte na zvuky. Postupujte podobne ako pri *pratjaháre* na dotykové vnemy.

20. Cvičte pravidelne denne 10 až 30 minút. Prejdite aj na vnímanie zvukov z tela vyvolaných dýchaním. Nakoniec skúste pozorovať, že zvuky prijímate aj povrchom tela, že celý organizmus splýva so zvukovými vibráciami.

21. Striedavo bdely pozorujte dotykové a sluchové vnemy, vždy počas výdychov. Výdych + sluchový vnem, nádych - vypnutie pozornosti, výdych + dotykový vnem, nádych - vypnutie pozornosti . . .

22. Pozorujte oba vnemy súčasne. Samozrejme, v skutočnosti bude myseľ prebiehať

nepostrehnuteľnou rýchlosťou od jedného k druhému, ale vám sa to bude javiť ako splynutie oboch vnemov do celku.

23. Ak vám do uvedených cvičení preniknú iné vnemy alebo myšlienky, nebojujte s nimi, len si to uvedomte a pozornosť sa sama vráti tam, kde má patriť. Úniky sú celkom prirodzené a dajú sa zvládnuť jedine vytrvalosťou a nenásilnosťou.

Zrak

24. Zaujmite polohu v sede.

25. Pootvorenými očami sa dívajte na podlahu asi vo vzdialenosti jedného metra pred sebou. Položte si tam nejaký jednoduchý predmet (kameň, tužku, nožnice, geometrický obrazec), alebo pozorujte niečo na podložke (štruktúru tkaniny, vzorku koberca, parketu). Dívajte sa mäkko, akoby láskavo a uvoľnene. Nepremýšľajte o pozorovanom, nekomentujte to v duchu názvami a slovami, len sa dívajte, akoby to bola vec úplne neznáma, ktorú vidíte raz v živote.

26. Porovnajete rozdiel medzi pozorovaním počas nádychu a výdychu. Zistíte, že počas nádychov sa pohľad zaostruje, počas výdychov uvoľňuje. V prvom prípade máte tendenciu byť analytickým pozorovateľom, v druhom prípade prijímate obraz skôr ako celok.

27. V ďalšom venujte pozornosť sledovanému predmetu len počas výdychov. Nádychy sú prestávky v zameraní pozornosti, chvíle uvoľnenia. Dívajte sa stále na to isté miesto, len počas nádychov dajte pozornosti pohov.

28. Vnímate aj oči, očné viečka, spojitosť pozorovania s mozgom, až nakoniec sa vytvorí pocit akéhosi splývania pozorovateľa a pozorovaného.

29. Cvičte denne 10 až 30 minút. Časom prejdite aj na vnímanie dotykov očí i celého tela len s čírym svetlom a s tým spojených pocitov.

30. Striedavo prenášajte bdely pozornosť na dotykové, sluchové a zrakové vnemy. Opäť podľa schémy výdych - vnem, nádych - vypnutie pozornosti. 31.

Pozorujte všetky tri uvedené vnemy súčasne a ich splývanie do jednoty zážitku.

Čuch

Jednotlivé kroky boli doteraz očíslované. Už to nie je potrebné, ďalej sa postupuje sa ob-

dobne ako v predchádzajúcich prípadoch, lenže teraz je vnem spojený s nádychom a vypnutie pozornosti s výdychom. Ovoniava sa vdychovaný vzduch a sleduje sa pritom jeho dotyk s čuchovými nervovými zakončeniami v nosovej dutine. Neskôršie sa dá vycítiť aj dráha impulzov do čuchového centra mozgu a ich celkový účinok. Cvičiacemu tu pomôže predchádzajúca prax v *pránájáme*.

Chuť

Chuťové orgány zdanlivo nepôsobia rušivo na duševnú sústredenosť. Je známe, že ľudia, ktorí sú celkom ponorení do nejakej činnosti, zabudnú na jedlo a len naozaj silný hlad ich môže od nej odpútať. Je to iba chvíľková nezávislosť. Bez zrakových, čuchových alebo sluchových podnetov sa vieme zaobiť nadiho, ale pokiaľ je organizmus zdravý, chuť sa hlási o svoje nástojčivo a neodbytné.

Aj v Bhagavadgíte sa uvádza, že vo vyšších stavoch sústredenosti, keď už cvičiaci nevníma podnety z ostatných telesných zmyslov, chuť ostáva. Tá sa stráca len pri vrcholnej kontemplácii. Takže cvičiť sa odpútavaniu pozornosti od chuti je náročná vec. Ak sa vyššie stupne jogy necvičia v stave hladu, chuť viacmenej mlčí a neruší. Slabý hlad nepôsobí rušivo. Vivékánanda tvrdí, že je to najlepší prostriedok na prekonanie lenivosti.

Na druhej strane je chuť zodpovedná za to, čo jeme, a teda podstatnou mierou sa podieľa na našom telesnom i duševnom zdraví. Keďže civilizovaný človek neje, ale jedlo do seba hádže a nalieva, nevenuje svojim chuťovým vnemom primeranú pozornosť. Preto precvičenie zamerania pozornosti na chuťové orgány je veľmi užitočné nielen z hľadiska *pratjaháry*, ale aj z dôvodov správnej výživy.

Cvičte v podobnej polohe a s rovnakou prípravou, ako predošle. Zamerajte bdelú pozornosť na jazyk a vnímajte pocity z neho. Povrch jazyka je posiaty chuťovými receptorami, ktoré sú sústredené do rôznych oblastí, špecializovaných na určité druhy chutí. Inú chuť vníma špička jazyka, inú okraje, inú stred a inú koreň jazyka. Spojte uvedomenie si jazyka s dýchaním. Pravdepodobne zistíte, že sa vaša pozornosť posúva po jazyku v závislosti od dýchania.

Ide teda o dynamický proces, myseľ nebude upretá na jedno miesto, takže vám to umožní udržať pozornosť na jazyku aj bez oddychových prestávok. Keby vám pozornosť veľmi unikala, použite schému nádych + uvedomenie, výdych + uvoľnenie. Potom to skúste vystriedať inou schémou: výdych + uvedomenie, nádych + uvoľnenie.