

Dhárana - úvod

*Sústredenie mysle na jeden predmet
je dhárana.*

(Jogasútra III. 1)

Týmito niekoľkými slovami Pataňdžali popísal šiesty stupeň jogového výcviku. Bol teda veľmi stručný a rovnako krátko definoval aj ďalšie dva stupne - dhjánu a samádhi. Až potom, v nasledujúcich sútrach sa podrobnejšie zaoberal všetkými tromi stupňami spolu, teda akoby ich nechcel od seba ostro oddeľovať. *Dhárana*, *dhjána* a *samádhi* dovedna sa nazývajú *antarátmá sádhana*, čo sa dá preložiť ako hľadanie v duši. Značný priestor venoval rozboru mechanizmu práce mysle a ako na ňu pôsobia cvičenia podľa uvedených troch stupňov.

Dhárana je teda sústredenosť. O akú sústredenosť tu ide? Sústredený býva človek pri práci, v športe i pri kultúrnom vyžití. Keby nebola sústredená pisárka, keby hral nesústredene hokejista, alebo keby sme nesústredene čítali román - čo by z toho vzišlo? Ani dobrý výsledok, ani sebauspokojenie! Teda sústredenosť je základom akejkoľvek činnosti človeka, ak má viesť k jeho spokojnosti. Tak tomu bolo vždy, aj v dobách pred 4 000 rokmi. Prečo sa potom zaoberáme sústredenosťou? Pretože v joge ide o iný druh sústredenosti. Pataňdžali mal na mysli sústredenosť orientovanú dovnútra, do oblasti psychiky.

Už v samotných začiatkoch jogového výcviku sa pracuje so sústredenosťou na seba a do seba. Vnímanie uvoľňovania napätia svalov, dýchacích pohybov, pocitov z tela, uvedomovanie úrovne duševnej pohody - to všetko je výborná príprava na dháranu. Má to svoju logiku - postup od ľahšieho k náročnejšiemu. Najľahšie sa sústredíme, keď nás upúta niečo zvonka, napríklad dobrý film, zaujímavá práca, napínavý športový prenos. Vtedy sa sústredíme bez akéhokoľvek úsilia. Vždy pritom ide o nejaký pohyb, činnosť - a to myslí vyhovuje, lebo prelietavosť je jej prirodzenosťou.

Aj pri telesných cvičeniach (*ásany*) a dýchacích cvičeniach (*pránájáma*) prebiehajú v organizme dynamické deje a dá sa na ne

sústrediť pozornosť, hoci tu je to už náročnejšie, pretože myseľ má tendenciu unikať podobne ako pri nezaujímavej prednáške alebo nudnej práci. Ide teda o obdobie prípravy mysle na nový druh činnosti, učenie sa sústredenosti v sťažených podmienkach, pretože sa to týka čohosi (v porovnaní s napínavým príbehom v televízii) nezaujímavého, nezaujímavého, neporovnateľne menej príťažlivého. Ale dá sa tomu naučiť, pretože myseľ môžeme trénovať. NePOCHYBNE!

Úspech v tomto období práce s myslou - môžeme ho nazvať obdobím *hathajogy* - závisí od toho, do akej miery si cvičenia obľúbime, teda ako do nich prenikneme.

Podobá sa to žiakovi, ktorý sa zapísal do hudobnej školy. Zo začiatku je sklamaný, pretože namiesto populárnej hudby musí celé hodiny trénovať prstoklady, učiť sa noty a ďalšie nezaujímavé veci. Takže nebyť povzbudzovania rodičov, asi by to nechal. Lenže potom do hudby trochu vnikne, tá ho začne niekedy až prehnane baviť a rodičia majú zasa inú starosť: brzdiť ho, pretože si želajú mať z neho lekára alebo inžiniera.

Obdobie *hathajogy* poskytuje teda okrem prečistenia *nádi* a spevnenia celého organizmu aj prípravu mysle na taký druh výcviku, pri ktorom bude mať čoraz menej opôr fyzického charakteru. Prechod k tomuto výcviku tvorí piaty stupeň *aštangajogy*, *pratjahára*, kde sa cvičiaci ešte opiera o telesné zmysly, ale súčasne sa učí odpútať od nich myseľ, nenechať sa rušiť pôsobením zmyslových podnetov. Svojím spôsobom je aj *pratjahára* koncentračným cvičením. Všetky úvahy a inštrukcie, ktoré sú uvedené pri popise *pratjaháry*, sa dajú takmer úplne uplatniť aj pri dhárane.

Tým sa dostávame k praktickej stránke vecí. Predovšetkým si musíme prebrať osobné predpoklady na cvičenie *dhárany*. Je to posledný stupeň jogového výcviku, pri ktorom cvičiaci ešte uplatňuje svoju vôľu. Vyberá si predmet koncentrácie a usmerňuje beh svojich myšlienok. Ďalšie dva stupne - *dhjána* a *samádhi* - sú už len pokračovaním *dhárany* a v podstate nastávajú samy

od seba, ako dôsledok pokroku v *dhárane*. Toto vyvrcholenie vyžaduje predchádzajúcu kvalitnú prípravu.

Telesná poloha vhodná na cvičenie je popísaná v časti o *pratjaháre*. Pripomínam veľkú dôležitosť uvoľnenosti a vyváženosti vo zvolenom sede.

Ďalšou podmienkou je určitá telesná zdatnosť. Poruchy v organizme sa prenášajú do mozgu, vyvolávajú pocity nepohody, otrávenosti, prípadne sa prejavujú ako bolesť. Zdravý orgán si bežne neuvedomujeme, a pokiaľ áno, naše pocity sú príjemné. Signály prichádzajúce do mozgu sa pri *dhárane* zosilňujú, takže pocity spôsobené chorými orgánmi by pôsobili rušivo.

Závažná je aj psychická príprava, zahŕňajúca mravnú úroveň cvičiaceho. Pri týchto cvičeniach sa dosť intenzívne uvoľňujú obsahy podvedomia, ktoré prechádzajú do vedomia. Obrazne sa to dá prirovnať k džinovi, ktorého cvičením vypustíme z fľaše. Ak sú tieto obsahy priveľmi negatívne, môžu vyvolať depresie, úzkosť ap. Preto sa koncentračné cvičenia neodporúčajú ľuďom, ktorí majú ťažké depresívne stavy, duševne chorým a pri rôznych psychózach. Žiaľ, často práve títo ľudia si chcú jogou pomôcť a siahajú po technikách, ktoré im nijako neprislúchajú. Namiesto toho, aby sa obrátili na klinického psychológa a aby s jogou začali, ako sa vraví, od piky, začínajú rovno s meditáciami.

Koncentračné cvičenie vyžaduje bdely stav mysle, preto najvhodnejší čas na jeho vykonávanie je ráno. Možno cvičiť aj inokedy, ale pri ospalosti a únave to prakticky nemá význam. Takisto sa nemá cvičiť po jedle, pretože mozog je v tom čase slabšie zásobený krvou a to vedie k stavu ospalosti. Aj správna výživa a miernosť v jedle je pri duševných cvičeniach dôležitou podmienkou úspechu.

K cvičeniu treba pristupovať pokojne, s dôverou a s odhodlaním k vytrvalosti. Nečakať výsledky, nerobiť si nároky, nemyslieť na ciele. Jednoducho len cvičiť a cvičiť, bez minulosti, bez budúcnosti, stále byť len v prítomnosti. Prítomnosť je bod, okamih, bez dimenzie času. Hovorí sa, že večnosť je nepretržitá prítomnosť. Ak niečo zohráva

významnú úlohu vedúcu k úspechu, potom je to vytrvalosť. Každodenné cvičenie je podstatne účinnejšie než občasné, hoci aj dlhotrvajúce pokusy o koncentráciu.

Predmet koncentrácie. Sústredenosť sa dá precvičovať na čomkoľvek. Môžu to byť rozličné predmety, geometrické obrazce, písmená a podobne, ktoré chvíľu pozorujeme, a potom pohľad odvrátíme, alebo zatvoríme oči a vybavujeme si ich v duchu. Ide o to, udržať si predstavu čo najdlhšie a čo najvernejšie.

Koncentrovať sa môžeme na zmyslové podnety podobným spôsobom, ako je to popísané v časti venovanej nácviku *pratjaháry*. Teraz však pôjde o udržanie pozornosti na vneme, teda nebudeme sa snažiť od neho odpútať. Sústredíme sa napríklad na pocit dotyku s podložkou a budeme sledovať, ako myseľ odbieha, vracia sa, ako sa postupne učí poriadku a zotrváva čoraz dlhšie na vneme dotyku.

Sústredenosťou na telo (pohyb, poloha, zmyslové, vnemy, dýchanie) sa začína výcvik prakticky vo všetkých meditačných systémoch, ktoré nepoužívajú ako prípravu telesné cvičenia. V joge sa táto sústredenosť nacvičuje, a to veľmi dôkladne, už v prvých piatich stupňoch výcviku, takže zameranie pozornosti na telo by jogistovi nemalo robiť problémy.

Za najcennejšie cvičenie z tejto oblasti sa považuje sústredená pozornosť na dýchanie. Cvičiaci má jedinou úlohu: bedlivo pozorovať svoj dych. Väčšinou zistí, že zo začiatku sa mu nedarí udržať pozornosť na všetkých fázach dychu. Môže si pomôcť komentovaním toho, čo práve prebieha. Ako príklad niekoľko slovných formuliek:

- nadychujem - vydychujem
- pomaly nadychujem - pomaly vydychujem
- nadychujem - prestávka - vydychujem - prestávka...

Slová si opakujte v duchu. Osvedčilo sa aj pasívne odpočítavanie trvania jednotlivých fáz dychu. To znamená, že cvičiaci dych nediriguje, len si počíta. Napríklad si môžeme zvoliť takýto dychový vzorec:

raz, dva, tri štyri : raz, dva : raz, dva, tri, štyri, päť, šest' : raz, dva... Dýcha teda podľa vzorca:

$$N : ZN : V : Z = 4 : 2 : 6 : 2,$$

ale je to len pozorovaný vzorec, nie telu vnútený. Skrátka, telo si samo dýcha a cvičiaci si len počíta ako dlho trvajú jednotlivé fázy dychu. Je to výborný spôsob sledovania dychu aj pri chôdzi. Berte uvedený vzorec len ako príklad.

Keďže dýchanie je dosť zložitý proces, treba si z neho vybrať na pozorovanie iba určitú časť. Môže to byť napíňanie a vyprázdňovanie jednotlivých oblastí pľúc alebo pohyb hrudníka, prípadne pocity plnosti a prázdnoty, ako je popísané v kapitole 07. *Pránájama*. Najčastejšie sa odporúča ostať pozornosťou len v oblasti nosových slizníc a nikam odtiaľ neodbiehať. Skúste si tak udržať neprerušenu pozornosť aspoň dve minúty. Uvidíte, že je čo robiť!

Dych je pre myseľ oporou podobne ako tyč na udržanie rovnováhy pre povrazolezca. Kto sa naučí sústrediť bdelú pozornosť na

dýchanie, ostane mu to ako pomôcka pôsobiaca v pozadí ďalších koncentračných cvičení. Čas venovaný nácviku sústrednosti na dýchanie sa bohato zúročí. Dýchanie je dynamický proces, ktorý nepôsobí veľmi rušivo a vždy ho môžeme podsunúť nepokojnej myslí ako nosnú vlnu, na ktorej sledujeme predmet našej koncentrácie. Dych je spoľahlivá opora.

Články v kapitole 08. Dháraná obsahujú značný počet rozličných cvičení. Nie je potrebné všetky ich praktizovať, ale si z nich niečo vybrať, podľa svojej mentality. V nasledujúcich popisoch cvičení nebudem už uvádzať to, čo sa pokladá za samozrejmé: zaujatie správnej polohy a príprava na cvičenie. Rovnako už len pripomením odpútanie pozornosti od zmyslových vnemov, teda využitie schopností získaných pri nácviku uvedených v článku 08.2 Pratihára, ktorá má predchádzať *dhárane*. Malo by to zabrať len niekoľko minút a po čase azda menej než minútu. Odporúčam podívať sa aj na článok 4.11 Ustredenosť, ktorý sa nachádza v kapitole 04. Duševná hygiena.