

## Dhárana na pranavu ÓM

*Pranava* znamená prvopočiatočný zvuk (to, čo preniká životom, pránou), v ktorom sú obsiahnuté všetky ostatné zvuky. Slabiku ÓM tvoria v sanskrte tri hlásky - A, U, M ale AU sa vyslovuje ako Ó, ibaže trochu odlišne od nášho spôsobu výslovnosti. Naše Ó znie vyššie, v hrdle, zatiaľ čo pri sanskritskom je hrdlo menej stiahnuté (podobne ako pri vyslovení Á), takže zvuk akoby vyvieral z hĺbky brušnej dutiny. Keď si prejdeme všetky hlásky v abecede, zistíme, že pri Á sú ústa najväčšími otvorené. Pri všetkých ďalších hláskach sú otvorené menej, až nakoniec pri M sú úplne zatvorené. Znamená to, že z hľadiska možností ľudského hlasu sú medzi Á a M obsiahnuté všetky ostatné hlásky.

Slabike AUM sa pripisuje veľa symbolických významov. Niekoľko príkladov:

A - šírka, U - dĺžka, M - výška, AUM - celý priestor. A - hmotná úroveň, U - myseľ, M - číre vedomie, AUM - univerzum. A - *tamas* (temno), U - *radžas* (nepokoj), M - *sattva* (svetlo), AUM - prakti (príroda). A - minulosť, U - prítomnosť, M - budúcnosť, AUM - večnosť.

V joge má zvuk ÓM značnú dôležitosť. Je to zvuková vibrácia (*mantra*), ktorá symbolizuje celý kozmos. Často sa používa na upokojenie a duševné naladenie pred začiatkom každého cvičenia a touto *mantrou* sa cvičenie aj končí. Ak sa niekde dočítate, že je to božský zvuk, vzťahuje sa to na jeho účinky, teda nejde o modlitbu alebo meno nejakého boha (na to majú v Indii neprebernú zásobu mien mystických bytostí, bohov a polobohov).

Koncentrácia na zvuk ÓM je vhodná najmä pre ľudí, ktorí majú problémy s upokojením víru myšlienok. Vzniknutá vibrácia možno celkom nezastaví myslenie, ale bráni mysleniu v slovách a vetách. Tak ako hudba je rečou zvukov, nie slov, podobne aj ÓM nemožno považovať za slovo.

### Spôsob nácviku

1. Po nádychu otvorte ústa ako na vyslovenie ÁÁÁ a pritom vydávajte zvuk blízky tlmenému ÓÓÓ. Vzduch tlačte sťa-

hom podbrušia. Vznikne tým pocit, akoby zvuk začal vznikať už na dne panvy.

2. Nechajte zvuk znieť vyššie, až sa v hrudi a v hrdle priblíži k prechodu medzi ÓÓÓ a ÚÚÚ.
3. Potom zatvorte ústa a vydávajte zvuk MMM. Pozor! Nie MMMA, ale skôr HMMM. Nemajú vibrovať pery, líca a nos, ale vnútro hlavy.
4. Vedzte vibráciu MMM do stredu medzi obočím a nechajte ju tam doznieť.
5. Ak ste si osvojili vnem vibrácie v nosohltane a v čele, vedzte vibráciu ďalej k vrcholu hlavy do sahasrára čakry. Tu môže vzniknúť pocit, že sa vibrácia odráža od lebky do vnútra hlavy, alebo že vibrácia vystupuje z hlavy cez *sahasráru* von z tela. Cvičte tak, aby nevznikol odraz, ale aby sa udržal pocit výstupu nahor.
6. Všetky fázy nacvičujte osobitne. Najprv sa naučte vytvárať ÓÓÓ stiahnutím podbrušia a vnímať oblasť panvy, potom precvičujte vibrácie ÚÚÚ v hrudníku a v hrdle. Nakoniec osobitne vydávajte zvuk MMM. Hlasivky a jazyk majú byť uvoľnené, ústa môžu byť pootvorené. Zatvorte ich až keď sa vibrácia posunie nad obočie a vyššie.
7. Pri nácviku jednotlivých fáz je na lepšie vnímanie vibrácii vhodné použiť prikladanie rúk. Pravú ruku si položte na podbruško, ľavú na stred hrudníka. Pri zvuku ÓÓÓ budete cítiť vibrácie v oblasti spodku panvy. Ak správne vytvoríte uddijána mudru, budete mať pocit, že zvuk vytláčate smerom nahor sťahom panvového dna. Pri ÚÚÚ vám bude zreteľne vibrovať hrudník. Pri MMM si priložte dlaň pravej ruky na hrdlo, kde budete cítiť vibrácie stúpajúce do vnútra hlavy. Prikladanie rúk použite aj pri spojení jednotlivých fáz do súvislého ÓM. Ľavú ruku nechajte trvale na hrudníku a pravú prikladajte tam, kde práve prebieha vibrácia.
8. V ďalšej fáze posúvajte pozornosť počas výdychu v súlade s postupom zvu-

ku ÓM od *múladhára* cez *svadhištánu*, *manipuru*, *anahátu*, *višuddhu*, *aždňu* a *bhrúmadju* do *sahasráry*. Pri nádychu nechajte zvuk ÓM znieť v sebe len v duchu a pozornosťou postupujte opačným smerom - od *sahasráry* do *múladhára*.

9. Postupne s rozvojom vnímavosti k *čakrám* sa vaša pozornosť už nebude musieť presúvať. Obsiahnete vedomím súčasne celú reťaz čakier od *múladhára* po *sahasráru*.
10. Keď si osvojíte zvukovú vibráciu ÓM, môžete ju potom cvičiť len v duchu, pri nádychoch aj výdychoch.
11. Ak budete mať pri cvičení pocit, že pozdĺž chrbtice niečo stúpa a súčasne niečo klesá, je to v poriadku, pretože v tele skutočne prebiehajú protismerné prúdy *pránickej* aktivity.
12. Vibrácia MMM by sa nemala odrážať späť do hlavy, pretože to pôsobí rušivo. V takom prípade treba na konci zvuk natoľko zjemniť, aby sa rozplynul v celom tele. Iná možnosť je stiahnuť zvuk akoby do úzkeho lúča, a tak preniknúť s ním von. Stiahnutie zvuku neznamená zvýšenie tónu, ale iba obmedzenie vibrácií do užšieho kanála.
13. Vyskúšajte si ÓM aj pri rôznych výškach tónu. Čím je tón hlbší, tým pôsobí tlmivejšie, čím je vyšší, tým pôsobí budivejšie. Preto pred spánkom alebo pri nepokojnej mysli voľte hlbší tón. Základom však je uvoľnenosť, ako dovolíme organizmu rozvibrovať sa v rezonancii so zvukom.
14. Chrbtica má byť vzpriamená, ale uvoľnená. Zvukové vibrácie sa v tele prenášajú cez kosti. Možno to časom pocítite. Po každom ÓM počkajte, až príde pocit potreby nádychu. Nepredstavujte si vibrácie tam, kde nie sú. Treba len jemnučko vydávať zvuk a cítiť, kam až vibrácia prenikla.

**Účinky:** Vyludzovaním zvuku ÓM sa môžeme pripraviť na sústredenejšie vykonávanie akýchkoľvek jogových cvičení a týmto zvukom môžeme cvičenia aj ukončiť. Vytvorí sa tým akoby rituál, ktorého obdobou v západnej telovýchove je nástup a pozdrav na začiatku a na konci cvičenia.

Kto sa dhárane na ÓM venuje pravidelne, postupne sa mu vibrácia tak vnesie do organizmu, že ju počuje znieť v mysli stále, takže sa zmení na *džapu*, o ktorej je tu samostatný článok.

Mentálne pulzujúca *mantra* poskytuje človeku duševnú rovnováhu a pokojné riešenie zložitých životných problémov. Kto chce získať odpoveď na svoju otázku intuitívnou cestou, mal by sa k vlastnému vedomiu obrátiť pomocou mantry ÓM.

Táto *mantra* údajne pomáha prekonávať aj pripútanosť k negatívnym myšlienkam a k vonkajším pôžitkom a umožňuje lepšie pracovať na sebe v duševnej oblasti. V šiestom stupni *aštangajogy* (*dháraná*) sa sústredenie na ÓM niekedy zaraďuje pred *antar maunu* a *náda jogu*, za ktorou má potom nasledovať technika *džapa*.

Z hľadiska vyšších stupňov jogy je *mantra* ÓM cenná aj tým, že tlmí činnosť rečového centra v mozgu. Potom sa myšlienkové obsahy a predstavy vnímajú bez slov, vo forme obrazov a pocitov, teda otvorenejšie, neskreslene.

Mysel sa snaží všetko formovať do slov a viet na základe informácií uložených v pamäti, čiže čerpá zo starých poznatkov. Tak filtruje aj nové informácie cez „staré sito“, čo bráni tvorivosti myslenia. Preto bol v histórii nejdeden geniálny objav zamietnutý konzervatívnymi starými pánmi. Nezaškodí trochu oslabiť staré myslenie a predsudky a dívať sa na svet bez zábran, tvorivo. Celá joga je na to dobrou pomôckou, najmä jej posledné štyri stupne.