

Čidákáša dháraná

Priestor v hlave za čelom sa nazýva *čidákáša*. Je to oblasť vedomia súvisiaca s inteligenciou a intuitívnymi schopnosťami človeka. Sústreďenie do priestoru *čidákáša* bez vedomej snahy o vytváranie akýchkoľvek myšlienkových obsahov sa nazýva *čidákáša dháraná*. Na toto cvičenie treba najprv vykonať cvičenie s *čakrami* (*čakranusádhana*) a navodiť si živé uvedomenie týchto dôležitých centier v organizme. Nemusí to trvať dlho, pretože kto sa poctivo venoval *čakranusádhane*, oživí si vnem čakier pomerne rýchlo. Dobrou prípravou na toto cvičenie je aj džapa a dháraná na pranavu ÓM.

Postup nácviku

1. Vykonajte pratjaháru a aspoň prvé dva stupne *čakranusádhany*.
2. So zatvorenými očami nasmerujte vnútorný pohľad do priestoru za čelom (*čidákáša*). Nič si v ňom nepredstavujte, len pozorujte temnotu tohto priestoru.
3. Pokračujte v prehľbovaní koncentrácie na *čidákášu*. Budete mať pocit rozšírenia priestoru, preniknutia vedomia do nekonečna.

Môže vzniknúť aj pocit rozličných kvalít priestoru alebo jeho osobitných oblastí, prípadne odlišnosti jeho rozpätia v rôznych smeroch.

4. Brázdite vnútorným pohľadom krížomkrážom cez nekonečne rozšírený priestor, pričom majte pozornosť stále ponorenú v *čidákášu*. Robte to bdelo. Ak sa objavia nejaké obrazy, ostaňte stále nezúčastnenými pozorovateľmi.
5. Nakoniec nechajte svoje vedomie splynúť s nekonečným priestorom.
6. Vylúčte akékoľvek myšlienky, ponorte sa do vnútorného ticha vlastnej bytosti akoby stotožnenej s univerzom.

Účinky:

Popísané koncentračné cvičenie sa v pokročilejších štádiách (body 4, 5, 6) mení na *dhjánu* a *samádhi*. Je to postup náročný na čas a vytrvalosť. Dosahuje sa ním hlboká telesná i duševná relaxácia, otvára sa oblasť intuície, príliv hodnotných myšlienok a nápadov užitočných v umení i vo vedeckej práci. Ovplyvňuje i citovú oblasť a schopnosť chápať seba aj iných ľudí.

