

Džapa

Je to nepretržité opakovanie určitého zvuku, slabiky, slova (*mantry*), napr. ÓM, SÓ HAM, v súlade s dýchaním. *Mantra* ÓM je popísaná v samostatnom článku. Pri *džape* sa môžu použiť aj niektoré iné *mantry*, ale teraz ide aj o ďalší účinok. Nepretržité opakovanie *mantry* má vytvoriť akúsi clonu pred nežiaducimi myšlienkami a udržať pozornosť presne v želanom smere. Ak sa *mantra* pozorne a ustavične opakuje, nazýva sa to *džapa*. Ak sa opakovanie *mantry* stane samovoľným, keď prebieha bez vôľového úsilia, znamená to, že *mantra* rozkmitala vnútro cvičiaceho do nepretržitého kolotoča vibrácií - vtedy sa nazýva **adžapa**. V takom prípade *mantra* vibruje vo všetkých častiach tela, v kostiach, nervoch, svaloch, preniká celou bytosťou.

Samovoľné opakovanie *mantry* môže vyvolať pocit krúživého pohybu vedomia cez dráhy (*nádi*), najmä cez *idu* a *pingalu*. Tvrdí sa, že *mantry* objavili starí majstri jogy v stavoch prebudeného vedomia na vnímanie najjemnejších zvukových vibrácií.

V školách jogy učiteľ podľa svojho uváženia oznámil žiakovi jeho *mantru*, aby tento jej opakovaním prebudil v sebe určité vhodné vibrácie, a tým aj duševné stavy. Každá *mantra* má svoj osobitný okruh pôsobenia. Jej opakovanie vyvoláva špecifické odozvy v myšli, zmysloch a telesných funkciách. Záleží aj na frekvencii, celkovej kvalite opakovania zvuku a na počte opakovaní.

Myseľ sa musí úplne sústrediť na *mantru*, preto na počítanie opakovaní sa v Indii používa počítadlo zvané *málá*. Je to šnúra, na ktorej sú navlečené guľôčky. Menší typ *mály* obsahuje 54 guliek a jednu väčšiu, odlišnú. Šnúra sa potom zviaže, takže pripomína náhrdelník. Väčší typ obsahuje 108 rovnakých guliek a jednu väčšiu.

Počas cvičenia sa *málá* drží na prostredníku pravej ruky a palcom sa po každom zapievaní *mantry*, teda po každom výdychu, posunie jedna guľôčka. Začína sa od prvej menšej guľôčky. Keď sa *mantra* zopakuje 54 -krát, na menšom type *mály* sa dospeje k deliacej väčšej guľke a tá sa už neprekračuje, ale počítadlo sa posúva obráte-

ným smerom. Tak sa vykoná predpísaných 108 opakovaní *mantry* a cvičiaci nemusí v duchu počítať. Ak sa používa väčší typ *mály*, potom sa jednoducho raz prebehne cez počítadlo dookola a je to opäť 108 výdychov.

Cvičení typu *džapa* je viacero druhov. Uvediem tu jeden z nich. Jednotlivé stupne nácviku treba vykonávať osobitne, čo trvá niekoľko mesiacov.

I. stupeň nácviku

1. Vykonajte *pratjaháru*.
2. Utvorte *khečari mudru* a dýčajte asi päť minút spôsobom udždžájí pránájáma. Dôkladne si uvedomte svoj dych, všetky jeho fázy. Je to úplné sústreďenie vedomia na dýchanie.
3. Počas nádychu prenášajte pozornosť z *manipura čakry* (brucho) do *višuddha čakry* (hrdlo) a počas výdychu postupujte opačným smerom, čiže z *višuddhy* do *manipury*. Ide teda o podobný postup ako pri cviku *čakránusádhana* v bodoch 5 až 7. Cvičte takto ďalších päť minút.
4. Pokračujte vo cvičení a uvedomujte si pritom jemné zvuky, ktoré vznikajú v hrdle. Pri nádychu je to zvuk podobný SÓÓÓ, pri výdychu zvuk podobný HAMMM.
5. Cvičte prenášanie pozornosti na uvedené *čakry* v sprievode nepretržitého toku zvukov SÓHAMSÓHAMSÓHAM... aspoň päť minút denne dovedy, až pocítite, že medzi obidvoma *čakrami* nastáva akési spojenie alebo prúdenie. Pocit musí byť reálny, nie predstava.

II. stupeň nácviku

Cvičte ako v I. stupni s tým, že po každom nádychu, na konci SÓ, zaradíte krátku prestávku, asi trojsekundovú zádrž dychu. Zvuková kulisa bude potom HAMSÓ---HAMSÓ---HAMSÓ---.

Začíname teda s výdychom a po každom nádychu pozornosťou chvíľu zotrváme vo *višuddhe*.

Cvičte denne dovtedy, až sa zvuk i rytmus vo vás udomácnia a pozornosť sa ustáli.

III. stupeň nácviku

K cvičeniu podľa II. stupňa pridajte aj krátku zádrž dychu po výdychu. Zvuková kulisa bude teraz: SÓ---HAM---SÓ---HAM. Pozornosťou teda zotrváte o niečo dlhšie v obidvoch čakrách. Zádrže dychu nie sú diktované vôľou, ale potrebou sústredenia pozornosti. Nemali by odpútať pozornosť k dýchacím svalom, ale pomáhať jej na lepšie vnímanie *čakier*.

IV. stupeň nácviku

V súlade s dýchaním a zvukom SÓHAM prenášajte pozornosť počas nádychu z *múladhára čakry cez svadhištánu, manipuru, anahátu, višuddhu a adžňu* do bodu *bindu*. Pri výdychu postupujte opačným smerom. Na konci každého nádychu a výdychu zaradíte krátku zádrž dychu.

Opakujte 30 až 40 -krát denne dovtedy, kým sa vedomie upevní v *čakrách* na pozadí vibrácie SÓHAM. Vytvorí sa pocit samovoľného splynutia zvuku s vibráciami v *čakrách*.

V. stupeň nácviku

Postupujte podobne ako vo IV. stupni, ibaže so zmeneným smerom dýchania. Počas nádychu postupujte pozornosťou z *bindu* do *múladháry*, počas výdychu z *múladháry*

do *bindu*. Po nejakom čase vedte pozornosť až do sahasrára čakry na vrchu hlavy.

VI. stupeň nácviku

V súlade so zvukom SÓHAM vnímajte pozdĺž chrbtice pocity stúpania a klesania súčasne. Je to teda protismerný postup pocitov a môže vzniknúť dojem, akoby zároveň znelo SÓ aj HAM. Toto cvičenie sa má opakovať 108 -krát, teda jeden okruh na väčšom type *mály*.

Na záver cvičenia uvoľnite *khečari mudru*, prestaňte sledovať zvuky aj dýchanie a v maximálne uvoľnenom stave zamerajte pozornosť na priestor za čelom (*čidákáša*). Ak ste dobre zvládli cvičenie *džapa*, vaša myseľ je vyprázdnená a môžete sa pozrieť do vnútra svojej bytosti pomocou cvičenia *čidákáša dháraná*.

Uvedený postup cvičenia *džapa* je možné rozšíriť aj na ďalšie body a dráhy v tele podobne ako pri *čakránusádhane*. Niektoré školy jogy používajú ešte iné, náročnejšie varianty práce s myslou pri tomto cvičení. Vyžaduje to však dosť veľa času na zautomatizovanie postupu, pretože intenzívne zapojenie vôle a rozumovej činnosti môže viesť ku vzniku napätia.

Poznámka: Toto cvičenie som istý čas praktizoval, ale vzhľadom na jeho časovú náročnosť som sa s ním len zoznámil. Pokročilú fázu *adžapa* som nedosiahol. Snád v budúcom živote. M. P.

