

## Náda joga

Je to vnímanie zvukov, ktoré nie sú vyvolávané hlasivkami alebo v nosohltane, ako napríklad pri *brámarí*, ktoré je popísané v kapitole *Pránájáma*. Ide tu o vnímanie jemných zvukov a vibrácií, čo vyžaduje značnú citlivosť cvičiaceho.

V podstate celý vesmír je v stave chvenia a vibrácií s najrôznejšou vlnovou dĺžkou. Kozmos je teda chvením a týka sa to aj ľudského organizmu, kde prebieha množstvo vibrácií. Úlohou cvičiaceho je zachytiť tieto vibrácie a sústrediť sa na ne. Na vykonávanie tohto cvičenia treba mať buď osobitný talent, alebo sa naň pripraviť pomocou jemných zvukov vyludzovaných napred úmyselne.

Veľmi dobrá prípravná technika je *brámarí pránájáma* a *mantra ÓM*, ktoré sa na seba dosť ponášajú. Zvuk ÓM je v pozadí všetkých ostatných zvukov, teda aj *náda* jogy. Preto sa treba najprv dobre oboznámiť s ÓM, naučiť sa ho vnútorne počúvať, rozoznávať jeho vibrácie a ustáliť ich v sebe natrvalo. Je to akoby ladenie huslí pred koncertom.

### Postup nácviku

1. Náda jogu cvičte na úplne tichom, nerušenom mieste, najlepšie neskoro večer a bez prítomnosti iných osôb.
2. Posadte sa na vyvýšenú podložku, pokrčte nohy v kolenách tak, aby ste si o ne mohli oprieť lakte. Ukazovákmi si zapchajte uši, zatvorte oči a vytvorte si v tejto polohe maximálne pohodlie a uvoľnenosť.
3. Sústredte pozornosť na bod *bindu* na temene hlavy a započúvajte sa do svojho vnútra. Budete počuť rozličné zvuky, ktoré orientačne uvediem ďalej, ale ich poradie môže byť u každého človeka individuálne.

Obyčajne sa najprv zachytí jemnučký hluk, spôsobený akoby tlmeným chodom nejakého stroja. Neskôr sa ozve šum, akoby tiekla voda, alebo zvuk podobný tlmenému bubnovaniu. To znamená, že sme zachytili

zvuky, ktoré vyvoláva činnosť srdca a prúdenie krvi.

Po započúvaní do týchto zvukov postupne začnú slabnúť a objavia sa ďalšie, jemnejšie zvuky. Môžu sa podobať rytmickému bitiu zvonov, potom nasleduje melodický súvislý šepot, ďalej z hľadiska výšky tónu nedefinovateľný príjemný, milý zvuk, ktorý akoby vychádzal zo srdca.

Veľmi vyspelí jednotlivci, ktorí s *náda* jogou vstúpia do vyšších stupňov (*dhjána* a *samádhi*), majú pocit zvuku nekonečna, bez frekvencie a vlnovej dĺžky, teda vo fyzikálnom zmysle to už nie je zvuk, ale iba akoby pocit prapôvodu všetkého.

### Účinky

*Náda* joga rozvíja schopnosť vnútorného načúvania, upokojuje myseľ, vytvára pocit mieru a harmónie. Tým pôsobí na celý organizmus cvičiaceho, na jeho telesnú i duševnú zložku.

Jogová literatúra uvádza, že sa zjemnia a očistia myšlienkové spoje, takže človek je potom schopný vnímať informácie z oblasti číreho vedomia. Vytvára sa možnosť intuitívnou cestou získať odpovede na otázky, ktoré už nie sme schopní riešiť rozumom. Je to teda načúvanie vnútornému hlasu, načúvaniu samovoľnej inšpirácii.

Čiastočne tento stav mávajú niektorí mimoriadne nadaní ľudia, napríklad hudobníci, ktorí zachytávajú zvuky prichádzajúce akoby z vyšších sfér. Tieto zvuky znejú v každom človeku, lenže málokto si ich uvedomuje z dôvodov malej citlivosti zavinenej znečistením dráh (*nádi*). Prečistenie dráh, ktoré otvorí cestu, aby *kundalíni šakti* (hadia sila) vystúpila až do *anaháta čakry*, sa prejavuje schopnosťou úspešne realizovať *náda* jogu.

