

DHJÁNA - MEDITÁCIA

Neprerušný tok obsahu vedomia je dhjána.

(Jogasútra III. 2)

Týmto aforizmom Pataňdžali definoval *dhjánu* ako zdokonalenú *dháranu*. Naznačil tým, že sústredenosť je predchodcom meditácie, jej nevyhnutným východiskovým stavom. Pri *dhjáne* si už cvičiaci nevolí, o čom bude meditovať. To musí urobiť skôr, keď sa usadí, vykoná *pratjaháru* a vyberie si predmet koncentrácie. O prechode do *dhjány* už nerozhoduje, pretože tá nastáva samovoľne, ale nastať ani nemusí.

Slovo meditácia vyvoláva rozpaky a niekedy odpor, najmä u ľudí, ktorí dosť dobre nevedia, o akú meditáciu ide v joge. Pretrváva predstava, že je to dlhé nečinné vysedávanie v mystickom pohrúžení, ktoré človeka odvádza od práce, povinností a izoluje ho od spoločnosti. Nakoniec, aj to sa môže stať, ale z pohľadu modernej psychológie treba meditáciu posudzovať predovšetkým z praktického hľadiska. Stručný psychologický slovník (Pravda 1987) na strane 108 uvádza:

„Meditácia (z lat. meditatio - uvažovanie) - intenzívne, do hĺbky prenikajúce rozmyšľanie, rozumové ponorenie sa do predmetu, idey atď., ktoré sa dosahuje sústrením na jeden objekt a s odstránením všetkým činiteľov rozptyľujúcich pozornosť, tak vonkajších (zvuk, svetlo), ako aj vnútorných (fyzické, emočné a iné zaťaženie). Meditácia je jednou z metód psychického tréningu, ktorá má v závislosti od kultúrno-historického prostredia rôzne formy. Najviac svedectiev o metódach meditácie sa zachovalo na Východe - v Indii, Číne a pod. Východný typ meditácie (reprezentovaný všetkými formami jogy v Indii, taoizmom v Číne) predpokladá náboženstvo - mystické rozplynutie individuálneho vedomia v neosobnom, nekonečnom absolútne, čo možno ilustrovať motýľom, ktorého spaľuje oheň sviečky, alebo bábikou zo soli, ktorá sa rozpúšťa v morskej vode. Iný nábožensko-mystický smer meditácie, ktorý rozvinulo kresťanstvo, ju chápal ako splynutie dvoch bytostí (ľudskej a božskej). V 20. storočí rozpracúvali metódy meditácie niektoré psychoanalytické školy, najmä analytická psychológia. Využívajú sa aj ako systémy psychofyzického tréningu, ktoré sú určené na terapeutické účely a nesúvisia so žiadnymi nábožensko-mystickými ideami,

napríklad Schultzov autogénny tréning, „bio-feedback“ a iné.“

Ako vidieť, meditácia sa dá interpretovať a použiť rôzne. Je to však len nástroj. Záleží na tom, kto ten nástroj použije a na čo. A záleží aj na schopnosti správne vysvetliť úkazy s tým spojené. O mozgu toho ešte stále nevieme dosť, ale aj tak vedci už nazhromaždili hŕbu solídnych poznatkov, ktoré pomáhajú dívať sa na niektoré javy, donedávna považované za tajomné, rozumne a trpezlivo.

Ak chceme hovoriť o rozličných typoch meditačných cvičení, treba si uvedomiť, že sa to týka najmä predchádzajúceho stupňa, koncentrácie. Meditácia je už len zážitok, nie technika. Jej obsahom je to, čo sme si zvolili za predmet koncentrácie. Sú dve hlavné možnosti:

1. meditácia s obsahom - *sabídža* (so semenom).
2. meditácia bez obsahu - *nirbídža* (bez semena).

Bídža znamená semeno. Čo si zasejeme do mysle, to nám tam vzklíči a meditáciou sa upevní a rozrastie. V tomto zmysle sa v jogovej literatúre používajú ešte výrazy:

- *sampradžňáta* - *asampradžňáta* (ohraničene osvietené - neohraničene osvietené)
- *sagarbha* - *agarbha* (so zárodkom - bez zárodku)
- *savitarka* - *nirvitarka* (s dokazovaním - bez dokazovania)
- *savičára* - *nirvičára* (s rozjímaním - bez rozjímania)
- *saguna* - *nirguna* (s prívlastkami - bez prívlastkov).

Podobný prístup - s obsahom vloženým do mysle a vedomia alebo bez tohto obsahu - sa niekedy uplatňuje aj v nižších stupňoch jogy, napríklad pri *pránájáme*. Ak potrebujeme v sebe upevniť nejakú vlastnosť (láska, zdravie, odvaha), môžeme na to myslieť pri nádychu, akoby sme tú vlastnosť nasávali, a pri výdychu ju v sebe „rozpustiť“. Je to však spojené s rizikom posilňovania ega, a keď sa k tomu pridá aj silné chcenie, k želanému výsledku nemusí dôjsť. Je to jemná technika, ktorá si vyžaduje akoby ľahostajnosť, a pritom pozornú sústredenosť.

Cvičenie bez obsahu sa v joge cení väčšmi, pretože vedie k najvyššiemu stavu - *asampradžňáta samádhi*. Naproti tomu cvičenie s obsahom sa končí v nižšom stupni - *sampradžňáta samádhi*.

Bez obsahu je to náročnejšie, pretože myseľ sa nemá čoho zachytiť, a tak je lepšie začať tým, že sa jej ponúkne nejaká opora. Má to však byť niečo neutrálne, k čomu nelipneme, ani neprechováame odpor. Na nižších stupňoch jogy sa za cvičenie s obsahom považuje zámer, napríklad zlepšenie zdravotného stavu. Bezobsažné cvičenie je bez zámeru, len s pozorovaním vnútorných pocitov s cieľom lepšieho sebapoznania. Na strednom stupni sa za obsah považuje pozorovanie pocitov a za bez obsahu sledovanie toho, čo je obsahom mysle. Tak sa dá ísť ešte vyššie a podľa Pataňdžaliho existuje vrcholný stav - *asampradžňáta samádhi*, oproti ktorému sú *dhána* a *dhjána* nižšími stavmi.

Záujemca o meditáciu sa v literatúre môže stretnúť aj s inými názvami, ktoré sú odvodené od sanskritského termínu *dhjána*. V 6. storočí priniesol Bódhidharma toto učenie z Indie do Číny, kde vznikla meditačná škola čchan a neskôr v Japonsku jej obdoba zen. Zen pestovali aj samuraji, japonskí bojovníci, pretože pomocou neho získavali sebaovládanie, pevnú vôľu, schopnosť pokojne znášať nešťastie i smrť, ovládať city aj myšlienky.

Kandidát klasického zenu to však nemal ľahké. Napred musel absolvovať skúšku trpezlivosti a vytrvalosti. Musel vydržať v meditačnom sede päť dní a päť nocí s otvorenými očami, aby nezaspal. V tom čase mal dosiahnuť vyprázdnenie mysle tým, že sa ku všetkým myšlienkam staval ako nevšímavý pozorovateľ, takže postupne oslabli a zanikli. Bolo to teda oslabenie návykov mysle radikálnym spôsobom. Keď sa skúška skončila úspešne, dostal druhú úlohu: rozlúštiť koán. Koán je logicky neriešiteľný problém, niečo absurdné. Napriek tomu sa žiak musel usilovať plne sústrediť na jeho riešenie, zaoberať sa jedine touto úlohou. To mohlo v ňom vyvolať vzdor, zlobu proti nezmyselnému počínaniu, prípadne beznádejnosť a rozháranosť. Tieto stavy pozoroval učiteľ v očiach žiaka a pomáhal mu ich prekonať. Pokiaľ dochádzalo k útlmom, sneniu alebo k spánku, učiteľ žiaka preberal úderom hrubou palicou po pleci. Sústredenie na riešenie neriešiteľnej úlohy tak pokračovalo ďalej, žiak prestal vzdorovať, oddal sa me-

ditácii, až sa v nej postupne stratil, ostal už len koán.

Tento stav vedie podľa majstrov zenu k náhlemu osvieteniu (*satori*, čo je duševné rozpoloženie, pri ktorom dochádza k poznaniu podstaty bytia. Koán sa síce logicky nevyrieši, ale zmení sa osobnosť žiaka. Začne podstatne ináč pozeráť na život, udalosti a veci. Ako druhotný výsledok cvičenia sa uvádza, že žiak ním získa pevnú vôľu, sebaovládanie, pokoj a nadhľad v zložitých situáciách.

Sú však aj iné meditačné školy zenu, ktoré väčšinou používajú jemnejšie metódy. Na ich posúdenie by bolo treba uviesť viac informácií, preto ich tu nebudem rozoberať. Z hľadiska jogy sa nám javia ako jej posledné štyri stupne.

Už viackrát som zdôraznil potrebu celkovej kvalitnej telesnej i duševnej prípravy na vyššie stupne jogy, aby nedošlo k poškodeniu žiakov. Budeme sa toho držať i naďalej. Pravda, i nepripravení začiatocníci sa môžu rovno posadiť do meditačného sedu a nemusia im to uškodiť, ale sú známe aj negatívne výsledky takého počínania.

Príklad zenovej meditácie na koán je poučný. Ukazuje, že nie je ani tak dôležité, na čo sa sústreďujeme a čo sa stane predmetom meditácie, ale rozhoduje kvalita samotnej meditácie. Pataňdžali síce uvádza, že výsledkom koncentrácie, meditácie a kontemplácie na hmotu, telesné zmysly, telo, lásku, Slnko, Mesiac, duševné deje atď. je vždy preniknutie do ich podstaty a získanie mimoriadnych schopností v danom smere, ale súčasne to označuje za možné prekážky na ceste k vrcholnému poznaniu.

Na objasnenie podstaty meditácie sa musíme vrátiť ku koncentrácii. Pri nej dochádza k stavom, keď myseľ sústredená na nejaký predmet sa k nemu chvíľu upiera, potom odbieha a znovu sa vracia. Je to akési kolísanie pozornosti a účelom cvičenia je postupne predĺžovať čas sústredenosti. Väčšinou sa to darí len na niekoľko sekúnd. V tom čase je cvičiaci ako sústredený pozorovateľ niečoho, čiže je tu zrejma dvojica pozorovateľ - pozorovaný predmet. K tomu patrí samostatná zložka pozorovanie, proces, isté úsilie o usmernenie pozornosti. Je to práca mysle, ktorá odbieha a vracia sa, pretože má za úlohu sústrediť sa.

Kým je pozornosť zameraná správne, netreba vyvíjať nijaké úsilie. Myseľ možno prirovnať

ku koňom. Keď sú kone poslušné, kočiš nemusí poťahovať za opraty, môže odpočívať. Len keď zbiehajú z cesty, musí ich usmerniť. A keď sú kone naozaj dobré, kočiš nemusí robiť nič, samy idú po správnej ceste.

Podobná situácia nastáva v meditácii. Myseľ už neodbieha, akoby sa vytratila zložka procesu - snaha o pozorovanie, ostáva len pozorovateľ a pozorovaný predmet.

Kým začneme meditovať, musíme si zvoliť bod alebo predmet meditácie. Potom nastane akt vôle, príkaz mysli, aby sa držala zvoleného predmetu a netúlala sa. To je *dháraná*, koncentrácia. Je to zúženie pozornosti, ale tým aj jej zaostrenie. To je základ, bez ktorého nemožno ísť ďalej. Len čo sa myseľ podriadi natoľko, že už nevyžaduje nijaké príkazy (podobne ako keď sa bez nútenia sústredíme na zaujímavý film), všetko prebieha ďalej samočinne, kým to zasa cvičiaci nezruší zásahom vôle.

Dhjána je súvislý stav pozornosti bez vôľového úsilia, ktorý trvá niekoľko minút. Hovorí sa tomu stav jednobodovosti mysle (*ékagrata parináma*). Prirodzene, nemyslí sa tým bod v geometrickom zmysle slova.

Pokiaľ ide o výsledok, *dhjána* vedie k *džňáne*, t. j. k poznaniu hlbšej podstaty vecí a javov a k harmónii citovej a rozumovej zložky človeka. Pri plnom sústredení na objekt meditácie sú zmysly a myseľ otočené dovnútra, takže do vedomia nevstupujú žiadne rušivé vplyvy. Pretože aj podvedomie je už prečistené predchádzajúcim výcvikom, nevychádzajú rušivé vplyvy ani stadiaľ, tak dochádza k stavu *džňány*, ktorá sa považuje za mocný zdroj tvorivosti. Podľa jogovej terminológie vedomie cvičiaceho tu preniká cez *kóše* (zložky alebo „vrstvy“ vlastnej bytosti) a dotýka sa svojho prazákladu.

Meditácia nie je únik z reality. Je to práca s myslou, ktorú denne používame a ktorá je základom nášho aktívneho života, našich činov. Myseľ je vždy prítomná a formuje našu osobnosť.

Poznanie činnosti mysle cestou meditácie je oveľa osožnejšie ako štúdium psychologických príručiek. Poznávame predovšetkým ochranné a obranné manévry mysle vzhľadom na telesné zmysly, potom je to strach pred smrťou, úzkosť a boj o prežitie, vlastné úsilie mysle a jej vnútorné konflikty. Je to poznávanie zložitého sveta duševného života.

Priebeh nácviku *dhjány* sa nelíši od predchádzajúcich stupňov jogy. Najlepšia je samota a maximálne pokojné prostredie. Po meditácii má byť návrat do vonkajšej aktivity pozvoľný. Pri prudkom návrate ľahko dochádza k búšeniu srdca a k nervovej labilitate. Preto sa odporúča po skončení cvičenia chvíľu ešte zotrvať v sede a použiť postup ako pri prebúdzaní zo spánku, hoci vedomie je stále úplne čulé a bdelé.

V posledných desaťročiach sa meditácia stala predmetom vedeckého výskumu. Informačne uvediem niektoré zo získaných poznatkov. Išlo o rôzne typy meditácií. Niektorí výskumníci totiž vychádzajú zo skutočnosti, že všetky meditačné postupy majú určité spoločné prvky: uvoľnenosť, pasívny postoj pozorovateľa, sústredenosť, postupné odstránenie rušivých obsahov z mysle a nakoniec vnútorné ticho.

Výsledkom je zmena vlastností osobnosti v smere lepšieho zdolávania negatívnych emócií. Tvrdí sa, že človek, ktorý dokonale zvládol meditáciu, žije ďalej so zvýšenou bdelosťou, jasnosťou myšlienok a správnym náhľadom.

Niektoré meditačné školy sú vyslovene náboženské (sufizmus, chasidizmus, kvietizmus, kresťanské kontemplatívne smery), iné sa využívajú ako nezávislé psychologické prostriedky. V Spojených štátoch i v Európe je rozšírená transcendentálna meditácia (skrátka TM). V podstate je to klasická hinduistická meditácia na *mantru*, prispôbena pre modernú západnú spoločnosť. Metódu propagoval a širil Ind Mahariši Maheš Jogi. Je pomerne jednoduchá. Každý adept dostane od inštruktora svoju individuálnu mantru, tajne, len do ucha. Nesmie ju nikomu prezradiť. Potom si ju denne precvičuje 15 až 20 minút v meditačnom sede, obyčajne pred raňajkami a pred večerou. Ticho si opakuje *mantru* so zatvorenými očami, pokojne a pohodlne. Myseľ sa tým upokojí a vyprázdni.

Po cvičení sa žiak údajne cíti osviežený a oddýchnutý. Propagátori tejto metódy chvália jej priaznivé účinky, napríklad zníženie stresových a úzkostných stavov, zlepšenie tvorivých schopností a podobne.

V roku 1990 sa v Československu objavili propagátori Maharišihho metódy. Usporiadali prednášky a tlačové konferencie. Na tlačových konferenciách v Bratislave naši skúsenejší učitelia jogy tvrdili, že mantry TM sú vib-

račne nesprávne, doslova poškodené a že sa nejedná o jogu. Napriek tomu zvedavosť ľudí priviedla na hromadné prednášky, kde propagátori predávali „prísne osobné“ mantry za 400 Kčs a chceli tu zriadiť akúsi univerzitu TM. Neboli by to naši ľudia, keby si napokon neporovnali svoje „prísne individuálne“ mantry. Všetky boli rovnaké.

Mahariši usporiadal aj masové meditácie, ktorých sa zúčastnili až tisíce ľudí. Niektoré správy tvrdia, že tak vznikla silná závislosť účastníkov a na tom zbohatol Mahariši. Na jednej takej meditácii v USA sa zúčastnilo až 7000 ľudí. Cieľom meditácie bolo zastaviť vojnu medzi Izraelom a okolitými arabskými štátmi. Nezabralo to!

Z fyziologických účinkov meditácie sa uvádza spomalenie pulzu, prehĺbenie dýchania, zníženie spotreby kyslíka a pokles obsahu solí kyseliny mliečnej v krvi (laktáty). Pretože laktáty sa tvoria pri nedostatku kyslíka vo svaloch, usudzuje sa, že pri meditácii dochádza k lepšiemu prekysličeniu svalového tkaniva. Znamenalo by to útlm sympatického nervového systému, čím sa uvoľnia cievy na lepšie prúdenie krvi. Pretože vysoké stavy laktátov v krvi sa vyskytujú v stave stresu a úzkosti, je pokles laktátov znakom uvoľnenosti.

Meral sa i galvanický odpor kože, teda odpor kože pri pôsobení elektrického prúdu. U meditujúcich osôb sa zistil zvýšený kožný odpor, čo poukazuje na ich uvoľnenosť. (Odpor kože býva znížený pri strese a úzkosti. Na tomto princípe je založená konštrukcia detektora lži, ktorý v niektorých krajinách používa polícia pri výsluchoch. Výsledky však nie sú spoľahlivé.)

Elektroencefalografické meranie vln v mozgu ukázalo, že počas meditácie prevládajú vlny alfa, čo tiež potvrdzuje stav relaxácie. U niektorých meditujúcich sa zaznamenali aj vlny théta, ktoré sa zvyčajne objavujú v stavoch ľahkého driemania, čo býva spojené s pocitom skutočného potešenia a tvorivosti.

Fyziologické prejavy sú u všetkých typov meditácií podobné. Zistilo sa napríklad, že opakovanie anglického slova „one“ (jeden), foneticky uan, avšak s dlhým doznievaním n..., teda podobne ako pri *mantr*e ÓM, teda to znie uannnnn. Keď sa „one“ použilo ako *mantra*, malo z hľadiska zlepšenia odolnosti proti stresu a úzkosti podobné účinky, aké vznikajú pri TM alebo pri niektorých jogových duševných cvičeniach.

Mantry sa uplatňujú svojim vibračným účinkom na upokojenie mysle. V náboženstvách Východu sa im pripisuje uctievanie Najvyššieho, Jediného Stvoriteľa. V tomto zmysle sa podľa istého učiteľa z USA (jeho meno si už nepamätám) považuje „ONE“ za potvrdenie, že je len Jeden Najvyšší a je to vyjadrenie úcty k nemu.

Výskum na indických meditujúcich jogínoch ukázal, že vôbec nereagovali na rozmanité, a to i veľmi silné podnety z okolia, čo objektívne potvrdili aj prístroje zaznamenávajúce mozgové vlny. Zato u zenových meditácií pôsobili na meditujúcich rušivo zvuky klopkania. Údajne to zodpovedá cieľu zenu zvýšiť aj vonkajšiu bdelosť. Podobne rušivo pôsobili vonkajšie podnety aj na ľudí pri transcendentálnej meditácii.

Výskumníci vyslovili dôležitú hypotézu, že meditácia vnáša súlad do usporiadania mozgových vln, ktoré sú v stave bežnej bdelosti chaotické. Zdá sa, že meditáciou sa mozgové vlny vo všetkých oblastiach mozgu synchronizujú. Počas meditácie sa tlmí intelektuálne, logicky a analyticky pracujúca ľavá mozgová hemisféra a aktivizuje sa tvorivá a percepčná pravá hemisféra.

Rôznych výsledkov, meraní, ale i úvah a hypotéz o meditácii je vo svetovej literatúre veľa. Vzniká pochybnosť o porovnateľnosti výsledkov, pretože cesty vedúce k jogovej *dhjá*ne a k Maharišihom transcendentálnej meditácii sú natoľko odlišné, že sa to musí prejavovať na pripravenosti a stave pokusných osôb. Okrem toho fyziologické merania pomocou prístrojov nemôžu odhaliť to najhodnotnejšie, čo v meditácii prebieha - zmeny v duševnej oblasti.

***Aká vysoká je daň za hriechy a zlo,
ktoré človek pácha v mene bohatstva,
moci a prestíže!***

(Mahátmá Gándhí)

***Stotožniť sa so všetkými bytosťami
nemožno bez sebaočisty.
Sebaočista musí znamenať očistu
vo všetkých oblastiach života.
A keďže očistenie je veľmi chytľavé,
vedie aj k očisteniu okolia.
Ale cesta sebaočisty je tvrdá a trnistá.
Ahinsá je najkrajnejšia hranica pokory.***

(Mahátmá Gándhí)