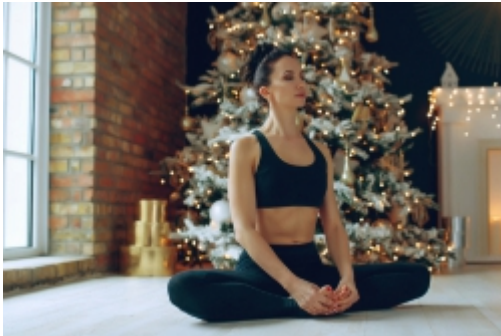


# Jóga mezi svíčkami



Vyzdobte si místnost, kde praktikujete, abyste navodili atmosféru vhodnou pro soustředění a budování vnitřního klidu a pohody. V tomto směru skvěle poslouží svíčky, které se mohou stát i pomůckou při meditaci.

Vnitřní neklid, roztěkaná mysl a nemožnost ji uklidnit. Takové potíže v dnešní hektické době trápí mnohé z nás. Jenže jak dostat mysl pod kontrolu, převzít otežce a naučit ji, aby fungovala a pracovala tak, jak my potřebujeme? Jedním ze způsobů se může stát praxe zvaná *trátak*, která spočívá ve fixaci pohledu na předmět. Tato fixace může být, v lehčí variantě vhodné pro začátečníky, na předmět vnější (potom se jí říká *bahiranga*) nebo, ve variantě obtížnější, na předmět vnitřní, kde si jej sami vizualizujeme (potom se jí říká *antaranga*). Velmi často se při této meditační metodě užívá právě nehybného a nekomíhajícího se plamene svíčky.

Účelem je zaměstnat roztěkanou mysl, tím ji zklidnit a postupně uvolnit tak, že prakticky dojde k jejímu vyprázdnění a vyčištění od probíhajících myšlenek. Ty ustoupí navození prožitku prázdnoty, *čidakáše*. Ten přináší duševní osvěžení, uklidnění a pocit vyrovnanosti. Budeme-li praxi trátaku provádět pravidelně, můžeme se časem naučit, jak si tento osvěžující stav mysli navodit co nejčastěji, ba možná dokonce i setrvale. Takový výsledek však vyžaduje důslednou a pravidelnou praxi zaměřenou ne pouze na onen cíl, ale již na onu cestu, již sama o sobě vlastně představuje.

## Cvičení mysli a navození prožitku čidakáše

Trátak je jednou ze šesti očištných hathajógových technik. Cílem hathajógy je jógovou praxí stimulovat hrubší i jemnější oblasti těla, z nichž ty jemnější prostupují ty hrubší a vzájemně tvoří jeden nedílný celek. Jógovou praxí má být jejich činnost uvedena do harmonie. Prapůvodním účelem hathajógy je tak uvést do harmonie protikladné síly organismu a v tomto pojetí představuje celkové pročištění těla. K tomu existuje šest očištných technik, jejichž úkolem je dostat z organismu pryč nahromaděné toxiny. Ty mohou způsobovat poruchy krevního, oběhového i žlázoového systému, které se mohou projevit nejen na úrovni těla, ale i na úrovni mysli. K pročištění vedou techniky známé pod jmény *néti* (očista nosu), *dhauti* (očista jazyka), *basti* (očista břišních orgánů a střev), *kapalabháti* (příprava k meditaci, stimulace činnosti mozku), *naulí* (posílení břišního svalstva a střevní peristaltiky) a *trátak*, který se rovněž řadí k metodám cvičení mysli.

## Cvičení mysli podobné autohypnóze

V knize *Jóga od staré Indie k dnešku* je trátak popisován jako jedna z metod, jimiž hathajóga ovlivňuje duševní dění. Autoři se všechny metody, včetně trátaku, pokouší porovnávat se známými

psychoterapeutickými metodami, aby srovnali jejich blahodárné účinky na mysl a duševní rozpoložení. Trátať, jak bylo výše zmíněno, spočívá ve fixaci pohledu na předmět. O této technice je mimo jiné známo, že může navodit hypnotické stavy. Pro správné provádění trátaťku není klíčový předmět, který pozorujeme, ale stálost a nehybnost pohledu, která právě dokáže zklidnit přirozený vnitřní neklid. Po nějakém čase je možno zavřít oči, v prostoru za očima si udržet představu do nedávna pozorovaného předmětu, a přenést se tak do hlubin vlastního nitra, kde jedině lze navodit kýžené zklidnění a harmonizaci.

### **Od bahirangy k antaranze**

Podle *Jógy od staré Indie k dnešku* je takovéto koncentrační cvičení již možno považovat za součást rádzájogy, Patandžaliho systému jógy. Zároveň tak přecházíme od koncentrace na předmět vnější, tedy z bahirangy, na koncentraci na předmět vnitřní, tedy antarangu. Jednou z představ může být i zmíněná představa prázdnoty, čidakáše, v níž naše myšlenky vznikají, pohybují se a také mizí. V čem tkví terapeutický účinek této metody? Koncentrujeme-li se na představu prázdnoty, dovolíme z hlubin podvědomí vyplout potlačovaným vzpomínkám, přáním a fantaziím. Díky koncentraci na vnitřní předmět k nim však zaujímáme postoj objektivního nezúčastněného pozorovatele, díky čemuž se nás nedotýkají a může dojít k jejich ústupu a rozpuštění.

### **Plamen svíčky jako výchozí bod fixace**

A jakou úlohu v celém tom procesu plní výše zmiňovaná svíčka? Právě plamenu svíčky bývá často užíváno jako bodu, na nějž se v rámci praxe trátaťku upírá nehybný pohled. V místnosti, kde se chystáte praxi provádět, by rozhodně neměl být průvan a vzduch v ní by měl být stojatý, aby nezpůsobil komihání plamene svíčky a nesnižoval tak uklidňující účinky trátaťku. Zaujměte pohodlnou polohu, svíčku umístěte přibližně do výšky očí a poté, co se zklidníte se zavřenými očima obrácením pozornosti k dechu a dráze, kterou v těle vykonává, můžete oči otevřít a upřít pohled na prostřední část plamene, na oblast žhavého konce knotu svíčky. Pokuste se nemrkat a upřeně zírat na žhavý konec hrotu a jej obklopující plamen tak dlouho, dokud nezačnete mít pocit, že slzíte. Poté zavřete oči a pozorujte otisk plamene na sítnici. Tento otisk udržujte uprostřed zorného pole v místě, kde se před zavřením očí nacházel skutečný plamen.

### **Zdroje:**

Kolektiv autorů, *Jóga od staré Indie k dnešku*

- autor: Kateřina Hájková
- foto: Shutterstock.com