

MEDITACE

HC / P

KONCENTRACE → MEDITACE

- Koncentrace – DHARANA – soustředění mysli na vnější, nebo vnitřní objekt
- Umění se úplně ponořit do toho, co právě děláme a zapomenout na vše ostatní – pracovat s plným vnitřním zaujetím a nedělat zbytečně více věcí najednou.
- Je to psychický proces, při kterém neprovádíme žádné pohyby.
- Koncentrace umožňuje následně vědomou kontrolu a řízení mysli.

Jednotlivé kroky koncentrace (5 – 20 minut)

- 1) Zaujmout pohodlnou pozici (jógový sed, leh ..)
- 2) Uvolnění celého těla při vzpřímené páteři
- 3) Ve stavu ustálené mysli vyslovit v duchu **pozitivní** přání – sankalpu (2x ji zopakujeme)
- 4) Imaginace – představa, která pomáhá v koncentraci udržet ustálené vědomí (předmětem Imaginace – střed mezi obočím, srdce, aj.)
- 5) Opět zopakujeme 3x sankalpu
- 6) Prohloubíme dech a uvědomíme si, v jaké pozici se nacházíme, vnímáme zvuky okolí, rozhýbeme prsty a končetiny, třeme dlaně a poté je zlehka přiložíme ke stále zavřeným očím – pod dlaněmi je otevřeme, dlaně oddálíme.

Koncentrace na vnější předmět – BAHIR TRATAK

- Na květinu, na plamen svíčky, měsíc, obrazec
- Předmět pozorujeme ve vzdálenosti 1m v úrovni našich očí
- Dostaví-li se pálení očí – víčka zavřeme do odeznění nepříjemného pocitu. Při zavřených očí se nám předmět zobrazí v negativní projekci – soustředíme se na něj a po slábnutí očí otevřeme.
- Celý proces opakujeme 4x.

Koncentrace na zvuk

- Zvuk vyvolává v našem těle určité vibrace – vyhledáváme zvuky, které jsou nám příjemné – vyvolávají pozitivní vibrace v našem těle
- Šumění vody, zvuky zvonů
- Koncentrace na zvuk ÓM – základní vibrace, je symbolem čistého vědomí

Zpívání ÓM tak dlouho, jak udržíme dech, poté se opět nadechneme a zpíváme ÓM

ÓM zpíváme před mentálním cvičením, pránájámou a meditací

Koncentrace na mantry

- Technika DŽAPA (opakování mantry) – necháme znít mantru celým tělem, celou bytostí. Používají se různá sanskrtská slova, která můžeme hlasitě vyslovovat, nebo bez hlasitého vyslovování – jen v duchu, mentálně:

„RAM“,

„SO HAM“

„ ŠÁNTI“

Po této koncentraci přecházíme na koncentraci na vnitřní předmět (na svůj dech, na jednotlivé čakry, na tělo v ásánách...)

MEDITACE – DHJÁNA (7. stupeň Rádžajógy)

- Navazuje na koncentraci, je nejvyšší jógová technika
- Dokonalé vnitřní zklidnění, vede k poznání sebe sama
- Dochází k pocitu harmonie, sjednocení, k pocitu jednoty všeho kosmického bytí
- Dodržovat pravidlo pro úspěšnou meditaci - meditaci provádět ***pravidelně – ve stejnou dobu***(ráno, nebo večer) a ***na stejném místě***
- Důležité je vnitřní naladění a rozpoložení mysli (radostné)
- Stav mysli se odráží v našich nejčastějších myšlenkách – proto by měly být pozitivní – ty se poté projevují v činech.

Příklad meditace:

- **Zaujmout pohodlný sed** se vzpřímenou páteří, pravá ruka v levé dlani volně v klíně, oči přivřené, nebo zavřené
- **3x zazpíváme ÓM**
- **Uvolnit se v pozici – zpomalit a zklidnit dech, soustředit se dovnitř** – na nějaké místo (srdeční čakru, solar plexus, místo mezi obočím..)
- V místě, na které se koncentrujeme si **představíme zářící bod** a necháme celé nitro pronikat zářícími paprsky tohoto světla (paprsky lásky a porozumění) – pozorujeme toto světlo, nijak nezasahujeme.
- Po celou dobu meditace můžeme mentálně opakovat mantru („ÓM“, „SO HAM“, „AHAM BRAHMA ASMI“, „ÓM, GURU DÍP NAHAMA“) tak dlouho, jak je nám to příjemné.
- **Ukončení** – sledovat svůj dech, sledovat, jak se tělo při nádechu aktivuje a při výdechu zbavuje všeho nepotřebného, všech nečistot, uvědomíme si svoji pozici, kde se nacházíme, procítíme celé tělo, několikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme. 3x zazpíváme „ÓM“. Třeme dlaně, až jsou teplé přiložíme k očím – necháme teplo proudit do očí a do celé hlavy. Po ukončení meditace zůstaneme po určitou dobu v klidu, tiché, s nikým nekomunikujeme (stav MAUNA).