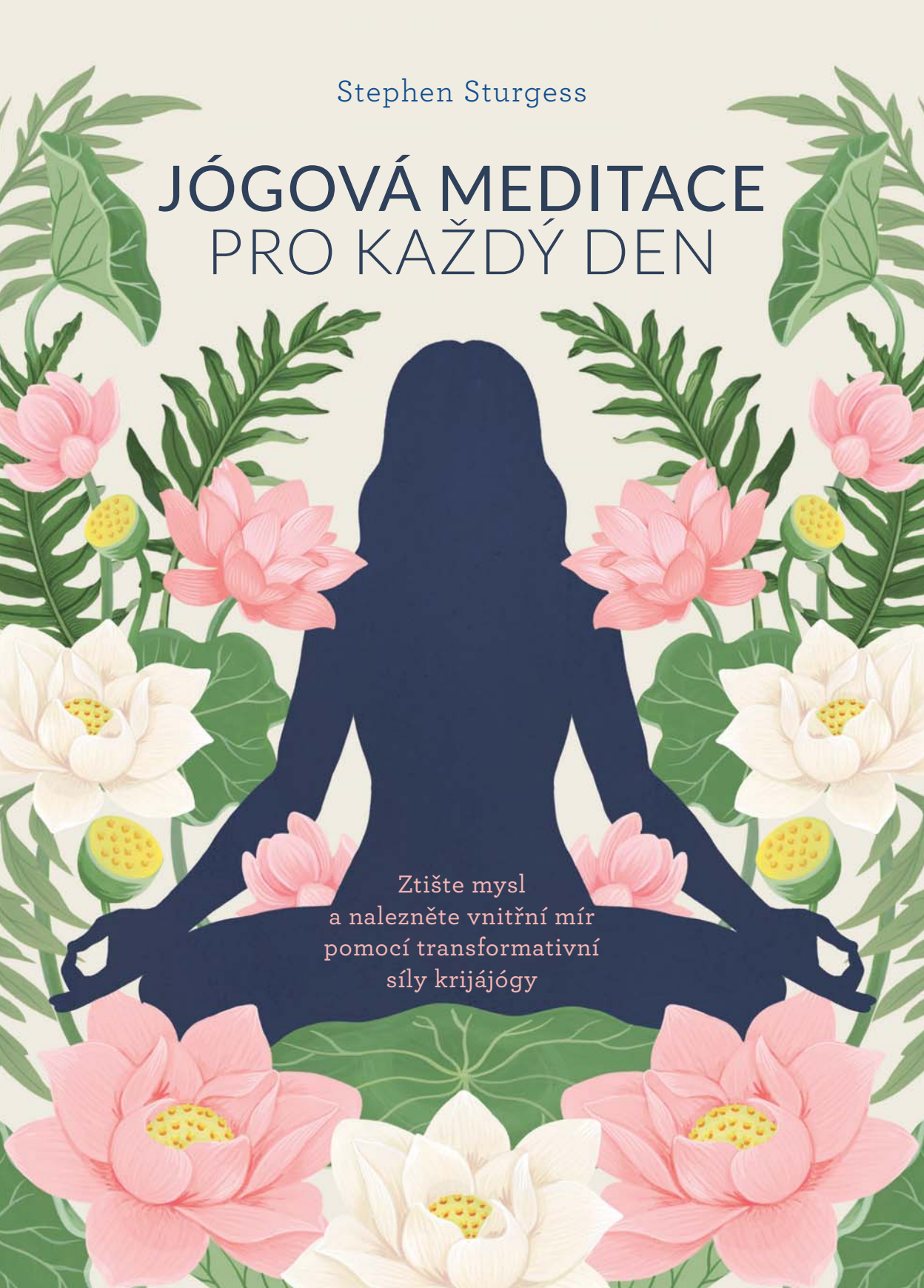


Stephen Sturgess

JÓGOVÁ MEDITACE PRO KAŽDÝ DEN



Ztište mysl
a naleznete vnitřní mír
pomocí transformativní
síly krijájógy

JÓGOVÁ MEDITACE PRO KAŽDÝ DEN



Stephen Sturgess

JÓGOVÁ MEDITACE PRO KAŽDÝ DEN

Ztište mysl
a nalezněte vnitřní mír
pomocí transformativní
síly krijájógy



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Poznámka ke knize: Materiál obsažený v této knize se uvádí v dobré víře k obecnému poučení a nelze převzít žádnou zodpovědnost za případné škody či obtíže, ke kterým by mohlo dojít, budete-li se spoléhat na uváděné informace. Kniha především není určena k tomu, aby nahradila odborné lékařské či psychiatrické rady. Charakter knihy je pouze informativní a slouží k vašemu osobnímu využití a poučení. Jejím cílem není stanovit diagnózu, léčit nebo sloužit jako náhrada profesionální lékařské péče. Autor není ani lékař, ani poradce, a pokud potřebujete, měli byste před zahájením jakéhokoli programu týkajícího se zdraví vyhledat odborníka.

Původně vyšlo jako Everyday Yoga Meditation, v nakladatelství Watkins, divizi nakladatelské skupiny Watkins Media Limited, Londýn, Velká Británie (www.watkinspublishing.com).

© Watkins Media Limited, 2013, 2018

Text © Stephen Sturgess, 2013, 2019

Obálka © Charlotte Day, 2018

Ilustrace © Watkins Media Limited, 2013, 2018

Překlad © Hana Hanosková, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-290-8



Tato kniha je věnována mému guruovi
Paramahansovi Jógánandovi (1893–1952),
který úžasnou techniku meditace pomocí
krijájógy přinesl na Západ.

*„Oddané provádění meditace přináší hlubokou blaženost.
Tato blaženost je pokaždé nová a nepochází z touhy;
projevuje se díky magické vládě vašeho
vnitřního vrozeného intuitivního klidu.
Tento klid projevujte neustále.“*

PARAMAHANSA JÓGÁNANDA



Obsah

ÚVOD

CO JE OPRAVDOVÉ ŠTĚSTÍ? 8

Meditační jóga 10

Krijájóga a význam
meditace 12

Cesta do svého nitra 14

KAPITOLA 1

OSM STUPŇŮ JÓGY 17

Úvod k osmi stupňům jógy 18

Jama – sebekontrola 18

Nijama – pevné zásady 20

Ásany – jógové pozice 22

Pránájáma – regulace životní
síly dechem 23

Pratjáhára – stažení mysli
od smyslů 24

Dhárana – koncentrace 25

Dhjána – meditace 27

Samádhi – božské
spojení 27

KAPITOLA 2

VNITŘNÍ ENERGETICKÝ SYSTÉM 29

Tři těla a pět obalů 30

Fyzické tělo 32

Astrální tělo 32

Karmické tělo 33

Čakry 34

Kosmická energie 36

Sedm čaker 38

Nádí 42

Sušumna 44

Ida a pingala 44

Kundaliní 46

KAPITOLA 3

PŘÍPRAVA NA PRAXI 49

Uvedení do praxe 50

Jak správně sedět
při meditaci 52

Mudry 58

Bandhy 60

KAPITOLA 4

ÁSANY 63

Rozcvičení 64

Pozdrav slunci 68

Energetizující ranní
sekvence 72

Relaxační večerní
sekvence 76

Zklidňující sekvence 80

KAPITOLA 5

OČISTNÉ TECHNIKY 85

Nádí šódhana: Střídavé nosní
dýchání 86

Agnisára krijá: Aktivace
trávicího ohně 88

Kapalabháti: Dech zářící
lebky 92

Ašviní mudra: Koňské gesto 93

KAPITOLA 6

PRÁNÁJÁMA 95

Plný jógový dech 96

Pránájama udždžají: Vítězný
dech 98

Pránájama bhastrika:

Dmýchavé dýchání 100

Pránájama bhramarí: Bzučivé
dýchání, čmelák 102

Pránájama kundaliní: Nádí
šódhana a mantra ÓM 104

KAPITOLA 7

MEDITAČNÍ PRAXE 107

Soustředění mysli 108

Dýchání 110

Vizualizace 110

Mantry a zpěv 112

Upřený pohled 113

Mahá mudra: Probouzení
energie v páteři 114

Zpěv bídžá manter: Probouzení
čaker 118

Zpěv mantry HUM:

Zvyšování toku prány 120

Meditace HONG SAU:

Já jsem On, absolutno 122

Navi krijá: Probouzení prány
v pupečním centru 126

Džóti mudra: Probouzení
vnitřního světla 128

Význam ÓM 130

Meditace ÓM 132

Jógová meditace nejvyššího
blaha 134

KAPITOLA 8

JAK ROZVÍJET SVOU

PRAXI 139

Žijte vědomě 140

Zařaďte jógovou meditaci
do svého každodenního
života 144

Ranní sestavy 146

Večerní sestavy 150

Další četba 154

Další zdroje 155

Rejstřík 156

Poděkování 159

O autorovi 159

Co je opravdové štěstí?

Ať už vědomě nebo nevědomě, všichni hledáme trvalé štěstí: pocit klidu, vyrovnanosti a úplnosti, skutečnou radost a naplnění, osvobození od utrpení, bolesti a žalu. Přesto máme někdy pocit, že nejsme v souladu, chybí nám radost a život nás zmáhá nebo míváme pocit, že se nám čehosi nedostává.

Možná máme všechno hmotné pohodlí, které nám život může nabídnout – dům, auto, krásné oblečení a nejmodernější technologie, spokojené manželství nebo partnerství, sex, rodinu, přátele, úspěšnou kariéru a pevné zdraví – tedy všechny ty věci, o kterých se většina lidí domnívá, že štěstí a bezpečí přinášejí. Štěstí nám však i přesto může unikat nebo je příliš prchavé a často je zastihují okamžiky obav, nespokojenosti nebo pochybností o sobě samém. A co znamená úspěch ve vnějším světě, pokud nenajdeme uspokojení, vnitřní klid a skutečnou radost sami v sobě?

Nechápeme-li odlišnost mezi potěšením (které náleží ke smyslu) a štěstím (které patří k mysli), často se pokoušíme dát našemu životu cíl a smysl tím, že svou mysl zaměstnáváme vnějšími vjemy.

Svůj čas tak naplňujeme vnějšími událostmi, aktivitami a předměty – usilování a honba za nimi nám však přináší pouze chvilkový pocit štěstí.

Jestliže se však naopak rozhodneme svou mysl a své smysly obrátit dovnitř a provádět jógovou meditaci, tak jak je to popsáno v této knize, máme příležitost přesahovat každodenní vnější omezení, která nás drží zpátky, a spojit se s naším skutečným nejniternejším radostným Já. V sanskrtu se tomu říká *Sat-Čit-Ánanda*: vždy vědomé, vždy existující, vždy blažené. Dokážeme-li přimět myslící mysl ke ztišení v meditaci, umožníme světlou skutečného Já, aby začalo zářit přímo z našeho nitra.

Tak si můžeme uvědomit a zabydlet se ve vědomí toho, co se v józe nazývá naší vlastní božskou podstatou, která rozpoznává jednotu individuálního já neboli individuálního vědomí

s absolutním čili nejvyšším vědomím. To nám umožňuje zakoušet pocit skryté základní jednoty světa a pulzující propojení se vším.

Je-li všechno, co ve svém životě děláme, projevem tohoto vnitřního božského stavu blaženosti, můžeme získávat rovnováhu, svobodu a radost a prožívat každý den opravdové štěstí. Je tedy moudré věnovat pravidelně čas provádění jógových meditací podle této knihy, neboť vás povedou na této cestě emocionálního a spirituálního objevování, ztiší vaši mysl, zvýší schopnost jasného myšlení, přinesou vám větší radost, probudí vašeho vnitřního ducha a umožní vám využívat váš plný potenciál tvořivého myšlení a jednání.

Co je jógová meditace?

K plnému pochopení jógové meditace je třeba nejprve porozumět józe v jejím skutečném širokém smyslu a nikoliv pouze omezeně jako tělesnému cvičení „na podložce“, tak jak se často na Západě vnímá.

Samotné slovo „jóga“ pochází ze sanskrtského kořene *judž*, což znamená „spojovat, sjednocovat“. V nejvlastnějším smyslu to znamená *spojení* individuálního Já s univerzálním Já. Nastoluje *jednotu* konečného a nekonečného, jednotu vnitřního bytí s nejvyšším bytím. Stejně jako nám jóga pomáhá dosáhnout optimálního zdraví a ztišené a pokojné mysli, může nás rovněž vést k sebeuvědomění a konečnému duchovnímu osvobození a pocitu jednoty s Já.

*„Božská radost je jako milióny pozemských
radostí spojených do jedné.“*

PARAMAHANSA JÓGÁNANDA

NIJAMA – PEVNÉ ZÁSADY

Nijama představují druhý z osmi stupňů jógy a je to stupeň stejně důležitý jako *jama*, je však více zaměřen na spojení se sebou samým než se společností kolem nás. Pětici *nijam* tvoří čistota, spokojenost, sebekázeň, poznávání sebe sama pomocí studia a naladění se na nejvyšší vědomí.

Šauča – čistota

Praktikování *šauči* znamená zajištění čistoty těla i mysli, což nám umožní bezprostředněji prociťovat povznesený stav vnitřního klidu a ticha. Jedná se nejen o běžné tělesné úkony, jako je koupel každé ráno a před jógovou meditací, ale také osvobození od negativních mentálních zápletek s věcmi, událostmi a myšlenkami. Techniky popsané v této knize vám pomohou pracovat na odstraňování takových zápletek ze své mysli.

Santóša – spokojenost

Praxe *santóši* znamená být ve stavu štěstí a spokojenosti, který nezávisí na žádných vnějších podmínkách. Tento typ spokojenosti není podmíněný tím, co máme nebo nemáme, neboť to by vedlo ke stavu mysli, který nemůže být spokojen vůbec s ničím. Místo toho bychom měli směřovat k pocitu *vnitřní* spokojenosti. Pravidelné praktikování jógové meditace přirozeně ztiší neklidnou mysl a posílí vaši schopnost zůstat klidní a vyrovnaní za každé situace.

Tapas – sebekázeň

Tapas znamená energii, která se silou vůle soustřeďuje na určitou věc, která se tím posílí. Když se například zhluboka nadechnete a silou vůle napnete levou paži, pak dech zadržíte a napětí chvíli udržujete a s výdechem napětí uvolníte, budete v levé paži pociťovat nárůst energie. Taková energie je nezbytná pro koncentraci mysli. Kultivace sebekázně neboli *tapas* pomocí technik popsanych v této knize vám umožní překonat egoistickou podstatu mysli a místo toho nasměruje její sílu k vyšším spirituálním cílům.

Čakry

Čakra je sanskrtské slovo znamenající „kolo“ nebo „otáčející se disk“. Čakry se tedy v lidském těle považují za kola nebo rotující disky jemné energie životní síly (*prány*) umístěné podél svislé osy astrálního těla zvané také astrální páteř. Jsou spojením vědomí a energie, které uchovává a třídí informace směrem k fyzickému tělu a také uchovává naše myšlenkové vzorce, přání a zvyky.

Jógová tradice rozeznává sedm hlavních čaker umístěných podél středové linie těla. Jsou umístěny takto:



DOKONALÝ SED

Siddhásana

Sanskrtské slovo *siddha* znamená „dokonalý“ nebo „perfektní“, proto není nijak překvapivé, že se siddhásana považuje za ideální meditační pozici. Tlak paty v oblasti kořenové čakry, totiž zklidňuje mysl, má vyrovňovací účinek na nádi a aktivuje spirituální energii čaker.

- 1 Posadte se na zem na okraj tvrdšího polštáře nebo složené deky. Zkušenější cvičenci polštář ani deku potřebovat nebudou. Pokrčte levou nohu a chodidlo přiložte na vnitřní stranu pravého stehna, takže pata tlačí do třísla a vy vlastně sedíte na levé patě.
- 2 Pak pokrčte pravou nohu a chodidlo položte bezprostředně před levé, aby se kotníky dotýkaly. Levá pata by měla tláčit na stydkou kost přímo nad genitáliemi.
- 3 Alternativou může být, zatlačíte-li vnější hranu levého chodidla a prstů mezi svaly lýtky a stehna pravé nohy. Uchopte prsty pravé nohy a vytáhněte je vzhůru mezi lýtko a stehno.
- 4 Uvolněte ruce na kolenou s dlaněmi vzhůru a prsty spojenými v čín mudře (viz str. 58).



1 Pozice hory – tadásana

Postavte se zpříma s nohama rozkročenýma mírně od sebe, paže volně visí podél těla. Zavřete oči a uvědomte si přirozený rytmus svého dechu, nadechněte se i vydechujte nosem.

KONCENTRACE: *čakra múládhára* (kořenová čakra).



2 Pozice modlitby – pranamásana

S výdechem spojte dlaně před hrudníkem v tradiční pozici modlitby. Vnímejte, jak se v této pozici energie vyladňuje do vašeho středu.

KONCENTRACE: *čakra anáhata* (srdeční čakra).



3 Pozice s pažemi nad hlavou – úrdhva hastásana

Oči mějte otevřené. S nádechem pomalu zvedněte paže nad hlavu, paže jsou natažené a dlaně se tisknou k sobě. Vypněte hrudník a zlehka se zakloňte.

KONCENTRACE: *čakra višuddhi* (krční čakra).



4 Hluboký předklon – uttanásana

S výdechem se pomalu předkloňte a přiblížte hlavu ke kolům, ruce položte vedle chodidel v linii prstů na nohou. Máte-li v nohou pocit napětí, lehce pokrčte kolena. Uvolněním hlavy, ramen a paží směrem k zemi protahujete páteř.

KONCENTRACE: *čakra svádhisthána* (sakraální čakra).



5 Pozice jezdce – ašva sančalanásana

S nádechem pokrčte obě kolena, pravou nohu zanožte a pravé koleno položte na zem. Levé chodidlo je mezi položenýma rukama a koleno je přesně nad kotníkem. Zvedněte hlavu a podívejte se vzhůru.

KONCENTRACE: *čakra ádžňá* (čakra třetího oka).



Nádí šódhana: Střídavé nosní dýchání

Toto důležité cvičení – kterému se často říká také *anuloma viloma* – očišťuje všechny energetické dráhy jak fyzického, tak astrálního těla, aby v nich *prána* mohla volně proudit: *nádí* je sanskrtské slovo pro „proud“ a *šódhana* znamená „očistu“. Toto cvičení také vyrovnává dýchání mezi levou a pravou nosní dírkou a aktivitu mezi levou a pravou mozkovou hemisférou, což vede ke zklidňujícímu účinku na nervový systém. Jakmile se proudění vzduchu mezi oběma nosními dírkami vyrovná, vyrovná se rovněž energie v *nádí ida* a *nádí pingala*, což umožní *práně* proudit do centrální *nádí sušumny*, takže dochází ke koncentraci mysli za účelem meditace.

Pravidelné provádění tohoto dechového cvičení zvýší vaši schopnost cíleného soustředění a meditace. Nejlépe je začít s poměrem 4:8:8 – nádech počítáme na čtyři doby, zadrž dechu na osm dob a výdech rovněž na osm dob.

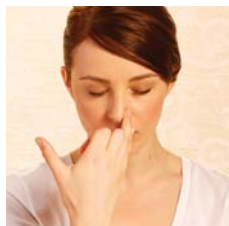
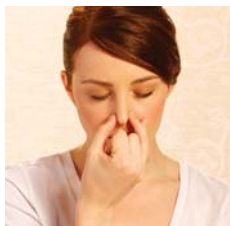
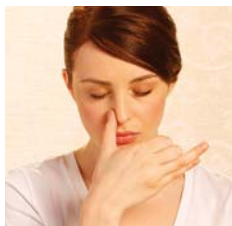


Višnu mudra

Tato *mudra* se provádí tak, že ukazovák a prostředník ohneme do dlaně a palec, prsteník a malík zůstávají natažené. Tuto *mudru* využíváme při provádění *nádí šódhany*, aby se *prána* udržela v těle. Obvykle se k provádění této *mudry* používá pravá ruka.

JAK PROVÁDĚT nádí šódhanu

- 1 Posadte se do pohodlné meditační polohy (viz str. 52–57), zavřete oči a uvolněte celé tělo.
- 2 Uvolněte levou ruku a položte si ji na koleno dlaní vzhůru.
- 3 Zvedněte pravou ruku v pozici *višnu mudry* (viz vlevo dole).
- 4 Vydechněte a zacpěte palcem pravou nosní díрку.
- 5 Pomalu a plynule se nadechněte levou nosní dírkou na čtyři doby.
- 6 Jemně zacpěte levou nosní díрку prsteníkem, takže obě dírky jsou nyní zacpané, a zadržte dech na osm dob.
- 7 Uvolněte palec a pomalu vydechujte pravou nosní dírkou na osm dob.
- 8 Levou nosní díрку ponechte zacpanou a nadechněte se pravou nosní dírkou na čtyři doby.
- 9 Zacpěte obě nosní dírky a zacpanou dech na osm dob.
- 10 Uvolněte levou nosní díрку a vydechněte jí na osm dob. Toto představuje jednu kompletní sérii; opakujte od kroku 5 k zahájení další série. Denně provádějte celkem pět až deset opakování. Postupem času byste měli dospět k pětadvaceti opakováním. Až se dostanete k pětadvaceti opakováním v poměru 4:8:8, zvyšte poměr na 5:10:10 a vraťte se k pěti až deseti opakováním.



Zpěv bídža manter: Probouzení čakr

Jak jsme se již zmínili na str. 112, zpěv manter je účinným způsobem, jak posílit energii v celém těle a také jak soustředit mysl. Meditační praxe naproti tomu aktivuje čakry za použití vibračního zvuku určitých manter, které každé z nich náleží. Těmto mantrám se říká *bídža* neboli semenné mantry. Každá semenná mantra pročišťuje příslušnou čakru od veškerých blokády, aby mohla správně fungovat a umožnila vám dosáhnout hlubšího meditativního stavu. Níže je uvedena tabulka se semennými mantrami a tóny (budete-li je zpívat) pro prvních šest čakr. Sedmá čakra, *sahasrára* (korunní čakra) zde uvedena není, poněvadž nejprve je třeba vyčistit prvních šest čakr, aby bylo možné dosáhnout nevýslovného prožitku čakry sedmé. Důležité je vyslovovat všechny mantry ze seznamu, které obsahují hlásku „a“, dlouze, tedy jako zvuk „á“.

ČAKRA	UMÍSTĚNÍ	SEMENNÁ MANTRA	TÓN
 ÁDŽŇÁ	čelo	ÓM	F
 VIŠUDDHI	hrdlo	HAM	Es
 ANÁHATA	srdce	JAM	D
 MANIPÚRA	pupek	RAM	B
 SVÁDHIŠTHÁNA	oblast genitálií	VAM	A
 MÚLÁDHÁRA	kořen páteře	LAM	G



Proměňte svůj život prostřednictvím úžasné síly
jógové meditace – metody, která vám umožní
spojit se se svým pravým nejnaternějším Já
a zažít hluboký pocit vnitřního míru,
radosti a jasnosti.

Objeďte jógu v nejširším, duchovním smyslu,
založenou na učení starodávné osmidílné stezky jógy
podle indického mudrce Pataňdžaliho.

...

Zjistěte všechno o vnitřním energetickém systému,
který nás pohání – je to *prána* (životní síla),
čakry (energetická centra), *nádí* (energetické dráhy)
a *kundaliní* (mocná energie, která čeká
na své probuzení).

...

Využijte vedení odborníka při praktikování
jógových pozic, očistných cvičení a meditačních
technik, které vám pomohou dostat se za hranice
pružného těla, k vitální a klidné mysli.

...

Vyberte si z řady navržených sestav jógových
meditací, které vám umožní vytěžit z hodnotných
technik této překrásné a inspirativní knihy maximum.



Doporučená cena 329 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY