



GANEŠOVA MANTRA

गजाननम भूत गणादि सेवितम्

कपिलस्य ज्येष्ठ्यु फलं यत् भक्षणम्

उपा सुरम् शोक विनाशकाकम्

नमामि विघ्नेश्वर परं पंकजम्

HARISH JOHARI

ZÁKLADNÍ KNIHA O DÝCHÁNÍ

**Dech, mysl a vědomí
na cestě ke zdraví a dlouhověkosti**

Obsah

Poděkování	7	
Úvod	9	
KAPITOLA 1	Nauka o swarajóze	14
KAPITOLA 2	Swarajóga a pět elementů	44
KAPITOLA 3	Léčitelství a jiné aplikace swarajógy	68
KAPITOLA 4	Přehled swarajógy	85
Dodatek		93

© Harish Johari, 1989

Translation © Martin Konvička, 1997

© VOTOBIA, 1997

ISBN 80-7198-182-6

PODĚKOVÁNÍ

Nikdy nepřestanu být zavázán Baba Kailaš Girimu z chrámu Talab v Bareilly, který mě seznámil s moudrostí swarajógy. Baba Santos Dass a Baba Dwarika Dass mi byli společníky, díky nimž jsem získal jasnější perspektivu tohoto učení, za což jim děkuji. Pravdivého poznání nelze dosáhnout bez dobrých společníků – *satsang*; to oni poskytují člověku pozitivní zpětnou vazbu, motivaci a inspiraci, bez nich si nelze představit pokrok v žádné oblasti poznání. Mé díky si zaslouží příštipkář Shym Lal, Pandey Jo, Premji i ostatní mí přátelé, kteří se swarajógou zabývají. V jejich společnosti jsem během pobytu v Indii v letech 1965 až 1966 vykonal své jogfnské zkoušky.

Nemenší zá vazek cítím k dr. Philipi Epsteinovi, který mi pomohl pochopit vztah mezi swarajógou a neurobiologií a neurochemií. Dr. James Daley si zaslouží můj zvláštní vděk, protože mě seznámil se západním pohledem na jógu. Byl natolik laskav, že mi během svých výzkumů v Oaklandu v roce 1972 zapůjčil analyzátor mozkových vln. Rovněž bych rád poděkoval dr.

Shannahoff-Khalsovi za jeho výzkumy v oblasti vzta-
hu duševního zdraví k činnosti nosních dírek a mozko-
vých hemisfér.

Nakonec bych rád poděkoval všem svým přátelům
a žákům, kteří ve svých životech uplatňují znalosti
swarajógy a od roku 1974, kdy byl publikován, používa-
jí můj pranický kalendář. V neposlední řadě si mé díky
zaslouží Carmen Carrerová a Heidi Rauhutová, které
přepsaly na stroji rukopis této knihy.

HARISH JOHARI

Uttarpraděš, březen 1989

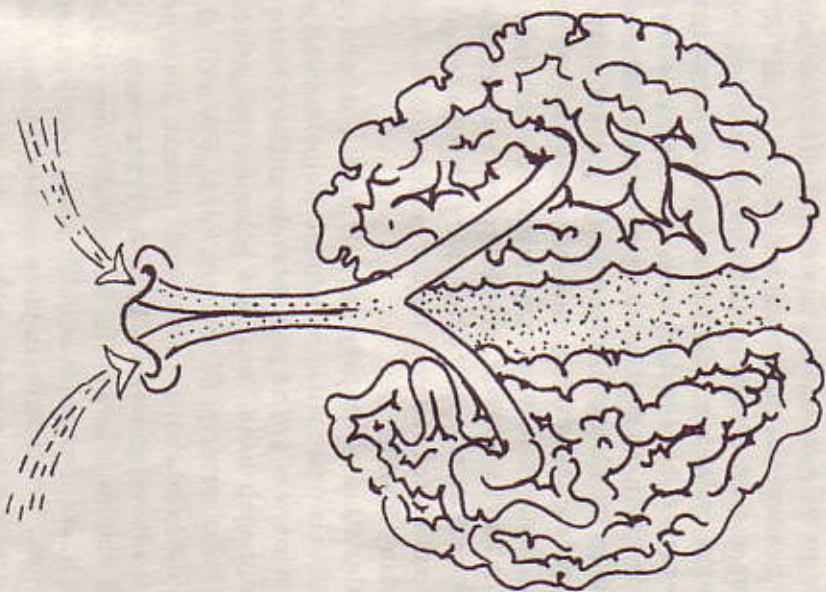
ÚVOD

Dech je fyzickým protějškem myšl. Nástrojem myšl je
mozková kůra dvou polokoulí čili hemisfér předního
mozku. Mozkové polokoule koordinují prostřednictvím
neuromotorických reakcí činnost celého organismu.
Veškerá neuromotorická aktivita, veškeré smyslové
a pohybové funkce našeho těla jsou vykonávány pomo-
cí dechu. Dech je tedy naše mysl v akci! Pomocí dechu
získává organismus energii prána. Tato energie, která
je projevem vzdušného elementu, vytváří pohyby, pulsy,
vibrace a život. Anglické slovo „spirit“, duch, pochází
z latinského *spiritus*, což označuje jak dech, tak i duši.
(Podoba českých slov „dech“ a „duch“ je obdobným pří-
kladem, pozn. překl.)

Myšl a vědomí jsou abstraktní pojmy, zatímco dech
je biologickou realitou. Studium vědomí musí začít se
skutečně vědeckým studiem dýchání. Dýchání vyvolává
pohyb. Samotné dýchání je neuromotorickou aktivitou.
Nauka o ovládání prány se nazývá *pranajána* a je od-
větvím hathajógy. Výraz jóga, v doslovném překladu
„sjednocení“, pojmenovává disciplínu, jejímž cílem je

rozvoji vyšších schopností mysli. Existuje mnoho cest jógy, všechny však směřují k témuž cíli: ke sjednocení jedince s Božstvem. Na tělesné úrovni to znamená sjednocení nižších a vyšších mozkových center. Lidská schopnost abstraktního myšlení a touha po vyšším smyslu života (soustředěná v šedé kůře předního mozku) se často ocitá v rozporu s jeho instinktivní, animální povahou, sídlící v nižších mozkových centrech. Prostřednictvím jógy se můžeme naučit ovládnout naše nižší mozková centra a směřovat k vyšším idejím, které jsou v souladu s vesmírným dobrem. Animální část lidské povahy nás vede k požitkářství a sobectví, ale jóga nás učí nezištnosti.

Všechna učení jógy se shodují na myšlence, že existuje přímý vztah mezi pránou a myslí, a že naučíme-li se kontrolovat pránu, můžeme naši mysl ovládnout. Podle dila *Jóga Kundaliupanišad* vytváří proces dýchání v mysli obrazy; kontrolou dýchání prostřednictvím cvičení pránajány se náš dech zklidní, rušivé obrazy přestanou znepokojovat naši mysl a vnitřní dialog umlká. Podle doktora Davida Shanahoffa-Khalsy ze Salzkova ústavu pro biologická studia v San Diegu je „nos nástrojem změny aktivity mozkové kůry.“ (Viz obr. 1) Zastaví-li se prána, zastaví se změny lidské povahy a jógaín dosáhne blaženosti (*samandhi*). Prána se nevztahuje jen k příjmu kyslíku organismem, ale ke všem složkám životní energie. Prána je vitální životní energie, jež je podstatou všeho živého. Fyzickými formami pránická energie jsou negativně nabité ionty, kyslík, ozón a sluneční záření, jejím hlavním zdrojem pro člověka však je dýchání.



Obr. 1. Zadní pohled na mozkové polokoule a jejich vztah k dýchací soustavě. Vzduch vstupující do těla pravou nosní dírkou ochlazuje pravou mozkovou hemisféru, čímž aktivizuje levou hemisféru. Vzduch vstupující levou nosní dírkou působí opakně.

Swarajóga je naukou o nosním dýchání. Velmi významné je nazývána „prastarou technologií myslí.“^{**} Není pouhou součástí hathajógy nebo jiných škol jógy, nýbrž uceleným systémem, který se zabývá na jedné straně vztahem mezi nosním dýcháním a jemnými nervovými pochody v těle, na druhé pak vztahem měsíčního cyklu a vesmírných elementů. Studuje cykly nosního dýchání – podstatu dechového proudění v pravé a levé nosní dírce. Učení swarajógy nás učí synchronizovat naše dýchání, a tím i náš život, s vesmírnými měsíčními cykly. Jakmile se s vesmírnými cykly sžijeme, z našich životů zmizí každodenní napětí a námaha, a budou vystřídány štěstím.

Zakladatelé swarajógy neznali funkce mozkových hemisfér, ale pracovali s principem dvojpolárnosti: pravá polovina těla pro ně prezentovala mužský, sluneční princip, neboli boha Šivu, levá polovina těla pak ženský, měsíční princip, čili bohyni Šakti. Pronikli až do hlubin lidského chování a dokázali poznat, které naše činnosti odpovídají nadvládné pravé dýchací cestě, a při kterých dominuje levá cesta. Pozorovali přímý vliv Měsíce na lidské dýchání a odhalili svaté učení o správném životě. V této knize najdete metody k určení nadvlády pravé a levé nosní dírky a pro synchronizaci dýchání dominantní polovinou nosu s konkrétními každodenními činnostmi.

„Užitím této technologie přestáváme být bezbrannými oběťmi okamžitých citových stavů. Toužíte-li změnit nechtěný stav myslí, říká dr. Shannahoff-Khalsa,

^{**} Slova dr. Shannahoff-Khalsy jsou převzata z *Brain Mind Bulletin*, roč. 8, č. 3, 3. leden 1983.

„stačí, budete-li dýchat tou uzavřenější z vašich nosních dírek.“^{**} Změňte-li proud nosního dýchání, vyvoláte v těle postupné chemické změny, jež rozpýtlí nechtěné emocivní a psychologické stavy vaší myslí.

Swarajóga nás učí přesným postupům, díky nimž můžeme žít vyrovnaněji, neboť ovládneme svou mysl i tělo; naučí nás učinit z nich nástroje vědomí. Tato kniha je nástrojem, který čtenáře naučí „vyladit tělo a mysl, přičemž ladicími nástroji jsou tělo a mysl samotné.“

^{**} Citováno z John Lynch, *Brain Mind Bulletin*, roč. 8, č. 3, 3. leden 1983.

KAPITOLA I

Nauka o swarajóze

ŽIVOT LIDSKÝCH BYTOSTÍ závisí na specializovaných sítích vodivých kanálů, které přírodní vědy nazývají nervy, žíly a tepny. Vodiče, díky nimž vnímáme podněty z prostředí a aktivně na ně reagujeme, se nazývají nervy. Nejjemnější nervy v těle budu v této knize nazývat sanskrtským termínem *nádi*. Autonomní nervový systém pohání vnitřní soustrojí organismu prostřednictvím svých sympatických a parasympatických větví. Všechny nervy a nádi vytvářejí hustou síť kolem každé buňky, vlákna, tkáně, kosti atd., organismus si díky nim uvědomuje prostředí i sebe sama. Život existuje jen tehdy, když v každém oddíle těla proudí každým nervem a každou nádi ve správném rytmu proud životní energie. Jsou-li nádi zablokovány, orgán,

kteřý je jimi obklopen, přestává žít: výsledkem je celá řada nemocí, jimiž živý organismus trpí.

Naše vnitřní orgány mohou být přirovnány k továrně, jež produkuje energii, která je transformována na vědomí. Do mozkové kůry přicházejí ve formě elektrických impulzů neuromotorické signály z vnitřních orgánů, jsou v ní dešifrovány a přeměněny na vědomí. Tyto neuromotorické signály existují ve formě elektromagnetické nebo elektrochemické energie. Popsaný „výrobní“ proces pokračuje jen tehdy, pokud organismus dýchá. Výjimkou je jogínské dýchání, kdy celý proces probíhá za nepřítomnosti normálního dechu. Pokud se dýchání zcela zastaví, organismus umírá. Dýchání je nejvladnějším klíčem k životu. Propojuje organismus a vědomí, hmotu a tělo. Dýcháme-li, zřejmě – nedýcháme-li, jsme mrtví.

Dech a prána jsou jedno, ale samotný proces dýchání je neuromotorické povahy, protože naše činnost při nádechu a výdechu je nervově řízená. Je to aktivní činnost, kterou vytváří samotný tep života. Bez aktivity by neexistovalo buněčné dělení. Podle indické filozofie sídlí aktivita, která je projevem větrného elementu, v samotném zárodku živého organismu. Tep, smršnění, rozpinání a dýchání jsou činnosti, které jsou vlastní již spermii a vajíčku. Vrozené mrskání či pulzace udržují organismus při životě ještě dříve, než vůbec začne dýchat. Dokonce i v době, kdy nosní dírký ještě nezačaly pracovat a plíce dosud nefungují, vtěká do plíc pupěční šňůrou zárodečná číli amniotická tekutina nabitá pránickými ionty z těla matky; prána tak pracuje už v mateřském lůně. Po oplodnění zárodek začíná růst;

pránickou energii potřebnou pro růst získává organismus z vnitřního prostoru dělohy, kde je dokonale chráněn a vyživován životodárnými tekutinami. První úkon ihned po narození, který reguluje veškerou tělesnou aktivitu, je nádech – expanze plic a otevření nosních dírek. Plice začínají pracovat s prvním zakřivením novorozence. Nastává samostatný život jedince a jeho nosní cyklus.

Vlivo správného dýchání na délku života

Nos je jediný tělesný orgán, který je ve stálém styku s vnějším prostředím. Rychlost našeho dýchání pružně reaguje na změny tělesného nebo duševního stavu. Například když se rozhněváme, náš dech se zrychlí. Naopak ve spánku dýcháme zvolna a pravidelně. Průměrný lidský organismus dýchá (tzn. uskuteční jeden vdech a jeden výdech) třináctkrát za minutu; to jest celkem 21 000 až 21 600 krát během čtyřřidvacetihodinového cyklu. Zrychlení dechové frekvence je provázeno zrychlením proudění krve a ostatních tělesných tekutin. Toto zrychlení ihned stimuluje neuromotorickou aktivitu, takže tělo zužitkovává více energie. V takovém případě musí organismus transformovat na energii více kyslíku a glukózy v procesu vnitrobuněčného dýchání. Potřeba intenzivnější spotřeby energie nezabraňuje růstu organismu, v dospělosti však je tělo dříve unavené a opotřebované, zpomalí se funkce jeho opravných mechanismů, klesá celková životní energie.

Následkem je zvýšené napětí a stres. Podářili se nám udržovat normální dechovou frekvenci patnácti vdechů za minutu, případně ji ještě snížit, dokážeme si uchovat energii, zvýšit naši chuť do života a žít déle.

Podle starých spisů swarajógy *Siva Swarodaja* a *Gjana Swarodaja** se délka našich životů neměří léty, ale počtem vdechů a výdechů. Při průměrné hodnotě patnácti vdechů za minutu trvá lidský život 946 080 000 vdechů – plných 120 let. Kdo si chce udržet normální rychlost dýchání, tj. patnáct vdechů v minutě, nepotřebuje se zvlášť namáhat či cvičit. Zato zpomalení tempa dýchání si od nás žádá kontrolu nad dýchacím procesem dýchání a cílevědomé praktikování pránájány. Swarajóga rovněž učí, jak kontrolovat dýchání pomocí vůle. Jednou z jejích praktik je například vědomé zpomalení dechové frekvence, jehož dosáhneme, soustředíme-li se na zvuk nádechu a výdechu. Dýchá-li člověk normálním tempem, neměl by jeho dech vydávat žádný zvuk, když se však dýchání zrychluje, jsou dýchací zvuky stále slyšitelnější. Nastane-li taková situace, měli bychom se soustředit na zvuk dechu a zpomalit tělesnou aktivitu. Při normálním dechu trvá jeden nádech čtyři sekundy, při výdechu pak je proud vzduchu rozpoznatelný ještě ve vzdálenosti dvaceti prstních šířek od nosní díry. Jakmile se sníží dechová frekvence, automaticky se sníží i délka (nebo do-

* G. S. nebyla přeložena do angličtiny. Původní text S. S. v sanskritu s anglickým překladem Rama Kumara Raie byl publikován v Prachya Prakashan, Varanasi 74, A. Jagatganj, Varanasi 221002, U. P. India

sah) výdechu. Podarí-li se vám snížit délku výdechu a současně dechovou frekvenci, váš život se prodlouží.

Nosní dírký a mozek

Každá z nosních dírek, pracuje-li nazávisle, ovlivňuje chemické pochody v těle jiným způsobem. Pracují-li obě nosní dírký současně, tělesná chemie se pozmění tak, že jsme naladěni spíše k meditacím než ke světským činnostem. Dýchání pravou nosní dírkou, jejíž charakter je solární (sluneční), nebo-li vyhřívací, zvyšuje vylučování kyselých sekretů, zatímco dýchání levou nosní dírkou, jež je svým charakterem lunární (měsíční) a ochlazovací, zvyšuje zásaditou sekreci. Jak pravá, tak i levá nosní dírka jsou propojeny s opacnými póly mozkových hemisfér a s čichovým lalokem mozku. Protože je střídání dechu mezi nosními dírkami řízeno protichůdnými příkazy ze sympatického a parasympatického nervstva,* je možné, že centrem lidských duševních pochodů a chování je hypotalamus. Nos je s hypotalamem bezprostředně propojen přes čichový lalok. Jednou z funkcí hypotalamu je regulace tělesné teploty, která má vliv na mentální pochody, mozkiem interpretované jako emotivní stavy. Spolu s některými dalšími částmi mozku je hypotalamus součástí lim-

* Sympatické nervové dráhy jsou aktivnější, prochází-li dech *pingalou*, čili solární nádi; naopak parasympatické nervové dráhy se aktivizují, prochází-li dechová energie přes lunární nádi, *iddu*.

bického systému, což je mozkový podsystém ovládající naše emoce a motivaci.

Nosní dírký jsou prostřednictvím dýchání propojeny s neuromotorickými reakcemi organismu, a tudíž i s autonomním nervovým systémem (sympatikem a parasympatikem). Neuromotorické reakce ovlivňují mozkové hemisféry a primární mozkovou aktivitu, která je svou podstatou chemická. Funkci chemických prostředků zastávají v mozku takzvané neurotransmitery, které přenáší signály mezi mozkovými buňkami; ovlivňují veškeré tělesné funkce včetně teploty, krevního tlaku, hladiny hormonů a pravidelných cirkadálních rytmů.

VÝZNAM NOSNÍCH DÍREK

Nosní dírký jsou prostřednictvím smyslových čichových nervů propojeny s velmi jemnými nervovými vlákny nádi. Existují dva typy těchto vláken:

1. Vodiče pránické energie – *pránauđu nádi*
2. Vodiče psychické energie – *manovaha nádi*

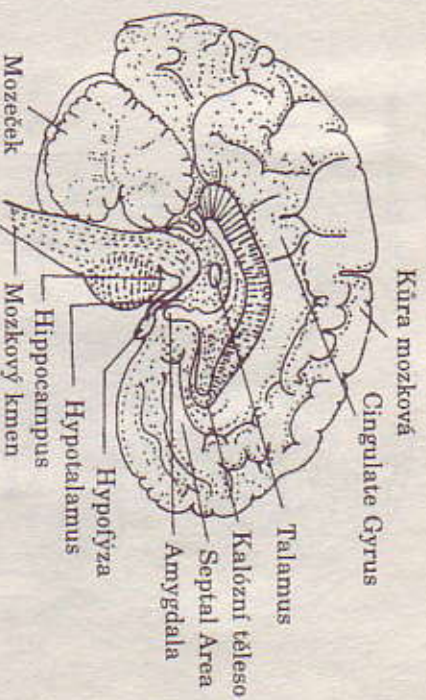
Některé nejvýznamnější nádi přenáší současně jak pránickou energii (projevující se jako elektromagnetické proudy), tak i energii psychickou (jejimi projevy jsou pocity, vibrace, frekvence atd.).

Klasická pojednání o józe vyjmenovávají čtrnáct důležitých nádi, které přenáší oba typy energie. Tři z nich mají vitální funkci: jsou to *ida*, *pingala* a *šumna*, které jsou spojeny s limbickým systémem. Ak-

tivizace idy ovlivňuje hypotalamus a hypofýzu (podvěsek mozkový), následně jsou aktivovány růstové hormony a anaboličké procesy. Aktivizace pingaly má vliv na talamus a na hypotalamus, nikoli však na hypofýzu. Sušumna je propojená s mozečkem a s kalózním tělesem, které propojuje hemisféry předního mozku. Sušumna se v mozkovém kmene vidlicovitě větví, přičemž do kalózního tělesa míří jedna její větev, přední sušumna, zatímco druhá větev, takzvaná zadní sušumna, prochází mozečkem a kúrou mozečku, načež opět končí v kalózním tělese, kde se napojuje na přední sušumnu. Toto zakončení se nazývá fontanela (jde o „měkký bod“ na lebce novorozenců, který ztvrdne po třech až šesti měsících). (Podrobněji je lidský mozek zakreslen na obr. 2 a 3). Prostřednictvím propojení s endokrinními žlázami ovlivňují tři nádi chemické procesy v těle. Nádi sušumna je jediná, která přímo protupuje všechny čáky, čili psychická ústředí našeho těla. Tato centra jsou s vnitřními orgány propojena sympatickým a parasympatickým nervstvem, které je prostřednictvím míchy napojeno na autonomní nervový systém. V pánevním pletenci se všechny tři nádi setkávají, každá z nich však ústí na jiném místě *muládháry*, čili báze páteře (viz *Čakry*,* str. 20–28).

Ida a pingala se nacházejí na levé, respektive pravé straně páteře; když je však jogin aktivuje dechovým cvičením (pránajánou) a pohybem aktivované duchovní energie kundaliní, překříží se a ovlivní prýchů pět čaker. Zatímco sušumna končí v koruně čákrě zvané

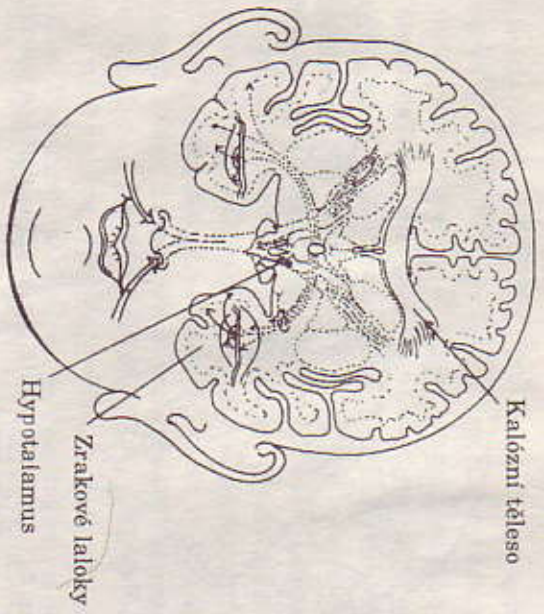
* Harish Johari, *Čakras* (Rochester, Vermont: Destiny Books, 1987).



Obr. 2. Průřez lidským mozkem, na němž je patrný limbický systém.

sahasrára, ida a pingala končí v levé, respektive pravé nosní dírce (viz obr. 4). Průchod energie sušumnou se otevře pouze v případě, je-li aktivovaná kundaliní, která v neaktivovaném stavu sídlí v kořenové čákrě zvané *muládhára*. Aktivovaná kundaliní protupuje tělem ve velmi tenkém kanálu jménem *brahmanádí*, který se nachází uvnitř sušumny.

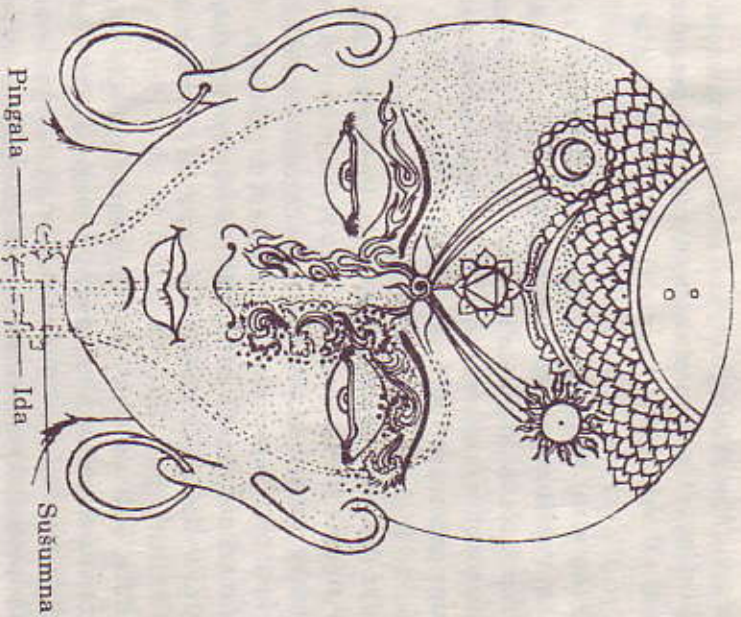
1. **Ida:** Nádi, která začíná na bázi páteře (*muládhára*) a vystupuje levým kanálem vzhůru. Prochází nalevo od páteřního sloupce a končí v levé nosní dírce, kde se větví na jemné kapiláry. Tato nádi je aktivována, dýcháme-li levou nosní dírkou. Její energie je



Obr. 3. Pohled na mozek zepředu s názorným zakreslením hypotalamu.

ochranné a očistné, proto je ida pokládána za ženskou či mateřskou nádi. Protože převládá během vzestupné fáze měsíčního cyklu, nazývá se lunární. Dýchání levou nosní dírkou se nazývá idické, nebo-ji lunární.

2. **Pingala:** Tato nádi začíná na bázi páteře a vystupuje vzhůru levým kanálem podél ní. Je zakončena větvením na jemné kapiláry v pravé nosní díрке. Aktivizuje se při dýchání pravou nosní dírkou. Je



Obr. 4. Ida (lunární) a pingala (solární) nádi končí v levé a pravé nosní díрке. Energie se kříží v oblasti třetího oka.

propojená se slunečními proudy, její energie je maskuliní. Pravá nosní dírka je propojená s levou mozkovou hemisférou, která se tak stává verbální a racionální polovinou mozku. Přebývá během se-

stupné fáze měsíčního cyklu, proto se jí říká solární. Dech procházející pravou nosní dírkou je pingalický, nebo-li sluneční.

3. **Sušumna:** I tato nádi začíná u kořene páteře, tělem prostupuje mezi idou a pingalou. Rovněž se jí říká ústřední kanál nebo královská cesta. Její energie prochází centrem páteře. Na bázi lebky prostupuje patrem a končí na vrchole klenby.

Když dýcháme rovnoměrně oběmi nosními dírkami, aktivizujeme nádi sušumnu. Její povaha je ohnivá. Automaticky pracuje za úsvitu a za soumraku, a také během krátkých intervalů, kdy dochází k přechodu dýchání mezi nosními dírkami. Všichni lidé dýchají oběmi dírkami v okamžiku těsně před smrtí, kdy se sušumna rovněž aktivizuje.

Vidíme, že nosní dírky jsou pojmenovány podle jejich vztahu se solárními a lunárními proudy, jejichž přirozenost je oteplující, případně ochlazující. Organismus udržuje periodickým střídáním obou nosních dírek svou vnitřní chemickou rovnováhu.

Nosní dírky a planety

Západní neurofyziologové dosud neobjevili vztah mezi nosními dírkami a lunárními cykly. Swarajóga však o tomto vztahu, popsaném zvláště v díle *Siva Svarodaja*, věděla od nejstarších dob. Autoři starého spisu jasně formulovali, že:

1. Pravá nosní dírka, která je maskuliní a spojená s levou hemisférou, je asociovaná se solárními planetami: Sluncem, Marsem a Saturnem. Ve dnech, které odpovídají těmto planetám – v neděli, v úterý a v sobotu – pracuje pravá nosní dírka po jednu hodinu, přičemž začíná fungovat devadesát minut před východem Slunce. Za hodinu se situace změní a funkce se ujímá nosní dírka daného dne (viz následující oddíl). Pokud je nosní dírkou dne zrovna pravá, můžeme se v těchto třech dnech těšit na vynikající proudění dechové energie.
2. Levá nosní dírka, která má ženskou podstatu a spojuje se s pravou hemisférou, je asociovaná s lunárními planetami: Měsícem, Merkurem, Jupiterem a Venuší. Vždy v pondělí, středu, čtvrtek a pátek pracuje levá nosní dírka po jednu hodinu, přičemž začíná fungovat devadesát minut před východem Slunce. Po 60 minutách se funkce ujímá nosní dírka daného dne. Pokud je právě nosní dírkou dne levá, můžeme se v těchto čtyřech dnech těšit na vynikající proudění dechové energie.
3. Nádi sušumna je aktivní vždy, když obě nosní dírky pracují současně. Velmi krátce se automaticky zapíná za rozběsku a za soumraku, ve chvíli, když se zastavuje činnost nosní dírky asociované s planetou (viz výše) a začíná pracovat nosní dírka daného dne. Tato nádi není ovlivněná vzestupnou ani sestupnou fází Měsíce.

Nosní dirky a Měsíc

Synchronizace našeho dechu s lunárním rytmem nás spojí s mohutnou životodárnou energií. Měsíc není jen masa hmoty plující vesmírem; představuje mocný faktor, jenž ovlivňuje naše tělesné štávy, které jsou podstatou naší tělesné chemie. Měsíční cykly rovněž ovlivňují naši náladu.*

Nosní dirky mají k měsíčním cyklům přímý vztah. Během vzestupné a sestupné měsíční fáze se střídá nadvláda levé a pravé nosní dirky. Pro jednoduchost počítejme s patnácti dny vzestupné a patnácti dny sestupné měsíční fáze, čímž se dostaneme k třicetidennímu cyklu. Musíme však počítat s lunárními, nikoli slunečními dny. Oběh Měsíce kolem Země totiž trvá pouze osmadvacet a půl dne. Naše chápání pojmu den je založeno na čtyřnadvacetihodinovém cyklu, během něhož se Země jednou otočí kolem své osy. Rozdílná rychlost otáčení Země a Měsíce vede ke komplikované situaci. Ne každý měsíční den koresponduje s východem Slunce, na němž je založeno naše vnímání kalendáře. Čtenář by proto měl nahlédnout do pránického kalendáře.**

Během vzestupné měsíční fáze pracuje levá nosní dirka po devět dní s lunárními daty 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13,

* Viz *Brain Mind Bulletin*, 20. květen 1984, roč. 9, čís. 10 str. 3.

** Pránický kalendář si lze objednat na adrese: *Brain Center International*, P. O. Box 2927, Rockefeller Center Station, New York, NY 10185.

14, 15. Pravá pracuje během vzestupné fáze po šest dní s daty 4, 5, 6, 10, 11, 12.

Během sestupné fáze měsíčního cyklu pracuje po devět dní pravá nosní dirka, a to opět ve dnech s lunárními daty 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15. Levá pracuje během sestupné fáze po šest dní s daty 4, 5, 6, 10, 11, 12.

Nosní dirka, jejíž aktivace hodinu před svítáním zahájí den, její při západu Slunce opět ukončí.

Pravidelné měsíční změny

Měsíční fáze se dvakrát v měsíci mění, čímž vznikají dva cykly:

1. Vzestupný (od novu do úplňku), během něhož Měsíc postupně dorůstá. Současně s tím roste i jeho vliv.
2. Sestupný (od úplňku do novu), během kterého se Měsíc postupně roztahuje. Současně s tím klesá jeho vliv.

Již jsem zmínil, že během vzestupné poloviny měsíčního cyklu dominuje levá nosní dirka a během sestupné fáze pravá dirka. I když pránický kalendář nemá k dispozici, snadno zjistíte, zda žijete, nebo nežijete v souladu s měsíčními rytmy. Nedycháte-li správnou nosní dirkou (pravou po úplňku, levou po novu), dojde ke změně ve vaší tělesné chemii. Odchytky od správné funkce nosních dírek mohou vést k fyziologickým, psychologickým nebo kombinovaným problémům, jež právě v tomto dvoutýdenním období mohou nastat. Proto je

důležité, abyste případně potíže odstranili již na samotném počátku. Za svítání, dříve než vstanete z postele, byste dýchání nosem měli věnovat pozornost. Zjistíte-li že v daný den dominuje nesprávná nosní dírka, doporučí neopouštět lůžko, dokud nezačne pracovat ta pravá. Počkejte, až uplyne deset až třicet minut po východu Slunce, pak „rozdýchejte“ uzavřenější nosní dírkou tím, že přes ni budete násilně vydechovat. Můžete použít i jiné metody, popsané v této knize v oddíle „Jak vystrídat nosní dírku.“ Je možné, že příslušná nosní dírka daného dne se rozdýchá v rozmezí deseti až třiceti minut před nebo po východu Slunce. Někdy, je-li porušena vnitřní chemická rovnováha těla, ke změně aktivity nosních dírek nedojde. V tom případě bychom měli být velmi pozorní a chovat se v souladu s energetickými dráhami, které se ve funkční nosní díрке uplatňují.

JAK POZNAT,

KTERÁ NOSNÍ DÍRKA JE DOMINANTNÍ

Chcete-li poznat, která nosní dírka je dominantní, můžete:

1. Stiskem prstů ucpat jednu z nosních dírek a zjistit, zda dýchání druhou dírkou nenaráží na žádné překážky. Pokud tomu tak není, stiskněte „ucpanou“ nosní dírku. Zjistíte, že proudů dechu v neucpané díрке nic nepřekáží.
2. Mnohokrát za sebou prudce vydechněte, aniž byste ucpávali některou nosní dírku. Na straně otevřené dírky zakusíte chladivý pocit.

3. Vydechněte na kousek skla nebo na zrcátko. Vydechnutá skvrna vodní páry bude viditelně větší na straně dominantní nosní dírky.

Je-li pára z nosních dírek na obou stranách stejně velká, obě pracují stejně. Jsou to chvíle, kdy ve vás dominuje sušumna a obě nosní dírky dýchají zcela volně. Buď v nose neucitíte žádné překážky, nebo je dech omezován stejným měrně v obou dírkách.

JAK VYSTRÍDAT NOSNÍ DÍRKU

Potřebujete-li změnit momentálně převládající nosní dírku, můžete užít jednu z následujících metod:

1. Lehnete si na bok na tu stranu, na které se nachází právě aktivní nosní dírka, tj. na pravý bok, pracujete-li pravá dírka a na levý, pracujete-li levá. Pod tu paži, na ní spočívá váha vašeho těla, si položíte menší polštářek. Stimulujete tak nervy na dané straně těla. Během několika málo minut dojde k vystrídání nosních dírek. Změna je zvlášť rychlá u zdravotně zdravých osob, kdy trvá dvě až tři minuty. Nemí-li však vaše tělo v chemické rovnováze, změna může trvat déle; u nemocného člověka nemusí ke změně nosní dírky stačit ani hodina, a změna trvá i několik hodin.
2. Funkční nosní dírku jemně ucpete palcem a násilím vydechnete „ucpanou“ dírkou.
3. Usadte se do pohodlné pozice a fixujte pohled na ucpanou nosní dírku. Tuto metodu můžete kombinovat s násilným vydechováním.

První z vyjmenovaných metod je nejučinnější a pro většinu lidí i nejsnazší. Ležíte-li na boku na straně právě funkční nosní dírky, relaxujete a odstraňujete ze sebe napětí. Změna nosní dírky je snadná, jsme-li uvolnění relaxací; pomáhá nám i gravitační síla. Lidé, kteří cvičí swarajógu, děti a osoby s vyrovnanou vnitřní chomí dokáží změnit nosní dírku během dvou minut. Swara-jogini to dokážou pouhou silou vůle.

KDY VYSTRÍDAT NOSNÍ DÍRKU

Změna nosní dírky je důležitá, ocitnete-li se v jedné z následujících situací:

- Musíte se zabývat činností, která neodpovídá právě převládající nosní díрке (viz tabulka 2, 33–35).
- Jste neklidní, objevíte u sebe příznaky nemoci, cítíte nezvyklou pachut' v ústech nebo se vám nedostává energie.
- Pravá nebo levá nosní dírka pracuje po více než dvě až tři hodiny bez přestávk.
- Měsíční nosní dírka pracuje v době, kdy by měla pracovat sluneční nebo naopak.
- Obě nosní dírky pracují současně a vy se musíte zabývat něčím jiným než relaxací, meditací nebo jinou činností, jež vede k poznání.

Nesprávná činnost nosních dírek vede k napětí a konfliktům, zbytečným aktivitám a ztrátám. Pokud-ž, když je to nutné, neváhejte a aktivní nosní dírku změňte.

Význam nosních dírek

Nosní dírky jsou podle učení swarajógy bránami našeho dechu a indikátory relativní převahy vlivů sympatického nebo parasympatického nervstva, které je spojeno s lateralizací aktivity mozkových polokoulí. Současně slouží jako:

- Spojení člověka s jeho prostředím.
- Spojovací články mezi fyzickým a psychickým tělem člověka, mezi hmotou a myslí, energií a vědomím.
- Indikátory budoucích událostí.

Jsou-li něčí nosní dírky dokonale synchronizovány se slunečním a měsíčním rytmem, pak takový člověk rozumí jejich jemným signálům. Díky svému spojení se subtilním psychickým tělem nás nosní dírky mohou poučit o budoucích událostech; odchylky z jejich normální činnosti upozorňují organismus na to, co se teprve má stát. Za normálních podmínek dech proniká jed- nu až dvě hodiny jednou nosní dírkou, načež dojde ke změně. Má-li se uvnitř organismu, nebo v jeho vnějším prostředí, stát něco neobvyklého, dýchání se začne odchylovat od normálu.

ABNORMALITY DÝCHACÍHO CYKLU

- Nosní dírky se nestřídají v pravidelných intervalech.

- Poruší se synchronizace činnosti nosních dírek s lunárním rytmem (viz kapitola „Nosní dírky a Měsíc“).
- Nosní dýchání, které toho dne začalo za východu Slunce, se při západu Slunce chová jinak, než by mělo.
- Dominantí funkce nosních dírek se velmi rychle střídá, dýchání neprobíhá pouze v jedné nosní díрке a za úsvitu pracují obě současně.

Člověk, který se začne zdokonalovat ve swarajóze, začíná vědomě sledovat tyto abnormality v periodickém dýchacím cyklu. Staré texty swarajógy tvrdí, že nenormální činnost nosních dírek může vést k přínosným i zhoubným následkům. Další dýchání levou nosní dírkou má obvykle pozitivní efekt; zhoubné účinky mává dlouhé dýchání pravou nosní dírkou, změny ve společné činnosti obou nosních dírek nebo situace, kdy se příliš rychle střídají.

Dlouhé dýchání levou nosní dírkou obvykle bývá přínosné. Pracuje-li levá dírka (ida)

- po více než dvě hodiny* bez přerušení, získáte něco nečekaného

* Poznámka: Swarajóga tvrdí, že každá z nosních dírek by měla operovat po jednu hodinu. Některá souděná pozorování ve Spojených státech však naznačují, že se nosní dírky střídají v průměru vždy po dvou až třech hodinách. Je-li tomu tak, pak pravidelné dýchání levou nosní dírkou po více než tři hodiny povede ke stejnému výsledkům.

- po více než tři hodiny, očekávejte náhlý zisk
- po více než čtyři hodiny bez přestávky, dočkáte se fyzické pohody, uspokojení a klidu
- po více než sedm hodin, potkáte vašeho milovaného nebo milovanou a získáte nové, přínosné přátele
- po čtyřicet hodin, získáte úctu ostatních, slávu a lepší postavení, které vám přiblíží nejruznější životní výhody.

Člověk, jemuž po celý den pracuje levá nosní dírka a po celou noc pravá, se dožije celých 120 let v plném duševním a fyzickém zdraví.

Pokud druhého dne vzestupného cyklu pracuje někomu levá nosní dírka v době, kdy normálně pracuje pravá – tedy tři hodiny po východu Slunce, kdy má dojít ke změně z dýchání levou dírkou na pravou dírkou – získal takový člověk velký dar. Zbožné činnosti v tu dobu přináší radost a potěšení.

Příliš dlouhé dýchání levou nosní dírkou však může být i nebezpečné. Pracuje-li levá dírka (ida)

- pět hodin bez vystřídání, očekávejte brzkou fyzickou chorobu nebo bolest
- šest hodin – budete se muset utkat s protivníky, agresí nebo zlovolně vytvořenými překážkami
- čtyřicet hodin bez přestávky – po jeden, dva až tři dny, onemocníte
- pět dní za sebou, přestane vás zajímat vnější svět a postihne vás emoční napětí
- po jeden měsíc bez vystřídání – čeká vás újma na bohatství či majetku.

Přilís dlouhé dýchání pravou dírkou má, s výjimkou dýchání v noci, vždy zlé následky. Pracuje-li pravá dírkka (pingala)

- po více než dvě hodiny bez přestávky, ztratíte něco cenného, případně můžete čekat újmu na majetku
- po více než tři hodiny, znepráčetíte si dobrého člověka
- po více než deset a půl hodiny, dostanete agresivní, hrubou, destruktivní a nesaňenlivou náladu
- po čtyřicet hodin bez vystřídání, onemocníte, začnete zvolna chátat a do tří let zemřete.

Pokud se nosní dírkky střídají vždy po půl dni, získáte proslulost a bude vám přát štěstí. Pokud obě nosní dírkky dýchají současně, ukazuje to na nadvládu sušumny. Činnosti vykonávané v takových chvílích vedou k opačným výsledkům, než jste zamýšleli a mohou vás dostat do nepřijemného postavení.

Střídá-li se velmi rychle dýchání oběmi nosními dírkami, ukazuje to na brzké potíže, nehody a překážky.

Vždy zkontrolujte práci svých nosních dírek dříve než:

- učiníte nějaké rozhodnutí
- vstanete z postele, opustíte dům, obec, město nebo zemi
- vstoupíte do nějaké místnosti, domu, kanceláře, dopravního prostředku nebo cizího státu

Dýcháte-li levou nosní dírkou, začínáte všechny pohyby spodní poloviny těla levou nohou, a naopak. To

znamená, že vstáváte-li z postele a dýcháte levou nosní dírkou, pokládáte na podlahu nejprve levou nohu; opouštíte-li své bydliště (dům, město nebo zemi), vykročíte levou nohou; vstupujete-li na nějaké nové místo (do místnosti, domu, kanceláře, dopravního prostředku nebo cizí země), vstupte tam levou nohou. Dýcháte-li pravou dírkou, chovejte se právě opačně.

Než se rozhodnete k jakékoli aktivní činnosti, musíte vzít v úvahu její povahu a rozmyslet si, zda pro ni nastala vhodná chvíle. Swarajóga učí, že v jistých činnostech spíše uspějete, budete-li dýchat konkrétní nosní dírkou (viz tabulka 2). Znalost těchto činností vám umožní správně se rozhodnout. Každý si může zjistit, která z jeho nosních dírek je aktivní ve chvíli, když přijde na jistou myšlenku či nápad. Převaha té které nosní dírkky mu odhalí, zda jeho myšlenka či nápad bude přínosný, zda dozraje do stadia vhodného k uskutečnění, a zda plány, které se z ní odvinou, mohou být úspěšně realizovány. Pokud vás myšlenka napadne v den, kdy dominují sluneční proudy (neděle, úterý nebo sobota) a den začal aktivitou solární (pravé) nosní dírkky, měli byste za svým plánem jít. Pokud se navíc jedná o činnost, která je svázána se solární nosní dírkou, neměli byste s uskutečněním tohoto plánu váhat.

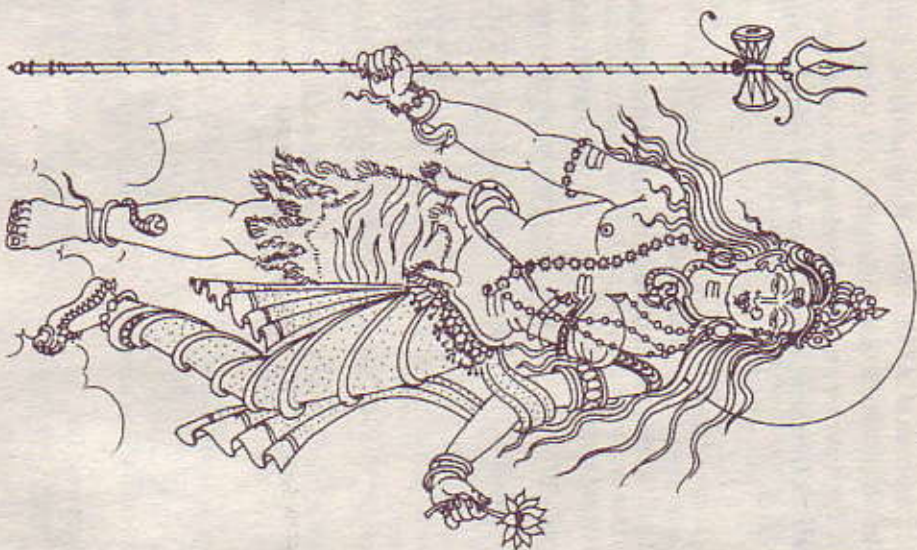
Nosní dírkky a zvláštní činnosti

Swara-jogínům se pomocí dlouhodobých přímých pozorování podařilo objevit vztah mezi dechem a efektivním vykonáváním jistých činností. Jejich zjiš-

tění korespondují s objevy současných neurobiologů, kteří dokázali, že ke změnám v dominanci hemisfér obvykle dochází těsně před změnami v dominanci nosních dírek. Učení dávných časů a moderní přírodověda se takto setkávají: pravá polovina těla je spojená s levou mozkovou polokoulí, a naopak (viz obr. 5). Dýchání má bezprostřední vliv na periferní autonomní nervové funkce. Dýchání levou nosní dírkou mimo jakékoli odchylky ovlivňuje korovou aktivitu pravé poloviny mozku, a naopak. Podle slov dr. Khalsy, „Dominance pravé nozdrvy/levé hemisféry odpovídá fázím zvýšené aktivity. Dominance levé nozdrvy/pravé hemisféry je spjata s klidovou fází.“*

Již jsme si řekli, že dech je spojen s myslí, jejímž nástrojem je mozek. Dvě mozkové polokoule jsou nástroje mysli, přičemž každá z nich vykonává vysoce specifické specializované činnosti (i když na některých aktivitách pracují společně). Tato specializaci se říká lateralizace aktivity hemisfér. Asymetrické rozmištnění funkcí způsobuje, že hemisféry uplatňují rozdílné poznávací strategie. Mozek a mysl pak pracují jako hologram, který integruje a syntetizuje smyslové podněty, myšlení a vyšší intuici (vnímání) do mnohorozměrného pochopení světa. V závislosti na tom, která hemisféra je u člověka právě aktivnější (dominantní) se každý z nás se stejnými situacemi vypořádává různě. Z aktivity nosních dírek poznáme, která mozková polokoule právě převládá, a tak odhadneme naše reakce na různé okolnosti. Pokud to pochopíme a dokážeme se za všech okolností rozhodnout pro činnost, které nejlépe

* Viz *Brain Mind Bulletin*, roč. 8, čís. 3, 3. leden 1983.



Obr. 5. Prastarā představava, že pravá polovina těla je mužské (bůh Šiva) a levá polovina ženské (bohyně Šakti) povahy, je patrna z tohoto zobrazení hinduistického božstva Ardhha Narišvára.

přísluší momentálně dominující hemisféře, dokážeme neefektivněji využít naši energii.

Měli bychom se snažit, abychom se ve dne i v noci zabývali aktivitami, které odpovídají právě dominující nosní dírci.

TABULKA 1.
VLAŠTNOSTI SP OJOVANÉ S NOSNÍMI DÍRKAMI

LEVÁ NOSNÍ DÍRKA	PRAVÁ NOSNÍ DÍRKA:
<i>Dny:</i> pondělí, středa, čtvrtek, pátek	<i>Dny:</i> neděle, úterý, sobota
<i>Cyklius:</i> vzestupná fáze Měsíce (Měsíc dorista)	<i>Cyklius:</i> sestupná fáze Měsíce
<i>Sešloué strany</i> (vylhýbejte se jím, musíte-li cestovat): východ a sever*	<i>Sešloué strany</i> (vylhýbejte se jím, musíte-li cestovat): západ a jih*
<i>Vlivné polohy:</i> ** vpředu, nahoře, vlevo	<i>Vlivné polohy:</i> ** za, vpravo, pod
<i>Poucha:</i> magnetická, ženská, městní, alkalická	<i>Poucha:</i> elektrická, mužská, sluneční, kyselá
<i>Je vhodná pro:</i> mírné, klidné tinnosti	<i>Je vhodná pro:</i> obtížné činnosti
<i>Trvání:</i> jedna až dvě hodiny	<i>Trvání:</i> jedna až dvě hodiny
<i>Spojuje se s:</i> pravou hemisférou mozku, levou polovinou těla	<i>Spojuje se s:</i> levou hemisférou mozku, pravou polovinou těla
<i>Je dominantní:</i> ráno po novelní noci	<i>Je dominantní:</i> ráno po úplňkové noci
<i>Název v sanskrtu:</i> Ida	<i>Název v sanskrtu:</i> Pingala
<i>Chemie tělesných tekutin:</i> převládá hlen	<i>Chemie tělesných tekutin:</i> převládá žluč

* Naopak pohled do těchto světových stran během některých tantrických rituálů vede k pozitivním výsledkům. Stovnej Johariho knihu *Tools of Tantra* (Rochester, Vermont: Destiny Books, 1986), str. 62.

** Každý, kdo se nachází v těchto směrech ve vztahu k vašemu tělu, ocitá se pod vlivem vašich nosních dírek. Od takového člověka snadno získáte požadovanou službu, nebo ovlivíte jeho myšlenky.

TABULKA 2.
ČINNOSTI VZIAHUJÍCÍ SE K NOSNÍM DÍRKÁM*

LEVÁ NOSNÍ DÍRKA	PRAVÁ NOSNÍ DÍRKA
1. Stálé zaměstnání, které si nevyžaduje častou změnu místa	1. Nestálé zaměstnání, které si vyžaduje časté cestování
2. Dlouhodobé aktivity	2. Krátkodobé činnosti, jež mohou být rychle dokončeny
3. Daleká cesta	3. Krátká cesta
4. Sbíráni ozdobných předmětů	4. Návrat na známé místo
5. Sber jedlých plodů	5. Studium nebo výuka bojových umění
6. Začátek studia (řádné školní vzdělání)	6. Studium nebezpečných a destruktivních věd
7. Hra na hudební nástroj	7. Sepisování rukopisů
8. Zpěv	8. Praktikování šaster
9. Studium tance	9. Praktikování tantry (anтры a mantry)
10. Stavba poutstevny, chrámu	10. Zkáza země
11. Seř, zahradičení	11. Střipání dřeva, založení ohně
12. Kopání studny, bazénu, rybníka	12. Broušení drahokamů, šperků, sochářství, tesářství
13. Dávání mlodaru, půjčování peněz	13. Přijetí mlodaru, půjčky
14. Sňatek, narození dítěte	14. Prostituce, pohlavní výstřelky (platí jen pro muže)
15. Koupě šatů, ozdob nebo půdy	15. Prodej dobyčka
16. Vykonalí rituálu k usmíření, spřátelení a získání statků na tomto světě	16. Zločin, úplatkářství
17. Přátelství, setkání s příbuznými	17. Vyvráždění, trávení nebo podrobení nepříteli
18. Snaha nastolit mír	18. Lov, zabíjení, pozvednutí meče
19. Příprava božských medicin či chemikálií, alchymistická studia	19. Lékářská praxe

* Poznámka: Údaje v tabulce 2 pocházejí z velmi dávnych dob. Tehdy měly obsáhnout všechny lidské činnosti, dnes je samozřejmě možné rozšířit, když zvažíme, které typické činnosti moderní doby odpovídají specializovaným funkcím levé či pravé hemisféry.

20. Léčení chorob, terapie	20. Boj, souboj, zápasy, písní zápas
21. Projev úcty k učitelí (guru)	21. Setkání s králem, jednání s úřady
22. Vstup do nového domu, vesnice, města, státu	22. Řízení vozidla
23. Přemýšlení o chorých osobách v příbuzenstvu	23. Diskuse nebo debata
24. Iniciece do duchovního řádu, sebekázeň	24. Výstup na horu
25. Oslovení vladáře, nadřízeného	25. Vyvolávání nebo ovládnutí zlych duchů, zařikávání proti jedům
26. Služba	26. Vládnutí, rozkazování druhým
27. Vynikající skutek	27. Hazardní hra
28. Založení nové kolonie, duchovního řádu nebo společnosti	28. Plavání přes divokou řeku
29. Zřízení bankovního účtu	29. Modlitba ke zlym duchům, využití mantry pro moc, odvahu a sílu
30. Znalost minulosti, přítomnosti a budoucnosti	30. Znalost věcí nevidaných a neslychaných
31. Léčba horečky	31. Očišta těla zvracením, klystýrem, odkašláním si; očišta nitřního trávicího traktu vodou, očišta klina
32. Potírání čela santalovou pastou	32. Užívání drog a jedů
33. Spoutání čtyřnohého zvířete	33. Zkrocení a osedlání čtyřnohého zvířete
34. Složení nové přísahy	34. Pítí alkoholických nápojů
35. Pítí nealkoholických nápojů	35. Příjem potravy, defekace
36. Mácení	36. Koupele
37. Meditace	37. Únos osoby opachého pohlaví (platí jen pro muže)
	38. Projevy zloby
	39. Tvorba ovlivněného díla
	40. Práce a úvěry, účetnictví, kontrola účetních knih.

ČINNOSTI SPOJENÉ SE SUŠUMNOU

Při dýchání sušumnou pracují obě nosní dírky současně a proud vzduchu do obou polokoulí mozku je stejnoměrný. Sušumna je dominantní i tehdy, když se obě nosní dírky rychle střídají.

Dýchání touto nádi je jedovaté; pokud obě nosní dírky pracují společně po více než pět hodin, může se rozvinout i smrtelná choroba. Podle učení *Ajurvedy* (Aju = život, Věda = poznání, *Ajurveda* = nauka o správném životě) – prastarého systému medicíny z Indie – převládá v těle ovládaném sušumnou element Větru. Sušumnový proud má pouze zklidnit tělesné soustavy a připravit je na změnu aktivity nosních dírek.

Všechny plány, vytvořené pod vládou sušumny, ztroskotají, započaté činnosti nebudou dokončeny, uzavřené sliby budou porušeny a skutky milosrdenství se minou účinkem.

Půsty a meditace během nadvlády sušumny nám umožní dokonale přijetí subtilního pramene všeho bytí. Jedy, jež se v nás tvoří během aktivity sušumny, lze odstranit pouze soustředěním myslí, meditací, ponorem se do ticha a opakováním mantry.

Mnoho psychologických problémů, s nimiž se setkávají lidé na Západě, pochází z přílišné nadvlády levé mozkové polokoule. Často se říká, že příslušníci západní kultury jsou ovládáni levou hemisférou, zatímco členy kmenových kultur, například Afričany a Indý, ovládá pravá hemisféra. Z toho je ovšem zřejmé, že problém přílišné nadvlády jedné z hemisfér existuje jak na Západě, tak v jižních a východních krajích. Tento problém lze snadno překonat, soustředíme-li se

na naše nosní dírkky a periodicky regulujeme jejich činnost.

Informace obsažené v tabulce 3 sice byly potvrzeny moderní přírodovědou, ale už v dávných dobách je intuitivně odhalili dva znalci tantry, kteří se naučili ovládat swarajógu. Cilem swarajógy tenkrát bylo naučit člověka, (1) aby dříve, než zahájí nějakou činnost, relaxoval a uvědomil si stav svého bytí, a (2) aby si byl v životě plně vědom svého vnitřního a vnějšího světa. Lidé jsou často rozptýlení nápady a myšlenkami, takže se nechají vést k jednání, na jaké právě mají náladu, aniž by přemýšleli o momentálním stavu svého bytí. Pozorováním činnosti nosních dírek a neustálým vědomím, která strana těla je právě aktivní, můžeme rozvinout schopnost uvolnění a relaxace. Rovněž se tak naučíme poznat, do kterých činností se můžeme pustit ihned, a se kterými je lepší počkat na změnu dechového stavu. Rovněž je pochopitelné možné vyvolat změnu sílou vůle.

TABULKA 3.
CHOVÁNÍ ASOCIOVANÉ S PRAVOU
A LEVOU HEMISFÉROU

LEVÁ HEMISFÉRA*	PRAVÁ HEMISFÉRA
Zlepšená schopnost řeči, psaní a abstraktní konverzace; bohatší a pestřejší slovník	Neverbální paměť, emotivní myšlení a konkrétní představy
Záliba v debatách	Ostré snížení řečových schopností
Detailnější a obsáhlejší odpovědi na otázky	Obtížně si vybavuje jména předmětů každodenního použití, přeslože tyto předměty rozpoznává
Nadměrná povídanost	

Zvýšený zájem o to, co říkájí ostatní	Používá krátké, holé věty
Nebývá ovlivněná intonací řeči nebo emocemi, které řeč skrývá	Řečová aktivita klesá
Neschopnost rozlišovat mezi mužskými a ženskými zvuky	Odpovědi formou mimiky a gest spíše než slov
Neschopnost sestavit páry příslušných vzorů	Konverzační obtíže
Snížená schopnost vhledu, rozpoznávání	Mlčenlivost, nereaguje na hovor
Snížená imaginace a perceptivní vta	Sluch reaguje pouze na hluboké tóny, rozeznávání náлады podle intonace není porušeno
Dlouhodobá paměť je uchována	Schopnost rozlišení mezi mužskými a ženskými zvuky
Klesá krátkodobá paměť	Slyší neverbální zvuky; rozpoznává tóny a barvu zvuku, nikoli však slova
Neschopnost rozeznat roční období	Narušení verbálního vnímání a selektivní zlepšení v různých aspektech neverbálního vnímání
Zrak bývá narušen	Snadno sestavuje páry příslušných barev, bez problémů interpretuje nedokonalé kresby a identifikuje jejich chybějící části
Osoby jsou vyrovnané, společenské, veselé, optimistické	Ztráta teoretických znalostí (záskaných ve škole)
	Tvarová a figurální představivost zůstává harmonická
	Ztráta prostorové orientace
	Ztráta časové orientace
	Uzavřená, pesimistická nálada

* Poznámka: Změny chování v této tabulce byly pozorovány na duševně nemocných pacientech, takže se nemusí nutně týkat každého. Jde však o praktickou informaci o vztahu dechu a koordinace myslí, která čtenářům, kteří chápou pravo-levý model holografického mozku a různé projevy činnosti lidského těla, umožní integrovat znalosti do každodenního života a chování.

KAPITOLA 2

Swarajóga a pět elementů

DOSUD JSME HOVOŘILI o nosním dechovém proudění, jeho vztahu k nervům a nádim a jeho periodickým změnám, které ovlivňují kontralaterální dominanci mozkových hemisfér.

Swarajóga rovněž zahrnuje metody, jež učí pozorovat přítomnost pěti elementů v našich tělech. Znalost fungování těchto prvků nám pomůže k lepšímu poznání složek našeho vědomí a emocí. Jógové rukopisy říkají, že skutečná znalost vlastního já není možná bez dosažení stavu *tattuattit* (překonání vlivu elementů). Z jógi na se musí stát *tattuadaršan* (pozorovatel elementů), protože veškeré fyziologické a psychologické změny pocházejí ze změn *gun* (j. č. *guna*), čili přírodních kvalit a *tattv* (j. č. *tattva*), čili elementů. Swarajóga poskytu-

je k pochopení elementů praktické nástroje. Změny v chemické rovnováze těla způsobují podle ní různé psychologické stavy. Samy tyto změny podléhají periodické rytmicitě a specifickému řádu. Vztahují se k pěti elementům, které jsou základem veškerého bytí. Podle prastarých knih jsou elementy základem všech forem. Čtyři z nich – Zemi, Vodu, Oheň a Vzduch – znali již staří Řekové a Egypťané, věřili na ně i židé, křesťané a muslimové. Pátý element, Akáša, byl znám pouze starým Indům. (Čiňané rovněž rozeznávali pět základních elementů, čínskými elementy však bylo Dřevo, Země, Oheň, Kov a Voda.)

Podle učení jógy je Akáša nejvýznamnějším elementem, protože slouží jako zdroj ostatních čtyř elementů.

Než si povíme, jak lze pět prvků odhalit proudem nosního dýchání, pokusím se je popsat. Elementy jsou hybateli primárního inertního principu vědomí. V průběhu evoluce vznikají tři pole:

1. Pole duševního (též mentálního) vědomí, které vytváří *sattva* (primární vědomý princip)
2. Energetické pole, které vytváří *radžas* (primární energetický princip; vědomí v tomto poli má formu frekvencí a vibrací)
3. Hmotné pole, které vytváří *tamás* (primární inertní čili netečný princip; vědomí v tomto poli existuje v nehybné formě)

Elementy patří do hmotného pole, které vytváří hmotu a antihmotu. Vytvářejí energetické kontinuum, které sahá od nejsubtilnějších vibrujících úrovní k nejzahuštěnějším a nejhmotnějším vibračním úrovním.

Na nejzahuštěnějších vibračních úrovních energie získává substanci (pevnost), zápach, chuť, formu a hmatatelné vlastnosti (drsnost, hladkost, rovnost, nerovnost atd.) a chová se inertně (netěčné), protože je produktem inertního principu. Pak o ní říkáme, že vytváří element země. Podle indické filozofie není elementem Země planeta Země, ale element Země převládá na planetě Zemi. Charakteristickou vlastností elementu Země je zápach (či vůně). Příkladem vztahu vůně k zemskému elementu je v Indii rozšířený santalový strom: dokáže vyrůst kdekoli na celém poloostrově, ale někdy jeho dřevo nevoní, protože vyrůstá v nevhodné půdě. Pouze tam, kde roste v přirozených podmínkách, je jeho typická vůně velmi silná. Podobná závislost byla zjištěna pro semena asijské byliny pískavice, zvané též „řecké seno.“ Její semena velmi snadno klíčí v místnostech i na zahradě, ale charakteristická vůně klíčků, které lze dosáhnout pouze v přirozených podmínkách, u pěstovaných rostlin chybí.

Pokud je element Země excitován do vyšších frekvenčních vibračních pásem, ztrácí svou pevnost. Jeho substance se stává tekutou a plynoucí, stále si však udržuje formu a hmatové vlastnosti. Proniká jinými předměty a stává se spojovacím materiálem. Charakteristickou vlastností tohoto elementu je chuť. Je známo, že chuť vody se při jakýchkoli změnách mění. Vodní element zahrnuje veškeré substance v kapalné formě.

S dalším zvýšením vibrační frekvence vytváří zrychlení pohybu teplo a světlo. Kapalnost zaniká, zůstává jí jen forma, hmatatelnost a zvuk. Tato energetická

úroveň se nazývá Oheň. Základní vlastností ohnivého elementu je forma.

S dalším zrychlením vibrací jednotlivých částic se ztrácí veškerá forma, teplo a světlo se přestává uvolňovat. Zůstávají jen hmatatelnost a zvuk. Pevnost, kapalnost a forma zmizely. Tento element, který je prvořadím hybatelem, se nazývá Vzduch.

Nakonec hmota, poté co ztratí všechny hmatatelné vlastnosti, dosáhne nejsubtilnější úrovně vibrací. Zůstává pouze zvuk, který se vyskytuje ve formě vlnění. Tato energie, zvaná Akáša, je éterickou formou existence hmoty, primárním inertním principem. Existuje v podobě frekvencí, které se zvolna materializují jako Vzduch, Oheň, Voda a konečně Země. Země je nejhustší a nejsoudržnější energetickou formou. Atomy Země jsou hustě poskládaný do pevných struktur, možnosti jejich pohybu jsou značně omezené. Ve Vodě nejsou atomy poskládaný tak hustě, frekvenční rozsah jejich pohybu je větší. V Ohni je soudržnost hmoty ještě nižší, ve vzduchu veškerý tvar a soudržnost zanikají. Na úrovni elementu Akáša individuální částice přestávají existovat; zůstávají jen vibrace, které přesahují materiální plán existence.

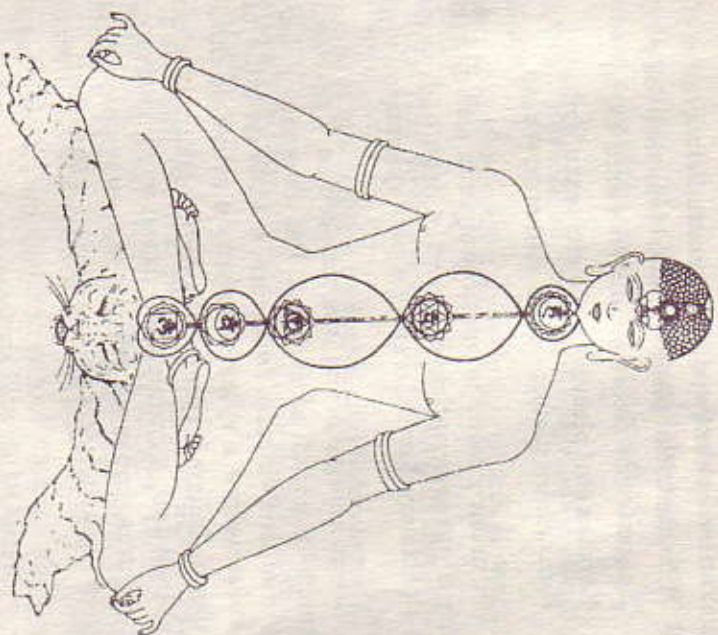
Dosud jsme brali v úvahu pouze materiální pole; víme ale, jak jsem již dříve zmínil, že všechna tři pole se uplatňují simultánně. Materiální pole je prostoupeno energetickým polem, které je vytvářeno primárním energetickým principem, živoucí energií prána. Pránická energie je aktivní jak v materiálním, tak i v mentálním poli. Životní síla, čili prána vytváří z neorganické hmoty hmotu živou. Současně je tato životní síla, jež

vytváří energetické pole, prostoupená polem duševního vědomí. To je produktem primárního vědomého principu, jenž je schopen vybrat si vhodné materiály k vytvoření živých organismů, které jsou jeho projevem. Transformace neživé hmoty v život sestává z řady komplikovaných procesů, při nichž se z prostých hmotných substancí stávají složití živi tvorové.

Všechna tři pole se v každém živém organismu stýkají jako:

1. Hmotné pole, čili fyzické tělo;
2. Energetické pole, čili životní energie nebo prána; a
3. Pole duševního vědomí, čili individuální vědomí jedince.

Všechna tři pole jsou vzájemně provázána; vše existuje na všech třech úrovních současně. Například hmotná podoba každého našeho pocitu a touhy existuje v podobě chemických pochodů v těle. Dokud to nepochopíme, nedokážeme překonat své náklady a stavy povznesení či naopak skleslosti, které jsou pouhými chemickými změnami odvozenými z elementů. Současná věda shromáždila údaje, které potvrzují vliv Slunce a Měsíce na naši náladu. Paul Mirabile z Ústavu pro život (Institute of Living) v Hartfordu v Connecticutu použil počítačovou databázi s údaji o čtyřech tisícovkách pacientů psychiatrických léčeben, s jejíž pomocí se tuto starou vědu pokusil prokázat. Tělesnými protějšky Slunce a Měsíce jsou pravá a levá nosní dířka, které jsou ovládány činností pingaly a idy. Jejich vzájemné vztahy na obou stranách páteřního sloupce ovlivňují čakry, psychická ústředí, která mají bezprostřední



Obr. 6. Sedm čaker v těle jogína, který medituje v pozici lotosového květu.

vztah k pěti hmotným elementům. Takto elementy významně ovlivňují naše chování.

Elementy sídlí ve specifických centrech psychických funkcí těla (viz obr. 6. a 7.). Podle tantrické nauky, která rozeznává sedm takových center – čaker, sídlí v pěti dolních čakrách následující elementy:

1. Pánevní pletěň – sídlo elementu Země;
2. Hypogastrická pletěň – sídlo elementu Vody;
3. Epigastrická pletěň – sídlo elementu Ohně
4. Kardiakální pletěň – sídlo elementu Vzduchu;
5. Karotidální pletěň – sídlo elementu Akáša.

Pět nižších čakr je prostřednictvím sítě sympatických a parasympatických nervů a dráh nádi propojeno s pěti smyslovými orgány a pěti výkonnými orgány těla.

Vlivem energie prána jsou tato centra v přirozeném rytmickém pořadí aktivována. Pět elementů generuje své příslušné vibrační frekvence, a aktivuje tak s nimi spjaté smyslové a výkonné orgány a ovlivňuje chod organismu. Známeli rytmické pořadí, v jakém jsou centra aktivována, a fyziologický dopad jejich aktivace na organismus, můžeme odhalit tajemství našich citů a emocí, našich cyklů povznesenosti a sklleslosti.

TRVÁNÍ ELEMENTŮ

Při praktikování swarajógy se pět elementů aktivuje a inaktivuje v souvislosti s dechovými dýchacími cykly. Element Vzduch je vlastním počátkem dechu; každý cyklus nosního dýchání začíná elementem vzduchu.

Pořadí, v jakém v čakrách – psychických centrech těla převažují jednotlivé elementy, je následující: nejprve to je Váju (Vzduch neboli Vítr), po něm následuje Agni (Oheň), Prthivi (Země), Varuna (Voda) a Akáša (Oblaka) (viz *Siva Swarodaja*, verš 71). Toto pořadí se liší od uspořádání čakr podél centrálního kanálu, které začíná Zemí a končí Akášou.

Za jednu hodinu uskutečnime průměrně 900 vdechů a výdechů (60 x 15 = 900). Během této periody v nás převládá po určitéou dobu každý z elementů:

- 20 minut (300 vdechů a výdechů) převládá element Země
- 16 minut (240 vdechů a výdechů) převládá element Voda
- 12 minut (180 vdechů a výdechů) převládá element Oheň
- 8 minut (120 vdechů a výdechů) převládá element Vzduch
- 4 minuty (60 vdechů a výdechů) převládá element Akáša

Z šedesáti vdechů, během nichž převládá Akáša, je posledních deset ovlivněno sušumnou. Těchto deset vdechů a výdechů je přechodnou periodou, po jejímž skončení dojde k výměně aktivít nosních dírek. Sušumna tedy je aktivní čtyřicet minut z každé hodiny. Zna rozbrěsku a za soumraku působí déle, protože v tuto dobu se aktivuje příslušná nosní díрка daného dne. Meditace za svítání a při západu Slunce, během aktivního dechového proudění sušumnou, může obnovit elektrochemickou rovnováhu v těle. Taktó lze rovněž prodloužit dobu, během níž je sušumna aktivní. Doba, kdy dýcháme sušumnou je ideální pro meditaci, protože tehdy je dech zakoreněn v ústředním kanálu a je propojen se všemi vnitřními orgány a čakrami. Proto znalci véd, upanišád a tantry doporučovali modlitbu časné zrána a při západu Slunce. V tu dobu, protože v nás převládá sušumna, není aktivní ani jeden z elementů, všech-

ny fyzické a duševní potřeby jsou potlačeny. Mysl je klidná, protože se oprostí od veškerých mentálních výkyvů.

Různé duševní výkyvy naopak zažíváme během dy-
chání jednou či druhou nosní dírkou; jejich vliv je zvlášť
silný, dýcháme-li pravou dírkou. Dokud člověk nezačne
sledovat projevy svých nosních dýchacích proudů a ne-
uvědomí si vztah mezi nosními dírkami a mozkovými
polokulemi, tedy mezi dechem a myslí, nepochopí vý-
znam pravidelné meditace, během níž se prodlužuje
doba, kdy v nás proudí dech sušunmy. Pochopí-li však
vztah mezi dechem a elementy a bude neustále dbát
na správnou synchronizaci činnosti nosních dírek, do-
káže vážít stav svého vědomí a vôle.

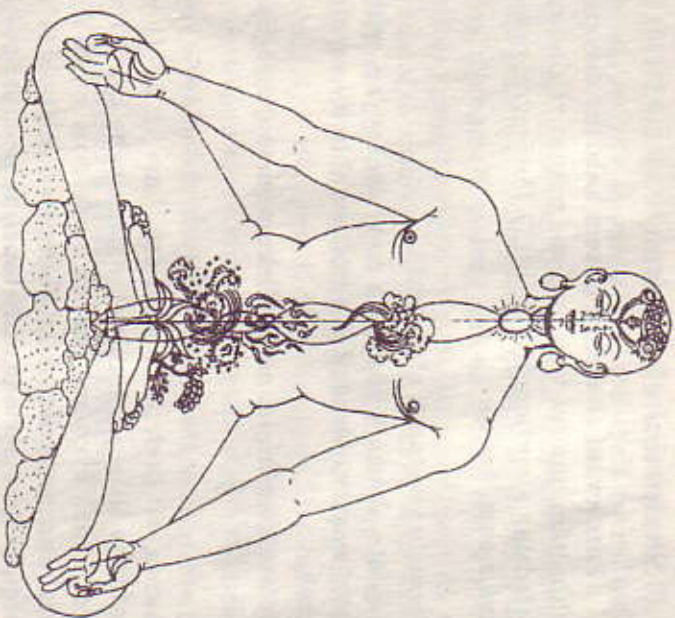
Život s plným vědomím

Aby člověk žil s plným vědomím, musí si ne-
ustále uvědomovat, co se odehrává v jeho nitru, protože
vnímání vnějšího světa závisej na stavu mysli. Jsme-li
smutni, jeví se nám vnější svět zcela jinak, než ve chví-
lích radosti a štěstí. Každého z nás omezuje mnoho
neviditelných pout, která určují náš referenční prostor.
Stav chemických pochodů v těle vytváří naše náladu,
citové a emocionální nuance, s nimiž pozorujeme okol-
ní svět. Chceme-li vnější svět nazírat objektivně, musí-
me vědomě pozorovat naše činy, emoce a myšlenky.
V té souvislosti je důležité, abychom neustále pozoro-
vali činnost svých nosních dírek a pochopili, že svět lze
v každém okamžiku nahlížet toliko prismaem našeho
vlastního bytí.

Sledování elementů

Pozorování elementů během každého dechové-
ho cyklu nám umožní velmi přesně poznat základ na-
ších představ a myšlenek (viz obr. 7). Pozorovací proces
sestává z osmi kroků.

1. Poznejte vlastnosti elementů.
2. Najděte okamžik přechodu mezi dechovými cykly,
který nastává těsně před výměnou aktivity nosních
dírek.
3. Určete dominující nosní díрку a poznejte její po-
vahu.
4. Zjistěte, kterým centrem psychické energie, čili
čakrou, váš dech právě prochází. Víme již, že během
každého šedesátiminutového dechového cyklu (bě-
hem něhož dýcháme pravou nebo levou nosní dírkou)
dominuje například element Země po dvacet
minut. Je to perioda, kdy toužíme po činnostech,
vlastnostech a kvalitách, které se k tomuto ele-
mentu vztahují. Sídlem elementu je pánevní pletěň,
takže dech směřuje do pánevní pletěně. Již jsme si
řekli, že dechový cyklus začíná Vzduchem (osm mi-
nut), pokračuje Ohněm (dvanáct minut), Zemí (dva-
cet minut), Vodou (šestnáct minut) a končí Akášou
(čtyři minuty).
5. Pozorujte barvu elementu.
6. Změřte délku výdechu čili sílu prány.
7. Soustřeďte se na převažující chuť v ústech, která
má vztah k právě působícímu elementu.
8. Sledujte směr vašeho výdechu, který může být při-



Obr. 7. Elementy sídlící v jednotlivých čakrách.

mý, kdy směřuje přímo před nosní dírkou, nebo vychýlen, například více nalevo či napravo.

S určením elementu, který ovládá dominantní nosní dírkou *swara*, začněte v okamžiku východu Slunce. Předtím, než začnete dýchat příslušnou nosní dírkou

daného dne, dýcháte oběmi dírkami, kdy ve vás převládá sušumna. Toto období dýchání oběmi polovinami nosu se nazývá *sandhi-kala* (*sandhi* = spojení, *kala* = období). Nastává půl hodiny před východem Slunce a je počátkem nového dne.

Než se ponoříte do sledování elementů, musíte se s povahou jednotlivých elementů seznámit.

POVAHA ELEMENTŮ

Země. Element Země sídlí v místě zvaném *muladhara* (pánevní pletěň), s centrálním kanálem čili sušumnou se spojuje u jeho začátku. Jeho barva je žlutá, jeho tvarem je čtverec. Převládajícím smyslem je čich. Smyslovým orgánem asociovaným se zemí je nos, výkonným tělesným orgánem je konečník. Chutí elementu Země je sladká.

Element je nejlépe vhodný pro usedlé činnosti, které si žádají vytrvalost. Modlitba vykonaná v přítomnosti tohoto elementu přináší *siddhi* čili dokonalost.

Element Země sahá od východu k západu a přináší prospěch za dne, kdy prospívá k uchování života, vydělavání peněz, zemědělství, vítězství a materiálnímu zisku a pobytu v příjemné společnosti. Je-li element přítomný při dýchání pravou nosní dírkou, ocitáme se pod vládou Slunce. Za jeho přítomnosti velmi snadno poznáváme tajemství rostlin (stromů, bylin atd.).

K elementu Země patří kosti, svaly, kůže, nádi a tělesné ochlupení; převládá-li element v dechu, podporí to jejich růst.

Každý z elementů je svázán s jednou zvukovou frekvencí, zvanou semenný zvuk nebo *bija* mantra. Semenný zvuk elementu Země zní LANG.*

Narušení tělesného elementu země způsobuje některé nemoci, například žloutenku a některé duševní choroby, například fobie.

Voda. Sídlem elementu Voda je *suddhištana* (hypogastriká pletěň). Jeho barva je bílá, tvar připomíná srpek měsíce nebo pľlměsíć. Převládajícím smyslem je chuť. Smyslovým orgánem asociovaným s vodou je jazyk, výkonným tělesným orgánem jsou genitálie. Chuť elementu je slaná.

Voda je elementem vhodným pro pohybovou aktivitu. Modlitba v jeho přítomnosti přináší, podobně jako v předchozím případě, moc.

Element přináší prospěch v noci. Jeho světovou stranou je západ. Je-li přítomný v dechu levou nosní dírkou, ovládá nás Měsíc. S jeho pomocí se snadno naučíme konat skvělé činy.

K elementu Voda patří mužské semeno, krev, tuk, moč, hlenu; sliny a mizní tekutina.

Semenným zvukem elementu je VANG.

Narušení vodního elementu v těle vede k citové nevyrovnanosti.

Oheň. Sídlem elementu Oheň je *manipura* (epigastriká pletěň čili solar plexus). Jeho barva je rudá, jeho tvarem je trojúhelník. Převládajícím smyslem je zrak. Smyslovým orgánem asociovaným s Ohněm jsou oči, výkonným tělesným orgánem končetiny. Chuť elementu je hořká.

Oheň je elementem vhodným k získání vědomostí, duševní povahy a pro zkázonosné či ničivé činnosti. Více energie přináší, prochází-li dech pravou nosní dírkou. Modlitba pod jeho vlivem přináší úspěch v konání dobra i zla.

Dýcháme-li v přítomnosti Ohně pravou nosní dírkou, dostáváme se pod vládu Marsu. Světovou stranou ohně je jih. K elementu Oheň patří hlad, žízeň, spánek, letargie a záření (*ojia*).

Semenným zvukem elementu je RANG.

Narušení způsobuje zlobu, žaludeční choroby a tělesné otoky. Přítomnost tohoto elementu usnadňuje probuzení energie kundaliní. Meditace s tímto elementem nám zajistí obrovskou chuť k jídlu, toleranci vůči slunci a ohni, a odstraní trávicí a žaludeční potíže.

Vzduch. Sídlem elementu Vzduch je *anáhata* (kardiakální pletěň srdce). Jeho barva je kouřově zelená, jeho tvar na zrcátku či kousku skla je oválný. Převládajícím smyslem je hmat. Smyslovým orgánem asociovaným se Vzduchem je kůže, výkonným tělesným orgánem jsou ruce. Chuť elementu je kyselá.

Vzduch je zneklidňující element. Činnost, jež si vyžadují pohyb, bývají v přítomnosti vzdušného elementu zvlášť úspěšné.

* O semenných zvucích se nejčastěji tvrdí, že končí souhláskou „m“, tantricti mudrcové ale tvrdí, že zakončení nosovkou „ang“ je příhodnější. Zvuk vibruje v sahasarře a vede ke zvláštním účinkům během svého průchodu nosovými cestami.

Je-li Vzduch přítomný či dominantní v pravé nosní dírce, ovládá nás Rahu (severní výběžek Měsíce neboli Dračí hlava). Světovou stranou vzdušného elementu je sever.

Semenným zvukem elementu je YANG.

Narušené rozložení vdušného elementu vede k vysychání kůže, kožním chorobám a nemocem nervové soustavy. K dalším poruchám patří srdeční choroby, vysoký krevní tlak, stres, pocitý osamění, pesimismus a deprese.

Akáša. Sídlem elementu Akáša je *višuddha* (karotická dlaní pletě v hrdle). Jeho barva je kouřově řalová, jeho tvar na zrcátku či kousku skla je oválný. Převládajícím smyslem je sluch. Smyslovým orgánem asociativním s Akášou jsou uši, výkonným orgánem ústa (hlavivky). Chuť je hořká.

Akáša je element, který neprospívá žádné světské činnosti, protože žádná praktická aktivita vykonávaná pod jeho vládou se nepodaří. Staré rukopisy říkají, že vše v jeho přítomnosti přestává plodit – výsledky práce nás neuspokojují, ohrožuje nás ztráta nebo smrt. Zato je jeho přítomnost přínosná pro jogínskou *sádhanu* – meditaci.

Semenným zvukem elementu je HANG.

Sídlo tohoto elementu je ve středu všech světových stran.

K pěti vlastnostem Akáši náležejí láska, nepřátelství, stud, strach a náklonnost. Je-li element přítomný v levé nosní dírce, dominuje nad námi Jupiter. Meditace s Akášou při opakování její *bijá* mantry vede k po-

znání minulého, přítomného i budoucího a obdarí nás osmi dobře známými *sádhai*:

1. *Animan* – celistvost
2. *Laghiman* – lehkost
3. *Mahiman* – síla
4. *Ísatva* – moc nad ostatními
5. *Vašitva* – přitažlivost pro ostatní
6. *Prákanja* – schopnost nabýt jakékoli formy
7. *Bhukti* – schopnost prožívat radost
8. *Prápti* – znalosti všeho druhu

Metody pro zjištění elementů

Nyní, když známe povahu pěti elementů, můžeme je začít „sledovat.“

1. Z přesného určení průběhu vzduchu nosními dírkami zjistíme, který z elementů je v dané chvíli aktivní.
2. Tvar, který vytvoří vydechnutá vodní pára sražená na kousku skla nám odhalí dominující element.
3. Cvičení *jóni mudrá* (viz str. 62) nám umožní spatřit barvu elementu.
4. Změříme-li sílu vydechovaného vzduchu, určíme délku výdechu a tím i dominantní element.

Průběh vzduchu nosními dírkami

Procházi-li vydechovaný vzduch některým z daných míst v nose, nebo se pohybuje specifickým směrem, ukazuje to na převahu následujících elementů:

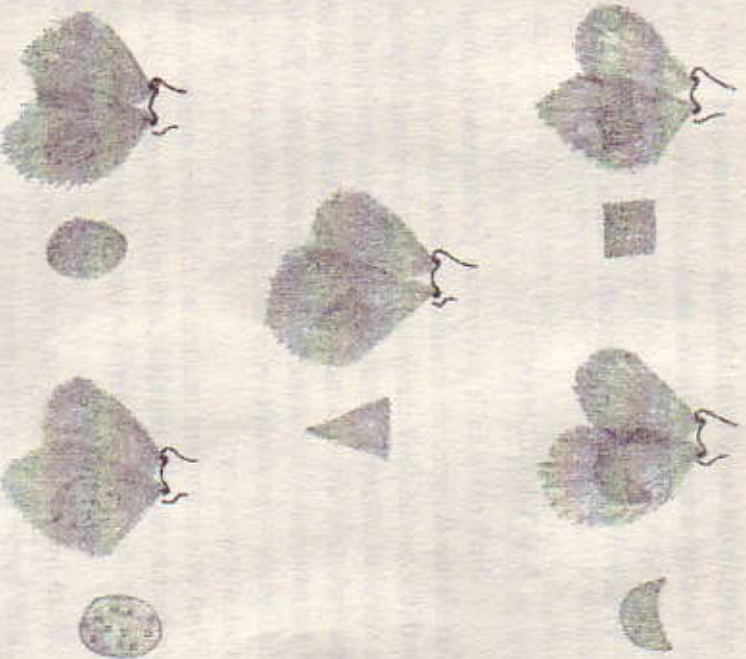
- Střed nosních dírek – element Země
- Spodní část nosních dírek – element Voda
- Vrchol nosních dírek – element Oheň
- Šikmo po stranách nosních dírek – element Vzduch
- Rotuje v nosních dírkách – element Akáša*

TVAR ELEMENTU

Chcete-li zjistit, který element je v dané chvíli přítomen, několikrát zprudka a z malé vzdálenosti vydechněte na kousek skla, okenní tabuli, nebo zrcátko. Kondenzovaná pára se záhy začne vypařovat. Budete-li se pozorně dívat, spatříte, že se ze skvrny páry vytvoří jeden ze tvarů (viz obr. 8):

- Čtvercový tvar ukazuje na element Země.
- Srpkovitý tvar (půlměsíc) ukazuje na element Vodu

* Proudí-li swara směrem vzhůru, je znamením smrti; její proudění směrem dolů ukazuje na klid. Šikmé proudění umožní jogínovi vykonat tantrický akt *unchehata*n (odpuďt ostatní), tantrickou karmu *stambhan* (paralyzovat jinou osobu) a jiné zlovlné činy proti společenství. V přítomnosti elementu akáša však tantra přestává působit; kde je akáša přítomná, měl by se swara-jogin tantrické karmě vyhnout. *(Šiva Swarodaya, verš 159)*



Obr. 8.

Pět tvarů vytvořených při výdechu vodní parou. Čtverec ukazuje na přítomnost elementu Země, který je dominantní po dvacet minut. Srpkovitý tvar dokazuje přítomnost elementu Vody, který je dominantní po šestnáct minut. Trojúhelník dokazuje přítomnost elementu Ohně, který dominuje dvanact minut. Oválný tvar ukáže přítomnost elementu Vzduchu, který je dominantní osm minut. Ovál s drobnými kapickami vody indikuje elementu Akáša, jehož převaha trvá čtyři minuty.

- Trojúhelníkový tvar ukazuje na element Oheň.
- Oválný tvar ukazuje na element Vzduch.
- Oválný tvar sestávající z drobných vodních kapek či skvrn ukazuje na element Akáša.

BARVA ELEMENTU

Jiná metoda k potvrzení přítomnosti jednotlivých elementů spočívá v nazírání jejich barev, které lze spatřit v pozici *Jóni mudrá*. Pravý a levý palec položíme na ušní otvory a tlakem je uzavřeme. Prostředníky obou rukou si ucpeeme nosní dírky. Ukazováčky položíme na zavřená oční víčka, na něž jemně tlačíme. Zbývajícími prsty – prsteníkem a malíčkem obou rukou – si pevně sevřeme rty.

Před cvičením *Jóni mudrá* se zhluboka nadechneme a vydechneme. Po chvíli spatříme příslušnou barvu. Zvýšením tlaku na oční víčka lze celý proces urychlit.

- Žlutá barva ukazuje na element Země.
- Bílá barva prozrazuje element Voda.
- Rudá prozrazuje element Oheň.
- Kouřově zelená nebo černá ukazuje element Vzduch.
- Akáša se projeví drobnými body mnoha barev.

DÉLKA VÝDECHU

Délka výdechu je další pomůckou, pomocí níž zjistíme, který z elementů v daném okamžiku převládá v aktivitě našeho nosu. Chcete-li změnit délku své-

ho výdechu, položte na kartónovou podložku jemnou kuličku bavlněných vláken. Pak kartón s bavlnkou přiblížte k nosu a vydechněte. Vydechovaný vzduch působí na bavlněná vlákna, přičemž s přibližováním bavlňky k nosu je její pohyb stále zřetelněji viditelný. Bod, z něhož se vlákna pohnou ve směru vydechovaného vzduchu, označuje sílu výdechu. Též se mu říká *dechová délka*.

Popsaná technika je velmi starobylá. Vzdálenost nosu od bodu, v němž se bavlněná vlákna dala do pohybu, je měřená v šířkách prstů, protože prsty a nos jedné osoby k sobě mají proporní vtaň. Tuto míru nazývají staré texty „šířka.“ (Snad se v budoucnu podaří vyvinout rychlejší a přesnější metodu k měření délky výdechu a síly dechu).

- Síla elementu Země je 12 prstových šířek.
- Síla elementu Voda je 16 prstových šířek.
- Síla elementu Oheň je 4 prstové šířky.
- Síla elementu Vzduch je 8 prstových šířek.
- Síla elementu Akáša je 20 prstových šířek.

Zjistit lze i chůf, kterou elementy zanechávají v ústech (viz přehled na straně 66–67). Chůf je dalším z klíčů k poznání, který z elementů právě převládá. Chůf zakoušíme ve chvíli, kdy v poloze *Jóni mudrá* nadržáme barvu elementů.*

* Upozornění: Kuřáci by před *Jóni mudrou* neměli aspoň půl hodiny kouřit a měli by si důkladně vypláchnout ústa, jinak se jim chůf nepodaří rozeznat.

Změny v délce výdechu a jejich následky

V 1. kapitole bylo v diskusi o normálním dechovém rytmu zmíněno, že snížením počtu nádechů a výdechů lze prodloužit délku života. Nyní nebudeme hovořit o počtu dechů, ale o délce a síle dechu. Snížením délky dechu může jogín dosáhnout všech duševních stavů a získat všemožné schopnosti. Normální délka dechu je deset prstových šířek pro nádech (*pūra-ka*) a dvanáct prstových šířek pro výdech (*vréčaka*). Při různých fyzických činnostech se délka dechu mění: Při zpěvu se délka dechu zvýší na 16 prstových šířek. Při jídle a dávení se délka dechu zvýší na 18 prstových šířek.

Za chůze se délka dechu zvýší na 24 prstových šířek.

Při běhu se délka dechu zvýší na 30 prstových šířek.

Během pohlavního styku se délka dechu zvýší na 65 prstových šířek.






Snížit délku dechu vás může naučit pouze osobní učitel, guru. Žádným studiem z knih nelze tuto schopnost získat. Některé prosté duše získají tuto schopnost díky svému minulým karmám a z učitelovy dobré vůle. Guru, který zná toto umění, může silou vůle zmizet a stát se neviditelným. Zjevuje se jenom těm svým žákům, kterým přejde štěstí a při nichž stojí bohové. Praktikujte proto swarajógu a snažte se snížit počet nádechů a minutu v minutě. Již samotným cvičením si nakloníte božstva.

Tabulkový přehled elementů (viz str. 66) vám usnadní důkladné pochopit učení o elementech.






TABULKA 4. PŘÍNOHY ZE SNÍŽENÍ DÉLKY DECHU

SNÍŽENÍ V PRSTOVÝCH ŠÍŘKÁCH	
Ze 12 na 11	Oproštění od tužeb a ustálení energie prána
Ze 12 na 10	Klid, vyrovnanost, blaženost
Ze 12 na 9	Báňnické schopnosti
Ze 12 na 8	Dokonalost jazyka a technický talent
Ze 12 na 7	Bystrozrakost, jasnozřivost
Ze 12 na 6	Schopnost létat v oblacích a na nebesích
Ze 12 na 5	Nedosízná rychlost pohybů
Ze 12 na 4	Siddhi: <i>animan</i> (jednakost), <i>laghiman</i> (lehkost), <i>mahiman</i> (síla)
Ze 12 na 3	Božské poklady
Ze 12 na 2	Siddhi: <i>prákanya</i> (schopnost nabytí na práni jakékoli formy)
Ze 12 na 1	Siddhi: <i>sarvakam</i> (schopnost zjevovat se, mizet a plnit všechna přání)

TABULKOVÝ PŘEHLED ELEMENTŮ

NÁZEV ELE- MENTU	UMÍSTĚNÍ V TELE (CARA)	TVAR	ČUNA TYPICKÁ VLAST- NOST	BARVA	CHUŤ	ATRIBUT
Země	mláďáče (pánevní pleceň, 1. čakra)	čtverec 	čich	žlutá	sladká	charitvost
Voda	svádhištana (hypogastriká pleceň, 2. čakra)	půlměsíc 	chuť	bílá	slaná – syravá	vztah
Oheň	manipura (epigastriká pleceň, 3. čakra)	troj- úhelník 	forma	rudá	horká, horká, palivá	zloba
Vzduch	anahata (srdeční pleceň, 4. čakra)	ovál nebo kruh 	hmát	koutové zelená	kyselá	pohlavní touha
Akáša	visuddha (karotidální pleceň, 5. čakra)	ovál s vodní kapí- kami 	zvuk	koutové fialová	chut- ní horšá	sobectví

POZOR: Trvání vlivu jednotlivých elementů je počítáno na základě jed-
nohodinového dechového cyklu v nosních dírkách, jak ho popisují šla *Siva*
Svarodaja a *Gjána Svarodaja*, prastaré rukopisy swaradžgy. Pokusy sou-
časných neurobiologů ve Spojených státech ukazují, že trvání jednoho cyk-
lu trvá déle, a to dvě až tři hodiny. Neurofyziologické pokusy odhalily 2 ho-
dinový cyklus nosního dýchání (u dospělých jedinců). Rozdíly může být
způsoben rozdílným klimatem v Indii a v USA.

POVAHA	TOUHA	AKTIVITA	SEMENNÝ ZVUK BHA	PROUD DECHU V NOSE	DELKA DECHU	TRVÁNÍ
stabilní	prežití	sběr, sporení	Lang 	šifed nosních dírek	dvanaet prstních šifek	dvacet minut
chladná, nestabilní	setkání	mírumi- lovné, chvaly- hodné	Vang 	spodní část nosních dírek	šestnaet prstních šifek	šestnaet minut
horko- krevná	úspěch	tvrdá práce	Rang 	horní oblast nosních dírek	čtyri prstní šifky	dvanaet minut
neklidná	aktivita, pohyb	dočasná zaměst- naní	Yang 	šikmo na okrajích nosních dírek	osm prstních šifek	osm minut
prázdná	samota	přemýšle- ní, úvahy	Hang 	okulární rotace v nosních dírkách	dvacet prstních šifek	čtyri minuty

Element Země zajišťuje výrazné úspěchy ve státem zaměstnání, ele-
ment Voda vede k rychlým ziskům v nestálých zaměstnáních, element
Oheň vede k průměrným výsledkům, Vzduch bývá odpovědný za ztráty
a Akáša způsobuje neúspěch.

Země podporuje fyzické tělo, tj. svaly, kosti a odlupení Voda vyživuje
tělňi tekutiny jako krev, mizu aíd. Oheň pomáhá spalování živin a oje (vy-
zatování). Vzduch prospívá praně, oběhové soustavě, endokrinním žlázám,
nervům a kůži. Akáša je prospěšná sluchu, semeni a mozku.

KAPITOLA 3

Léčitelství a jiné aplikace swarajógy

Pomocí metod swarajógy se kdokoli, kdo se jí zabývá, může odprostit od nezádonucích stavů. Doktor Shannahoff-Khalsa o tom říká: „Chcete-li se zbavit nepřijemných stavů, stačí, budete-li dýchat uzavřenější z vašich nosních dírek.“ Doktor Khalsa tvrdí, že znalost této prastaré léčebné metody může každému z nás umožnit nápravu jeho duševní i tělesné nerovnováhy.* Swarajóga se tak stává významnou samoléčebnou metodou.

Pomocí swarajógy můžeme nejen zlepšit své emoční stavy či vyléčit své fyzické tělo, ale i změnit vnější prostředí a zlepšit své životní podmínky. K dalším

* Brain Mind Bulletin, roč. 8, čís. 3, leden 1983.

možnostem pak patří věštění smrti, určení pohlaví dítěte při početí a léčení lidí kolem nás.

Samoléčitelství

Různé nálady někdy způsobují elektrochemickou nerovnováhu v našich tělech. Setrváváme-li po delší dobu v určitém stavu myslí, naruší se přirozený rytmický cyklus jednotlivých elementů. Protože v nich tkví fyzikální podstata našich psychologických reakcí, může se stát, že v těle nějakou dobu převládá některé z chemických prostředí.

Známe-li metody swarajógy a uplatňujeme je, můžeme se naučit pozorovat průběh našeho nosního dýchání. Pak si snadno všimneme, že některou nosní dírkou dýcháme déle, než bychom podle normálního trvání cyklu měli, a můžeme ji vystřídat.

Změnou aktivní nosní dírkou vystřídáme aktivní polovinu těla i s jeho žlázovou sekrecí, čímž obnovíme vnitřní chemickou rovnováhu. Swarajóga doporučuje vystřídat aktivní nosní dírkou při prvních příznacích tělesné či duševní nepohody. Zabráníme tak rozvoji symptomů a umožníme rychlý návrat příznivého stavu.

Pokud nejste plně soustředění a nepostřehnete okamžik, kdy tělo vyšle první signál o nerovnováze, vystřídáje aktivní nosní dírkou v okamžiku, kdy pocítíte nepřijemný stav.

Některé choroby vznikají vlivem extrémního tepla nebo chladu, případně vinou infekcí a virů. I tyto situace lze léčit změnou nosní dírkou.

Horečka: Při zvýšení tělesné teploty začpěte aktivní nosní dírkou kouskem vaty a nechte ji ucpanou, dokud se teplota nevrátí k normálu. Při horečkách obvykle převládá dýchání pravou dírkou, ale u horeček z nachlazení tomu bývá naopak. Jednoduché léčebné pravidlo spočívá v ucpání aktivní nosní dírkou.

Trávicí potíže: Chronické trávicí potíže a hořesti žaludku lze vyléčit, zvyknete-li si jíst pouze tehdy, když aktivně dýcháte pravou nosní dírkou a v okamžiku obtíží pijete vlažnou vodu. I popijení vlažné vody v době, kdy dýcháte levou dírkou, je dobrý prostředek proti špatnému trávení; přidáte-li do vody šťávu z jednoho citronu, dosáhnete většího úspěchu.

Pacienti s dlouhodobými trávicími potížemi by si měli zvyknout ležet před a po každém jídle patnáct minut na levém boku.

Trávicí obtíže, které nejsou chronické povahy, vyléčíte, užijete-li po jídle půl čajové lžice semene dobromysli v horké vodě se špetkou soli.

Užitečný zvyk lehnout si po jídle na patnáct minut na levý bok může přinést prospěch všem lidem. Po tomto odpočinku by měla následovat příjemná, uvolněná procházka.

Správné trávení vám zajistí dodržování následujících pravidel:

1. Po jídle si lehněte na záda a osmkrát se nadechněte a vydechněte;
2. Otočte se na pravý bok, proveďte šestnáct vdechů a výdechů levou nosní dírkou;

3. Otočte se na levý bok a proveďte dvatřicet vdechů a výdechů pravou nosní dírkou. Pak, pokud si můžete dovolit delší relaxaci, zůstaňte ležet na levém boku a dýchejte pravou dírkou. Poslouchejte radostnou a optimistickou hudbu. Hudba, která narouže meditativní nálady a stavy, může po jídle narušit chemickou rovnováhu v těle a vyvolat trávicí potíže.

Ti z vás, kteří dokáží sedět v poloze lotosového květu, by toho měli využít. Trápí-li vás nutkání na stolici, aniž byste něco jedli, lotosový květ vždy pomůže. Pozorujte v této poloze patnáct minut svůj pupek. Neutrápí-li vás nucení na stolici, raději lotosový květ neviňte. Užitečná je meditace, při níž se soustředíte na pupek a opakujete bija mantru pro čakru manipulúra – RANG. Protože jde o mantru elementu ohně, zvýšíte jejím opakováním intenzitu spalování živin a vyléčíte si všechny žaludeční potíže.

Naučte-li se vyměšovat pouze před východem Slunce a vždy jen v době, kdy dýcháte pravou nosní dírkou, zbavíte se řady fyzických a mentálních potíží, které způsobují toxické látky ve střevech.

Zácpa: Zvyknete-li si jíst a vyměšovat pouze v době, kdy dýcháte pravou nosní dírkou, a současně se naučíte odpočívat po jídle vleže na boku, zbavíte se zácpy. V době, kdy dýcháte levou dírkou, byste měli pít přiměřené množství tekutin.

Proti zácpě dále pomáhají dechová cvičení pránajána a procházky časně zrána nebo po večeri. Po jídle ne-

pijte kávu ani čaj; nahradte je švestkovou šťávou nebo vlažnou vodou. Jezte obilniny s pšeničnými klíčky, zelenou listovou zeleninu, dýň, cuketu a kokosovou moučku. Skvěle pomáhá šálek teplého, datlemi slazeného mléka před spaním. Rovněž lze doporučit filky k snídani a několik švestek po jídle. Při léčbě zácpy pomáhá poslech nahrávek s bubny.

Stres: Stres z těžké práce a fyzické námahy lze léčit pětadvacetiminutovým až půlhodinovým odpočinkem na pravém boku, během něhož dýcháme levou nosní dírkou.

Trápí-li vás stres, poslouchejte hudbu, která vyvolává meditační náladu. Zvlášť účinná je hudba s harfou, citerou a jinými strunnými nástroji. Jemná masáž chodidel a pročištění vlasů prsty nebo hřebenem s dřevěnými zuby poskytnou uvolnění. Než se uložíte na pravý bok, umyjte si ruce, nohy a tvář a vypláchněte si ústa. Po vypláchnutí úst si ochlaďte oči studenou vodou; budete se cítit svěžeji, což usnadní léčení.

Stresu, který způsobilo fyzické vyčerpání, se zbavíte, pokud po pětadvaceti až třiceti minutách relaxace na pravém boku vypijete sklenici teplého mléka oslazeného datlemi. Špetka šafránu v mléce vám dodá pocit štěstí.

Bolest kloubů: Opakovanou bolest kloubů rovněž odstraníte střídáním aktivity nosních dírek. Nepomáhá-li to, aplikujte následující postup.

Po skončení ranní hygieny (včetně stolice) si lehnete na záda a zůstaníte v této poloze pět minut. Pak se otočte na pravý bok a dýchejte patnáct až dvacet minut

levou nosní dírkou. Proceduru opakujte každý den po dva týdny. Rovněž pomáhá potírání bolavých míst maharajanským olejem a popíjení čaje z pískavice řeckého sena.*

Bolest v krku: Nejprve prostrídejte aktivní nosní dírky. Pak si položte obě ruce na ramena a opisujte jimi kruhy, jako byste veslovali na pramici.

Pokud se bolest v krční oblasti vrací, přistupte k následujícím opatřením:

1. Zahřívajte si krk suchým teplem
2. Provedte masáž hojivým masážním olejem
3. Položte se do umrlčí polohy a dýchejte levou nosní dírkou.

Bolesti v zádech: Poté, co vystřídáte nosní dírky, postupujte podle následujícího návodu:

1. Obstarajte si malé množství včelího vosku, slabě jej zahřejte a vytvořte z něj drobné kuličky o objemu asi tři hrášku. Užívejte je vnitřně a zapíjejte hor-

* POZNÁMKA: Čaj z pískavice řeckého sena připravíte z následujících ingrediencí: semen pískavice, mléka, čerstvého zázvoru a čerstvého kuličkového pepře. Ve dvou šálcích vody vaříme 15 minut 2,5 gramu čerstvého zázvoru (sušený zázvorový prášek není vhodný) a 1/2 čajové lžice semen pískavice. Poté, co se vyvaří polovina vody, přidáme půl šálku mléka a 7 kuliček pepře. Směs přivedeme k bodu varu, ihned odstavíme z ohně, sceďme a osladíme cukrem. (Nepoužívejte med nebo umělé sladidlo. Med se nemá zahřívát ani používat v horkém čaji či mléku.) Pijte horké. Během popíjení pískavice čaje musíte dýchat levou nosní dírkou.

kým mlékem, v němž jste svařili 1/2 čajové lžice semen pískavice. Budete-li po čtyřicet dní užívat jednu kuličku denně, zbavíte se všech typů bolesti v zádech, kromě těch, jež pocházejí ze zranění, případně jsou nervového původu. Jakmile bolesti zmizí, můžete ukončit léčbu. Pokud bolesti neustoupí, pokračujte v léčbě ještě deset dní, pak ji na deset dní přerušete a prohlédněte si bolavou oblast. Takto můžete odhadnout, kolik léku ještě potřebujete. Popsaná léčba by neměla trvat déle než čtyřicet dní.

2. Během kúry se vyhybejte následujícím pokrmům: rýži, sušeným luštěninám, jogurtu, baklažánu, květáku, konzervám, pokrmům, které byly tepelně upraveny více než osm hodin před konzumací, smaženým jídlům, ostrému koření a jídlům příliš soleným.

Bolesti hlavy: Po vystřídání nosní dírkou postupujte podle následujícího návodu:

1. Ucpěte aktivní nosní dírkou chomáčem vaty do doby, než bolest hlavy ustoupí. Tento první krok ve většině případů stačí k odstranění bolesti, nezabírá však, pokud bolesti souvisí s menstruační nebo jsou zavineny narušením rovnováhy tělních plynů.
2. Vyhledejte si na těle krční tepny (karotidy), které nahmatáte po obou stranách takzvaného „ohryzku.“ Stiskněte je brásky palců.
3. Popotahujte nosem, dokud si nevyvoláte kýchání.
4. Lehněte si na záda v umrlčí poloze a uvažte si kus látky kolem bicepsů na obou pažích. Pak dýchejte

levou nosní dírkou. Během deseti až patnácti minut bolesti povolí.

Astma: Jakmile si prvně všimnete astmatických příznaků, zjistěte, která nosní dírka je aktivní a ucpěte ji, dokud symptomy nepominou. Dodržíte-li tuto metodu po celý měsíc od prvního zjištění příznaků, astma trvale vyléčíte.

Rovněž pomáhá meditace se čtvrtou čili srdeční čakrou anáhata, provázená opakováním bija mantry – YANG.

Poluční sny: Proti polučním snům pomáhá každodenní ranní meditace v poloze *siddhásana*. Meditujte vždy po stolici, a to půl hodiny, soustředte se na pupek. Opakujte meditaci každé ráno po dobu šesti měsíců. Rovněž je vhodné snídat cereálie vařené s kaštanovou moukou (*indická chalu*).*

Léčitelství

Při léčení nebo jiné pomoci nemocným se může me nebo nemusíme uchýlovat k užívání léků. Léčitel se v obou případech může řídit poučením *swarajógy*: si-

* Indickou chalu připravíte následovně: Na suchou pánev nasypeme půl šálku kaštanové mouky. Přidáme špekku buvolního másla *ghí* nebo kravského másla a pražíme, až mouka zhnedne. Přidáme šálek vody a na ohni mícháme do konzistence husté hnědé pasty. Přidáme 2 až 3 polévkové lžice surového hnědého cukru, 2 čajové lžice *ghí* nebo másla, 1 mletý zelený kardamom a 7 kuliček černého pepře, který může být mletý nebo praškový. Tři minuty zahříváme a pak podáváme servírujeme.

lou vůle rozvine své psychické schopnosti, načež chorému člověku předepíše léčbu či mediaci, přičemž si všimá jeho dominantní nosní dírkky. Obecný postup při léčení je následovný:

1. Zjistěte, kterou nosní dírkou pacient dýchá a můžete mu změnit směr jeho dechového proudění.
2. Ve specificky příhodných dobách využijete moc vlastních nosních dírek. Léčitel například podává medicínu pravou rukou, dýchá-li právě pravou nosní dírkou a levou rukou, dýchá-li levou nosní dírkou. Současně by měl svou aktivní nosní dírkou vydechnout do medikamentu, který podává pacientovi. Pacient se po boku léčitele zdržuje na straně jeho funkční nosní dírkky. Léčitel nebo léčitelka tak ze své funkční nosní dírkky dýchá směrem k neaktivní polovině pacientova nosu.

Vytvoření příznivých vnějších podmínek

Pomocí aktivity nosních dírek můžete velmi účinně měnit vnější podmínky ke svému prospěchu. Chcete-li si například naklonit jiného člověka, zjistěte nejprve, kterou z nosních dírek právě dýcháte. Pak k onomu člověku přistupte z aktivní strany. Dýcháte-li například pravou nosní dírkou, přistupujte k němu, tak, aby se octli napravo od vás, pod vámi nebo za vámi. Dýcháte-li levou dírkou, měl by být vlevo od vás, nad vámi nebo před vámi.

Pokud se ucházíte o zaměstnání, zjistěte, která z vašich nosních dírek je funkční. Vykročte na cestu odpovídající nohou, to jest pravou nohou, pokud dýcháte pravou dírkou – a naopak.

Nyní je důležité si zapamatovat, že pravá nosní dírkka je solární, a jako taková se pojí s lichými čísly, zatímco lunární, levá dírkka, má vztah k sudým číslům. Dýcháte-li pravou polovinou nosu, vykročte pravou nohou, kterou začínejte i své tři kroky. Dýcháte-li levou dírkou, vykročte levou nohou a pokračujte takto první čtyři kroky.

Jakmile dorazíte k cíli své cesty, opět si zjistěte, která z nosních dírek je právě aktivní, a vstupujte do budovy či místnosti odpovídající nohou.

Jestliže se musíte setkat s někým významným, zjistěte si, kterou dírkou právě dýcháte a dodržujte výše uvedená pravidla o přístupu k lidem, na které chcete udělat dojem. Vaše schůzka se nemine úspěchem.

V případě důležitého setkání si zjistěte, který z elementů bude ve vašem dechu přítomen v době, na kterou je schůzka smluvena. Pokud budou dominantním elementem Země nebo Voda, zcela jistě budete úspěšní. Bude-li ve vašem dechu převládat Oheň, schůzka svůj účel splní, ale setkáte se s obtížemi. Pokud bude převládat Vzduch či Akáša, schůzku raději odvolajte a přesuňte ji na příhodnější dobu.

Popsané metody můžete použít při hledání zaměstnání, pracovních schůzkách, jakož i v celé řadě jiných situací.

Zkvalitnění vlastního života

Pokud cítíte, že potřebujete zkvalitnit svůj soukromý život a zajistit si vyšší životní úroveň, měli byste kromě dosud popsaných rad dbát na následovné:

1. Probouzejte se každé ráno půl hodiny před východem Slunce.
2. Než vstanete z postele nebo se s kýmkoli dáte do řeči, proveďte následující úkony:
 - Zjistěte, která nosní dírka je právě dominantní.
 - Polibte dlaně té ze svých rukou, která odpovídá funkční nosní dírce (pravou rukou, dýcháte-li pravou nosní dírkou, a naopak).
 - Toutež rukou si promasírujte tvář, hlavu, krk, hrudník, stehna a chodidla.
 - Vstaňte z lůžka, přičemž na podlahu stoupněte nejprve tou nohou, která odpovídá funkční nosní dírce.
 - Vykonejte ranní očistu (stolice, hygiena dutiny ústní atd.).

Popsaná procedura značně zkvalitní váš každodenní život. Dosáhnete lepší životní úrovně a standardu, pokud-li vás bude pokládat za šťastného člověka.

Předpovídání smrti

Život a smrt jsou dvě stránky zjevného vědomí. Tvoří věčný pár protikladů, jež spolu hrají nikdy ne-

končící hru. Některé lidi myšlenka na smrt děsí, ale pro ty, kdo jsou obeznámeni s tajemstvím, představuje smrt pouze změnu formy. Vědomí sice působí jen ve fyzickém těle, ale jeho podstatou je neměnná, věčná skutečnost – absolutní Pravda, která nepřestává existovat se zánikem těla. Smrt ve skutečnosti představuje okamžik vysvobození. Ti čtenáři, pro něž smrt není příjemnou změnou, mohou být zvědaví na den, kdy přijde, aby je osvobodila z fyzického těla. Následující pravidla umožňují odhadnout z nosního dýchání zbyvajících délek života.

1. Člověk, který dýchá 24 hodin pravou nosní dírkou, bude žít ještě tři roky, načež opustí své tělo či zemi.
2. Člověk, který dýchá 48 hodin bez přerušení pravou nosní dírkou, bude žít ještě dva roky, načež opustí své tělo.
3. Člověka, který dýchá 120 hodin (pět dní a pět nocí) pravou nosní dírkou, čeká ještě rok života.
4. Dýchá-li někdo 15 dní pravou nosní dírkou, nebo dýchá po jeden měsíc pravou dírkou ve dne a levo v noci, dožije se ještě šesti měsíců.
5. Dýchá-li někdo 20 dní v kuse pravou nosní dírkou, dožije se ještě tří měsíců.
6. Dýchá-li někdo 30 dní po sobě pravou nosní dírkou, má před sebou pouze dva dny života.
7. Pokud někdo dýchá více než jeden týden pouze levou nosní dírkou, přičemž v tu dobu pravou dírkou nedýchá vůbec, ztratí měsíc života.
8. Jestliže nosní dech zcela ustoupí a člověk dýchá pouze ústy, zemře do 96 minut.

9. Po dvou hodinách dýchání susunnou člověk na místě zemře.
 10. Pokud si člověk nedohlédne na špičku nosu ani na vypláznutý jazyk, zemře do tří dnů.
 11. Pokud někomu po koupeli uschne srdeční krajina, chodidla a temeno, aniž by použil ručník, zemře takový člověk do tří měsíců.
 12. Pokud hubený člověk náhle ztloustne, tlustý náhle zhubne, slabý náhle zesílí, silný náhle zeslábne, světlý náhle ztmavne, tmavý náhle zesvětlá, nebo věřící ztratí víru atd., pak takový člověk do osmi měsíců zemře.
 13. Proudí-li něčí dech ve dne i v noci jen jedinou nosní dírkou, musí si uvědomit, že mu zbyvají pouhé tři roky života.
- Smrt lze rovněž věštit některým z následujících pokusů:

1. Položte si pravou ruku na čelo, a to do polohy rovnoběžné s nosem. Pak fixujte zrak na její předloktí. Po chvíli bude předloktí zdánlivě velmi úzké. Bude-li se vám zdát úzké i zápěstí a paže se před očima rozdělí na dvě větve – zcela oddělené od zápěstí – pak vězte, že vám zbývá jen šest měsíců.
2. Naplňte nějakou větší nádobu vodou, otočte se s ní čelem k východu a pozorujte, jak se v ní odrazí slunce. Pokud odraz netvoří dokonalý kruh, ale je přerušen rovnoběžně s některou ze světových stran – východem, západem, severem nebo jihem – pak lze o vaší smrti říct toto:

- Odráz přerušen ve východním směru: zemřete za 1 měsíc.
 Odráz přerušen v západním směru: zemřete za 3 měsíce.
 Odráz přerušen v severním směru: zemřete za 2 měsíce.
 Odráz přerušen v jižním směru: zemřete za 6 měsíců.
 Je-li střed slunečního odrazu zdánlivě přerušen dítou, zbývá vám 10 dní.
 Zdá-li se, že se odráz slunečního kotouče otáčí kolem osy, zemřete ještě téhož dne.
3. Kdo nemůže pohlédnout na slunce, měsíc, ohně a na jejich paprsky, nebude žít déle než jedenáct měsíců.
 4. Vypustí-li někdo v jednom okamžiku větry, moč a stolici, dožije se ještě deseti dní. (U zdravých lidí močení stolici předchází.)
 5. Kdo při mírném stisku vnitřních koutků očí nespátří mezi očima světlý bod, dožije se ještě deseti dní.

Určení pohlaví dítěte

Než se naučíme počít potomka žádaného pohlaví, musíme si zapamatovat, že muž je více maskulinní, když dýchá pravou nosní dírkou, a žena je ženšteinější, když dýchá levou nosní dírkou.

Ideální pohlavní styk je takový, při němž muž dýchá pravou nosní dírkou a žena levou nosní dírkou.

Touží-li dvojice zplodit syna, musí se spojit poté, když žena ukončila menstruaci. Během soulože má muž dýchat pravou, žena pak levou polovinou nosu. V muži by

měl převládat element Země nebo Vody, případně kombinace těchto elementů. Mohou se milovat osmého, desátého, dvanáctého, čtrnáctého či šestnáctého dne po ženině očistění menstruačním cyklem. Čím později, tím snáze dojde k početí. Dny těsně po ženině menstruaci nejsou dobré, chce-li se dvojice dočkat potomka.

Oplodněním čtvrté noci po menstruaci je počat syn, jenž bude chudý a dožije se krátkého věku.

Oplodněním šesté noci po menstruaci je počat syn, jenž se dožije průměrného věku.

Oplodněním osmé noci po menstruaci je počat syn, kterého čeká úspěšný a blahobytný život.

Oplodněním desáté noci po menstruaci je počat syn chytřejší, moudřejší a praktičtější.

Oplodněním dvanácté noci přináší syna skvělých ctností. Syn počatý čtrnácté noci vynikne ve všech ohledech, čeká ho krása, bohatství a sláva.

Syn počatý šestnácté noci je ze všech nejlepší a nepostrádá žádnou ze ctností: bude to syn ušlechtilý, bohatý, úspěšný, proslaví se ve světě a dokáže utěšovat druhé.

Dojde-li k početí v okamžiku, kdy muž dýchá pravou a žena levou nosní dírkou, přičemž převládajícím elementem je Země, je počat slavný, ctnostný a ušlechtilý syn, který bude žít v blahobytu.

Dojde-li k početí při nadvládě Vody, narodí se syn hodný, poslušný, ctnostný a bohatý. Takový syn nikdy nezchudne.

Dojde-li k početí při nadvládě Ohně, nebude syn žít dlouho. Dokonce může dojít k potratu.

Dojde-li k početí při nadvládě Vzduchu, způsobí dítěti rodičům bolest a trápení.

Dojde-li k početí při nadvládě Akáši, skončí těhotenství potratem. Tak skončí vůbec všechna těhotenství započatá s sušinnou.

Staré rukopisy swarajógy, *Šiva Swarodaja* a *Gyana Swarodaja*, se nezabývají početím dcery. O tom však pojednává zvláštní článek o swarajóze, který se před časem objevil ve známém indickém časopise, * a z něhož čerpám následující informace.

Početí dcery je jisté, pokud se pár miluje ve chvíli, kdy muž dýchá levou nosní dírkou a žena pravou nosní dírkou, a nad oběma vládne element Voda.

Dcera počatá páté noci bude rodit syny.

Dcera počatá sedmé noci bude neplodná.

Dcera počatá deváté noci bude krásná, bohatá a ctnostná.

Dcera počatá jedenácté noci jednou porodí dceru se špatnou povahou.

Dceři počaté třinácté noci se jednou narodí dcera, která se provdá do vyšší kasty a založí smíšený rod.

Dcera počatá patnácté noci porodí dceru, jež bude krásná, bohatá, úspěšná a provdá se za krále nebo bohače vznešených kvalit.

* *Kaylan*, vytištěno v Sadhna Ank, vyd. roku 1942 Geeta Press, Gorakhpur, U.P., Indία.

Milování s neplodnou ženou v situaci, kdy v muži převládá Oheň a dýchá sušumnou nebo pravou dírkou (ať ve dne, nebo v noci) způsobí, že neplodná žena otěhotní.

Dojde-li k početí během lichých dnů po skončení menstruace a za účasti Země, Vody nebo Ohně, muž dýchá pravou nosní dírkou (ať ve dne, nebo v noci) a u ženy převládá levá nosní dírka, pak i neplodná žena donosi dítě.

KAPITOLA 4

Přehled swarajógy

SWARAJÓGA je precizní holistická disciplína, která shrnuje nejpraktičtější poznání objevená tantriky. Je jógou o správném životě – životě v moudrosti a životě při plném uvědomění.

Na nos se můžeme dívat jako na hlavní výhybku mezi mozkovými polokoullemi. Dokáže stimulovat elektromagnetickou aktivitu v té či oné polovině těla, může libovolně střídat nadvládu mozkových polokoulí.

Cyklus nosního dýchání vytváří v kombinaci s elementy psychofyzického divadla života (*Ila*). Čakry neboli centra psychické energie jsou scénou pro hru elementů: s probuzením dechu nosními dírkami nastupuje na scénu Vzduch, představení pak končí Akášou. Hlavními spojovacími kanály mezi pránou a čakrami

jsou tři hlavní nádí – ida, pingala a sušumna. Nádí jsou přímo ovlivňovány dechem swara (dechový proud v jedné z nosních dírek), který jim vládne, protože dech jako takový je neuromotorickou aktivitou, k níž by bez spolupráce nervů a nádí nemohlo docházet. Nádí propojují nos s čakrami a pěti elementy. Ukázali jsme si, že přítomnost jednotlivých elementů způsobuje chuťové vjemy v ústech, což indikuje změny v chemické rovnováze těla. Průchod energie čakrami vnímáme jako změny dominantních elementů. Energie čakrami proudí ve zvláštním rytmu (viz sekvenci ze strany 45). Vliv sušumny trvá u obvyčejných lidí krátce, jen deset vdechů a výdechů, ale adepthi swarajógy dokáží tuto periodu prodloužit, čímž zajistí delší průchod energie přes vyšší čakry.

Nástup a ústup jednotlivých elementů vytváří tři hlavní tělesné tekutiny, které Ajurvéda pojmenovává *doša*:

1. Větr (*vāyu*) – vytváří ho element Vzduch
2. Žluč (*pitta*) – vytváří ho element Oheň
3. Hlen (*kapha*) – je kombinací elementů Země a Vody

Tyto tři tekutiny vytvářejí náš temperament. Chemická povaha člověka je definitivně dána v okamžiku oplodnění vajíčka. Tělesná konstituce každého z nás závisí na povaze matky. Ajurvéda rozeznává pět vlivů, které určují tělesnou chemii dítěte:

1. Chemická povaha těla otce v okamžiku početí, která určuje chemickou povahu spermií.

2. Chemická povaha těla matky, která určuje dědičné chemické vlastnosti vajíčka.
3. Potrava, kterou otec a matka požíli v rozmezí šestatřiceti hodin před početím.
4. Citové naladění matky v období mezi souloží a vlastním oplodněním.
5. Všeobecný stav mateřského lůna, složení hlenu v jejích vnitřních orgánech a skladba chemických látek, jež obalují vnitřní stěny průchodu do dělohy.

Prostřednictvím tělních tekutin jedinec vnímá změny v prostředí a získává energii z potravy. Celý lidský organismus je ovládnán větrem, žlučí a hlenem, jež jsou fyziologickou manifestací elementů.

Dech je spojovacím článkem mezi třemi tekutinami, pěti elementy, sedmi čakrami a elektrochemickými změnami, k nimž dochází ve dvou polokoulích mozku.

Meditační vizualizační metody

Swarajóga na tělo nepohlíží jako na soubor individuálních částí či orgánů, ale propojuje všechny jeho složky v jeden celek a nabízí praktické návody mentálního a fyzického zdokonalení, jakož i duchovního vývoje. Každá jógová disciplína je bez znalosti swary neúplná. Swarajóga nás učí aktivně ve vhodném vnitřním a vnějším prostředí. Nabádá nás, abychom si stále uvědomovali stav našeho dechu, základního principu života, čímž nás učí hospodářit se životodárnou energií a využívat ji co nejefektivněji.

Učení swarajógy je mnohem rozsáhlejší a zahrnuje i znalost minulého, současného a budoucího, ale tak široké téma by si žádalo samostatnou knihu. Autor v současnosti dokončuje další titul, *Dechovou astrologii*, který by se co nejdříve měl objevit v tisku. Pokud se adeptům swarajógy podaří potvrdit v každodenní přímé životní zkušenosti informace z této knihy, prožijí šťastnější a osvěcenější životy.

Tiché „sou ham,“ přirozený zvukový projev vdechu a výdechu, nám neustále připomíná jednotu veškerého Vědomí. Bez ustání nám opakuje, že každý z nás je součástí oné energie, jež proslupuje světem všech forem a názvů. Náš nos se s každým nádechem ožívá tichým „sou,“ při každém výdechu ještě tišším „ham,“ přičemž kombinace těchto dvou zvuků nápadně připomíná sanskrtské *So ham*, což v překladu znamená „Jsem to“ (So = to, aham = já jsem). Zvuk se bez jakékoli vědomé námahy opakuje s každým nádechem a výdechem, aniž by byl závislý na pomoci hlasivek. Posloucháme-li zvuk lidského dechu, zklidňuje naše So ham mysl a dovolu je našemu vědomí vystoupit z hranic těla i mysli. Meditace So ham vede k osvícení, je cestou poznání minulého, přítomného a budoucího. Součástí swarajógy jsou i meditace So ham, meditace s přirozeným zvukem dechu.

Další specifické metody swarajógy zahrnují: (1) synchronizaci veškerých duševních a tělesných činností s aktivitou nosních direk, (2) kultivaci vlastnosti jama, k nimž patří nenásilí, pravdomluvnost, upřímnost, po-hlavní zdrženlivost, shovívavost, statečnost ducha, doh-rola, přímocárnost, umírněnost v jídle a pití a čistota, (3) dodržování předpisů nijama, a sice radosti, prosto-

ty, milosrdenství, (4) vizualizace čakr a meditace o nich.

S první skupinou metod swarajógy jsme se seznámili v předchozích kapitolách této knihy. Nesporný přínos, jaký pro nás může znamenat rozvoj druhých dvou metod, jež jsou základem veškeré jógy, snad není třeba rozebírat. Zastavme se proto nakonec u čtvrtého bodu, u metod, jimiž lze vizualizovat čakry, ona jevitě elementů,* a meditovat o nich. Platí, že nejlepšího zviditelnění čakr dosáhneme ve chvíli, když dech přechází z jedné nosní dírky do druhé. V tutéž dobu se mění i dominantní element, což spontánně aktivuje jeho čakru.

Protože každý hodinový cyklus nosního dýchání začíná elementem vzduchu, začneme naši meditaci od něj. Soustředíme pozornost na srdeční čakru (anáhata), která koresponduje s elementem Vzduch a opakujeme bija-mantru tohoto elementu – YANG. (Viz přehled na str. 66). Bija-mantra elementu a semenný zvuk odpovídající čakry jsou totožné. Meditace by měla začínat postupným zviditelňováním korunních plátek každé čakry. Poté má následovat opakování zvuku těchto plátek. V dalším kroku adept meditace nahlíží jantru čakry anáhata – kouřově zelenou šesticípu hvězdu. Následuje vizualizace zvířete, které je s čakrou asociováno, v tomto případě jelena (černé antilopy). Zvíře by mělo vydávat zvuk bija, kterým je u anáhaty YANG. V dalším kroku adept nahlíží krásnou bohyni kundalini Šak-

* Harish Johari, *Chakras* (Rochester, Vermont: Destiny Books, 1987)

ti, usazenou v poloze lotosového květu uvnitř trojúhelníku, načež pozoruje boha Šivu, který se mu zjeví jako Sadašiva. Stojí za Šakti, v ruce drží trojzubec a míří lingamem směrem k Šakti. Poté by měl adept meditoval o Šakti této čakry. Je jí čtyřhlavá Kakinī Šakti sedící na lotosovém květu a nesoucí ve čtyřech rukách všechny nástroje potřebné k dosažení rovnováhy. Nakonec adept medituje o božstvu této čakry, kterým je Išana Šiva. Podobně adept medituje i o dalších čakrách, přičemž všechny jejich aspekty nazírá ve shodném pořadí.

Protože element Vzduch vládne v dýchacím cyklu pouze osm minut, musí adept dokázat vybatvit si čakru anáhata během této doby. Následují čakry manipūra, mládhára, svádhištána a višuddha. Na manipūru (element Oheň) se soustředíme dvanáct minut, na mládháru (element Země) dvacet minut, na svádhištánu (element Voda) šestnáct minut a konečně na višuddhu (element Akáša) čtyři minuty. Jakmile na konci periody, kdy dominuje akáša, proudí jeho dech vyrovnaně oběma nosními dírkami – otevře se energetická nádí susunmy – měl by adept ukončit vizualizaci i recitováním mantry a ponořit se do abstraktních úvah.

K ulehčení vizualizačních cvičení si jejich aspirant může pořídit barevné kresby jednotlivých čakr, a to v pořadí, v němž by je jeho vnitřní zrak měl nahlížet. Pořadí vizualizace v rámci každé čakry je následovné:

1. Korumní pláčky (po směru hodinových ručiček)
2. Jantra čakry
3. Zvíře čakry

4. Zvuk bija**
5. Božstva kromě vrchního božstva čakry a hlavní bohyne
6. Šakti dané čakry
7. Vrchní božstvo čakry.

Pravidelná meditace o čakrách kombinovaná s plněním každodenních povinností, jež nám usnadní poznání energie aktivované v našich nosních dírkách, dovede adepta swarajógy k jeho konečnému cíli.

Dechové proudy v pravé a levé polovině nosu jsou totožné u lidí všech kast, přesvědčení a vyznání. Swarajóga, objevená tantrickými mudrci, sice nese znaky specifického kulturního a jazykového prostředí, v němž byla rozvíjena, ale směřuje k univerzální a fundamentální Pravdě.

** Recitace zvuku bija s koncovou nosovkou (ng) prováděné simultánně s vizualizací nás uvádí do meditačního stavu.

DODATEK

Výňatky
z rukopisů *suvarajogy*
s autorovými komentáři

Rukopis Šiva Swarodaja, jeden z hlavních pramenů použitých v této knize, se otevírá rozhovorem Šivy a Šakti o podstatě vesmíru a o poznání, které je potřebné pro šťastný, zdravý a tvůrčí život.

देव देव महादेव कृपां कृत्वा ममोपरि ।
सर्व सिद्धु करं ज्ञानं कथयस्व मम प्रभो ॥
कथं ब्रह्मांडमुत्पन्नं कथं वा परिवर्तते ।
कथं विलीयते देव वद ब्रह्मांडनिर्णयम् ॥

Deva deva mahadeva kripam krittva mamopari -

Sarussiddhi karam jnyanam kathayasva mam prabho

- 2 -

Katham brahmandanutpannam katham va परिवर्तते -

Katham vilivyate deva vada brahmand nirnyayam - 3 -

Ó vláďce Bohů, Mahadeve, buď ke mně dobrý a řekni mi o poznání, jež mi dá všechna siddhi – moc získat cokoli po čem zatoužím.

Jak mohl vzniknout vesmír? Jak může měnit jednu svou formu v jinou? Co se s ním děje během období zániku? Prosim, pouč mě o pochodech stvoření, zachování a zkázy tohoto vesmíru.

Šiva – Nejvyšší vědomí v mužské podobě – naslouchá těmto věcným otázkám, které mu klade jeho božská družka, načež jí odpoví:

**तत्त्वाद् ब्रह्मांडमृत्युत्त्वं तत्त्वेन परिवर्तते ।
तत्त्वे विलीयते देवि तत्त्वाद् ब्रह्मांडनिर्णयः॥**

*Tattvad brahmandamrutpannam tattven parivartite –
Tattve uliyate devi tattvad brahmand nirnyayah – 4 –*

Veškerý vesmír vznikl z tattev (elementů). Všechny proměny ve světě forem a jmen jsou změnami elementů, všechno se změní v elementy v období zániku. Elementy jsou, Ó Devi, hlavními složkami vesmíru.

Šakti si vyslechně Šivovu přesně formulovanou odpověď a žádá ho, aby jí vysvětlil povahu elementů, které se vyskytují ve zjevném světě. Šiva jí vypráví:

**निरञ्जनो निराकार स्रको देव महेश्वरः ।
तस्मादाकाशमृत्यन्नाकाशाद् वायु समवः॥**

**वायोस्तेजस्ततश्चापस्ततः पृथ्वी समुद्भवः ।
एतानि पंच तत्त्वानि विस्तीर्णा च पंचधाः॥**

Niranjano nirakara eiko deu maheshwarah –

Tasmadakashamrutpannamakashad vayu sambhavaah

– 6 –

Vyustejastataashchastatah prithvisamudbhavaah –

Atani panch tattvani visteerna cha panchdha – 7 –

Na počátku bylo jedno bez formy a jména; jedno bez vlastnosti. Z něj vznikla Akáša; z Akáši Vzduch; ze vzduchu Oheň; Oheň dal vznik Vodě a Voda konečně Zemi. Každý z nich se pak rozdělil v pět dalších; spolu dali vzniknout viditelnému světu.

**पंचतत्त्वमये देहे पञ्चतत्त्वानि सृन्दरि ।
सूक्ष्मरूपेण वर्तन्ते ज्ञायन्ते तत्त्वयोगिभिः॥**

Panchtattvamaye dehe panchtattvani sundari –

Sukshmrupen vartante jnyante tattvyogigibhih – 9 –

Toto tělo se skládá právě z oněch pěti elementů. Ony tvoří kůži, svalstvo, kosti, morek, nervy a další. Ony tvoří vnitřní ústrojí, smysly, a výživu nutnou k různým tělesným úkonům v hrubé i jemné formě.

Elementy se zjevují a mizí v subtilních projevech těla a v jeho psychických centrech (čakrách) a také v nosních dechových cyklech, který tělu dodávají energii. Vztahují se k nim veškeré touhy, pocity a emoce.

Jsou základem životního dramatu. Jen jogíni o nich znají celou pravdu.

Jogíni znají celou pravdu, protože se snaží dosáhnout stavu vědomí, které se vymykají dosahu elementů. Elementy neustálo fluktuaci myslí, jejíž vinou bloudíme v temném lese idejí.

Základní rukopis swarajogy, *Śiva Suarodaja*, pokračuje chválou nauky o dechu a vyšší moudrosti. Śiva říká:

**स्वरे वेदाश्च शास्त्राणि स्वरे गौधर्वमुत्तमम् ।
स्वरे च सर्वत्रैलोचयं स्वरमात्मस्वरूपकम् ॥**

Svara vedashch shastrani sware gandharvanuttamam

Svara ch sarvatrailokyam swarmatn – swaroopkam – 16 –

Swara jsou vědy a śastry, swara je nejlepší hudba. Hlásky (souhlásky a samohlásky) jsou samy swara. Swara obsahuje veškerou moudrost... hudbu a zvuky vesmíru.

**गुह्याद् गुह्यतरं सारमुपकार प्रकाशनाम् ।
इदं स्वरोदयं ज्ञानं ज्ञानानां मस्तके मणिः॥**

Guhyaad guhitaram saramupkar prakashnam –

Idam suarodayam gyanam gyananam mastake mahih – 11 –

Známe-li swara, získáme přístup ke všem tajemstvím tajných věd, k samotné podstatě všeho vědění a k pozornosti. Znalost swara je korunou veškerého poznání.

**स्वर हीनश्च देवजो नाथ हीनं यथा गृहम् ।
शास्त्र हीनं यथा वक्त्रं शिरोहीनं च यद्गुः॥**

Suarhinashch devajo nath hinam yatha graham –

Shastra hinam vaktvam shirohinam ch yadguipu – 17 –

Mudrc, který nezná swara, je jako vypleněný dům, jako řečník bez vlastní myšlenky, jako tělo bez hlavy.

**अथ स्वरं प्रवक्ष्यामि शरीरस्थस्वरोदयम् ।
हंस चारस्वरुपेण भवेज्ज्ञानं त्रिकालजम् ॥**

Ah swaram pravakshyami sharirasthaswarodayam –

Hamschar swaroopena bhavajgyanam trikalajam – 10 –

Nyní ti budu vyprávět o swara, o hlavním zdroji všeho vědění.

**सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं ज्ञानं सुबोधं सत्य प्रत्ययम् ।
आश्वयर्ष नास्तिके लोके ह्याधारं त्वास्तिके जने॥**

Sukshmatasukshmataram gyanam subodham satyapratyam –

Ashcharyam nastike loke hyadharamtwastike jane – 12 –

Poznání swara je křehké, pomůže ti však jasně pochopit Pravdu. Díky němu zakusíš Pravdu a zlepšíš souhrn těla a mysli. Pro nevěřící je swara překvapením, pro věřící velkou podporou.

**शुणु त्वं कथितं देवि देहस्यं ज्ञानंभुतमम् ।
यस्य विज्ञान मात्रेण सर्वज्ञत्वं प्रणीयते ॥**

Shrun tuam katham devi hehasham gyanamuttamam

Yasya viggam matren sarvagyatnam pranigate – 15 –

Poslouchej, ó Devi! Nyní ti vyjevím poznání, jež je základem pro všechny, kdo sídlí ve svých tělech a vědí, že vše poznatelné je známo.

**नाडी भेद तथा प्राणतत्त्व भेदं तथैव च ।
सुषम्णा सिञ्चभेदं च यो जानाति समुक्तिवाः ॥**

*Nadibhedam tatha pranatattva bhedam tathau cha –
Sushumna mishra bhedam cha yojanati samuktigah –
18 –*

Ten, kdo zná tajemství dráh nádi (jejich funkce a účinky), prány (rozdíl mezi pěti typy prány) a sušumny, je vysvobozen z koloběhu života a smrti, a dospěje až k osvícení.

**नाडी त्रयं विजानाति तत्त्व ज्ञानं तथैव च ।
नैव तेन भवेत्तुल्यं लक्षकोटिरसायनम् ॥**

*Naditrayam vijanati tattvagyanam tathau cha –
Nau tain bhavettulyam lakshkotirasayanam – 29 –*

Se znalosti třech nádi a pěti tatev se nemůže rovnat ani bilion rasajánů (drahocené lektvary, které obsahovaly omlazovací živiny).

Kdo ovládá tuto vzácnou znalost, je jedinečný, neboť dokáže nejlepším způsobem sjednotit činnost těla, mysli a vědomí.

Koná-li někdo správné skutky ve správnou dobu, je jedinečný a nazývají ho géniem; koná-li někdo správné skutky v nesprávnou dobu, stává se hlupákem. Lidé seznámení s učením a praxí swarajógy se nikdy nepotýkají s chybami a nespokojeností, protože vědí, jak přizpůsobit vibrace vnějšího světa ke svému prospěchu.