



# Uvoľňovanie myšlienok od energetickej podpory pri relaxácii a meditácii

---

Kľúč k udržaniu zdravia

Vzdelávanie učiteľov jogy SPJ

GMT

SPJ a SAJ

2011

# Program pre našich cvičiteľov

---

- Je snahou SPJ umožniť priebežné zvyšovanie kvality jogového cvičenia.
- Jednou z foriem je tento kurz
- Trvá 4 stredy, ak sa stretne so záujmom pokračovanie bude:
  - Odstraňovanie emočných blokov.
- Jedna výučba bude trvať:
  - 19.10-19.40 uvoľňovacie cvičenia
  - 19.45-20.30 vlastné cvičenie
  - 20.30-20.45 diskusia

# Uvoľňovanie myšlienok od energetickej podpory pranamaja kóše

---

- Naša myseľ je veľmi výkonná pri generovaní myšlienok. Myšlienky generuje na popredí aj pozadí.
- Každý proces v mysli si vyžaduje energiu. Veľa myšlienok žiada veľa energie.
- Vysoká merná hustota myšlienok (počet myšlienok za časovú jednotku) spôsobuje aj rozptýlenosť mysle.
  - To zas spôsobuje neschopnosť koncentrovať úsilie a presadzovať svoje rozhodnutia

# Uvoľňovanie myšlienok od energetickej podpory

---

- Ak chceme prejsť do hlbších úrovní našej štruktúry, musíme sa vedieť *dočasne* vzdať myšlienok)
- Bez toho naša pozornosť je stále vyťahovaná k produktom **manasu** – hodnotiacej mysle.
- Joga pre riešenie tohto problému užíva **pratjaharu**.

## PYS III.

---

- The *ékágrata parináma* (one-pointedness) of the chitta is when the experience of the chitta which subsided and the experience in the chitta which is arising, are **both identical** III.12
- (Through samyama) on the heart (*hrdaye*), knowledge of chitta (arises) III.34

# Pratjahara

---

- Jogové texty užívajú 2 prístupy:
  - Pútanie myšlienok na 1 či viac bodov
    - GhS IV.1-7
    - YV
  - Odpútanie pozornosti od každej myšlienky
    - Relaxačná joga nidra
    - Antar manuna
    - Átma vičára

# Joga nidra ako tréning pratjahary

---

- Pri relaxačnej joga nidre učíme myseľ odpútať sa od myšlienok a pripútať sa k
  - Častiam tela
  - Procesom v tele
  - K vnemu priestoru
- Tým sa odpútavame aj od dostredivej sily stresu, ktorá blokuje odstredivé procesy (dôležité informácie sa v systéme nedostávajú od Centra na svoje miesta)

# Antar manuna

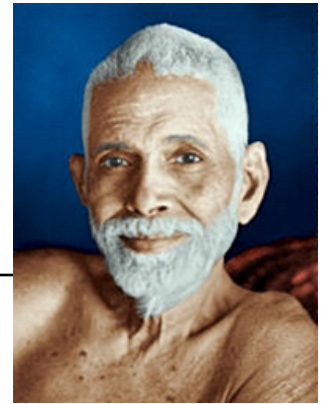
---

- Pozornosť **pútame** k vybraným zmyslovým vnemom
- Pozornosť **odpútavame** od zmyslových vnemov
- Vnímame **zrod** myšlienky
- Vedome **tvoríme** myšlienky
- Pozorujeme **vznik a zánik** myšlienky
- Vnímame **klúd** mysle



# Atma vičára

---



*Hridayakuharamadhajé kévalam brahmamátram  
hyahamahamiti sákshádátmarupéna dháti.  
Hrdi visa manasá svam chinvatá majjátá vá  
Pavanachalanaródhádátmanistó bhava tvam.*

In the Heart cavern, the Brahman alone, in all  
its primal purity shines  
Directly perceptible as (the flow of) „I-I“, the Self.  
Enter the Heart through átma vichara,  
Or dive deep within (majjana)  
or control the movements of prána  
(pavanachalanaródha) and abide forever  
in Atman (self). (SRG II.2; AD 1915)

# Ramana Maharshi: Nán jár – Kto som?

---

2. Ak nie som ani jedno z týchto (dhátu, zmysly, prána, myseľ, nepoznanie), potom kto som?

Po zistení netotožnosti s vyššie uvedenými entitami; procesom „nie to – nie to“; to Vedomie, ktoré zostane – to je ja.

# Ramana Maharshi: Vičárasangraham

---

4. ... Nech vznikajú akékoľvek myšlienky ako prekážky pri sádhane, nedovoľme mysli aby išla svojim smerom, ale nechajme ju spočinúť vo svojom vedomí, ktoré je **Átmanom**. Zostaňme svedkom všetkého čo sa deje za prístupu: „*Nech sa dejú (v mysli) hocaké zvláštne veci, nechajme ich nastať. Uvidíme čo to je*“

# Pratjahara podľa GhS

---

- Kdekoľvek sa zatúla nestála myseľ, treba ju odtiaľ odpútať. Prived' myseľ pod kontrolu vedomia (IV.2.).
  - Cvičenie: Nech sa objaví v mysli akýkoľvek podnet, myšlienka či pocit, uvoľnime od nej našu pozornosť a vnorme sa do klúdu.

# PYS

---

- Human being has basically two components – the purusha – consciousness, and prákr̥ti – functions and „energy charmed into material“ parts. Chitta belongs to the prákr̥ti category.
- In yoga chitta has the function of **intellect, ego and mind**.
- Patanjali defines {chitta ∈ mind}. Chitta is a continuum, where our desires and tendencies as well as contacts with the outer environment cause changes („ripples“) that are called vrttis. The vrttis are immediately transformed to smṛti – *memory* and give rise to *karma*. Memory is one of the properties of chitta.

# PYS I.

---

- Yoga is the cessation of chitta vrttis (I.2)
- Then the perceiver (seer) rests in its real nature (I.3)
- Elsewhere, identification with the form and nature of vrttis. I.4.
- The vrttis are fivefold (and of 2 kinds): afflicted, **painful and impure**, imbued with kleshas; and not afflicted, not painful, pure, not imbued with kleshas. I.5

# PYS I.

---

- The vritti based on the experience of absence (of the content in chitta) is called nidra I.10
- Objects experienced not being lost is the vritti called memory I.11.
- The cessation of those vrittis occurs through practice and *detachment* I.12.
- The effort to get stability of the state (of the chitta) is called practice I.13

# PYS I.

---

- That practice, however, becomes firmly grounded only when pursued for a long time, without interruption and with a **positive and devout** attitude I.14
- The **vairagya** of one (who is) **disinterested** in all subjects seen or heard through hearsay is named vasikara (mastery) I.15
- That (becomes) highest in the realisation of purusha (when there is) complete desirelessness for the gunas. I.16



# Rušenie energetickej podpory myšlienok

---

## ○ Prax:

- Odpútajte sa od akejkoľvek myšlienky
- Nenechajte aby pozornosť sa venovala akejkoľvek myšlienke na popredí či pozadí
- Odtiahneme tým aj energetickú podporu myšlienok.

# Časť druhá

---

- K tomu, aby sme vedeli sa uvoľniť od karmických stôp a vásan, je potrebné, aby sme sa s nimi vo vnútri vyrovnali, t.j. aby v nás nevytvárali podvedomé impulzy, ktoré nám v živote robia potom problémy.
- Tretia joga nidra je venovaná práve tomuto procesu.
  - Je to vlastne „požiadanie“ o to, aby sme vedeli učiteľstvo jogy a náš život robiť s čistým srdcom a a by sme vedeli, že takto môžeme o mnoho lepšie pomáhať ľuďom nachádzať seba.
    - Ásany sú len jedným z prostriedkov jogy.
  - Ak učíme jogu, učíme cestu ku svojej podstate.

# Relaxácia 1

---

## ○ Príprava

### ● Relaxácia:

- Uvedomíme si telo a jeho časti.
- Predstavíme si, že telo je vnorené do energetického obalu
  - Na povrchu tela je obalené ale aj opotrebovanou a nevhodnou energiou – s niečím ako maz.
    - Myslenou dlaňou (dlaň tela v pranamaja kóši) to odstránime a pošleme na recykláciu do zeme.
  - Pod týmto nánosom je telo žiarivé a čisté.

# Relaxácia 2

---

- Príprava
  - Relaxácia:
    - Uvedomíme si telo a jeho časti od nohy po hlavu.
    - Predstavíme si, že telo je vnorené do energetického obalu
      - Na povrchu tela je obalené ale aj opotrebovanou a nevhodnou energiou – s niečím ako maz.
        - Myslenou dlaňou (dlaň tela v pranamaja kóši) to odstránime a pošleme na recykláciu do zeme.
      - Pod týmto nánosom je telo žiarivé a čisté.
      - Precitujeme sahasráru. Z nekonečného zdroja Svetla prepúšťame svetlo do tela a zvlášť tam, kde máme problém. Teo sa uzdravuje.
    - S výdychom odvíevame všetko nevhodné.
    - Pomaly sa vynárame z relaxácie

# Odstraňovanie stresových stôp z tela a mysle

---

- Odstránenie prekážok
  - Prekážkou sú asociované myšlienky
- Technika:
  - Cvičenie v dvojici
    - Stíšme myseľ
    - Významová stopa: choďme späť po časovej stope do detstva. Nájdime významný zdroj stresu. Pošepkajme to facilitátorovi.
      - Facilitátor pripomenie, že to patrí minulosti a nieto dôvodu byť pod jeho podvedomým vplyvom.
    - Potom sa posunieme ešte k jednému zdroju. Na 1x spracujeme 1-2 významné zdroje stresov v minulosti.
    - Ak sa nevieme zdôveriť facilitátorovi, môžeme to robiť aj mentálnym monológom.
    - Facilitátor: Pripomeňme si udalosť, keď sme mali najväčšiu radosť v živote.
      - Stotožnime sa s týmto pocitom.

# Časť tretia

---

- Joga nidra pre zdravie

- Uvedomme si telo a uvoľnime ho
- 1. Vizualizácia:

Ideme navštíviť sféru Najvyššieho Bytia

Vizualizácia: Po schodíkoch ideme dole do širokej jaskyne. V tme vidíme dvere, ktoré sa nám otvoria. Vidíme cestu po ktorej ideme v prírode. Vchádzame do údolia s nádherným potokom, ktorý pramení priamo u nôh Najvyššieho. Napime sa 7 glgov. Je to voda života, ktorá regeneruje telo aj ducha.

- Pozvoľna sa vraciame späť
- Vychádzame z relaxácie

# Časť tretia

---

- Jóga nidra 2

- 2. vizualizácia

- Ako 1, ale potom ideme do jaskyne, ktorá má 21 schodíkov. Vojdeme po nich dole. Myseľ sa ukludňuje. Je tma, ale prichádzame k otvoru za ktorým je žiarivé svetlo. Vyjdeme do svetla. Sme vo svete mieru a pokoja. Krásna príroda. Tam nachádzame kozmický vír, ktorý nás preniesie cez viditeľný svet do žiary pod trónom Najvyššieho.
      - V mysli požiadame o odpustenie všetkých našich chýb a nevhodných skutkov, ktoré sme urobili a ktoré sme ešte ani nevykonali. Žiadame o odpustenie od nášho svedomia, ktoré nám vždy pripomínalo dharmu. Precíťme odozvu Nekonečne láskyplného Najvyššieho, ktorý odpúšťa.
        - Vraciame sa späť uzdravení v duši.
        - Uvedomujeme si spiatočnú cestu a vynoríme sa z jóga nidry.

# Časť tretia

---

## ○ Jóga nidra 3

### 3. vizualizácia

- Uvedomíme si, že je to jóga nidra pre uzdravenie tela. Potom ako 1, ale ideme do jaskyne, ktorá má 21 schodíkov. Je tma, ale prichádzame k otvoru za ktorým je žiarivé svetlo. Vyjdeme do svetla. Sme vo svete mieru a pokoja. Krásna príroda. Tam nachádzame kozmický vír, ktorý nás preniesie cez viditeľný svet do oblasti liečivých bytostí, ktorí nás tu obklopujú. Požiadame ich o pomoc pri vyliečení nášho problému.
  - Cesta späť je analogická.



# Časť štvrtá

---

- Jóga nidra 4

- 4. vizualizácia

- Uvedomíme si, že je to joga nidra pre uzdravenie 1.-3. kóše. Potom ako 1, ale ideme do jaskyne, ktorá má 21 schodíkov. Je tma, ale prichádzame k otvoru za ktorým je žiarivé svetlo. Vyjdeme do svetla. Sme vo svete mieru a pokoja. Tam nachádzame kozmický vír, ktorý nás preniesie cez viditeľný svet do oblasti liečivých bytostí, ktorí nás tu obklopujú. Požiadame ich o pomoc pri vyliečení nášho problému.
    - Pri ceste späť sa naša bytosť javí ako kozmická a rukami a nohami sa napojíme na 4 liečivé hviezdy, ktoré nám dajú obrovskú energiu, ktorá umožní, aby sme konali veľké veci, v rámci našej dharmy.
      - Ďalsia cesta späť je analogická ako predtým.

# Vizualizácia svojej lúky

---



# Vizualizácia kvetu

---



# Vizualizácia svojej regeneračnej energie

---



# PYS I.

---

- Samprajñāta – the cognitive samādhi occurs through the accompaniment of the appearance of cogitation (**vitarka**), reflection (**vichāra**), bliss (**ānanda**) and I-ness (**asmitā**). I.17
- The other (region covered by the superconscious part of the chitta after transcending asmitā is) preceded by the repeated practice of total cessation of experience (by chitta), (yet) leaving a residual effect. I.18

# PYS I.

---

- (This journey or yoga) of the bodiless gods and the yogis merged in prakrti leads only to experience (of repeated) birth and life. I.19
- Or (the same goal of yoga can be achieved) through total surrender to Íshwara (Íshwara pranidhana).I.23

# PYS I.

---

- Pranava (is) the japa and should be practiced (with) moulding the mind (into the sound of pranava) I.28
- From that (long practice of pranava japa) (results) the („backward going“) accession to the origin of the awareness and also the absence of antaráyās (impediments). I.29

# PYS I.

---

- Disease, dullness, doubt, heedlessness, laziness, very stubborn attachment, delusory perception, inability to attain a stage (of progress), instability are the disturbances of chitta (and those (are also) **hindrances** (in yoga). I.30



# PYS I.

---

- Pain, mental depression, tremor of the body parts (and disturbances) of inhalation and exhalation are the accompaniments of disturbances (of chitta). I.31
- For counteracting that (chitta vikshepa) (there is) one principle to follow – **abhyása** (practice). I.32

# PYS I.

---

- (Through cultivating the attitude of ) friendship, compassion, (participation in) joy (and) indifference (respectively) towards the subjects of pleasure, misery, virtue (and) viciousness, through repeated treatment the chittaprasádanam (blissful state of mind) is produced. I.33
- Or by exhalation and restraint of breath (prána) (the stability of mind is established). I.34

# PYS I.

---

- Or if a tendency of mind to be full of subjects is produced, it is stabilising a binding state of the mind.I.35
- Or a grief-free, illuminating (tendency of mind) (will steady the mind). I.36
- Or (through giving) the chitta a subject (for contemplation) that has transcended attachment.I.37

# PYS I.

---

- Or the mind whose object of meditation is the observation/knowledge of the dream also gets stabilised. I.38
- Or though meditation according to one's liking (the mind gains stability). I.39
- (The yogi's) mastery is established over the (range from) the minutest atom to the greatest thing. I.40

# PYS I.

---

- Similarly to a faultless jewel (which when placed on a surface, not only takes up its place, but also its qualities), the process of occupying the same place and imbibing all the qualities of the gráhya (subject being comprehended) by the gráhita (comprehender, chitta), during the activity of grahana (comprehension) in the case of the chitta whose vrttis have already dwindled away (so that the chitta is pure), is called samápatti, I.41

# PYS I.

---

- Savitarka samápatti is an admixture of the vikalpas of words, (their) meaning (and their) knowledge, causing a confusion (in perception) I.42
- A thorough purification of memory (results in) nirvitarka (samápatti), (which is) as if devoid of its own form, giving a clear appearance of mere essence (of the subject of the meditation) I.43

Vikalpa –  
imaginary thing:

# PYS I.

---

- By these (2 sutras above) the savichára and nirvichára (samápattis) are also explained, with the difference that the subjects (would be) subtle I.44
- And the degree of subtleness of the object (of meditation) ends in alinga I.45
- Those (samápattis) are also the sabíja samádhi I.46

**Alinga – without an attribute**

Rtambará - full of eternal  
reality

Nirvichára -  
transcending thinking

# PYS I.

---

- In the perfection of nirvichára state arises the blissful serenity of spirituality I.47
- There (in the sabíja samádhi) arises the prajña, which is full of the absolute reality I.48
- (This prajñá, arising from the perfection of nirvichára state is rtambará) because (it is able to give) different (knowledge of) objects than those whose knowledge can be obtained through words or inference and (are able to give) special understanding (of those subjects also, whose knowledge is obtainable through the usual means). I.49



# PYS I.

---

- The samskāra produced by that (rtambhará prajñá i.e. sabija samádhi) is the remover and preventer of all othe samskáras. I.50
- Through nirodha of even that (samskāra of sabíja samádhi) on account of nirodha of all (samskáras), nirbíja samádhi (is achieved). I.51

## PYS II.

---

- *Avidyá, asmitá, rága* (liking), *dvesha* (hatred) and *abhibivésha* (desire to live) are the kléshas II.3
- The kleshas are subtle and can be done away through the process of „counter-growth“ II.10
- The vrttis of kleshas can be abolished through dhyána II.11

## PYS II.

---

- Drashtá (the perceiver) is mere potentiality of perceiving and though pure, yet becomes one that has perceived through the content of chitta II.20
- For the yogi, whose purpose has been accomplished, the drshya (creation) is annihilated, yet it is not destroyed (as it is evident) through its universal availability to others. II.22

## PYS II.

---

- Through the disappearance of avidyá, the samyoga (illusion) disappears, which is the same thing as haná (cessation) (and from the standpoint of) drśi (perceiving potentiality) it is kaivalya. II.25
- Hana is achieved through uninterrupted vivekakhyáti (right discrimination) II.26
- The vivekakhyáti prajñá has sevenfold, well marked stages II.27

# Note to PYS II.27

---

- The seven stages: The fourfold material freedom (vimukti) and threefold spiritual freedom (from chitta).
  1. the rejectable (heya) has been fully understood, nothing more is left to be known.
  2. The causes of the avoidable (heya-hetu) has been destroyed, there is nothing more of them to be destroyed.
  3. The cessation (hana) has been realised by the help of samádhi (nirodha samadhi)
  4. The means of cessation (hána upáya) consisting of dicrimination has been cultivated.
  5. The intellect has finished its duties.
  6. The gunas get lost along with chitta in their cause (prakrti). There is no more production of of the fully exhausted energies on account of the absence of necessity.
  7. In this state purusha transcends all relationship with the gunas. He is now the only light of his own manifestation, becomes pure, Kevalin.

## PYS II.

---

- Through repeated daily anusthána (identical repeated practice) of the yogángas with diminution and disappearance of impurities, there arises the illumination of jnána, which develop to vivekakhyáti (the ultimate realisation of the discrimination between purusha and prákr̥ti). II.28

# PYS III.

---

- The *ékágrata parináma* (one-pointedness) of the chitta is when the experience of the chitta which subsided and the experience in the chitta which is arising, are both identical III.12
- (Through samyama) on the heart (*hrdaye*), knowledge of chitta (arises) III.34
- The (erroneous) understanding of identity of sattva and purusha, results in life-experience (of enjoyment and suffering). Through samyama on (the correct understanding of) the purpose of (purusha in) oneself (differentiated) from what is for the purpose of the other (sattva), the knowledge about purusha comes. III.35

## PYS III.,IV.

---

- When sattva (*pure chitta*) and purusha are equally pure, kaivalya is established III.55
- Due to the identity of the two, viz. smrti (memory) and samskara, there is immediate conversion (of samskāra into smrti) even when (the two are) separated by birth, locality or time IV.9
- On account of the immutability of purusha, the citta-vrttis become known to (purusha) (which is) their master IV.18
- As its nature is that of *drśya* (perceived thing), it (citta) is not self illumining IV.19



# PYS IV.

---

- And (because of) the impossibility of cognizing both (chitta as a perceiver and as the perceived) at the same time IV.20
- The chitta, because it is coloured by the drastá (purusha) and also by drsya (the seen), is all-comprehending. IV.23
- In the gaps in that (i.e. disappearance of the false feeling of self about extraneous things) (there arise) other contents of the chitta due to samskáras. IV.27
- The annihilation of these (is to be achieved) in the same manner as is described for kléshas IV.28

# PYS IV.

---

- The samádhi of a yogin who is not taking interest even in the prasamkháyana (ultimate knowledge) and realised in every way the vivekakháti (distinction of purusha from prákr̥ti/chitta) is called the dharmamegha samádhi IV.29
- From the (dharmamegha samádhi) comes the termination of kléshas and karmas IV.30

# PYS IV.

---

- Krama (sequentiality that produces the feeling of continuity) is the counter-helper of the kshana (time quanta that separate) and is comprehended in its totality (only) at the ultimate end-point of changes (of gunas and prákr̥ti) IV.33
- The pratiprasava (counter-evolution) of gunas, which are now devoid of any purpose (of) serving the purusha, is kaivalya, (which is) the reinstatement (of prak̥ti and purusha) in their own state (which is) the potentiality of chiti (the source of consciousness in latent condition). IV.34