

**Rudolf Skarnitzl**

**RÁDŽA JÓGA**

(zveřejněno na [www.rudolfskarnitzl.cz](http://www.rudolfskarnitzl.cz))



Je možno prohlásit, že rádža jóga je vědou a uměním koncentrace mysli. Mysl, které se nedostává schopnosti jedobodovosti čili schopnosti koncentrace, nemůže být vhodným nástrojem pro realizaci Pravdy. Ve chvílích, kdy je mysl úplně tichá a klidná, se někdy v člověku náhle rozjasní pravda, i když ji vědomě nehledal. Když vlnky nečeří hladinu jezera a není-li na vodě pohyb, pak se na takové hladině měsíc jasně zrcadlí. Podobně je tomu, když je mysl nevzrušená, volná od myšlenkového toulání. Pak je možné zahlédnout to, co je pod jejím povrchem. Nikdo však nepopírá, že je to velmi obtížné. Přirozeností mysli je putovat, toulat se mezi nebem a zemí a zabývat se minulostí a budoucností, ale u přítomnosti nechce postát. A čím více se snažíte silou vůle mysl kontrolovat, tím se stává nepokojnější. Pataňdžali, který vytvořil systém jógy asi kolem roku 200 před naším letopočtem, je všeobecně považován za otce jógy, ale dějiny o něm nic bližšího nevědí a svědectví o něm podává pouze jeho slavná Jógasútra, což je souhrn seřazených aforizmů, podávajících výklad jeho filozofie s geniálně aplikovanou metodou. Nepředpokládá se ale, že by Pataňdžali byl samotným tvůrcem jógy, protože jógové učení bylo tehdy již dávno známé a živé.

Pataňdžali v Jógasútre analyzuje povahu a působení mysli a navrhuje způsoby, jak ji dovést pod kontrolu a tak ji utišit. Mnoho autorit považuje Pataňdžaliho systém za přirozené pokračování systému sánkhja. Filozofický systém sánkhja zastává dualistický pohled, jehož základem jsou dvě věčně existující reality – Duch a Prvotní Příroda. Cílem sánkhja systému je osvobodit Ducha ze zajetí hmoty. Následovníci Pataňdžaliho prohlašují jógu za vylepšení sánkhja systému.

Podle sánkhji, podobně jako v józe, je zdrojem lidského utrpení směšování Ducha a Přírody, tj. neměnného Ducha s měnlivou hmotou. Utrpením se míní nejen mentální a fyzické utrpení, ale i fakt, že vědomí je omezené a podmíněné, což je neoddelitelné od lidské existence.

Pataňdžali téměř úplně převzal kosmologii a psychologii systému sánkhja, ale připojil však jedno důležité, koncept osobního Boha. Zastával názor, že oddanost k osobnímu Bohu může být velmi užitečnou pomocí při provádění rádža jógy.

Praxe rádža jógy se sestává z osmi stavů či stupňů. Jsou jimi jama – zákazy, nijama – příkazy, ásány – pozice, pránájama – dechová cvičení či ovládnutí dechu, pratjahára – odtažení pozornosti od smyslů, dhárana – koncentrace, dhjána – meditace, samádhi – dokonalé pohroužení. Je až s podivem, kolik lidí je nakloněno se domnívat, že rádža jóga je jedinou metodou jógy, zatímco jiní si zase myslí, že rádža jóga obsahuje hlavně cviky pránájamy. Pránájama je jméno dávané různým dechovým cvičením, která jsou míněna jako pomůcka k zdárnému provádění koncentrace. Od doby, co bylo zjištěno, že rytmické zklidněné dýchání doprovází mysl vždy, když nastává koncentrace, logicky vyplývá, že špatně sladěný dech je na překážku v bitvě za dosažení jedobodovosti. Aspirant rádža jógy dostává proto na cestu obvykle všeobecnou radu, aby prováděl nějakou formu pránájamy společně s jednou či několika ze sedmi disciplín, které tuto jógu skládají. Ale snad pro novost věci a pro rozšířenou víru, že toto cvičení vede k získání nadpřirozených sil, dostalo se cvičení pránájamy nepatřičné důležitosti, zvláště mezi hledači mystérií. Ve skutečnosti je pránájama pouze jednou z metod, a to nepřímou – jak dosáhnout koncentrace.

Ryzí duchovní život spočívá vždy v pěstování a provádění etických ctností. Člověk neuskuteční duchovní pokrok, nemá-li pevně vybudovaný charakter. Světlo a tma nemohou současně vedle sebe existovat. Přeje-li si aspirant, který si zvolil jednu z cest jógy, učinit opravdový pokrok v realizaci

nejvyšší Pravdy, pak je nezbytné, aby se jeho každodenní chování a jednání – a to v běžných a zdánlivě nedůležitých záležitostech – shodovalo s jeho duchovním nadšením a zkušenostmi.

Je běžné potkávat lidi, kteří tráví každodenně celé hodiny duchovními cvičeními a přitom ve zbývající době vykazují právě tolik hněvu, předsudků, žárlivosti, chtivosti a hlouposti, jako jejich „neduchovní sousedé“. Příčinou toho je, že se takoví lidé nepokoušejí patřičně přizpůsobit chování a jednání jejich běžného života oním cvičením, která provádějí v čase pravidelné meditace. Je mnohem snazší zachytit záblesk v dokonalých podmínkách meditace, než praktikovat přítomnost Boží uprostřed nudy, únavy, mrzutosti a stálého dění v rodině či zaměstnání.

Rozdíl mezi těmito dvěma formami sebeodtažení je podobný rozdílu mezi vědeckou prací v laboratoři a vědeckou prací v terénu.

Každý vědec ví, jak velká propast leží mezi laboratorními výsledky a mezi aplikací objevů venku, v terénu plném špíny a zmatků. Laboratorní práce i práce v terénu, mají pro vědu stejnou důležitost. Podobně se musí laboratorní meditace doplňovat denní praxí, která je výslednicí a promítnutím toho, že se aspirant stal opravdovým a má ryzí zaměření, při kterém převažuje skutečnost Pravdy nad sobeckou pohodlností.

Všechny velké duchovní tradice Indie jsou založeny na konceptu dharmy čili přírodních zákonech. Dharma je sanskrtský výraz, který se odvolává na zákony pravdy vládoucí ve vesmíru. Dharma je to, co udržuje. V doslovném znění je to pilíř. Dharmy jsou principy, jakožto fyzikální zákony, a platí pro všechny bytosti. Protikladem jsou vesmírné zákony. Chceme-li aby naše činy měly vesmírnou podporu, musí být založeny na vesmírných zákonech. Hinduismus se sám nazývá Sanata Dharma neboli věčná dharma. Podle tradice se jedná o přírodní či přirozený zákon, který není omezen časem, prostorem nebo člověkem. Buddhismus se nazývá Buddha Dharma, přirozená cesta k osvícení.

Jógu můžeme považovat za dharmickou spirituální praxi, za jógadharmu, neboť představuje dynamický přístup k duchovnímu životu, kterým je cesta k poznání svrchované Pravdy, realizace Sebe Sama. Říká nám, abychom sledovali vyšší dharmu a vzdali se hledání štěstí mimo sebe a vyvinuli úsilí k poznání vlastní pravé přirozenosti. Všechny jógové metody jsou dharmické a mají za cíl měnit naši nevědomost a dosáhnout osvícení.

Nejvýznamnějším dharmickým zákonem je zákon karmanu. Podle toho jak konáme, taková bude sklizeň plodů naší činnosti. Sklizeň se nemusí projevit v tomto životě, ale až v příštích. Ve vesmíru existuje absolutní spravedlnost, která se může vyjadřovat v mnoha vtěleních a jimi procházet. Proto ji nemůžeme posoudit z jediného okamžitého pohledu. Nejedná se o spravedlnost, která se vyjadřuje ve vnějších odměnách či trestech, ale působí ve Vědomí. Dharmická činnost poskytuje vnitřní mír a radost a dovoluje nám nastoupit na cestu duchovní praxe. Adharmické konání svírá naše vědomí a vydává nás temnotě zmatkům mysli. Je ovšem pravdou, že může poskytovat pomíjivé zisky.

Nejvýznačnější etickou dharmou, která se někdy nazývá nejvyšší dharmou je ahinsá, nenásilí, přesněji neublížování. Ahinsá znamená takové ladění mysli, která nechce škodit žádné bytosti, nejen lidské, ale ani zvířecí, zbytečně neškodit rostlinám a celé přírodě vůbec. Úplnost ahinsy zahrnuje i řeč a myšlenky.

Ahinsá je nejdůležitějším zákazem – nařízením praxe jógy a je podkladem pro mír mysli. Pokud chováme nevraživé myšlenky, mír není možný. Není možné se opravdu zabývat duchovní praxí, když se dopouštíme násilných činů, ničíme, klameme a tu a tam podvádíme. V životě a moudrosti nemůžeme triumfovat na účet světa, ve kterém žijeme.

Ahinsá je základem mentálního zdraví, neboť vylučuje výskyt negativních tendencí v mysli. Ahinsá tvoří základ i pro sociální zdraví, neboť nedovoluje vzniku násilí, podporovaném nenávistí, hněvem a záští, což jsou kořeny sociálních konfliktů. Nejedná se však o pasivitu nebo rezignaci. Někdy musíme odhodlaně a rozhodným způsobem reagovat, abychom zabránili škodě, která by mohla nastat. Je třeba jednat jako bojovník, obránce dharmy. Chránit jiné je dalším aspektem dharmy, nicméně tomu často nebývá rozuměno.

To vše znal Pataňdžali, který jako otec jógy rozdělil cestu do osmi stupňů, a prvním jeho krokem jsou zákazy.

Naprosté naplnění těchto zakazů dosahuje asi jen světec, mudrc, či velmi pokročilý stoupenec. Pro aspiranta jógy platí pro začátek opravdové vystříhání se tendence k ubližování, lhaní, krádeži, smyslnosti a hrabivosti. Pět zakazů totiž zní:

- ahimsá – neubližování, nenásilí,
- satja – pravdivost, pravdomluvnost,
- astéja – nekradení,
- brahmačarja – pohlavní zdrženlivost,
- aparigraha – nehrabivost.

Jógasútra komentuje a pomáhá plnit obtížné plnění zakazů takto: „Chceme-li vypudit z mysli myšlenky, navádějící k pochybnému jednání, např. k ubližování, vzbudíme v sobě myšlenku opačnou, tedy neubližování. Veškeré pochybné jednání, ať už jsme je sami vykonali či způsobili nebo schvalovali, nebo když pochází z lakoty, hněvu nebo klamu, ať mírné nebo prudké, všechno přináší ovoce ve formě bolesti a nevědomosti. Proto se velmi doporučuje pěstovat myšlenky opačného zaměření.“

Hinsá není násilí, ale sklon zabíjet nebo škodit, tedy sklon být násilný. Ve stavu hinsá je neustálé popuzování a stav nevole.

Nenásilí je schopen provádět ten, kdo je trpělivý a promíjející a má sebekontrolu. Při jeho splňování se zdržujeme urážek, výtek a výpadů. Nikdy neoplácíme stejným, nepřejeme nikomu nic zlého, ani za extrémní provokace. Ahinsá je porušená, ukazujeme-li opovržení, chováme-li v mysli nerozumný předpoklad, myšlenky nenávisti, ostouzíme-li a když jiné líčíme ve špatném světle.

Ahinsá vyjadřuje postoj a způsob chování ke všem živým bytostem. Je založena na poznání, že veškerý základ života je jeden a týž, totožný, že existuje jednota života. Ahinsá představuje pozitivní dynamickou kvalitu univerzální lásky a nikoli jen negativní stanovisko ve smyslu pouhé neškodnosti. Jedinec, který v sobě vyvinul a rozvinul ahinsu, vytvořil kolem sebe neviditelnou auru naplněnou láskou a soucitem.

Váčaspatimišra ve svém komentáři Jógasútry uvádí, že v přítomnosti takového jogína kočka a myš, had a promyka zanechávají nepřátelství, protože jsou přizpůsobováni a sladění tokem jogínova vyzařování.

Satja – nelhaní, vyjadřuje pravdivost v myšlenkách, mluveném slovu o činech. Řeč a myšlenka se musí shodovat s tím, co člověk viděl. Pravdivý člověk si může dovolit být upřímný a bez bázně, protože není, co by skrýval, a nemá potřebu obtěžovat a rušit svou mysl vytáčkami nebo kličkováním. Pravdivost je tmelem přátelství a společenské důvěry a kdokoli ji porušuje, vzbuzuje pochybnosti, nedůvěru a nejistotu.

Učitelé říkají, že pod pravdivost spadá i přísné vyhýbání se všemu přehánění, obojetnosti, předstírání a podobné chyby, které bývají zapleteny v řeči a činech. Přímá lež se v civilizované společnosti považuje za nežádoucí, ale existuje mnoho variant nepravdivosti, které se v konvenčním životě nepovažují za cosi špatného. Ze života aspiranta však tyto prvky musí vymizet.

Aspirant musí procvičovat pravdivost proto, že je naprosto nezbytná pro rozvinutí buddhi – inteligence rozlišovací schopnosti, Nutno důrazně upozornit, že jogín musí na cestě čelit mnoha problémům, jejichž rozluštění nemůže nalézt v knihách, ani ho nemůže dosáhnout na základě přesného rozboru. Jediné, co má k dispozici, je čistá mysl, nezakrytá buddhi, umožňující dobrou rozlišovací inteligenci, tj. schopnost čisté intuice. Mimo nepravdivosti, což je působení guny radžas, případně ovlivněné tamasem, není nic, co by zakrývalo buddhi a omezovalo její funkci. Kdo začne cvičit jógu, aniž by si opatřil výtečnost pravdivosti, podobá se člověku, který se vypravil něco hledat v noci bez světla v pralese. Bez sattvického vyjasnění buddhi, tj. její očisty, nemůže mít úspěch.

Jóga klade vedle ahinsy, zásadní důraz na pravdivost, která je vyvolána rozvinutou sattvou. Sattva je trendem k vyšší kvalitě a umožňuje faktický duchovní růst. Jógová praxe má dvě fáze: rozvoj sattvy a překročení sattvy. Rozvinutí sattvy znamená očistu těla a mysli a překročení sattvy znamená vzestup nad tělo a mysl k pravému Já, které je nad veškerým projevením. Pokud aspirant nerozvine sattvu, neuskuteční se dostatečná očista mysli, s tím, že není schopen pokročit. Pravidlo zní: pokud nedisponujeme přiměřenou mírou sattvy, čili příslušnou čistotou mysli a emocí, pro takovou nezralost je předčasné usilovat o vyšší osvícení.

Pravdivost však není omezena pouze na řeč. Jsou čtyři poklesky v řeči: nadávky a oplzlost, zabývání se falší, pomluvy a donášení a konečně zesměšňování toho, co jiní považují za posvátné. Klepna a donášeč jsou nebezpečnější než had.

Kdo je upevněn v pravdě, ten uctívá Skutečnost z čistého srdce. Co potřebuje, to k němu samo přichází. Vyvinutá pravdivost jogína je údajně takové síly, že naplňuje vše, co vyřkne.

Astéja – nekradení. Krádež je nedovolené přivlastňování si věcí, které patří někomu jinému.

Sattvicky nezharmonizovaná tendence vlastnění zapřičiňuje touhu po vlastnění a užívání i toho, co má někdo jiný. Člověka žene slepě do špatných činů. Z této touhy pochází pobídkami něco horoucně žádat a při tamasickém zastření i krást. Astéju je však třeba významově brát v daleko širším smyslu. Existuje mnoho lidí, kteří mají rozvinutý cit pro morálku a kteří nekradou. Je však málo těch, které možno považovat z přísnějšího hlediska za zcela bezúhonné. Astéja zahrnuje také používání a zneužívání věcí k jinému účelu, než byl zamýšlen. Sem patří i přestoupení času, který byl vlastníkem určen. Obsahuje tedy i zpronevěru, zneužití důvěry a zneužívání vůbec. Běžně přivíráme oči nad nepřímými formami zpronevěry a naše málo citlivé svědomí není pobouřeno, když dostáváme úplatky za vykonávání svých povinností. Pojem askeze nutno tedy chápat jako odstup od jakéhokoliv nesprávného přisvojování.

Brahmačarja – pohlavní zdrženlivost – zadržování plodivé síly.

Ze všech požadavků uvedených v zákazech je tento nejvíce omezující. I opravdoví aspiranti jógy jen váhavě přistupují k aplikaci brahmačarji v životě proto, že se jim nechce vzdát se příjemností sexuálního styku. Avšak opravdový vrcholový život nemůže existovat ve spojení s popříváním si a plýtváním vitální energií. Jogín se nemusí vzdát okamžitě sexuálního života, měl by však tak učinit když počne procházet vyššími stupni jógy. Brahmačarja se stane přirozenou tehdy, přestane-li rozlišovat mezi pohlavími. Vzdává se vlastně pomíjivého pocitu za největší dar v životě.

Podle Šankary je brahmačarin ten, kdo je zcela zabrán do studia védántických textů, neustále se pohybuje v brahman a ví, že všechno v brahman existuje. Jinými slovy, kdo spatřuje jednotu ve všem, ten je brahmačari. Ramana Mahářiši vysvětluje pojem brahmačarja jako „žítí v brahman“. Podle něho je pravý brahmačarin ten, kdo žije v brahman, nachází blaho v brahman, které je totožné s átmanem, nesmrtelným Já. Výklad Šankary a Ramany Mahářiših je prakticky shodný.

Brahmačarja je stavem mysli a má málo co do činění, zda je někdo starý mládenec či ženatý a žije rodinný život. K osvobození není nezbytně nutné být svobodným a být bez domova. Téměř všichni jogíni a mudrci staré Indie měli rodinu a děti. Nevyhýbali se sociální a morální odpovědnosti.

Úkolem sexuální zdrženlivosti je uchování energie, kterou nutno sublimovat na vyšší úroveň. Jóga připisuje plodivé síle největší důležitost. Uvádí se, že její vyplývání má za následek oslabení duševní schopnosti hlubšího soustředování. Když je plodivá síla zvládnuta, schopnost vzrůstá.

Aparigraha – nehrabivost, je posledním zákazem. Parigraha je hromadění, sbírání. Být volný od hromadění je aparigraha. Znamená však také nepřivlastňování si, neuchopování věcí. Je to důsledek pochopení následků, vyplývajících z ulpívání na majetku a jeho vlastnění, jeho hromadění, opatrování a pocitů při jeho ztrátě či zničení.

Nade vším stojí důraz, že vlastně nezáleží na množství věcí, kterými jsme obklopeni, ale že záleží na našem postoji k nim, ten je vůdčí. Můžeme třeba vlastnit jen několik málo předmětů, ale tendence je vlastnit, může být v nás velmi silná, svazující. A naopak můžeme se utápět v bohatství a přitom můžeme být zcela prostí pocitu vlastnictví. V indické literatuře se uvádí zajímavé vyprávění o králi - mudrci Džanakovi, který žil v královském paláci. Podle tradiční pověsti žil v přepychovém prostředí, bez nejmenšího pocitu vlastnictví. To však není snadné a jogín učiní lépe, zbaví-li se všech zbytečných věcí, protože to představuje jediný způsob, jak se může naučit žít jednoduchý a ukázněný život. I když totiž jogín není dotýkán majetkem, přistupuje při jeho vlastnění nutnost věnovat čas a energii k zachování, obnově a jeho obstarávání – a to si může těžko dovolit. Jogín si má uvyknout na pocit „žít na peruti“ – jako ptactvo nebeské – což je bližší než vázanost života „ve zlaté nádheře“.

Dalším stupněm Pataňdžalioho řady jsou příkazy – nijama. Předchozí krok obsahoval pokyny, kterých bychom se měli vystříhat, a nynějším tématem jsou příkazy k vyplnění. Příkazy sledují sattvickou harmonizaci vnitřního života, zatímco zákazy spíše upravují vztah jogína ke světu. Praxe zákazů působí spíše na povrchu osobnosti, avšak podvědomé dojmy zůstávají jimi nedotčeny. Příkazy doplňují zákazy a zabývají se hlubšími vrstvami osobnosti.

Příkazy tvoří druhý člen Pataňdžalioho řady a je jich také pět:

- šauča – čistota těla a mysli,
- santoša – spokojenost,
- tapas – sebeukáznění, askeze,
- svádjhája – studium posvátných písem,
- išvarapránidhána – uctívání Íšvary, osobního Boha.

Šauča – čistota těla a mysli, zahrnuje všechny typy očištné praxe, např. sérii umělých očišť, které jsou speciálně zdůrazňovány v hathajóze. Šauča, očištná zaměřená na mysl dociluje odstraňování nečistot mysli odmítáním nečistých myšlenek a je v určitém smyslu pokračováním zdrženlivosti, zmiňované v zákazech. Nicméně očištnou mysl se podrobně a důkladně zabývají poslední tři členové jógy, kterými jsou koncentrace, meditace a samádhi čili dokonalé pohroužení.

Santoša – spokojenost. Pataňdžali komentuje tento příkaz takto: „Od dokonalé spokojenosti pochází nejvyšší forma libosti.“ Výraz santoša pochází od slovesného kořene toš, což znamená být

ukojen, takže tato vlastnost je něco více než pouhá spokojenost. Neobsahuje pasivitu či rezignaci, ale je spojena s klidem mysli. Bývá označována jako „nepřítomnost touhy po rozmnožování nezbytných potřeb života“. Je to v podstatě bodré přijímání života, provázené vyloučením světských žádostí. A tak je pokročilý jogín pocitově vyrovnan s libostí a nelibostí, úctou či pohrdáním. Je tomu tak proto, že disponuje poznáním a zkušeností a má proto hodnotící hledisko k těmto dvojicím spíše velkomyslně klidné, než přecitlivělé. Aspirant jógy přijímá všechny nepříjemnosti a pohromy a považuje je za příležitost k osvědčení správného postoje, místo aby nad nimi bědoval. Spokojenost je základem nebo odrazovým můstkem pro plnější život.

Chce-li se aspirant na cestě jógy dopracovat rozhodného úspěchu, pak pro něho nesmí existovat nářky, stesky, fňukání, sebelítost či jiné podobné slabosti. Všechny síly je třeba zapojit do práce a každé pěstování slabostí je znamením, že jogín ještě není schopen žít realisticky. Přijímání věcí a lidí jak jsou – ale radostné přijímání, bez přání aby byli jiní, umožní jogínovi žít mezi nimi bez zbytečného napětí a brát si maximum užítka z každé příležitosti. I nepřítel je pak viděn a pocíťován jinak a jogínovi to umožňuje přiblížit se k jógovému uskutečnění ve smyslu, že může být v míru se světem, i když svět není v míru s ním.

Vyrovnanost, spokojenost je pozitivní hodnotou, která vytváří nejen vnitřní rovnováhu, umožňujíc jogínovi klidně přemýšlet a jednat, ale vytváří v něm centrum blaha a když je plně vyvinuto, svými pozoruhodnými vibracemi ovlivňuje jeho okolí. Každý, kdo seděl u nohou skutečně pokročilého jogína, ví o čem je řeč.

Závěrem ještě jednu poznámku. Moudrý odpouští, neboť má útrpnost s těmi, kdo tápou v temnotách. Bůh se nikdy nemstí. Pravý světec nikdy nic nevynucuje a ti, kdo si tak počínají, nejsou tak božští. V charakteru toho, kdo dosáhl dokonalosti, nemá násilí místo. Mýlit se je lidské a odpouštět je božské. Dokonalý je se vším spokojen. Obyčejní lidé zřídka pěstují spokojenost, protože jsou učen, že mají mít ambice. Vyzdvihují se ambice, nikoli případná spokojenost. Spokojenost je však velkou ctností.

Tapas – askeze, sebekázeň. Nezaměňujte tapas se sebeumrtvováním a sebetrýzněním. Sebetrýznění nevede k vhodné pozici, vhodnému dýchání, kontrole smyslů apod. Bhagavadgíta říká: „Jóga není pro nadměrné jedlíky, není pro ty, kteří se příliš vyhýbají jídlu, není pro nadměrné spáče ani pro ty, kdo spí příliš málo. Jóga se stane ničitelem všeho utrpení pro toho, jehož jídlo a odpočinek jsou jógové, jehož námaha, spánek i bdění jsou jógové.“

Těmito dvěma verši je pojem „jógový“ značně osvětlen, určuje stav, kdy je mysl podřízena myšlenkám o átmanu, aniž touží po předmětech, které uspokojují radžasické touhy. Takto nevznikají výstřelky, nepřirozenosti či nezdravé návyky. Tapas tedy neznamená sebeumrtvování, ale znamená tělesnou a mentální kázeň, čili cvičení s velkým úsilím vůle a současně vyhýbání se veškeré lenosti a nelibosti.

Výraz tapas je odvozen od slovního kmene tap, což znamená planout, pálit, svítit, trpět bolestí či stravovat ohněm. Znamená tedy planoucí úsilí dosáhnout za všech okolností určitý cíl v životě. Význam slova byl pravděpodobně odvozen od procesu očisty zlata, které se mocným žářem roztaví, v žáru se spálí veškerá nečistota a zbude jen čisté zlato. V ortodoxním slova smyslu se označení tapas používá pro specifická cvičení, týkající se kontroly těla a rozvinutí síly vůle. Obsahuje půsty, zachování různých zřeknutí, dechová cvičení apod. Systematické cvičení tapasu začíná zpravidla jednoduchými a snadnými cvičeními, která vyžadují jen určitou sílu vůle a dále pak pokračují

obtížnější. Jejichž účelem je přestat se ztotožňováním se s tělem. Tapasová cvičení postupně toto spojení uvolňují a umožňují vědomí, aby se od těla částečně odtáhlo.

Na všechno úsilí vytváření charakteru možno pohlížet jako na provádění tapasu. Když člověk pracuje bez sobeckých motivů či naděje na odměnu s neotřesitelnou vírou, že ani stéblo trávy se bez vůle boží nemůže pohnout – to je tapas. Tapas cílí k nerozptylování mysli a dosažení jednobodovosti v soustředění mysli. Pomocí tapasu jogín rozvíjí sílu těla, mysli a charakteru. Získává odvahu a moudrost, integritu, přímost a jednoduchost

Tapas je vědomé úsilí dosáhnout svrchovaného spojení s Božstvím, úsilí spálit všechna přání a touhy, které tomuto cíli stojí v cestě. Život bez tapasu je jako srdce bez lásky. Bez tapasu bytost není schopná dosáhnout Svrchovaného.

Svádhjája – studium posvátných písem. Pokud chceme, aby nám studium posvátných písem přineslo náležitý užitek, musíme jej provádět s pečlivou důkladností a rozlišováním. Student se totiž napřed musí seznámit s veškerou důležitou literaturou, která se zabývá podstatnými fakty jógy a jejími různými hledisky. Student musí studovat se stejnou důkladností, jako když studuje jakýkoliv jiný vědní obor. Jen tak získá určitý přehled o hodnotách různých metod a o správném přístupu k nim.

I když studium je jen teoretické, přece má cennou hodnotu. Mnozí, kteří se vydali na cestu hledání, mají o věci zamlžené nebo zmatené představy či neutříděné vědomosti a nedostává se jim jasného úchopu věci, což je pro trvalý pokrok nezbytné. Tím, že jsou nedostatečně vybaveni nezbytnou orientací v problémech, které jsou s jógou spojeny, snadno upadnou v přílišné zjednodušování a očekávají pak nemožné výsledky. Dříve nebo později ztrácejí odvahu a zanechávají úsilí, nebo sednou na lep lidem, nemajících zábran, kteří předstírají, že jsou velkými jogíny a slibují různé fantastické věci, aby nalákali lidi do svého houfu, sekty či církve. Široké a obsáhlé intelektuální pozadí je pro dosažení úspěchu nezbytné v každé sféře vědeckého úsilí, a jelikož je jóga výjimečnou vědou, platí tato pravda i o ní.

Literaturu pojednávající o Božství je třeba pravidelně studovat v čistém prostředí. Studium takové literatury umožní jogínovi, aby se soustředil a rozluštil obtížné problémy v životě tak, jak se vyskytují. To způsobuje ukončení vlády nevědomosti a začíná přinášet poznání.

Doslovný význam svádhjája je svá (vlastní) a dhája (jít dovnitř, vejít), má proto dvojí zaměření – „vlastní studium určitého písma“ nebo také „studium sama sebe“.

Nad jiné zde platí, převažuje-li v jogínovi sattva, pak poznává pravou povahu věcí, tak jak opravdu jsou a ne jak se zdají. Pak není oklamáván mylnými dojmy. Obecně platí, že analytické ladění mysli je nejlepší přítel, kterého může člověk v životě mít. Není lepšího přítele než analýza sebe sama. Nalezněte sebezpozorováním své vlastní chyby, definujte je, uvědomte si, z čeho pocházejí, a opravte sami sebe. Držte se dobrého názoru, že kvalita sattvy, kontrola sebe sama, jsou tím, co vám přináší mír a vede vás v józe dál.

Ačkoli důkladné studium jógové literatury je nezbytným příkazem ke splnění, přece představuje jen první krok. Dále je nutno neustále přemýšlet a uvažovat o tom, co bylo studiem knih získáno. Stálé přemýšlení připravuje mysl pro přijetí skutečného poznání. Student začne hlouběji nahlížet do problémů jógového života. Čím má jasnější vhled, tím větší má touhu po Bohu. Přemýšlení o velkých základních pravdách života postupně bere na sebe formu rozjímání a mysl se více zabývá předmětem, který hledá.

Jóga Vasištha (rozsáhlé dílo o nedvojně filozofii, jedno z nejpřednějších a nejuznávanějších) přímo varuje před nedostatečným studiem posvátných textů, když prohlašuje: „Malá znalost Písma



ústí do ještě většího zmatku. Nepoznávání existence svrchovaného Míru v Srdci, připisování Skutečnosti nějaké pomyslné okolnosti, představuje nedokonalé poznávání a následnou zvrácenou logiku.“

Šatapatha Brahmana komentuje studium textů v zajímavých podrobnostech, když říká: „Studium posvátných textů a jejich předkládání je pro opravdového studenta zdrojem potěšení. Jeho mysl se stává krotkou, avšak nezávislou na ostatních, a den po dni získává duchovní sílu. Student spí mírumilovně a je si nejlepším lékařem. Smysly má zkontrolované, má radost v Božství, narůstá mu vhléd, blaženost a touha pomáhat světu.“

Íšvarapránidhána – poslušnost a uctívání osobního Boha. Jogín během své cesty zjišťuje, že Íšvara je Pánem či vládcem všech, kteří nedosáhli osvobození, a to vládcem k jejich dobru. Je svrchovaným učitelem. Je vysokým uměním vyzískávat všechnu zkušenost z této výuky. Dlužno ji brát v oddaném duchu s vědomím, že ovoce učení přijde až po zkušenosti a ne před ní, ani během ní. Takový postoj vyžaduje velkou víru a lásku. Tak je tomu v „poslušnosti k Íšvarovi“, což znamená přijímání všech zkušeností bez hněvu a odporu, ne pouhým spatřováním dobra v čemkoli, ale spatřováním Jeho vůle ve všem, což urovnává jogínovo porozumění a city. V praxi je to obrušování jeho radžasických prvků. Taková je poslušnost a láska k Íšvarovi, když je poznáno jeho mistrovství. Příslušný aforismus říká: „Od uctívání Íšvary přichází síla kontemplanace.“

Zbožný jogín se stále častěji přesvědčuje, že veškeré dění je řízeno moudrými zákony a že všechno tvorstvo je v této moudrosti a dobru zahaleno. Být si vědom moudrosti a dobra a být vděčný, je určitým druhem kontemplanace nebo jistoty srdce a mysli, která přechází od vděčnosti k oddanosti. Oddanost se však jen tak lehce nezískává. Býváme smýkáni a pokoušeni do nejzazších hranic, což má za následek že jsme vrháni do zoufalství opět a znovu. Když se však oddanost projeví, pak se náš život transformuje a naplní se radostí a nadšením, až pocítujeme, že oběti, úsilí a utrpení, kterými jsme prošli, nejsou ničím ve srovnání s požehnáním, které jsme obdrželi, a s Boží milostí, která na nás sestoupila. Oddanost je takto nejvyšší funkcí, je „květem a vrcholem lidské kultury“.

Cvičení těchto dvou stupňů jógy, které jsme právě probrali – zákazy a příkazy – podporuje rozvoj odpoutanosti, bezžádostivosti, nelpění, což se sanskrtsky nazývá vajrágja. Vajrágju má ten, kdo má vědomí sebevlády, když se zbavil lačnosti po viděných předmětech. Uvádí se, že takový člověk je nanejvýš lhostejný k radostem nebeským i pozemským, protože v nich není zakotven. Naplněná odpoutanost umožňuje jasné přemýšlení bez předsudků a klidnou, nerušenou meditaci, která je pro dosažení konečného cíle nezbytná.

Když shrneme tento důležitý úsek zákazů a příkazů, pak pro základní a trvalou očistu a přípravu na cestu, která se tu sleduje, nemůžeme udělat nic lepšího, než shrnout vnitřní život člověka nejjednodušším způsobem a vyhnout se všem úskokům mysli a vyjádřit vše takto: Přestat dělat zlo – očistit svou mysl a naučit se dělat dobro. Tato krátká přikázání obsahují nesmírně mnoho poznání, úsilí a uskutečnění. Abychom je dovedli pochopit je třeba určitý stupeň vnitřní zralosti. Nezralý člověk je přejde v domněnce, že se jedná o pouhé teoretické pokyny, zatímco představují trest způsobu života mnohých vtělení. Mimo praxi tyto příkazy nemají žádnou hodnotu a nemělo by docházet k tomu, aby je povrchní mysl slovně rozpitvávala – musí být žity.

Patañdžali, který sestavil Jógasútru, uvádí, že hlavními překážkami a obtížemi, které brání úspěchu v józe, jsou nevědomost, pocit jáství ve smyslu sebelásky, dále touhy a žádostivost, odpor či nechť a konečně Inutí k životu, k sebezáchově. K překonání hlavní překážky, nevědomosti, která je příčinou a zdrojem ostatních obtíží, se obecně doporučuje provádět krijájógu, tj. poslední tři členy

příkazů, to znamená tapas – sebekázeň, svádhjája – studium sebe sama a Písem a dále Íšvarapránidhána – poslušnost a oddanost svrchovanému Pánu.

Třetí člen v rádžajóze obsahuje provádění ásan čili pozic. Pojem ásána zahrnuje rozsáhlý počet nejrůznějších pozic. O ásanách se všeobecně podrobně pojednává v hathajóze. Zde se ásan dotkneme jen potud, pokud je to z hlediska Pataňdžaliho systému nezbytné. Meditační pozice, ve kterých může člověk spočívat snadno dlouhou dobu, bez pocitu nepohodlí, jsou pro provádění meditace velmi důležité. Pokud je nutné stále měnit polohu těla či nohou, pak mysl není schopná náležitě koncentrace. Ovládnutí vhodné pozice pro meditaci je nutné. Toto se zdůrazňuje proto, že pozice mají zabezpečit tělo během meditace tak, že myšlenky nejsou pro tělesné nepohodlí strhávány do fyzického vědomí. Tak jako s pránájamou nadělali senzacechtiví lidé mnoho hluku, podobné je to i s ásanami. Pro provozování meditace je dobrá a vyhovuje každá jednoduchá pozice. Jógasútra nepředepisuje pro meditaci žádnou speciální pozici a říká: „Zvolená poloha těla má být pevná a příjemná. Toho je dosahováno uvolněním úsilí a zaměřením mysli na nekonečno. Pak jogín není rušen párem protiv.“ Žádná ze známých meditačních pozic nemá sama o sobě speciální význam, ať už jde o padmášanu – lotosovou pozici či sidhásanu – pozici adepta apod., až na to, že k nim nepotřebujete židli.

Jelikož jsme v Evropě, je možno předpokládat, že člověk při meditaci bude sedět na zemi nebo na židli nebo nízké stoličce. Sezení na židli není méněcennější. Jedinou nevýhodou je vyšší těžiště těla.

Zaujetím uvolněné meditační pozice se končetiny i tělo mohou uvolnit z pozornosti mysli a je možno na ně zapomenout. Když bylo toto provedeno, aspirant je připraven pro koncentraci. Zvolená pozice je dokonale zvládnutá tehdy, když hlava, krk a tělo jsou v rovné linii a poskytují možnost sezení bez pohybu po patřičně dlouhou dobu. Zásadně je možno považovat za vyhovující každou pozici, pokud při meditaci dovoluje zapomenout na tělo.

Čtvrtým členem rádžajógy je pránájama – ovládnutí prány – dechu. Účelem ovládnutí dechu, z hlediska jógy, je osvojit si během meditace klidný způsob dýchání. Takové dýchání má dodávat potřebný kyslík mozku a celému tělu během velkého uklidnění, které je pro úspěšnou meditaci nutné. Dýchání vhodné pro meditaci se nepochobá dýchání při spánku, kdy dýchací pohyby jsou hlubší, pomalejší, klidnější a tišší.

Pataňdžali se velmi málo zmiňuje o detailech dýchání. Pozici předepisuje pevnou, příjemnou a minimálně rušenou a stejný postoj má k dýchání. Jeho jógou je rádžajóga. Když popisuje cvičení pránájamy, pak ujasňuje, že slovem prána míní běžné dýchání a říká: „Pránájama je dělení pohybů dechu na vdechování a vydechování. Stav dechu jsou vycházení a vcházení dechu a jeho zadržování a dech je pozorován vzhledem k místu, času, počtu a stává se dlouhým a jemným.“

Pravidelné, dostatečně hluboké dýchání během meditace zamezuje rušení, které nastává u nepravidelného dýchání. Ve stavech hlubokého rozjímání vzniká tendence k zastavení dechu nebo k přerušovanému dýchání s delšími pauzami po výdechu. Dušnost, která pak nastane, vyvolá prudké nadechnutí, což ovšem přerušuje tok meditace. Potíže ustanou, když si jogín zvykne správně dýchat. Jógasútra k tomu sděluje: „Tímto je zakrytí světla zmenšeno,“ a dodává: „zde je mysl schopná koncentrace.“

Někdy se uvádí „není rádži bez hathy“. Tím se míní, že je občas zapotřebí určité zdokonalení v ukázněném těle i dechu. Kdy je takové zdokonalení nutné? Když je tělo během meditace ve stavu napětí, s častější nutností pohybovat končetinami, a dále při neschopnosti hluboce, stejnoměrně a klidně dýchat.

Pro případ potřeby uveďme klasickou očištnou pránájamu, která očištuje řečiště kudy prána, tj. vitální kosmická energie v těle, protéká. Cvičení se jmenuje nádí šódhana pránájama. Jedná se o střídavé dýchání, bez zádrže dechu. O tomto cvičení se uvádí, že urovnává proud prány v těle a používají se k němu střídavě obě nosní dírky. Pro začátek tohoto cvičení není nutné, aby proud vzduchu proudil oběma nosními dírkami stejně.

Při cvičení používáme zdvižené pravé ruky, která se aktivně zúčastňuje střídavě palcem, prsteníkem a malíčkem. Cvičení probíhá takto: vydechněte pomalu a úplně. Vdechněte pomalu a tiše levou nosní dírkou, když palcem nosní díрку držíte uzavřenou. Po ukončení vdechu, uzavřete oba nosní otvory palcem a prsteníkem a zadržte asi na 1 vteřinu vzduch. Levá nosní dírka zůstává uzavřená, výdech provedte pravou dírkou tiše a úplně. Když se plíce vyprázdnily, provedte okamžitě pravou nosní dírkou nádech tiše a pomalu. Uzavřete obě nosní dírky, vyčkejte asi 1 vteřinu a uvolněte levou nosní díрку a úplně, tiše a pomalu vydechujte. Stejnou, tj. levou nosní dírkou se ihned zase nadechněte a uzavřete obě nosní dírky apod. V přehledu to je: vlevo nádech, vpravo výdech a vdech, vlevo výdech a vdech atd.

Doba trvání tohoto cvičení není omezena. Únavou trpí spíše ruka, kterou mějte opřenou o hrudník. Také se unaví pozornost mysli. Účinnost cvičení bývá doprovázeno teplem v obličeji.

Když při meditaci plyne dech tak pravidelně a klidně, že se na něj zcela zapomíná a není rušen náhlou potřebou hlubokého vdechu, pak je dech v souhlase s tím, co potřebuje meditace.

Pátým členem ráždžajógy je odtažení pozornosti od smyslů - pratjáhára. Slovo pratjáhára se skládá ze dvou částí prati a áhara, což znamená odepření potravy smyslům, nepřijímání této potravy a odvrácení se od ní. Mysl je pánem smyslů. Když jsou smysly v kontaktu s nějakým předmětem a mysl nepřijme odraz jejich informace, pak není žádného poznávání předmětu. Stav, ve kterém mysl neodráží předměty tlumočené smysly, se nazývá pratjáhára. Když odtáhnete mysl od předmětů, stáhnou se i smysly. Když jsou smysly vstřebány v mysli, jsou odtaženy a dochází k zvládnutí smyslů.

Pratjáhára je vhodný prostředek jak ztišit mysl. Činí ji obrácenou do sebe. Je to vlastně přechod, který činí mysl introspektivní a obrací ji samu do sebe a odvrací ji od vnějších předmětů. Patañdžali k tomuto předmětu jógy poznamenává: „Odtážení pozornosti od smyslů nastává tehdy, když jsou odtaženy, když je pozornost odtažena od jejich vlastních záležitostí a přizpůsobuje se povaze mysli. Tím vzniká úplná poslušnost smyslů“.

Existuje více cvičení, která umožňují přerušit návyk zaměřovat pozornost ven a docílit stočení mysli dovnitř. Uveďme jedno cvičení, které velmi účinně stáčí pozornost mysli dovnitř a je na hranici odtažení pozornosti od smyslových vzruchů a provádí se takto: Zaujměte svou obvyklou meditační pozici a několikrát se nadechněte do plného dechu. Pak po výdechu hluboce vdechněte a zadržte dech. V zádrži dechu zaměřte svou pozornost, která bývá v hlavě, a zasadte ji doprostřed prsou. V prostoru uvnitř těla, který jste takto zaujmuli, snažte se pociťovat sami sebe. Můžete tam pronášet mentálně posvátnou slabiku Óm. Snažte se přitom proniknout clonění mysli, které se různí dle hry gun. Spořívejte v sobě, jak dlouho bez přepínání vydržíte. Po zádrži, která by neměla být maximální, povolte a vydechněte. Intenzita vdechu a výdechu by neměla být pro jiné slyšitelná. Účelem tohoto cvičení není vytvoření co nejdelší zádrže, ale stažení pozornosti dovnitř, a k tomu dostačuje zádrž, ve které není příliš napětí. Na začátku praxe zádrž obvykle nepřesahuje délku dvaceti vteřin. Cvičením se však kapacita sama zvyšuje. Na jedno sezení se doporučuje přibližně deset zádrží, které jsou vždy proloženy normálním dýcháním.

Višnu Purána vyzdvihuje důležitost pratjáháry, když prohlašuje, že žádný jogín nemůže uspět, pokud nekontroluje smysly. Jinými slovy, pokud síla pozornosti myslí se nevyplývává jalově venku. Proto se musí soustředit na to, aby zabránil úniku drahocenné mentální a fyzické energie.

Poslední tři členové ráždžajógy se zabývají koncentrací, soustředěním čili dháranou, meditací – dhyánou a dokonalým pohroužením – samádhi.

První člen, koncentrace, pojednává o zaměření pozornosti myslí k určité myšlence nebo věci, aniž by se obvyklým způsobem zatoulávala. Toto netoulání je tím, co se nazývá ovládnutím myslí. Koncentrace se popisuje jako upevnění myslí na nějaký předmět či bod v zorném poli myslí, kdežto meditace je nepřetržitý a nepřerušovaný tok tohoto stavu vědomí.

Výraz dhárana se odvozuje od slovního kořene dhr, který má význam „pevně držet“. Koncentraci možno označit jako podržení myslí v nehybném stavu. Koncentrace je tvořivým činem, který je založený na uvědoměném soustředění pozornosti. K plnému úspěchu je však zapotřebí, aby jogín zavedl koncentraci do každodenního způsobu života, aby se stala každodenním zvykem. Plodem koncentrace je totiž meditace.

V aforizmech jsou tyto procesy popsány takto: „Vazba myslí na jedno místo je nazývána koncentrací. Pokračování zaměření myslí v onom bodě je meditací. Totéž, ale se svitem pouhého předmětu jako takového, za současného postrádání vlastní povahy, je dokonalé pohroužení, samádhi,“

V této poslední větě je uvedena charakteristika dokonalého pohroužení, kdy člověk zapomíná na sebe, ale je přitom intenzivně vědomý. Nejde tu o citový stav, ale o bezprostřední poznávání, ve kterém není nic částečného, ale vjemy nejsou zobrazovány z paměti nebo minulosti, za účelem třídění nebo nějakého srovnávání. V praxi není ostrého rozdílu mezi koncentrací a meditací, jeden stav se nepozorovaně přelévá do druhého. Koncentrace, meditace a dokonalé pohroužení tvoří spojitou sérii.

Vraťme se k praxi koncentrace. S jejím prováděním dochází jogín k rozhodujícímu kroku na cestě a nastává základní změna jeho mentálního zaměření. Tento postup zároveň doprovází pocit postupného osvobození se od omezené lidské přirozenosti.

Proč se vlastně máme soustřeďovat a meditovat? Obecně je známo, že se naše myšlenky tříští v mnohosti a jsou nasměrovány do všech možných stran. To způsobují tendence radžasu, které jsou rozpínavé a odstředivé. Touto rozptýleností mysl ztrácí na síle a není kontrolovatelná. Je snadno vzrušená.

Cílem koncentrace a meditace je vyloučit myšlenkovou mnohost a dynamicky podržet naše uvědomování u určitého tématu či bodu.

Zesílení myslí se projevuje především tolerancí k okolnímu světu ve smyslu určitého pochopení a jeho nekritizování. Není to však lhostejnost. Silná mysl hodnotí maličkosti a nedůležité věci jen jako nedůležitosti a nevystupuje proto pro ně do reakce. Silná mysl se jeví jako pevná vyrovnanost, kdy naše hodnotící hledisko není rozkmitané. Protože rozlišovací schopnost je oprostěná od zastření tamasu a neklidu radžasu a její rozlišovací vliv se projevuje sattvickým svědčením, je to stav dobré vůle, kdy je mysl sbalená a volná pro síly nitra, které vedou vzhůru.

Obecně lze říci, že výsledky koncentrace a meditace jsou velmi zdravé a příjemné. Kdo medituje, rozšiřuje postupně harmonii a mír, které zažívá v době pokročilé meditace, i v době ostatní běžné činnosti. Když meditace nepřináší mír, soucit, uctívání a lásku k pravdě, pak není duchovní. Po správně vedené meditaci je mysl zklidněná a zkontrolovaná a získává na síle. Sattvicky naplněná mysl

je konkrétním přínosem i pro naše bližní. Správně vedená meditace je naprosto bezpečná a připravuje sádhaka k dokonalému pohroužení.

Když začneme s koncentrací, musíme si zvolit předmět či bod koncentrace. Pak přikážeme pozornosti, aby se držela zvoleného předmětu a neodskakovala. To je základní charakteristika koncentrace. Zevně pozorováno je to zúžení pole pozornosti, ale vnitřně je to zaostření mentální síly. Při koncentraci činíme vůlí to, co běžně samovolně děláme, kdykoli si všímáme nějakého předmětu nebo když na něco ostře myslíme.

Občas se v souvislosti se soustředěním mluví o „jednobodovosti“, což je schopnost zaostřit mysl na jeden jediný zvolený bod, podobně jako když se světlo zaostřuje optickou čočkou. Tato schopnost se získává pouze dlouhým a vytrvalým cvičením, roky trvajícím a vyžaduje značnou vytrvalost a pozornost.

Jogínovi se doporučuje, aby při meditaci vždy provedl analýzu stavu, v jakém se nachází. Má-li pozornost sbalenou a zaostřenou, jedná se o převahu sattvy a není co na meditaci měnit. Když však je v poli pozornosti stále mnoho dotěrných a střídajících se myšlenek, je vhodné uklidnit jejich proud nějakým účinným způsobem. Použijeme buď cvičení se zádrží dechu, uvedeném v pátém členu této jógy nebo použijeme opakování mantry apod. Toto je třeba dělat vytrvale až „nemilosrdně“, dokud nenastane základní zklidnění mysli a přestane myšlenkový zmatek. Když vystupuje jako hlavní překážka ospalost (není však míněno večer), pak je vhodné si před meditací připravit šálek černého čaje.

Mantra je slovo nebo zvuk, který slouží jako objekt koncentrace a využívá mentální energii, která se v samovolných myšlenkách tříští. Může také představovat určitý slovní symbol, reprezentující a vyjadřující určité hledisko Skutečnosti. V mantrách není nic tajemného. Často se hledajícímu jogínovi doporučuje uctívání hlásky Óm, jiná mantra je „Óm namah Šivája“, což je uctívající mantra Boha Šivy nebo prostá mantra „Óm Guru“ k Svrchovanému jako nejvyššímu Guruovi.

Opakováním mantry s hlubokým zaměřením se na její obsah se nazývá džapa. Džapa představuje ukázněnou mysl, přičemž jsou její neklidné proudy nuceny se pohybovat v určitém pořádku a rytmu, a vytvořit tak opakováním mantry jedinou melodii. Když se takto opakovaně cvičí, mysl se stane jednobodovou. Je třeba zdůraznit, že džapa vytváří jednobodovost účinněji než všechny jiné uspěchané snahy o meditaci. Mysl navyklá džapě je vždy zakrátko připravená k meditaci.

Účinnost džapy spočívá na dvou principech. Není možné vyslovit určité slovo, aniž by se k tomu nevynořila odpovídající myšlenka. Dále není možno mít na mysli určitý myšlenkový pojem, aniž by se k tomu nevynořilo jeho pojmenování. A právě na úzkém spojení jména a tvaru se zakládá technika džapy. Džapa prováděná s plnou intenzitou a se snahou opakovat mantru neustále, i během ostatních hodin, je jistou cestou jak rozvinout oddanost a uctívání.

Je dobré si uvědomit, že mentálně připravený postoj k meditaci nevzniká chvatným přizpůsobením se během několika minut. Na meditativním ladění nutno pečlivě a usilovně pracovat a vysloužit si ho během aktivity celého dne. Dokud nebudeme dobře rozlišovat a inteligentně žít, nemůžeme očekávat, že za půl hodiny budeme mít meditativní ladění a úspěch. Jogín by měl pečovat o tyto kvality:

- 1) Mysl jogína by měla být vycvičena, aby nevybíhala za předměty lahodící smyslům, s tím, že je v nich štěstí.
- 2) Kontrola smyslových orgánů – s výsledkem, že smyslový vzruch z vnějšího světa neruší, neboť mysl jej vzrušeně neposuzuje.

- 3) Odtahení od mentálních zájmů minulosti – vycvičit a ukázat mysl, aby si uvědomovala hodnotu a cíl meditace v porovnání s jalovostí „vysnivaných“ mentálních bodů.
- 4) Schopnost trpělivého snášení – ta je pro jogína velice důležitá, protože menší bodnutí života jej nesmí vzrušit.

Svámí Brahmananda varoval před přílišným zabýváním se minulostí a zveličováním současných potíží. Nikdy nemáme zeslabovat mysl sebelitováním a neužitečnou lítostí.

Pataňdžali uvádí pro jogína podmínky, jejichž splněním lze dosáhnout dobrou úroveň meditace. Vytyčuje nutnost víry, energie, paměti a vysoké inteligence.

Uvedením těchto kvalit Pataňdžali naznačuje, že k dosažení jógového ideálu je třeba dlouhé a přísné charakterové utváření a kázeň. Dosažení podmínek není výsledkem náhody, nějaké dovednosti či někým poskytnuté přízně. Již za časů Pataňdžaliho zřejmě existovali jogíni, kteří měli touhu užívat ovoce jógy, aniž by museli podstoupit tvrdý výcvik vůle a ukáznění. Ti již tehdy hledali a vždy hledají jednoduché metody a stále nové učitele, o kterých doufají, že jim udělí jako důkaz přízně siddhis apod.

Víra, kterou Pataňdžali požaduje, je zakotvení v pevném přesvědčení o přítomnosti Pravdy v nás a působivosti jógové techniky. Je to stav vnitřní jistoty, která existuje tam, kde očištěná buddhi osvětluje mysl. Bez takové víry není pro nikoho možné, aby vytrval po mnoho životů, kterých je zapotřebí, aby dovršil dokonalost.

V požadavku energie je obsaženo odhodlání, odvaha a všechny aspekty nezlomné vůle, které nakonec překonají všechny překážky, stavící se do cesty vytčeného cíle.

Z požadavku paměti vyplývá, že jogín musí získat schopnost si zapamatovat poučení ze zkušenosti a uložit si je do paměti pro další cestu. Aspirantům je známo, že zkušenosti se znovu a znovu zapomínají, a tak musíme opakovaně procházet stejnými zkušenostmi, což vyžaduje mnoho času a úsilí.

Inteligentně si počíná ostře rozlišující jogín, který poznal, že se všemi pomíjivými předměty je spojena bída, i s tím, co se na začátku jeví jako příjemná zkušenost. Takový směřuje k jemnému rozlišování mezi Duchem a Přírodou.

Aspirant jógy by se na začátku neměl unavovat dlouhými pokusy o koncentraci. Na začátku dostačuje 20 minut. Unavená, netrénovaná mysl ztrácí rychle sílu. Teprve když aspirant přivykl základnímu úsilí, a když se mu koncentrace stala běžnou, je možné prodlužovat čas věnovaný soustředění prodlužovat.

Metody duchovní koncentrace a meditace je možno rozdělit do více skupin – pozitivní, negativní a svědčící.

Negativní metoda:

Při této metodě je třeba se vzdát či odmítnout všechny druhy emocí a představ, které vstupují do mysli jako myšlenkové útvary. Přitom je nutné ostře pozorovat, zda ono odmítání se děje souvisle a není komentováno aktivní částí mysli. Jak tato praxe pokračuje, myšlenkové útoky se poznenáhlu zjemňují a ztenčují. Když ustaly všechny činnosti mysli, zůstává jedině uvědomování v jeho úplné čistotě. O zřícím, pozorujícím, se pak uvádí, že se nalézá v pravém Já, a je ve stavu míru, kde není pocit libosti či nelibosti, kde vládne svrchované Ticho.

Pozitivní metoda:

Tato metoda pracuje s upevněnou koncentrací. Aby se mysl poskytla určitá opora, je vhodné pro ni opatřit určité božské symboly nebo obrazy. Nejčastěji to bývá forma a jméno, kdy se sleduje způsob jak mysl upevnit na jednu formu či jméno, když tyto při závěrečném ponoření samy klesnou a odhalí to, čeho jsou symbolem.

Božský tvar jako podpora:

Pro podporu soustředění myslí se bere určitá forma či objekt, přičemž nejčastěji to bývá božský tvar osobního Boha, určitého světce, mudrce nebo Božího vtělení. Kdo přirozeně uctívá, pro toho je snadnější upevnit svou pozornost na tvar Boha, ke kterému pociťuje obzvláštní připoutanost. Zvolený objekt je v představě viděn v nitru a mysl se objektu vytrvale věnuje a přidržuje. Správné místo, kde si máme objekt představovat je bod mezi obočím.

Božské jméno jako podpora:

Pro používání této metody je nutné si vybrat podle vlastní víry a přesvědčení určité božské jméno, mantru nebo větu. Jogín si počíná tak, že jemně a tiše či pouze mentálně slovo opakuje, přičemž se vědomí soustředí na poslech pronášeného jména či mantry. Ve jménu božím je obsažená nesmírná síla a Jeho milostí sestupuje na toho, kdo s plnou vírou a s celým srdcem jméno vroucně opakuje. Tato skutečnost je opakovaně stvrzována světci bez rozdílu vyznání. Správné místo pro koncentraci na boží jméno je srdeční lotos, anáhata.

Metoda svědčení:

Jogín při této metodě stojí stranou od myšlenek a bere je za část přírody a nikoli za část ve vtahu k sobě. Dívá se na ně pouze jako svědek. Myšlenky vyvstávají a klesají nepovšimnuty, což znamená, že se s nimi neztotožňuje, pouze na ně hledí svrchu. Mysl si po nějakou dobu mechanicky myslí, ale jelikož ztratila své vědomé centrum podpory ve formě pozornosti, uklidní se a stane se pasivní. Jogín tím dosahuje bdělou pasivitu a ve stavu hlubokého ticha se odhaluje a uzrává povaha Ducha, puruši.

Svámí Vivékánanda nazývá tuto metodu koncentrací v sebezpoznanosti. Uvádí, že je zapotřebí „dívat se“ na myšlenky a pozorovat je, jak sdělují obsah myslí, přičemž se však žádná neschvaluje. Myšlenky se nechávají plynout a jejich tok se nepodporuje žádným zájmem, takže se uvedou do klidu.

Jiný, i když podobný, způsob je, když se jogín od myšlenek stahuje do postoje tichého svědka. Na myšlenky pak pohlíží jako na věci přicházející zvenčí, pociťuje je jako něco „kolemjdoucího“, co přechází přes pole myslí, jako něco s čím není ve spojení a o co nemá zájem. Metoda spočívá ve vytrvalém odnímání pozornosti myšlenkám. Pozornost věnovaná myšlenkám představuje vyživující dynamiku myšlenek a odejmutí pozornosti má za následek zeslabení jejich dynamiky. Jogínovi se proto radí, aby zintenzivnil svou pozornost a jemně a citlivě zaměřoval své uvědomování na každou změnu zaměření pozornosti a vytrvale a neúnavně odtahoval svou pozornost spíše na pauzy mezi jednotlivými myšlenkami. Tím se prostor mezi myšlenkami zvětšuje a prodlužuje, četnost myšlenek se zmenšuje, postupně umlkají, až nastane mentální ticho. Nutno zdůraznit, že mentální ticho není konečným cílem meditace, ale základním předpokladem a stavem k dalšímu zaměření očištěné myslí. Samotné mentální ticho myslí, bez dalšího úsilí, může vést ke stavu, který sám od sebe nikam nevede a bývá označován jako „lája“. Jsou popisovány případy, kdy jogín vytrvale procvičoval tento stav, více než deset let bez sebemenšího dalšího pokroku.

Svámi Muktanánda a jiní zmiňují velmi důležitý stav, s kterým se každý pokročilý jogín setkává, že totiž proces meditace opravdu začíná, až když se v jogínově nitru probudí jemná energie. Je to univerzální energie, která dřímá v každém. Dokud není probuzená, meditace závisí úplně na vlastním úsilí jogína, na jeho síle vůle a její provádění je proto více či méně obtížná.

Aktivace této energie je vyvolána Guruem a nastává při osobním styku s ním, nebo s některým z jeho žáků nebo jiným jemným přenosem. Písmo zmiňuje tento jev a nazývá jej šaktipáta, probuzení duchovní síly. Když je tato síla jednou probuzená, pak poznání, rozvinuté meditací, se ve formě přímého uvědomování samovolně rozvíjí a vede, dříve nebo později, k zažití pravého Já. Je to probuzení proudu uvědomování, pocitu bytí v Srdci. Toto uvědomování není fyzické ani mentální, ačkoliv si toho jsou vědomy jak mysl, tak tělo. Proudění této energie nelze popsat, jako nelze vysvětlit slyšení hluchému.

K meditaci o svrchovaném Já je třeba láska a zájem. Čím více meditujeme, tím více se probouzí vnitřní energie a počne se rozvíjet.

Nadevše však platí, že meditace je věcí praxe, že se jí nelze teoreticky naučit, protože jejím prováděním prožíváme zkušenosti, kterými nutno projít. Při meditaci ustávají různé myšlenkové proudy a zůstává jen jediný. Stav nepřetržitého a nepřerušovaného proudu, který směřuje k objektu meditace, je ovšem třeba opakovaně prožívat. Je zcela jasné, že jediné opakovaná praxe upevňuje jogína v meditaci.

Závěrem stati o meditaci ještě jedno upozornění. Sádhak si musí uvědomit, že nepracuje ani nemedituje jen pro toto vtělení, ale pracuje pro dosažení svého cíle – dosáhnout dokonalé poznání Boha. K tomu se však musí získat speciální schopnosti koncentrace a meditace, které jogín vyvíjí a které s ním přecházejí do dalších vtělení jako vklad, který dále vypracovává, neboť schopnost meditace záleží na síle koncentrace. Nakonec zakotví ve věčném Vědomí, které je jen jiným jménem pro Boha. V něm se vytaví, dokud se objekt a subjekt nestanou jedno.

Šrí Rameš Balsekar, mudrc žijící v Bombaji, má k meditaci tyto připomínky:

Poznání získáváme, když tiše a klidně sedíme se zavřenýma očima a ničím předmětným se nezabýváme a nemáme žádný jiný motiv. To se stane často samo o sobě. Prostě v nás vyvstane pocit uvědomování. Při takovém uvědomování však neexistují žádné věci, a když nic neexistuje, pak nevystupují žádné otázky a posudky. Jedinou věcí v tomto klidu je otevřené srdce, které vnímá vše, co ona síla pošle, ta síla, která nás proměnila v hledající. Pouze když je mysl tichá, když nevytváří otázky a nevytváří pojmy, tehdy je schopná vnímat to, co může nastat. To, co nastane je znepřítomnění ego-já a svrchované Já vstoupí jako Skutečnost.

Jedinou věcí, kterou můžeme udělat, že si klidně sedneme bez motivu, záměru či chtění. Není třeba sedět v určitém čase, nemusíte si říkat, že budete sedět 15 či 30 minut, hodinu nebo více. Nemusíte sedět se vzpřímenými zády a každé 2 minuty je kontrolovat, zda je máte dostatečně vzpřímená. V myslí nemějte žádný cíl, což znamená, že nemáte nic očekávat. V těchto okamžicích nenajdete Skutečnost, ale Skutečnost si vás najde sama. Jen sed'te chvíli tiše.

Uvědomte si, že když se rozhodnete, že teď budete medítovat, pak v tom je ego-já, které to činí. Když však nastane stav meditace, pak se nejedná o čin vůle. Je to pravá meditace a ego-já není přítomné. Ego-já to neprovádí. Když je ego-já přítomné, pak očekává, že se při meditaci něco stane. Pravá meditace znamená „vymizení ega“, proto ego po meditaci netouží. Když taková meditace nastane, pak mysl hned reaguje asi takto: „Nech toho, je to marnění času. Dělej něco užitečnějšího.“



Meditace tedy není ukázněnou či záměrnou činností. Je to pouze působení tiché mysli, volné a prázdné, ve které myšlení zcela ustalo.

Meditace se někdy mylně přirovnává koncentraci na určité slovo, představu, ale koncentrace znamená vyloučení všeho a odmítnutí čehokoli. Je to sebestředná aktivita. Meditace ve skutečnosti znamená absolutní působení, které nastává jedině při naprosto tiché mysli. Působení nenastává, když se soustředíte na něco, ani když vše vylučujete, ale pouze když si tiše uvědomujete a pozorně sledujete každý pohyb či myšlenku, aniž byste se snažili na tom cokoli změnit.

Okno, které vidí, je ono „Já Jsem“, neosobní uvědomování, které samo zažívá to, co vidí a stává se samouvědomující, jakožto integrální část velké nepřetržitosti všeho, co je v daném okamžiku. Každá věc, každý objekt je oddělen a přece není oddělen.

Meditaci prostě nelze trénovat, usměrňovat jako ukázněnou aktivitu. Ticho vzniká z jasného uvědomování si každé myšlenky, pocitu, bez jakéhokoliv úmyslu cokoli změnit, bez ospravedlňování či odmítání s pouhým svědčením a souhlasným pohybem. Tento klid je vibrující. Není stimulovaný ani kontrolovaný. Toto Ticho a klid není sebehypnózou, která vzniká z meditace, jak je obecně chápána, tj. mylně chápána. Meditace nemůže být založena na sebekázi a kontrole těla a nemá co dělat se sebeanalýzou. Meditace je pohledem do vlastní přirozenosti. Tolik Šrí Rameš Balsekar.

Přechod koncentrace k meditaci nevyžadoval žádné používání nějaké nové techniky. Podobně, když jogín úspěšně zvládl meditaci, není nových druhů cvičení, aby dosáhl samádhi. Dokonalé pohroužení je konečným výsledkem a korunou všeho duchovního úsilí a vyvrcholením celé jógové cesty. Jako patřičná hloubka a intenzita koncentrace přecházela v meditaci, tak meditace připravuje prostor pro samádhi, když se mysl, celý vnitřní nástroj člověka zcela uklidnil. Tehdy je jogín připraven změnit svou přirozenost v dokonalém pohroužení.

Ve stavu dokonalého pohroužení není žádných myšlenek, je pouze puruša – átman. Jedině když vyhasly všechny myšlenkové víry, dosáhl člověk stavu, kdy už neobtěžují žádné takové pohyby. Jogín musí disponovat velkou připoutaností k Tomu, co je vším, co je neomezené a jehož milost osvobozuje od veškeré ostatní omezující připoutanosti. I když používáte nejlepší známé techniky, abyste z vašeho nitra vyloučili nežádoucí prvky, ale neotevřeli jste dveře sattvě, bude ve vás ve skrytu zájem o radžasické sobecké věci a ty nakonec vybuchnou na povrchu vašeho vědomí a meditaci přeruší.

Božství v nás nelze nijak stvořit, ba ani instalovat sebevětším množstvím činnosti. Veškerá jóga a cvičení působí pouze na odstraňování zaclonění, které nám Božství zahaluje, nikdy ne na Božství samotné.

Cestu k poznání dokonalého pohroužení naznačuje Jógasútra, když prohlašuje: „Když byly vyhlazeny modifikace mysli, pak jako drahokam, který se zbarvuje podložkou, na které spočívá, tak i vědomí absorbuje poznávajícího, poznávané a poznání“. K tomu na vysvětlenou: Když položíme obyčejný kámen na podklad barevného papíru, kámen není dotčen zbarvenými paprsky, které se odrážejí od barevného podkladu. Způsobuje to světelná nepropustnost kamene, jeho tamasická hutnost. Položíme-li na stejný kus papíru bezbarvý krystal, zjistíme, že krystal světelné paprsky propouští. Míra propustnosti závisí na průsvitnosti krystalu, na jeho čistotě, bezvadnosti. Čím bude krystal dokonalejší, tím více světla jím bude pronikat a tím více bude vstřebán barevnou plochou. Dokonale průhledný krystal (naplněný sattvou), prostý všech kazů, bude barevným podkladem vstřebán tak, že na něm úplně zmizí.

Chování myslí k objektu pohroužení se velmi podobá chování krystalu ve vztahu k barevnému pokladu. Každá aktivita, sklon, dojem, kterou se mysl zabývá mimo objekt pohroužení, bude překážkou na cestě splnutí. Jen když se mysl zcela vyhladí a ztratí svou nezávislou totožnost, může být vstřebána objektem pohroužení a svítit čistou Pravdou.

Pataňdžali a jeho komentátoři rozeznávají několik druhů samádhi. Když je samádhi dosaženo, pomocí nějakého objektu či ideje, pak se tento stav nazývá sampradžňata samádhi neboli samádhi s podporou. Jinými slovy, je to pohroužení s plným uvědomováním si dvojnosti vnímajícího a vnímaného, subjektu a objektu. Když však bylo dosaženo samádhi mimo jakýkoli zevní či duševní vztah, když jogín dosáhl pohroužení, do kterého nevstupuje nic jiného, cizího, ale které je plným poznáním absolutna - pak realizoval asampradžňata samádhi, nediferencované samádhi. Komentátoři říkají, že sampradžňata samádhi je prostředkem k osvobození potud, že umožňuje uchopit pravdu a ukončuje každý druh utrpení. Avšak asampradžňata samádhi ničí „dojmy všech předchozích funkcí“, včetně všech karmanových sil, vzniklých činy, konanými v minulosti.

Jde tu tedy o dva ostře odlišné stavy. Sampradžňata samádhi je dosahováno jógovou technikou koncentrace a meditace, zatímco asampradžňata samádhi tvoří vlastní stav – stav dokonalého pohroužení, vnitřního vytržení. Toto samádhi nastává jako výsledek dlouhého úsilí a snah jogína. Komentátoři uvádějí, že dokud nebyl získán dostatek zkušeností v předchozím druhu samádhi, tak asampradžňata samádhi lze těžko dosáhnout. Je vrcholem předchozích nespočetných meditací. Přichází samo od sebe. Toto radikální zvednutí vědomí, zvednutí totožnosti přichází, kdy se mu zachce. Je výsledkem svrchované milosti.

Když jogín spočine v takovém stavu samádhi, pak již nezažívá žádnou relativitu, není tam žádná přitažlivost pro smysly, žádná pozemská přivislost. Tehdy je osvícen světlem božské moudrosti a vstupuje do stavu neomezeného míru. Jestliže tento stav jednou realizoval, pak už na něj nikdy nezapomíná. Obětuje všechno, aby tento blahoplý stav dosahoval, aby jím mohl být. Tento stav je oním, o který všichni velcí hledači pravdy usilují. Aby tento stav dosáhli, králové a princové se zřekli svých trůnů, opustili své domovy, manželky, děti. Děti pak opustily své rodiče, protože se nemohly uspokojit žádnou jinou touhou na světě, tak jako žízňivý nechce nic jiného, než pár kapek vody a nic jiného ho nemůže uspokojit. Můžete mu dávat peníze, zlato, milióny, ale on je nebude chtít. To je pravým stavem. Přichází po mnoha zrodech, kdy se bytost blížila a připravovala pro nejvyšší realizaci.

Mudrc Vjása shrnuje přechod od sampradžňata samádhi k asampradžňata samádhi takto: „Osvícení, které v tomto stavu samovolně nastává, vyvolává u jogína absolutní izolaci – kaivalja, osvobození ducha od nadvlády primární přírody. Plodem sampradžňata samádhi je asampradžňata samádhi a plodem asampradžňata samádhi je kaivalja – osvobození.

Nicméně Védántasára (15 století) uvádí několik překážek, které se staví do cesty přechodu ze sampradžňata samádhi v asampradžňata samádhi. Uvedme závěrečnou překážku, která spočívá v neschopnosti jogína opustit blažený stav: „Jogín se nechce vzdát a zbavit vlastního extatického prožívání a rozpustit se ve svrchovaném duchu nyní, když mu hledí z očí do očí, zůstává ponořen v blahoplý vizi, bez nejmenšího přání vystoupit z duality vnímajícího a vnímaného. Tato překážka se jmenuje rasa-ásada „ochutnávání, užívání vůně, šťávy átmanu“. Je tomu jako bychom chtěli udržet na jazyku chuť nesmírně lahodného jídla. Veškerá aktivita jogína je lapena v chuti tohoto nadpozemského stavu, kde je Vědomí jakoby rozděleno ve dvě. Jako svrchované a jako užívající Vědomí. Toto „ochutnává šťávu“ a zdráhá se pokročit k poslednímu sloučení poznávajícího a poznávaného, ve stav neproměnného Jediného. Tato překážka vystupuje, chybí-li myslí na síle, aby

se vzdala blahoplného pociťování a odloučila se od vznešeného nazírání a sama se stala „ničím“ tím, že spolkně lahodnou chuť a umožní proces ponoření, stavení a sjednocení.“

Asampradžňáta samádhi je stav, který vede ke zkušenosti a zažití sjednoceného jediného Vědomí, které leží nad veškerou poznatelnou obsažností. V tomto nejvyšším stavu se veškeré poznání slučuje v Jediné. Ve védántě se tento stav nazývá nirvikalpa samádhi.

Tato realizace představuje zrušení běžného uvědomování. To, co zprvu zůstává, jsou věkovité vásany a dojmy, které svými výstupy vždy ruší délku samádhi. Avšak opakovanými, prodlouženými stavy tohoto samádhi se dosahuje jejich postupné rozpuštění a jejich vymizením nastává ukončení tohoto výkyvu.

Rádžajóga nemluví o málo vyvolených, ale říká prostě to, že každý, kdo se upřímně řídí jejich instrukcemi, dosáhne nakonec určitých výsledků, větších či menších, podle svých schopností a že výsledky znásobí jeho víru a dodají mu odvahy na další cestu. Jako při všech činnostech, tak i zde dosáhnou rychlých výsledků pouze ti, kdo budou nejdůslednější.