

# Jóga pro samouky

(10)



Opakovací lekce (JS-8)  
*ohlédnutí za lekcemi 1 – 7*

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

## Úvod

Když byl Paramahansadži cvičen svým slavným guruem, svámím Šrí Juktešvárou Giridži, byl přinucen týdně studovat jednotlivé aforismy *Jógy sútry* od Pataňdžaliho. Šrí Juktešvár mu vysvětlil, že duchovní pravdy se nelze narychlo nabířovat. Nejsou to jen pouhá fakta, jsou něčím jiným. Člověk musí boží pokyny vstřebat do své vnitřní zkušenosti, musí se stát opravdovou součástí jeho bytí. K tomu vstřebání se vyžaduje mnoho rozjímání a meditace.

Tato opakovací lekce si klade za cíl pomoci prohloubit vaše pochopení toho, co jste dosud přečetli. Každá lekce bude pečlivě shrnutá a doplněná o vysvětlení, které reflektují otázky kladené během let přemýšlivými studenty.

Po každém shrnutí následují otázky, které vám pomohou ověřit si svůj vlastní vhled do toho, co jste studovali. Tato zkouška je tu k tomu čistě pro váš prospěch. Odpověď ke každé otázce najdete v samotné lekci.

## Lekce 1.

V první lekci je zdůrazněna potřeba opravdového guru. S tím souvisí otázka: Stačí následovat učení pravého guru? Není rovněž nutný učitel v těle?

*Odpověď:* Když se diskutuje o guruovi, často se přehlíží úroveň jeho pokynů na úkor toho mít nějakého učitele, bez ohledu na jeho kvalifikaci.

Prvotní a největší nutností na duchovní cestě je správné učení. Učení **skutečného** guru, tedy toho, kdo zná Boha a je s Ním zajedno, je mnohem cennější, než toho, kdo božskou realizaci nemá. Učení **skutečného** guru je cennější, i když je jen v písemné podobě, než toho, kdo je bez božské realizace, třebaže může osobně učit celé roky. Počet opravdových guruů zde na světě je opravdu malý. Jen několik šťastlivců se s nimi dostane do kontaktu. Ale počet duchovních aspirantů je

ohromný. Pro ně je tedy lepší následovat moudré a přesné pokyny, než nevědomé učitele. Oddaný stoupenec může bezpochyby dosáhnout Boha, pokud zná cestu.

Nejvěrohodnější a nejuniverzálnější pravda je také nejvhodnější. A ze všech věd je nejpoužitelnější pradávna věda jógy. Existují techniky, praktikované několika málo jedinci, to však není původní jóga Šrí Krišny a Pataňdžaliho. Tato starobylá královská jóga může být cvičena stejnou měrou mladými i starými, ženatými či vdanými nebo svobodnými, muži či ženami. Může být prospěšná i při fyzickém onemocnění. Je to jóga vyučovaná Šrí Paramahansou Jóganandou skrze společnost Jógóda Satsanga (JS). S ohledem na to Paramahansadži řekl, že on a linie guruů JS byla poslána na zem, aby oživila původní jógu Šrí Krišny.

Ti, co jdou cestou JS, získají nesmírný prospěch z osobního vedení a požehnání od této linie velkých mistrů. Tito mistři přislíbili, že budou ochraňovat a doprovázet všechny, kdo s upřímností sledují učení Jógody. Tuto pravdu během let potvrdila četná dobrozdání.

Posledním z linie guru byl Šrí Paramahansa Jógánanda. Poselství Jógóda Satsanga však svou činností rozšiřují i zacvičení stoupenec, kteří slouží jako vnímavé nástroje mistrů a jsou schopni posloužit hledajícím, pokud tito potřebují osobní vedení a inspiraci. (V knize *Životopis jogína*, v kapitole 49 /*vyšlo i česky – pozn. překl./*, lze k tomuto tématu nalézt další vysvětlení.)

**Kdo je pravý stoupenec Jógóda Satsanga?** Způsobilsto pravého stoupence je daná praxí, ne dogmatickou vírou. Po studentech se vyžaduje, aby nic nepřijímali naslepo, ale aby si v první řadě vše ověřili svoji vlastní vnitřní zkušeností. Paramahansadži jednou prohlásil: „Můj mistr mi řekl, ať nikdy nepřivírám svůj zrak rozumu, ale ať jej vždy držím otevřený, protože pak bude schopen mi přidat další zrak – zrak moudrosti. Jeho shovívavostí jsem byl inspirován, protože tolik učitelů po mně chtělo, abych jim ve všem slepě věřil. Mistr však chtěl, abych především věřil své vlastní seberealizaci. Jeho jediným přáním bylo mé dobro – aby mi pomohl zakotvit v Bohu.“

V první lekci bylo podáno jisté důležité pravidlo pro trvalý duchovní vývoj: **Nikdy nejděte večer spát, aniž byste nejdříve nevěnovali svoji nejhlubší pozornost Bohu.**

Jak meditovat? Zde uvedené body jsou podrobně vysvětleny v první lekci:

1. Správná pozice:
  - a. přímá páteř,
  - b. uvolněné tělo.
2. Pohled směřující vzhůru. (Pozice očí, jak Paramahansadži jinde vysvětluje, má vliv na stav vědomí. Pohled dolů navodí bezděčný spánek. Pohled přímo napomáhá bdělosti, je-li člověk ospalý. A pohled vzhůru – nad linii obočí – má tendenci navodit stav supervědomí.)
3. Soustředění do bodu uprostřed mezi obočím.
4. Modlitba, chvalo zpěv. Při své meditaci vzývejte boží požehnání. Pamatujte, že vaše úsilí dosáhnout Boha není jednostranné. Také On vás chce získat a vykoná to prostřednictvím vašeho dokonalého odevzdání a díky vaší vnímavosti vůči Němu.
5. Dechová cvičení (viz. níže).
6. Vizualizační cvičení.

**Otázka:** Je správné cvičit jinou *pránajámu* (dechové cvičení), než tu, která je uvedena v lekcích Jógóda Satsanga?

**Odpověď:** Paramahansadži měl rozsáhlé znalosti nejrůznějších technik a odvětví jógy. To, co z nich vybral, je to, co shledal jako nejlepší. Bezpochyby však existují techniky, u nichž cítil, že není nezbytné je učit, třebaže jsou účinné a hodnotné.

Existuje řada technik, vydávaných za jógu, které jsou nevědecké a – v závislosti na fyzické konstituci – potenciálně škodlivé. Bezstarostný žák se z některou z nich může setkat. Směšovat s nimi prověřené systémy *pránajámy*, navíc bez dostatečných znalostí, nemusí být nic dobrého.

Je proto moudřejší sledovat jeden autoritativní, přímo směřující a široce vyzkoušený systém. Takovým systémem je učení Jógóda Satsanga. Paramahansadží řekl, že pokud bude stoupenec cvičit techniky Jógóda Satsanga upřímně, zajisté ve svém duchovním hledání uspěje.

**Otázka:** Zahrnuje vnitřní ticho meditace stav mentálního prázdna a netečnosti?

**Odpověď:** V žádném případě! Meditující žák by nikdy neměl své mysli dovolit, aby byla prázdna. (*Zde je míněn nejenom stav bez myšlenek, ale i nepřítomnost vědomí sebe sama, což vede k tzv., jógovému spánku – jóga nidra. Ten sice není škodlivý, ale ani prospěšný. Pozn. překl.*) Vnitřní ticho supervědomí je vysoce pozitivní stav. Je to naprosté mentální vstřebání v objektu pozornosti, s vyloučením všech rušivých myšlenek.

Pomůcky k meditaci:

1. Pravidelnost při meditaci. Meditování v tu samou hodinu – pokud je to možné – a každý den.
2. Vyhrazená místnost, nebo oddělená část místnosti, jen pro meditaci.
3. Pohodlné, příjemné zařízení, ale bez hovění si v luxusu.
4. Tvář k východu, či k severu.
5. Dokonale klidné sezení. Dokonce i když je to obtížné, usilujte vůlí o klidné sezení, jinak se nebudete schopni dostatečně uvolnit a ponořit se do meditace.
6. Intenzita bez napětí. To je v meditaci nejdůležitější faktor.
7. Dalším nejdůležitějším faktorem je vytrvalost vašeho úsilí.

Otázky:

1. Jak by měl jogín pohlížet na materiální činnosti?
2. Jaká je vazba mezi osobním úsilím a boží milostí?
3. Kdy Bůh odpovídá oddanému stoupeneci?
4. Zbožní lidé se běžně vymezují proti hříchu a hříšníkům. Jaký je k tomu postoj mistrů JS?
5. Proč se jóga nazývá nejrychlejší cestou k Bohu?
6. Jaká je správná délka meditace?

## Lekce 2. – Jsme součástí neměnného bytí

Všechny stvořené formy, včetně nás samých, jsou podobny vlnám tančícím na klidném oceánu Ducha. Dokud jsme ztotožnění s vlnami tvoření a nevidíme klidný oceán, jež je podkladem, budeme stále znovu a znovu poráženi a roztříštěni jinými vlnami, když jsme zmítáni zuřivou bouří klamu. Únik se nachází v nesmírných hlubinách oceánu, v Bohu, a ne v přetvořování věčně nejistých scén *máji* (iluze).

Umění energetizace – část první

1. Nejvyšší forma duchovního učení napomáhá člověku ve vyvážené harmonii rozvíjet všechny aspekty jeho podstaty: tělo, mysl a duši.

2. Tělo není závislé jen na výživě a vnějších okolnostech, ale také na vnitřních zdrojích—na myšlení, kosmické energii a Vesmírném Vědomí. Vnitřní zdroj výživy se k tělu dostává ve formě *prány*, neboli životní energie.

3. Naučte se více záviset na vnitřních zdrojích výživy, které jsou neomezené a nejsou podmíněné vnějším.

4. Správná strava, opalování se a hluboké dýchání jsou základními a prvními kroky k fyzické a duševní pohodě. (Základní pravidla stravování jsou podána v lekcích 18 a 19. Vynikající dechové

cvičení je v lekci 19. **Je důležité si pamatovat, že ve všech jógových cvičeních a zvláště v jógových dechových cvičeních, by člověk neměl být nikdy v napětí.**

5. Druhým, ještě důležitějším krokem k fyzické a duševní pohodě, je naučit se, jak získat energii z neomezeného Zdroje uvnitř.

6. Základním zdrojem vtoku životní síly (*prány*), která pochází z neomezeného zdroje, je prodloužená mícha. Díky tomuto „Božímu dechu“, jak je uvedeno v křesťanské Bibli, se můžeme učit vědomě získávat (*doslova táhnout – pozn. překl.*) veškerou potřebnou energii, a tak se podle přání zbavit únavy.

Otázky:

1. Co je přímým zdrojem životní energie a co je pro tento přímý zdroj cestou?
2. Popište funkci prodloužené míchy.
3. Jak může být znalost této funkce použita pro udržení tělesného zdraví?
4. Jak může být tato znalost nápomocna člověku při meditaci?

### Lekce 3. – Umění energetizace – část druhá

1. Jak se naučit vědomě čerpat z vnitřního zdroje energie?

2. Když pohneme údem, či svalem, je to životní energie, která tuto činnost vykonává. A tato životní energie je poslána do údu, nebo svalu působením vůle. Více vůle představuje více energie. (Pod tlakem či při rozčilení mohou lidé vyvinout sílu či výdrž, která by jinak byla daleko za jejich možnostmi.)

3. Vůle je běžně směřována k uskutečnění nějakého vnějšího činu – například ke zdvižení těžkého nákladu – a ne ke směřování energie samotné. Následkem tohoto soustředění spíše na účinek, nežli na příčinu, je dodávka energie svalům obvykle omezená.

4. Také při léčbě fyzického onemocnění je vůle takto směřována a je limitována užíváním léků a následujícím režimem diety a odpočinku. Nakonec však stejně životní energie pacienta uzdraví. Pokud je zásoba životní energie silná, pacient se může uzdravit dokonce i bez léků. Je-li energie málo, může být pro člověka nemožné se uzdravit, bez ohledu na to, kolik léků užívá. Nemocní by se měli učit směřovat svoji vůli k dodání léčivé energie z vnitřního zdroje těla. (*Více informací o tomto aspektu energetizace je podáno v pozdějších lekcích, ale také v knize: Vědecké léčivé afirmace od Šrí Paramahansy Jógánandy.*)

5. Soustředěním se na **příčinu** síly a pocitu zdraví, tedy samotné životní energie, můžeme zvýšit tok energie prostřednictvím vůle. Čím více si **uvědomujeme** tento tok energie, tím snadněji můžeme naši vůli směřovat k jejímu zvýšení.

Otázky:

1. Jaké dva faktory jsou ve hře, když se má napnout sval?
2. Jaký je rozdíl mezi bezmyšlenkovitým cvičením a cvičeními Společnosti Jógóda Satsanga?
3. Jaký systém rozvíjí větší fyzickou sílu a proč?

### Lekce 4. – Umění energetizace – část třetí

1. Nejvhodnější způsob energetizace těla je v první řadě snížit, jak jen to bude možné, rozsah vnějšího pohybu a spíše se soustředit na samotný tok životní energie. Napětí celého těla, zatímco tělo klidně sedí, přivede životní energii do všech jeho částí. Udržujte napětí, dokud nenapočítáte do tří. Pak se rychle uvolněte a vydechněte.

2. Dále se naučte rozvíjet stupně napětí – nízký, střední a vysoký. Vysoké napětí se projevuje přiměřeným pnutím až vibracemi svalů. (Není nutné napětí příliš zvyšovat. Pokud to tak uděláte, snížíte vaši schopnost soustředit se na energii, protože se budete spíše soustředit na napětí, které je výsledkem směřování energie.) Nikdy nepracujte s napětím či uvolněním trhaně. Cvičení by mělo být vykonáno hladce a rytmicky.

3. Soustředte se na energii proudící z prodloužené míchy do těla.

4. Úspěch závisí na koncentraci, síle vůle a uvědomění si energie, proudící z prodloužené míchy do části, kterou napínáme.

Otázky:

1. Jaký účinek má postoj mysli na úroveň fyzického napětí či uvolnění?
2. Když jste nemocní, nebo pokud není některá část vašeho těla funkční, je správné, abyste praktikovali techniku energetizace?
3. Jaké jsou výhody energetizačních cvičení?

## Lekce 5.

Se zvládnutou naukou energetizace těla podle přání, se učíte související nauce relaxace.

Důležitost střídání relaxace a aktivace: Před naplněním konve s mlékem by měl člověk utěsnit jakékoli díry, nacházející se na stěnách či na dně konve. Před dobíjením tělesného akumulátoru energií, by měl člověk pochopit, jak tuto sílu udržet, aniž by zbytečně utekla skrze „díry“ nepotřebného fyzického napětí. Relaxace je zásadní pro udržení těla a mysli ve stálé svěžesti, síle a odolnosti.

Naučte se stupně relaxace. Energetizační cvičení vám pomohou uvolnit svaly těla. A praxí jógových technik meditace se naučíte zdokonalit „vědomou smyslově – motorickou, organickou relaxaci,“ jak je v této lekci popsána.

1. Kompletní relaxace není možná, pokud není relaxovaná i mysl.

2. Jedním ze způsobů, jak se naučit relaxaci mysli, je cvičení usínání podle vlastního přání.

3. Důležitější nežli spánek je vědomá **mentální** relaxace. Cvičte čas od času oprostění mysli od všech starostí a všech myšlenek na vaše materiální povinnosti.

4. Pravá mentální relaxace vyžaduje, aby člověk nejenom odtáhl svoji pozornost od starostí, ale také aby ji upevnil na vnitřní mír a spokojenost. Tohoto vnitřního pozvednutí vědomí se dosahuje prostřednictvím meditace. (Pro úspěšnou meditaci platí jistá pravidla, která důkladně probereme v lekcích 9 – 12.)

5. Dokonalá metafyzická relaxace spočívá v uvolnění vědomí z iluze a ve sjednocení se s Duchem.

6. Mentální a fyzická relaxace jsou vzájemně závislé. Jedno se nemůže zlepšit bez druhého.

K psychické relaxaci: Nejlepším způsobem k uvolnění těla je ho nejdříve uvést do napětí, pak současně uvolnit všechny části a vydechnout a zůstat bez dechu a neklidných myšlenek, dokud je to pohodlné. To je také první, důležitý krok k dosažení vědomé mentální relaxace.

Jak se povznést nad starosti

1. Když jste v zajetí silných starostí, které vám brání v mentálním odpočinku, který hledáte, nejprve uveďte tělo do napětí a uvolněte jej, jak bylo popsáno v předcházejícím odstavci.

2. Po vydechnutí a při normálním dechu, který následuje, se snažte na minutu, nebo déle, přebývat v dokonalém duševním tichu. Tiše se radujte z míru v nitru.

3. Po tomto duševním očištném procesu, a když se myšlenky začnou tlačit vzhůru, myslíte na nějakou šťastnou událost, mentálně se jí stále dokola zaobírejte, dokud vaše starosti zcela nezmizí.

(Tato praxe vypuzení silných negativních myšlenek pomocí pozitivních protějšků, může být používána i v jiných souvislostech. Hněv může být například neutralizován láskou. Silné, roztěkané myšlenky se mohou rozpustit v křišťálově čistých vodách míruplných vzpomínek.)

4. Když byla obnovena vnitřní rovnováha, pokračujte ve snaze docílit ještě dokonalejší mentální relaxaci prostřednictvím hluboké meditace.

Otázky:

1. Jak má člověk praktikovat usínání podle vlastní vůle?
2. Definujte psychickou relaxaci.
3. Definujte mentální relaxaci.
4. Aniž byste se dívali do lekcí, detailně popište „vědomou smyslově – motorickou, organickou relaxaci“.

## Lekce 6.

1. Bezpečně kormidlovat kánoi našeho života dolů přes peřeje pozemské existence může být nebezpečný podnik.

Vyžaduje to mnoho schopností a kuráže, abychom projeli bez neštěstí. Většina lidí je snadno a často popletená tím, kterým z několika směrů se vydat. Dokonce i když znají kurz, který by měli sledovat, může se jim nedostávat kuráže.

2. Životní otázky lze velice zjednodušit, pokud se v nich budeme učit vidět základní problémy – ustavičná volba mezi štěstím – **pravým** štěstím, ne prchavým potěšením – a nakonec se dostavujícím zármutkem.

3. Jasné porozumění, že určité způsoby jednání povedou k pravému štěstí, zatímco protiklad nevyhnutelně povede ke smutku, je nesmírnou pomocí při rozvoji kuráže a síly vůle, kterou potřebujeme, abychom pevně vytrvali při našich ideálech.

Ovládání emocí je klíčem ke štěstí: Kontrola emocí je důležitá, protože bez ní se náš náhled na život stane předpojatým a chování bude nevyzpytatelné. Rozkolébání emocemi se můžeme špatně rozhodnout, nebo zjistit, že nám chybí mravní síla, abychom uskutečnili své správné rozhodnutí.

Obecná pravidla k získání skutečné emocionální rovnováhy lze vypsát takto:

1. Rozlišujte. Cvičte silnou představivost, abyste viděli přesné výsledky několika možných způsobů jednání.

2. Naplnění přesvědčením, že správný čin, správné myšlenky, správné citění vám přináší největší štěstí, vás v těchto principech pevně ukotví a vyhnete se smutek produkujícím protikladům.

3. Vyhněte se kontaktům s afektovanými lidmi, nebo s těmi, kteří vždy skuhrají na život, nebo těmi, kteří vykazují nějakou z chyb, kterou se snažíte přemoci.

4. Spojte se s lidmi, kteří jsou klidní, šťastní a ovládající se. (Více těchto principů, jako je dobrá společnost, čili *satsanga*, bude uvedeno v lekcích 22 a 23, věnovaných přitažlivosti.)

5. Vždy myslte pozitivně.

6. Denní meditací a praxí jógy rozvíjejte klid – neotřesitelné vnitřní štěstí. (V této souvislosti si znovu přečtěte nejenom hlavní část lekce, ale také bajku: *Lev, který se stal ovci.*) Božská radost je vaší **pravou** podstatou – je to vaše božské prvorozenství!

Jak překonat zármutek: Pokud se kvůli minulým chybám cítíte nyní smutně, osvojte si následující způsob jednání:

1. Rozpoznejte svůj zármutek jako čistě subjektivní. Soustředte se na změnu vašeho postoje.

2. Rozlišujte, jak už bylo výše zmíněno. Poučte se o smutku. Dělejte to, co vám nakonec přinese pravou radost.

3. Odporujte síle smutku, aby vás nepřemohl. Ve svém postoji buďte hrdinští.

4. Nevyhledávejte klamný protijed únikem od problémů, které podle vaší představy způsobily utrpení. Život vás bude obdarovávat novými problémy a novými starostmi. Je to vaše **reakce** na život, která se musí změnit. Vnější podmínky se pak srovnají samy.

Nehledě na obecná pravidla emocionální kontroly jsou tu také specifická pravidla, pro překonání určitých emocí. Mnoho z těchto pravidel bude uvedeno v pozdějších lekcích. Zde zvedená pravidla slouží k překonání dvou častých emocí – hněvu a strachu.

Jak překonat hněv:

1. Jasně pochopte škodlivé následky hněvu.

2. První pravidlo, když se rozzlobíte, je nic neříkat. Bude-li to třeba, tak vybuchněte sám na sebe.

3. Meditujte; utište mysl. Technika, vyučovaná v 5. lekci k zabránění starostí, může být použita i zde. Napněte tělo, vydechněte a uvolněte se. Na minutu, nebo i déle, zůstaňte bez dýchání a bez neposedných myšlenek. Pak pokračujte následujícími cvičeními:

4. Soustředte se na ty, na něž se nikdy nemůžete zlobit, bez ohledu na to, jak se chovají.

5. Vnitřně vyprodukuje emocionální protijedy míru, lásky a odpuštění.

6. Na člověka, který vás poškodil, se dívejte jako na nevědomé dítě Boha.

7. Pokud je váš hněv prudký, dejte si studenou sprchu, nebo kus ledu na zátylek a jiné části těla, jak je v této lekci popsáno.

8. Pamatujte si – matkou všeho hněvu je nevědomost.

Překonání strachu:

1. Důvěřujte svým schopnostem. (Tuto víru můžete rozvinout koncentrací a afirmací. Mnoho skvělých afirmací, spolu s vysvětlením zákona afirmace, najdete v knize Paramahansadžího: *Vědecké léčivé afirmace*.)

2. Doufejte v konečný triumf spravedlnosti. Tato naděje je vyjádřena dvěma následujícími pravidly: Pokud jde člověk proti spravedlnosti, vystaví ho to nesčetným obavám. A pokud nemá víru v Boha a v boží spravedlnost, nedokáže příliš doufat v konečný triumf spravedlnosti. Proto:

3. Držte se vždy pravdy.

4. Mějte víru v Boha a v nadřazenost jeho zákona.

5. Rozvíjejte vědomou odvahu.

6. Když se vás náhle zmocní strach, postupujte, jak bylo uvedeno v lekci 5 – napětí, výdech, uvolnění. Zůstat bez dechu tak dlouho, dokud je to pohodlné. Vyprázdněte mysl od všech myšlenek, kromě vědomí míru v nitru. Pak meditujte o odvaze. Může vám pomoci, když se budete zabývat nějakým hrdinským činem vašeho života, nebo stejným činem v životě někoho, kdo je vám známý. Tyto myšlenky udržujte, dokud strach zcela nezmizí.

Jakou má člověk v životě povinnost?

„Cokoli vám vstoupí do cesty a vyžaduje vaši pozornost, musí být bráno v úvahu jako povinnost.“

Otázky:

1. Proč není smutek něčím, co by mělo náležet jakémukoli tvorů?

2. Proč Paramahansadží říká: „Slzy a vzdechy na bojišti života?“ (Jedná se o citaci, stojící za zapamatování. Pomůže vám se povznést nad zápasy lidského bytí.)

3. Paramahansadží tvrdí: „Okolnosti nejsou v podstatě ani dobré, ani špatné.“ Dokážete tuto myšlenku dokončit?
4. Vyjmenujte některý škodlivý účinek hněvu.
5. Jak vám může meditace pomoci se utkat se zkouškami každodenního života?

## Lekce 7.

Tato lekce rozvíjí další základní téma z předcházejících lekcí. Je životně důležité, aby každý začátečník na duchovní cestě porozuměl, pro svůj prospěch, jak důležité je vyhýbat se špatnému konání a zvykům a pěstovat ty dobré. Ne však kvůli vyhovění nějakým svatým zákonům, že by člověk měl žít tak, jak učí mudrci, ale kvůli svému pravému štěstí.

Definice návyků:

1. Návyky jsou automatické duševní pochody vytvořené člověkem k zefektivnění použití vlastní vůle a úsilí pro vykonání určitých činů.

2. Kdyby nebylo návyků, člověk by se znovu a každý den musel učit, jak se umývat, oblékat, jíst a chodit. Návyky, správně používané, mohou být na cestě ke konečné svobodě nesmírnou pomocí. Ale použité nesprávně dokážou téměř beznadějně zotročit vůli.

Jak překonat zlozvyky:

1. Rozlišujte mezi správnými a nesprávnými návyky. Jako měřítko použijte své vlastní konečné štěstí a ne dočasné výsledky nějakého činu.

2. Jakmile jste přesvědčeni, že je určitý zvyk špatný, umořte jej hladou vyhýbáním se všem činům, okolnostem a osobám, které jej mohou stimulovat. (Oheň sám v určitý čas dohoří, pokud není dodáváno žádné palivo.)

3. Soustředte se na rozvíjení protikladných dobrých návyků.

Jak vyvinout dobré návyky:

1. Vyhledávejte prospěšné prostředí a souputníky.

2. Dobré zvyky přikrmujte správnými myšlenkami a činy.

3. Pamatujte, že čím hlubší pozornost použijete, tím bude váš úspěch rychlejší. Zvyky jsou jen výsledky soustředění (pozornosti) myslí.

Pokud člověk nemůže změnit společnost či prostředí – „Společnost,“ říkal často Paramahansadží, „je silnější než vůle.“ Stejně je to i s vlivem okolního prostředí. Pro rozvoj dobrých zvyků je správná společnost a duchovně povznášející okolí zásadně důležité.

Nicméně mnoho lidí, z nejrůznějších důvodů není schopno změnit své vnější podmínky, bez ohledu na to, jak moc by si to přáli učinit. Ty by měl utěšit následující citát ze sedmé lekce:

„Myšlenkové návyky jsou mentální magnety, přitahující určité objekty, příbuzné druhu a kvalitě jejich magnetismu (přitažlivosti).“

Vzmužte se. Když se vaše myšlenky v duši zlepší, skrze neoblomné denní úsilí sebekultivace, budete přitahovat nové vnější okolnosti, což vás povede k dalším a rychlejším vnitřním proměnám.

Koncentrace je klíčem k úspěchu ve veškerém našem podnikání. Je také důležité pro rozvoj dobrých zvyků. Tato věda o koncentraci bude vyučována v sérii pěti lekcí, počínaje lekcí 9.

Otázky:

1. Paramahansadží říká, že špatné zvyky mají jednu dobrou vlastnost. Vzpomenete si, co je tato „dobrá vlastnost“?
2. Co je hlavním důvodem, že se lidé oddávají špatnostem?
3. Je materiální potěšení nevyhnutelně špatné?



## Knihy Šrí Paramahansy Jógánandy

V dosud zveřejněných lekcích Jógóda Satsanga byly odkazy na některé knihy Paramahansadžího. Studium těchto knih lépe porozumíte tomu, co jste si doposud v lekcích přečetli. Knihy (či kopie knihy) lze objednat ve společnosti Jógóda Satsanga Sakha Matha, nebo prostřednictvím nějaké JS *dhyjána kendra* či *dhyjána mandali*.

Níže je uvedený seznam knih, dosud zmíněný v lekcích JS. V příštích lekcích budou čas od času zmíněny další knihy. Chcete-li mít kompletní seznam knih Šrí Paramahansy Jógánandy, napište si pro informace do společnosti Jógóda Satsanga Sakha Math.

*Životopis jogína* – nejnámější kniha Paramahansadžího (*vyšlo též česky – pozn. překl.*). Kniha byla po celém světě čtena a oceněna knižními kritiky, stejně jako stoupenci. Byla přeložena do šestadvaceti jazyků. *Životopis jogína* se může stát nejvíce inspirujícím literárním dobrodružstvím vašeho života.

*Metafyzické meditace* – kniha meditačních a vizualizačních cvičení, určená k tomu, aby stoupenci napomáhala prohloubit jeho duchovní spojení.

Vědecké léčivé afirmace – tato kniha je „povinná“ pro každého, kdo touží po hlubším porozumění podstatě mysli, hmoty a Ducha, podstatě síly skryté v lidském slově a kdo chce použít životní energii k fyzickému uzdravení. Jsou tu také neocenitelná pravidla pro dosažení a udržení fyzické, duševní a duchovní pohody.