

Jóga pro samouky

(11)



Věda o koncentraci (JS-9)

zveřejněno na www.ceskaakademiejogy.cz

a www.rudolfskarnitzl.cz

Jediná skutečnost

Šrí Paramahansa Jógánanda

Skládám svatou přísahu! Nikdy neobrátím svůj milující pohled pod obzor neustálých myšlenek na Tebe! Nikdy nesklopím zrak svých pozvednutých očí k čemukoliv jinému než k Tobě! Nikdy neobrátím svou mysl a konání k čemukoliv, co by mi nepřipomínalo Tebe!

Budu si ošklivit noční můry nevědomého jednání. Budu milovat sny o ušlechtilých skutcích. Budu milovat sny o dobru. Neboť to jsou Tvé sny.

Mohu snít mnohé sny, ale vždy budu vzhůru a myslet na Tebe. Ve svatém ohni neustálého

připomínání Tebe, planoucí na oltáři své duše budu stále vzhlížet na Tvou tvář trvale bdělýma očima lásky.

Skrze Tvou milost vím, že zdraví a nemoc, život a smrt nejsou nic než sny. Až dokončím svůj snový příběh dobrých snů a probudím se za oponou iluzí, jež vykresluje svět, spatřím Tebe jako jedinou Skutečnost.

Modlitba

Ó božský Pastýři nekonečného vnímání, vysvobod' jehňátka mých myšlenek z divoké pouště nepokoje a přiveď je zpět do Tvé ohrady ticha.

Vědecké techniky a principy

Věda o koncentraci – část 1.

Koncentrace je nástroj, jehož pomocí může člověk osvobodit svou pozornost od vyrušujících objektů a věnovat ji v daném okamžiku pouze jedné věci. Když je pozornost osvobozena od zdrojů vyrušování, lze ji přesměrovat tak, aby působila pozitivně a vrhala své paprsky například na nějaký obchodní problém, manželský problém nebo na Boha. Můžete říci: „Koncentruje se na Boha.“ Ale nelze říci: „Medituje o penězích.“ Meditace je specifickou formou koncentrace, kdy se koncentrujeme *pouze* na poznání Boha.

Koncentrace přispívá k úspěchu

Duševní efektivita závisí na tom, jak člověk rozvinul umění koncentrace. Měli bychom proto znát vědeckou metodu koncentrace, pomocí níž dokážeme stáhnout pozornost z vyrušujících objektů a soustředit se v daném okamžiku pouze na jednu věc. Silou koncentrace můžeme využít nevyčerpatelný potenciál mysli a dosáhnout, čeho si přejeme. Dokážeme ohlídat všechny dveře, skrz něž by mohl proniknout neúspěch. Všichni úspěšní lidé byli vždy jedinci schopní výborné koncentrace: dokázali se zanořit hluboko do problému a vynořili se s perlou správného řešení.

Odlišná míra schopnosti koncentrace u různých osob se projevuje v odlišné míře jimi dosaženého úspěchu. Většina lidí

usilující o vylovení perel úspěchu se utopí ve vlnách vyrušování.

Každá činnost vyžaduje určité množství koncentrace a bez hlubokého soustředění nelze provést prakticky žádný účinný krok nebo akci. Ať jde o obchodníka, umělce, studenta ve škole či duchovně hledajícího, všichni musí umět soustředit všechny síly své pozornosti na jedinou věc, chtějí-li být ve svém konání úspěšní. Koncentrace znamená nejprve stáhnout pozornost z vyrušujících objektů, a pak tuto soustředěnou pozornost zaměřit na jedinou věc. Primární faktor úspěšné koncentrace tedy spočívá ve stažení pozornosti ze všech objektů, které by nás mohly rozptylovat.

Vědecká koncentrace

Existují dva způsoby psaní na stroji. Při metodě „datlování“ musí člověk každé jednotlivé písmenko najít. Umí-li však psát „všemi deseti“, nejen že píše snadno a podle vědeckých principů, ale také mnohem rychleji.

Podobně existují i dva druhy koncentrace. Jeden se rozvíjí více či méně nepřímo, když se člověk snaží přestat myslet na určitou věc. Většinou ale čím více se snaží na něco nemyslet, tím je myšlenka dotěrnější a člověk se na ni tím víc soustřeďuje. To není skutečná koncentrace, neboť není pod kontrolou vůle. Na druhé straně vědecká koncentrace vám umožní upnout pozornost na objekt koncentrace *vůlí* a takto se nepřerušovaně na objekt soustřeďovat tak dlouho, jak si budete přát.

Možná se zeptáte: A co úspěšní lidé, kteří již disponují dobrou schopností koncentrace? Proč by se měli obtěžovat nějakými „metodami“ koncentrace? Protože úspěšní lidé si tuto schopnost koncentrace vyvinuli v minulém, nebo v tomto životě neustálým zápolem s obtížnými problémy. Využijí-li svou dříve nabytou schopnost vědecky, budou schopni svůj úspěch ještě zvýšit. Někdo například dovede správně uvažovat, aniž by studoval logiku. Ale pokud takto zdravě uvažující člověk přidá ke svým mentálním nástrojům ještě logiku, bude mít výhodu oproti tomu, kdo nezná nic o zákonech týkajících se forem logického uvažování.

Významní podnikatelé a společenští a duchovní reformátoři bývají lidé intenzivní koncentrace. Soustředí-li paprsky své pozornosti, byť rozvinuté nevědomky, spálí

a zničí kořeny každé obtíže, která se před nimi objeví, a tím dosáhnou ve své činnosti úspěchu. Ale kdyby znali umění vědomé koncentrace, mohli by dosáhnout ještě větších úspěchů. Umožnilo by jim to zaměřit spalující sílu pozornosti na jakýkoli obtížný problém, stejně jako když slunce koncentruje své paprsky přes zvětšovací sklo a dokáže zapálit předměty pod ním.

Běžný úspěšný podnikatel používá pouze asi dvacet pět procent své koncentrační síly, ale student metod Společnosti Jógóda dokáže rozvinout svou koncentrační sílu až na sto procent a použít ji vědecky. Kromě toho – a to je velmi důležité – bude takto přirozeně veden k umění meditace a naučí se mít v rovnováze materiální úspěch a duchovní úspěch.

Tréninkem umění meditace se člověk naučí, jak své myšlenky upnout soustředěně pouze k Bohu a požádat ho, aby koncentrací naplnil Jeho dokonalou koncentrací.

Koncentrační techniky Společnosti Jógóda jsou jedinečné svým vědeckým přístupem. Učí studenty, jak posílit lidské duševní síly pomocí nesmírně silného soustředěného vědomí Boha. Pouze tehdy – když je vědecky osvojená lidská koncentrace posílena koncentrací Ducha – může člověk očekávat, že dosáhne všech věcí. Takový druh koncentrace je nezbytný, chce-li člověk demonstrovat úspěšný příkaz, například: „Ó, hory, jděte do hloubek moře!“

Úspěch musí být pro dobro všech

Samozřejmě je špatné používat takto posílenou koncentrační sílu k zajištění úspěchu sebe samotného na úkor druhých. Je nutno umět vést a posilovat svou koncentraci čestnou, nesobeckou, soucitnou a na službu zaměřenou koncentrací Boha.

Někteří jedinci, kteří svou koncentraci zaměřují na osobní prospěch, spokojeně používají svou posílenou mysl k získání materiálního úspěchu a jsou hluchí k pláči a strádání druhých. Ale člověk obdařený silnou a účinnou koncentrací Boha chce pouze úspěch, z něhož mohou mít přínos současně i ostatní. Snaží se spiritualizovat ideál podnikání prostřednictvím služby a nachází štěstí v tom, že činí šťastnými druhé. Indická Společnost Jógóda Satsanga

učí umění idealistické koncentrace pro dobro sebe i všech ostatních.

Vědeckou koncentraci potřebuje každý

Přínosů vědecké, Bohem vedené a Bohem posílené metody koncentrace Společnosti Jógóda může využít skutečně každý: zaneprázdněná žena v domácnosti, starostmi zavalený podnikatel, kdokoliv s neklidnou myslí a roztěkanými myšlenkami, nebo zbožný věřící, který hledá hlubší pochopení. A samozřejmě skuteční duchovní hledající – jogíni.

Koncentrace nutná k nalezení Boha

Prostřednictvím hlasu ticha a míru se Bůh snaží promlouvat ke všem svým dětem v reakci na jejich modlitbu. Ale Jeho hlas obvykle zanikne v neustále dotírajících vjemech hmatu, čichu, chuti, sluchu a zraku a v hluku myšlenek vzbuzujících vzpomínky. Je-li pozornost hledajícího zapletena do neklidu a zaujata příchozími „hovory“ od smyslových orgánů, stáhne se Boží hlas opět do hlubin ticha.

Bůh se bohužel odvrátí pokaždé, když zjistí, že se z Jeho chrámu koncentrace stalo hlučné místo pro směnárníky materiálních tužeb a počitků. Musí přijít guru – učitel podobný Kristu (intuice) s bičem sebekázně, aby vyhnal myšlenky pryč a proměnil chrám ticha v chrám Boha.

Mnozí žáci se pokoušejí neúčinně meditovat, přemýšlet o Bohu, ale přitom jsou stále „hypnotizováni“ nepokojnými myšlenkami a nedokážou zapomenout na své okolí. Chtějí-li dosáhnout výsledků, musí se naučit odpoutat pozornost od vyrušujících myšlenek a smyslových vjemů a upnout ji na Boha. *Meditace není možná bez umění koncentrace.*

Chcete-li vnímat Boha, musíte se nejprve naučit pozitivní a negativní faktory ticha.

Až za temnotou, kterou v tichu nejprve vnímáme, se skrývá Kosmické světlo neboli Kosmická energie, tvůrce všech sil. Ale ti, kteří se nacházejí v temnotě negativního ticha, toto nechápou. V tomto studiu Společnosti Jógóda se naučíte, jak vědecky vytvořit pozitivní stav meditačního ticha, a tak utišit všechny myšlenky a smyslové

vjemy. Existují vyšší stavy koncentrace, a jak se k nim oddaný žák postupně dostává, vstupuje do vyšších a vyšších sfér neuvěřitelné radosti a povznášejících prožitků a vizí. Blaženě si uvědomuje: „Ten, Jehož jsem hledal v hlubokých lesích, je najednou tady, se mnou. Hledal jsem Ho jako Sílu existující mimo mě a zjistil jsem, že On – zřídlo všech přírodních sil – existuje ve mně. V tichu, hned za zdmi temnoty Ho oddaně vnímám.“

Alegorický příběh

Pokusy madam Butterfly s koncentrací

Šrí Paramahansa Jógánanda tento příběh často vyprávěl, aby ukázal, co se stane, když člověk s netrénovanou myslí začne chtít provádět koncentraci. Hlavní

postavu nazval madam Butterfly (Motýlek) – ačkoliv žáci-muži zažívají při svých nepřínosných pokusech o koncentraci podobné zkušenosti.

Dějištěm je obývací pokoj madam Butterfly. Je pozdní chladné zimní odpoledne. Všechny domácí práce má hotové a venku je příliš nevlídně, než aby někam šla. A tak naší přítelkyni vybyl „volný čas“, který vždy hledá, aby mohla praktikovat koncentraci.

Sedá si na židli s rovným opěradlem. Tělo ještě nestačí dosednout na židli a už madam Butterfly vykřikne: „To sedadlo je příliš tvrdé! Měla bych mít polštář.“ Najde jeden vhodné velikosti, umístí na židli a posadí se na něj. Pak madam Butterfly zjistí, že židle vrže. Když přesunuje polštář a své tělo na jinou židli, všimne si průvanu

a zavře okno. Pak má pocit, že se jí chce kýchnout. Ale kapesník jí upadl poblíž první židle, tak se pro něj ještě přece jen natáhne a konečně si spokojeně říká: „Tak a teď se krásně ponořím do hluboké koncentrace.“

Uběhne několik okamžiků, její mysl se již začíná zklidňovat, když v rozpáleném radiátoru začne bublat. Znechuceně vyskočí a otáčí ventilem na radiátoru, aby zvuk ztišila.

Znovu se uklidní, spravedlivé rozhořčení jen zvýšilo její odhodlání ponořit se do meditace. Pak v bytě naproti někdo začne hrát na klavír a hudbu doprovází smích a hlasitý hovor.

Teď už je madam Butterfly skutečně našťvaná a znechucená. Uvažuje, že zabuší na zeď, ale koneckonců, je odpoledne, a tak sousedi mají právo hrát na klavír, že. Začíná

poslouchat a pomyslí si: „To je ale fakt hezká hudba.“ Pak si vzpomene na jiné klavírní skladby, které kdysi slyšela. Vzpomíná na příjemné dny, kdy jako malá tancovala, když její drahá babička hrála na klavír prosté popěvky, populární v době jejího mládí. Vzpomíná na některé babiččiny eskapády jako mladé atraktivní krásky.

A tak madam Butterfly pokračuje dál a dál, až si náhle uvědomí, že původně přece chtěla provádět koncentraci, a odtrhne se od sladkých vzpomínek. Pokouší se napodobit ctnostnou důstojnost zkušeného jogína a pokárá své tělo a mysl za jejich nepokojnost.

Zoufale se snaží znovu shromáždit zlomky své sebekontroly. Opět pevně zavře oči, když v tom zakráká telefon a vyzvání s drzou nestoudností. „Nezvednu to!“ Ale

telefon vyzvání vytrvale dál. Madam Butterfly začne pochybovat. „Možná to je nějaký důležitý hovor,“ uvažuje. A tak vstane a telefon zvedne – jen aby zjistila, že někdo vytočil špatné číslo.

Po dalším fiasku sebere znovu odvalu a pokračuje. Jenže teď jí začne klimbat hlava. Nad chvilkovým pocitem viny převáží sebelítost z toho, že je tak vyčerpaná. Ale přinutí se posadit rovně – madam Butterfly se pouští do dalšího pokusu.

Její úsilí zhatí halasné zvonění zvonku u dveří. Na pár okamžiků zůstává v klidu, ale burcující řinčení pokračuje, až si pomyslí: „To *musí* být něco důležitého.“ U dveří nasadí povinný úsměv a pozdraví tři známé, přebornice v umění klepů. Za umělou květinou násilného úsměvu skryje před přítelkyněmi palčivý osten nevrlosti, když si

pomyslí: „Ach vy otravy, proč jen jste nezůstaly doma a nenechaly mě koncentrovat?“

Návštěvnice si však ničeho nevšimnou a hrnou se dovnitř. Proklepou a properou kdekoho, hází špínu na všechny kolem – ubezpečené faktem, že v daný okamžik jsou ony samy chráněné. Madam Butterfly se srdečně směje a tři hodiny uplynou, ani neví jak. Teprve pak zavírá za těmi nevázanými klepy dveře.

Automaticky se chce vrátit ke svým pokusům o koncentraci. Ale teď má pozornost zaplavenou vzpomínkami na bublající radiátor, hlasitý klavír, zvonění telefonu, zvonek u dveří a pikantní drby. Provinile tuto mentální rekapitulaci zastavuje. „Kolik je vlastně hodin?“ Madam se podívá na hodinky a s rezignovaným

povzdechem vstává a odchází do kuchyně chystat večeři.

Obývací pokoj je opět prázdný. A co se týče pokusů madam Butterfly o koncentraci, mohl tak zůstat celé odpoledne.

Výše popsaná zkušenost nijak nepřehání. Je to jen malý vzorek toho, co se většině lidí přihodí, když se pokoušejí koncentrovat.