

Jóga pro samouky

(12)



Věda o koncentraci (JS-10)

- část 2. -

zveřejněno na www.ceskaakademiejogy.cz a
www.rudolfskarnitzl.cz

Kde jsem Tě našel

Šrí Paramahansa Jógánanda

Ve stříbrných paprscích Tobě se klaním, v paprscích slunce Ti připíjím, před Tvým vznešeným majestátem ve zbožné úctě stojím, Tvůj odraz v jezeře objímám, v ozvěně dále Tvůj hlas slyším znít, v laskavém tichu vánku v náruči Tě svírám, v Tvém tryskajícím proudu svou hrud' omývám. Výbuchy mých vášní umlkly, a já teď ve větvích borovic a v laškujících vodách jezer slyším tvůj něžný svist.

Tvým kázáním naslouchal jsem hlasem svého rozumu. Viděl jsem Tě, jak půdu mé duše čtenými

zkouškami oráš a sémě své moudrosti v ni zaséváš. To, co Ty si zasel, já jsem denně zaléval, však teprve když vysvitlo slunce Tvé milosti, to sémě vyrašilo, vzrostlo a přineslo žeň spokojenosti.

Náhle vody, zelené koberce přírody, modré dálavy nad hlavou, neprůhledné kameny i mé tělo – vše se kouzelným dotekem mého mlčení proměnilo v nekonečné zrcadlo, a já jsem viděl, jak se ve všem odrážím. A když jsem v soustředění na sebe sama se díval, stal jsem se průzračným – a ve své průzračnosti jsem se nemohl nalézt – našel jsem jen Tebe.

Modlitba

Božská Matko, kéž kouzelná hůlka
mé intuice zastaví vichřici mých
vášní a zbytečných tužeb
a v nezčeřeném jezeře mé mysli kéž
spatřím nezkreslený odraz měsíce
své duše, zářícího světlem Tvé
přítomnosti.

Vědecké techniky a principy

Technika koncentrace (soustředění) – část 2.

*Koncentrace závisí na osvobození mysli
od rušivých podnětů.*

Během koncentrace je nutné neustále
udržovat pozornost. Mysl průměrného
člověka bývá často roztěkaná, i když se

dotyčný domnívá, že praktikuje koncentraci. V daném okamžiku se sice snaží soustředit vždy na jednu věc, ale obvykle na tuto jednu věc zapomene a „soustředí se“ na všechno ostatní. Je-li pozornost takto podvědomě zotročována rozptylujícími objekty, snaha o koncentraci nepřináší žádné ovoce.

Žák, který se chce naučit skutečné koncentraci, by měl nejprve poznat následující dvě věci:

1. Co tyto rozptylující objekty jsou.
2. Jak od nich může pozornost technicky odpojit.

Rozptýlení přichází z okolního prostředí. Chceme-li tedy při praktikování koncentrace a meditace dosáhnout co nejlepších výsledků, je velmi důležité se prostředím zabývat. Prostředí rozdělujeme na vnitřní a vnější. Vnější prostředí sestává z hmotných

věcí, které nás obklopují (hlučných, tichých atd.) před a v průběhu praktikování koncentrace. Vnitřní prostředí je duševní stav, který předchází koncentraci a meditaci. Vnitřnímu klidu přirozeně napomáhají tichá místa. Je-li však člověk pevně odhodlaný, dokáže být klidný navzdory hlučnému okolí. Nepřestávejte s koncentrací a s meditací kvůli tomu, že nemůžete najít klidné místo.

Člověk může být duševně neklidný, i když nehybně a uvolněně spočívá na tichém místě. Proto ať jste na místě, kde je ticho, nebo někde, kde je hluk, je nezbytné ztišit se nejprve uvnitř. Jste-li navzdory okolnímu hluku a rušivým podnětům uvnitř klidní, pak je toto vnitřní duševní prostředí nejlepším oltářem pro koncentraci a meditaci.

Od pozornosti nejvíc odvádějí smyslové vjemy

Naše mysl je nejvíc rozptylována prostřednictvím smyslů. V každém okamžiku, kdy se naše mysl chce soustředit na nějaký problém, na práci či na Boha, střetává se s mnoha rozptylujícími podněty zprostředkovanými zrakem, sluchem, chutí, hmatem a čichem. Na základě smyslových vjemů se objevují myšlenky, které odvádějí pozornost od koncentrace. Takto vzniklé čerstvé myšlenky mohou na sebe ještě nabalovat asociace, které se vynoří z paměti našeho podvědomí.

Rozptýlení pocházející ze smyslů – největších nepřátel pozornosti – je trojího druhu:

1. Smyslové vjemy.

2. Myšlenky vzniklé na základě smyslových vjemů.

3. Minulé myšlenky, vybavené z paměti na základě současných myšlenek.

Ve chvíli, kdy vaše pozornost hodlá kráčet stezkou koncentrace k vytčenému cíli, je přepadena neviditelnými bandity, kteří ji svádějí z cesty.

Odvádění pozornosti prostřednictvím smyslů lze zamezit pouze ovládnutím životní síly, která smysly oživuje. Skrze prodlouženou míchu se životní síla dostává do zásobárny v mozku, odkud je energie předávána přímo do srdce, plic, bránice, a do každé buňky těla.

Životní síla poskytuje též elektrickou energii senzomotorickým nervovým telefonům, které egu a inteligenci zprostředkovávají přijímání zrakových,

sluchových, chuťových a hmatových informací pomocí smyslových nervů, a přenášejí aktivující impulzy pomocí nervů motorických. Ovládnutí životní síly pomáhá egu, aby mohlo nervové telefonny odpojit od elektřiny a zabránit tak vpádu smyslových vjemů, které způsobují neklid a upoutávají pozornost. Ovládnout životní sílu v pěti smyslových telefonech znamená systematicky trénovat koncentraci. Odpojíme-li nervové telefonny od elektřiny, smyslové vjemy nemohou odvést pozornost od koncentrace na vytčený cíl.

Toto důležité jógové učení nalezneme také v jedné pasáži z křesťanské Bible. Cituje Ježíše, který říká: „Jestliže tě tvá ruka nebo noha svádí k hříchu, utni ji a odhod' pryč; lépe pro tebe, vejdeš-li do života zmrzačený nebo chromý, než abys byl s oběma rukama či nohama uvržen do věčného ohně. Jestliže

tě tvé oko svádí k hříchu, vyrvi je a odhod' pryč " (Matouš 18; 8,9). V těchto slovech je skryta biblická definice koncentrace. Ježíš chtěl říct, že každý vyznavač víry se musí umět soustředit a zabránit odvádění pozornosti vinou smyslových vjemů, jako je hmat („tvá ruka“) a zrak („tvé oko“). Musí umět zklidnit smysly, to znamená odebrat jim vědomí, a musí vědět, jak odebrat životní sílu senzomotorickým nervům, které přenášejí rušivé smyslové vjemy. Tak bude vědět, jak vstoupit do věčného života – do stále vědomé, stále existující a stále nové blaženosti duše. Životní síla v nervech způsobuje, že duše se neustále zaplétá do informací získávaných očima, ušima, rukama a dalšími smyslovými orgány. Je-li však očím, rukám a celému vědomí těla životní síla odňata, pozornost duše je od rozptylujících smyslových podnětů

osvobozena. Pak si duše uvědomí svoji božskou podstatu, pozná své boží království. Teprve tehdy je dosaženo stavu dokonalé koncentrace.

Ve spánku je životní síla od smyslových receptorů očí, chuti, čichových nervů, hmatových a sluchových center odpojena. Spící člověk neslyší zvonit telefon, protože zvuk se nemůže spojit s jeho mozkiem. Operátor – intelligence – podvědomě odpojil spolu s ostatními i nervový telefon sluchu. Pokud člověk dokáže spát, dokáže si též navodit nevědomé zeslabení smyslových vjemů, čili odpojit smyslové telefony od životní síly, a tak zamezit tomu, aby do jeho mozku vstupoval hluk.

Spánek je dobrá metoda, jak se zbavit zvuků procházejících sluchovými nervy, je to však metoda nevědomá, pasivní. Člověk

přece nechce usnout pokaždé, když si přeje být opravdu klidný.

Jógová technika koncentrace je snadná, nicméně vědecká metoda vědomého odpojení životní síly od všech pěti smyslových telefonů, takže smyslové podněty a z nich vycházející elektrické informace nemusí vůbec dorazit do mozku. S pěti smyslovými telefony pracuje operátor – naše inteligence. Jestliže se naučíme tyto telefony odpojit od životní síly, můžeme skutečně odstranit rušivého činitele, který umožňuje smyslovým podnětům, aby skrze nervy proudily do mozku.

Běžný telefon přijímá a přenáší sdělení jedním stejným drátem. V příbytku našeho těla jsou však dvě sady telefonů, které mají zcela odlišné funkce. Smyslové nervy čili telefony, které jsou „na příjmu“, dostávají

prostřednictvím operátora – naší inteligence – do mozku zprávy z hmatových, chuťových, čichových a zrakových vjemů. Další operátor – síla vůle – přenáší informace o pohybu očí, rozšiřování nosních dírek, pohybu jazyka, uší a všech ostatních svalů v těle prostřednictvím další skupiny nervů, kterým říkáme nervy motorické. Pomocí kompletní svalové relaxace, pro niž je nezbytná poloha vleže, aby nebyl napnutý žádný sval, můžeme snadno stáhnout životní energii z motorických nervů a svalů, ke kterým tyto nervy vedou. Toto stažení životní síly ze svalů a motorických nervů však nezpůsobuje relaxaci smyslů, protože smyslové telefony jsme neodpojili: pořád ještě vidíme, slyšíme, cítíme, vnímáme chuť a uvědomujeme si hmatové vjemy.

Kontrola srdečního dynamu

Jak lze tedy vědomě a vědecky odpojit životní sílu od pěti nervových telefonů? Tak, že se naučíme pracovat s „vypínačem“ prodloužené míchy, která ovládá tok životní síly v těle. Nejlépe se to provede pomocí doplňkového vypínače srdce, které pumpuje životní sílu v krvi do všech částí těla a do všech smyslových schopností. Ve spánku je činnost srdce zpomalena, což napomáhá ke stažení životní síly z pěti smyslových telefonů i z motorických nervů. Srdce je dynamo, které oživuje svaly, buňky, i pět smyslových telefonů. Když se v okamžiku smrti ze své vůle zastaví, umíráme. Jogíni ve starověké Indii však objevili, že vůlí a ztišením je možné energii od srdce odpojit, aniž by to mělo za následek smrt;

jinak řečeno, že můžeme „zemřít“ nebo žít podle své vůle, a tak zvítězit nad smrtí.

Když zemře obyčejný člověk, jeho tělo zůstává bezvládné a on do něj nedokáže vrátit životní sílu, která je opustila. Jestliže se však člověk naučí ovládat srdeční tep, může prožít vědomou smrt, tak jako to provádí mnoho indických jogínů, kteří praktikují techniku „hong-só“, již vysvětlujeme v této lekci. Praktikováním „hong-só“ ovládli činnost svého srdce.

Velcí indiští jogíni už od dávných dob věděli, jak opustit tělo dobrovolně, úctyhodně a s radostí. Neodcházeli neklidně – když nájemní smlouva na chrám jejich těla už vypršela, nenechali se smrtí překvapit.

Pro kontrolu srdce je zásadní klid. Za normálních okolností srdce přečerpá osmnáct tun krve denně. Pokud si děláme

starosti nebo podléháme neklidu či jiným emocím, zatěžujeme srdce a ono bije rychleji.

Srdce myši chycené do pasti bije dvakrát rychleji než obvykle, protože zvířátko má velký strach. Říká se, že srdce klidného Napoleona i vévody z Wellingtonu měla tepovou frekvenci jen padesát tepů za minutu. Dětské srdce buší mnohem rychleji než srdce dospělých. Je to proto, že děti jsou neposedné. Jejich smyslové telefony neustále přijímají podněty zvenčí. Pro děti je těžké se zklidnit, ale postupem času jsou čím dál rozvážnější a v dospělosti už má srdce frekvenci nižší.

Je třeba mít na paměti, že má-li člověk dosáhnout nezbytného klidu, aby se mohl naučit „denně umírat“, musí také denně žít v Božím vědomí: jeho životní zvyklosti musí

odpovídat zákonitostem duchovního růstu. Musí žít skromným životem, dodržovat sebekázeň a vyhýbat se myšlenkám a činnostem, které jsou v rozporu s klidem těla i mysli, zejména přílišné emotivnosti, smyslovým požitkům a nesprávné stravě (velkému množství masa a nedostatku čerstvého syrového ovoce a zeleniny).

Nebohé přepracované srdce, které si nemůže odpočinout, ani když jeho majitel spí, je jako týraný otrok. Když už se dost napracovalo, říká: „Jsi špatný pán. Dávám výpověď.“ Vaše srdce odmítne pracovat a vy se v důsledku toho musíte obejít bez celého tělesného aparátu.

Využitím specifické techniky, která bude vysvětlena v lekci 12, se můžete naučit vědomě zklidnit srdce a poskytnout mu tak tolik potřebný odpočinek.

Nemějte obavy, že při provádění těchto instrukcí zastavíte své srdce natrvalo. Nepředkládáme vám praktický návod na sebevraždu! Pokud si někdo přeje, aby jeho srdce přestalo bít, a nechce ho znovu oživit, nepotřebuje trávit dlouhá léta studiem těchto lekcí. Svůj záměr snadněji uskuteční tím, že skočí do řeky.

Vztah mezi dýcháním a ovládním životní síly a srdce

K nepřírozenému zastavení tlukotu srdce by se neměla používat žádná vysilující metoda zadržování dechu. Zastavit srdce tímto způsobem rozhodně není možné. Použitím metody popsané v lekci 12 se srdce zklidní a plíce se osvobodí od žilní krve, takže srdce nemusí pracovat. V tu

chvíli srdce odpočívá, protože klid přináší požadovaný výsledek v podobě ovládnutí životní síly v pěti smyslových telefonech.

Jemné umění kontroly dechu

Lidé, kteří nejsou obeznámeni s fakty, mají často z dechových cvičení strach. Naši velcí hinduističtí mistři totiž varovali žáky se slabými plícemi před prováděním intenzivních dechových cvičení a žádali je, aby obtížná dechová cvičení praktikovali pod vedením zkušeného učitele a nejen na základě informací, které si přečetli v knihách.

Nicméně pomeranče také nezakazujeme všem lidem, protože je nemůžou jíst ti, co mají žaludeční vředy. Stejně tak bychom se neměli zříkat zdravých dechových cvičení,

protože je nemohou provádět někteří lidé s extrémně slabými nebo infikovanými plícemi. Vysmějte se každému, kdo vám říká, že *všechna* dechová cvičení jsou nebezpečná. Každý z nás bez ohledu na to, jestli jsou jeho plíce dobré nebo špatné, je od přírody neustále nucen jedno základní „dechové cvičení“ vykonávat.