

# Jóga pro samouky

## (13)



Věda o koncentraci (JS-11)  
- část 3. -

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

Ó, božský jelene!

Šrí Paramahansa Jógánanda

Oděn do lovecké zeleně sobeckých tužeb pronásledoval jsem tě v lese vědomí, ó, božský jelene! Zvuk mých hlasitých modliteb tě vylekal, rychle jsi prchal. Hnal jsem se za Tebou, ale můj bludný hon, povyk a pláč mého nepokoje tě donutily se vzdálit o to víc.

Tajně jsem se plížil k Tobě s mým kopím koncentrace, ale moje muška byla vratká. Jak si skákal pryč, uslyšel jsem v tajných ozvěnách Tvých kroků: „Bez oddanosti jsi ubohý, ubohý střelec!“

Ačkoli jsem svou meditační střelu držel pevně, Tvoje ozvěna zaduněla: „Já jsem za tvou myšlenkovou střelou. Já jsem mimo ni!“

Nakonec jsem v poslušné moudrosti vešel do tiché jeskyně nesobecké lásky. A hle! Ty, Nebeský jelen, jsi sám vstoupil dovnitř.

*- Šepoty z věčnosti -*

## Modlitba

Božská Matko, Ty jsi přítomná přímo za našimi modlitbami, přímo za temnotou, přímo za myšlenkami naší oddanosti, přímo za tlukotem našeho srdce, přímo za naší duší. Poruš svůj slib mlčení. Mluv s námi!

## **Kdy potřebujete zhluboka dýchat**

### Technika koncentrace (soustředění) – část 3.

Když kvůli špatnému držení těla trpíte nedostatkem kyslíku, potřebujete dýchat hluboce a správně. Člověk, který sedá s ohnutými zády a chodí s propadlým hrudníkem, stlačuje bránici a plíce a brání jim v patřičném rozpínání a nabírání kyslíku potřebného k vyčištění veškeré devitalizované krve v plicích. Když se plíce a bránice správně nerozpínají, do krve není přiváděn dostatek kyslíku. A tak toxiny znečištěná žilní krev ve stěnách plicních sklípků zůstává nevyčištěná a vrací se zpět do systému v tomto stavu. Pokud sedíte a chodíte s vypnutou hrudí a zastrčeným břichem, budete přijímat správné množství kyslíku, a jak se čerstvý přísun vitality vlije

do vašeho systému, všechna tmavá žilní krev se vymění za jasně červenou krev.

Když chcete, aby si tělo odpočinulo, je lepší si lehnout na záda na tvrdou postel, než sedět na židli s ohnutou páteří a stlačenými plícemi. Místo pružin použijte na svou postel raději prkna a navrch položte měkkou matraci. To zajistí rovnou a přitom měkkou postel bez toho, aby páteř byla zkroucená, jak se to děje na příliš měkkých pružinových postelích.

### Speciální cvičení:

Jestli máte plíce v pořádku, ale máte podezření, že nedodávají tělu dostatek kyslíku, následující cvičení bude blahodárné:

1. Se střední silou dvakrát vydechněte ústy, výdechy provázejte zvukem výdechu,

„huh, huh.“ (Tento výdech vyčistí plíce od jedovatého oxidu uhličitého.)

2. Nadechněte čerstvý vzduch nosem, zatímco počítáte pomalu od 1 do 20.

3. Zadržte dech, zatímco počítáte pomalu od 1 do 20.

4. Pomalu vydechněte, zatímco počítáte pomalu od 1 do 20.

(Počítání v tomto i ostatních dechových cvičeních by mělo být v tempu přibližně dvě čísla za sekundu.)

Toto cvičení opakujte třikrát denně na čerstvém vzduchu, vždy dvanáctkrát, pokud je pro vás blahodárným. Počítat je možné méně než do dvaceti, nebo více, podle individuální potřeby a možnosti.

Během procházky, kterou bychom měli dělat každý den, se nadechněte a počítejte od jedné do dvanácti. Zadržte dech na

dvanáct dob, potom vydechněte, při výdechu počítejte do dvanácti. Udělejte to čtyřicetkrát pokaždé, když jste venku na procházce.

## Nezadržujte dech příliš dlouho

I když jsou plíce úplně zdravé, je vrcholně nerozumné zadržovat dech v plicích za hranici, kdy je to příjemné. Když je spotřebovaná zásoba kyslíku, zadržovaný oxid uhličitý se marně pokouší uniknout. Protože zásoba kyslíku už byla vyčerpána, přicházející tmavá krev nemůže být vyčištěná a dále se hromadí v plicních kapilárách a zapříčiňuje, že se zvětšují až k prasknutí. Výsledkem je dusivá bolest.

Zadržování dechu ve slabých nebo nemocných plicích by pochopitelně bylo škodlivé. Osoba se slabými plícemi by se

měla jednoduše koncentrovat na správné dýchání, přičemž by měla držet tělo rovně. Plíce by měly být vyléčené, než se začne s pokusy o dýchání zhluboka. Dýchat zhluboka není nezbytné, dokud plíce takového člověka nebudou silné. Každý by se měl naučit správně dýchat tím, že bude vždy udržovat rovnou páteř.

Nicméně zabít se tím, že zadržíte dech v plicích příliš dlouho, není možné. Příroda udělala moudré opatření, že když se žilní krev vrátí zpět do srdce z přeplněných plic, srdce tluče zrychleně a vystřeluje životní proud zpět do prodloužené míchy. Prodloužená mícha je v šoku a přivodí bezvědomí. Tím dýchání automaticky znovu naskočí.

Nicméně plíce a srdce můžete nerozumným zadržováním dechu poškodit.



Když tmavá žilní krev naplní plíce do plné kapacity, pokouší se protlačit zpět skrze plicní artérie do srdce. To může vést k srdečním bolestem, k nedomykání chlopní nebo ke zranění přeplněných plic. Proto byste nikdy neměli poslouchat někoho, kdo vám říká, abyste zadržovali dech v plicích po dlouhou dobu, nebo abyste dělali silová dechová cvičení.

Zažeňte veškerý strach, když cvičíte jednoduchá, extrémně blahodárná dechová cvičení, která doporučuje Společnost Jógóda Satsanga.

Dech není život, ale je nezbytný k normální fyzické existenci, protože tmavá žilní krev musí být čištěná kyslíkem. Dech je provaz, který drží duši u fyzického těla. Ten, kdo umí žít bez dýchání, může osvobodit

svou duši z otroctví dýchání, a tedy z uvěznění v těle.

Funkcí dýchání je dodávat do těla kyslík. Když kyslík prochází skrze plicní stěny do krevního řečiště, mění tmavou, znehodnocenou žilní krev na oživující červenou arteriální krev. Dech nepřímo dodává energii do těla skrze přísun prány, životní síly, která je v kyslíku vysoce koncentrovaná. Pomocí „výbuchu“ kyslíkových atomů v životní sílu je tělo vitálně dobíjené. Tělo je ze zvyku závislé na potravě a dýchání. Čím více je tělo trénováno žít ze životní síly, tím méně závisí na potravě a kyslíku.

## Kdy nepotřebujete zhluboka dýchat

Jíst je nezbytné, když hladovíte po jídle. Hluboké dýchání je nezbytné, když

hladovíte po kyslíku. Ale jako je zbytečné nepřetržité jedení, když máte potravu ve svém ústrojí, zrovna tak je zbytečné nepřetržité dýchání, pokud díky dobrému zvyku jíst dostatek čerstvého ovoce a zeleniny a minimum škrobů je vaše krev jen minimálně znečištěná. Mnoho lidí dýchá těžce, protože mají ve svém těle mnoho odpadního materiálu.

Čím větší je množství žilní krve, tím větší je nutkání k dechu. Když v těle není žilní krev (jako když je zabráněno činností, které znehodnocují tělesné tkáně a buňky mají vědomý klid) není potřeba dýchání. Proto hinduističtí mistři učí ovládání životní síly v srdci pomocí zastavení buněčné degradace v těle, což vytváří výsledný stav bez dechu.

Když člověk zastaví chátrání buněk – příčinu, která vytváří žilní krev – funkce srdce se stane v tu chvíli nadbytečnou. Jogíni toho dosahují tím, že jedí pouze čisté potraviny, které vytvářejí jen málo odpadu v těle, a praktikováním vědecké spirituální metody, která zklidňuje fyzické a mentální pochody – metody jako je cvičení JSS k dobíjení energie a koncentrační techniky.

Zabránění buněčnému chátrání ve tkáni znamená, že srdce nemusí pumpovat krev zatíženou nečistotami do plic k vyčištění. Ani posílat okysličenou krev, aby vyživila tělesnou tkáň. Když je proces chátrání v těle takto zastaven, a není tu žilní krev, která by měla být pumpovaná do plic, srdce se přirozeně a úplně utiší.

Jogíni, kteří takto utišili srdce, také shledávají, že nepřítomnost žilní krve

v plicích a stav pozastavené vitality tělesných tkání, způsobuje nadbytečnou absorpci kyslíku ze vzduchu do krevního oběhu. Dýchání se jednoduše stane nepotřebným.

Ovládání životní síly v těle umožní jógímu odpojit se od sensorických nervových telefonů, a tím znemožní rušivým podnětům dosáhnout mozku a rozptylovat pozornost od jejího směřování k božskému Cíli.

Díky klíčovému spojení mezi dýcháním a životní silou se mnoho lidí domnívá, že *pránájáma* – ovládání životních funkcí – spočívá v zadržení dechu na dlouhou dobu. To není pravda. Smrtný dech, který připoutává duši k tělu, nemůže být zastaven násilným zadržováním v plicích. To je nebezpečné. Jogíni dosáhnou přirozenou

cestou stavu bez dýchání spíše zastavením chátrání (normálního procesu buněčného rozpadu) v organismu a vyvinutím klidu a praktikováním spirituálních cvičení jako je hong-só. Je to životní síla, která řídí dech, tlukot srdce, sensorické vjemy a motorické reakce – všechny tělesné funkce. *Pránájáma* znamená kontrolu této životní síly a tedy kontrolu nad všemi tělesnými funkcemi.

## Nedýchání je nesmrtelnost

Hong-só technika uschopňuje ty, kdo ji praktikují, vyřešit mystérium dýchání tím, že s dechem skončují. Pouze ti, kdo náležitě regulují dech – to znamená, že jsou schopni fungovat na základě vůle bez dechu, díky praktikování vědeckých technik hong-só – mohou dosáhnout realizace Já (Self). Když jste schopni fungovat bez dechu, můžete

ovládat tělesný život, prodloužit ho a pozvednout se nad něj k uvědomění si duše v tomto životě. Obejít se bez dechu znamená existovat pohodlně bez pocitu potřeby dýchat, obejít se bez dýchání neznámá zadržetí nebo stlačení vzduchu v plicích.

Dosažení stavu bez dýchání přináší tyto důležité výsledky:

1. Srdce se zklidní a odpojí energii od telefonního přístroje pěti smyslů, což zlepšit koncentraci.
2. Přestane hluk tělesného soukolí.
3. Je zastaveno buněčné chátrání vnitřních orgánů.
4. Pochopíme, že tělo žije skrze vesmírnou energii, která přichází prodlouženou míchou.

5. Naučíme se žít díky Kosmickému Vědomí, a nejen „chlebem“ a dechem.

6. Duše je vysvobozená z připoutání těla a otroctví dechu.

Rozklad ve svalových buňkách a v některých orgánech může být částečně zastaven tím, že je tělo nehybné, ale přijímání, oběh, vylučování a další činnosti ve vnitřních orgánech stále pokračují. Utišení dechu a relaxace vnitřních orgánů osvobozuje mysl, která se může koncentrovat na duši. Čím výše postoupíte ve studiu a praxi instrukcí Společnosti Jógóda Satsanga, tím pomaleji budete dýchat. Nikde nezapomínejte na tuto pravdu: Dech je provaz, který připoutává duši k tělu!



## Čtyři spojené síly

V praxi koncentrace by spojení mezi dechem, životní silou, myslí a vitálními tekutinami (sexuální energií) mělo být známé dokonce i mezi duchovními začátečníky. Vyvážené ovládání těchto čtyř tělesných sil přináší rychlé duchovní výsledky bez jakýchkoli překážek. Opravdu každý duchovní student může získat koncentrovanou mysl pomocí ovládnutí i jen jediného z těchto tělesných faktorů. Například samotným striktním celibátem můžeme dosáhnout mentální koncentrace.

Nicméně vyvážená cesta k realizaci Já (Self) spočívá v praktikování cvičení a principů, které současně ovládají a harmonizují dech, životní sílu, mysl a vitální energii. Proto by každý duchovní aspirant měl praktikovat určitá dechová

cvičení, zvláštní techniky ovládající tok energií v nervech, metody mentální meditace a principy zklidnění – přinášející celibát (nebo pro ty, kdo jsou v manželství, sexuální umírněnost). Studenti, kteří pravidelně meditují bez snahy zklidnit neklidný dech nebo ovládnout životní síly a tělesné esence, často narazí na nepřekonatelné překážky na duchovní cestě.

Vitální esence v těle je vytvořená z nejuzácnější tkáně a tělesné energie. Každá kapka tvořivé chemické tekutiny obsahuje koncentrovanou esenci osmi kapek krve a elektrické energie, která byla obsažena v tisících krevních krvinek. Každá buňka tvořivé tekutiny je zhuštěná elektrická baterie, která obsahuje mikroskopickou inteligenci. Uvolnění této mentální a astrální zásobní baterie z těla

oslabuje vitalitu těla a mysli a dělá dech extrémně neklidným. Myriády atomů života a inteligence jsou uvězněny jako utáboření vojáci v kreativní chemické sloučenině. Bláhově je vypouštět z těla (váben nepřátelským sexuálním pokušením) znamená ztratit tyto vojáky energie a mentální síly a stát se obětí armády temna, nemoci, slabosti, strachu, obav, nespokojenosti, melancholie a dokonce předčasné smrti.

Mysl je operátor, který ovládá dech, životní sílu, vitální energii a veškeré funkce těla. Bez této vedoucí síly by se všechny funkce v těle zastavily. Kontrola mysli vede ke kontrole všech funkcí v těle. Ale mysl nemůže ovládat všechny funkce v těle, dokud nezná jejich vlastní sílu a relativní sílu dechu, životní síly a vitality. Člověk, který se pokouší získat ovládání mysli harmonizací

dechu, životní síly, vitální esence, nachází svobodu rychleji, než člověk, který zkouší získat mentální kontrolu bez přispění ovládnutí dechu, energie a vitality.

Jestliže je naše životní síla neklidná, jsme nervózní a udržujeme tělo v neustálé aktivitě. Potom je naše mysl nepokojná, vitalita je nepokojná a dech je nepokojný. Ale pokud ovládneme životní sílu pomocí duchovních cvičení a praxe zklidnění pomocí meditace, potom je mysl a vitální energie pod naší kontrolou.

Pokud je dech nepokojný jako při běhu, potom životní síla, mysl, vitální esence budou nepokojné. Na druhou stranu pokud je dech zklidněný a rytmický díky praktikování těchto lekcí, životní síla, mysl a sexuální instinkty budou pod kontrolou. Opět pokud mysl je nepokojná, životní síla

se skrže nervozitu a fyzické touhy stává nepokojnou. Mentální zklidnění je obvykle dosaženo pomocí klidných nervů, kontrolované tělesné energie a dobře usměrněného morálního života. Ztráta vitality plynoucí z přemíry života pouze na fyzické rovině plodí mentální neuspokojenost, melancholii, mrzutost, nervozitu a těžce nepokojný dech.

Pomocí vhodných dechových cvičení a dosažením kontroly dechu můžeme dosáhnout stavu hluboké koncentrace. Pomocí ovládnutí životní síly v nervech – *pránájáma*, jak se učí v nejvyšších lekcích Jógoda Satsanga – můžeme stáhnout proudění ze smyslů a zabránit rušivým pocitům, aby dosáhly mozek a uklidnit tak mysl. Pomocí mentální koncentrace a sebeovládání, jako v meditaci, shledáváme

dech a životní sílu automaticky zklidněnou, a tak dosahujeme stability.

Opravdový duchovní učitel ví, že nejbezpečnější, nejrychlejší a nejlepší duchovní metoda pro začátečníky spočívá v harmonizaci těchto čtyř tělesných faktorů. Někteří lidé provádějí dechová cvičení, aniž by znali jejich duchovní význam. Ti se mohou vyvinout v dobré atlety s velkou mocností plic, ale to je vše. Jiní se zkoušejí přiblížit k Bohu pomocí ovládnutí životní síly v těle, ale pokud zapomínají božské pojetí astrální techniky – *pránájámy* – uspokojují jen sebe určitými mentálními a astrálními silami a Boha úplně opomíjejí. Někteří zkouší poznat Boha pomocí mysl ovládající meditace, pouhou imaginací. Ti vidí povětšinou falešné vize a jsou ohromeni nevědomě vytvořenými halucinacemi, ztuhými obrazy své vlastních imaginace.

Tudíž vývoj pouze jedné z těchto linií je omezený, jednostranný a často plný obtíží. Vyvážený, harmonický vývoj kontroly dechu, životní energie, mysli a sexuálních instinktů přináší rychlejší úspěch a opravdový pokrok pro duchovního aspiranta.