

# Jóga pro samouky

(14)



Věda o koncentraci (JS-12)  
- část 4. -

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

Budu od tebe pít

Šrí Paramahansa Jógánanda

Ó, Božský Zahradníku, zúrodněj divokou půdu mé mysli pluhem Tvé moudrosti a zasej semínka mé oddanosti. Pod Tvou stálou bdělostí semínka vyraší v zahradě tvého objetí a přinesou úrodu z tvého požehnání.

Ve vinném lisu mého srdce proměním tato lahodná požehnání v nektar Tvoji lásky. Prostornou láhev mého srdce naplním starým vínem Tvé lásky a požádám svoje myšlenky a pocity, svoji moudrost a intuici, aby se radovali díky omamnému vínu tvé nepřetržité náklonnosti.

Nikdy se dost nenasytím pitím Tebe ze soudku ticha. Chtěl bych tě nalévat do skutečně žíznících úst všech myslí. Chci tě pít a tančit s Tebou. Staří i mladí, muži i ženy, všichni moji bratři a sestry Tě musí pít se mnou, protože je mnohem víc vzrušující Tě pít s těmi, které milujeme a se všemi Tvými dětmi, které bychom milovat měli.

Budu tančit naplněn Tebou, a budu tančit se všemi těmi, kteří jsou Tebou naplněni. Budeme tančit s Tebou a s Paní Květů, s Matkou Lunou, Sestrami Hvězdami a se Strážcem Sluncem – všichni se přidají k naší radosti, ke vždy novému rytmickému tanci Věčnosti v tempu duši rozpouštějící melodie hudby sfér.

Ach, budu Tě pít a tančit s Tebou ve věčně se měnících scénériích Času.

## Modlitba

Ó, Otče, uč mě dýchat Tvůj dech, když já dýchám. Už mě cítit Tvůj všeprostupující život v mém životě. Zaplav moje smysly Tvým světlem.

## Hong-só technika

### Technika koncentrace (soustředění) – část 4.

Důvodem následující techniky hong-só je získání vědomé pasivity, ne mentální slepoty, ale stav pokročilého vědomí a koncentrace, svobodné od vázanosti smyslů, dechu a dalších tělesných aktivit. (Poznámku překladatele: *Hong-só je podle námi dohledaných informací Jóganandou používaná bengálská výslovnost sanskrtské mantry „Hamsah“, která v překladu znamená „Jsem On“.*) Je to stav hlubokého míru nebo dokonalého vnitřního klidu. Tento mír je prvním důkazem boží Přítomnosti uvnitř. Pamatuj že, jak bylo dříve řečeno, dech je provazem, který poutá duši k tělu. Když se člověk naučí povznést nad dech, vystoupí do nebeských sfér andělů.

Sledovat dech je přípravný krok pro kontrolu dechu, protože se tak vědomí oddělí od dýchání jako bezděčné tělesné funkce a postupně si sebe uvědomuje jako odlišné. Lidské vědomí je pak rozpoznáno jako jediná reálná skutečnost. Trénováním vědomí pomocí metody, která je v této lekci popsána, si začne student uvědomovat, že jeho život není totožný a už vůbec ne závislý na tělesných funkcích, a že jeho skutečná přirozenost je duchovní a nesmrtelná.

Jak sleduje směr vstupujícího a vystupujícího dechu, zjišťuje jógi, že se jeho dech přirozeně zpomaluje a zklidňují se relativně prudké pohyby srdce, plic a bránice. hong-só technika je vědecká metoda pro ztišení srdce. Její praktikování zvyšuje dlouhověkost a uvolňuje obrovské množství životního proudu, který je poté distribuován do celého těla, nabíjí, revitalizuje a obnovuje všechny buňky v těle a brání jejich chátrání. Toto úžasné hong-só cvičení je jedním z největších přínosů indické duchovní vědy světu: učí nás, jak prodloužit délku života a je jednoduchou a praktickou metodou povznesení se nad tělesné vědomí a realizaci sebe jako nesmrtelného Ducha.

## Smysl Hong-só

Hong a Só jsou dvě svatá sanskrtská slova, která mají vibrační spojení se vstupujícím a vystupujícím dechem. Všechny zvuky ve vesmíru mají odlišné mentální dopady a mentální shody. Mentální opakování hong při vdechování a só při vydechování má obrovský mentální dopad, a tak pomáhá studentovi v tomto cvičení se koncentrovat. Doslovný překlad je „Jsem On“.

## Technika

Sedte vzpřímeně s rovnou páteří a uvolněným tělem. Zavřete oči nebo je držte napůl zavřené, a zaměřte pohled na bod mezi obočím. Poté, s největším klidem, vnímejte dech přirozeně vstupovat a vycházet. Když dech vchází dovnitř, dejte ukazováček své pravé ruky směrem ke dlaně a v duchu zpívejte hong, aniž byste pohnuli jazykem. Když dech vychází, dejte ukazováček z dlaně pryč a v duchu zpívejte só.

Pohyb ukazováčkem je jen proto, aby pomohl odlišit nádech od výdechu. Když už umíte mentálně odlišit nádech od výdechu, není pohyb ukazováčku nezbytný.

Mentální zpívání každého slova hong-só by mělo odpovídat délce vstupujícího a vystupujícího dechu. Jinými slovy, mentálního zpívání hong by mělo začít, když dech začíná vtékat dovnitř a skončit, když jeden nádech ustane. Stejná procedura by měla proběhnout se só.

V žádném případě nepoužívejte vůli nebo sílu, abyste posílali svůj dech dovnitř nebo ven. Když cvičíte, zaujměte klidný přístup tichého pozorovatele přirozeného proudění vašeho dechu, který vchází a vychází, rytmického pohybu, kterého si většinou nejsme vědomi. Jak bude správná praxe pokračovat, ucítíte velký klid. Postupně budete sebe vnímat jako duši, nadřazenou a existující nezávisle na materiálním těle.

## Úvodní a doplňující instrukce

Začněte cvičení hong-só techniky probouzející modlitbou, která vyjadřuje vaši touhu či důvod koncentrace. Například: za moudrost, mír, spokojenost, opakujte tuto modlitbu:

„Nebeský Otče, Bhagaváne Krišno, Ježíši Kriste, velcí guruové: Mahavatara Babadži, Gurudévo Paramahansa Jógánando, svatí a mudrci ze všech náboženství, skláním se před vámi všemi. Vedte mě od ignorance k moudrosti, od nepokoje k míru, od tužeb k uspokojení.“

Nadechněte se pomalu, zatímco počítáte od 1 do 20. Zadržte dech a počítejte do 20. Potom pomalu vydechněte a počítejte od 1 do 20. Opakujte to 6 až 12 krát. (Jestli nezvládnete zadržet pohodlně dech a počítat od 1 do 20, snižte počet, do kterého počítáte, podle potřeby. Dodržte stejný počet – cokoli je pro vás pohodlné – během každé ze tří částí tohoto cvičení, například: 1 až 15 během nádechu, 1 až 15 při zadržení dechu, 1 – 15 při výdechu. Počítání při těchto cvičeních jsou přibližně dvě čísla za vteřinu).

Zhluboka se nadechněte a zatněte všechny svaly v těle, zatněte pěsti. Uvolněte celé tělo a vypusťte vzduch ven ve dvojitém výdechu – to je „huh, huh.“ Opakujte to 6krát.

Potom se znovu nadechněte, rychle vydechněte a zůstaňte bez dechu tak dlouho, jak to jen půjde, aniž by to bylo nepohodlné. V duchu čekejte na vstupující dech.

Pak začíná vlastní hong-só technika. Když nádech sám od sebe přijde, v duchu říkejte hong. A když dech sám od sebe vychází, v duchu říkejte só. Oči držte zavřené nebo přivřené, bez mrkání nebo koukání, jemně zaměřené na bod mezi obočím.

Stavu nevědomí nebo pasivního vědomí bychom se během cvičení této techniky měli vyvarovat.

Během cvičení udržujte pohled nahoru na *ádžňu* čakru (místo mezi obočím). Oči mají tendenci po nějakém čase klesnout pohledem.

Nepozornost během cvičení hong-só způsobuje spánek. Soustředěná pozornost přináší brnicí pocit božského života pro veškeré buňky v těle.

Když provádíte hong-só cvičení, netlačte vzduch dovnitř a ven. Dýchejte přirozeně, pouze pozorujte proudění vstupujícího a vycházejícího dechu a v duchu zpívejte hong a só. Ať dech zůstává v plicích, nebo proudí ven, vždy počkejte, až bude zase proudit přirozeně.

Pamatujte, že důvodem tohoto cvičení je přirozeně zvětšit interval, kdy dech neproudí. Pokud ve chvíli, kdy recitujete hong, dech přirozeně vejde dovnitř a nevychází ven okamžitě, počkejte a vychutnejte si stav bez dýchání. Když jde opět ven, v duchu recitujte só. Pokud jde dech ven a zůstává venku, počkejte a vychutnejte si ten stav bez dýchání až do té doby, kdy dech chce opět proudit dovnitř. Poté zpívejte hong jako před tím.

Nesoustřeďte se na pohyb hrudi ani jiné pohyby způsobené dechem. Buďte si prostě vědomi dechu samotného, jak proudí do těla a z těla.

Recitujte hong a só pouze v duchu. Nehýbejte jazykem, ústy ani krkem. (Snadno se stane, že se s těmito částmi pohybuje mimovolně.)

Poté, co provádíte tuto techniku hluboce po deset minut až půl hodiny, vydechněte pomalu a úplně. Vyfoukněte z plic všechny vzduch, který můžete a vychutnejte si stav bez dechu tak dlouho, jak jen můžete, aniž by to bylo nepříjemné. Opakujte třikrát. Pak na dech zapomeňte a modlete se, nebo jen tiše sedíte.

Vstát ihned po tomto, nebo kterémkoli JSS koncentračním cvičení, je jako kopat do džbánu, který jste právě naplnili mlékem. Sedíte a dlouho se modlete, nebo se ponořte hlouběji do meditace, abyste rozšířili své probuzené vědomí boží přítomnosti.

Začleňte praxi hong-só techniky do své pravidelné ranní a večerní meditace. Předtím vždy cvičte Energizační Jógóda cvičení.

Cvičte hong-só techniku nejenom během vaší pravidelné meditace, ale ve volné chvíli, kdekoli, kdykoli, ve dne nebo v noci. Ve chvíli volna si lehněte na záda a pozorujte svůj dech, v duchu recitujte hong-só. Čím více ve volných chvílích cvičíte, tím lepší bude výsledek. Pracujte přesčas a dosáhnete lepších výsledků.

Pomocí toho, že zůstaneme v kontaktu s Jógóda Satsanga Math, vyladíme se na gurma a s vírou praktikujeme techniky (spolu s pokročilejšími technikami, které budou ukázány v dalších lekcích) delší dobu ráno a večer a jednou týdně – kterýkoli den pro vás vhodný – máme tříhodinovou meditaci ráno nebo večer, uvidíte, že výrazně postoupíte na své duchovní cestě.

## Shrnutí

Hong-só technika je metoda pro rozvoj síly koncentrace, stejně tak jako pro získání stavu dokonalé koncentrace. Pomocí cvičení nepřetržité pozornosti na oddělení se a zaměření se na dech, který je za normálních okolností nevědomým aktem, trénujeme pozornost v umění jednobodovosti či koncentrace.

Ti, kteří dosáhnou i jen malý úspěch v jednobodovosti mysli skrze praktikování hong-só, zjistí, že jejich schopnost soustředit se na rozličné povinnosti a problémy mnohonásobně vzrostla.

Později, během praxe techniky samotné, je dosažen stav vzrůstajícího klidu. Intuice, neomylný průvodce moudrosti, se projevuje skrze vnímavost k tichu. Nakonec je dosaženo dokonalé koncentrace, když je praxí hong-só životní síla odpojená od vnějších tělesných funkcí a smyslů. Pozornost a vědomí jsou pak zcela volné od všech vyrušování k tomu, aby hleděly na Boha nebo jakýkoli objekt či problém.

V tomto dokonalém obnoveném stavu je intuice plně probuzená a připravená vést stoupence ke spojení s Bohem nebo ke správnému vyřešení problému.

Nyní jste se dozvěděli tyto body o hodnotě provádění hong-só techniky *pránajámy* neboli ovládání životní síly:

- a) Uschopňuje buňky v těle naplnit se životní silou.
- b) Zastavuje chátrání všech orgánů.
- c) Zpomaluje srdeční akci a nechává tak tento orgán odpočívat.
- d) Zpomaluje srdce, které pak vypne energii pro smysly – hmat, čich, chuť, sluch a zrak. Srdce je spojovací článek pro smysly a prodloužená mícha je hlavní vypínač.
- e) Redukuje dech na minimum. Tak napomáhá dlouhověkosti, pokud chce někdo zůstat dlouho ve svém tělesném příbytku.
- f) Osvobozuje mysl nebo pozornost, aby se soustředila na jakýkoli problém, objekt či na Boha.
- g) Ničí ztotožnění duše s dechem a s tělem. Duše, která je individualizovaný Duch, pak projeví svoje základní, nerozdělené spojení s Duchem a s inherentní kvalitou Ducha: vždy existující, vždy vědomý, vždy blažený.

## Nejlepší čas pro koncentraci

Den má čtyři části, které vibračně korespondují s ročními obdobími: časné ráno je jaro, poledne je léto, podvečer je podzim, noc je zima. V těle se odehrávají čtyři změny během těchto čtyř magnetických částí dne. Cílem cvičení a technik JSS je povznést se nad tyto čtyři proměnlivé tělesné periody tím, že je budeme oživovat a magnetizovat proudem života a kosmického vědomí. Tyto proudy zadržít a pozastaví proces rozpadu v buňkách. Proto k dosažení uspokojujících výsledků je nejlepší cvičit toto hong-só cvičení, které přináší neměnnost, ve čtyřech denních periodách. Meditujte mezi 5. a 6. hodinou ráno, mezi 11. a 12. dopoledne, 5. a 6. večer a 10. a 12. v noci (nebo mezi 11 a 12).

## Hong-só – tichá *krija* jóga

Každý student JSS by si měl být vědom, že *krija* jóga je věda sestávající se z mnoha částí a pouze jednou z nich je tato speciální technika nazývaná *krija* jóga (specifická *krija* jóga technika, kterou učil Lahiri Mahasaya a která je nyní ukazována skrze Společnost Jógóda Satsanga).

Hong-só se může nazývat tichá *krija* jóga. Hong-só je možné praktikovat kdykoli bez omezení. Proto by měla být prováděna ve chvílích volna, nebo když odpočíváme nebo ležíme na zádech právě tak, jako při pravidelných ranních a večerních meditacích. Pěstování praxe hong-só ve volných chvílích zvýší efekt, který praxe *krija* jógy přináší. Skutečně bychom hong-só techniku neměli nikdy opouštět, ani tehdy, když obdržíme specifickou techniku zvanou *krija* jóga. Hong-só technika se provádí ze stejného důvodu, kterým je dosažení extáze, jakou dává hluboká praxe *krija* jógy. Jediný rozdíl mezi hong-só a *krija* jógou je v rychlosti, kterou jsou výsledky dosahované. Dvacet čtyři hodin meditace pomocí kterékoli jiné metody (s výjimkou *krija* jógy) nepřinese takové výsledky jako jedna hodina praktikování hong-só.

Ale je tu jedna výhoda, kterou hong-só má: můžete ji praktikovat po večeři nebo před, v tichu nebo v hluku, zatímco *krija* jógu je možné cvičit pouze s téměř prázdným žaludkem a v tichu.

Studenti by se neměli mylně domnívat, že není nic jiného důležité kromě *krija* jógy. Právě tak jako je nezbytné projít střední školou, abychom mohli na vysokou, stejně nezbytné je dělat praxi hong-só, abychom získali vytoužené výsledky vyšší praxe *krija* jógy.

Když student ze střední školy postoupí na vysokou, nepamene, co se naučil na střední, ale nese si tu znalost s sebou a rozšiřuje ji ve svých universitních studiích. Obdobně by měl žák JSS nakládat se všemi prostředky cvičení hong-só techniky a také techniky naslouchání vesmírnému zvuku Óm (které budou ukázány v pozdějších lekcích) současně s praxí *krija* jógy (až se stane způsobilým ji získat) pokud chce „uspět“ a dosáhnout realizace Nekonečnosti.

## Muž, který se stal buvolem

V Indii, na úbočí jedné hory, na vyhlídce na květy pokryté údolí, byla útulná poustevna. Ta poustevna byla ve skutečnosti jeskyně vyhloubená ve skalní římsce hory. Zde přebýval skvělý mistr a oddaní žáci. Když rozbřesk smetl temnotu z tváře hory, její stráně se smály jasně barevnými květy. Mistr a žáci zpívali hymny společně s vycházejícím sluncem – což jim připomínalo probuzení moudrosti po dlouhém spánku v nevědomosti. Smáli se, když se příroda smála po nočním tichu.

Když ještě svítání přecházelo přes údolí, mistr žádal své žáky, aby vzpřímení seděli v dokonalé meditační pozici a poslouchali s plnou pozorností jeho učení. Žáci každý den viseli na mistrových rtech a dychtivě hltali jeho lekce. Přesto si jednoho dne mistr všiml, že jeden z jeho mladých žáků byl

myslí nepřítomen a nepokojný. Něžně mu řekl: „Synu, dnes tvoje mysl není s mými slovy a zdá se, že se potuluje někde kolem hory. Prosím pěkně, řekni mi, co to je, co způsobilo tvoji roztržitost?“ Žák uctivě odpověděl: „Ctěný mistře, nemůžu se dnes soustředit, protože moje mysl bezmocně myslí na našeho nově ochočeného buvola, který se pase na zelených pastvinách v údolí.“

Guru namísto toho, aby žákovi huboval, klidně ho požádal, aby se uchýlil do ticha komnaty, zavřel dveře a nemyslel na nic jiného než na buvola. Uplynul den a příští ráno mistr nahlédl okýnkem do ticha pokoje. Žák byl stále ještě koncentrovaný na buvola. A tak mistr řekl: „Synu, copak děláš?“ Žák odpověděl: „Pane, pasu se s buvolem. Mám jít za tebou?“ Mistr odpověděl: „Ne, synu, ještě ne. Pokračuj a dál se pas se svým buvolem.“

Třetí den ráno se mistr opět podíval okénkem do tiché místnosti a zeptal se: „Milované dítě, copak děláš?“ Na to žák ve stavu extáze odpověděl: „Božský mistře, vidím buvola u sebe v místnosti a krmím ho. Mám jít za tebou s tím buvolem?“ „Ještě ne, můj synu, pokračuj ve své vizi buvola a v jeho krmení!“

Pátý den se mistr zeptal: „Pěkně prosím, můj synu, co právě děláš?“ Milovaný žák hlasem buvola odpověděl: „Co tím myslíš? Já nejsem tvůj syn. Jsem buvol.“ Tehdy mistr s úsměvem pravil: „Dobře, pane buvole, měl bys raději vyjít z tiché místnosti.“ Žák nevycházel. „Jak můžu vyjít těmi úzkými dveřmi?“ zaburácel: „Moje rohy jsou příliš velké!“ Pak mistr vešel do tiché místnosti a vyvedl bývalého „buvola“ ven z transu. Žák se usmíval, když shledal, že je na čtyřech a imituje předmět své koncentrace.

Poté žák, když se najedl lehkého jídla, šel poslouchat slova svého učitele. Byl dotazován na mnoho hlubokých duchovních otázek, všechny zodpověděl správně, jako nikdy před tím. Nakonec guru poznamenal: „Nyní tvoje mysl dosáhla dokonalý stav, kdy ty a tvoje mysl můžete být totožní s předmětem studia.“

Právě teď se můžete ztotožňovat s předmětem svého studia. Cvičte nepřetržitě. Jestli myslíte na významného businessmana a jeho schopnosti, nebo když přemýšlíte o Bohu, myslíte hluboce. Koncentrujte se tak hluboce, dokud neucítíte, že jste tím businessmanem, nebo že jste se stali jedno s Bohem.

## Afirmace

Vydechuji a zastavuji bouři dechu a vlny myšlenek odplynuly pryč. Sevření smyslů povolilo. Pouta z masa a kostí jsou zlomená.