

# Jóga pro samouky

(18)



Léčba psychických abnormalit (JS-15)

zveřejněno na [www.ceskaakademiejogy.cz](http://www.ceskaakademiejogy.cz)

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

## Jsme Jedno s Tebou

### Šrí Paramahansa Jógánanda

Na oltář ticha klademe květiny své oddanosti, ó Pane Ticha. Ten, který se skromně třpytí ve hvězdách, dýchá skrze náš dech, koluje v naší krvi, hovoří prostřednictvím našeho srdce, je tímž Duchem, jako je světlo světel. On je náš. Jemu prokazujeme svou nejvyšší oddanost.

Otče, nauč nás navázat s Tebou spojení. Nauč nás oddaně se modlit. Nauč nás žádat Tvou přítomnost. Nauč nás cítit se v jednotě s Tebou. Už žádné mechanické odříkávání modliteb, žádná prázdná slova,

nabízíme Ti pokornou oddanost své duše.

Jazykem své duše se dožadujeme Tvé přítomnosti, neboť Tvoje přítomnost je naším bohatstvím, moudrostí a oddaností – Ty jsi základem všeho! A my jsme Tvé děti. Zbav nás zlých nočních můr, jež se nás zmocňují, když nejsme probuzeni v Tobě.

Otče, jsme probuzeni v Tvé přítomnosti. Ty jsi světlo. Kéž cítíme Tebe i Tvou přítomnost v každém vlákně své bytosti, v každém závanu myšlenky.

Otče, prozařuj svým světlem naše myšlenky i naše bytosti. Posiluj nás! Přiměj nás, ať si uvědomíme, že jsme nesmrtelní a nauč nás jít po

jediné cestě, která vede k Tobě.  
Probud' naši duši! Probud' naše  
srdce, které Tě potřebuje poznat.  
Bud' s námi! Jsme jedno s Tebou.

## Modlitba

Život je po celou cestu zápasem  
o štěstí. Kéž zvítězím v boji právě na  
tom místě, kde zrovna teď jsem.

## **Vyrovnaný život**

### Léčba psychických abnormalit

Zkuste si představit skupinu lidských postav s nesprávnými proporcemi – jednu s hlavou velikosti hrášku a tělem nafouklým jako balón, druhou s paží tak mohutnou, jako by patřila kulturistovi Sandowovi, avšak

s konstitucí trpaslíka, a další s velikánskou těžkou hlavou sedící na křehkém těle liliputána. Kdybyste znenadání spatřili hlouček takových lidí, podle své nálady byste to jistě pokládali buď za velmi zábavnou, nebo za velmi žalostnou podívanou.

Nyní si představte jinou skupinu lidí, která co do svého fyzického těla vypadá normálně, je však nemocná či deformovaná psychicky. Tak jako oděv zakryje jizvy, rány a různá znetvoření, úhledně vypadající háv lidského těla často zakrývá vážné psychické choroby.

Kdybyste stanuli tváří v tvář velkému davu průměrných, dobře oblečených a fyzicky zdravých lidí, a kdybyste byli nadáni schopností vidět jejich psychická těla, překvapením by vás rozbolelo srdce.

Pozorovali byste jejich psychická těla – rozum by představoval hlavu, city a smysly trup, vůle ruce a nohy – a všimli byste si, že jsou nenormální, nemocná a deformovaná. Viděli byste, že někteří mají malinkou hlavičku nevyvinuté moudrosti, která balancuje na odulém trupu smyslové nenasytlosti. Jiní budou mít zakrnělé tělo energie a citů, s nadměrně vyvinutou paží obchodních schopností. Další třeba mají veliký, tvůrčí mozek, ale tělo soustrasti a cítění je scvrklé a vysušené. A ještě jiní, s normální hlavou i tělem, budou mít zase nemohoucí, ochrnuté nohy vůle a sebeovládání. A tak by se dalo pokračovat donekonečna.

Takové nesčíslné psychologické deformity v patologických duševních tělech, nedovyvinutých v jednom směru, a v jiných

směrech naopak vyvinutých přespříliš, dřímají v člověku ve skryté podobě, působí utrpení jeho duši a brání tomu, aby se projevilo ve hmotné rovině.

Nebude od věci zmínit se na tomto místě o několika takových duševních chorobách, aby tyto neviditelné, avšak prvořadě příčiny veškerého zmatku v lidském životě mohly být odhaleny, a aby si lidé, kteří jimi nevědomky trpí, uvědomili jejich existenci. Tito lidé se tak mohou dozvědět o povaze, tichém rozvoji a symptomech těchto psychických poruch, a mít se na pozoru před tajným útokem jejich devastujících sil.

## Duchovní melancholie

Tato choroba je rozšířena mezi lidmi, kteří jsou psychicky i fyzicky nečinní

a vymlouvají se, že jsou příliš zaměstnání duchovními záležitostmi. Tito nemocní zanedbávají velké i malé povinnosti hmotného života ve jménu přesvědčení, že slouží Bohu, a tak vlastně vybízejí ďábla, aby v nich prováděl své rejdy. Utápějí se v pesimismu a nedokáží ocenit dobré a krásné věci hmotného života. Tato choroba je nakažlivá a všichni aspiranti duchovní cesty se proti ní musí chránit tím, že nedopustí, aby jejich krev a energie vychladla, a soustavnou zdravou a hodnotnou činností si udržují svou imunitu.

## Duchovní zažívací potíže

Choroba vzniká v důsledku nahodilého polykání spousty patentovaných psychofarmak v podobě pseudo-duchovních



knížek a lekcí duchovních šarlatánů. Tato nemoc zabíjí nejen skutečný hlad po Pravdě, ale ničí také schopnost rozlišovat mezi dobrým a špatným učením. Ten, kdo se neustále krmí teologickými idejemi a zhltně všechno, co je k mání, nejen že se nakonec přejí, ale spolu s dobrými idejemi zkonzumuje i ty jedovaté, čímž si nejprve přivodí duchovní zažívací potíže, a nakonec duchovní smrt. Dlouhotrvající nadměrné studium všemožných filozofických principů a traktátů, které postrádá snahu je vstřebat a podrobit je testu vlastní praktické zkušenosti, nakonec vede k pochybnostem, nezájmu a nedůvěře vůči všem duchovním zákonům.

## Psychické „mladické hýření“

Lidé postižení touto chorobou vedou bezúčelný život díky tomu, že mají spoustu času nebo peněz a postrádají v životě skutečný cíl nebo porozumění. Podléhají chvilkovým rozmarům, dělají všechno, co je napadne, a plní svůj život lacinými romány, napínavými filmy nebo jinými zbytečnými kratochvílemi. Svoji nemoc si neuvědomují, dokud je nezaskočí nějaký hrozný otřes nebo nervové zhroucení.

## Psychické prochladnutí

Tato nemoc se nazývá zoufalství. Člověk nikdy neví, kdy ji může chytit a prožívat její nepříjemné příznaky: městnavou bolest sklíčenosti, nesnášenlivosti a netrpělivosti. Nejhorší je, že trvá velice dlouho, a její oběť

se po zdánlivém uzdravení snadno nakazí znovu.

## Psychický katar

Tato nemoc se projevuje tím, že se pacient zabývá všemi chronickými problémy světa. Postižení lidé obvykle nepoužívají mocnou zbraň své vůle, a proto se pasivně poddávají svým neustálým strachům, místo aby proti nim bojovali a usměrňovali je.

## Psychologická fixace

Její oběti jsou zaujatí honbou za jednostranně pojatým štěstím. Začnou si myslet, že štěstí jsou peníze, nebo že je štěstí sláva, zdraví či moc. Obětují všechno ostatní – mládí, pověst, klid mysli – na oltář

své neodbytné tužby. Příliš pozdě se dozvedí, že jen vyrovnaný život (dodržující všechny přírodní i Boží zákony a střídající činnost s klidem) může přinést člověku štěstí a naplnit jeho přirozený osud.

Oběti psychologické fixace bývají zcela posedlé jedním vytouženým cílem – dokud se jejich pohled na život nezbortí a nepokříví. Například jeden muž byl velice úspěšný ve svém podnikání a nashromáždil milion dolarů, než si jich však mohl užít, zemřel na nervové zhroucení způsobené nadměrnými starostmi. Jiní ve snaze získat slávu obětují svou sebeúctu a upřímnost. Lidé, postižení chorobou jednostrannosti, míjejí svůj skutečný cíl, ale dosažení vytoužené mety je nikdy zcela neuspokojí, jelikož člověk je od přírody mnohostranný a vyžaduje všestranný rozvoj.

## Náboženská fixace

Tato fascinace „ismy“ u takzvaných duchovně založených osob je důsledkem toho, že se lidé upnou k nějakému dogmatu či názoru, aniž by ho podrobili zkoušce v praxi, což má za následek záchvaty zloby a nenávisti k testovaným zákonům Pravdy a liberálního racionálního myšlení. Toto náboženské šílenství vede k porušování prostých Božích zákonů psychické výkonnosti, hmotné prosperity a fyzického zdraví.

Duchovní principy by se měly vyučovat

Fyzické nemoci jsou hmatatelné, bolestivé a odpudivé, a vyvolávají náš aktivní odpor. Snažíme se je vyléčit cvičením, dietami, léky, nebo nějakou jinou

specifickou léčebnou metodou. Na psychické nemoci, přestože jsou příčinou všech lidských strastí, naproti tomu neuplatňujeme žádnou prevenci, ani je včas neléčíme a dovolujeme jim, aby nám ničily a rozvracely život.

Pedagogové, zastánci kultury těla, kněží, reformátoři, lékaři a zákonodárci uspíší skutečný pokrok civilizace, pouze když se sami nejprve naučí, jak harmonicky rozvíjet všechny faktory lidské přirozenosti, a potom to naučí ostatní. To je skutečná výchova a všestranná kultura člověka, o niž usiluje celý svět.

Vzdělávací instituce pokládají za nemožné vyučovat duchovní principy ve státních školách, protože je zaměňují s rozmanitými, vzájemně neslučitelnými náboženskými dogmaty. Kdyby se však

soustředily na univerzální principy míru, lásky, služby, tolerance a víry, jež řídí duchovní život, a vymyslely praktické metody, jak tato semínka pěstovat v úrodné půdě dětské mysli, domnělé nesnáze by se rozpustily jako pára nad hrncem. Ignorovat tento problém jen proto, že je zdánlivě obtížný, je velikou chybou.

Mnozí vysokoškoláci opouštějí univerzity s těžkou hlavou napěchovanou vědomostmi z knih a nedokážou jít rovně cestou života, protože nohy jejich vůle a sebeovládání jim po dlouhém nepoužívání téměř zakrněly. Spadnou do propasti nevhodného manželství, zneužívání sexu, nadměrné touhy po penězích a podnikatelských nezdarů. Nikdo je totiž nenaučil, jak ostré, univerzitou nabroušené psychické břitvy bystrého rozumu používat, takže jimi zraňují

sami sebe. Mnoho mladých lidí zřejmě nachází potěšení ve věcech, které jim nakonec přinášejí jen újmu a utrpení.

V minulém roce se v Americe mnoho mužů ve věku od patnácti do třiceti let dopustilo loupežných přepadení. Při těchto zločinech byla celkem odcizena miliarda dolarů. Kdo za to může? Jsme to my – my všichni. I my jsme ti ničemové, kteří nezabránili šíření neřestí a kteří neučili ostatní příkladem svých ctností. Školy, univerzity, ani organizace se nesnaží vědecky předcházet zločinu odstraňováním jeho skutečné psychické příčiny.



## Potřebujeme školy, kde nás naučí „jak žít“

Co kdybychom podnikli náležité výchovné kroky, aby se každoročním miliardovým krádežím zabránilo, a využili některé z ušetřených milionů na vybudování škol, v nichž by se vyučovalo umění života a vyrovnaného rozvoje všech lidských schopností?

Vhodně organizované školy považuji za zahrady, v nichž se pěstují a rozvíjejí dětské duše. Zahradníci by měli být dobře vybíraní a měli by spolupracovat s rodiči a veřejností. Nikdy bychom neměli opomíjet učitele, protože oni tvarují dětskou duši. Péče a duchovní potrava v raném životě lidské rostlinky obvykle určuje její pozdější vývoj.

Upřímně chválím moderní školský systém v Americe, i jeho stále se zlepšující metody intelektuální a do jisté míry i tělesné průpravy. Nemohu však přehlédnout jeho zásadní nedostatek: absenci duchovního zázemí. Systém je nutně potřeba doplnit morální a duchovní výchovou. Chlapec, který intelektuálně náleží mezi premianty, je skvělým hráčem baseballu nebo vynikajícím fotbalistou, často přitahuje pozornost a podporu učitele, jen málokdo si však všimne toho, zda svým morálním a duchovním životem nepatří mezi propadlíky a náležitě ho na to upozorní.

Kde je škola, která má jasně daná kritéria pro rozvoj celé lidské přirozenosti, která člověka učí skutečnému umění žít a připraví ho podstupovat nejrůznější

drobné testy a nakonec závěrečnou zkoušku života? Takové školy naléhavě potřebujeme, aby vyučovaly uměním a vědám všestranného růstu.

V takové „škole života“ by se děti měly učit předmětům fyzického, psychického i duchovního rozvoje. Jejich mysl je totiž dosud tvárná a jejich energie zatím není svedena do žádného konkrétního řečiště. I dospělí by si mohli osvojovat tyto předměty ve večerních kurzech, pokud projeví ochotu a trpělivost nahrazovat špatné zvyky návyky dobrými.

Po důkladném vyškolení by studenti takové školy měli podstupovat neustálou celoživotní zkoušku formou introspekce a odměnou by jim byly diplomy v podobě zdraví, slávy, výkonnosti, bohatství a štěstí.

Výsledky závěrečné zkoušky na konci jejich pozemské cesty budou určeny souhrnem všech dosažených výsledků a psychických a duchovních diplomů získaných při nejrůznějších zkouškách během života. Ti, kteří v této poslední velké zkoušce dokonale uspějí, obdrží diplom božské soběstačnosti, svobodného a radostného svědomí a požehnání, navždy vyrytý do pergamenu duše. Tuto vzácnou odměnu nezničí moli, neukradnou ji zloději, ani ji nevymaže čas, a je udělována jako čestná vstupenka do Společenstva Pravdy.

## Návrh učebního plánu vyrovnané výuky

1. Věda péče o tělo pro praktickou výkonnost:

- Technika opakovaného nabíjení tělesné baterie z Kosmické energie pomocí vůle.
- Zachování vitální energie.
- Fyzická výdrž (snášení chladu, tepla, napětí, atd.)
- Znalosti o tom, jaké jídlo a kolik ho denně jíst a důležitost částečného půstu.
- Pravidelné stravovací a spací návyky.
- Důležitost vzpřímeného sedu, při němž se cerebrospinální osa, bránice i plíce nacházejí ve správné poloze a správně fungují.
- Sebeovládání v nějakém sportu, jako je plavání, tenis, baseball, atd.
- Čistota – každodenní koupel, která udržuje otevřené tělesné póry.
- Sexuální hygiena – ovládnutí sexuální touhy a jeho vztah k dobré paměti,

dlouhověkosti, psychické inspiraci a manželskému štěstí.

## 2. Psychické inženýrství:

- Umění stavět mosty přes řeku obtíží mezi nezdarem a úspěchem.
- Psycho-fyzické metody, které zajišťují, aby smysloví zaměstnanci zraku, sluchu, chuti, hmatu a čichu byli dobře trénováni, usměrňováni, spolehliví, zaměstnaní a ukázněni, aby byli snadno ovladatelní a ochotní ke spolupráci.
- Umění zabránit tomu, aby psychický život napadly bakterie strachu, zoufalství, chamtivosti, nedostatku iniciativy, zloby, starosti, zahálky a nudy.
- Umění vstříknout do těla injekci radosti.
- Znalost nadřazenosti mysli nad tělem, získaná zkušeností z praxe.

- Rozvinutí síly vůle k dotažení plánů vytvořených vznešenými myšlenkami a k odolávání svodům pokušení.
- Umění výcviku vůle, aby se sama starala o své zlepšování, aniž by musela dostávat rozkazy.
- Pochopení zásadní důležitosti vůle během celého života.
- Umění zvolit si správného životního partnera a udržovat hladký průběh manželského života díky ohleduplnosti, taktu, lásce a věrnosti.
- Umění stvořit duchovně založené děti a hezky je vychovávat.
- Umění koncentrace (pozitivní i negativní). Umění trénovat podvědomou mysl a učit se během spánku.

- Umění udržovat mysl při síle a zajistit, aby byla imunní vůči nemocem.
- Umění usměrňovat své ambice, aby se nedostávaly do rozporu se zájmy a požadavky společnosti.
- Umění přeměnit nenasytnou touhu vlastnit v touhu sdílet.

### 3. Metody podpory sociální péče:

- Umění vynalézavé schopnosti sloužit lidstvu a ulehčovat práci či zlepšovat stávající podmínky.
- Umění pracovat na zlepšení zákonů pomocí správného vzdělávání, inteligentního porozumění a spolupráce.
- Umění laskavosti, vznešeného chování a upřímného zájmu o problémy ostatních lidí.



- Umění spolupráce a vědomí absolutní vzájemné závislosti osudu člověka a univerzálních zákonů bytí.
- Důležitost sebeobětování a laskavosti ke všem lidem.
- Zákon života jednotlivce ve vztahu k životu společnosti.
- Národní a mezinárodní zájem a vlastenectví.

#### 4. Aplikovaná duchovní věda:

- Zákon upřímnosti na úrovni myšlenky, slova a činu.
- Umění hledat osobní štěstí skrze štěstí druhých.
- Vztah člověka k Bohu.
- Umění změnit vlastní ambice v ambice pro všechny.

- Umění vtělit malé já do Já všech lidí.
- Zákon ochrany bohatství vnitřního míru před lupiči v podobě obav, nepříznivých okolností, nemocí, atd.
- Umění být vždy vrcholně šťasten a dělat šťastnými i druhé.
- Osvobození od všech návyků a vykonávání správných činů díky rozlišování a svobodné vůli.

## Inspirace

### Pro probuzení psychické svobody

Posad'te se s rovnou páteří. Zakryjte nepokojné oční bulvy záclonou očních víček. Držte je v klidu. Pak osvobod'te svou mysl od vědomí tělesné hmotnosti. Uvoln'te nervová vlákna, připevněná k těžkým svalům a kostem vašeho těla. Zapomeňte

na vědomí toho, že nesete těžký ranec kostí svázaný silnou látkou masa. Nehýbejte se. Osvobodte svou mysl od vědomí tažného zvířete. Nemyslete na svou tělesnou zátěž, ale vnímejte, jak je vaše duše volná od neustálé hmotné tíže. V letadle své fantazie leťte nahoru, dolů, nalevo, napravo, do nekonečna, nebo kamkoli chcete. V nehybném sedu prožívejte sen, procitujte, jak se vaše tělo vznáší, setrvejte v té představě – vědomí svobody se bude stále zvyšovat.

## Afirmace

Místo toho, abych byl roztržitý,  
budu myslet na Tebe.