

Jóga pro samouky

(19)



Opakovací lekce (JS-16)
ohlédnutí za lekce 9 – 15

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

Lekce 9

Stále byste si měli připomínat následující krátkou definici:

Soustředění je úsilí směřující k zaostření mysli v nějakém požadovaném směru myšlení.

Meditace je výhradně soustředění k poznání Boha.

Provádějte soustředění a meditace brzy ráno po probuzení a předtím, než jdete spát, nebo kdykoli, když máte čas. Přestávky ve svém volném čase vyplňte meditací. Abyste se vyhnuli obtěžování a kritice od vlezlých a nechápajících lidí, předstírejte, že spíte a odpočíváte a místo toho meditujte vleže na posteli.

Když dokážete být tišší kdekoli, pak meditujte na jakémkoli místě. Ale pokud vás

ruší hluky, snažte si pro meditaci najít tichý kout, nebo si počkejte na noční ticho. Nebo si při meditaci vytvořte své vlastní ticho zacpáním uší. Mějte ctižádostivost. Vaše nevyhnutelné denní povinnosti vykonejte s myslí, která neustále medituje o Bohu. Pro vaši meditaci si vyčleňte malou místnost, nebo zakrytý kout, kde jsou harmonické vibrace. Když meditujete, sedněte na vlněné přikrývce čelem na východ, nebo na sever.

Ať už je vaše povolání jakékoli – obchodník, duchovní aspirant, hospodyně, umělec – pravidelnou, hlubokou meditací můžete vaše schopnosti zvýšit o sto procent. Nedovolte, aby vám do meditace něco zasahovalo. To je to, co mínil Ježíš slovy: „Když tě tvá ruka svádí k hříchu, utni ji. Když tě svádí tvé oko, vyloupni je. (Marek, 9:43, 47)

Tisíce lidí se modlí v chrámech a kostelech a neví, proč tak činí, nebo proč na své modlitby nedostanou nějakou odpověď. Pokud by znali zákon kontaktu s Bohem, snadno by s ním dokázali důvěrně rozmlouvat.

Lekce 10

Znovu a znovu si pročítejte objasnění principů soustředění (koncentrace). Když se snažíte soustředit na jednu věc, obvykle brzy zjistíte, že jste na předmět soustředění zapomněli a přemýšlíte o čemkoli jiném než o původním objektu vaší koncentrace. Často to můžete zakoušet, když doma myslíte na nějaký domácí problém, nebo na pracovní problém v kanceláři, či na duchovní otázku v chrámu. Zapomeňte na starou metodu soustředění, které je rušeno, a naučte se

vědeckou metodu soustředění. Odstraňte příčiny vyrušování, které na vaše soustředění působí, a použijte pozornost, jež je vědou oproštěna od vyrušování, na vše co si přejete, ať už je to hmotné či duchovní.

Bůh sám sebe odhaluje těm, kdo rozvinou své vnitřní síly a používají zákon koncentrace a meditace. S využitím zákona termodynamiky byly vynalezeny topné systémy. Ovládním životní síly a síly koncentrace, může být odhalen Bůh. Ale pamatujte si, že i když lze k Bohu přistoupit skrze zákon, přesto On, jsoucí nad zákonem, nemůže být přinucen k odhalení sebe sama pravému hledajícímu pouhou silou zákona koncentrace. Zbožnost či odevzdanost synaduše k Otci-Duchu je pro stoupence nezbytná. Stoupenec se musí snažit o absolutní odevzdání Bohu. Bůh dokáže

uniknout i přes drobná očka sítě rozlišování, čisté (nesobecké) aktivity či koncentrace, ale nemůže uniknout síti zbožnosti. Když stoupenec zcela odevzdá sebe sama Bohu, pak musí Bůh udělat to samé. Bůh je velmi náročný tam, kde se jej dotýkají božské zákony, ale je zapomnětlivý, opojený a uvolněný, když je mu podáno nektarové víno zbožnosti. Bůh rád popíjí zbožnost ze skrytého vinného lisu v srdci oddaného stoupence.

Přistupte k Bohu s písni z úsměvů. Ticho znamená ztišení hluku našich myšlenek, stejně tak i jazyka. To je vlastně možné během spánku. Ale může to být vykonáno i při bdění, a to praxí vyšších metod koncentrace.

Existuje trojí vyrušování:

1. Prostřednictvím smyslů.

2. Prostřednictvím myšlenek, vybuzených smysly.

3. Prostřednictvím vzpomínek, vybuzených přítomnými myšlenkami.

Životní síla v nervech udržuje duši zapletenou do poselství vjemů z očí, uší, rukou atd. Když je životní síla odtržena od očí, odřezána od rukou a od tělesného vědomí, pak je její směr obrácený a stane se zaměřená na všudypřítomného Boha. Koncentrace znamená uvolnění pozornosti od smyslů, od přítomných myšlenek vědomým odpojením této životní síly od smyslově – motorických nervů. Takto se zabrání myšlenkám, vzniklých z vnímání, dosažení mozku. Toto odloučení mysli od tělesného vědomí je podobné tomu, které je zakoušeno ve spánku, až na to, že si člověk zůstává vědom uvědomování.

Přečtěte si v této lekci velmi pečlivě stránky o vnímání.

Lekce 11

Stav spánku ukazuje, že když jsou životní síla a vědomí odpojeny od pěti „telefonů“ doteku, čichu, chutě, zraku a sluchu, pak je pozornost nerozptýlena vnímáním, myšlenkami, které z vnímání vyvstávají a myšlenkami, vzbuzenými vzpomínkami. Indická společnost Jógóda Satsanga učí, jak **vědomě** tuto životní sílu odpojit od pěti nervově – smyslových linek vnímání. Budete-li to konat pravidelným cvičením těchto technik, pak žádné, z vnímání vzniklé myšlenky, nebudou rušit vaši mysl. Je-li zabráněno vnímání, aby se dostalo vzhůru do mozku, myšlenky nepovstanou, a když ustane vyvstávání myšlenek, pak nebudou

probuzeny vzpomínky. Ve spánku, jakmile vnímání přestane dosahovat mozku, vědomé i podvědomé myšlenky ustanou ve své aktivitě. Proto může být stejného výsledku dosaženo vědomým aplikováním této techniky. Pozornost – prostá vyrušování – je připravena k úspěšnému využití při hmotném či duchovním snažení.

Když se srdce neúmyslně zastaví, člověk umírá. Jeho život je vypnut od pěti smyslových „telefonů“ doteku, čichu, chutě, zraku a sluchu. Také spánek, kvůli zpomalení činnosti srdce, je stavem částečné „smrti“, či odpojování energie od nervů – „telefonů“. Smrt představuje trvalé, bezvědomé, nedobrovolné odpojení životní síly od pěti smyslů – „telefonů“. Spánek je dočasné, nevědomé, bezděčné odpojení životní síly od pěti smyslů – „telefonů“ bez použití nějaké vědomé metody. Jógóda

techniky skýtají vědomý způsob stažení životní síly, a to buď částečně (od smyslů, svalů a srdce) či úplně (od celého těla, jako je tomu ve smrti.), když ji poté znovu přivedou do smyslů, svalů a srdce, nebo do celého „zemdeného“ těla. Ve spánku odchází životní energie od smyslově – motorických nervů a od svalů do srdce a páteře. Ve smrti životní síla a vědomí opouští tělo. Ale prostřednictvím technik koncentrace společnosti Jógóda Satsanga může člověk podle přání odpojit životní sílu z jakékoli části těla, nebo i z celého těla. Účelem této techniky je ztišení srdce, takže životní síla a vědomí mohou odstoupit od smyslových kanálů a být přesměrovány do vyšších středisek vědomí v mozku.

Nervozita, starosti, špatné stravování, přepracovanost a neustávající aktivita zapříčiní rychlejší činnost a tlukot srdce.

Ticho, v klidu připravované jídlo a přiměřená aktivita srdce ztiší.

Když praktikujete lekce soustředění, sedíte klidně, ztišíte všechny tělesné činnosti cvičením techniky hong-só – sledováním dechu (od bránice, přes orgány oběhového systému, plíce atd.).

Když se ve vnějším a vnitřním těle dočasně zastaví pohyb, zamezí se tím vyčerpání buněk a snižuje se průtok žilní krve. Díky tomu se srdce zpomalí, protože již nemusí pumpovat tmavou, znečištěnou krev do plic, kde se má očistit.

Když srdce nemá práci s pumpováním krve, pak energie, která je jinak nutná k udržení srdce v chodu, zeslábne a začne proudit směrem k mozku, namísto směrování k pěti smyslovým „telefonům“. Jakmile se to stane, životní síla se

automaticky stahuje ze svalů a smyslů do sebe sama, jak je tomu ve spánku a uchýlí se do mozku. Takto je pak životní síla vypnuta od smyslů zraku, sluchu, chutě, čichu a doteku a smysly nemají schopnost odtáhnout pozornost od mozku.

Bez vyrušování smysly a myšlenkami je člověk připravený se zcela soustředit na jakýkoli hmotný či duchovní objekt, který si vybere.

Životní síla je síla, která přímo udržuje tělo. Ona přetváří kyslík a potraviny na energii, když toto jsou síly, které tělo podporují nepřímo. Pokud životní síla nedokáže jídlo strávit a přeměnit jej na energii, pak tělo nemůže žít. Když vaši autobaterii chybí elektřina, pak přidání destilované vody jí nepomůže. Musíte ji dobít. Stejně tak když máte málo vitality a

selhává vám zdraví, třebaže dodržujete dietu a o zdraví pečujete, tak musíte umět dobít vaše tělo životní energií, a to silou vůle a vnitřně. Nestačí jen jíst zdravě a navštěvovat lázně.

Kde není dechu, tam není smrti. Dech je šňůrka, vázající duši k tělu. Podrobte si jej a budete svobodní.

Lekce 12

Náčrt hong-só techniky soustředění

1. Sedněte si do meditační polohy se vzpřímenou páteří. Ruce, s dlaněmi vzhůru, by měly pohodlně spočívat na stehnech a přitažené k břichu. Tato pozice napomáhá kontrolovat tendenci trupu se předklánět.

2. Se zavřenými, nebo pootevřenými očními víčky stočte zrak vzhůru, aby pohled

směřoval do centra *kutaštha*, čili do duchovního oka na čele mezi obočím.

3. Mentálně sledujete plynulý nádech a výdech. Dělejte to se stejnou netečností, jako byste pozorovali dech někoho jiného. Nesnažte se jakkoli zasahovat do plynulosti dechu. Jen jej pozorujte. Toto cvičení vám pomáhá odvést pocit „jsem – ství“ pryč od těla, takže se jako duše stane tichým svědkem tělesných činností.

4. Když vdechujete, mentálně (nikoli slyšitelně) vyslovte „hong“. Při výdechu opět mentálně vyslovte „só“. (Hong a só jsou dvě posvátná sanskrtská slova, vibračně napojená přes astrál na vdech a výdech. Doslova znamenají „Já jsem On“.)

5. Během každé pauzy, kdy se dech samovolně zastaví, soustředte se na mír,

který z tohoto bezdechého stavu pochází, a vnímejte jeho požehnání.

Klíčové body

1. Před praxí techniky soustředění si zacvičte energetizační cvičení, abyste se zbavili disharmonie v tělu a uvolnili lokální tenze.

2. V meditační pozici se pohodlně usadíte a pak sedíte velmi klidně. Nehýbejte, neškubajte s sebou. Snažte se vědomě uvolnit každou část těla. Čas od času proveďte mentální kontrolu, abyste si byli jisti, že je tělo opravdu uvolněné.

3. Než začnete s cvičením hong-só, vykonejte 6x – 12x následující dechové cvičení: během vdechování počítejte do dvaceti; pak zadržte dech a opět počítejte do dvaceti; s výdechem zase počítejte do

dvaceti. Pokud je pro vás počítání do 20 příliš dlouhé, zkráťte si to. Ale ať už počítáte jakkoli, pro nádech, zádrž a výdech počítejte vždy stejně.

4. Po dechovém cvičení z předchozího bodu, vdechněte, napněte celé tělo, pak prudce vydechněte (tj. vypudte vzduch z plic dvojitým výdechem – huh, huhh) a uvolněte se. Toto cvičení opakujte šestkrát. Je to výborná příprava na praxi hong-só techniky soustředění.

5. Ze srdce se pomodlete k Bohu a guruovi.

6. Udržujte mysl klidnou. To je pro úspěšnou praxi důležité.

7. Se stále zavřenými víčky (nebo pootevřenými) držte během cvičení této techniky pohled upřený vzhůru. Je nutné

tuto polohu očí kontrolovat, protože mají tendenci během času klesat pohledem.

8. Před započítím soustředění vydechněte, abyste mohli začít s nádechem, doprovázeným (neslyšným) slovem hong.

9. Pokud máte problém připamatovávat si (mentální) recitaci slov hong a só, můžete si pomoci následujícím cvičením: když se nadechujete, pohybujte pravým ukazováčkem k dlani ruky; při výdechu jej vraťte do jeho původní, uvolněné polohy. Mírný fyzický pohyb prstu nemá se samotnou technikou nic společného. Slouží pouze jako jakýsi „vzpomínkový rytmus“ k udržení správné plynulosti při recitaci hong a só.

10. Tiše pozorujte dech. Nestarejte se o to, jestli proudí dovnitř, nebo ven, nebo je zastavený. V žádném případě nepoužívejte

mentální vůli či sílu, abyste dech zadrželi, nebo jej poháněli dovnitř či ven.

11. V duchu recitujte hong a só. Během cvičení nehýbejte jazykem, ústy či hrdlem. (Je zapotřebí si tento bod pohlídat, protože člověk může těmito částmi hýbat, aniž by si to pamatoval.)

12. Dovolte recitaci, ať **následuje** přirozené nutkání k nádechu a výdechu. Nekontrolujte dech tím, že ho budete přizpůsobovat recitaci. (Člověk má často sklon to udělat nevědomky.)

13. Mějte pronikavou pozornost k tomu, co děláte. Soustředte se na dech, na recitaci a pociťování míru, který přichází se správným prováděním této techniky.

14. Obzvláště vnímejte mír oproštěnosti od dechu, a to během intervalů mezi

vdechem a výdechem. Nesnažte se tento interval nějak rozšířit silou vůle.

15. Nejlepších výsledků dosáhnete dlouhým cvičením.

16. Na konec cvičení vydechněte z plic veškerý vzduch a vnímejte stav oproštěný od dechu, dokud vám to bude příjemné. Opakujte třikrát.

17. Vstávat ihned po cvičení této, nebo jiné JS techniky, je jako převrhnout konev, kterou jste právě naplnili mlékem. Sed'te a dlouho se modlete, nebo se hluboce ponořte do meditace, aby se vaše probuzené vědomí rozedmulo boží přítomností.

Lekce 13

Ve vašem chrámu ticha máte svolení přimět Boha, aby přistoupil k vašemu oltáři míru. Procvičujte toto umění ticha. Štěstí, útočiště před starostmi, nemocemi a smrtí můžete najít jen za branou chrámu ticha. Zahalte se pláštěm tichosti a berte si jej vždy, když se družíte s lidmi při životním dění. Udržujte váš mír. Stále.

Životní síla má nesmírnou sílu v pohledu. Hlubokou koncentrací a upevněním zraku na bod mezi obočím a schopností si zde všímat světla, se můžeme postupně naučit posílat vědomí a životní sílu skrze zrak do nekonečna. Odřobáváním zobákem intuice a koncentrací na duchovní oko rozbije duše vesmírnou skořápku omezenosti, jako když se kuře vymaní z omezení vejce. V meditaci

– soustředění na bod mezi obočím – si navodíte stav nadobyčejného vědomí.

„Světlem těla je zrak. Proto, je-li tvůj zrak svobodný (nespoutaný, samostatný), celé tělo bude naplněno světlem.“ Když člověk během meditace či zasvěcení vidí světlo duchovního oka, je pokřtěný Duchem svatým či svatou vibrací. Duchovní oko má tři barvy – zlatý kroužek vně, v něm tmavomodrý kruh a uvnitř je pěticípá hvězda. Hvězda představuje zobáček holubice. Modré a zlaté kruhy jsou její křídla. Této duchovní holubici se říká „Duch svatý“. Studenti Jógódy, kteří podle návodu v předchozích lekcích cvičí ustání dechu, se nebudou nikdy muset nechat vytlačit z těla smrtí. Mohou být prostřednictvím světelného oka doprovázeni světlem Boha. Zjistí, že smrt je jen osvobozením od řetězu

dýchání a budou vedeni do bezdechého Ducha.

Lekce 14

Bože, ved' nás z temnoty do světla, z nevědomosti do moudrosti, ze smutku do blaženosti, z falešnosti k upřímnosti.

Prehistorické náboženství bylo výsledkem lidské neznalosti, která hledala původ tajemství svého bytí a hledala určité vysvětlení událostí, zakoušených v životě. Pár proroků během věků vystoupilo a vyzvalo lidstvo, aby uvěřilo v jejich učení, ale věda byla příliš opožděná, než aby dokázala tyto nauky ověřit výzkumem. Díky tomu zvítězily neověřené věrouky, kulty a pověry a ze strachu a fanatismu nastoupila krutost a vykořisťování.

Vědci by měli testovat metody, předložené náboženstvími, a takto, praktickým uplatněním, by měli objevit tu nejlepší metodu přinášející co nejvíce dobra co největšímu množství lidí. Pak by měli tyto znalosti, které získali ve jménu pravdy, rozšiřovat. Chrámy by měly zaměstnávat nejlepší vědce, aby vyzkoumali nejpraktičtější techniku, s využitím těchto neměnných principů, které trvale chrání člověka před trojím utrpením – před nemocí, neštěstím a nevědomostí. Věda by se měla zabývat vytvořením člověka, který se nebude ničit svými vlastními vynálezy a bude i více vědomý své vlastní moci nad nemocí a nad tragickou či předčasnou smrtí. Pověrčivost musí být spálena v peci vědeckého přezkoušení a v seberealizaci.

Náboženské úsilí by mělo směřovat k přeměně lidského těla do životní energie.

Elektřina, či zkrátka čistá energie nemůže být nemocná či zraněná. Když nás praktické náboženství učí, jak si uvědomit, že jsme svazkem energie či životní síly, pak si začneme všímat své nesmrtelnosti. V den, kdy bude člověk schopen své tělo odhmotnit tím, že jej přemění na složku elektronů a na základní vědomí, a pak jej znovu zhmotní, jak to dělal Ježíš a jak to dělají velcí hinduističtí jogíni, tak tehdy bude zbaven utrpení, smrti a rozkladu.

Pouze ten může ukázat cestu ke svobodě, kdo je sám duchovně osvobozen. Ten také může pomáhat druhým osvobodit se z pout nevědomosti.

Příběh *Šest slepců a slon* ukazuje stav teoretických náboženství a „-ismů“. Každé z nespočetných „-ismů“ vidí část slona – pravdy a myslí si, že tato **část je celá**

pravda. Moudrost, skrytá v každém člověku, může být probuzena meditací. Pak budou slepci nevědomosti a církevních předsudků uzdraveni a bude vnímáno, že celá pravda se skládá z podstaty všech náboženství. Pak bude pro všudypřítomné boží děti existovat jeden chrám Pravdy.

Lekce 15

„Život je zápas o potěšení.“ Nebudte sklíčení, ani nedovolte, aby se vás zmocnila náladovost. Jogín se musí naučit, jak se vyrovnat se všemi životními zkušenostmi s určitým vnitřním postojem radosti při chápání, že radost je konečným cílem – opravdu je to naprostý základ vší existence.

Pamatujte si psychické nákazy (nemoci), zmíněné v této lekci. Když se jim budete vyhýbat, pomůže vám to žít v božském

šťestí. Nakažení se jakoukoli z těchto nemocí, vám bezpochyby přinese utrpení. Následuje seznam zmíněných nález (nemocí):

1. Duševní melancholie. (Dokážete si vzpomenout, co to je?)

2. Duševní neuspořádanost (zmatečnost). (Nerozlišující – zmatené – polykání mentálních „léků“ ve formě lživých, pseudo-duchovních knih, navštěvování přednášek a vyučování duchovních šarlatánů.)

3. Zasévání mentální hlušiny (prázdné, bohapusté tlachání atp.). (Tato nemoc je – bohužel! – v našem materialistickém věku až příliš rozšířena.)

4. Duševní lhostejnost, pramenící ze zoufalství. (Nálady, které obvykle přicházejí

jako karmický následek předchozí záliby ve smyslových potěšeních.)

5. Mentální „nastuzení“ starostmi. (Pozdější lekce vám sdělí, jak to „nastuzení“ starostmi překonat, když se v tomto případě jedná o hlavní překážku pro vyrovnaný, úspěšný a spokojený život.)

6. Duševní šílenství. (Lidé, postižení touto nákazou, jsou zcela posedlí nějakou ambicí, až dokud se jejich životní perspektiva zcela nezbotí a nezničí.)

7. Náboženská potřeštěnost. (Nejrůznější „-ismy“, fanatismus. Ryzí stoupenec si uvědomuje, že jediný Bůh Pravdy vyjádřil sám sebe nejrůznějšími způsoby v nesčetných písmech a náboženstvích.)

Vyrovnaný život by měl začít řádným vyučováním ve školách.

Jedním z dlouhodobých snů Paramahansadžího bylo, založit školy typu: „jak žít“. Ve kterých by se zároveň s intelektuálním a hmotně-materialistickým vzděláváním učilo i jak rozvíjet charakter a přednášelo by se duchovní učení. Paramahansadží sám takovou školu založil v roce 1918 v Ranchi, v Jharkhandu, před tím, než v roce 1920 odletěl do Ameriky. Škola stále ještě funguje a může nyní posloužit jako vzor pro další podobné instituce.

Otázky

Lekce 9:

1. Jaký je rozdíl mezi koncentrací a meditací?
2. Jaké prostředí je pro meditaci nejvhodnější?

3. Má hledající zanedbávat denní povinnosti?

4. I když nějaký člověk vládne přirozenou schopností koncentrace, proč by se měl přesto učit JS techniku soustředění:

Lekce 10:

1. Jaké jsou hlavní důvody vyrušování při meditaci?

2. Které tři druhy smyslových vjemů ruší meditující mysl?

Lekce 11:

1. Proč je řádné dýchání důležité?

2. Co zneklidňuje srdeční rytmus? Co jej ztiší?

3. Jaký je pravý význam *pránajámy*?

Lekce 12:

1. Jaké dechové cvičení se má provádět před praktikováním hong-só?

2. Co po hluboké praxi této techniky brání tomu, aby vnímání dosáhlo mozku?

3. Je důležité se při praktikování hong-só soustředit na interval mezi vdechem a nádechem, nebo se má jen pozorovat dech?

4. Má se při této praxi nějakým způsobem ovládat dech?

5. Jak působí ztišená mysl na srdce?

6. Co je šňůrkou, která váže duši k tělu?

Lekce 13:

1. Jaký je účel koncentrace na duchovní oko?

2. Co představuje každá jednotlivá část duchovního oka?

3. Co znamená křest Duchem svatým?

Lekce 14:

1. Jak by mohly být příjmy z provozu chrámu (*vztaženo na Indii – pozn. překl.*) využity k duchovnímu prospěchu?

Lekce 15:

1. Co je to duševní melancholie?

2. Jaký je výsledek duševní neuspořádanosti (zmatečnosti)?

3. Co všechno si pamatujete z osnov navržených Paramahansadžím pro výuku, kde budou symetricky zastoupeny duchovní i hmotné předměty?