

Jóga pro samouky

(1)



Cesta k vyššímu životu (JS-1)

zveřejněno na www.ceskaakademiejogy.cz

a www.rudolfskarnitzl.cz

Bože! Bože! Bože!

Paramahansa Jógánanda

Z hlubin spánku, když stoupám
točitým schodištěm k bdělosti,
šeptám: Bože! Bože! Bože!

Ty jsi potravou, a když rozbívím svůj
půst nočního odloučení od Tebe,
chutnám Tě a volám: Bože! Bože!
Bože!

Ať jdu kamkoli, ostří mé mysli se
stále stáčí k Tobě. Válečným rykem
činností se nese můj tichý bojový
pokřik: Bože! Bože! Bože!

Když rámusí divoké bouře utrpení
a hlodají ve mně, utopím jejich
hlomoz zpěvem: Bože! Bože! Bože!

Když má mysl tká sny z příze
vzpomínek, pak na tuto magickou
látku vyšiji zdobení: Bože! Bože!
Bože!

Každou noc, v nejhlubším spánku,
můj mír sní a volá: Radost! Radost!
Radost! A má radost navždy přichází
s písní: Bože! Bože! Bože!

V chůzi, při jídle, práci, snění,
službě, zpěvu, meditaci, božském
milování, má duše stále šumí
neslyšným, však pevným Bože!
Bože! Bože!

Modlitba

Nebeský otče, matko, příteli!
Milovaný Bože, božský Krišno, Ježíši
Kriste, Mahávatere Babadží, Lahiri
Mahásaji, svámí Šrí Juktešvárji, Guru

– učitelé Paramahanso Jógánando, svatí všech náboženství, skláním se před vámi všemi. Ať Tvá láska, Bože, navždy ozařuje svatyni mé oddanosti a ať jsem schopen probudit Tvoji lásku ve všech srdcích.

Cesta k vyššímu životu

Indická Společnost Jógóda Satsanga (JS) učí nejvyšší podstatě duchovního života – učí meditaci kombinovanou s činností. Všude lidé pracují, ale zapomněli na Boha. Nejprve meditujte a vycitujte Boží přítomnost. Pak vykonajte svoji práci, když ji nasytíte vědomím Boha. Takto nebudete nikdy unaveni. Pracujete-li pro Milovaného Boha, váš život se naplní láskou a silou. Studenti JS jsou učení, jak se při všech

denních aktivitách vnitřně věnovat Bohu. A když je práce hotová, důvěrně s ním rozmlouvají v chrámu ticha.

Spiritualita se nedá koupit na trhu. Boha je nutné opravdově hledat. Pokud silně toužíte nalézt Boha, Pán vám sešle gurua. Pravý guru je přímé spojení s Bohem. Guru má jen jediný cíl – přivést vás k Bohu. Když jste s takovým guruem v souladu, pak jste v souladu s Bohem. Tento vzájemný stav je věčný. Dokonce i po smrti pokračuje guru v pomoci svým stoupencům (tedy těm, kdo jej rozpoznali jako svého gurua a věrně sledují jeho učení). To je duchovní zákon.

Proto by měl každý student JS znát a vážit si důležitosti propojení guruů JS – božský Krišna, Ježíš Kristus, Šrí Maháavatar Babadží, Šrí Lahiri Mahásája, Šrí svámí Juktešvár, Šrí Paramansa Jógánanda –

s nimiž jsou spojeni všichni studenti JS tím, že se k JS přidruží. Kdo touží, aby mu tito guruové pomáhali při hledání Boha, měli by následovat cestu, kterou tito guruové vytýčili. Existují však studenti, kteří toto učení nesledují, přesto očekávají duchovní prospěch. Ten však nepřijde! Student JS by nikdy neměl jít spát, aniž nevěnoval nejhlubší pozornost Bohu. Ti, kdo denně, s upřímnou oddaností k Pánu, praktikovali JS techniky meditace, najdou potvrzení učení JS ve své seberealizaci. JS po nikom nevyžaduje, aby slepě věřil, ale aby **praktikoval** metody, předložené tímto svatým učením. Oddaností ke guruovi mu žák umožní, aby jej spolehlivě doprovázel k božskému cíli.

JS učí kontrolu nad tělem, dokud se člověk nestane jeho pánem. Pak při meditaci nebude dřímat. Praktikujte toto

učení a ze svého těla uděláte vhodný chrám k přijetí Boha. K přijetí božské síly musí být lidské tělo připraveno. Musí tu být ten správný stav vědomí. Pak k vám přijde Bůh!

Pán ale nemusí odpovědět ihned. Pouze když je přesvědčený, že jej hledáte ne pro uspokojení svých dočasných tužeb, nebo pro duchovního kouzlo a slávu, ale jen proto být s Ním, bezpodmínečně a navždy, pak otevře dveře. Stoupenci, kteří zůstanou věrni až do konce, těm Pán dveře otevře. Ale jen On může říci, kdy přijde den konečné blaženosti.

Bůh se před námi neobjeví jen proto, že jsme hluboce meditovali několik let, nebo tolik, kolik považujeme za dostatečně dlouho. Dokonce i svatí, kteří meditovali celá vtělení, mohou být potrestáni tím, že se k nim Bůh nedostaví, pokud má jejich láska

k němu nějaký nedostatek. Ale ti, kteří nemají žádný požadavek na Boha, kdo se jen drží úsilí, se slovy: „Pane, bude na Tě čekat, bez ohledu na čas, který to zabere,“ budou jím navštíveni. Pro zdar úsilí je nejdůležitějším činitelem pevná touha po Bohu. Pár Krišna prohlásil: „Z tisíců mě hledá jen jediný a z tisíců, kteří mě hledají, mě pozná jen jediný.“ (Bhagavadgíta, VII, 3)

Bůh vás laská vánkem, je v slunečním svitu. Je jídlo, které jíte. Je to ten Jediný, kdo vás živí prostřednictvím otce, matky a příbuzných. Je jediným, věčným příbuzným. Proto Ježíš říká: „Není nikoho, kdo opustil dům nebo bratry nebo sestry nebo matku nebo otce nebo děti nebo pole pro mne a pro evangelium, aby nyní, v tomto čase, nedostal spolu s pronásledováním stokrát více domů, bratří, sester, matek, dětí i polí

a v přicházejícím věku i život věčný. (Marek, 10:29)

Nikdo nepatří jinému člověku. Všichni pocházíme z Boha. Na zemi jsme zdánlivě cizinci. Jen když milujeme Pána, stáváme se opravdovými bratry a sestrami všech. Spása je pro muže a ženy, kteří milují Boha, pro ty, kdo Jej hledají až do konce. Ne aby to tu nějak „dokleпали“, ale protože Jej milují.

„Hledejte nejprve království nebeské,“ bylo Ježíšovo poučení pro všechny. Člověk tu není proto, aby plodil či rodil děti a pro svůj sobecký prospěch. Milióny lidé si myslí, že jsou tyto cíle dostačující, ale mýlí se. Smrtí tento svět opustí, zmatení a neuspokojení, jejich hladové duše nebudou smířené.

Mistři JS jsou nádherným odleskem Boha. Jsou to dokonalé příklady

k následování. Také je vhodné vědět, že jste potenciálními dětmi Boha. My všichni jsme syny jednoho Otce. Ale musíte to **realizovat!** Uvědomte si to! Nikdo by se neměl považovat za hříšníka. Ať už byly vaše chyby jakékoli, patří minulosti. Nejsou vaše. Váš je Bůh. Velcí Mistři jsou vaši! Držte se pevně této pravdy – při každé vaší myšlence. A jednoho dne zjistíte, že jste jen snili, že jste člověk. Probudíte se a poznáte, že jste Bohové; věčný odraz nekonečného Ducha. Největší hřích je nevědomost naší jednoty s Ním.

Indická Společnost Jógóda Satsanga, spolu se Self-Realization Fellowship přinášejí lidem všem zemí opravdové spojení s Bohem. Aby lidem ukázali, jak hledat Boha, předávají důmyslné techniky, vedoucí k seberealizaci a ke společenství s Bohem. Svolení s touto činností pochází

od Mahávataara Babadžího a Ježíše Krista, což rovněž prokazuje univerzálnost a jednotu původního učení pána Krišny a Krista. To, co Kristus učil během svého pozemského pobytu (a čemu se říká křesťanství, když to ztratilo svoji pravdivou podstatu v církevním dogmatu a nesprávném výkladu), je přesně ta samá duchovní nauka jógy, vyučovaná před dávnými časy božským Krišnou.

Pokud upřímně sledujete tuto cestu Mistrů, pak vás JS dovede k nejvyššímu cíli, ke kosmickému milovanému Pánu – k Bohu!

Každý, kdo tyto řádky přijímá s otevřeným srdcem, neodejde bez naplnění. Jeho srdce se stane skvostným pohárem realizace, který se bude postupně rozšiřovat, aby přijal oceán Nekonečna, sílu věčného Ducha.

Inspirace

Většina lidí tráví svůj volný čas spíše denním sněním nebo oddechovým čtením, a ne nějakou hodnotnou tvůrčí činností. Pokud budete studovat tyto lekce každý den nejméně půl hodiny, brzy si uvědomíte nový cíl – štěstí, vnitřní probuzení a seberealizaci, což vám navždy osvětlí, že můžete žít podle nejvyšších pokynů existence. Budete pociťovat Boha, uvidíte Ho, jak se usmívá ve hvězdách a v květinách. Spatříte Jeho chrám v nitru každého člověka, v každé dobré myšlence, kterou máte, a v každé lásce.

Když svojí vlastní seberealizací porozumíte zde podanému duchovnímu poselství, tak si současně uvědomíte, že na těchto stránkách je to nejlepší, co může Indie nabídnout. JS vám přináší univerzální

nauku spásy, směřuje vás na hlavní silnici k Nekonečnu.

Úvod do meditace

(Text v této části byl dán dohromady žáky Šrí Paramahansa Jógánandy z jeho psaného a mluveného učení, abyste tak získali užitečný meditační základ dříve, než se dostanete k pokročilým technikám jógy, které budou brzy následovat.)

Bůh je Ticho. Aby byl Bůh nalezen, musí se aspirant „usadit“ v sobě samém, v chrámu ticha. Bůh je jako měsíc a mysl aspiranta je podobna jezeru. Dokud je povrch hladiny mysli zvlněn neklidnými myšlenkami, tak bude i odraz božského měsíce zkreslený. Ale jakmile se vlny mysli ztiší koncentrací a meditací, pak se boží obraz jasně projeví.

Nejrychlejší způsob k nalezení Boha je ponořit se v meditaci do nitra. A nejrychlejší cesta k úspěšné meditaci spočívá v praktikování určité promyšlené techniky, která dostane mysl a životní sílu (*pránu*) pod kontrolu naší vůle.

Věda o meditaci je známa jak *rádžajóga* – královská cesta k Bohu. Je to cesta vyučovaná Paramahansou Jógánandou a dalšími mistry z Jógóda Satsanga. Při studiu lekcí JS se časem dostanete k meditačním technikám, z nichž některé jsou vůbec tím nejvyšším, co učili mudrci Indie. Opravdová praxe rychle povede k Bohu.

Jako přípravu pro tyto techniky je dobré vyšetřit si každý den nějaký čas, nejlépe ráno i večer, k sezení v tichém rozjímání o Nekonečném a Nejdražším. Aby byla

meditace správná, začněte prosím s následující praxí:

1. Posad'te se zpř'íma a narovnejte páteř, sedět můžete tak, jak je vám to pohodlné. (*Padmāsana*, neboli lotosová pozice, je nejlepší pozicí, pokud jste schopni ji zaujmout, aniž by vás bolely nohy. Nicméně jakákoli pozice, třeba i sezení na židli s chodidly opřenými o podlahu, je v pořádku za předpokladu, že držíte páteř rovně a máte uvolněné tělo.) Vtáhněte břicho dovnitř, roztáhněte hrudní koš, bradu držte rovnoběžně se zemí a jemně přitáhněte obě lopatky k sobě. Uvolněte svoje ruce, položte je dlaněmi vzhůru a spojte je v oblasti styku stehů a břicha. Uklidněte se a uvolněte.

2. Se zavřenými očima pohlédněte vzhůru, soustřed'te svoji pozornost do bodu mezi obočím. (Je to místo duchovní vize. Je

to také centrum koncentrace. Člověk při hlubokém soustředění často v tomto místě svraští obočí.) Zabraňte napětí v očích, pohled vzhůru musí být přirozený, zatímco člověk je uvolněný a tiše soustředěný. Důležité je upevnit veškerou pozornost do bodu mezi obočím.

Časem můžete v tomto místě spatřit světlo, nebo dokonce uvidět duchovní oko, složené ze tří barev. Toto zářivé oko je astrálním okem intuitivního, všudypřítomného poznání. K jeho spatření je nutná hluboká koncentrace a ticho. Okolí oka září světleným kruhem, uvnitř je modrý kruh a uprostřed tepe bílá pěticípá hvězda. Dokážete-li toto oko vidět, snažte se jím proniknout. (Pokročilé techniky pro spatření a pronikání duchovní oka přijdou se zasvěcením do *krijajógy*. V pozdějších

lekcích JS také získáte podrobnější informace ohledně tohoto úkazu.)

3. V duchu a s hlubokou zbožností se pomodlete k Bohu, k velkým guruům JS a ke svatým všech náboženství, aby vám ve vaší meditaci byli nápomocni. (Možný způsob modlitby je uvedený na začátku této lekce.)

4. Abyste zvýšili vroucnost vaší meditace, nějakou dobu prozpěvujte, nebo v duchu opakujte: „Odhal sám sebe! Odhal sám sebe!“ Vroucnost je pro úspěch v meditaci podstatná.

5. Počítejte do dvaceti a během této doby se zvolna a hluboce nadýchněte nosem, zadržte dech na dobu, kdy napočítáte do dvaceti. Pomalu vydechněte, zatímco budete počítat do dvaceti. Zacvičte to šest až dvanáctkrát. (Ve fázi nádechu,

zádrž a výdechu je možné počítat i do méně než dvaceti.)

6. Vizualizace. K dosažení stavu všudypřítomného božského vědomí je nezbytné nejdříve mysl rozšířit meditací o nějakém aspektu nekonečné podstaty Boha. Musíte však chápat, že vizualizace není to samé, co realizace. Vizualizace je jen účinnou pomůckou pro povzbuzení naší skryté vzpomínky na Boha (*smriti*), kterou stoupenec přivolává a znovuzískává svoji ztracenou jednotu s Bohem. Cvičení vizualizací je porůznu uvedeno v těchto JS lekcích. Řadu těchto meditací obsahuje kniha Šrí Paramahansy Jógánandy *Metafyzické meditace*. Následující cvičení jím bylo často využíváno při skupinové výuce meditační dovednosti.

(Text následujícího vizualizačního cvičení si můžete namluvit na nějaké záznamové zařízení a meditovat pak při jeho poslechu. Pozn. Překl.)

„Posad' se zpřímá. Soustřed' svůj pohled a mysl na centrum *kutastha chaitanya* (vědomí Krista), umístěné mezi obočím. Naplň své srdce radostí. Pohled! Sféra temnoty, kterou vidíš při zavřených očích, se stává sférou světla a radosti. Tato sféra se rozšiřuje. Nyní je větší než tvoje tělo. Pokračuj v rozšiřování této sféry radosti a světla. Tvůj domov a každý člověk v něm je zahrnutý v této sféře světla, kterou spatřuješ. Pokračuj v rozšiřování, dokud neuvidíš, že ve sféře světla a radosti je celé tvé okolí. Sféru světla a radosti ještě rozšiř, až pojme Evropu (*v originále je samozřejmě uvedena Indie – pozn. překl.*) a pak pokračuj, dokud neobsáhne Asii, Indii, Ameriku, celý

svět! Spatřuj svět, jak se koupe v míruplné sféře radosti. Země vypadá jako malý míč, putující ohromnou koulí světla a radosti. A tato koule stále roste. Podívej! Naše planetární a hvězdná soustava, Mléčná dráha a ostrůvky galaxií jsou jako malé bublinky, plující v této kouli.

Rozšiřuj sféru světla a radosti v nitru sebe sama, sféru, v níž se vše pohybuje a která světélkuje jako světla města. Medituj o této radosti, která je Bohem, o níž Písma říkají ‚Ty jsi TO‘. Tato ohromná oblast světla je tvým Otcem, je také tvým Já (Self). Jsi to ty, kdo je touto sférou světla a radosti! Medituj o tom. Nemáš žádné hranice – věčnost je nad tebou i pod tebou. Vše je v pohybu v této nekonečné sféře světla a radosti. Mentálně si potvrď: ‚Světy ve mně plují jako bublinky. Já a Nekonečno jsem Jedno.‘

Teď otevři oči. Podívej se na tělo a pohleď, jak je nepatrné! Zavři oči a znovu si uvědom, že nejsi tělem. Jsi nekonečnou oblastí světla a radosti, v níž vše existuje. Pokračuj v meditaci, mentálně se ujisti: „Jsem vesmírná sféra světla, radosti, lásky, v níž světy a vesmíry plují jako bublinky. Můj Otec je vesmírná sféra světla. Můj Otec a já jsme Jedno. Nejsm tělo. Jsem věčná sféra světla. Óm, šánti, šánti, šánti.“

Čím více toto cvičení vizualizace praktikujete, tím živěji si vaše duše bude připomínat svůj pravdivý stav, stav prince z říše Nekonečna. Marnotratník, dávný zbloudilec na stezkách inkarnací se nakonec navrátí do náruče Nekonečného a Nejdražšího.

Meditace by měla trvat nejméně půl hodiny ráno a půl hodiny večer. Čím déle

sedíte a těšíte se ze stavu meditačního klidu, tím rychleji budete duchovně postupovat. Ticho, které cítíte v meditaci, přeneste do svých každodenních aktivit. Toto ticho vám pomůže vnést harmonii a štěstí do všech koutů vašeho života.

Upřímného hledajícího, který svědomitě medituje celý den, čeká nekonečná radost. Díky milosti Boha, díky požehnání Mistrů a díky vašemu vlastnímu zbožnému úsilí dosáhnete stavu božské radosti, jež zakoušeli všichni svatí, kteří zakotvili v Pánu (tj. uvědomili si svoji totožnost s Duchem.)

Pomocné prostředky pro meditaci

1. Z vašich meditací si vytvořte pravidelný návyk. Pokud zvládnete sedět v meditaci každý den ve stejnou hodinu,

bude pak pro vás snazší odložit všechny další povinnosti a vstoupit hluboko do vašeho pravého Já.

2. Co nejdříve, jak je to jen možné, si zařídte samostatnou místnost, nebo alespoň oddělenou část vaší ložnice, která bude využívána výhradně pro meditace. Toto vyhrazené místo nepoužívejte k ničemu jinému než k meditacím. Na oltář si dejte obrázek vašeho gurma. Takto naplníte prostor duchovními vibracemi, které vám pomohou učinit každodenní meditaci hlubší a hlubší.

3. Zařídte si pohodlné sezení. Doporučuje se nějaká poduška, která podporuje přirozené proudění (*zřejmě se myslí prány při sezení na zemi – pozn. překl.*). Sedátko pro meditaci si pokryjte jelení nebo tygří kůží, nebo vlněnou

pokrývkou, aby izolovala tělo od jistých, směrem k zemi klesajících proudů. Takováto izolace vám pomůže zvyšovat a koncentrovat vaši životní energii (*pránu*) do místa mezi obočím. (Pokud použijete vlněnou pokrývku, pak ji pro větší účinnost můžete přikrýt hedvábnou látkou.)

4. Sedíte tváří na východ nebo na sever. Určité proudy, vycházející z těchto směrů, vám při této orientaci budou napomáhat v soustředění.

5. Tělo mějte dokonale klidné a uvolněné. Jakkoli psychické napětí či těkavost vám zabrání pozdvihnout mysl nad tělesné vědomí. Při meditaci čas od času mentálně zkontrolujte tělo, abyste se ujistili, že je uvolněné.

6. Pamatujte, že síla koncentrace je mnohem důležitější než doba, kterou člověk

medituje. Lépe se intenzivně koncentrovat pět minut, než jen tak vlažně půl hodiny. Ale intenzita zde neznamená napětí či usilovné soustředění. Je to úplné, milující pohroužení do objektu vaší pozornosti. Když s tímto druhem pohroužení dokážete i jen krátký čas meditovat, prodlouží to délku vaší meditace.

„Čím více cukru dáte do vody,“ říkával Paramahansa, „tím bude sladší. Čím déle intenzivně medituje, tím více budete naplněni radostí a Duchem.“

Buďte vytrvalí, chcete-li přitáhnout boží Milost. Pamatujte, že meditace musí být prováděná se zbožností a s opravdovou láskou k Bohu. Paramahansa říkal, že láska k Bohu znamená touhu po Bohu. Bůh se nemůže bránit přitažlivosti lásky. A tuto touhu po Bohu ve vás pomáhají probudit

meditační techniky. Touha po Bohu vás zavede do výšin uvědomění – sjednocení duše s Bohem – Blažeností. Rozhodněte se, že se nikdy nevzdáte, dokud k vám Bůh nepřijde. Ať už si to uvědomujete či nikoli, Bůh naslouchá volání vašeho srdce. V čase, který určí, vám věnuje svrchovaný dar – Sebe Sama.

Afirmace

Dnešek bude nejlepším dnem mého života. Dnešek začínám s novým rozhodnutím – navždy věnovat svoji zbožnost svatým nohám Všudypřítomného.