

# Jóga pro samouky

(20)



Kultivace vnitřní radosti duše – pravého štěstí (JS-17)

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

Odhodlání oddaného

Šrí Paramahansa Jógánanda

Stanu se Niagarskými vodopády a má radost se bude hromadit v nekončící kaskádě. Silná povodeň odnese těžká břemena zbývajících problémů.

Stanu se tornádem smíchu, který rozmetá klády a věže smutku. Přiblížením se přes nekonečné míle mentality, je budu zbavovat jejich potíží.

Stanu se bleskem svítícím v noci, přinášející dechberoucí panorama Tvé krásy – dlouho skryté temnotou nevidoucích očí.

Stanu se měsíčními paprsky blaženosti, vyhánějícími melancholii ze země.

Stanu se paprsky světla nutícími k útěku tmu, která se skrývá v zákoutích lidského myšlení. Prostřednictvím Tvé milosti náhle hřídele moudrosti rozptýlí chyby nahromaděné za bezpočet století.

*Šepoty z věčnosti*

Modlitba

Ty jsi posvátná trvalá radost; Ty jsi radost, kterou hledám; Ty jsi trvalá radost duše. Nauč mne, abych Tě uctíval radostí z rozjímání a konání dobrého, a ne skrže radost, která se zrodila prostřednictvím svodu smyslů.

## Vědecké techniky a principy

### Kultivace vnitřní radosti duše – pravého štěstí

Ačkoli štěstí závisí do určité míry na vnějších podmínkách, závisí hlavně na podmínkách vnitřní mysli. Abychom byli ideálně šťastni, musíme mít dobré zdraví, efektivní mysl, prosperující život, správný druh práce a především všestrannou, všezahrnující moudrost.

Bez vnitřního štěstí může být člověk vězněm zármutků ve velkolepém zámku. Štěstí samo o sobě není závislé na úspěchu a bohatství; skutečné štěstí závisí na boji proti neúspěchu, obtížím a životním problémům, se získaným postojem neotřesitelného štěstí. Kvůli spokojenosti s vnějším štěstím, nebo potěšením z materiálu, zamítáme hledání blaženosti. Pravé štěstí přichází s tím, že se nejprve šťastně usmíváme a snažíme se vykořenit vnější příčiny neštěstí.

### Kvalitní trvalé štěstí

Nikdy nemůžeme být trvale šťastní, dokud se nenaučíme usilovat o uspokojení v duchovním pokroku a budeme chránit štěstí před všemi vlivy, které ho zničí. Dokonce i když dosáhnete dokonalých hmotných podmínek, o kterých sníte, nepřinesou štěstí; ale díky duchovnímu pokroku můžete dosáhnout vnitřní radosti, zatímco žijete plně a prožíváte všechny nálady a činnosti průměrného života.

Bez ohledu na to, co děláte, držte podtón štěstí, tajnou řeku radosti, tekoucí pod písněmi vašich různých myšlenek a skalnaté půdy vašich tvrdých zkoušek. Naučte se být tajně šťastní ve svém srdci, navzdory všem okolnostem a řekněte si: „Štěstí je největší božské prvorozené právo – pohřbený poklad mé duše. Když jsem jej konečně našel, budu tajně bohatý víc, než sní králové.“

Pokud je duše zaujatá menšími potěšeními, selhává pozornost zkoumající vyšší, trvalé štěstí. Mnoho lidí se domnívá, že zřeknutí se materiálních potěšení je v obchodním světě téměř nemožné. Ale průměrnému člověku se nedoporučuje skrývat se v džungli, aby našel mír. Měl by se spíše naučit být v tomto světě, ne mimo něj. Musí být pozitivní stran svého duchovního cíle a pak dbát na to, aby se tak nezaslepil hmotnými potěšeními, že se nadále nemůže těšit z vizí vyšších potěšení.

### Vyhnutí se špatným zvykům

Nečiňte neštěstí chronickým zvykem. Není nic příjemného být nešťastný; být šťastný je pozehnáním pro vás samé i pro ostatní. Jelikož je snadné nosit zářivý úsměv nebo rozdávat štěstí svým hlasem, proč šířit pocit neštěstí kolem nás tím, že jsme mrzutí? Nikdy není příliš pozdě se učit. Jste tak staří, jako vaše chronické myšlenky a jste stejně tak mladí, jak se cítíte, navzdory svému věku.

Nevědomí lidé, jako zvířata, nedbají poučení doprovázející bolest a potěšení, a tak žijí životy, které jsou pestré smutkem a žalem. Nevyhýbají se jednání, která vedou k utrpení, a nesledují cesty vedoucí ke štěstí. Pak jsou lidé, kteří jsou celý svůj život vědomě přecitlivělí na radostné nebo smutné životní zkušenosti. Nedostatek rovnováhy způsobuje, že tito lidé jsou obvykle zrceni zármutkem a přeplnění radostí. Dokonce i po spálení si prstů v ohni z ignorance zrozených zkušeností, se jen velmi málo lidí naučí vyhnout se utrpení.

Všichni chtějí být šťastní, přesto jen velmi málo lidí vynaloží potřebné úsilí k tomu, aby přijali postup, který vede ke štěstí. Zatímco si většina lidí přeje sílu a schopnost vylézt na vrchol štěstí bez námahy, kutálí se namísto toho dolů ze svahu života. V důsledku nedostatku představivosti, nepředvídají výsledek své pošetilosti. Zůstává tak na zážitku podobajícímu se hroznému nočnímu můře, aby je vzbudila z jejich omylu. Ale ti, jejichž nadšení pro štěstí přežije pád do hlubin smutku a rozčarování, se probudí a začnou se vážně snažit o trvalou radost, která pochází z vnitřní duševní znalosti.

Člověk, klouzající se po cestě zlých tendencí, nenajde žádný odpor; ale jakmile se pokusí oponovat svým špatným zvyklostem následováním duchovních zákonů sebeovládání, nalezne nesčetná instinktivní pokušení vzbouřená k boji a často k prohlubování jeho ušlechtilé snahy.

Uzdravte sami sebe od zlých zvyklostí (tj. zabíjáků štěstí) tím, že je pokoříte opačnými, dobrými zvyky. Pokud máte špatný zvyk lhaní, a přišli jste tak o mnoho přátel, začněte opačným dobrým zvykem, říkáním pravdy. Samozřejmě to zabere čas, aby se vytvořil dobrý zvyk, nebo špatný, protože nejprve je těžké, aby špatný člověk byl dobrý – nebo dobrý člověk byl špatný – ale nezapomeňte, jakmile si zvyknete být dobrými, bude pro vás přirozené a snadné takovými být. Stejně tak, pokud kultivujete zlý zvyk, často se vám bude zdát, že jste nuceni být zlými, navzdory vaší touze po opaku. Budete se muset modlit k Nebeskému Otci za pomoc a říkat Mu: „Otče, můj duch je ochoten, ale mé tělo je slabé.“

## Dvousečný meč kritiky

Vaše individuální štěstí do značné míry závisí na tom, že chráníte sebe i svou rodinu před špatnými následky klevetění. Nevidět žádné zlo, neříkat nic zlého, neslyšet nic zlého, necítit žádné zlo. Většina lidí může mluvit o ostatních po celé hodiny a je stimulována jedovatými drby jako opojným vínem. Není zvláštní, že takové osoby mohou snadno, radostně a se sžíravou kritikou hovořit o chybách ostatních po celé hodiny, ale nemohou vůbec vydržet jakoukoli narážku na své vlastní chyby?

Příště, až budete v pokušení mluvit o morální a duševní bezbožnosti jiné osoby, okamžitě začněte hovořit nahlas o své duševní a morální bezbožnosti po dobu pěti minut. Pokud vás bolelo mluvit o svých vlastních chybách, určitě byste se měli cítit více zraněni tím, když řeknete nelaskavé, škodlivé věci o ostatních. Trénujte sami sebe a slovem a příkladem cvičte každého člena své rodiny, abyste se zdrželi mluvení o ostatních. „Nesudte a nebudete souzeni.“ (Matouš 7:1)

Nepomůžete nikomu tím, že zveřejníte jeho slabosti. Místo toho ho učiníte hněvivým nebo zrazeným, pravděpodobně pro zbytek jeho života, znechutíte ho, aby se snažil být dobrým. Když berete člověku pocit důstojnosti tím, že ho otevřeně zneužíváte, činíte ho zoufalým. Když je člověk na dně, je si příliš dobře vědom své vlastní bezbožnosti. Devastující kritikou ho tlačíte ještě hlouběji do bláta zoufalství. Místo toho, abyste o něm klevetili, měli byste ho vytáhnout láskyplnými, povzbudivými slovy. Jen když je o to požádáno, měla by býti duchovní a morální rada dána ostatním. Vaším vlastním dětem a blízkým můžete však kdykoli nabídnout přátelský a pokorný návrh a tak se snažit jim pomoci překonat jakýkoli smysl pro tajnůstkářství nebo citlivost vůči kritice.

## Váš duševní postoj

Učiňte svůj domov údolím úsměvů namísto údolím slz. Usmějte se teď! Nezáleží na tom, jak těžké to pro vás bylo. Usmějte se teď! Pokud si budete stále pamatovat, jak jste se teď usmáli, budete se usmívat stále. Nicméně, mechanický úsměv nedělejte. Váš úsměv by měl být odrazem vašeho vnitřního duševního stavu, stále nové radosti.

Někteří lidé se většinu času usmívají, zatímco pod maskou smíchu skrývají smutné, zkorodované srdce. Takoví lidé se pomalu zblázní za obrazovkou bezvýznamných úsměvů. Existují však i jiní lidé, kteří se skutečně jednou za čas usmívají, přesto jsou v jiných časech velmi vážní; za jejich strohým vzhledem jsou však tajné fontánky pokojného smíchu.

Štěstí je stav mysli. Předpokládejme, že jste prožívali dobré zdraví po dobu padesáti let a pak se stali bezmocně nemocnými na tři roky. Pravděpodobně byste zapomněli na dlouhou dobu, kdy jste se smáli myšlence na nemoc a nedokázali si sama sebe představit ve špatném zdravotním stavu. Místo toho, po tříletém onemocnění, vaše mysl nebude schopna si vás znovu představit jako zdravou bytost; bude mít tendenci udržovat myšlenku, že už vám nikdy nebude dobře. Podobně, pokud se po

dlouhém období štěstí stanete nešťastnými, a to i na poměrně krátkou dobu, jste schopni ztratit naději, že budete znovu někdy šťastni.

Tato nálada je také výsledkem nedostatečné představivosti. Vzpomínka na dlouhotrvající štěstí by měla být silným podvědomým zvykem, který vám pomůže odvrátit vědomí od vašich současných potíží.

Když se ztratí jen bohatství, nic není skutečně ztraceno, protože pokud má člověk zdraví a dovednosti, může být ještě šťastný a může vydělat více peněz. Ale pokud je ztraceno zdraví, pak je do značné míry ztraceno i štěstí; a když je cíl života (který je štěstím) ztracen, všechno co stojí za to, je pryč.

Čistá láska, posvátná radost, poetická představivost, laskavost, moudrost, mír, blaženost meditace a štěstí při porodu jsou cítit nejprve v mysli nebo v srdci a jejich příznivé účinky jsou přenášeny nervovým systémem po celém těle a odtud směrem ven. Nemaskujte radost vaší duše závojem kázání a vážných slov. Pochopte a zažijte vynikající radosti z vnitřního života; pak všichni kolem vás budou cítit a těšit se z čisté radosti vycházející z vaší duše.

## Alegorie Ponoření do snu

Šrí Juktéšvárdží mi jednou řekl: „Duchovní aspirant, který se snaží vzlétnout, ale drží se hmotných připoutaností, se – ošálen vlastní iluzí – často dožaduje zázraků. Proto nedopusťte, abyste v pokusu dostat se pryč od hmoty, klamali sami sebe a pozvěte ji do jiné, jemné formy. Kdyby vám byly dány všechny zázračné síly a všechny představitelný hmotný majetek, přesto byste nebyli spokojeni; protože byste byli unaveni ze všeho, co jste dostali. Existuje jen jedna věc, která vás nikdy neunaví, pokud jí jednou dosáhnete – nikdy nebudete unaveni radostí. Stále se mění, věčná, stále nová radost je Bůh – všechno vás bude unavovat krom jedné věci, stále nové radosti.“

Namísto hledání Boha v tajemství hvězdných komnat nebo v kráse země – místo oddělováním se od Něj přemýšlením o Něm jako o něčem vzdáleném – pomocí Mistrova vedení, stále jsem v sobě potichu křičel: „Přijď! Přijď!“ a v chrámu radosti jsem vždy slyšel Jeho odpovídajícího v ozvěně mé lásky: „Jsem zde! Jsem zde!“

Namísto předpokladu, že musím čekat po mnoho životů, abych se setkal s Bohem, jsem se překotně ponořil a plaval sám v sobě a – ejhle! – našel jsem Ho skrývajícího se ve mně. Zjistil jsem, že zapomnětlivost a temná lhostejnost jsou závoji, které ho přede mnou skryly. Roztrhal jsem ty závoje na kusy a zjistil, že mé vzpomínky a láska k Němu jsou dveřmi k Jeho přítomnosti. Tak často, jak jsem na Něj myslel, se dveře otevíraly a cítil jsem Jeho přítomnost. Vzpomínka na Boha je oltář Boží přítomnosti. Kdykoliv myslíte na Boha, manifestujete Jeho Všudy přítomnost v sobě!

## Inspirace

Radostné paprsky duše mohou být vnímány, pokud k nim přivádíte svou pozornost. Toho lze dosáhnout tím, že využijete svou mysl, abyste si užívali krásné scénérie myšlenek v neviditelném, nehmotném království uvnitř nás. Nesnažte se hledat štěstí pouze v krásných oděvech, čistých domech, lahodných večeřích a měkkých polštářích a židlích. Tyto věci mohou uvěznit vaše štěstí za vnějšími mřížemi. Raději, v letadle svých vnitřních představ, plachtěte nad rozsáhlými plochami tvořícími nekonečnou říši myšlenek. Tam uzříte pohoří nepřetržitých, vznešených, duchovních aspirací. Pokud jste se rozhodli v sobě najít radost, dříve či později ji najdete. Protivníci z temnoty musí být odehnáni spalujícím světlem úsměvů. Musíte najít radost z toho, že svými teplými úsměvy rozpustíte mráz z jiných trudomyslností. Kamkoli jdete, měli byste v duších lidí zažehávat velké ohně z úsměvů. Naučte se zažehnout světlo radosti v srdcích všech, aby mohli vypálit tmavou cestu a najít

světlo v sobě. Měli byste šířit ohně úsměvů a ty úsměvy by měly být nasyceny Božím úsměvem, přicházejícím skrze správnou meditaci. Váš úsměv by měl být smíchem bohů – ozvěnou Nekonečna.

## Afirmace

Počínaje ranním úsvitem budu působit svou dobrou náladou na každého, koho dnes potkám. Budu duševním slunečním světlem pro všechny, kteří mi dnes zkříží cestu.