

# Jóga pro samouky

(24)



Opakovací lekce (JS-21)  
ohlédnutí za lekce 17 – 20

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

## Lekce 17

Buďte ve svém nitru vždy šťastní. Držte a pamatujte si štěstí zrozené z meditace. To vás učiní šťastnými také na venek. Střežte své štěstí před lupiči – před rozmrzelými, podrážděnými, smutek milujícími a nervózními lidmi. Pamatujte, že vás nikdo nemůže učinit nešťastné, pokud mu to nedovolíte. Štěstí může být dosaženo dlouhou a pravidelnou meditací. Kromě toho také přisvojením si těch činností, které vytvářejí štěstí. Nevědomí lidé, stejně jako zvířata, se nedokáží rychle zbavit příčin neštěstí. Vyhněte se pomlouvání, jako byste se vyhnuli požití jedu. Rozvíjejte zvyk hovořit o tom, co je v lidech dobré a rozmlouvat s těmi, které milujete. Dobré myšlenky přitahují v lidech dobro. Zlé myšlenky přitahují zlo.

Nesudte jiné, jen sami sebe. Je snadné pomlout druhé, ale zkuste chvíli pomlout sami sebe a uvidíte, jak se vám to bude líbit. Vždy, když se nachytáte, jak mluvíte o jiných, zkuste před vašimi přáteli a nepřáteli mluvit nahlas o vašich vlastních slabínách a chybách. Nebude se vám do toho chtít. Nejdříve napravte sami sebe. Učiňte svůj domov údolím úsměvů, kvetoucích štěstím. Větrík vašich trvalých, božských úsměvů dokáže rozvibrovat životy vašich milovaných radostí a naplnit je požehnáním.

## Lekce 18

Protože jídlo, které člověk jí, představuje stavební materiál těla, a protože stav těla do značné míry ovlivňuje sklony mysli, pak je logické, že by mysl měla dodržovat

stravovací pokyny a při výběru jídla bystře rozlišovat.

Zařadit do svého režimu správné stravování je stejně důležité, jako rozvíjet vitální síly vhodným cvičením. Obojí je tu k tomu, aby se rozvíjelo správné zažívání, trávení potravy, vylučování a vůbec všechny kroky v procesu přeměny jídla v energii, která je využitelná ke zdraví těla i mysli.

Pochopte význam správných složek při výrobě omítky, nebo nutnost nevynechat žádnou z přísad při výrobě koláče. Pokud zapomenete dát do koláče ty správné přísady, zjistíte, že koláč je nějaký špatný. Stejně je to i s lidským tělem. Dobrý stav těla je nevyhnutelně podmíněn šestnácti základními prvky. Když je nějaký z nich opomíjen, výsledkem je nedostatek, kterému se říká onemocnění. Pochopte, že

je na vás, že tvoříte tělo z těch správných složek, včetně nezbytných základních prvků. Správnou výživu lze shrnout následovně: minerály, vitamíny, sacharidy, bílkoviny, tuky.

Co se týče množství a poměru těchto složek jídla, tak se lidé ve svých potřebách liší. Jedním faktorem je pracovní aktivita. Dalším je potřeba zesílení jistých tělesných schopností, orgánů a svalových skupin. Takže studujte problematiku potravin, studujte své potřeby, abyste správně vybrali.

Věnujte této lekci pozornost a zjistěte, co byste měli ve svém stravování změnit. Pak s tím ihned začněte. Praktikujte cvičení na žaludek, abyste stimulovali a zlepšili zažívání.

Musí být připomenuto, že zde v lekcích JS předkládaná cvičení vám pomáhají probudit v každém tělesném orgánu životní sílu. Nejste tělo, nejste dech, ani mysl. Jste Život všeho. Jste za tím a prostupujete vším. Jste TO, v čem vše ve vesmíru má své bytí. Jste Duch sám – s jeho vždy novou radostí, který sám sebe vyjádřil do nesčetných těl přírody.

Alegorie: V příběhu: *Stoupenec, který nemohl najít skryté místo*, se s pokorným stoupencem naučíte, že neviditelná přítomnost svrchovaného Pána je vždy všude. Před jeho požehnanou Přítomností se nemůžete schovat. Nikdy nejste sami. Dokonce i v temnotě svítí světlo, třebaže si jej nevšímate. Pravdu nezahlednete v samolibosti a chvástání, ale v pokoře a v tichu, kde získáte porozumění. Tak projdete duchovními zkouškami.

## Lekce 19

Mlhy nevědomosti se rozplynou s příchodem měsíčních paprsků boží lásky.

Pečlivě prostudujte seznam stravovacích návrhů této lekce. Vyberte si ty, které jsou vhodné zvláště pro vás, a včleňte je do vašeho denního jídelníčku. Je nezbytné, abyste správné stravovací návyky získávali postupně.

Všimněte si, že ve většině jídelníčků jsou hojně zastoupeny ořechy. Jsou jednou z nejlepších náhrad masa. Speciálně mandle dodávají sílu. Ořechy by měly být mleté a používané v kombinaci s různým ovocem – na snídani a i k dalším jídlům. Samotné ovoce a zelenina k získání síly a vitality nestačí. Měly by se jíst také vajíčka, datle, ořechy a mléčné výrobky.

Povšimněte si zvláštních diet pro hubnutí, pro přibrání hmoty, diety pro čištění krve a diety s projímavými účinky. Tajemství diet, které brání otravě a slouží k dokonalému zdraví, bylo indickým jogínům dlouho známo a jimi využíváno.

V budoucnu se budou lidé učit, jak přivést přímo do těla různé paprsky kosmické energie, kosmického záření, elektronů, atomů a vzduchu (*prány*) bez zprostředkujícího jídla. Do jisté míry se to můžete naučit, pokud budete cvičit metody této lekce.

Pamatujte, že sluneční paprsky obsahují nesmírnou životní energii a schopnost podporovat ve vás životní sílu. Při opalování se vždy hluboce soustředte na sluneční záření a věnujte mu pozornost. Výsledek bude mnohem lepší, než kdybyste se



opalovali s nepozorností ke zdroji slunečního záření.

Když člověk stále drží svoji mysl koncentrovanou na bod mezi obočím (na centrum *kutašha čajtanja*) a vidí zde duchovní oko a přikáže mu dobít tělo energií, tak se tak stane.

Tajemství spočívá v tom, činit tak pravidelně a nevzdat se, když se hned nedostaví výsledky. Změnit vibrace těla obvykle zabere čas, stejně tak jako zabere čas rozvinout vnímavost mysli a těla k hojivým vibracím Boha.

## Lekce 20

Díky výbušným vibracím kosmického zvuku a díky pulzacím Svatého Jména, jsem odstranil zátku nevědomosti, která mě tak

dlouho dělila od Tebe, třebaže jsem žil tak blízko.

Bůh je poznatelný a je bližší než pulzace krve ve vašich tepnách. Poznat Jež a přijmout Ho nám otevírá neprobádané zdroje síly v nás. Při nevědomém použití této síly, což děláte každý den a každou hodinu, jsou vaše výsledky rozptýlené a nedostatečné. Při vědomém využívání božích zákonů lze dosáhnout úžasných věcí nejenom v hmotném životě, ale i v duchovním. Musíte dosáhnout vlády nad vaším duchovním životem, stejně jako i nad svým fyzickým bytím.

Mysl je mocná síla, ale musí být trénována. Musíte vyvinout intelekt. Ten pochází ze zkušeností, z četby, myšlení a rozjímání. Vyhýbejte se pýše intelektuála, nebo samolibosti. Opravdový zdar

představuje vybalancovaný život meditace, intelektuálního studia, zdraví, štěstí a výdělku peněz či schopnosti se postarat o svoje potřeby a o potřeby těch, kdo jsou na vás závislí.

Vaše práce by měla být tak přirozená, že už nebude jen prací, která je po vás vyžadována den za dnem, hodinu po hodině. Vaší první úvahou ohledně vašeho životního díla by měla být služba. Musí být odměňována, abyste mohl pečovat o své základní potřeby a dostát vašim závazkům. Tak se pole vaší služby rozšíří. Žijte podle hesla: Jeden za všechny a všichni za jednoho. Pak se energicky vrhněte do všeho, co děláte. Zvyšte vaši výkonnost, rozviňte tvůrčí schopnosti. Buďte zářící hvězdou vaší práce. Nepřipusťte si stagnaci. Buďte ve střehu, rozvíjejte svoji užitečnost, ať už jste zaměstnavatel, nebo zaměstnanec

– oba pracují pro stejného vlastníka – pro Boha – a Jemu jsou zodpovědní.

Když jste zmagnetizovaní přirozenou moudrostí a přírodní vitalitou, pak vás prospěch a přátelé budou hledat stejně, jako včely hledají květ. Každý lidský tvor je prostředníkem, skrze nějž proudí boží magnetismus, ale lidé svolí mnoha zbytečností, aby s touto silou manipulovali, takže ona je pak odkloněná a přitahuje nevhodné situace a objekty.

Správný druh magnetické síly musí být vyvinutý praktikováním:

1. Meditací – prociťujete, že jste nabíjeni čistým božím magnetismem.

2. Nevpusťte do svého nitra disharmonické pocity msty, nenávisti, materiálních tužeb apod.

3. Buďte odhodlaní, spravedliví a laskaví.

4. Neotravujte tělo požíváním masa (když, tak jezte jen málo). Jezte hodně syrové stravy, listové zeleniny, ovoce a ořechů.

5. Buďte pozorní ke všemu, co děláte.

## Závěr

Příběh o *Kouzelné mrkvi* nás učí, že dokonce i nepatrný skutek dobra může mnoho zachránit, ale sobecké štěstí přinese člověku zármutek. Musíte být ochotní zahrnout do svého štěstí i ostatní, jinak vás nic nezachrání.

## Otázky

### Lekce 17:

1. Na čem je štěstí nejvíce závislé?
2. Kdy byste měli radit vašim blízkým?

### Lekce 18:

1. Jaký vliv má stravování na zdraví a mysl?

### Lekce 19:

1. Co je nejlepší náhradou masa?

2. Jakému masu je nezbytné se vyhnout?

3. Co bude potravinou budoucnosti?

4. Existují 4 metody získávání této stravy. Pamatujete si je?

### Lekce 20:

1. Co byste měli při výběru práce zvažovat jako první?

2. Proč je při rozvoji magnetismu nezbytná koncentrace?

3. Co byste měli jíst, abyste magnetismus rozvinuli? Jakému jídlu byste se měli vyhnout?