

# Jóga pro samouky

(26)



## Jak projevovat svůj skrytý magnetismus

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

Kéž dokážu ukáznit své smysly

Šrí Paramahansa Jógánanda

Uč mě být bdělým, ať mé smysly nepodlehnu svodům světských lákadel a přeludů štěstí, ať mě takto přestrojené neoklamou a neznesvěť chrám mého těla.

Pomoz mi ukáznit mé nerozumné a vzdorovité smysly tak, aby produchovnily své touhy.

Neodbytné sirény smyslů nabízejí pozemské radosti. Ty jsi oděl Tvé anděly radosti do roucha jednoduchosti. Kéž je dokážu následovat do Věčného Ráje.

Z knihy *Whispers from Eternity* (Šepoty z věčnosti)

## Modlitba

Kéž se jiskřička mé radosti spojí s velikou jiskrou Tvé nekonečné Blaženosti a zatřpytí se ve všech očích. Požehnej mi, abych se směl koupat v moři radosti své duše. Nechej mě klouzat se spolu s Tebou v lavině šlechetných tužeb. Kéž Tě cítím v růžových nadějích rozvíjejících se duší a v tichu svatých. Budu kapkou soucitu v plačících očích. Ty a já budeme tančit ve vlnách ušlechtilých citů a občerstvovat všechna srdce Tvým božským blahem. Ty a já budeme tepem života ve všech duších.

## Vědecké techniky a principy Jak projevovat svůj skrytý magnetismus

### O stupni duchovního magnetismu vypovídá chování doma

Základní zákon správného chování zní: musíš se změnit především ty sám. Svým příkladem může skutečně dobrý člověk pomoci změnit chování všech osob nacházejících se v jeho okruhu.

Měli bychom si dávat mimořádný pozor na to, abychom své emoce vždy drželi pod kontrolou. Tak si budeme moci kdykoli a jen svou vůlí obléci ochranné brnění sebekontroly v kontaktu s osobami, jejichž povaha a sklony jsou pro klid a pohodu druhých zničující. Kdykoliv se dostaneme s některým svým známým nebo blízkým do konfliktu, měli bychom vzít vnitřně vinu na sebe a pak se co nejrychleji a co nejlaskavěji snažit nepříjemnou situaci ukončit. Nemá smysl zvyšovat potíže hlasitým, nelaskavým či nezdvořilým obviňováním druhého, i kdybychom zjistili, že vinu nese on. Stokrát lépe naučíme své vznětlivé drahé napravovat jejich chyby pomocí svého dobrého příkladu než pomocí hrubých či povýšených slov výtek. Udělíte-li druhému nelaskavé kázání, jeho mentalita háklivá na výtky způsobí, že nejen vaše slova neocení, ale ani správně nepochopí. A nepochopení vygeneruje další nesmyslnou slovní výměnu. Hořká slova, jež ve skutečnosti nemyslíme vážně, pohromu jen zhorší a povedou k dalšímu nedorozumění. Proto se lidem, kteří se zpočátku hluboce milují, někdy stane, že se jejich láska promění v prudkou nenávisť.

Ať jste vystaveni jakékoliv náročné situaci, pamatujte, že největší zkouška duchovní aspirace člověka spočívá v jeho sebekontrolě v jeho vlastním domácím prostředí – zejména pokud je toto prostředí neharmonické. Dokáže-li člověk projevovat doma stabilně vnitřní klid a zvládá-li hádavé sklony druhého svým neustálým vyjadřováním nehybnou lásky, pak se stane skutečným mistrem klidu.

Měli bychom se snažit přemoci ošklivé negativní chování druhých silou svého pozitivního dobrého chování. Měli bychom se vždycky snažit překonat nesoulad tím, že projevíme to nejlepší ze sebe. Změna sebe sama, sebekontrola, pozitivní chování, kontrola řeči, milá slova - to vše jsou kvality duše, které nás odívají do roucha magnetismu. Projevovat kvality duše představuje jediný způsob, jak doma žít v klidu a míru. Je v naší moci, zda vytvoříme ze svého domova ráj či peklo.

Ovládání se v řeči je jedním z hlavních principů správného chování. V rámci sebekontroly bychom měli být schopni v kterýkoliv okamžik přerušit svou řeč, ovšem nikoliv v podobě „němé zloby“ nebo abychom dali najevo svou nelibost, ale prostě jako formu zdrženlivosti nebo postoje „moudřejší ustoupí“. Ten, kdo se k nám chová nehezky či nespravedlivě, si toho často bývá ve svém srdci vědom. Ale kdybychom mu otevřeně řekli o jeho chybě, jen tím jeho zlobu zvýšíme. Člověka v nepřívětivé či agresivní náladě bychom měli nechat o samotě a dát mu příležitost se ostatních stranit, je-li takto duševně a duchovně nemocný. Tato „karanténa“ zabrání tomu, aby dál šířil epidemii disharmonie.

### Domácí pohoda a štěstí

Kromě božského štěstí patří k největšímu štěstí to, když jsme v harmonii se svými blízkými a dalšími osobami, s nimiž jsme v každodenním kontaktu. Snaží-li se lidé zvládnout mimořádně složitý mechanismus lidských emocí bez potřebných vědomostí či zaškolení, bývají výsledky často katastrofální. Jen málokdo si uvědomuje, že značný podíl našeho štěstí spočívá v umění chápat zákony lidského chování. Proto spolu bývá tolik lidí „na nože“, i přátelé, a co je ještě horší, i partneři a rodinní příslušníci. Nechápu navzájem své chování a nevidí chyby na své straně

Správné chování zahrnuje dva důležité principy: nespolutracovat na nežádoucím chování našich drahých a tiše takovému chování odporovat prostřednictvím opačného duchovního jednání. Snažíme-li se blízké osobě zabránit v chybném jednání, neměli bychom se snížit k hrubostem,

vulgaritě nebo fyzickému ohrožování. Pamatujte, že vnesete-li do situace ještě svou vlastní netrpělivost, zlost nebo rozčilení z nehezkého jednání druhé osoby, jen v ní zvýšíme sílu k odporu. Bezděky se snažíme překonat nesoulad tím, že sami začneme být agresivní, ale stejně jako se oheň s dalším ohněm rozšiřuje, tak se i hněv dalším hněvem posiluje a naše hrubost jen vystupňuje hrubost druhého. Duchovní člověk překonává hněv druhého pomocí klidu. Ukončuje hádky tím, že zachová ticho a mlčení. Rozptyluje nesoulad pomocí milých slov a odzbrojuje nezdvořilost svou ohleduplností.

Ti, jež nejsou mentálně a emočně dost silní, aby se takto kontrolovali, by měli z konfliktní situace vycouvat. Mají-li pocit, že je druhý svým sekýrováním přemůže, dočasně by měli opustit „bojiště“. Tím svému protivníkovi zabrání, aby dosáhl pocitu uspokojení z toho, že je zdrtil svou nelaskavostí. Člověk by měl takto ustupovat tak často, jak je to nutné; nelze ovšem ustupovat dost často, pokud na něj jeho blízký neustále vysílá šípy nelaskavosti.

Obzvlášť bychom si měli dávat pozor a nereagovat, když se nás někdo snaží hrubými slovy přimět, abychom přiznali svou slabost. Promluvit v této situaci by znamenalo nechat se zneužít. Výsledkem takového zrazení sebe sama by bylo, že ostatní pošlapou a rozmetají klid naší mysli.

Naučíme-li se respektovat názory svých drahých, oni budou respektovat naše. Vnitřní uctivost, upřímná zdvořilost a neustálá dobrá vůle jsou správnými všelékly na veškeré špatné chování. Pamatujte, že změnil-li se člověk v tom smyslu, že vždy zachovává klid a rozvahu, drží se pevně svých zásad, avšak dokáže odpustit slabšímu společníkovi, rozpoutají-li se domácí rozepře, bude své protivníky či jiné provinilce inspirovat k tomu, aby se také změnili.

## Kontrola řeči a chování

Díky nevzrušené kontrolované řeči bez jakýchkoliv náznaků zloby se člověk stane vládcem nad sebou samým a získá si doma velký respekt. Zachová-li během rodinných citových výlevů či hádek klid a mlčení, případně bude své oponenty zahrnovat uklidňujícím proudem milých slov, zajisté zvítězí a bude považován těmi, kteří jsou bezprostředně kolem něj a jejichž uznání bývá těžké získat, za hrdinu.

Když ale situace již přestane být únosná a ani po opakovaných pokusech se člověku nepodaří vyléčit nemoc ohavného chování některého z jeho drahých, může být záhodno dotyčného přiměřeně materiálně zajistit a trvale se přestěhovat jinam. Za žádných okolností by se však člověk neměl chovat nelaskavě. Měl by si v této nešťastné situaci prostě uvědomit, že svým odchodem dává rodině příležitost spatřit jeho neúnavnou trpělivost ve správné perspektivě.

Musíme dbát na to, abychom byli za všech okolností poslušnými pravými dětmi Božími. Pokud jsme byli zavedeni mezi bratry postižené omylem a zlobou, stalo se tak proto, abychom si uvědomili, že i oni jsou námi, a mohli je inspirovat svým dobrým příkladem – svým magnetickým, pokojným a božsky klidným jogínským chováním.

Když je někdo z našich blízkých na nás rozzloben nebo pokouší naši trpělivost tak, že to již nelze vydržet, měli bychom se odebrat na tiché místo, zamknout dveře, provést několik tělesných cviků a pak se uklidnit následujícím způsobem:

Posadte se na židli s rovným opěradlem, tak aby páteř zůstala vzpřímená. Pomalu nadechněte a vydechněte, celkem dvanáctkrát. Pak v duchu nejméně desetkrát opakujte tuto afirmaci: „Pane, Ty jsi harmonie. Prosím, nech mě odrážet Tvou harmonií. Uveď do harmonie mého blízkého, který je postižen omylem a zlobou.“

Opakujte afirmaci, dokud neucítíte, že se ve vás rozlévá klid a mír. Tak poznáte, že vás Bůh vyslyšel a odpověděl vám.

## Alegorický příběh

### O velkém smolaři, který nakonec dosáhl úspěchu

Tento pravdivý příběh je o člověku, který byl věčným smolařem, ale nakonec díky učení Společnosti Jógóda Satsanga dokázal odstranit skutečnou příčinu svých selhání a dosáhl úspěchu. Ze zjevných důvodů zde neuvádíme jeho skutečné jméno.

Šrí Paramahansa Jógánanda

Stejně jako existují lidé přirozeně úspěšní, existují i takoví, kterým se tak nějak stále nedaří. Můj přítel a student John patřil k těm, které od narození provázal jeden neúspěch za druhým. Byl mladý a inteligentní, nechyběla mu píle a snažil se ze všech sil vydělat peníze. Ale zdálo se, že bez ohledu na to, do jakého zaměstnání nebo podniku se pustil, výsledkem byl vždy totální neúspěch. Bez peněz, pod palbou věřitelů a opuštěn přáteli mě vyhledal a prosil o radu.

Zeptal jsem se Johna, v čem spatřuje příčinu svých potíží. Odpověděl: „Pane, jsem prostě smolař. Z nějakých záhadných důvodů nejenže nepřijdu o práci, ať mě zaměstná kdokoliv, ale obvykle zkrachuje i můj zaměstnavatel poté, co mě zaměstná. Už mě děsí hledat si novou práci, protože mám strach, že kvůli negativnímu vlivu té mé ‚smolařské‘ vibrace zničím novému zaměstnavateli podnik. Myslím si, že stejně o novou práci vřdycky časem přijdu, protože když mně podnik přijme, tak zkrachuje a budou mě muset propustit. Nemám právo způsobovat potíže jiným lidem jen proto, že se se mnou dostali do kontaktu. Všichni mí známí mě považují za smolaře a na základě svých zkušeností i já sám jsem hluboce přesvědčen, že se mi nikdy nemůže nic podařit. Jsem opravdu největší smolař ze všech.“

Podářilo se mi sehnat Johnovi práci v jednom malém podniku a poradil jsem mu, aby si každý večer předtím, než půjde spát, a zase ráno hned po probuzení opakoval afirmaci: „Den ode dne se mi v každém ohledu daří v práci lépe a lépe.“

Uběhl měsíc a John mě varoval: „Ctěný pane, ten podnik, kde jste je přesvědčil, aby mě zaměstnali, se dostává do potíží. Prosim vezměte mě odtud, než se úplně položí. O práci přijdu tak jako tak, když zkrachuje. Možná, že když teď sám odejdu, zachrání to podnik před zničením kvůli mé nešťastné vibraci.“

Zasmál jsem se, nevěnoval jsem jeho slovům pozornost a řekl jsem mu, aby pokračoval v afirmaci úspěchu a v práci zůstal. Po čtrnácti dnech za mnou jednou večer John opět přišel. S úlevou si povzdechl a prohlásil: „Tak už je to tady.“ „Co se stalo?“ chtěl jsem vědět. „No, ten podnik, kde jsem pracoval, zkrachoval. Přesně jak jsem vám říkal.“

Vyčetl jsem mu: „Každý večer a každé ráno, když sis opakoval afirmaci ‚Den ode dne se mi daří lépe a lépe,‘ jsi jen papouškoval naučená slova, a přitom ti v hloubi duše hlodaly pochyby a jako by ti něco říkalo: ‚Ty naivko, den ode dne se ti v každém ohledu daří hůř a hůř, bez ohledu na to, kolikrát budeš opakovat, že se ti daří lépe.‘ Je to tak?“ Připustil, že mám pravdu.

Poradil jsem Johnovi, že musí vždy co nejrychleji vypudit všechny silné negativní vibrace (myšlenky), jakmile se mu vynoří v mysli, a zejména pak během opakování pozitivní afirmace. Protože *přesvědčená* vědomá mysl ovlivňuje podvědomí, které pak zase – díky zákonu vnitřní psychické reciprocity – ovlivňuje vědomou mysl prostřednictvím síly zvyku.

„Avšak i když budeš opakovat afirmaci pozitivního duševního zvyku tak dlouho, až se v tvé podvědomé mysli zakoření,“ vysvětlil jsem mu, „odstraní se jen podvědomé duševní bariéry, které se vytvořily v dětství v důsledku opakovaných neúspěchů a pocitu odrazení. V tvé mysli se nevytvoří smysl pro úspěch. Úspěch je podmíněn kreativními schopnostmi, prostředím a prenatalními a postnatalními zvyky a tendencemi. Pouze na základě kontaktu s celou svou výkonnou neomezenou nadvědomou myslí si vytvoříš vnitřní smysl pro úspěch a dosáhneš úspěchu, jenž se ti doposud vyhýbal.“

Podařilo se mi Johna dostat do jednoho většího obchodního podniku. Po šesti měsících (což byla nejdelší doba, co kdy vydržel v jednom zaměstnání) mi jednou večer řekl: „Pane, rychle mě odtamtud vezměte. Podniku se začalo hodně špatně dařit.“

Nevěnoval jsem Johnovým obavám pozornost a opět jsem ho povzbudil, aby v práci zůstal. Za pár týdnů mi jednoho dne s kyselým úsměvem hlásil: „Pane, to druhé místo, které jste mi sehnal, už také zmizelo.“ Předstíral jsem, že sdílím jeho zarmoucení, nedal jsem najevo překvapení a klidně mu řekl: „Nevadí, Johne, seženu ti jinou práci.“

„No, pane,“ řekl, „jestli si vezmete na svědomí, že způsobíte další firmě krach, když mě zaměstná, tak mi hledejte další práci.“

Díky svému vlivu a úsilí jsem nakonec Johnovi zajistil dobré místo ve velké společnosti. Rok uběhl a nic se nestalo, i když skoro každý týden chtěl John z práce odejít v očekávání, že způsobí krach třetímu a největšímu podniku, kde jsem mu sehnal zaměstnání.

Nakonec jsem Johna vyzval, aby investoval do svého vlastního podniku. Najednou ho opět přemohl strach. Protestoval: „A zas je to tady! Kdybych investoval peníze, které jsem si našetřil, určitě o ně přijdu.“ Ubezpečil jsem ho: „Samozřejmě musíš investovat své peníze a úsilí do nějakého dobrého projektu, například obchod s papírenským zbožím a kancelářskými potřebami, což nevyžaduje velkou investici ani režijní náklady. Jsem si jistý, že budeš mít úspěch.“

A Johnovi se za několik let skutečně podařilo vybudovat velký podnik, který zahrnoval několik maloobchodních prodejen.

Když byl John konečně vnitřně přesvědčen o své úspěchu, zjistil, že se mu daří ve všem, co podnikl. Jednoho dne mi se smíchem řekl: „Díky Bohu a tobě jsem se změnil z velkého smolaře ve velikého šťastlivce. Jsem člověk, který zdolal neúspěch. Ale i když teď chápu, že za mé opakované neúspěchy mohl nedostatek pochopení na mé straně, pořád nedokážu přijít na to, jak se mi tou mou neúspěšnou vibrací ‚dařilo‘ ničit podniky jiných lidí.“

„Ty jsi přece krach žádného z těch podniků nezpůsobil,“ odpověděl jsem. „V každém z těch případů zapůsobil zákon přitažlivosti, který ovládá osoby podobných vibrací. Protože ses cítil jako smolař, přitahoval jsi podniky, které byly před krachem, a naopak. Když se ze svahu valí dvě zapálené bomby, zpravidla vybuchnou současně. Tys byl smolař a podnik měl blízko ke krachu. A tak jste se podle zákona vnitřní přitažlivosti valili ze svahu dolů společně a vybuchli ve stejný okamžik.“

Zapamatujme si v souvislosti s tímto příběhem, že absolutní úspěch znamená „schopnost svou vůlí tvořit to, co potřebujete, prostřednictvím rozvoje neomezené nadvědomé síly.“ Tuto nadvědomou sílu lze probudit tím, že umíte správnou metodu meditace, jak ji učí realizovaní mistři Indie. Indie se specializuje na umění ovládat mentální „strojovnu“ mysli tak, aby produkovala prosperitu, zdraví, úspěch, moudrost a spojení s Bohem kdykoliv, svou vůlí a bez omezení.

Západní bratři a sestry se potřebují naučit, že mysl je větší než její výplody. Měli by věnovat více času ovládnutí své mysli a pak dosáhnou po všech stránkách většího úspěchu. Je potřeba nevěnovat tolik času získávání produktů mysli za cenu opomíjení kultivace všemocné a všerealizující mysli samotné.

Ideálně byste měli jednu hodinu pracovat, dvě hodiny číst, tři hodiny psát, čtyři hodiny přemýšlet a po většinu doby meditovat. Prostřednictvím meditace zjistíte, že peníze bez zdraví a klidu mysli neznamenají úspěch a že klid mysli a zdraví bez peněz na potřebné věci neznamenají plný a úspěšný život. Řiďte se způsobem vyučovaným v Indii: osvojte si nadvědomou a absolutní kontrolu nad svou myslí a pak budete svou vůlí schopni vytvořit vše, co potřebujete.

## Inspirace

Negativní či dábelská síla v nás neustále oponuje osvobozujícímu magnetismu Ducha, jenž se projevuje ve všech bytostech jako touha po dokonalosti. Každý jedinec v sobě pocítuje urputný souboj mezi přitažlivou silou Boha, tedy božským magnetismem, a opačnou negativní silou,

děbelským magnetismem, který nás od našeho středu (Boha) odtahuje. Tento negativní či „satanský“ magnetismus, působící skrze naše smysly a mysl, udržuje člověka v zaměření na hmotu. Současne člověk prostřednictvím svých rozlišujících a intuitivních schopností pociťuje volání Ducha a odpovídá na něj.

Pomocí meditace na svatou slabiku Óm, čistý kosmický vibrační aspekt Boha v tvoření, a na Boha, Absolutního Ducha za vibrací, si může člověk vytvořit magnetismus duše a duchovní vibrační magnetismus. Tato přitažlivá síla má neomezený rozsah a moc. Pokud si budete ráno, v poledne a večer představovat a intuitivně prociťovat neomezený božský magnetismus, vyvinete si duchovní sílu schopnou přitáhnout z dálky žádané předměty, povznést ostatní pouhým kontaktem s nimi či pohledem do očí nebo i jen svou myšlenkou či soustředěnou pozorností. Touto silou můžete přitáhnout přátele z velké dálky – ty, kteří byli dříve skutečnými přáteli. Touto silou přimějete živly podřídit se vašim přáním. Pozváním božského magnetismu můžete přitáhnout anděly, tvořivé světelné bytosti, mudrce a světce z dávných dob na zem, aby za vámi přišli a tančili ve vašem vnitřním chrámu radosti. Tímto božským magnetismem můžete přitáhnout paprsky veškerého vědění, aby přišlo a prozářilo vaše bytí.

### Afirmace

Tvé světlo laskavosti a Tvá ochranná síla neustále svítí skrze mne. Neviděl jsem je, protože mé oči moudrosti byly zavřené. Nyní jsi Tvým dotekem míru otevřel mé oči. Tvá laskavost a spolehlivá ochrana proudí skrze mne.