

Jóga pro samouky

(27)



Všeobecné zásady pro studenty
na duchovní cestě
dle učení Jógóda

zveřejněno na www.ceskaakademiejojy.cz
a www.rudolfskarnitzl.cz

Hledejte Boha samotného

Neustále svůj pohled upírejte na zářící cíl – Boha samotného. Když On je váš, každá touha vašeho srdce se vyplní.

Bud'te vytrvalí

Jakmile se vydáte na tuto cestu, vytrvejte na ní až do konce. Učení Společnosti Jógóda Satsanga je vyvážené a ucelené, nepotřebujete žádné další zdroje. Budete-li postupovat po této cestě a nebudete se od ní odchylovat nalevo ani napravo, zjistíte, že vás vede přímo a jistě k Božskému Cíli.

Aplikujte učení v praxi

Mnozí se na tuto cestu vydávají v přesvědčení, že jde především

o intelektuální úsilí – je potřeba přečíst soubor lekcí a nastudovat určité filozofické poznatky. Spokojí se s tím, že jejich mysl projde myšlenkami obsaženými v jednotlivých lekcích a pochopí jejich teoretický význam. Nezbytná však je *praktická aplikace* veškerých naučených poznatků. Chcete-li úspěšně postupovat na cestě Jógóda, měli byste naučené poznatky začlenit do svého každodenního života. Pak budete každý den přesně tam, kde na své cestě máte být – vždy zase o něco blíže Bohu než dne předchozího.

Meditujte

Pravá meditace probouzí vědomí naší božské povahy a končí v naprosté jednotě (spojení) s Bohem. Je výrazem naší lásky k Bohu a Jeho láskyplné reakce. Ať jste ji již

našli, nebo ji teprve musíte hledat, nezměrná hlubina čisté lásky k Bohu spočívá skryta jako podzemní oceán uvnitř vaší duše. Trpělivou praxí meditace dokážete odstranit iluzivní kryt lidského zapomnění a božská láska srdce se prodere na povrch v nekonečném radostném toku Jeho lásky.

Než však můžeme správně tj. vědecky medítovat, musíme se naučit schopnosti koncentrace (soustředění). A než se můžeme koncentrovat, musíme se osvobodit od rušení našich smyslů a těla.

Proto prvním krokem při učení vědecké meditace je naučit se kontrolovat své tělo – toto se učíme prostřednictvím energetizačních cvičení. Za fyzickým tělem se nachází inteligentní životní síla, která má formu pěti životních proudů – krystalizačního, asimilačního, oběhového

(cirkulačního), metabolického a vylučujícího (eliminačního). Tyto proudy neustále udržují tělo a veškeré jeho funkce v činnosti

Chceme-li plně kontrolovat tělo, musíme umět životní sílu vědomě směřovat.

Bůh nám dal všemocný nástroj – vůli, jejíž pomocí můžeme ovládat veškeré síly, včetně životní síly ve svém těle. Když při energetizačních cvičeních soustředíme své vědomí do bodu mezi obočím, naše vůle se postupně sladuje s naší duší a získává božský náboj. Takto posílena dokáže vůle řídit životní sílu tak, aby provedla prakticky jakoukoliv změnu v našem těle – zbavila ho nemoci, napětí či neklidu – a vytvořila z něj dokonalý chrám pro meditaci a úžasný nástroj pro projevení božských kvalit duše. A životní síla pak skutečně uposlechne.

Jak budete postupně praktikovat všech třicet osm energetizačních cvičení popsaných v lekcích Jógóda Satsanga, snažte se vždy zaměřit svou pozornost na bod mezi obočím a vnímejte, jak se vaše vůle nabíjí nekonečnou silou duše. Pak použijte plnou sílu takto božsky magnetizované vůle k tomu, abyste vedli prostřednictvím prodloužené míchy tento tok univerzální životní síly do svého těla. Pošlete ji v co nejhlubším soustředění do té části těla, kterou potřebujete posílit. Postupně si budete životní síly ve svém těle stále lépe vědomi a budete ji vnímat jako vířivou vibrující energii. S prohlubujícím se vnímáním si uvědomíte, že tato energie je ve skutečnosti formou světla. A toto poznání zase vede k dalšímu prohloubení uvědomění – že toto světlo je složeno z myšlenky, myšlenky Boha, z níž vzniklo vše

stvořené. Pro člověka s takto hlubokým pochopením již tělo nepředstavuje žádnou překážku na duchovní cestě.

Energetizační cvičení jsou tedy prvním důležitým krokem k meditaci.

I když jemná životní síla za hrubým fyzickým tělem provádí vlastní „práci“ na tvorbě a udržování těla, existuje další, jemnější mysl ještě za touto životní silou: je hlavním tvůrcem těla a koordinátorem našich smyslů. A tak dokud nejsme schopni kontrolovat mysl, ani náš první úkol – ovládnout tělo – nebude zcela splněn. Dalším krokem je proto naučit se ovládat mysl prostřednictvím koncentrace. Za tímto účelem nám guruové školy Jógóda zanechali starodávnou techniku *hong-só*.

Protože dech představuje šňůru, která váže duši k tělesnému vědomí, chceme se

vymanit z „otroctví“ dechu, a tak svou duši osvobodit, aby mohla vyjádřit svou božskou a všemocnou povahu. Jak toho lze docílit? Prostřednictvím vědecké koncentrace. Koncentrace je schopnost odpoutat pozornost od rozptylujících objektů a zaměřit ji v daný okamžik pouze na jediný předmět nebo myšlenku. Když se učíme zaměřit pozornost na průběh dechu, jak přirozeně vstupuje a vystupuje z našeho těla, zároveň tím učíme svou toulající se mysl soustředit se intenzivně a nepřerušovaně na jeden bod. Tato pohroužená jednobodová koncentrace odpojuje pozornost od roztěkaných myšlenek a také od návalu smyslových vjemů. Avšak zatímco naše pozornost je zaměřena na sledování stoupání a klesání dechu, vědomí by mělo zůstat zakotveno v našem spirituálním oku. Z tohoto tichého

centra k nám pak může plynout božská inspirace a vést nás ve všem našem konání.

Stává se však, že i když se opravdově snažíme praktikovat techniku *hong-só*, narazíme na rebelii naší neklidné mysli, jež chce fungovat svým obvyklým způsobem a odmítá se nepřetržitě koncentrovat na tok dechu. Pak musíme nenásilně, ale rozhodně přivést svou pozornost vždy zpět. A znova a znova.

Někdy se tento úkol zdá beznadějný, protože po mnohé inkarnace byla naše mysl vedena (a nucena) k tomu, abychom následovali nepřetržitá lákadla svých smyslů, pocitů a vzpomínek. Ale každé malé vítězství, jehož při ovládnutí mysli dosáhneme, nás posouvá blíž a blíž k tomu, abychom dokázali zcela ovládnout své smysly a své prostředí. Jak nám mysl

postupně přestane těkat a dokážeme se ponořit do pozorování toku dechu, okamžiky ticha a nehybnosti mysli mezi jednotlivými dechy se budou prodlužovat a obklopí nás úžasný klid. Ucítíme, že vazby tělesného vědomí se uvolňují a mizí, a my směřujeme k vyššímu stavu vědomí – uvědomění své duše. Pak, v klidu tohoto bezdeší, naplní význam *hong-só*, „jsem On“, celou naši bytost a my budeme v těsném kontaktu s Bohem v nejhlubší lásce.

I kdyby nám už guruové nezanechali žádnou jinou vyšší techniku než *hong-só*, mohli bychom časem dosáhnout plného spojení s Bohem. Koncentrací na dech se naše rozbouřené myšlenky zklidňují. Jak se utišují myšlenky, i dech se utišuje. A jak se utišuje dech, naše uvědomění identity těla ustupuje. Pak se koncentrace stále prohlubuje. S plnou stabilitou koncentrace

nakonec přichází naprosté senzomotorické uvolnění a radostný stav bezdeší. Pak se šňůra dechu poutající duši k tělesnému vědomí uvolní a osvobozená duše se přirozeně a radostně obrací ke svému Zdroji – Bohu. Taková je síla techniky hong-só, vědecké techniky koncentrace. Praxe této techniky představuje druhý zásadní krok v meditaci, který nás snadno a přirozeně zavede ke kroku třetímu: hluboké meditaci prostřednictvím mantry Óm, nejvyšší technice meditace.

Každá z těchto tří výborných technik – energetizační cvičení, *hong-só* a Óm – má specifický význam pro náš vyrovnaný rozvoj a jejich kombinovaná praxe představuje nejúčinnější formu meditace. Tyto tři techniky nejsou jen nezbytným předpokladem pro praxi krijájógy, ale i její

integrální součástí. Bez nich by praxe krijájógy nebyla úplná.

Bud'te pozorní

Při meditaci nikdy mysl zcela nevyprazdňujte a nebud'te duchem nepřítomni. Udržujte svou mysl soustředěnou na Boha, gurua, na praxi některé techniky, na učení, modlitbu nebo sebezpozorování. Jinými slovy, mysl by měla být během meditace stále koncentrovaná na duchovní úsilí. Je mimořádně důležité nikdy nedopustit, aby se mysl vyprázdnila nebo nenápadně přešla do nevědomého stavu (spánku) či úplné pasivity. Úspěch přinese soustředěná pozornost bez napětí. Budete-li jen pasivně „sedět v tichu“, vyvoláte stav snění, spánku nebo halucinací. Jedním ze záměrů technik Jógóda Satsanga

je udržovat mysl aktivní, vyhnout se stavům nevědomí a propracovat se ke stavu nadvědomí.

Hledejte Boha, nikoli jevy

Meditujeme-li správně, pravidelně a s oddaností, Bůh nám určitě odpoví. Jeho odpověď může přijít během meditace buď jako duchovní světlo nebo jako svatý zvuk Óm. Nebo může přijít jako intuitivní moudrost bez nějaké konkrétní formy, nebo jako pocit hluboké oddanosti, nebo jako božská všezahrnující láska, nebo jako požehnání. Může přijít v podobě mluvených slov nebo v podobě zlatých písmen. Může znít jako burácení hromu nebo může být sotva slyšitelná – tak nepatrná, že může uniknout vaší pozornosti. Ale je-li od Něho, vždy s sebou přináší pocit štěstí, bezpečí

a pohody. Pravá odpověď Boha má nezaměnitelný účinek v tom, že nás pozvedá a mění k lepšímu.

Avšak ne všechny vnitřní vjemy přicházejí od Boha. Někdy se do vědomí meditujícího vetrou nejrůznější obrazy scén a osob. Mohou být výsledkem mentálních cvičení nebo starostí nebo mohou být projekcí vlastní mysli nebo představ meditujícího. Moudrý člověk se snaží rychle od všech těchto jevů odvrátit a snaží se hledat samotného Boha jako neměnného Ducha nebo jako Božského Otce či Božskou Matku, nebo jako vibraci Óm. Budete-li se držet první zde uvedené zásady – Hledejte Boha samotného, prvního pravidla na cestě duchovního rozvoje, nebude vás svět jevů tolik obtěžovat. Nicméně každý hledající na duchovní cestě někdy přijde s touto sférou do styku.

Jak budete den za dnem v meditaci pokračovat, vaše meditace se prohloubí a budete postupně procházet vyššími stavy vědomí. Jak jsme zdůraznili, je moudré se vyhnout stavu podvědomí. (Podvědomá mysl pracuje prostřednictvím tří nejnižších páteřních center – bederního, křížového a kostrčního – a nevstupuje do srdečního centra a vyšších center v páteři a mozku.) Podvědomí je sférou iluze podléhající *máji* neboli zákonu relativity. Bude-li vaše vědomí soustředěno do centra spirituálního oka nebo do srdečního centra budete „nad“ rušivými prvky podvědomí, zejména naplníte-li své srdce láskou a hledáním Boha. A tak se během meditace neustále snažte soustředit svůj pohled do třetího oka a zároveň se snažte zahnat všechny nižší touhy a nahradit je jedinou dokonalou touhou po Bohu samotném. Pak se vaše

vědomí pozvedne, tím obejdete sféru rušivého podvědomí a přejdete přímo od vědomého k nadvědomého stavu.

Dodržujte pravidelnost

Vyhradte si čas pro pravidelnou meditaci každý den. Nejvhodnější dobou pro meditaci je doba východu slunce, doba poledne, doba západu slunce a půlnoci, neboť každá tato doba představuje změnu v chodu přírody, a proto i v těle. Velmi přínosné je tedy medítovat ráno od pěti do šesti hodin, dopoledne od jedenácti do dvanácti, odpoledne od pěti do šesti a večer od deseti hodin do půlnoci. Paramahansa Jógánanda však studentům, kteří mají omezené časové možnosti, vždy zdůrazňoval, ať se snaží medítovat vždy

alespoň na počátku a na konci dne, neboť je obvykle snadnější si v tuto dobu najít čas.

Po probuzení je tělo i mysl klidnější než obvykle a účinek hluboké meditace těsně před spaním udržuje vědomí během noci ve vysokém stavu. Ale pokud si ani toto nemůžete vždy zařídit, pak se snažte pro techniky energetizačních cvičení, *hong-só* a Óm vyčlenit během dne nějaké dvě jiné doby. Tyto techniky představují základní stavební kameny vaší duchovní cesty. Bez jejich pravidelného praktikování nemáte naději na úspěch. Naopak při jejich pravidelném provádění nemůžete neuspět.

Ved'te klidný, vyrovnaný život

Meditaci musí doprovázet správný způsob života a užitečná činnost. Dodržujte základní zdravotní zásady (aniž byste byli

v tomto ohledu fanatičtí) a vykonávejte činnosti a povinnosti, jak nejlépe dovedete.

Žijte v souladu s Božím zákonem, který řídí správné chování a činnost, jak učí lekce Jógóda Satsanga. Během dlouhé hluboké meditace se člověk zakotví ve stavu nadvědomí, kdy se mu plně rozvine intuice neboli vševědoucí šestý smysl. Pak je schopen dokonale zkoumat sám sebe, vidět své minulé špatné návyky myšlenek i jednání a patřičným způsobem je napravit. Jeho nově probuzená a posílená síla vůle a z toho vyplývající schopnost kontroly, kterou teď má nad svými mentálními i tělesnými schopnostmi, mu umožní snadno a přirozeně zapudit nesprávné jednání a touhy a osvojit si takové vlastnosti, jež náležejí božskému dítěti stvořenému k nesmrtelnému obrazu Božímu.

Hrajte v Boží hře stvoření aktivní a užitečnou roli. Užitečná práce vykonávaná s láskyplnou pozorností a pocitem, že tím sloužíme Bohu v druhých, je účinnou formou meditace.

Cíl

Budete-li se řídit těmito jednoduchými zásadami, věrně a nadšeně, dokážete se udržet na cestě až do konce a vaše vědomí se rozvine do postupně stále vyšších stavů vědomí.

Když proniknete za běžný bdělý stav, vstoupíte do radostného stavu nadvědomí a budete si vědomi svého Já jakožto duše a jiskry nesmrtelného Ducha.

Odtud přejdete do vědomí spirituálního oka (*kutaša*). Že jste dosáhli stavu vědomí *kutaša* poznáte podle toho, že si budete

vědomí všeho ve stvoření. A když přejdete za svět jevů či stvořeného a stanete se zajedno s Bohem jako Nestvořeným či Absolutním, pak jste dosáhli kosmického vědomí – vrcholu hory zvané seberealizace.