

Jóga pro samouky

(2)



Věda energetizace – část I. (JS-2)

zveřejněno na www.ceskaakademiejogy.cz

a www.rudolfskarnitzl.cz

Jsme součástí tvého neměnného Bytí

Paramahansa Jógánanda

Ó, Duchu, pohybujeme se a tančíme na vlnách Tvého stvoření. Dej nám uvědomit si Tvou přítomnost pod vlnami iluze. Ó, Duchu, obrať naše oči, aby viděly nezměrnost Tvoji slávy za vším projeveným.

Ó, Milovaná Nesmrtelnosti, uč nás vidět Tvou nezměrnost, Tvou neměnnost za všemi věcmi, abychom sami sebe vnímali ne jako součást změny, ale jako část Tvého neměnného Bytí.

Očima z hvězd roníme své slzy ze světla na nohy z modři. Otče, přijmi slzy ze světla, které jsme nasbírali,

aby obmyly tvoje nohy
nesmrtelnosti. My jsme Tvé děti, Ty
jsi náš: uschopni nás uvědomit si
tuto pravdu. Z kadidelnice našich
srdcí Ti nabízíme vůni naší lásky. Ať
nejsme uchvázeni pomíjejícími
touhami, ale probuzeni ke Tvé
slávě. Ať necháme rozplynout tento
klamný sen a pohlédneme na Tebe:
jedinou Skutečnost. Udělej nás
nesmrtelnými hvězdami na nebeské
klenbě tvého Bytí.

Dobrou vůli pro všechna
náboženství, pokoj všem lidem, mír
všem národům, pokoj všem
bytostem, pokoj všemu živému.
Otče, Matko, Příteli, Milovaný Bože,
naplň naše bytí Tvou mocí, naplň
naši mysl Tvou silou, naplň naše
duše tvou vždy trvajícím moudrostí.

Ať odložíme všechny pocity
ztotožnění se s omezeními těla.
V každé buňce našeho bytí ať cítíme
Tvou radost a klid rozjímání.

Modlitba

Ó, Duchu, nauč mě uzdravit tělo
tím, že jej naplním Tvou vesmírnou
energií. Nauč mě uzdravit mysl
koncentrací a úsměvy, nauč mě
uzdravit duši intuicí zrozenou
v meditaci.

Vědecké techniky a pravidla

Úvod

Lidská přirozenost je trojí: tělesná,
duševní a duchovní. Harmonický rozvoj
kteréhokoli z těchto prvků závisí na rozvoji
druhých dvou. Například tělesná pohoda je

vratká, pokud je člověk předmětem prudké emoce strachu, zášti nebo žárlivosti. Duševní štěstí je nejisté, pokud nemá kořeny v duchovní radosti. A úsilí oddaného stoupence v meditaci na Boha má vážné překážky, pokud jeho tělo je postižené nemocí, zatížené toxickými jedy nebo bez energie a vysílené.

Učení Šrí Paramahansa Jógánandy akcentuje harmonický vývoj těla, mysli a duše. Díky tomuto vyváženému důrazu je student schopen obratně řídit svůj vůz života a lehce projít nástrahami, které čekají ty, kteří jsou méně pečlivě připraveni na svou duchovní cestu.

V této lekci a ve třech následujících jsou ukázány zásady, které vás uschopní zažehnat slabost vůle, udržet tvé tělo stále pulzující energií a zůstat ve stálém stavu

vědomé tělesné pohody. Tyto zásady byly objeveny Šrí Paramahansou Jógánandou v roce 1916. Od té doby byly uplatňovány nespočtem osob s úžasnou efektivitou.

Lekce 2 - 5 tvoří jeden ze základních kamenů učení Jógóda Satsanga. Jsou nezbytným a důležitým základem pro metodu koncentrace a meditace, která se objevuje v pozdějších lekcích. Denní praxe cvičení z lekcí 4 a 5 vám poskytnou větší schopnost radovat se ze života a rychle postupovat na cestě k Bohu.

Věda energetizace – část I. (základní Jógóda technika)

Fyzické tělo je shluk pohybů

Milióny drobných buněk, které tvoří naše maso a kosti, které vypadají tak kompaktní a pevné, nejsou ve skutečnosti

nic než shluk pohybů, síly společně vířící v ultrarychlém kmitání.

Fyzické tělo je shluk pohybů, kombinace buněk složených z pohybujících se molekul, které jsou vytvořeny z vířících atomů, ty jsou složeny z protonů, elektronů, neutronů, pozitronů a mezonů vířících v relativně ohromném prostoru uvnitř každého atomu. Tyto drobné formy, mající částečnou inteligenci, jsou manifestací jisker mysli od Neomezené Inteligence, Boha.

Za chemickými reakcemi v buňkách jsou tančící vlny molekulárních pohybů, pod kterými se vzdouvají vlny atomických pohybů. Pod atomickou vrstvou jsou vlny elektronických a protonických pohybů, střídavě ukrývající jasné vlny tančících výbojů, životní síly. Za těmito projevy životní energie a ještě hlouběji jsou vlny myšlenek,

pocitů a chtění. Skryté až úplně pod všemi vlnami nejrůznějších pohybů života je ego. Ego je duše v klamném stavu bytí, které se identifikuje s fyzickým tělem.

Ačkoli se tělo jeví jako pevná hmota ohraničených rozměrů zabírající pouze malou část prostoru, buňky, které tvoří tělo, jsou projevením se širokého oceánu molekulárních vln. Tyto molekulární vlny těla jsou projevením ještě většího oceánu atomických vln. Atomické vlny jsou projevením nesmírného oceánu elektronů, protonů a dalších atomických částic. Protonové, elektronové atd. vlny jsou projevením širšího oceánu životní síly. Životní síla (nebo životní energie) je projevením nezměřitelné síly všech forem podvědomí, supervědomí, *kutastha chaitanya* (Kristova vědomí) a Kosmického vědomí.

Jako projevení se chemických pohybů jeví se tělo malé, ale vzhledem k tomu, že tyto chemické pohyby tělesných buněk jsou ve skutečnosti zhuštěné vlny Kosmického Vědomí, je tělo ve své možnosti nesmírné a všudypřítomné.

Pravidla Jógóda Satsanga učí umění koncentrace na vnitřní životní energii a na sílu vůle, a tím probouzí v člověku jeho vědomí skryté duchovní přirozenosti. Síla přichází zevnitř. Nikoli ze svalů. Život je udržován vnitřní silou, nezávisí pouze na potravě a cvičení.

Co udržuje život v těle?

K udržení aktivity tělesných buněk v pohybu jsou zapotřebí určité vnější faktory: (1) ultrafialové paprsky slunečního

světla, (2) kyslík, (3) kvalitní potrava, (4) čisté tekutiny jako je voda a ovocná šťáva.

Mnohem důležitější je, že živé tělesné buňky jsou stvořené a udržované vnitřně myšlenkami a biologickými silami. Mnohé chemické, molekulární, atomické a další pohyby buněk těla jsou z vnitřního duchovního zdroje nepřetržitě zaplavovány jemnými oživujícími pohyby vědomí, podvědomí, super – vědomí, *kutastha chaitanya* (Kristova vědomí). Vitální jiskry inteligentní energie, které tvoří život, jsou zhuštěné myšlenky Boží. Bez těchto vitálních jisker inteligentní energie, životní energie, jsou vnější zdroje neschopné udržet život v těle.

Tyto vitální jiskry inteligentní energie jsou v hinduistických textech označovány jako *prána*. *Prány* jsou dvojího druhu: (1)

Kosmická vibrující energie, která je všudypřítomná ve vesmíru, ta vytváří a udržuje vše. (2) Specifická *prána* nebo energie, která proniká a udržuje každé lidské tělo skrze pět toků nebo funkcí: Proud jménem *Prána* pomáhá krystalizaci; *Vyána* pomáhá cirkulaci; *Samána* pomáhá asimilaci; *Udána* pomáhá metabolismu; *Apána* pomáhá eliminaci. *Prána*, životní síla nebo životní energie, je společné jméno pro těchto pět toků, musí být přítomná a dostatečně fungující, aby zajistila fyzické zdraví a vitalitu – a život sám o sobě!

Obyčejně se lidé zaměřují pouze na jídlo, vzduch a sluneční světlo, když chtějí udržet tělo v kondici, ale stává se, že zdraví selže přesto, že má přísun jídla a vzduchu. Pak přichází pochopení, že tato baterie těla musí být dobita i vnitřním zdrojem.

Chléb (jídlo) sám o sobě nezajistí život. Pokud by tomu tak bylo, mohli bychom vložit jídlo do mrtvého těla, položit na slunce a očekávat, že vstane k životu. Ta síla, která tvoří život, která uschopňuje tělo, aby proměnilo jídlo a vzduch na energii – to je přímý zdroj života.

Životnost automobilové baterie nezávisí pouze na zvenku dodané destilované vodě, ale též na střídavém elektrickém proudu, který do ní teče dráty z generátoru motoru. Stejně tak baterie lidského těla nežije pouze prostřednictvím nepřímých vnějších zdrojů: jídla, kyslíku, tekutin, světla, ale pomocí vnitřního zdroje vůle, který způsobí, že vibrující tok života teče z neviditelného dynama kosmické energie do těla prodlouženou míchou neboli „ústý božími.“ (Prodloužená mícha je umístěna ve spodní

části mozku, kde se zadní část lebky spojuje s krkem).

Je to elektřina, která dobíjí automobilovou baterii. Obdobně je to kosmická energie, která přeměňuje kyslík, potravu a tekutiny v sílu, která nás udržuje při životě. Je to ta stejná životní energie, která dělá pevnou potravu a tekutiny tím, čím jsou. Když je dáme do žaludku, musí být znovu proměněny v energii, aby působily v těle užitek. A když energie, která v nich je, je vyjmuta, je to životní síla, která přinutí zbytky této hmoty aby odpad opustit tělo skrze póry, střeva a ledviny. Právě tak jako destilovaná voda (jevící se jako vnější zdroj výživy) sama o sobě neudrží život v automobilové baterii ani nepřivede život zpět, tak ani kyslík, potrava, tekutiny a sluneční světlo samo o sobě nepomůže

„baterii“ v mrtvém těle. Musí taky mít vnitřní životní energii.

Bůh, prvotní zdroj energie

Prodloužená mícha je počátečním místem, kterým od Boha přichází životní síla. Je nazývána „ústa boží“ protože tudy Bůh vdechuje životní sílu do člověka. Nenechte se zmást pasáží z Bible, kde se píše: „Hospodin Bůh stvořil člověka...a do jeho chřípí vdechl dech života. Tak se člověk stal živou bytostí“ (Genesis 2:7).

Vysvětlení zmíněného verše bude podáno v lekci věnující se Genesis.

Ze všech částí těla pouze prodloužená mícha nemůže být operovaná chirurgem. Proč? Protože je centrem všech životních center v mozku a v páteři. Je jediným centrem, skrze které vstupuje životní síla do

těla. Srdce, mozek a krční, hřbetní, bederní, křížový a kostrčové centrum páteře (respektive *vishuddha*, *anahata*, *manipur*, *swadhishtan* a *muladhar* čakry) jsou druhotná centra, která pracují pouze jako distributoři této životní síly, kterou dostávají od prodloužené míchy. Sedmé centrum v mozku, *sahasrara*, je zásobník, kde tato kosmická životní síla nebo energie je ukládána, aby byla v případě potřeby použita k udržení a aktivace těla. Tato akumulace životní energie v hlavě je příčinou, proč člověk může vidět „hvězdičky“ nebo světlo, kdy utrpí úder do hlavy: energie je násilně vytlačena.

Všudypřítomný rezervoár energie

Věda dokázala, že vše je nepřetržitě dobíjeno kosmickou energií. Prodloužená mícha je anténou tělesné přijímací stanice,

která přijímá rentgenově kosmickou energii kosmického vědomí skrze tělesného radiového operátora – vůli. Tak jako člověk může používat neviditelné vibrující rádiové vlny, aby ovládal vzdálené lodě na moři, stejně tak Bůh pomocí vibrací Jeho inteligentní kosmické energie zásobuje naše těla životní silou bez jakéhokoli viditelného spojení.

Bůh stvořil prvotní kosmické vibrace nebo energie, které, když jednou začaly, staly se věčnými. A pomocí bezdrátové síly vůle je můžeme čerpat a přivést je do těla prostřednictvím prodloužené míchy. Tato kosmická energie, stejná energie, ze které jsme my a vůbec všechno ve vesmíru byli stvořeni, obklopuje a prostupuje celé stvoření po všechny časy. Vstupuje do těla „ústy božími“ (prodlouženou míchou) a je

tím neviditelným „slovem“ které udržuje veškerý život.

Můžeme se učit žít víc a víc z této věčné energie, která je stále všude kolem nás a tak stále pro nás k dispozici, aby dobila naše tělo vitalitou. Každý může použít znalosti získané z těchto instrukcí, aby učinil svoje tělo zdravým po všech stránkách. Tělo, které je svobodné od nemocí a slabostí, vykazuje méně odporu k meditačním metodám a praxím, pomocí kterých se dosahuje seberealizace a pomocí kterých je lidské vědomí stejně jako tělo pozdvihováno do bezúnavové kondice.

Energie z vnitřního zdroje

Jídlo obsahuje určité množství životní energie, proto odtud tělo může jisté množství síly získat. Ale pokud jsou

vyčerpané vnitřní zdroje životní energie, jídlo nepomůže. Jisté množství energie je uskladněné ve svalech, kostech, kostní dřeni, v krvi a tělesné tkáni jako v zásobní baterii. Zásoba energie v částech těla závisí na kyslíku a látkách z potravy, které si tělo vezme, a na množství energie přijaté skrze prodlouženou míchu.

Ale výdej životní energie provází všechny procesy myšlení, cítění a fyzické aktivity. Techniky Jógóda Satsanga, pokud jsou prováděny správně, doplňují energii napojením se na její zdroj, prodlouženou míchu. Životní energie může být do těla dodávána nepřetržitě z tohoto zdroje vědomou vůlí, pomocí které stimulujeme centrum v prodloužené míše.

Z toho důvodu bychom se měli každý den věnovat vědeckým metodám dobíjení

těla energií z nevyčerpatelného vnitřního zdroje. Smyslem těchto lekcí umění energetizace je vysvětlit metodu dobíjení buněk v těle tím, že se napojíme na vnitřní zdroj.

V těchto lekcích bude ukázáno, jak energie může být vedena k tomu, aby proniklo tělem napětí. A jak toto napětí může být staženo z těla pomocí relaxace.

Afirmace

Ó, věčná Energie! Probud' ve mně vědomou sílu vůle, vědomé zdraví, vědomou vitalitu, vědomou realizaci. Necht' mají všichni dobrou vůli, vitalitu, dobré zdraví, realizaci! Ó, věčné mládí těla i mysli, zůstávej ve mně věčně.