

# Jóga pro samouky

(7)



Umění relaxace (JS-5)

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

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

## Otočení se zpět

Šrí Paramahansa Jógánanda

Byl jsem vězeň, který nese těžkou haldu kostí a masa, ale zlomil jsem okovy mého masitého těla silou relaxace. Jsem volný! Nyní zkusím jít dál bez něj. Okouzující úžasná krásu, ukonči svůj tanec před mýma očima! Už více nelákej moji pozornost! Kouzelná hudbo, nesváděj moji mysl na scestí, ani ji neokouzluj potěšením hmotných písni!

Ať sladké pocity vábících sirén už neparalyzují moji svatou intuici tvého vábivého doteku! Dovol moji meditaci vstoupit do sladké komnaty věčné božské lásky. Lákavá vůně šeříku, jasmínu a růží ať

nezastaví moji mysl spějící  
k domovu!

Sladké svůdkyně smyslů jsou nyní  
 pryč. Pouta k masu jsou přetrhaná.  
Vláda smyslů je uvolněná. Vydechuji  
a zastavuji bouři dechu. Vlny  
myšlenek se zklidňují.

Sedím na oltáři mého tepajícího  
srdce. Hledím na něj. Stáčím se  
k páteři. Burácející a křičící proud  
životní síly přicházející skrze srdce  
do těla, tlukot a dunění srdce – vše  
je pryč. Jako svatá ukrytá řeka plyne  
moje životní síla do soutěsky v  
páteři. Vcházím do tmavé chodby  
všudypřítomnosti dveřmi  
duchovního oka, a pokračuji, dokud  
na konec moje životní síla nevplyne

do oceánu života a neztratí se  
v blaženosti.

## Umění relaxace

Tělo, které je relaxované a klidné, přispívá k mentálnímu klidu, které je nezbytný pro meditaci – spirituální umění spojení se s Bohem. Proto jeden z prvních kroků vyváženého programu spirituálního rozvoje je relaxace mysli a těla – tedy uklidnění aktivity srdce, plic, oběhového systému a nikdy neutuchajícího pohybu svalů stimulovaných nervovými impulzy z mozku. Zredukováním množství energie vydávané v nepřestávající (a často neproduktivní) svalové a mentální aktivitě, relaxace uvolňuje energii, která může být použita pro vyšší a mnohem

konstruktivnější účel: koncentraci na Božského Obyvatele.

Když se člověk naučí, jak se koncentrovat, je pak schopen relaxací získat z těla energii a vědomím ji zaměřit na vyšší centra v mozku a páteři, kde lze realizovat vědomí přítomnosti Boží.

Odpoutej se od veškeré činnosti. Činnost je smrtí duchovního vědomí. Činnost povstala z Boha, ale Bůh není činností. „Za cestou bez cesty, za pohybem všech pohybů, tam, v zemi věčného ticha – jsem Já.“ Pohyb je promítán do éteru jako manifestace Ducha, ale čistý Duch je bez pohybu. Duch je to nesmírné ticho, které je za vším.

## Zvláštní druh relaxace

### 1. Nedokonalá svalová relaxace

Většina lidí je v částečném napětí i v době zdánlivé relaxace. Energie a vědomí jsou částečně, nebo nedokonale, získávány z určitých svalů, končetin a orgánů, ale ne z pěti smyslů – hmatu, chuti, čichu, sluchu a zraku. To lze nazvat nedokonalou svalovou relaxací. Tělo nemůže prosperovat v takovém stavu trvalého částečného napětí, neboť to je vyčerpávající.

## 2. Částečná svalová relaxace

Vyloučení dechu (úplné vydechnutí) a setrvání bez dechu tak dlouho, jak jen je pohodlně možné, zklidní činnost plic a bránice a zpomalí činnost srdce, čímž je odstraněna většina aktivity a poškození aktivních vnitřních tělesných orgánů. Když jsou končetiny, plíce, bránice neaktivní a srdce je ztišené, tělo je ve stavu téměř perfektní svalové a motorické relaxace.

### 3. Nevědomá senzorio – motorická relaxace

Ve spánku jsou vědomí a životní energie mimovolně odpojené od svalů a vnitřních orgánů, od pěti smyslů, od nervů a částečně od srdce, plic a bránice. To se nazývá nevědomou senzorio – motorickou relaxací.

### 4. Vědomá senzorio – motorická relaxace

Pilnou praxí meditace a koncentračních technik Jógóda Satsanga po několik let může žák záměrně stáhnout energii a mysl od smyslů a svalů a zůstat při tom při vědomí.

### 5. Nevědomá dokonalá senzorio – motorická organická relaxace

Smrt je úplná, nevědomá senzorio – motorická relaxace. Je to vynucené vypnutí

vědomí a životního proudu z celého těla: údů, svalů, smyslů, orgánů, srdce, páteře a tak dále. Tak jako elektřina se stáhne zpět do dynama, když se rozbije žárovka, stejně tak proud života a vědomí se vrátí do dynama Kosmické Energie a Kosmického Vědomí, když tělo zcela zastaví svou činnost. Dokud vedení k určitému bodu není zničené, rozbitá žárovka na konci může být nahrazena novou a světlo může být znovu zapnuto. Stejně tak dokud vodiče pozemských tužeb vedoucí z dynama Ducha zůstávají zachované a připojené k zemi a jejím půvabům, pak tak často, jak se jedna žárovka (tělo) rozbije (odejde ve smrti), tak často je nezbytné ji nahradit novou žárovkou (tělem). Ale když všechny vodiče pozemských tužeb jsou přestřiženy, pak reinkarnace duchovního proudu v žárovce z masa utichá, právě tak jako destrukce



elektrického vedení by způsobila stažení všech proudů do dynama a zabránila by dalšímu toku proudu do žárovky. Smrt znamená úplnou destrukci žárovky (těla), ale nikoli vodičů tužeb za ním.

6. Vědomá senzorio – motorio – organická relaxace

Vědomá senzorio – motorio – organická relaxace spočívá ve vůli ovládaném vypínání a zapínání životního proudu a vědomí v končetinách, svalech, vnitřních orgánech, plicích, bránici a zvláště v srdci a páteři. Tato mimořádná vědomá relaxace bude vysvětlena brzy v jiné Jógóda Satsanga lekci.

Právě popsaných šest forem relaxace se dá přirovnat k různým druhům světla, kterým může svítit žárovka zastíněná stínidlem – jasné světlo, méně jasné,

temné, temnější, stěží viditelné. Různé stupně relaxace představují využití nebo zatemnění vědomí a proudu života z žárovky (těla). V plné tělesné aktivitě, jako třeba při běhání, naše žárovka je plně a jasně rozzářená životem. V nedokonalé relaxaci je částečně prosvícená životem. V dokonalé svalové relaxaci je životní světlo méně jasné. Ve spánku je životní světlo temné a klidné. V meditaci je životní světlo sotva patrné. Ve vědomém transu ustoupí životní energie ze žárovky (těla), ale je připravená být znovu zažehnutá vůlí. Ve smrti je žárovka (tělo) rozbitá, ale ve vědomé sensoricko – motoricko – organické relaxaci se člověk naučí vypnout vědomí a životní proud od žárovky (těla) a znovu je zapnout vůlí. Tato síla dává vítězství nad smrtí.

## Mysl a energie drží člověka připoutaného k tělu

Kdekoli zapojíte mysl a energii, tam budete připoutáni.

Když zkoušíte různé způsoby relaxace energie ze svalů a odvedení vědomé mysli pryč od materiálního světa, musíte pochopit, že úsilí samo o sobě k odpoutání myšlenek nestačí. Nemůžete od něčeho úspěšně odpoutat svoje myšlenky, pokud neodpoutáváte také energii. To znamená, že kdekoli pracují naše svaly a kosti, kdekoli jsme aktivní, tam je pohroužená naše mysl. Musíme od těla odvést obojí, naši mysl i energii.

Malý uzlík energie ve svalstvu nás drží přivázané k tělu. Když je vaše tělo v pohybu, vaše vědomá energie je připoutaná k celému tělu. Relaxujte, rozvažte ty uzlíky.

Myslím, že to byl Sokrates, kdo řekl: „Co je to lidská bytost? Je to uzel vědomí a hmoty.“ Propletený uzel! První uzel, který je třeba v těle rozvázat, abychom osvobodili Ducha, je uzel vytvořený ze svalového vědomí. Odstraňte veškeré napětí a pošlete uvolnění do uzlů – velkých a malých uzlů – které jsou ve svalech.

## Fyzický přínos relaxace

Relaxace svalstva a končetin pomáhá snížit pohyb, a tím redukovat normální proces odumírání buněk v organismu. Když díky napětí jsou tělesné buňky udržované v aktivitě, tedy v pohybu, buňky se opotřebovávají a musí být vyměněny. Když není žádná aktivita, není tu ani opotřebení. Buňky zůstávají pozastavené ve stavu živosti

vyživované přímo kosmickou energií, která proudí do těla skrze prodlouženou míchu.

## Metody navození relaxace

Za prvé zavřete oči, vydechněte, vypněte pozornost a energii smyslům. Vnímejte a mentálně pozorujte srdce a oběh krve a zklidněte je příkazem vůle, podobně jako zastavíte hodinky jemným dotknutím se jejich pružiny. S klidem můžete pozastavit celé tělesné soukolí.

## Zrelaxování části těla

Když chcete zrelaxovat některou z dvaceti částí těla, vytvořte v té části napětí, držte jej a počítejte od 1 do 3, pak rychle uvolněte, udržujte tuto část těla v klidu a vnímejte ústup energie. Toto je jediná vědecká cesta, jak odstranit napětí

v jakékoli části těla a kompletně ji zrelaxovat.

Když je svalová kontrakce pouze slabá, napětí není po uvolnění úplně odstraněno. Proto je důležité napnout „silně“ a pak uvolnit, abychom získali perfektní relaxaci.

Přesto pamatujte na to, že pokud je nějaká část těla nemocná nebo slabá, použijte jen slabé napětí.

Během procesu tenze (stažení), kdy se tělo energetizuje, je třeba vyvíjet napětí postupně od nízkého přes střední až k vysokému a postupně zrelaxovat od vysokého ke střednímu a nízkému, přimět energii zaplavit části těla nebo případně celé tělo. Při využívání tenze k rozvázání energetických uzlíků ve svalech a navození dokonalého uvolnění je třeba zvyšovat napětí postupně od nízkého ke střednímu

a vysokému, a poté silně vydechnout a uvolnit napětí rychle, bezprostředně odebírajíc energii a vědomí a aktivní vůli.

## Nejlepší způsob rychlé relaxace celého těla

Chcete-li uvolnit celé tělo, vytvořte napětí ve všech dvaceti částech těla, od chodidel po krk, se zaťatými pěstmi. Poté rychle uvolněte, vypusťte dech a zůstaňte tišší. Tímto způsobem můžete zrelaxovat celé tělo. Opakujte to dvakrát, aby se odstraněním napětí ze všech částí těla uvolnění upevnilo. Tímto způsobem lze odejmout svalstvu a končetinám energii tak, že se vaše tělo bude cítit jako hromada kostí a masa bez života – jako bezmocná medúza. Pamatujte, že pokud držíte ruku i jen lehce

od těla, jste v tenzi – v té části spalujete energii a nejste v dokonalé relaxaci.

## Mentální relaxace

Mentální relaxace spočívá ve schopnosti vůlí osvobodit pozornost od obtěžování obavami nad minulými a současnými obtížemi, od stálého vědomí si povinností, strachu z neštěstí a ostatních pronásledujících strachů, od chtivosti, vášně, zlých nebo rušivých myšlenek a podnětů. Mistrovství v mentální relaxaci přichází spolu s vytrvalou praxí. Můžeme jej dosáhnout osvobozením mysli vůlí od všech myšlenek a následným udržením pozornosti na vnitřní mír a spokojenost. Vytrvalou praxí můžeme otočit pozornost od starostí ke klidu pomocí meditace.



## Cvičení k navození mentální relaxace

Mentální relaxace by měla značit úplný mentální klid. Každý z nás potřebuje ráno a večer opustit svoje starosti a vejít do absolutního ticha. V takovou chvíli bychom se měli pokusit na minutu zůstat bez negativního myšlení, obzvláště bez obav a upevňovat mysl na vnitřní mír. Pak bychom se měli pokusit setrvat několik minut s tichou myslí. Potom myslet na nějakou šťastnou událost, setrvat u ní a vizualizovat si ji. Mentálně procházet nějakým příjemným zážitkem znovu a znovu, dokud úplně nezapomeneme na svoje starosti.

Trénujte usínání pomocí vůle. Zrelaxujte tělo a myslete na ospalost, kterou obvykle cítíte, než usnete. Potom vyzkoušejte tento stav opravdu navodit. Použijte k tomu

představivost, ne vůli. Většina lidí nerelaxuje, ani když spí. Jejich mysl neodpočívá, protože sní. Proto vědomá mentální relaxace je lepší, než relaxace, která je bočním produktem pasivní fyzické relaxace nebo spánku. Při vědomé mentální relaxaci si lze ponechat sny nebo sny vypnout z mentálního plátna, jak si kdo vybere.

## Testy mentální relaxace

Mentální relaxace jste dosáhl tehdy, když jste schopen ovládat tok myšlenek po libovolně dlouhou dobu a když zvládnete úkonem vůle osvobodit vědomí od vnímání těla a vůlí ho k němu opět vrátit. Když zvládnete zůstat trvale pokojný navzdory těžkým zkouškám a když jste bezpečně

zakotvení v nesmrtelné víře v Boha a Gurua; tehdy jsi mentálně uvolnění (relaxování).

## Pět stupňů mentální relaxace

1. Většina lidí je stále tak neklidná, že nedokáže zavřít oči a udržet oční panenky klidné, nebo nechat tělo nehybné, nebo se koncentrovat pouze na jednu věc ani na krátkou chvíli. A přece klid a mír jsou atributy lidské duše, její přirozené podstaty. Mnoho lidí si vypěstovalo svou druhou přirozenost, která je „nepokojná v každé chvíli, aniž by kdykoli spočinula“. To je první stádium.

2. Díky meditační praxi může člověk, který je stále nepokojný, dosáhnout toho, že se stane „jednou v určité chvíli klidný, ačkoli je nepokojný většinu času“. To je druhé stádium.

3. Pokročilejší praxe koncentrace a meditace umožní studentovi vyvinout klid k bodu, ve kterém je „schopen dosáhnout klidu lehce, ale může stále být snadno rozrušen událostmi nebo okolím“.

4. Pomocí hlubší praxe koncentrace a meditace a pomocí pokročilejších lekcí, které mohou být přijaty pouze od pravého gurma, dosahuje student čtvrtého stupně, ve kterém je „pokojný po většinu času a nepokojný pouze jednou za čas“. Je to protiklad druhého stupně. Pomocí vědecké meditace je možné obrátit přirozenost daného člověka od nepokoje k pokoji.

5. Pomocí praxe nejvyšších meditačních metod předaných pravým guruem nebo realizovaným učitelem (*tj. metody, jaké jsou ukazovány v těchto lekcích Šrí Paramahansy Jógánandy – pozn. editora*) se student

nakonec stává totožným s Bohem v *samádhi*, stavu čistého blaha, ve kterém stoupenec cítí, že on sám, jeho úkon meditace a Bůh – objekt meditace – se stali Jednotou. Toto je pátý a poslední stupeň relaxace a seberealizace, ve kterém je stoupenec „stále klidný aniž by kdykoli byl neklidný“. Je to opak prvního stupně a může být dosažen pouze schopností vejít do *samádhi* úkonem vůle kdykoli a kdekoli.

Neexistuje vyšší způsob relaxace než tento, který je učen v těchto lekcích.

Během zkoušení energetizačních technik může člověk pocítit, pravděpodobně prvně v životě, rozdíl mezi masem a energií. Tyto techniky nám dají pochopit, že nejsme tělo z masa a kostí, ale životní energie a vědomí Boha, který je dočasně promítnut do fyzického těla.

Aby člověk zvýšil toto božské vědomí, po vyvolání napětí v celém těle by měl uvolnit a vydechnout zůstávajíc co nejdéle bez nádechu tak dlouho, aby nebylo vnímáno nepohodlí.

Zapudťte všechny znepokojivé myšlenky a zůstaňte bez negativních myšlenek tak dlouho, jak můžete. V tomto stavu koncentrujte svoji pozornost plně na Boha – mír uvnitř sebe. Zde znovu použijte slogan „Vytvoř napětí, uvolni a vnímej“.

## Vrcholný cíl dokonalé relaxace

Nejvyšší forma relaxace je metafyzická a spočívá v osvobození celého lidského vědomí od identifikace s fyzickým tělem, penězi, majetkem, jménem, slávou, rodinou, zemí, světem a od lidského soupeření a s tím spojených zvyků.

Metafyzická relaxace je dokončená oproštěním se ze stupňů své pozornosti z vědomí, podvědomí a částečně – supervědomých stavů zažívaných po meditaci a ze stavu *kutaštha chaitandža* (Kristova Vědomí) a ztotožnění svého vědomí plně s Kosmickým vědomím.

Proto metafyzická relaxace spočívá v osvobození vědomí z klamu duality a identifikace s vlastní skutečnou přirozeností: jednotou s Duchem.

## Afirmace

Dnes otevřu dveře svého pokoje a nechám kroky ticha vejít do chrámu všech mým činností. Všechny činy určené mi k vykonání, budu dělat pokojně, naplněné mírem.