

# Jóga pro samouky

(8)



Kontrola vašich emocí je klíčem ke zdraví a štěstí (JS-6)

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

Obdarujte svoji duši vroucností

Šrí Paramahansa Jógánanda

Božský Otče, požehnej našim myšlenkám, že nám smějí připomínat Tvé dokonalé štěstí. Žehnej našim citům, že mohou vnímat Tebe samotného. Žehnej našim tužbám, že mohou hledat jen Tebe. A žehnej našemu úsilí, že smí prahnout jedině po Tobě. Ty jsi nektarem, který hledají naše duše.

Nechť cítíme Tvé vibrace; jejich prociťováním můžeme zůstat probuzení. Pokorně se modlíme za nový rozkvět v Tobě, za nové vědomí v Tobě, za novou duševní sílu nalezenou uvnitř Tebe.

Požehej všem, kdo na zemi pomáhají rozšiřovat Tvé poselství – Tvůj živoucí oheň. Nechť se projevíš v jejich nitru. Přijmi květ našich srdcí, přijmi horlivost našich duší. Jsi naším jediným Otcem, kraluješ na trůnu našich spojených srdcí. Přijmi náš dar oddanosti. Požehnej nám všem, odstraň všechna omezení. Spal naši nevědomost, ať Tvé světlo navždy září.

## Kontrola vašich emocí je klíčem ke zdraví a štěstí

Učení prezentované v lekcích JS (Jógóda Satsanga) je komplexní systém metod, jak dovést jedince do úplné a vyrovnané harmonie s velkolepým plánem vesmíru. V práci existuje mnoho sil, usilujících o zničení této rovnováhy, které pak vedou k onemocnění, strachu, chudobě, nezdaru a neštěstí. Tyto síly na jednotlivce útočí, aby rozrušily jeho fyzickou, duševní a duchovní rovnováhu. Hinduističtí světci odedávna znali velké tajemství ovládnutí těchto sil a to jim umožňovalo žít déle než obvykle, při současně dokonalé mladistvosti těla a mysli a v dokonalé duchovní harmonii.

Existují jen dva způsoby, jak projít životem. Jeden vede ke štěstí a druhý k bídě. Není v tom žádné tajemství. Je to velmi jednoduché, navzdory zdánlivé složitosti. Na život byste se měli podívat nepřikrášleně a v zrcadle vašich zkušeností. Dívejte se na čas a prostor, jak k vám přicházejí ve formě problémů, prožitků a vztahů. Dívejte se na věčný proud emocí a myšlenek, vyvstávajících ve vás. Jděte do nitra vašich snah, snů, nadějí a zoufalství. Jděte hlouběji do tužeb skrytých uvnitř vašeho vnitřního já. Život sám sebe projevuje skrze všechna tato řečiště a způsobuje, že se mu snažíte porozumět s vaší nejvyšší inteligencí, moudrostí, láskou a představivostí.

Bída nemá žádnou nezávislou existenci. Nemá žádný existenční cíl. Bída prostě vyvstává v osobní povaze trpícího. Neustále se utvrzujete v zármutku, a proto existuje. Odmítněte ve své mysli trápení a ono už nebude existovat. Takovémuto prosazení Já místo já, říkám hrdinství. Ono Já je naší božskou či základní podstatou. Abychom se od zármutku osvobodili, musíme ve všech denních činnostech prosazovat Já. Pro náš životní vzestup není zármutek nezbytný, třebaže se radost zdánlivě rodí z bolesti.

V naší relativní existenci je evidentní, že okolnosti a životní podmínky prospívají buď zármutku, nebo štěstí, jako kdyby ve své podstatě byly žádoucí, či nežádoucí! Kořen zármutku tkví v nedostatku hrdinství a kuráže, což jsou známky průměrného člověka. Když tento hrdinský prvek v mentální výbavě člověka chybí, jeho mysl má sklony podlehnout přicházejícím starostem. Mentální vítězství přináší do života štěstí. Zármutek pochází z mentální porážky. Dokud je v člověku tento hrdinský postoj přítomný, pak žádný smutek nemůže svým stínem zakrýt jeho srdce.

## Vymaňte se z vlivu životních podmínek

Slzy a povzdechy na bojišti života jsou jasnou zbabělostí – je to slabost mysli. Ti, kteří se vzdali boje, se stávají zajatci mezi zdmi své nevědomosti. Život za nic nestojí, pokud se v něm neustále nepřekonávají problémy. Každý problém, který čeká na vaše rozřešení, je náboženská povinnost, kterou vám přidal sám život. Jakýkoli únik od problémů, fyzický či duševní, je jen únikem od života, protože nemůže existovat život, který by nebyl plný problémů. Životní okolnosti nejsou v podstatě ani dobré, ani špatné. Jsou vždy neutrální. Skličující či povzbuzující se zdají jen kvůli smutnému či šťastnému postoji mysli, která má o ně zájem. Když člověk mentálně klesá pod tíhou okolností, odevzdává sám sebe vlivu špatných časů, neštěstí a zármutku. Pokud se nad okolnosti pozvedá hrdinskou odvahou, kterou má v sobě, všechny životní okolnosti, jakkoli tmavé a hrozné, budou jako závoj z mlhy, který zmizí s hřejivým svitem slunce. Neštěstí „běžného člověka“ však nevycházejí z životních podmínek. Neštěstí v nich netkví. Utrpení se rodí ze slabých stránek a slabosti lidské mysli a vlivem lidských zkušeností. Probudte v sobě vítěze. Vyburcujte v sobě spícího hrdinu a ejhle, žádný zármutek vás už nikdy nepřemůže.

Nevědomí lidé jsou jako zvířata. Nevěnují pozornost ponaučením, která jsou doprovázena bolestí a potěšením. Většina lidí žije život vyšívaný smutkem a trápením. Nevycházejí se činností, které vedou k utrpení, a nesledují cesty, vedoucí ke štěstí. Pak existují lidé, kteří jsou ke smutku a trápení přecitlivělí. Tito lidé jsou obvykle do krajnosti zdrceni zármutkem, a tak přemožení radostí, že ztrácejí svoji duševní rovnováhu. A existuje i pár lidí, kteří se snaží vyhnout se strádání přinášejícím činností, když si nejdříve spálili prsty v ohni nevědomosti. Lidé chtějí být šťastní, a přesto většina z nich nikdy nevyvinula úsilí, aby si osvojila správné činnosti, vedoucí ke štěstí. Bez představivosti se

kutálí z kopce života a jen když je cosi hrozného vyburcuje z jejich těžkého snu nevědomosti, přejí si vylézt na vrchol štěstí. Obvykle je to jen tehdy, když jejich nadšení pro štěstí přežije srážku s neštěstím, která je probudí.

## Neotravujte si mír hněvem

Hněv je v rozporu s tím, co jej vyvolalo. Hněv není protijedem na hněv. Silný hněv (zloba, agrese) může ten slabší potlačit, ale nikdy jej nezničí. Když se hněváte, není s vámi řeč. Poznejte, že je to nemoc, je to jako nachlazení. Přemozte to duševní horkou lázní – myšlením na ty, na které se nikdy nemůžete zlobit, bez ohledu na to, jak se chovají. Jsou-li vaše emoce příliš násilné, dejte si studenou sprchu, nebo si dejte kus ledu na zátylek a na spánky, těsně k uším, a také na čelo, zvláště mezi obočí, a také na vrchol hlavy.

Hněv rodí žárlivost, nevraživost, pomstychtivost, sklony k ničení, divoké nápady, mozkovou mrtvici, a i přechodné šílenství – a cokoli z toho může vést k hrozným zločinům. Pro ticho a mír je hněv jedem. Je jedem pro pochopení. Hněv je příčinou nedorozumění. Vydobýt si něco na někom hněvem je metodou šilenců, protože hněv v nepříteli rozpoutává ještě větší hněv, a tak jej činí stále silnějším protivníkem. Spravedlivé projevení hněvu, kterým se odvrací zlo, aniž by došlo k ublížení, může být někdy prospěšné. Ale slepý, neovladatelný hněv je mstivý, nenávistný. Jen zvyšuje zlo, které si přejete zničit. K těm, kterým činí potěšení vás rozhněvat, buďte lhostejní.

Když hněv přijde, nastartujte svoji mašinerii ticha, aby vyrobila protijedy míru, lásky a odpuštění, které hněv zapudí. Myslete na lásku a uvažujte, že stejně jako nechcete, aby se jiní zlobili na vás, tak také nechcete, aby ostatní pocítili váš ošklivý hněv. Když se začnete podobat avatarům a pohlédnete na veškeré lidstvo, jako na malé bratry, kteří se navzájem zraňují („...protože nevědí, co činí“), nelze se na nikoho hněvat. Nevědomost je matkou veškerého hněvu.

Rozvíjejte metafyzický úsudek a hněv zničte. Dívejte se na hněvem rozčileného člověka jako na dítě Boha. Uvažujte o něm jako o pětiletém bratru, který vás možná nevědomky poranil. Nesmíte pociťovat touhu mu to oplatit. Mentálně zničte hněv se slovy: „Svůj mír si neotrávím hněvem. Nebudu hněvem rušit svoji vrozenou radost, která mi poskytuje klid.“

## Překonání strachu

Skrytý (podvědomý) strach vytváří napětí a úzkost, a nakonec vede ke zhroucení. Musíme mít víru v naše schopnosti a naději ve vítězství spravedlnosti. Pokud tyto vlastnosti nemáme, musíme si je prostřednictvím koncentrace vytvořit v našich myslích. Lze to vykonat rozhodnou a dlouhotrvající praxí. Díky Bohu můžeme s praxí začít kdykoli a kdekoli a soustředit se na rozvíjení těch dobrých vlastností, které nám chybí. Postrádáme-li silnou vůli, pak se na ni koncentrujme a díky vědomému úsilí budeme schopni v nás silnou vůli vytvořit. Chceme-li se vyvázat ze strachu, musíme meditovat na odvahu a v pravý čas budeme tohoto otroctví strachu zbaveni. Sami sebe učiníme silnými skrze koncentraci a meditaci. Takto získaná nová síla nám umožní zaostřit naši pozornost na jeden bod v jeden čas a ustavičná, postupně prodlužovaná, praxe nám dovolí soustředit naši energii na jednotlivé problémy či povinnosti bez nějakého úsilí. Stane se nám to druhou přirozeností. Ovládnutí takovouto novou kvalitou uspějeme v našem životním podnikání, ať už bude duchovní či materiální.

Jakmile se armáda špatných myšlenek shromáždí k útoku na váš vnitřní mír, je čas vzbudit vojáky duše, vojáky světla, čestnosti, sebeovládání a touhy po dobru a vést je do zuřivé bitvy. Záleží na vás, jestli chcete, aby vašemu životu vládla chamtivost, otročení smyslům, hněv, nenávist, mstivost, starosti a disharmonie, nebo zda dovolíte, ať vašemu duševnímu království vládnu vojáci sebekontroly, ticha, lásky, odpuštění, míru a harmonie. Zažehňte bouřící se smyslové zvyklosti, které do říše vašeho míru přinášejí bídu. Buďte králem uvnitř sebe sama. Nechte vojsko milosti a dobrých zvyků vládnout v království vaší mysli. Pak vaše nitro navždy opanuje štěstí.

Musíte mít odvahu, víru a naději. Odvaha je potřebná, abyste bojovali proti strachu. Už jsme si říkali, že strach ničí život. Existuje mnoho lidí, kteří se dokonce ani nepokusí něco dělat, protože mají strach, že neuspějí. Cítí, že pro nějakou práci nejsou způsobilí, a tak se setkají s nezdarem, aniž by vůbec začali. Bhagavadgíta popisuje, jak byl Ardžuna na bojišti zpočátku přemožen strachem a ztrátou odvahy, pak se ale vzchopil a vykonal svoji svatou povinnost bojovníka.

Stále mějte na mysli, že každý den je novou příležitostí pro člověka, aby vykonal více a více činů hrdinství. S každou událostí na bojišti života se utkejte s odvahou hrdiny a s úsměvem vítěze. Cokoli vám přijde v ústrety, když to zároveň vyžaduje vaši pozornost, to musí být bráno jako vaše povinnost se tím zabírat. Povinnost není na člověka vložena nějakou vyšší mocí. Je to základní nutkání života, pobízející k vývoji. Proto se o plnění povinností musí dbát. Zanedbání povinností je zdrojem zla, které může být na překážku moudrosti.

## Vše je v Bohu

Vyhýbejte se sdružování s těmi, kteří skuhrají na život. Mohou zničit vaši nově probuzenou duchovnost, která je jako křehká rostlinka, rostoucí uvnitř vás. Těmto lidem se vyhýbejte a snažte se být vždy šťastní, bez ohledu na to, jak na tom jste. Bůh vám sám sebe nikdy neodhalí, pokud nebudete spokojeni a šťastní. Musíte vše prosytit myšlením na Boha. Uvědomte si, že vše, co existuje, je soustředěno v Bohu.

Každý večer, než jdete spát, se ztište a zklidněte nejméně na půl hodiny (lépe však na delší dobu) a učiňte tak i ráno, než se pustíte do denních činností. Tato praxe vyvolá nezdolný, nezlomný vnitřní stav štěstí, které vás uschopní se střetávat se všemi situacemi na každodenním bitevním poli života. Teprve s tímto neměnným štěstím uvnitř se vydejte hledat naplnění vašich denních potřeb. Štěstí hledejte stále více ve vaší mysli a stále méně v touze získávat objekty. Nic, co přijde, vás neučiní nešťastným, pokud jste takto šťastní ve vaší mysli. Pak se obejdete bez všeho, na co jste byli dosud zvyklí. Budte šťastní, protože víte, že jste získali sílu nebýt negativní a také proto, že podle svého přání můžete získat cokoli, co potřebujete, takže už nikdy nebudete chtívat materiálních věcí a tím ukujete vaše vnitřní štěstí, i kdybyste se snad měli stát milionářem.

## Lev, který se stal ovčí

Žila jednou lvice, která čekala lvíče, měla však nouzi o jídlo. Jak se plod lvíčete vyvíjel, bylo pro lvici stále těžší se pohybovat a hledat kořist. Dokonce, i když nějaké zvíře vystopovala, nebyla dost rychlá, aby je ulovila.

Řvoucí hlady, obtěžkána dosud nenarozeným lvíčetem a vyhublá se lvice potulovala lesem a nakonec usnula ve stínu háje stromů, který hraničil s pastvinou. Během spánku snila, že vidí na pastvině stádo ovčí. Jak se pokoušela vysněné ovce chytit, trhla sebou, což ji probudilo a hned uviděla na pastvině velké stádo ovčí.

Přemožena náhlou radostí z kořisti zapomněla na lvíče, nosící uvnitř a posedlá neustálým hladem se zuřivě hnala za kořistí, až se jí podařilo uchvátit malé jehně, s kterým zmizela v hlubinách džungle. Lvice si dokonce ani neuvědomila, že její vypětí sil a vzteklý skok po kořisti způsobil, že současně poradila mládě.

Ovce byly strnulé hrůzou z útoku, ale když lvice zmizela a panika ustoupila, ovce se probraly ze strnulosti a všimli si, že chybí jedno jehně. Stádo bečelo a kvílelo svým ovčím jazykem, když náhle s úžasem ovce zpozorovaly, že v jejich středu kňourá bezmocné mládě lva. Jedna z ovčí se nad ním slitovala a přijala jej za vlastní.

Uplynulo několik let. Osiřelý lev dospěl, měl mohutnou hřívu a dlouhý ocas a potuloval se stále se stádem ovčí a choval se úplně stejně jako ovce. Místo řvaní bečel, jedl trávu místo masa, takže se tento vegetariánský lev stal dokonalou podobiznou slabosti a mírnosti jehněte.

Jednoho dne se jiný lev toulal poblíž lesa, který ústil v zelenou pastvinu a ke své radosti spatřil stádo ovcí. S nadšením a popoháněn hladem se silný lev vrhl za prchajícím stádem ovcí, když si ke svému ohromnému úžasu všimnul silného lva, který s vysoko zdviženým ocasem prchá nejvyšší rychlostí v čele ovcí.

Pronásledující lev se na moment zastavil, úžasem svěsil ocas a uvažoval: „Chápu, že přede mnou prchají ovce. Ale nechápu, proč by měl prchat také silný lev. Ten prchající lev mě skutečně zajímá.“ S tímto rozhodnutím se pustil za prchajícím lvem a po usilovném běhu jej nakonec dostihl. Ovcí lev omdlel hrůzou. Ten druhý lev tím byl ještě zmatenější. Poplácal ovčího lva, aby jej probral z bezvědomí a zařval na něj: „Vstávej! Co se děje? Proč ty, můj bratr lev, přede mnou utíkáš?“

Ovcí lev zavřel oči a v jazyce ovcí zabečel: „Prosím pusť mě. Nezapíjej mě! Jsem jen ovce z támhletoho stáda, které uteklo a nechalo mě tu.“ „Aha, tak teď už vím, proč bečíš,“ řekl lev-uchvatitel. Chvilí přemýšlel, pak jej chňapl za hřívu a odvedl k jezeru na konci pastviny. Když se dostali na břeh jezera, zatlačil hlavu ovčího lva nad vodu, aby se odrážela na hladině a začal jím násilně třást, protože ovčí lev měl stále ještě pevně zavřené oči. „Co to s tebou pořád je,“ zeptal se ho. „Otevři oči a podívej se, že nejsi ovce.“

„Bé, bé, bé! Prosím nezapíjej mě. Pusť mě! Nejsem lev, jsem jen ubohá, slabá ovce,“ nařikal hloupý lev. Druhý lev, teď už rozhněvaný, se svým zajatcem silně zatřásl. Ten pod jeho úderem otevřel oči a s úžasem spatřil ve vodě svůj odraz. Ne však ovčí hlavu, jak očekával, ale hlavu lva, stejnou jako hlava toho, kdo s ním třásl. Pak lev-uchvatitel řekl v řeči lvů: „Podívej se na moji tvář a na svůj odraz ve vodě. Jsou stejné. A můj hlas je řevem lva. Není to bečení. Místo bečení musíš řvát.“

Ovcí lev, nyní přesvědčený, zkusil řvát, ale zpočátku jen míchal bečení a řev. Ale povzbuzován jeho přítelem a údery jeho tlap se mu nakonec povedlo pořádně zařvat. Pak se oba lvi vrátili na pastvinu, společně stopovali stádo ovcí a nakonec žili společně v doupěti staršího lva.

Uvedený příběh jasně vysvětluje, proč většina z nás, třebaže je stvořena podle všemocného obrazu Božského Lva Vesmíru, si pamatuje jen, že se narodila a vyrůstala v ovčinci slabosti. Proto bečíme hrůzou před dravci – nemocemi, nedostatkem, zármutkem a smrtí, místo abychom řvali naplnění nesmrtností a silou a živilí se lovením smrtelné iluze a nevědomosti.

Učení JS je silným lvem, který vás bude vléci ke křišťálové tůni meditace a natolik s vámi otřese, že otevřete oči své moudrosti a spatříte sami sebe jako božského lva, stvořeného podle obrazu Vesmírného Lva. Ti z vás, kteří se neustále snaží zapomenout na své smrtelné bečení slabosti, nemoci a smrti, ti budou řvát silou všemohoucí nesmrtnosti.

## Afirmace

Jsem princem věčného míru, princem hrajícím divadlo smutných a šťastných snů na jevišti zkušeností.