



# Pataňdžaliho Jógasútry

*První díl: SAMÁDHI-PÁDA*

komentoval

Paramahansa svámí Mahéšvaránanda

Paramhans Swami Maheshwarananda:

Die Yoga-Sutras des Patanjali

Copyright ©

Paramhans Swami Maheshwarananda, Wien 1990

Copyright ©

DNM import – export s.r.o., Střílky 2006

Všechna práva vyhrazena, včetně práva na reprodukci  
celého díla nebo jeho částí v jakékoli podobě.

ISBN 80-903200-1-5

## Obsah

Úvod .....	9
Úvod k prvnímu dílu   Samádhi-páda.....	23
První díl   Samádhi-páda .....	31
Otázky a odpovědi .....	169
Guru-parampara   Posloupnost duchovních mistrů .....	187
Přílohy .....	207
<i>Transliterační tabulka</i> .....	208
<i>Kontaktní adresy</i> .....	209



## ÚVOD

...

Každý člověk je více či méně spojen se svou kulturou, tradicí a náboženstvím. To utváří jeho myšlenky, jimiž se pokouší ostatním předat své poznání a vyjádřit své pocity. Podle filozofie jógy jsou však kultura, tradice a náboženství spíše hodnotami z oblasti materiálního světa a patří do sféry přírody.

Nejvyšší vědění je poznání sebe sama, což znamená uskutečnění božské podstaty v sobě samém. Átma, duše, Já nebo život sám, žije stále a nikdy neumírá bez ohledu na to, zda je projeven ve fyzické podobě či ne. Stojí nad časem a prostorem a nezávisí na formě a vlastnostech, ať božských, démonských či lidských. Tato duše, která v nás tvoří život, je součástí Nejvyššího Já. Kdo si je toho vědom, dosáhl konce všech obtíží, problémů a zklamání.

Člověk, který usiluje o duchovní cíle, by se měl snažit zbavit úzkoprsosti, být tolerantní, myslet svobodně a nelpět na vlastních tradicích či náboženství. Měl by chápat význam kultury a náboženství ve správném smyslu a bez předsudků přistupovat k ostatním lidem.

Aby duchovní aspirant mohl přijmout sannjása-díkšu<sup>1</sup>, musí se vzdát všech pozemských vazeb. Proč se to požaduje? Protože duchovní učitel nebo Mistr nemůže vést své žáky k Absolutnu, pokud je sám ještě spojen s relativními hodnotami a světskými názory. Musí se řídit slovy: „Mým domovem je celá země, mou střechou je nebe a mými sestrami a bratry jsou všichni lidé na světě.“ Člověk, který zaujal takovýto postoj úplné odpoutanosti, se nazývá samá-dršti<sup>2</sup>. Jenom ten, kdo realizoval jednotu a santa-bháva<sup>3</sup>, může vést také ostatní k Absolutnu. V sanskrtu se tato jednotu nazývá *ékó brahma* – Nejvyšší Já je jediné, to znamená bez dvojnosti. Kde jsou „dva“, tam je dvojnost a neskutečnost.

Pro všechny duchovně hledající je proto velmi důležité najít cestu, na níž mohou sami zažít nejvyšší jednotu. Pouhým prováděním rituálů, modlitbami, čtením svatých písem a dodržováním příkázání toho však dosáhnout nelze. Pravidla a příkázání náboženských společností mají umožnit soužití lidí v harmonii a míru. To platí i pro učení jógy, které jde ale ještě dále. Kdo kráčí cestou jógy, uskuteční jednotu tím, že s láskou a oddaností myslí nejprve na ostatní a potom teprve na sebe.

<sup>1</sup> sannjása-díkša ... *vysvěcení na svámího; svámí ... pán, ten, kdo nad sebou získal plnou kontrolu, mnich*

<sup>2</sup> samá ... *rovný, stejný, klidný, vyrovnaný, bez vášně; dršti ... ten, kdo vidí*

<sup>3</sup> santa ... *svatý; bháva ... stav, bytí*

I když se člověk oprostí a osvobodí ode všech vnějších těžkostí a omezení závislých na rase, postavení, národnosti, náboženství a majetku, je ve skutečnosti stále ještě spoutaný a nesvobodný. Stále jako předtím zůstávají různé věci v nevědomí a v podvědomí a ulpívají na jeho vnitřním zrcadle jako špína a prach, které brání v pohledu na pravou skutečnost. Antahkarana, soubor vnitřních nebo psychických funkcí (mana – mysl, buddhi – intelekt, čitta – vědomí a ahamkára – ego) se velmi těžko pročišťuje. Vnitřní očista není bohužel proces tak jednoduchý jako ta vnější.

Jak odstranit okem neviditelnou vnitřní špínu, která nám zakrývá naše vlastní Já? Tímto tématem se zabývá Pataňdžali. Ve svých sútrách se pokouší sdělit vše, co na základě vlastní zkušenosti považuje za důležité a nezbytné k tomu, aby mohl duchovně hledající dosáhnout svého cíle.

Sto devadesát pět Pataňdžaliho súter je rozděleno do čtyř dílů (páda)<sup>4</sup>:

1. Samádhi-páda  
(samádhi – nejvyšší stav vědomí)
2. Sádhaná-páda (sádhana – duchovní cvičení)
3. Vibhúti-páda (vibhúti – síla, siddhi)
4. Kaivalja-páda  
(kaivalja – sjednocení s Absolutnem)

<sup>4</sup> páda ... *jednak kapitola, díl  
a jednak také stupeň nebo stav*

## První díl | Samádhi-páda

Než se člověk rozhodne pro určitou cestu, měl by znát její cíl. Proto se Pataňdžali hned v prvním díle svých súter nejprve zabývá nejvyšším cílem jógy. Tím je samádhi, stav, při němž se sjednocuje poznání, poznávající a předmět poznání. Jinými slovy, je to jednota s Nejvyšším Já.

Já definujeme ve třech rovinách:

- brahma nebo parama-átma, Nejvyšší Já bez vlastností a bez atributů, všudypřítomné a vše prostupující, nesmrtelné
- átma, kosmická duše, rovněž nesmrtelná, v důsledku svého spojení s gunami<sup>5</sup> však omezená a oddělená od Nejvyššího Já, projevená v džíva-átma<sup>6</sup>
- džíva-átma, individuální duše

Cvičením jógy a meditací může člověk dosáhnout nejvyššího stupně samádhi a sjednotit se s Nejvyšším Já. Existují různé stupně samádhi. Tři hlavní z nich jsou:

- bháva-samádhi
- sabídža neboli savikalpa-samádhi
- nirbídža neboli nirvikalpa-samádhi

<sup>5</sup> guna ... *vlastnost, atribut*; existují tři guny:  
tamas – lenost, ochablost, nečinnost  
radžas – agresivita, neklid, aktivita  
sattva – harmonie, čistota

<sup>6</sup> džíva ... *živý tvor*

Bháva-samádhi<sup>7</sup> je podobné stavu transu. Lze prožít během modlitby nebo zpěvu bhadžanů<sup>8</sup> ve chvílích hlubokého duchovního zanícení. Tento druh samádhi však představuje spíše překážku na duchovní cestě. Člověka svádějí krásné pocity, které v tomto stavu zažívá, aby v nich setrval a dále se do nich nořil, takže pak často přestane postupovat na cestě vpřed. Velkým omylem je domnívat se, že stavu bháva-samádhi lze dosáhnout pomocí drog nebo alkoholu. Alkohol či drogy pomohou na chvíli zapomenout na vnější svět, problémy a potíže a přivodí chvilkový pocit štěstí a svobody. Vystřízlivění je pak ale velmi bolestné. Konzumace drog a alkoholu navíc poškozuje fyzické i psychické zdraví. Skutečného bháva-samádhi lze dosáhnout jedině díky bhakti, to znamená oddanosti k Bohu, při modlitbě nebo při meditaci. Přináší nám sice nádherné zážitky, ale nepřivádí nás k žádnému poznání.

Sabídža-samádhi, dalšího stupně samádhi, lze dosáhnout pouze v hluboké meditaci. Slovo bídža znamená semeno a zde se jej používá ve smyslu „příčina“. Sabídža-samádhi je stav, v němž ještě přetrvávají semena karem<sup>9</sup> – přání a touhy. Za příhodných podmínek může ze semínka kdykoli vyrůst mohutný strom. A stejně tak přání skrytá v podvědomí čekají na svoji příležitost, aby mohla vystoupit na povrch a opět nést ovoce v podobě nových karem.

<sup>7</sup> bháva ... *stav*

<sup>8</sup> bhadžan ... *duchovní píseň*

<sup>9</sup> karma ... *čin, jednání*

Proto Pataňdžali radí hned na začátku svých sůter, abychom se snažili hledat ona skrytá semena ve svém nitru a pak je „spálili“. Semena upražená na ohni totiž již nemohou vzklíčit.

Ve druhé sůtre prvního dílu stojí: *Jóga čitta-vrtti-niródha*. To znamená, že cesta jógy začíná tehdy, kdy dokážeme kontrolovat své čitta-vrtti. Čitta je vědomí a vrtti znamená vlna. Je-li vodní hladina zvlněná, nevidíme na dno a nerozeznáme perlu, která na něm leží. Lovci perel používají zvláštní metodu. Na hladinu položí skleněnou tabuli, a tím vlny utiší. Pak perlu objeví a vynesou. I my tedy musíme najít takovou skleněnou tabuli, to znamená vhodnou techniku, jejíž pomocí utišíme své čitta-vrtti a uvedeme je pod kontrolu. Potom můžeme v klidu nahlédnout do svého nitra a pátrat po svých vnitřních perlách a vlastnostech. Vlny jsou pouze povrchní jevy. V hloubce je oceán úplně tichý a klidný. Jógín\* by měl v sobě mít podobný klid, jaký panuje v mořských hlubinách. Na člověku, kterého trápí vnitřní nebo vnější neklid, se brzy projeví příznaky nemoci a tělesného a psychického vyčerpání.

\* Poznámka překladatele: K označení toho, kdo kráčí cestou jógy, používáme termín *jógín*, který je v souladu s výslovností v sanskrtu. Vědomě se tedy nedržíme vžitého českého pravopisného tvaru *jogín*.

Když jógin vyhledá a zničí všechna skrytá semena svých podvědomých přání, z nichž by vyklíčily nové karmy, dosáhne konečně nejvyššího stavu samádhi, a to nirbídža neboli nirvikalpa-samádhi, samádhi bez semene. Je u konce hledání. Pomocí poznání se uskutečnilo sjednocení poznávajícího, jímž je jógin sám, s předmětem poznání, jímž je rovněž on sám. Dokud chybí poznání, nemůže ke sjednocení dojít a poznávající se cítí oddělen od předmětu poznání. Jinými slovy: dokud jógin nedosáhl poznání Já, nemůže poznat sám sebe.

Když spolu dva lidé žijí v disharmonii a stále se hádají, vznikají mezi nimi nedorozumění. Znamená to, že jim chybí právě poznání. Kdyby použili určitý postup, například dialog, probudili by tak vzájemné porozumění a hádka by byla u konce. V józe je takovým postupem naše cvičení neboli sádhana. Dokud žijeme v nevědomosti, budeme stále trpět. Jedině poznání nás osvobodí.

Tyto zásady popisuje Pataňdžali v prvním dílu svých súter, nazvaném Samádhi-páda. Začíná těmito slovy: *Atha jóga-anušásanam*.

Žák se obrací na Mistra s otázkou: „Mistré, rád bych cvičil jógu. Co musím dělat?“ Na to Mistr odpovídá: „Vysvětlím ti, co znamená jóga“ – a začíná žáka učit.

Jóga znamená dodržování určité kázně. Není-li žák schopen tuto kázeň dodržovat, nedostaví se úspěch ani po mnohaletém cvičení. Jaké jsou tedy nejdůležitější předpoklady pro cestu jógy?

Základní podmínkou je, aby byl žák skutečným aspirantem, který je pevně rozhodnut kráčet po této cestě a dosáhnout cíle. Ani ty největší těžkosti nezviklají jeho rozhodnutí. Drží se své cesty a nemění své názory ani pocity jako motýl, přelétající z květu na květ. Charakter skutečného jógina je pevný a stálý.

Druhým důležitým předpokladem je cvičení. „Cvičení dělá mistra.“ Kdo pravidelně necvičí, nebude mít úspěch. Teoriemi není možné nic uskutečnit. Můžete stokrát telefonicky ujišťovat přítele: „Opravdu bych tě rád viděl.“ Jestliže se za ním nevypravíte a nezajdete k němu, je vaše ujišťování k ničemu. Čtením knihy o početí a porodu nemůžete nikdy přivést na svět dítě a stejně tak je nemožné čtením svatých písem dosáhnout svého cíle. Teprve v praxi lze teorii uskutečnit.

Jak úspěšně cvičit? To popisuje Pataňdžali ve druhém dílu.

V tomto dílu Pataňdžali popisuje cvičení a disciplíny, které dovedou aspiranta k cíli. Je to osmistupňová cesta rádža-jógy<sup>10</sup>:

1. jama – pravidla vnější disciplíny
2. nijama – pravidla vnitřní disciplíny
3. ásana – správná pozice
4. pránájáma – usměrnění dechu
5. pratjáhára – odtažení smyslů
6. dhárana – koncentrace
7. dhjána – meditace
8. samádhi – ponoření do sebe, sjednocení se

Podle těchto pravidel má pro aspiranta velký význam správná výživa. V souladu s principem ahinsy, to znamená nenásilí, neubližování, je nutno se vyhýbat masu. Strava by měla být vegetariánská<sup>11</sup>.

Jóga vyžaduje celoživotní kázeň a cvičení. Opravdově hledající praktikuje jógu s pevným rozhodnutím dosáhnout seberealizace dříve, než jej zastihne smrt, tedy ještě v tomto životě. Dobrá společnost, správná výživa a cvičení spolu s upřímnou snahou jsou základními předpoklady, které musí aspirant jógy mít.

<sup>10</sup> rádža ... *král*;  
rádža-jóga ... *královská jógová cesta meditace*

<sup>11</sup> Vegetariánskou stravou se rozumí strava bez masa, ryb a vajec, která však obsahuje mléko a mléčné výrobky.

V dílu Vibhúti-páda se Pataňdžali zabývá přírodou a vědomím. I když aspirant překoná vnitřní problémy, zklidní své čitta-vrtti a provádí sádhanu<sup>12</sup> s čistou myslí a pročištěným tělem, stále ještě přetrvávají těžkosti, které mu stojí v cestě a mohou jej z ní odvrátit. Jak těmto obtížím čelit, o tom hovoří Pataňdžali v tomto dílu súter.

Mimo jiné hovoří o siddhi, nadpřirozených schopnostech. Během sádhany získá aspirant určitě jednu nebo i více těchto sil. Nebezpečí spočívá ve způsobu jejich využití. Snaží-li se je vědomě používat ve svůj vlastní prospěch, schází z cesty jógy. Duchovně hledající by neměl toužit po magických silách a nadpřirozených schopnostech ani se jimi zabývat. Pokud upřímně usiluje o seberealizaci, měl by si od podobných věcí udržovat odstup.

Často za mnou přišli lidé, kteří si přáli získat určité siddhi. Jeden z nich si dokonce přál, aby dokázal zastavit na obloze slunce. Tento princip ale nikdy nemůže být změněn. Guru Nának řekl: „I kdyby vyšlo sto měsíců a zářilo tisíc sluncí, neosvítí tvoje srdce. Jedině požehnání Mistra, který ti do srdce vloží světlo poznání, z něho odstraní hlubokou temnotu.“ Dokud bude člověk usilovat o siddhi, nemůže dosáhnout vnitřního osvětlení.

<sup>12</sup> sádhana ... *cvičení*

Nadpřirozené, magické nebo tantrické síly se drží těch, kteří o ně usilují, a po smrti je vedou do sobě odpovídajících úrovní, nikoli však k osvobození. Skutečný hledající netouží po majetku, moci a světském potěšení. Usiluje pouze o jedno jediné, o átma-džňána, božské poznání a realizaci.

Patañďžali v tomto dílu popisuje nadpřirozené síly a vysvětluje, jak s nimi správně zacházet. Vysvětluje také podstatu pěti kléšů, rušivých vlivů, které nám ustavičně zabraňují v cestě. Těchto pět druhů vnitřních překážek je kořenem všech našich problémů a potíží, s nimiž se v životě setkáváme a jimž musíme neustále čelit.

#### 1. Avidja – nevědomost

Nevědomost je příčinou našich karem. Chybí poznání jako pojítka mezi poznávajícím a předmětem poznání. Proto se stále znovu dopouštíme chyb, které nám přinášejí utrpení.

#### 2. Asmita – ego, pýcha, sobectví

Asmita je přímým následkem a zároveň i projevem avidji. Ztotožňujeme se se svým egem, jednáme sobecky a s pýchou hledíme na své domnělé úspěchy. Zapomněli jsme na své skutečné Já, na átma v nás, a zaměňujeme nástroje s jejich nositelem. Ovládají nás indrije (smysly) a antahkarana (mysl, intelekt, vědomí, ego) místo toho, abychom ovládali my je. Proto stále trpíme a pozbyli jsme ánandu (blaženost) átma. Z asmity pramení tři další uvedené vrtti.

#### 3. Rága – připoutanost, majetnické myšlení

Rága je protiklad vairágji (odpoutanosti, nelpění, odříkání). Základní myšlenkou, která vyjadřuje rágu, je: „To mi patří. To je moje.“

#### 4. Dvěša – nechuť, odpor, averze

Špatné vlastnosti, jako je žárlivost, chtivost, nenávisť a hněv, jsou důsledky rágy. Chtivost zapřičiňuje nepřátelství mezi lidmi. Tyto vlastnosti je těžké překonat, když jsme byli od malička vedeni k tomu, abychom získávali co nejvíce výhod pro sebe na úkor druhých. Tento způsob myšlení navíc předáváme i svým dětem. Zásada „chci víc“ je v nás hluboce zakořeněna. Dvěša, to znamená dualismus, „to chci a to nechci“, patří k největším překážkám, které musíme na cestě jógy překonat, chceme-li se dostat dál.

#### 5. Abhinivéša – strach z nebytí, ze smrti

Pud sebezáchovy je jeden z nejsilnějších pudů. I ten nejnepatrnější tvoreček si snaží zachovat život a udělá všechno, aby přežil. Odkud se bere ten strach? Jak to, že i v té nejnižší životní formě někde vězí nevědomé poznání, že existuje nebytí? Podle jógové filozofie vyvěrá toto vědění a ten hluboký vnitřní strach z vlastní zkušenosti smrti a znovuzrození. Toto učení nám předali jóginí a ršiové<sup>13</sup>, kteří je objevili v meditaci.

Lidé, kteří se snaží o rozšíření vědomí, se musí naučit překonat i tento strach. Neměli by proto svou vlastní osobu a svůj život klást na nejvyšší stupeň svých hodnot. Touha užívat si a uspokojovat osobní přání je pro jógina známkou vnitřní nespokojenosti a nízkého stavu vědomí, nad který se snaží povznést.

Dokud neztvůzíme nad strachem ze smrti, nedosáhneme cíle jógové cesty.

<sup>13</sup> rši ... *světec, mudrc*

Pataňdžali ve čtvrtém dílu pojednává o nejvyšším cíli, o sjednocení se s Absolutnem. Říká:

„Jestliže ses osvobodil od vnějšího světa a zklidnil čitta-vrtti, a přesto ještě v tvém nitru přetrvává mlha a temnota nevědomosti, jestliže jsi stále poután karmami a nevíš, co si počít, pak učiníš nejlépe, vydáš-li se cestou krijá-jógy. Ta tě osvobodí od karem.“

Krijá-jóga je technika, která vám zcela jistě pomůže překonat a spálit devadesát devět procent vašich karem. Říká se: *Jóga-agniná karmáni dagdháni* – oheň jógy spálí všechny karmy. Přece však ještě zůstanou jemná semínka karem. Pataňdžali uvádí způsob, jak nakonec i ta spálit: *Íšvara-pranidhána* – medituj a věř v Boha.

Íšvara je označení Boha bez podoby, nirguna, božského principu, bez tvaru, všudypřítomného a vše pronikajícího. Těm, kteří nemohou uvěřit v božské inkarnace, jako byli Krišna, Buddha nebo Kristus, nabízí jóga možnost věřit v božský princip a uctívat jej.

Cvičením krijí, modlitbou, meditací a díky Mistrovu vedení budete moci zcela jistě uskutečnit svůj cíl.

# ÚVOD

Živé organismy na Zemi můžeme rozdělit do tří skupin:

- nabhaš-čara – žijící ve vzduchu
- džala-čara – žijící ve vodě
- sthala-čara – žijící na zemi nebo v zemi

Podle stupně vývoje je můžeme dále dělit do čtyř skupin:

- džarāju-dža – savci a lidé (živorodí)
- anda-dža – ptáci, plazi, obojživelníci, ryby, hmyz (vejcorodí)
- svéda-dža – bakterie, jednobuněční (nejnižší formy života, množící se dělením)
- udbhidž-dža – rostliny (množící se semeny)

Nejvýše vyvinutým živým tvorem je člověk. Je centrem kosmické energie, která se projevuje v jeho těle. Energie, která v člověku působí, je ohromná, nekonečná. Jak je psáno ve védách, může se díky tomu člověk rozvinout tak dalece, že se stane samotným Bohem. K tomu je ovšem nutné, aby svou vnitřní sílu systematicky rozvíjel a pozitivně užíval. Probudí-li ale člověk v sobě spící energii příliš rychle a použije-li ji nesprávně, zničí tím ostatní a nakonec i sám sebe. Nesprávně používaná jógová technika, nesprávná koncentrace, hypnóza nebo autosugesce mohou způsobit, že se tato síla stane stejně nebezpečnou jako vydrážděná kobra anebo tygr vyrušený ze spánku. Proto je důležité postupovat v souladu s přírodou a se zkušenostmi a pokyny seberealizovaného Mistra.

Dnešní lidé jsou velmi zběhlí v aparát-vidje – svět-ských znalostech, vědě. To je dobře, protože vědecké poznatky vedou k pokroku. Ztratila se však parát-vidja – znalosti kosmických zákonů, sil a energií. Ty v člověku působí, ať chce nebo nechce, bez ohledu na to, zda si je toho vědom. Nesprávnou technikou proto může aspirant uškodit nejen sám sobě, ale i ostatním lidem.

Člověk je jedinou bytostí na Zemi, která dokáže pochopit Boha. Jedině člověk může poznat Boha, žádné zvíře toho není schopno. Proto se k člověku pojí známé sanskrtské slovo: dharma.

Výraz dharma chápou mnozí zúženě pouze jako náboženství. Má však daleko širší význam. Dharma znamená povinnost, úkol, poslání. Význam dharmy lze vyložit na příkladu smyslových orgánů: dharma oka je vidět. Ztratí-li oko schopnost vidět, říká se, že osleplo. To znamená, že přestalo plnit svou dharmu. Dharma uší je slyšet. Dojde-li ke ztrátě sluchu, neplní uši svou dharmu. Díky kůži pocítíme dotek. Není-li tomu tak, stala se kůže necitlivou a přestala plnit svou dharmu. Podobně je tomu s člověkem, který nemůže nebo nechce plnit své poslání. Ztrácí svou lidskou podstatu a je naroveň zvířeti. Zmařil tak cennou příležitost, která mu byla dána tím, že se narodil v lidském těle. Hovoří o tom jeden příběh:

Jednou jel lesem na koni jeden král a potkal nuzně oblečeného lovce. Zeptal se ho na jméno a podivil se, jaký vede chudý život. Lovec odpověděl, že nemá žádný majetek a se svou rodinou se může živit jen ulovenou zvěří a tím málem, co za ni utrží.

Král byl hluboce věřící člověk a dobrotivý panovník. Chtěl lovcovi pomoci od povolání, které působilo utrpení a smrt nevinným zvířatům. Proto řekl: „Nechci, abys nadále zabíjel zvířata. Uvaluješ tím na sebe těžkou karmu, která je už teď nejspíše příčinou tvého nuzného života. Daruji ti santalový les. Santalový strom je, jak jistě víš, nejvzácnější ze všech stromů. Santalový les tě bude živit.“

Lovec poděkoval a slíbil, že už žádnému zvířeti neublíží. Ale co neudělal! Ve své nevědomosti celý les pokácel a drahocenné santalové dřevo vypálil na dřevěné uhlí, které za nepatrnou cenu prodal na trhu. Kvůli své nevědomosti zůstal stejně chudý, jako byl předtím.

Po třech letech projížděl král opět lesem, ve kterém někdejší lovec přebýval. Zastavil se u něho a zeptal se: „Máš už všeho dostatek a žiješ v blahobytu, můj synu?“ „Naopak“ zněla odpověď. „Jsem na tom ještě hůř než dříve. Mám velkou radost, že se s tebou opět setkávám, můj králi. Rád bych se tě totiž zeptal, jestli bys pro mne neměl ještě jeden les.“ Král se velmi podivil a nechápal, co tím chce lovec říci. Ten mu vylíčil, jak se santalovými stromy naložil, a že potřebuje další les, aby mohl pokračovat v práci. Král ale řekl: „Je velká škoda, že nedokázal správně využít tak drahocenný majetek. Teď, když jsi o celý les přišel, musíš dál žít v chudobě.“

Král je Bůh a lovec je individuální duše, která v džungli života svádí svůj existenční boj a trpí. Bůh nám daroval drahocenné lidské tělo, které nám může přinést velký užitek, jsme-li moudří. Ti, kteří nepochopili, co znamená získat lidský život, a nevědí, jak ho správně využít, chovají se podobně jako lovec, který spálil santalový les na dřevěné uhlí. Jednoho dne bude i lidské tělo spáleno na popel. Pak džíva-átma, individuální duše, bude prosit Boha o nové lidské tělo, ale Bůh řekne: „Škoda“.

Nemusíte však ztrácet odvalu a naříkat nad svým osudem. Existuje možnost, jak uniknout z moci karmem, a tou je cvičení jógy a meditace. Každý se ale o to musí přičinit vlastními silami a pracovat na sobě. Negativní karmy je nutno pročistit a rozpustit. Jenže ani pak ještě nejste svobodní, protože vás stále poutají dobré karmy. Teprve až i ty překonáte, přijde osvobození z kruhu zrození a smrti.

Snažte se své činy (karmy) vykonávat nesobecky a pomáhat jimi druhým. Duchovní člověk by měl být jako strom. Pozorujeme-li strom, můžeme možná získat hlubší vhled a moudrost, než bychom získali od lidí. Strom stojí nad dualismem, nerozlišuje rasu, postavení, náboženství, politickou příslušnost ani národnost. Poskytuje osvěžující stín zvířatům stejně jako lidem. Jeho ovoce je tu pro každého, kdo po něm zatouží. Daruje nám své plody dokonce i tehdy, hodíme-li po něm kamenem. Takovou nesobeckou povahu v sobě rozvíjí ten, kdo se pročistil

cvičením jógy a kdo se osvobodil od připoutanosti a ega. Pevně a bez zaváhání zastává pozitivní postoj, pozitivně smýšlí o druhých a chová se k nim dobře i v případě, že oni o něm smýšlí špatně nebo mu dokonce ublížili. Život nemá sloužit jen k vlastnímu prospěchu, ale i k prospěchu ostatních.

Jen v jediném bodě je duchovně hledající sobecký, a to ve své snaze o duchovní rozvoj a o dosažení duchovního cíle. Přiblíží-li se seberealizaci, podobá se stromu. V jeho srdci jsou si všichni rovni a uctívá všechny světce a božské inkarnace. Poznal, že je jen jedno zřídlo božské energie, z něhož všichni vzešli. Kdo to nepochopil a neodvalil ze svého srdce kámen duality, v tom nemůže vzklíčit a růst semínko duchovnosti.

Náboženství zavedená jako různé církve a náboženské společnosti jsou jen společenskými institucemi. Skutečné náboženství spočívá v uskutečňování dharmy – plnění lidského poslání. Tato dharma se nazývá sat-sanátana-dharma.

Sat je pravda. Služ všem v pravdě, to znamená v lásce. Sanátana je jednota, vztah, spojení, sounáležitost. Láska vzniká z pocitu sounáležitosti. Chybí-li vám láska, jste od druhého člověka vzdáleni na tisíce kilometrů, i když právě stojí těsně vedle vás. A když milujete, pak je vám velmi blízký i ten, kdo je tisíce kilometrů daleko.

Sat-sanátana-dharma ukládá člověku žít v opravdové shodě se všemi živými tvory.

Vezměme si jako příklad rodinu se čtyřmi dětmi. Tři jsou postižené a nemocné a nemohou se samy o sebe postarat. Jenom čtvrté dítě je zdravé a může pracovat. Co je v tomto případě dharmou zdravého dítěte? Jeho povinností je s láskou pečovat o své tři sourozence a o všechno se s nimi dělit.

Do naší rodiny patří všichni živí tvorové, lidé i zvířata. Proto je naším úkolem pochopit sounáležitost s nimi a pomáhat všem, jak jsme nejlépe schopni.

Kdo pochopil svou pravou dharmu, posiluje tak vlastní sankalpa-šakti, to znamená sílu uskutečňovat přání a předsevzetí. Fyzická síla člověka není rozhodující. Rozhodující je jeho átma-bala, síla vnitřní vůle. Jako příklad lze uvést krotitele šelem.

Jedno přísloví říká: „Pomoz si sám a Bůh ti pomůže.“ Rozvinete-li v sobě sankalpa-šakti a átma-balu, můžete důvěřovat v boží pomoc. Tyto síly jsou skryty a dřímají v každém člověku. Měli byste je probudit a používat k dobru ostatním i k vlastnímu osvobození. Buďte si vždy vědomi, že každá myšlenka působí na vás samotné i na ostatní. Z negativních myšlenek onemocníte a zároveň jimi škodíte svým bližním.

Proto hovoří Pataňdžali na samém začátku svých Jógasúter o tom, jak je nutné kontrolovat myšlenky. Naše myšlenky jsou nespočetné. Na základě činnosti našich smyslových orgánů (karméndrijí a džňánéndrijí) nám každou vteřinu hlavou procházejí různé myšlenky a představy, zažíváme spoustu pocitů a zkušeností. Každá myšlenka navíc plodí nespočet dalších vrttí, myšlenkových vln.

Běžně, tedy u lidí, kteří ještě nedosáhli poznání svého pravého Já, jsou vrtti řízeny již zmíněnými pěti principy:

- 1) avidja – nevědomost
- 2) asmita – ego
- 3) rága – připoutanost, lpění
- 4) dvéša – nechuť, odpor
- 5) abhinivéša – strach ze smrti

Tyto vrtti pak vedou nesprávným směrem kosmickou sílu, která je v člověku nashromážděna a kterou člověk zvnějšku přijímá. Přeměňují ji na negativní energii, která škodí druhým lidem a která nakonec zničí i onoho člověka.

Chcete-li svůj život utvářet úspěšně a dosáhnout svého cíle, je nutno vydat se cestou jógy. Jóga je nejstarší filozofie na Zemi, je zdrojem všech svatých písem – Bhagavadgíty, véd, upanišad, bible a koránu. Jóga je podstatou veškeré moudrosti, všech písem a učení.

*pranī dīl* —  
**SAMÁDHI-PÁDA**

I.

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

**atha yoga-anuśāsanam**

atha ... *takto, teď, nyní*

anuśāsanam ... *disciplína, poučení*

**Nyní bude vysvětlen význam jógy,  
její principy a disciplíny.**

2.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

**yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ**

citta ... *vědomí*

vṛtti ... *pohyb, obrat, myšlenkové vlny*

nirodha ... *kontrola, potlačení*

**Jóga začíná tehdy,**

**když můžeš kontrolovat své čitta-vṛtti.**

nebo

**Jógou dosáhneš schopnosti**

**kontrolovat své čitta-vṛtti.**

Ve své knize Skryté síly v člověku jsem psal o různých funkcích existence duše anebo Já. Já se neprojevuje pouze ve viditelném těle, ale i v nesčetných neviditelných funkcích, například v čitta-vṛtti, v auře. Energie, která nám proudí tělem, je převážně jemné astrální záření. Hlavní funkce, spojující tělo a ducha, se v sanskrtu nazývají antahkarana. Jsou to mana, buddhi, čitta a ahamkára (mysl, intelekt, vědomí a ego). Dokud se tyto čtyři funkce nepročistí, není možný pokrok na duchovní cestě.

Čitta zde znamená vědomí ve smyslu bdělého vědomí. (Je pět stavů vědomí: nevědomí, podvědomí, vědomí, nejvyšší vědomí a kosmické vědomí.) Vše, co je uloženo v našem vědomí, jsou vrtti. To, zda na své cestě postupujeme vpřed anebo kráčíme nazpět, závisí na našich pocitech a přáních. A pocity a přání jsou opět plodem našich myšlenek, uložených v čitta.

Kontrolovat vrtti je úkol, s nímž se musíme potýkat až do posledního stupně svého vývoje. Negativní vrtti lze pročistit nebo přeměnit pomocí pozitivních vrtti. Nakonec ale musíme překonat a rozpustit i pozitivní vrtti. Uvedu příklad: Ve dřevě je takzvaně „nevědomě“ obsažen oheň. Třeme-li jeden kus dřeva o druhý, můžeme onen „spící“ oheň rozdmýchat. Zpočátku se rozhoří první kus dřeva a nakonec se zapálí i ten druhý, jímž byl oheň rozdělán. Podobně bychom měli roznitit své spící pozitivní vrtti a jimi pročistit nebo spálit negativní vrtti nevědomosti. Potom však musíme rozpustit i pozitivní vrtti. Tehdy konečně dospěje Já k jasnému poznání svého pravého bytí.

3.

तदा द्रष्टुः स्वरूपे स्वस्थानम् ॥ ३ ॥

**tadā draṣṭuḥ svarūpe `vasthānam**

tadā ... *tehdy, pak*

draṣṭuḥ ... *pozorovatele, vědoucího*

svarūpe ... *ve své podobě, v pravé podobě Já*

avasthānam ... *spočínutí*

**Tehdy (kdy jsou čitta-vrtti pod kontrolou),  
spočívá pozorovatel (átma)  
ve své pravé podstatě.**

Opilý člověk, který ztratil kontrolu nad sebou a svým vědomím, může dočasně zapomenout dokonce i své jméno nebo se považovat za někoho jiného a tvrdošijně se vydávat za toho, jímž ve skutečnosti není. Když po několika hodinách alkohol vyprchá a on vystřízliví, znovu se rozpomene, kdo je a jak se jmenuje.

Právě tak my ve své nevědomosti věříme, že jsme tělo, anebo se ztotožňujeme se svými myšlenkami a pocity. A přitom přece átma, Nejvyšší Já, nemá žádné atributy. Átma stojí mimo vše, co jsme schopni si v běžném stavu vědomí představit.

Proč víme o svém átma tak málo? To proto, že nemůžeme rozpoznat skutečnost skrze veliké množství vln a závojů ve svém nitru. Četbou a poslechem nelze nabýt úplnou jistotu. Vždy zůstanou pochyby, zda to, o čem jsme četli nebo slyšeli, je opravdu pravda. Proto hledali jógini cesty a metody, jak tyto zkušenosti a poznatky osobně prožít.

Pozorovatel může poznat sebe sama, pouze jsou-li jeho čitta-vrtti čisté a pod kontrolou, podobně jako může pozorovat svou tvář jen v čistém zrcadle nebo na klidné vodní hladině. Dokud neuzříme své původní božské Já, nezískáme ani správnou motivaci pro další vytrvání na duchovní cestě.

Můj Mistr, paramahansa svámí Mádhavánanda, uváděl názorný příklad: jsou dva různí koně, jeden žije na statku, druhý je na obrázku. Oba jsou to koně stejné barvy, postavy a vzhledu, ale jezdit můžeme jenom na tom skutečném. I Pataňdžali a další učitelé přirovnávají intelektuální vědění k „namalovanému koni“, kterého nelze použít.

V této souvislosti si vzpomínám i na jeden vlastní zážitek. Jednou jsem jel vlakem a měl jsem veliký hlad. Zalistroval jsem právě v jakémsi časopise a narazil na stránku, kde byla vyobrazena chutně vyhlížející sýrová a salátová mísa. Tímto pohledem se můj hlad ani v nejmenším neutišil, naopak ještě vzrostl. A právě tak je tomu s naší četbou. Ať čteme sebelepší a sebevěrohodnější líčení, svá přání tím neuspokojíme. Ta se naplní jen naším vlastním prožitkem.

Knihy jsou důležitou součástí našeho života, protože nás inspirují. Překážkou se stávají až tehdy, přesáhne-li naše četba rozumnou mez a my pouze čteme, aniž bychom sami na sobě pracovali, anebo uvádějí-li nás různé názory a představy ve zmatek a pochybnosti a v našem čitta vyvolávají množství rušivých vrtti.

Berte knihy jako návod a inspiraci, ale pak sbírejte vlastní zkušenosti. Obojí je důležité – teorie i praxe. Pravý duchovní Mistr se nazývá brahma-ništha-šrótrija. Brahma-ništha je ten, kdo se ztotožnil s Nejvyšším Já a jehož poznání pramení z vlastní zkušenosti. Šrótrija je ten, kdo je schopen své poznání předávat dále a svými slovy inspirovat ostatní.

4.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥

**vṛtti-sārūpyam itaratra**

vṛtti ... *myšlenkové vlny*

sārūpyam ... *podobnost, totožnost*

itaratra ... *jindy, není-li tomu tak*

**Jindy, (když čitta-vṛtti nejsou kontrolovány),  
ocitá se pozorovatel ve stejném stavu jako  
jeho vṛtti, ztotožňuje se s nimi.**

Dokud ještě nejsou vṛtti zklidněny, Já se s nimi ztotožňuje („Já jsou mé myšlenky, pocity, vlastnosti“ a tak dále). Já ještě nedospělo ke skutečnému sebe-poznání. Proto prvním a nejdůležitějším krokem je získat kontrolu nad čitta-vṛtti.

Ten, kdo nosí žluté brýle, vidí celý svět žlutě a je přesvědčen o pravdivosti tohoto poznání. Podobně se někdo domnívá: „Jsem muž, žena, Rakušan, Němec, Američan, Ind, křesťan, buddhista, muslim; musím dělat to a nesmím nic jiného...“ Toto vše jsou vṛtti, které se skutečností nemají nic společného.

Uskutečňujme só 'ham: To (Bůh) jsem já (átma). „Jsem nesmrtelný, netrpím, nikdy nejsem nemocen ani mě nic nebolí – tím vším je postiženo pouze mé tělo.“ Dokud se však namísto s átma budeme ztotožňovat se svým tělem, budeme říkat: „Jsem nemocný, mám bolesti.“

V životopise Maháprabhudžího se píše, jak se Maháprabhudží v Adžméru podrobil oční operaci. Uposlechl proseb svých žáků a odešel do nemocnice, aby opět nabyl zraku. Před operací odmítl narkózu i místní umrtvení a pouze se zeptal lékaře, kolik času bude přibližně potřebovat. Poté se po dobu celé operace ponořil do stavu samádhi a ani se nepohnul, i když lékař pracoval mnohem déle, než původně předpokládal. Teprve když operace skončila, řekl lékaři: „Dost špatně jsi ale odhadl, jak dlouho to bude trvat.“

Tato událost je příkladem dokonalé seberealizace. Já v roli čistého pozorovatele pohlížím na své celé bytí (tělo, pocity, myšlenky a tak dále) jako na pouhý nástroj. Obyčejnému člověku začne bušit srdce, už jen když si zubař teprve připravuje injekční stříkačku. Dokud budeme takto spojeni se svými pocity, znamená to, že se ztotožňujeme se svým tělem a nikoli s átma. Avšak měli bychom takového stavu vědomí, to znamená ztotožnění s átma, dosáhnout a snažit se v něm udržet.

5.

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ ५ ॥

**vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭa-akliṣṭāḥ**

pañcatayya ... *paterý, pětì druhů*

kliṣṭa ... *negativní, zatížený kléšou*

akliṣṭa ... *pozitivní, nezatížený kléšou*

**Existuje pět druhů vrtti,  
které mají jak pozitivní,  
tak i negativní stránky.**

Počet čitta-vrtti je nekonečný. Patañdzali je ale rozdělil do pěti skupin. Každá vrtti na nás může působit negativně, klišta, nebo pozitivně, aklišta.

Klišta je negativní v tom smyslu, že vyvolává překážky na duchovní cestě. Klišta-vrtti vznikají z nevědomosti a živí v nás všechny takové myšlenky, pocity a vlastnosti, které nás negativně ovlivňují, způsobují problémy a stojí v cestě našemu duchovnímu pokroku.

Jejich protikladem je aklišta. Pomocí aklišta-vrtti, to znamená pozitivních myšlenek, se negativní vibrace přemění a rozpustí a překážky na duchovní cestě odstraní.

Je-li například vaše manželka nebo manžel zaujat proti józe, pak pro vás představuje silně negativní vrtti. Cokoli, co působí jako překážka na duchovní cestě, je klišta-vrtti. Všechny karmy jsou v zásadě formami vrtti. Musí být pročištěny, zneškodněny a rozpuštěny pomocí aklišta-vrtti, tedy porozuměním a harmonií.

Pataňdžali neustále nabádá, abychom se vyvarovali každé společnosti, četby, slov a myšlenek, které by nás mohly svést ze správné cesty. Vrtti, které tím vznikají, se uhnízdí v našem mozku jako viry a kdykoli mohou vyvolat chorobu. Jsou jako rakovinná buňka, která se zpočátku jen neznatelně šíří, až nakonec zachvátí celý orgán nebo celé tělo. Stejně tak zprvu bez povšimnutí klíčí nepatrné semínko negativní myšlenky, až se nenápadně rozroste do takových rozměrů, že nad ním člověk ztratí kontrolu.

Dejme tomu, že někdo utrousí negativní poznámku o vašem Mistrovi. Nejprve kritickou myšlenku potlačíte a v duchu si řeknete: „Ne, tomu nemohu věřit.“ Myšlenka se ale znovu vrací, přestože se jí snažíte čelit. Nakonec to může dojít tak daleko, že vás natolik ovládne a naplní dalšími pochybnostmi, že opustíte svou duchovní cestu a zmaříte svůj duchovní rozvoj.

Aklišta-vrtti jsou myšlenky pozitivní, které vám pomáhají na cestě jógy. Pojmeme „jóga“ zde není myšleno určité učení, náboženství, dogma nebo technika cvičení. Jóga znamená sjednocení individuálního a kosmického Já. Každá cesta, každá technika nebo cvičení, každá víra a každá modlitba, díky níž

lze dosáhnout božské realizace, je jóga. Jóga je tím okamžikem, kdy se vaše vědomí dotkne vědomí božského. Světlo, které přitom vzniká a které v tu chvíli zažijete, je „osvícení“. Cestou jógy označujeme každou cestu vedoucí k tomuto sjednocení a k poznání skutečnosti. Každý žák by se proto měl snažit v sobě probudit aklišta-vrtti a jejich pomocí překonat klišta-vrtti. Pak následuje další stupeň, a to získat kontrolu i nad aklišta-vrtti a tak dosáhnout cíle: *svarúpé vasthánam* – realizace pravého Já.

Skutečnost neznamená příslušnost k národu, rodině, náboženství. Je to poznání, že jsme čisté božské bytosti. To si můžeme a musíme uvědomit a uskutečnit. Abychom toho dosáhli, musíme bojovat s mnoha různými vrtti. Pomůže nám při tom naše mantra<sup>14</sup>. I mantra představuje vrtti – ale vrtti čisté a božské, směřující k našemu pravému Já. Mantra vás vede ke sjednocení s Nejvyšším Já. Až se vaše vědomí vnoří do nekonečného světla Maháprabhudžího jako kapka do oceánu, pak již ani mantra nebude existovat a vy navždy splynete s Ním.

Toto jsou tedy dvě stránky každé vrtti: klišta a aklišta. Dále následuje popis pěti druhů vrtti.

<sup>14</sup> Mantra je podstatou, základem modlitby. Je to svaté slovo, popřípadě více slov, které předává Mistr svému žákovi. Mantra pročišťuje antahkaranu a vede žáka na duchovní cestě.

6.

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥

**pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayah**

pramāṇa ... *pravdivé poznávání, správnost  
a přesnost pozorování nebo mínění, pravá míra*

viparyaya ... *chyba, omyl*

vikalpa ... *přisuzování, odlišování, posuzování*

nidrā ... *spánek*

smṛti ... *vzpomínka*

**Pět druhů vrtti je:**

**pramána – pravá míra, správnost  
a přesnost pozorování nebo mínění**

**viparjaja – chyba, omyl**

**vikalpa – mnohotvárnost,**

**proměnlivost, odlišování**

**nidra – spánek**

**smṛti – vzpomínka**

Pramána se nazývají poznatky nabyté vlastními, praktickými a prokazatelnými zkušenostmi. Co jsme například viděli na vlastní oči a můžeme to navíc doložit i fotografiemi nebo filmovým záznamem – to je pramána-vrtti. Je třeba mít na paměti, že se však stále jedná o vrtti a nikoli o samotnou skutečnost. Mohou to ovšem být vrtti pozitivní, které nám pomohou odstranit nejasnosti a nalézt správný pohled na věci.

Opakem pramána-vrtti jsou viparjaja-vrtti. Jsou to omyly a chyby pramenící ze špatného nebo nepřesného pozorování, z nedorozumění a iluzí.

Vikalpa-vrtti jsou neklidné, roztěkané a pochybovačné myšlenky. Jejich protikladem je sankalpa – pevné předsevzetí nebo jasné rozhodnutí.

Naše mysl je jako opice, která přeskakuje z větve na větev, ochutnává hned ty, hned jiné plody a chvíli neposedí. Nenalézá nikdy klidu, nedokáže učinit pevné rozhodnutí a vytrvat.

Nidra je spánek. Patañdžali ho řadí rovněž mezi vrtti. Jak tomu máme rozumět? Probudíte-li se ze zdravého, hlubokého bezesného spánku, pomyslíte si zcela přirozeně: „Dnes jsem se ale opravdu dobře vyspal!“ Jak to víte? Kdo byl ten, jenž sledoval váš spánek? Tím pozorovatelem, který vás informoval, je átma. Z pohledu átma je tedy i tento stav, spánek, druhem vrtti.

Smrti, pátý druh vrtti, je paměť, v níž jsou uloženy vzpomínky nejenom z tohoto života, ale i ze všech předchozích životů. Můžeme si zakrýt oči či zacpat uši, nemůžeme však uzavřít bránu svého vědomí, kterou přicházejí vzpomínky. Vzpomínky nemusejí být vždy negativní. Každý zažil i mnoho krásných chvil. Nesmýšlejte nikdy o své minulosti ani o své budoucnosti negativně, vždy pouze pozitivně. Jste átma, jehož se žádné z těchto vrtti nedotkne a nemá na ně vliv.

7.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

**pratyakṣa-anumāna-āgamāḥ pramāṇāni**

pratyakṣa ... *vlastní, přímé pozorování*

anumāna ... *logický závěr,*

*nepřímé usuzování o příčině věci*

āgama ... *mínění nabyté z vyprávění*

*nebo četby a nikoli z vlastní zkušenosti*

**Pramána má tři aspekty:**

**pratyakṣa – vlastní, přímé pozorování;**

**anumāna – logický závěr, nepřímé usuzování  
o příčině věci;**

**āgama – mínění nabyté z vyprávění nebo  
z četby a nikoli z vlastní zkušenosti.**

Pratyakṣa je poznání zprostředkované intelektem, myslí nebo smysly, které získáváme opakovaně, a proto je přijímáme bez pochyb a bez námitek. Takové poznání vytváří pramāna-vrtti, to znamená myšlenky, o jejichž pravdivosti jsme přesvědčeni.

Jsou dva druhy pramána-vrtti.

Pochopíme-li ze svých zkušeností, že jsou všechny světské věci pomíjivé a uniknou jako voda z dlaní, pak jediné, co zůstává, je poznání, že nás na konci všeho čeká pouze zklamání. Dosáhneme-li po takovýchto zkušenostech stavu vairágji vůči světským věcem a vzroste-li naše duchovní snažení, jedná se o aklišta-vrtti.

Jednoho dne bychom si měli uvědomit, že náš pozemský život není věčný. Přejde chvíle, kdy se budeme muset rozloučit. Básník říká:

*Ó člověče, tvá kůže je zhola k ničemu,  
jednou ji spálí celou.*

*Zvířecí kůže, ta je k mnohému účelu,  
ale co s tou tvou?*

Nebo:

*Život je jak ranní rosa,  
co jak drahokam se v trávě třpytí.*

*Sotva ale slunce vyjde,  
vypaří se a hned se rychle ztratí.*

Jednoho dne náš život zde na zemi skončí. Čas nelze zastavit a žádný okamžik se nevrátí zpět. Co je ztraceno, je ztraceno. Tuto skutečnost se musíme naučit přijmout a čas, který nám byl vyměřen, využít co nejlépe, abychom dále pokročili na duchovní cestě.

Vedou-li nás však pramána-vrtti opačným směrem, takže se naše světská přání a tužby umocňují a naše vairágja a jógové úsilí ochabují, pak se jedná o klišta-vrtti.

Anumāna-pramána-vrtti jsou takové myšlenkové pochody, při nichž z pozorování určité věci usuzujeme na její příčinu, kterou v daném okamžiku pozorovat nelze. Tento druh poznání nazýváme také apratjakša nebo nepřímé poznání. Například při zpozorování kouře vyvozujeme, že jeho příčinou musí být oheň. Anebo vidíme-li rozvodněnou řeku, učiníme závěr, že krátce předtím muselo silně pršet. Všechny tyto myšlenkové pochody spočívají na nepřímých závěrech. Napomáhají-li podobné myšlenky duchovnímu růstu, jsou aklišta. Vzbuzují-li obavy, úzkost, neklid a podobně, jsou klišta.

Ágama-pramána-vrtti obsahují veškeré posvátné texty (védy, upanišady a další), ústní podání, jakož i slova učitelů, světců a duchovních Mistrů. Jedná se o poznání, které posluchač nebo žák nemůže doložit ani svými pocity a myšlenkami ani osobní zkušeností ani odpovídající představou. Jsou to nově sdělené poznatky, s nimiž se až dosud nesetkal.

Aklišta-ágama-pramána-vrtti jsou ty, jejichž prostřednictvím docházíme k poznání pravého Já. Posloucháme-li naopak klišta-vrtti, probouzí se v nás pomýlená víra a falešné touhy, které představují překážku na naší jógové cestě.

Účinek ágama-vrtti je velmi silný a přetrvává po staletí. Příkladem pozitivních ágama-pramána-vrtti je ústní předávání Bhagavadgíty nebo Gurugíty. Ale i negativní mýty, šířící bludy a strach, přetrvávají po věky a působí na mnohé lidi až do dnešní doby. Patří mezi ně například víra v ďábla a zlé mocnosti.

8.

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥

**viparyayo mithyā-jñānam atadrūpa-pratiṣṭham**

viparyaya ... *chyba, omyl*

mithyā-jñāna ... *nevědomost, falešné poznání*

atadrūpa-pratiṣṭha ... *nezakládající se*

*na skutečné povaze (věci)*

**Ten, kdo se ještě neztotožnil s pravým Já,  
žije ve stavu nevědomosti a bludů.**

Viparjaja-vrtti vznikají z omylů, záměn a nedorozumění. Z nesprávného předpokladu pak vyvodíme chybné závěry, takže považujeme například kus perleti za stříbro anebo lano za hada. Podobné omyly vyvolává a živí mája<sup>15</sup>. Z mylných úsudků vznikají často různé pověsti a strašidelné příběhy. Někdo například vidí v holém stromu hrůzostrašnou postavu, v hukotu větru slyší hlasy duchů a praskání dřeva považuje za zvuk kroků.

<sup>15</sup> mája ... *světská iluze*

Probudí-li v nás tyto vrtti navzdory omylům vairágju a pomohou-li nám na duchovní cestě, jedná se o aklišta-vrtti. V opačném případě to jsou klišta-vrtti.

Smyslové poznání může být správné i nesprávné. Proto je důležité, jak se na věci díváme a jak je hodnotíme. I omyl může mít častokrát pozitivní účinek. Jestliže se ženeme za fatou morgánou světského života a sklídíme jen zklamání a nespokojenost, můžeme se obrátit jiným směrem a nakonec se vydat správnou cestou. V takovém případě jde o aklišta, pozitivní chyby.

9.

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥

śabda-jñāna-anupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ

śabda-jñāna-anupātī ... *vyplývající z poznání zprostředkovaného slovy*

vastu-śūnya ... *nepostihující (konkrétní) věc*

vikalpa ... *přisuzování, odlišování, posuzování*

**Vikalpa-vrtti jsou myšlenky**

**založené pouze na slovech**

**a nikoli na odpovídající skutečnosti.**

Tuto větu lze vysvětlit úslovím „dělat z komára velblouda“. Stačí jedno malé slůvko, aby se dala do pohybu celá lavina myšlenek. I takové myšlenky mohou mít jak negativní, tak pozitivní účinek. Pokud posilují naši víru a vnitřně nám pomáhají, jsou to aklišta-vrtti. Příkladem je bídža-mantra<sup>16</sup> – nepatrné semínko svatých slov, z něhož vyrůstá úplnost a neohrazené vědomí božské podstaty.

<sup>16</sup> bídža ... *semeno*; bídža-mantra ... *podstata, jádro mantry*

Pokud způsobí ztrátu víry, vyvolávají v nás pochyby a vnitřní roztržičnost, pak patří do kategorie klišta-vrťti. Jedno malé hloupé slovo tak může zapříčinit velké neštěstí a mnoho zničit. V jedné vesnici žil blázen. Jednou mu kdosi řekl: „Ty jsi ale opravdu blázen. Doufejme, že jednou nepodpálíš celou vesnici.“ A blázen nadšeně zatleskal a radostně zvolal: „To je ale skvělý nápad!“

10.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥

abhāva-pratyaya-ālambanā vṛttir nidrā

abhāva ... absence, nedostatek

pratyaya ... obsah vědomí

ālambana ... báze, opora, základ

nidrā ... spánek

**Spánek je vṛtti, která neobsahuje žádný vjem.**

Přestože spánek neobsahuje vjemy, je jednou z forem vṛtti. Jak bychom jinak po probuzení věděli, jestli jsme spali dobře nebo špatně?

Jsou dva druhy spánku. Jeden je otupující, ovládaný tamógunou<sup>17</sup>. Podobá se spánku přecpaného krokodýla, který se neprobudí, ani kdybyste na něj stoupli nebo jej převalili na bok. Takový lenivý spánek je velmi špatný.

Ze špatného těžkého spánku, neboli z klišta-nidry, se člověk probouzí unavený, rozlámaný, otupělý, bez nálady. Ze zdravého spánku, neboli z aklišta-nidry, se probouzíme s pocitem sattvické svěžesti, která nám umožňuje začít nový den činorodě a s radostí.

<sup>17</sup> tamóguna ... lenost, ochablost, tupost

Míra tamóguny v nás závisí na stravě, na vzduchu, jaký dýcháme, a na společnosti, v jaké se pohybujeme. Nejlépe spí ten, kdo nevečeří příliš pozdě, ale nají se při západu slunce nebo nejpozději hodinu poté. Západní způsob života podporuje tamógunu. Je tu zvykem večer si vyjít a bavit se s přáteli u večeře. Ranní vstávání se pak přirozeně neobejde bez potíží.

II.

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥

**anubhūta-viṣaya-asampramoṣaḥ smṛtiḥ**

anubhūta ... *zakoušený*

viṣaya ... *předmět, objekt*

asampramoṣa ... *nezanikání, nemizení*

smṛti ... *vzpomínka*

**Veškeré minulé zážitky, které trvají  
ve vzpomínkách, jsou určitý druh vrtti.**

Vrtti vzpomínek, smrti, jsou spojené s pamětí. Átma, Já, je pozorovatel, který všechno ví. Dokud jsme ale ve stavu individuálního vědomí, které není spojeno s čistým, pravým Já, nemůžeme se ztotožnit s božským Já. Ve stavu nejvyššího vědomí, turíja, máme přehled o všech třech časech – o minulosti, přítomnosti i budoucnosti.

Jako v předchozích případech, i tyto vrtti mohou být pozitivní nebo negativní, aklišta nebo klišta-smrti.

Aklišta-smrti v nás posilují vairágju a duchovní úsilí. Klišta-smrti jsou naopak takové vzpomínky, které stojí v cestě našemu duchovnímu usilování a brzdí jej.

Často ani nevíme, jaké vzpomínky jsou uloženy v našem nitru a mohou vstoupit do našeho vědomí.

Jednou přišel jeden žák za svým Mistrem a prosil ho, aby mu ukázal cestu ke splnutí s Nejvyšším. Mistr mu dal mantru a poučil ho, aby na mantru meditoval tak dlouho, dokud nezklidní všechny myšlenky. Žák svědomitě cvičil, až dosáhl stavu, o němž se domníval, že je to dokonalost. Šel za Mistrem a prohlásil: „Mistře, dosáhl jsem cíle. Dualismus se rozplynul, zmizel Mistr i žák, cítím se za jedno s Absolutnem.“ „Dobře,“ řekl Mistr, „vyzkouším tě. Medituj chvíli přede mnou.“ Žák se posadil do meditační pozice před Mistra a po chvíli oznámil: „Mistře, ocitám se v absolutní jednotě. Nemám žádné myšlenky ani pocity, zcela mě prostoupila prázdnota a úplnost.“ Mistr vzal hůl a přetáhl žáka přes hlavu. Žák se lekl a rozčílil: „Co to děláš? Jak jsi mě mohl takhle vyrušit a vyděsit?“ Mistr se podívil: „Odkud se vzaly ty pocity vzteku a dualismu? Myslel jsem si, že jsi naplněn jednotou a mírem. Kde se vzala ta zlost?“

A tak i my si často myslíme, že jsme leccos překonali a vyřešili, a přitom to jenom uniklo našemu bezprostřednímu povědomí. Při sebemenším podnětu se ale znovu zrodí dřívější myšlenky a pocity.

Doposud jsme hovořili o základech jógy a o různých vlastnostech vrtti. Nyní se budeme zabývat tím, jak můžeme tyto vrtti překonat, aby nás již nezatěžovaly a nemátly, a jak se v tomto světě chránit proti jejich vlivu.

12.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥

**abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ**

abhyāsa ... *cvičení*

vairāgya ... *odpoutanost, nelpění*

tan-nirodha ... *jejich kontrola*

**Veškeré čitta-vrtti lze kontrolovat cvičením  
a vairágjou.**

K překonání vrtti jsou nutné dvě věci: abhjása – cvičení a vairágja – odpoutanost. Všechny vrtti, které nepřetržitě probíhají naším vědomím (čitta), jsou silou zvyku a dojmů (samskár) přitahovány ke světským věcem. Abychom dostali tok vrtti pod kontrolu, musíme praktikovat vairágju a provádět taková cvičení, jaká vedou k osvobození

Pojem vairágja má hluboký význam a kdo může pochopit a obsáhnout jeho smysl, ten se nepochybně ubírá správnou cestou. Vairágja znamená zřeknutí se, nelpění, odpoutanost.

Naše životní pouť je poznamenána nejrozličnějšími vztahy a závislostmi na máje. Odpoutáme-li se od jedné osoby nebo věci, okamžitě se většinou upneme na tři jiné. Zažíváme nádherné sny, očekávání a pocity – ale na druhé straně také strašné stavy, bolesti a utrpení. Připoutanost přináší odloučení, smutek, bolest, depresi, žárlivost, hněv a chtivost.

Je lidské a přirozené, že každý člověk touží být s něčím nebo s někým spojen. Každý hledá teplý domov a oporu, pocit důvěry a bezpečí. Bohužel lidská blízkost není trvalá a pomine.

V Evropě jsem poznal mnohé lidské problémy, o nichž jsem v Indii neměl ani ponětí. Tam trpí lidé jinými starostmi: bojují o přežití a o vlastní existenci. Zde na Západě mají lidé vše, co potřebují k životu, a přesto nevědí, jak přežít. Zápasí se zklamáním a osamoceností. Když potřebují pomoc, nacházejí zavřené dveře tam, kde jim ještě před nedávnem slibovali věčnou lásku. A kam se přísahy lásky poděly?

A přece je chyba na vaší straně. Je to váš omyl a závislost, jestliže takto trpíte a odmítáte se vzdát svého vztahu. Dopustili jste se dvou omylů. Za prvé jste si dělali falešné naděje a za druhé jste se k tomuto omylu upnuli. Kdybyste se dokázali vystříhat takových chyb, žili byste šťastně. Pokud se ale chyba již stala, musíte se pokusit zvládnout situaci meditací a správným myšlením. Všechny myšlenky, které vás mohou vyvést ze slepé uličky, jsou obsaženy ve filozofii védánty.

Nikdy však nepropadejte pocitům viny. Podobné myšlenky působí jako záhudný jed, který vás omámí a zničí. Osvobodte své vědomí a poznejte, že vaše skutečné Já je částí Boha. Dokud bude vaše poznání jen teoretické a nevyplyne z vlastní zkušenosti, budete se muset dále snažit a cvičit. Jako část Boha jste sami Bohem – podobně jako je zlato pravé, ať váží jeden gram nebo celý kilogram. Rozdílná je pouze podoba, podstata je stejná. Zbavíte-li se dvojnosti a zažijete-li jednotu, dosáhnete nejkrásnějšího stavu, jaký lze zakusit.

To neznamená, že byste už neměli nikoho milovat. Naopak. Budete milovat tisíckrát více než předtím. Správně pochopíte lásku. Pochopíte, že skutečná láska nás činí šťastnými, nikoho nerozčiluje a nikomu nepůsobí bolest. Jestliže se však například do někoho zamilujete a chcete ho mít jen pro sebe a způsobíte bolest jeho ženě (nebo jejímu muži), pak vás vyzařovaná bolest zpětně zasáhne.

Ze všeho nejdříve se cvičte v dokonalém užívání vívėky. Vivėka je správné rozlišování a rozhodování. Myšlenkové vlny, které na základě rozlišování správného od špatného umožňují správné rozhodování, vycházejí z buddhi, z rozumu. K tomu potřebujete také sílu vůle, abyste překonali emocionální slabost a psychickou labilitu.

Pojmu labilita zde neužívám ve významu psychické poruchy. Míním tím vlastnost, která činí žáka nejistým a snadno ovlivnitelným. Labilní žák snadno podléhá nejrůznějším názorům a teoriím a jeho myšlenky tak neustále mění svou podobu. Měli byste zůstat věrni cestě a Mistrovi, pro něž jste se jednou rozhodli. Dejte se vést slovy svého duchovního učitele, a on vás povede od temnoty ke světlu, od žalu k radosti a od nevědomosti k poznání. Avšak pouze za předpokladu, že o to opravdu usilujete.

Vivéka nás automaticky přivádí k filozofii védánty. Je to jedinečná filozofie, která pojednává o mysli a vědomí a zvěstuje „só 'ham“, to znamená „Já jsem To“ – jsem částí Boha. Bůh a člověk jsou jedno.

Kdo není schopen tuto jednotu uznat, nemá dosud rozvinutou vivéku. Buddhi (rozum, intelekt) může být vysoce rozvinuté a schopné velkých věcí, ale pouze vivéka vede k jednotě.

Hlavní myšlenka filozofie védánty zní: *Brahma satja džagat mithja* – Bůh je pravda, svět je neskutečný.

Brahma je Bůh, původ všech božských inkarnací, jako byli Ráma, Krišna, Buddha, Kristus nebo Maháprabhudží. Satja je pravda, džagat je svět a mithja je výraz pro neskutečno, iluzi.

Když s pomocí vivéky dojdete k názoru, že všechno není nic, že je to pouhý sen, který sníte, naskytne se vám otázka, jak dospět k pravdě. Takovými myšlenkami a úvahami si automaticky vytváříte odstup od věcí, na nichž jste byli dříve závislí, a snad přijde i okamžik, kdy zlato i kamení pro vás budou mít stejný význam – tedy žádný. Pro umírajícího už diamant nic neznamena. Nemůže mu prodloužit život ani o chvíli a ani si jej nemůže vzít s sebou na onen svět. Materiální hodnoty tak pro vás pozbývají ceny a vy hledáte duchovní hodnoty a zkušenosti.

Chcete-li vystoupit až na vrchol nejvyššího poznání, potřebujete dvě nohy: vairágju a abhjásu.

Šankaráčárja, zakladatel filozofie védanty, řekl: „Čistou vairágju v sobě uskutečnil ten, pro něhož všechny pozemské i nebeské slasti nemají žádný význam.“

Existují dva druhy vairágji: šmašana neboli apará-vairágja a tívra neboli pará-vairágja.

Pará-vairágja je celoživotní postoj. S vědomím svého cíle žijete ve světě jako lotosový květ ve vodě – vaše vnitřní Já je ve stálém spojení s Nejvyšším Já uprostřed světského dění, a přece jím není dotčeno.

Apará-vairágja je stav, jaký zažije člověk na pohřbu. Proto se též nazývá šmašana-vairágja, to znamená v překladu „hřbitovní vairágja“. Při návštěvě hřbitova si člověk uvědomí pomíjivost světských hodnot a na pár okamžiků se v něm probudí poznání, že existuje duše a Bůh. Taková vairágja ale většinou zmizí hned za hřbitovní branou a život pokračuje dál jako předtím. Podobně mnoho aspirantů pocítí na čas vairágju, kterou však po nějaké době potlačí nová přání, touhy a cíle.

Abhjása znamená neustálé cvičení. Mantra, krija<sup>18</sup> a meditace jsou božská cvičení, proto je vždy chovejte v úctě. Jsou to nohy, které vás vedou na cestě k Bohu, a proto byste je měli považovat za posvátné.

Dále budou vysvětleny charakteristické vlastnosti abhjásy.

<sup>18</sup> krija ... činnost, jógová technika  
pro pokročilé aspiranty

13.

तत्र स्थितौ यतो ऽभ्यासः ॥ १३ ॥

tatra sthitaṁ yatno 'bhyāsaḥ

tatra ... *tam*

sthitaṁ ... *v setrvání, o setrvání, v klidu*

yatna ... *snaha, úsilí*

abhyāsa ... *cvičení*

**Neustálé opakování takové techniky, která uvádí mysl do klidu, je abhjása.**

Mysl je od přírody neklidná. Abhjása znamená neustále opakovaně zklidňovat mysl a koncentrovat ji na jeden bod. V jógových spisech jsou popsány různé techniky, jak ovládnout nebo osvobodit mysl. Aspirant jógy si může svobodně zvolit tu, která mu nejlépe vyhovuje a k níž má důvěru.

Vairágjou a abhjásou lze pročistit myšlenky. Udržujte si pouze ty myšlenky, které vás osvobozují. Ne-li antahkarana, vaše vnitřní zrcadlo, každodenně pečlivě očišťována, rychle se znovu zapráší. Každá světská činnost vnáší do mysli malou nečistotu, a vikšépu, duchovní neklid, a ty je třeba stále znovu odstraňovat.

Jak lze posílit abhjásu? To bude objasněno v další sůtře.

I4.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

**sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevito dṛḍha-  
bhūmiḥ**

sa ... *toto*

dīrgha-kāla ... *delší dobu*

nairantarya ... *bez přerušení*

satkāra ... *respekt, pozornost, úcta*

āsevita ... *používaný*

drdha-bhūmi ... *dosažený stav, pevný základ*

**Soustavné, dlouhodobé a s velkou oddaností  
prováděné cvičení vede k cíli.**

Aby cvičení bylo účinné a úspěšné, nesmí je aspirant provádět nedbale. Musí být pevný ve svém rozhodnutí a ani v nejmenším nepochybovat o účinku cvičení. Abhjāsa má velkou sílu, s jejíž pomocí zcela určitě může aspirant dosáhnout cíle. Nesmí však polevovat ve svém snažení a musí cvičit celý život bez přerušování a systematicky.

Neméně důležité je, aby aspirant cítil ke svému cvičení úctu a neprováděl je bezmyšlenkovitě, s rutinou. Abhjāsa by se měla stát základem jeho života a neměl by ji nikdy zlehčovat, kritizovat nebo zpochybňovat. Pouze pravidelné cvičení konané s láskou, úctou a oddaností podle pokynů Mistra vede rozhodně k cíli.

V Bhagavadgítě (kap. 6, v. 35) říká bůh Krišna Ardžunovi, že neklidnou mysl lze bezpochyby jen velmi obtížně udržet na uzdě. Je však možno ji zkrotit neustálým cvičením a vairágjou.

Musíme docílit toho, abychom byli vnitřně pevní a za jakýchkoli okolností dokázali pokračovat ve svém cvičení. Aspiranti stále znovu scházejí z cesty, protože jim chybí vnitřní pevnost a opravdová snaha. Má-li někdo veliký hlad, šplhá s nezměrnou námahou pro potravu třeba až na vrcholek vysokého stromu a nevzdá se, dokud nedosáhne na vytoužené ovoce. A podobně nemůže nic odradit ani aspiranta, který se pevně rozhodl poznat Boha.

Maháprabhudží řekl: „Konáš-li svou práci s pevným odhodláním, úspěch je zaručen.“

Chceme-li postavit dům, musíme nejprve vybudovat pevné spolehlivé základy. A základem pro naši duchovní cestu musí být pevná víra.

Následuje pojednání o vlastnostech vairágji.

15.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १७ ॥

**dr̥ṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-sañjñā  
vairāgyam**

dr̥ṣṭa ... *viděný*

anuśravika ... *slyšěný*

viṣaya ... *předmět, objekt*

vitr̥ṣṇa ... *žízeň, přání, tužba*

vaśīkāra ... *kontrola, moc*

sañjñā ... *poznání, uvědomování si*

**Vairāgja znamená mít pod kontrolou tužby  
anebo vůbec netoužit po ničem z toho, co  
můžeme vidět nebo o čem můžeme slyšet.**

Vrtti vznikají v naší mysli ze dvou důvodů. Jednak je vyvolává vše, co pocítujeme a přijímáme deseti indrijemi (to znamená pět nástrojů vnímání – oči, uši, kůže, jazyk, nos – a pět nástrojů konání – ruce, nohy, ústa, pohlavní a vylučovací orgány) a antahkaranou, a jednak vše, co čteme nebo slyšíme od jiných. Oprostí-li se čitta od obou těchto vlivů, pak je navždy osvobozeno. Takový spokojený stav vědomí bez tužeb a přání se nazývá vaśīkarana. Je to charakteristický projev vairāgji.

V Bhagavadgítě (kap. 6, v. 35) říká bůh Krišna Ardžunovi, že neklidnou mysl lze bezpochyby jen velmi obtížně udržet na uzdě. Je však možno ji zkrotit neustálým cvičením a vairágjou.

Musíme docílit toho, abychom byli vnitřně pevní a za jakýchkoli okolností dokázali pokračovat ve svém cvičení. Aspiranti stále znovu scházejí z cesty, protože jim chybí vnitřní pevnost a opravdová snaha. Má-li někdo veliký hlad, šplhá s nezměrnou námahou pro potravu třeba až na vrcholek vysokého stromu a nevzdá se, dokud nedosáhne na vytoužené ovoce. A podobně nemůže nic odradit ani aspiranta, který se pevně rozhodl poznat Boha.

Maháprabhudží řekl: „Konáš-li svou práci s pevným odhodláním, úspěch je zaručen.“

Chceme-li postavit dům, musíme nejprve vybudovat pevné spolehlivé základy. A základem pro naši duchovní cestu musí být pevná víra.

Následuje pojednání o vlastnostech vairágji.

15.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराघयम् ॥ १५ ॥

**drṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-sañjñā  
vairāgyam**

drṣṭa ... *viděný*

anuśravika ... *slyšený*

viṣaya ... *předmět, objekt*

vitr̥ṣṇa ... *žízeň, přání, tužba*

vaśīkāra ... *kontrola, moc*

sañjñā ... *poznání, uvědomování si*

**Vairágja znamená mít pod kontrolou tužby  
anebo vůbec netoužit po ničem z toho, co  
můžeme vidět nebo o čem můžeme slyšet.**

Vrtti vznikají v naší mysli ze dvou důvodů. Jednak je vyvolává vše, co pocítujeme a přijímáme deseti indrijemi (to znamená pět nástrojů vnímání – oči, uši, kůže, jazyk, nos – a pět nástrojů konání – ruce, nohy, ústa, pohlavní a vylučovací orgány) a antah-karanou, a jednak vše, co čteme nebo slyšíme od jiných. Oprostí-li se čitta od obou těchto vlivů, pak je navždy osvobozeno. Takový spokojený stav vědomí bez tužeb a přání se nazývá vaśīkara. Je to charakteristický projev vairágji.

Vašíkarana znamená stav podobný transu nebo hypnóze. Jako když kobra sleduje flétnu svého krotitele a nic jiného pro ni neexistuje. Když bůh Krišna zahrál na flétnu, gópi<sup>19</sup> hned všeho nechaly a spěchaly k němu. Také všechna zvířata poslouchala a cítila se být k němu přitahována neviditelnou silou. To je vašíkarana, stav naprostého soustředění na jediný předmět.

Pozornost duchovního aspiranta má být upřena k božskému Já. Vše, co vidíme, prožíváme, čteme ve svatých písmech a slyšíme od duchovních Mistrů, nás má posilovat a dále vést na naší cestě k cíli. Mistrův pohled a Mistrova slova nás mají přitahovat k božskému Já s takovou silou, aby nás již nic nemohlo z cesty odvrátit.

V dnešní době se zdá být velmi nesnadné řídit se Pataňdžaliho pokyny. Současný život je plný shonu a neklidu a jít za duchovními cíli je těžší než dříve. Přesto můžeme i my svůj život zjednodušit.

Učiňte jednoduchý pokus: rozepište si časový rozvrh svých denních činností a zjistěte, kolik času promarníte zbytečností. Přemýšlejte o tom, kolik věcí skutečně potřebujete a co by více než vy mohl potřebovat někdo jiný. Především pozorujte, kolik vedete zbytečných řečí a kolik času proklábosíte. Vyberte jen to, co je důležité, a takto ušetřený čas věnujte svému cvičení.

<sup>19</sup> gópi ... *pastýřka, oddaná Boha Krišny*

Znám všechny ty překážky, které stojí v cestě vašemu duchovnímu rozvoji. Kultura, společnost, zvyklosti. Jakmile skončíte cvičení a odejdete z pokoje, obklopí vás mája ze všech stran. Nikdo na vás však nechce, abyste se zcela vzdali svých zvyklostí. Naopak. Měli byste respektovat své okolí a kulturu a být ostatním příkladem.

16.

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥ १६ ॥

**tat param puruṣa-khyāter guṇa-vaitṛṣnyam**

tat param ... *tento nejvyšší (stupeň)*

puruṣa ... *Já, absolutní duchovní princip*

khyāter ... *vědění, poznání, vhled*

guṇa ... *vlastnost, kvalita*

vaitṛṣnyam ... *nežiznění, netoužení*

**Nejvyšším stupněm vairágji je úplné uhašení touhy po vlastnostech prakrti (přírody) pomocí sebepoznání.**

Podle předchozího vysvětlení je vědomí (čitta) ovládnuto a upřeno k vairágji, jsou-li překonány všechny touhy a veškeré pachtění a stanou-li se všechny vrtti zajedno s naším cílem. Tehdy se vědomí zakotví v samádhi a díky probuzené vivéce (síle rozlišování) dosáhne jasného poznání o tom, co je prakrti (příroda) a co puruṣa (Já). Má-li aspirant rozvinutou vivéku, osvobodí se od tří gun a tím i od všech přání, která jsou s nimi spojena.

Stav, v němž jsou překonány a rozpuštěny všechny tužby, se nazývá pará-vairágja.

Zatím byl objasňován způsob a technika, jak lze kontrolovat vrtti. Následuje pojednání o dalším stupni nirbídža-jógy, o tom, jak zničit semena přání.

17.

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्सम्प्रज्ञातः ॥ १७ ॥

**vitarka-vicāra-ānanda-asmitā-rūpa-anugamāt  
samprajñātaḥ**

vitarka ... *diskuse, argumenty*

vicāra ... *myšlenky, asociace*

ānanda ... *blaženost*

asmitā ... *vědomí sebe sama, jáství*

rūpa ... *podoba, tvar*

anugama ... *následování, provázení*

samprajñāta ... *savikalpa samādhi*

**(Stav) sampradžñāta (samādhi) doprovázejí  
(čtyři principy): uvažování, rozlišování,  
pocit blaženosti a vědomí sebe sama.**

V Bhagavadgítě (kap. 6, v. 4) se říká, že osvobodí-li se člověk od všech indrijí a karem a vzdá-li se všech přání, praví se o něm, že je dokonalý jógin.

Má-li být dosaženo stavu asampradžñāta neboli nirbídža-samādhi, musí být čitta oproštěno od všech čtyř uvedených principů (přesné vysvětlení je uvedeno v 41.-49. sůtre):

1. savitarka

Atributem je hmota, forma, podoba, slovo, význam, vědění, představa (vikalpa). Osvobodí-li se čitta od tohoto principu, dosáhne stavu nirvitarka.

## 2. savičára

Přítomnost myšlenkových vln. Vymizení myšlenkových vln se nazývá nirvičára.

## 3. ánanda

Pocit blaženosti a pocit „Já cítím štěstí“. Po jeho rozplynutí přichází stav sánanda-samádhi.

## 4. asmita

Pocit holého ega, pocit „Já jsem“. V asmita-samádhi ještě tento pocit přetrvává.

Vytratí-li se nakonec pocit blaha i vlastní existence, jediné, co zbývá, je pouhá čistota nirvičára nebo-li nirbídža-samádhi.

Nirbídža neboli nirvikalpa-samádhi je nejvyšší stupeň samádhi. Kdo dosáhne tohoto stavu nejvyššího vědomí, splyne na celý svůj další život s Bohem a mezi ním a Nejvyšším již není rozdílu.

I sabídža nebo savikalpa-samádhi je krásný a vysoký stav vědomí. Zůstávají v něm však dosud semínka přání a samskary. Dokud nejsou semínka tužeb zničena, mohou znovu vzklíčit, růst a nést nové plody. To se nestane hned, ale až dozraje čas. I uprostřed Sahary vyrazí tráva a květy, když po dlouhé době jednou zaprší a vzklíčí semena po léta ukrytá v písku. S čitta-vrtti je tomu také tak. Aspirant, který očistil své čitta-vrtti od všech povrchních přání a tužeb, dosáhne na dlouhou dobu pocitu jednoty s Bohem. Najednou však znovu začnou klíčit semena přání a odvádějí aspiranta směrem zpět.

Cvičením jógy, zejména krijá-jógy, lze zničit i semínka hluboko ukrytá v našem nitru. Teprve až jsou všechna semena „upražena“, přichází osvobození ve stavu nejvyššího vědomí.

18.

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषो ऽन्यः ॥ १८ ॥

**virāma-pratyaya-abhyāsa-pūrvah  
saṃskāra-śeṣo 'nyaḥ**

virāma ... *ustání, přestání*

pratyaya ... *obsah vědomí*

abhyāsa ... *cvičení*

pūrvā ... *předchozí*

samskāra ... *záznam minulého vjemu*

śeṣa ... *zbytek*

anya ... *jiný*

**Nejvyššího stupně dosáhneme soustavným  
cvičením výše zmíněného až do té doby,  
kdy vědomí bude obsahovat jen  
symbolické vjemy (samskary).**

Jestliže aspirant dosáhl nejvyššího stavu vairāg-  
ji, síla cvičení povede jeho vědomí tak, aby se neu-  
chylovalo k přáním a žádostivosti. Bude stát nade  
vším. Tento stav se nazývá virāma-pratjaja. Je-li tr-  
valý, jsou čitta-vrtti zrušeny jednou provždy a aspi-  
rant stále spočívá v nejvyšším vědomí.

V čitta už přetrvávají pouze atributy samskár a také ty se nakonec rozpustí. Čitta, vědomí, se sjednotí se svým zdrojem. Pouta s prakti, hmotnou přírodou, jsou definitivně zpřetrhána, pozorovatel se sjednocuje se svým pravým Já. Je to stav asampradžháta, to znamená nirbídža nebo kaivalja-samádhi.

Na tomto posledním a nejvyšším stupni, jakého může člověk dosáhnout, jsou jeho veškerá pouta k hmotné přírodě konečně úplně uvolněna a přírodní se mění v božské.

Momentálně cítíme, myslíme a rozhodujeme se na základě svých vrtti a svých zkušeností. Patañdžali nám ovšem zcela jasně říká, že tento druh myšlení musíme překonat, byť by byl pozitivní. Jedině tak můžeme dosáhnout cíle.

V Bhagavadgítě učí Bůh Krišna Ardžunu, aby se řídil principy jógy, meditoval, cvičil, jednal podle jamy a nijamy a pokusil se uskutečnit sám sebe. Ujišťuje ho, že se mu to jednoho dne jistě podaří, dojde dokonalosti a splyne s ním, s jeho kosmickým Já.

Nato se Ardžuna zeptal, co se stane, jestliže po léta cvičil jógu, ale je mu určeno opustit tento svět ještě předtím, než dosáhl svého cíle. Krišna odpověděl, že v tom případě se znovu narodí v bohaté rodině a bude brzy moci pokračovat v nastoupené cestě.

Co mínil Krišna slovem bohatý? Jistě ne materiální statky. Skutečně bohatý není ten, kdo má hodně peněz a majetku, ale člověk, který po ničem netouží. Boháči jsou vlastně chudáci. Žijí v neustálých starostech a obavách. Pravé bohatství spočívá ve schopnosti být spokojený, věřit a v tomto duchu vychovávat i své děti.

19.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥

**bhava-pratyayo videha-prakṛtilayānām**

bhava ... *stav*

pratyaya ... *vědomí*

videha ... *beztělý, bez těla*

prakṛti ... *příroda, pralátka*

**Ti, kteří v minulém životě dosáhli takového stupně vědomí, že se naprosto odpoutali od svého těla, docílili stavu mahá-vidéha. V souladu se zákony přírody se vracejí zpátky na zem.**

Mahá-vidéhové jsou svétci, kteří se sice osvobodili od špatných karem, ale nedosáhli ještě nejvyššího cíle, mókši<sup>20</sup>. Díky cvičení jógy dospěli v minulém životě do stavu vidéha, to znamená osvobodili se od spojení s tělem a získali schopnost vědomě oddělit astrální tělo od fyzického a žít mimo ně. Jsou označováni výrazem mahá-vidéha nebo déva. I tito dévové nebo božstva se však musí jednoho dne opět zrodit na zemi stejně jako všichni ostatní, které dosud z koloběhu zrození a smrti neosvobodilo kaivalja-samádhi a kteří nedošli až na konec své jógové cesty.

<sup>20</sup> mókša ... *osvobození z koloběhu znovuzrozdování*

*Guru-krpá hi kévalam* – mókši můžeme dosáhnout jen guruovou milostí. I ti, co zažili určité stupně samádhi, nedosáhli ještě cíle. Dokonce i ti, kteří dokáží v samádhi opustit své tělo a ovládají techniku astrálního putování, musí dále cvičit a meditovat, aby dosáhli dalších vyšších stupňů.

V příštím životě přijdou tyto duše na svět v duchovní rodině, kde již od dětství budou cvičit jógu a budou dělat rychlé pokroky. Brzy tak docílí stavu vědomí dosaženého v předchozím životě a budou moci dále pokračovat v duchovní cestě.

Na toto téma se v Bhagavadgítě (kap. 6, v. 42, 43) uvádí, že se zrodí opět v rodině moudrých jóginů a takové zrození je popravdě v tomto světě velmi vzácné. Tam ihned opět probudí své božské vědomí z předchozího života a nadále budou usilovat o zdokonalení, aby nakonec dosáhly cíle.

Co ale můžeme dělat my, obyčejní smrtelníci, kteří se nepřiblížili úrovni bohů-dévů ani neví nic o astrálním putování? Na to Pataňdžali odpovídá v další sútře:

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूरवक इतरेषाम् ॥ २० ॥

**śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka  
itareṣām**

śraddhā ... *víra, důvěra*

vīrya ... *síla, disciplína, kázeň*

smṛti ... *vzpomínka*

prajñā ... *vědění, poznání*

pūrvaka ... *předcházený, následující po*

itareṣām ... *jiní, ostatní*

**Ostatní (to znamená ti bez předchozí  
zkušenosti, kteří nejsou na úrovni dévů)  
dosáhnou samádhi tím, že se cvičí  
v pevné víře, kázni a snaží se rozpomenout  
na vlastní podstatu.**

Šraddha je důvěra, víra. Jak již bylo uvedeno ve 14. sútře, je víra a důvěra ve cvičení důležitým předpokladem pro duchovní cestu. Nemáte-li úspěch ve svém snažení a nepozorujete-li žádný pokrok, pak je bezpochyby příčinou nedostatečná důvěra ve cvičení. Často je to ta největší překážka na cestě.

Stejně byste měli důvěřovat i svému Mistrovi a vycházet z pevného přesvědčení, že vás dovede k Nejvyššímu Já, k brahma. Důležitá je i víra ve svatá písma, v tradici. A konečně, musíte důvěřovat také sami sobě.

Víra je dokonce důležitější než samotné cvičení. Díky pevné víře může být cvičení účinné i tehdy, brání-li jeho správnému provádění fyzické překážky.

Druhým principem je vírja. Sanskrtský výraz vírja má více významů, ale všechny jsou spojeny s pojmem síla, pevnost. Stejně jako mysl, smysly a tělo je třeba ovládat i vírju a vynakládat ji s rozmyslem. Je například nesmyslné platit si pomocníci v domácnosti a pak si za drahé peníze vybíjet přebytečnou energii ve sportu.

Vírja znamená i zdrženlivost a v širším slova smyslu kázeň. Bez kázně nelze dosáhnout ničeho. Dokud nejste schopni ovládnout své vrtti a ukáznit mysl, budou vás sužovat nejrůznější potíže. Budete každou chvíli nemocní, budete upadat do depresí a pochybností, nebudete si vědět rady, budete nervózní a budete se cítit slabí, bez energie nebo neklidní. To vše jsou projevy chybějící duchovní kázně.

Lidé raději navštěvují psychologa, podstupují různé terapie a polykají prášky, než aby se rozhodli naučit, jak ovládat svou mysl. Léky ani léčebné kúry nepomáhají trvale. Jediným řešením je přeorientovat se, změnit myšlení a naučit se správně kontrolovat mysl.

Kapacita lidského mozku má své meze. Přílišné množství vrtti jej někdy zahltí. Příznakem jsou bolesti hlavy, migrény, bolení břicha, průjmy, zlé sny, nervozita, neklid, stres. Všechny potíže nakonec vyústí v totální chaos myšlenek, v nemoc nebo depresi.

Ovládat vrtti znamená nezabývat se špatnými či nepotřebnými myšlenkami nebo zbytečnými starostmi, omezit světské myšlenky jen na nejnutnější a hlavní proud myšlenek upřít na Boha. Opakujte stále v duchu mantru a mějte na paměti především svou dharmu, povinnosti na tomto světě vůči svým bližním a vůči vlastní duchovní cestě. Nedělejte si přehnané starosti o světské věci, pamatujte, že jednoho dne stejně budete muset vše opustit.

Abychom mohli pokročit na duchovní cestě, musíme být tělesně a duševně zdraví a silní. Potřebujeme čistou a silnou duchovní a tělesnou energii. Kvalita energie závisí ve velké míře na stravě. Masiťá strava a alkohol vytvářejí negativní energii. Lidé, kteří jedí maso a pijí alkohol, sice mají lidskou podobu, ale jejich prána<sup>21</sup> má zvířecí kvalitu. Sattvická strava naproti tomu upevňuje tělesné zdraví, podporuje jasné myšlení a automaticky bez jakékoli vědomé snahy celkově reguluje vědomí. Po sattvické stravě je spánek hluboký, osvěžující, daří se lépe koncentrace a meditace a rozum a myšlenky jsou samy od sebe laděny pozitivně.

<sup>21</sup> prána ... *kosmická energie*

Sattvická strava se skládá z obilí a obilných výrobků, zeleniny, luštěnin, ovoce, mléka a mléčných výrobků, medu a ořechů. Pokrmy se jedí syrové nebo čerstvě připravené. Ze sattvické stravy je vyloučeno maso, vejce, alkohol a nikotin a také konzervovaná a ohřívána jídla.

Společné působení šradhdy a vírji posiluje aspirantovu paměť a schopnost učení. Probouzejí se v něm stále nové pozitivní vlastnosti a schopnosti. Mysl se vzdaluje materiálnímu světu a upírá se k samádhi. Tím se pročistí antahkarana a buddhi, rozum je veden k pravdě. Tento stav buddhi se nazývá samádhi-pradžña nebo nejvyšší vairágja a postupně vyústí až v nirbídža-samádhi.

V Bhagavadgítě (kap. 4, v. 39) stojí psáno, že k nejvyššímu míru dospěje rychle ten, kdo má pevnou víru, je pohroužen v moudrosti a udržuje na uzdě své smysly.

Smrti je vzpomínka. Může být hezká nebo také smutná. Vzpomínky jsou úzce spojeny s emocemi a umožňují nám opětně prožít minulou radost i smutek.

Existují dva principy života: povinnost a emoce. Symbolem emoce je žena, která je jemnější a často se pokouší z lásky uchovat a opatrovat něco, co muž z pocitu povinnosti od sebe tvrdě odstrčí. Je dobře, že existuje obojí, mužský i ženský princip, povinnost i emoce.

Proč však Pataňdžali uvádí ve spojitosti se šradhou a vírou také smrti? Džíva-átma, individuální Já, prošlo mnoha životy. Prožilo nespočetné zážitky, provázené šťastnými i zoufalými pocity. Často bylo velmi blízko Bohu, ale znovu a znovu upadalo do omylů a nevědomosti. Zapomnělo na své pravé Já. Nezná svou minulost ani budoucnost, a proto trpí. Vírou ve svatá písma a v Mistra, rozvojem víry – tělesné a duchovní síly, sattvickou stravou, pránjámou, ásanami a meditací se v aspirantovi probudí smrti, vzpomínka na minulé životy a na pravou podstatu jeho bytí: *Čid-ánanda-rúpah, Šivó 'ham, Šivó 'ham* – jsem nekonečné bytí, vědomí a nejvyšší blaženost, jsem Šiva, jsem Šiva.

Vypráví se příběh o muži jménem Mastána Bába<sup>22</sup>. Ten příběh se skutečně stal a já sám jsem toho světce viděl na vlastní oči. Bydlel asi osm kilometrů od vesnice, kde jsem se narodil. Nikdo nevěděl, kolik mu je let. Tenkrát vypadal stále stejně jako v době, kdy žil můj dědeček. Neměl žádný dům ani nebydlel v jeskyni. Žil a spal prostě jen tak na ulici. Jednoho dne onemocněl. Lebku měl plnou červů, kteří ho žrali zaživa. Červi mu lezli z mozku a padali na zem. Jak si počíнал Mastána Bába? Sbíral červy a vracel je zpět na hlavu. Říkal: „Kam by šli? Patří tam nahoru, jinak by trpěli hlady.“ Jednou za ním přišel lékař a čekal se sepjatýma rukama, dokud si jej Mastána Bába nevšimne. Mastána Bába seděl

<sup>22</sup> mastána ... šťastný; bába ... sádhu, světec

1

dál, sbíral červy a dával si je zpět na hlavu. Po delší chvíli konečně pohlédl na lékaře a otázel se jej, co si přeje. „Rád bych ti předepsal léky, kdybys dovolil.“ „Tak ty jsi tedy lékař a chtěl bys mě vyléčit?“ otázel se Mastána Bába. „Ano,“ přisvědčil lékař. V odpověď na to si Mastána Bába rukama sundal hlavu z trupu a podal ji vyděšenému lékaři. Ten poprosil za odpuštění a utekl. O několik dní později opustil Mastána Bába své tělo.

Ještě jednou vás ujišťuji, že tento příběh není vymyšlený. Udál se tak, jak vám ho vyprávím. Mnoho lidí té události tenkrát přihlíželo.

V tomto světě existuje mnoho sil, šakti. Poznání, že nejsme tělo, nýbrž nesmrtelné a nezranitelné átma, nás osvobozuje od bolesti, problémů a utrpení. Kdo trpí nemocí a bolestmi? Pouze tělo, nikoli vy. Avšak to se snadno řekne a mnohem hůře uskutečňuje.

Jsmo vedeni a řízeni svými vrtti, myšlenkami. Rozdíl mezi andělem a ďáblem spočívá v myšlenkách, které se vynořují v souladu s vlastnostmi jejich nositele. A vlastnosti jsou ovlivněné stravou a společností.

Tři druhy vrtti, které Patañdzali objasňuje v této sútře, vedou k nejvyššímu vědomí a k osvobození.

Pozorujte své myšlenky a ptejte se sami sebe, proč myslíte tak, jak myslíte, a co máte se svými myšlenkami společného. Tímto způsobem časem své vrtti ovládnete. Přemýšlejte méně o druhých lidech a více sami o sobě, to znamená cvičte se v sebezpozorování a v sebeanalýze: Co si myslím? Co bych si měl myslet? Kdo jsem? Proč tu jsem? Jaká je moje dharma? Co je mým cílem?

Modlete se, abyste byli jako santalový strom, který každého bez rozdílu obdarovává krásnou vůní. Vaše přítomnost by měla být požehnáním pro všechny. Pak teprve má váš život smysl a vy určitě dojdete svého cíle.

V dalších dvou sútrách rozlišuje Pataňdžali tři možnosti, jak rychle lze dosáhnout cíle. Potřebná doba závisí na intenzitě cvičení.

21.

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥

tīvra-saṃvegānām āsannaḥ

tīvra-samvega ... *postupující rychle, důsledně*  
āsanna ... *blízký, jsoucí na dosah*

**Ti, kdo jsou důslední ve svém cvičení,  
dosahují rychleji cíle.**

Ten, kdo pravidelně a soustavně cvičí, neustále setrvává ve stavu vairágji, překonává veškeré překážky a všeho se zřekne, aby se mohl plně soustředit na duchovní cestu, dosáhne cíle velmi rychle.

Na toto téma vám budu vyprávět příběh:

V Himálajích žije jeden široce známý jógin jménem Patthar Bába<sup>23</sup>. Naplňuje čas mezi cvičením a meditací tím, že znovu a znovu buduje z kamene stavbu, kterou pokaždé zbourá, jakmile ji dokončí. Zatímco klade a přenáší kamení, odříkává mantry a s kameny si povídá.

Patthar Bábu mnoho lidí uctívá a považuje za světce. Nespočet věřících k němu přichází s prosbou, aby požehnal jejich podnikání a splnění přání. Na jejich prosby má jedinou odpověď:

<sup>23</sup> patthar ... *kámen*; bába ... *sádhu, světec*

„Denně žehnám těmto kamenům, a přece se nezměnily. Nebudte jako ony a přičiňte se sami. Pak máte moje požehnání zaručené.“

Tři věci jsou spolu nerozlučně spjaty, a to cvičenec, cvičení a technika. Necvičí-li aspirant a nesnaží-li se, ani ta nejlepší technika mu není nic platná. Stejně tak nedosáhne úspěchu ani ten, kdo sice cvičí, ale nepoužívá správnou techniku. V současné době se propaguje hodně technik, které jsou spíše módní záležitostí. Držte se raději osvědčené cesty starých ršiů a Maháprabhudžího.

Někteří žáci se zpočátku vrhají do cvičení s nesmírnou horlivostí. Zanedlouho však poleví a nakonec jógovou cestu opustí. Nezačínejte překotně, nic neuspěchejte, ale zůstaňte vytrvalí, důslední a stálí.

Ásanami nemyslí Pataňdžali tělesná cvičení (ta se nazývají jóga-vjájáma nebo jógový tělocvik). Pojmem ásana označuje polohu, kterou lze pohodlně zaujmout na delší čas (tři až čtyři hodiny).

Nejprve musíte zvládnout tělo, pak mysl a za třetí vědomí. Teprve potom se může světlo átma volně rozvinout.

Ásana tedy znamená pohodlně se usadit a meditoval. Minimální doba, po kterou byste měli setrvat v sedu bez pohnutí, je hodina a půl. Ani po této době byste se neměli cítit ztuhlí a rozlámaní, měli byste zůstat stále uvolnění.



K meditaci se sice můžete posadit na židli nebo na pohovku, ale tradiční meditační poloha má svůj zvláštní význam. V těle jsou umístěny různé čakry, energetická centra. Některá z nich působí pozitivně a jiná negativně. Některé negativní čakry se nacházejí v nohách, od múládhára-čakry směrem dolů až po prsty u nohou. Jsou to zvířecí čakry, které se při zaujetí meditační pozice zablokují. V čakrách umístěných od múládhára-čakry směrem vzhůru proudí lidská a božská energie. Tyto čakry bychom měli probudit. Proto je nutno držet horní polovinu těla vzpřímeně, aby se tok energie v této části těla nepřerušil.

Podle jógového učení máme v těle sedmdesát dva tisíc nádí, energetických drah. Každá nádí má svůj sanskrtský název a svou specifickou funkci v těle. Každá je propojena s jinými prvky, úrovněmi a vlastnostmi a dodává tělu zvláštní energii. V meditaci můžeme tuto energii nebo pránu protékající nádími pozorovat ve formě světla. Světlo v nádí září jako tisíce jemných světelných drah, podobně jako když na noční fotografii velkoměsta zanechávají světla vozů bílé a červené světelné pruhy.

Pro toho, kdo se nezabývá astrální energií a má pouze anatomické a lékařské znalosti, mohou být tyto běžným okem neviditelné skutečnosti nové a stěží pochopitelné.

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततो ऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

mṛdu-madhya-adhimātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ

mṛdu ... *lehký, mírný*

madhya ... *střední*

adhi ... *nad, intenzivní*

mātra ... *míra*

tato 'pi ... *i v tomto, i zde*

viśeṣa ... *rozdíl*

**Rozlišujeme tři stupně cvičení:**

**lehké, střední a intenzivní.**

O tom, jak rychle dosáhneme cíle, rozhoduje intenzita cvičení. Cvičením zde myslíme dodržování již zmíněných hlavních principů jógy: vairágja (odpoutanost), abhjása (cvičení, opakování, provádění správných technik), šradha (víra) a vivéka (správné rozlišování). Kdo se těmito principy řídí jen povrchně, bude k dosažení cíle potřebovat delší dobu.



Zvláštní význam má vairágja. Může se projevat dvojím způsobem:

Někdy jako vnitřní bolest nad chybami a omyly, kterých jsme se dopouštěli v nesčetných minulých životech a kterých se dopouštíme stále. Toto utrpení není tělesné, ale duševní. Je to známka intenzivní vnitřní touhy po duchovním naplnění. Nejlépe je lze přirovnat ke stesku po domově. Kdo touží po pravé skutečnosti, cítí stejný stesk jako člověk, který v cizině nabyl velkého jmění, žije v přepychu, splnil si všechna svá přání, a přesto je ochoten všeho se vzdát, aby se mohl vrátit domů. Takový člověk málo dbá o světské věci a touží jen po svém milovaném Bohu. Ten, kdo tuto bolestnou touhu cítí ve svém nitru, nemarní čas a využije každý okamžik, aby se o něco přiblížil splnění svého přání.

Druhým projevem vairágji je nelpění na světských věcech. I když se jimi aspirant nebo jógin těší a používá je, není k nim připoután a nepůsobí mu bolest se jich vzdát. Naopak je rád, že se opět vrací do skutečného domova.

Měli byste si uvědomit, kde jste skutečně doma. Mějte stále na paměti, že v tomto světě jsme jen hosty na krátkou chvíli. Žijte s vivékou a vairágjou. Takový životní postoj vám pomůže lépe zdat všechny těžkosti na vaší cestě. Překážky a problémy svádějí člověka k tomu, aby se jimi zaobíral, hloubal o nich a naříkal nad nimi. Tím se s nimi spojuje

a lpí na nich. Vairágí říká: „To je přirozená povaha máji a samsáry<sup>24</sup>. Já se ovšem ubírám jinou cestou.“ Děkuje Bohu za pozemské překážky a zklamání, protože mu pomáhají posilovat vairágju a jsou jako milníky na cestě k Bohu. Každá obtíž povzbuzuje jeho snahu po poznání pravé skutečnosti a pomáhá mu k rychlejšímu postupu vpřed. Takto byste i vy měli hledět na světské záležitosti.

Po tomto výkladu se Pataňdžali vrací k bodu, který se týká našich omezených lidských možností. Máme-li sebesilnější vairágju, sebevětší zkušenosti, moudrost, buddhi nebo vivéku, přesto jsme nepatrní ve srovnání s Bohem. Proto Pataňdžali v další větě říká:

<sup>24</sup> samsára ... svět, život v tomto světě, cyklus znovuzrovnání

23.

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥

īśvara-praṇidhānād vā

īśvara ... *Bůh*

praṇidhāna ... *odevzdání se, podrobení se*

**Samádhi dosáhneme oddaností Bohu.**

Žádný člověk nezůstane ušetřen zkušenosti, že svět je plný zklamání. Je těžké nalézt porozumění a soucit a často býváme zraňováni. Všichni nás mohou zklamat, jenom Bůh nikoli. Ten nás nikdy neopustí.

Nezaměňujte však Boha s přírodou. Mnozí lidé ztrácejí víru a vyčítají Bohu, když se jim, jejich přátelům nebo příbuzným něco zlého přihodí, když zemře někdo, koho velmi milovali a o jehož život se vroucně modlili. To je nesprávná reakce. Kdo se s Boží pomocí pokouší obejít přírodní zákony, neuspěje. Přírodní zákony je třeba respektovat. I bolest je přirozený jev, který je podobně jako ostatní projevy přírody pomíjivý.

Bůh je něco docela jiného. Je jedinou záchranou v tomto světě iluzí. Neproste Boha o materiální věci. A pokud to uděláte, nebudte zklamáni, když vaši modlitbu nevyslyší. Oprostěte se od omylů a sobectví. Stejně jako se unavené dítě vrací k matce a hledá u ní ochranu a bezpečí, tak se nakonec navrácí člověk znavený všemi radostmi a zmatky máji zpět k Bohu, aby u něho našel pokoj a věčný mír.

Íšvara-pranidhána znamená: myslíte neustále na Boha. Ve všem spatřujte Boží vůli, v dobrém i ve špatném, v radostném i v bolestném. Pevně věřte, že vše, co se stane, je pro vás vždy požehnáním. Buďte si jisti, že nikdy nejste sami, Bůh vás stále ochraňuje. I když vás postihne neštěstí, myslíte pozitivně. Uvnitř slova neštěstí se skrývá slovo štěstí, a určitě mohlo vše dopadnout ještě daleko hůř. Pozvolna se vracujte k Bohu, věnujte mu své myšlenky a pocity a položte mu k nohám svůj život.

Možná, že se ptáte, o kterého Boha se jedná. Každý člověk má o Bohu svou vlastní představu. Existuje mnoho názorů a mnoho náboženství. Neomezujte Boha, buďte tolerantní a uznávejte víru každého člověka. „Íšvara“ je jméno pro všudypřítomného Boha, který nemá hmotnou formu a prostupuje celým vesmírem jako Boží vůle. I v bibli stojí psáno: „Bez mé vůle nespadne ani lístek ze stromu.“ Vůlí a energií Íšvary je svět stvořen a udržován.



Toto poznání předal lidem Šiva. Ukázal jim také vnitřní poklady a cestu, jak je objevit. Jeho učení se rozšířilo do celého světa a vytvořilo základ různých náboženství. Proto se Šiva nazývá také Mahéšvara (složenina ze slov mahá a Íšvara). Mahá znamená velký, nejvyšší a Íšvara je Pán, Bůh, boží vůle, božský princip bez podoby.

Mnozí lidé nejsou s to věřit v Boha v určité podobě. Uznávají Krišnu, Rámu, Buddhu nebo Ježíše jako svaté inkarnace, ale nepovažují je za Boha samotného. Uctívají raději Íšvaru, božskou sílu bez podoby. Na nejvyšším stupni vědomí se džívan-mukta, to znamená žijící osvobozená duše, oprotí od veškerých podob a tvarů a sjednotí se s božskou vůlí, která nemá žádnou podobu. Proto o sobě džívan-mukta říká: *Naiva mátá, na pitá, na bandhur, na gurur, na šišjah – čid-ánanda rúpah, Šivó 'ham, Šivó 'ham* – nemám ani matku ani otce, ani příbuzné ani přátele, ani gurua ani žáka. Jsem Šiva. Jsem Šiva.

To se snadno řekne, ale těžko uskuteční.

Nejdůležitější vlastností, které je zapotřebí k dosažení cíle, je bhakti, oddanost. Všechny svaté, osvobozené a realizované duše byly hluboce s velkou pokorou oddány Bohu. I džívan-mukta, světec, byl vázán karmami až do doby, než se od nich osvobodil. Avšak Íšvara, nejvyšší Bůh, vždy byl, je a vždy bude prost všech karem. Realizovaný světec se proto nemůže rovnat Íšvarovi. Dospěl sice k oceánu, stojí v ústí řeky, ale samotný oceán je nekonečný.

Absolutně čisté božské inkarnace a zjevení oproštěná od pralabdha-karmy (to znamená karmy z minulých životů) slouží jako médium božské síly. Jsou jako řeky, které nás donesou do oceánu, svěříme-li se jejich proudu. Bůh existuje v podobě a zároveň je bez podoby. Ten, kdo věří v osobního Boha, by neměl popírat Íšvaru a naopak. Vědoucí, který poznal Boha, žije se santa-bháva – v mešitě se sklání před Alláhem, v kostele před Kristem a v chrámu před tím božstvem, jemuž je chrám zasvěcen, ať je to Šiva, Ráma, Krišna nebo Buddha. Duchovní aspirant by měl následovat toho učitele a tu božskou inkarnaci, s nimiž se cítí duchovně spjat. Netolerance, úzkoprsost a náboženská nesnášenlivost jsou velkou překážkou v duchovním vývoji. Kdo uctívá Krista, a přitom neuznává Krišnu, popírá Krista v podobě Krišny.

A tak nás Pataňdžali opět přivádí k jednomu z hlavních odvětví jógy, k bhakti-józe. Všechna čtyři odvětví jógy, bhakti-jógu, karma-jógu, džňána-jógu a rádža-jógu bychom měli cvičit každý den. Vykonáváme-li veškerou práci s láskou, s oddaností, nesebecky, s myslí upnutou k Bohu, je to karma-jóga. Taková práce nám pomáhá na duchovní cestě. Probudíme-li navíc v sobě při práci filozofické myšlenky a procvičujeme-li schopnost rozlišování, provádíme zároveň džňána-jógu. Při cvičení a meditaci jsme rádža-jógini. A pokud toto vše vykonáváme ve jménu Božím a Bohu plně oddáni, jsme i bhakti-jógini.

- „Jóga v denním životě“ zahrnuje tři principy:
1. cestu k harmonickému soužití ve společnosti a k porozumění bližním
  2. rozvoj vědomí pomocí meditace a mentálních cvičení
  3. udržování tělesného zdraví pomocí ásan a pránájámy

Žít v souladu s principy jógy znamená:

- dělat vše s mírou (nejíst příliš mnoho ani se přespříliš postit, nespát příliš málo ani dlouho a podobně)
- kontrolovat indrije, smysly (dle svého přání obracet smysly do vnějšího světa anebo do svého nitra stejně jako želva vysunuje zpod krunýře a znovu zpět stahuje své končetiny)
- žít v souladu s mravními příkazy jamy a nijamy
- naučit se kontrolovat tělo pomocí ásan a cvičením je udržet zdravé a pružné
- cvičením pránájámy kontrolovat energii, která proudí sedmdesáti dvěma tisíci nádí v našem těle, harmonizovat ji a řídit

Předávám vám starobylé osvědčené jógové techniky, jejichž účinky jsou ověřeny dlouholetou praxí. Tím se systém „Jóga v denním životě“ liší od nejrůznějších nových módních proudů, založených na kombinaci nejrůznějších systémů a myšlenek, které se objevují jako houby po dešti a slibují závažné výsledky.

Pročistíme-li v sobě prány, to znamená energie, jsme schopni přejít na další stupně: pratjáháru, dháranu, a dhjánu.

Pratjáhára znamená stažení smyslů a schopnost vyloučit veškeré vnější i vnitřní rušivé vlivy a myšlenky. Pratjáhára je tedy schopnost kdykoli se okamžitě obrátit do svého nitra a odpoutat se od vnějšího světa. Posadíte se do meditační pozice a uvědomujete si svoji existenci, aniž by vás pronásledovaly každodenní starosti a myšlenky. Víte, že jste všechny své povinnosti splnili podle nejlepšího vědomí a svědomí a že myšlenky na ně můžete po dobu meditace bez obav odložit.

Dhárana znamená koncentraci, soustředění, upnutí myšlenek a pocitů k jednomu předmětu po delší dobu. Dhárana není jednoduchá. Soustředit se na nějaký předmět jen na tři až pět vteřin již vyžaduje velkou schopnost koncentrace a daleko přesahuje schopnosti většiny lidí. Už při samotném pokusu se soustředit se vynořuje spousta vrtní, které nás ruší a odvádějí naši pozornost. Teprve po dlouhých cvičeních pratjáháry se nám bude dhárana dařit.

K tomu, abychom postoupili na další stupeň, je potřeba důkladně zvládnout předchozí cvičení. Kdo necvičí ásany, nemá dostatečnou průpravu pro pránájámu. Svaly, krevní oběh ani mysl ještě nejsou připraveny na to, aby v nás vznikla přirozená potřeba hlubokého a klidného dýchání.

Kdo opomíjí pránájámu, nemůže dosáhnout pratjáháry. Prána neproudí tělem harmonicky, nemůže vystoupit k vyšším čakrám a nejsou tedy vytvořeny podmínky pro to, aby se mysl automaticky stáhla z vnějšího světa do vnitřního prostoru. Proto se pak nepodaří provádět dháranu ani dhjánu. Chceme-li být úspěšní, cvičíme nejprve ásany, pránájámu a relaxaci a teprve potom koncentrační a meditační techniky.

Nejlepší technika, jak rozvinout schopnost koncentrace, je tráta, meditace na jeden bod nebo na plamen svíčky. Můžeme si přitom zároveň i vyzkoušet vlastní koncentrační schopnost. Kolik vteřin jsme schopni se zavřenýma očima před sebou sledovat obraz plamene svíčky, aniž by se chvěl nebo zmižel, přesně tak dlouho jsme schopni se koncentrovat.

Druhá technika, která podporuje koncentraci, je sahadža-švása, pozorování vlastního dechu.

Různé koncentrační a meditační techniky založené na imaginaci, představách, mají především smysl v tom, že odvádějí mysl od zneklidňujících myšlenek a starostí, uklidňují ji a pozitivně naladí. Mysl je zaměstnána představou krásných, uklidňujících věcí, například obrazem přírody, krajiny, hor, jezer, oceánu, lesů, květin, východu a západu slunce. Co udělá matka, když je dítě neklidné a pláče a ona nemá čas se mu věnovat? Dá mu nějakou hračku, aby dalo pokoj a ona mohla nerušeně pracovat. Podobně buddhi a vivéka předkládají mysli různé představy a obrazy jako „hračky“, aby átma mohlo v klidu „pracovat“. Při dosažení stavu skutečné koncentrace a meditace tyto rozptylující představy zmizí.

Dhjána znamená meditaci. Meditace dosáhne-  
me tehdy, když mysl ztotožní svoji vlastní existen-  
ci s Íšvarou. V ten okamžik se sjednotí poznávající,  
poznávání a předmět poznání.

Naše poznání a schopnosti jsou omezené. Neví-  
me-li si rady jak dál, měli bychom se modlit a prosit  
Boha, aby nás vedl správnou cestou. Proto se modlí-  
me v mantře míru:

*Asató má sad gamaja  
Tamasó má džjótir gamaja  
Mrtjór má amrtam gamaja  
Sarvéšám svastir bhavatu  
Sarvéšám šántir bhavatu  
Sarvéšám mangalam bhavatu  
Lókáh samastáh sukhinó bhavantu*

*Ved' nás od neskutečného ke skutečnému.*

*Ved' nás z temnoty ke světlu.*

*Ved' nás od smrti k nesmrtelnosti.*

*Kéž jsme všichni zdraví.*

*Kéž všichni žijeme v míru.*

*Kéž jsme všichni šťastní.*

*Kéž všichni dojdeme naplnění.*

*Nechť na celém světě vládne štěstí.*

Naším konečným cílem je nirbídža-samádhi. Do-  
kud v nás zůstane jedno jediné semínko, může kdy-  
koli vzklíčit a nanovo začíná koloběh zrození a smrti.

Následuje definice Íšvary.

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥

**kleśa-karma-vipāka-āśayair aparāmrṣṭaḥ puruṣa-  
viśeṣa īśvaraḥ**

kleśa ... *rušivý vliv*

karma ... *čin*

vipāka ... *plod činu*

āśaya ... *ložisko*

aparāmrṣṭa ... *nedotčený*

puruṣa ... *Nejvyšší Já*

viśeṣa ... *zvláštní*

īśvara ... *Bůh*

**Íšvara nikdy nebyl a nikdy nebude  
vázán karmami a jejich rušivými účinky.  
Proto je Íšvara Nejvyšší Já.**

Naše karmy nám neustále kladou překážky v podobě rušivých vlivů, kléšů. Jak již bylo zmíněno v úvodu, existuje pět hlavních druhů kléšů:

#### 1. avidja (nevědomost)

Uvedu příklad: Jeden muž obdržel od policie informaci, že jeho žena měla smrtelnou nehodu. Muž ihned propadl zoufalství a bolesti ze ztráty. Po několika minutách zazvonil telefon a policejní úředník s velkými omluvami oznámil, že předchozí zpráva byla mylná. Smutek toho muže se okamžitě změnil ve velikou radost. K čemu zde došlo? Omyl a nevědomost vyvolaly žal, který po vysvětlení zmizel díky poznání skutečnosti.

#### 2. asmíta (ego, pýcha)

Jakmile se někdo trochu dotkne našeho pyšného ega, propukne v nás hněv a cítíme se uraženi, poníženi. Každý pocit křivdy, urážky, je asmíta-vrtti.

#### 3. rága (připoutanost, chtivost majetku, vlastnictví)

Celý svět trpí kvůli jednomu malému, ale mocnému slůvku „můj“. To je „moje“ země, „můj“ národ, „moje“ náboženství, „moje“ právo, „můj“ majetek a podobně. Rága zapříčiňuje vznik dalšího kléši – dvěši.

#### 4. dvěša (dualismus, žárlivost, žádostivost, závist)

Dvěša je vrtti, která vyvolává konflikty, sváry a války a maří mír a harmonii. Každý by chtěl mít stále víc: víc peněz, větší moc, silnější vliv, více práv. O důsledcích této snahy se dočítáme denně v novinách. Opravdový mír zavládne a skutečná revoluční změna započne jednotlivě v každém z nás teprve tehdy, až překonáme dvěšu.

## 5. abhinivéša (strach ze smrti)

Tato vrtti je vlastní každé živé bytosti, i té nejmenší mušce. Na této skutečnosti je založena myšlenka ahinsy, nenásilí, a vychází z ní i předsevzetí nikomu neublížovat, nikoho nezabíjet, nikomu nepůsobit bolest a utrpení. Dodržování ahinsy není náboženství ani dogma, nýbrž logický důsledek poznání, že všechny živé bytosti pocítují stejný strach a bolest.

Veškerý život na této Zemi je vázán karmami. I džívan-muktové, kteří se od karem osvobodili, jimi byli dříve poutáni. Jenom Bůh, Íšvara, nikdy nebyl a nikdy nebude karmami vázán. Proto je Íšvara Nejvyšší Puruša a stojí nade vším.

25.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥२५॥

**tatra niratiśayaṃ sarvajña-bījam**

tatra ... *tam*

niratiśaya ... *nemající nad sebe vyššího*

sarvajña-bīja ... *semeno,*

*z něhož vše vychází, prvopočátek*

**Tento (Íšvara) je semenem (prvopočátkem)  
všeho. (Je absolutním a nejvyšším  
poznáním.)**



Podstata veškerého života pochází od Boha, popřípadě v něm spočívá. Jsou různé techniky a způsoby, jak poznat onoho nejvyššího, absolutního Íšvaru. Bez realizovaného učitele nám ale sebevětší úsilí nepřinese výsledky. Je to proto, že seberealizovaný Mistr a Íšvara jsou jedno a totéž.

26.

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

pūrveṣām api guruḥ kālena anavacchedāt

pūrveṣām ... *předků*

api ... *také*

guru ... *učitel*

kāla ... *čas, smrt*

anavaccheda ... *neomezení, neomezenost*

**Nejvyšší guru, guru všech guruů, je Íšvara.  
Smrt nad ním nemá moc.**

I smrt je bezmocná tam, kde působí milost a koncentrace Mistra (guru-šakti nebo guru-tattva), které poskytují ochranu na všech úrovních. Jen s pomocí guru-krpy, guruovy milosti, lze dojít nejvyššího poznání.

27.

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

**tasya vācakaḥ praṇavaḥ**

tasya ... jeho, tohoto

vācaka ... zvuková podoba, jméno

praṇava ... prvotní zvuk, slabika óm

**Atributem (jménem) tohoto (Íšvary)  
je prvotní zvuk ÓM.**

Všechno pochází z ÓM, všechno je ÓM. Mantra ÓM je prvopočáteční zvuk, z něhož vzniká Brahma, Višnu, Mahéšvara (Šiva) i guru.

Ve svém velkém eposu Rámájana mluví Tulsídás o nezměrném významu jména. „Chceš-li ozářit své Já zevnitř i zvenčí, polož perlu na práh svých dveří.“ Perlou míní Tulsídás Boží jméno a prahem dveří rty a jazyk.

*Ráma náma mani dípa dhara dhe dvár ké dvár* – opakuj neustále svou mantru (Boží jméno), je to tvůj nejvzácnější poklad.

V Bhagavadgítě (kap. 17, v. 23) je uvedeno, že v ÓM *tat sat* se spatřuje trojitě označení brahma a jím byli kdysi ustanoveni bráhmani, védy i oběti.

Patañďžali objasňuje svým žákům, jak je důležité neustálým opakováním mantry poznat guru-tattvu. Dále říká:

28.

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

**taj-japas tad-artha-bhāvanam**

taj, tad ... *toto*

japa ... *opakování*

artha ... *význam*

bhāvana ... *rozvíjení, pěstování*

**Toto (mantru ÓM) bys měl stále opakovat  
a být si vědom významu (mantry ÓM).**

Mantra, v níž chybí ÓM, je jako tělo bez duše. Proto se v každé dokonalé mantře vyskytuje ÓM. Svou mantru byste neměli opakovat automaticky a bezmyšlenkovitě, nýbrž s „bhāvana“, s citem a s vědomím jejího významu. Není důležitá kvantita, ale kvalita. Nemusíte odříkat mantru tisíckrát denně, důležité je být si vědomi jejího významu a soustředit na ni všechny vnitřní pocity.

Při vyslovení ÓM byste měli vnímat, že v tomto zvuku je obsažen celý vesmír. Brahma, Višnu, Šiva, Šakti, Puruša, všichni ršiové a muniové jsou přítomni ve zvuku, který vámi v tu chvíli proniká a který prozařuje a naplňuje celou vaši bytost.

Děkujte Bohu, že vám dal milost myslet na Jeho svaté jméno a vyslovovat je. Ze všech živých tvorů je pouze člověk schopen vyslovit Boží jméno, protože jenom on dosáhl tomu odpovídajícího stupně vědomí. Ale takový člověk, který vypouští z úst jen negativní slova, hrubosti a špinavosti, přestože má všechny předpoklady k dosažení dokonalého vědomí, si nezaslouží být zván člověkem. Je spíše jako zvíře.

Opravdové bohatství nespočívá ve zlatě, penězích a majetku, ale v lidských myšlenkách, pocitech a slovech. Takové bohatství je skutečný dar od Boha. Kdykoli v duchu nebo nahlas opakujete mantru, měli byste v ten okamžik její celý vnitřní význam vnímat tělem, myslí i duší. Vezměte si jako příklad mantru: *ÓM Prabhu dípa nirañdžana saba duhkha bhañdžana.*

pra – nejvyšší

bhú – země

Prabhu – Nejvyšší Já, které se inkarnuje na této zemi, aby vás ochraňovalo a osvobodilo.

díp – světlo, jasnost, jméno Maháprabhudžího,  
symbol duše, života a poznání

nir – ne

ran – skvrna

nirañdžan – bez poskvrny, čistý,

zářící jako slunce

saba – všechno

duhkha – bolest, utrpení, problémy

bhañdžan – rozpuštění, osvobození, zažehnání

**Kéž mě čisté božské vědomí a světlo očistí od poskvrn mých karem a zažehná všechny překážky a těžkosti.**

Když soustavným vědomým opakováním své mantry dosáhnete toho, aby vám vibrovala v každé buňce, pak její účinek brzy zasáhne a změní celou vaši bytost. Opakujete-li mantru v takové bhávana, to znamená s vírou, úctou, a s hlubokým respektem, uskutečníte v sobě guru-tattvu, která má moc překonat dokonce i kála – čas a smrt.

Tvar a podoba jednoho dne zaniknou. Jméno ale zůstává. Jeden známý příběh z Rámájany názorně ukazuje, jak častokrát může samotné jméno zmocit více, než jeho nositel.

Když bůh Ráma spolu s vojskem opic a vojevůd-  
cem Hanumánem táhli na Srí Lanku, kde byla drže-  
na v zajetí Rámova žena Síta, dospěli jednoho dne  
k oceánu. Nevěděli si rady, jak oceán překročit. Tu  
vzal Hanumán kámen, napsal na něj Rámovo jmé-  
no a hodil jej do vody. Co se nestalo? Kámen plav-  
val na hladině a nepotopil se. Ostatní opice se hned  
chopily dalších kamenů, psaly na ně Rámovo jmé-  
no a házely je do vln tak dlouho, až kameny utvořily  
most přes celý oceán.

Ráma následoval jejich příkladu. Vzal kámen, na-  
psal na něj své jméno a vhodil jej do vody. Ale jeho  
kámen spadl ke dnu. Ani druhý pokus se nepodařil.  
Ráma znejistěl a zeptal se Hanumána, proč jeho ka-  
meny neplavou stejně jako kameny všech ostatních.  
Hanumán se usmál: „Pane, to je přece úplně jasné.  
To, co ty odhodíš, se musí potopit. Tvým úkolem je  
vše udržovat ve svých rukou a nic od sebe neodha-  
zovat. My ale nic neodhazujeme, my jednáme ve ví-  
ře v tvé svaté jméno, a proto naše kameny plavou.“  
Nato se usmál i Ráma a řekl: „Hanumáne, to způso-  
bila tvoje bháva, tvoje bhakti a oddanost.“

Sádhaka (aspirant) by se měl stále snažit uchová-  
vat svoji bhávu. S bhávou je to stejné jako s cenou  
na trhu. Když stoupne cena, získá vaše zboží na hod-  
notě, když klesne, utrpíte ztrátu. Stejným způso-  
bem závisí váš osobní duchovní pokrok na vaší bhá-  
vě, na víře a důvěře k Mistrovi, k Bohu a ke cvičení.

Proto stále opakujte svoji mantru a vnímejte její úplný význam. I když jsme na této zemi nejvýše vyvinutými tvory, jsme přesto omezení. Neznáme svůj osud. Ale budeme-li se snažit, můžeme překonat kléši, pramenící z našich karem. Jinými slovy řečeno, můžeme překonat svůj osud. Je to proto, že *jóga-agniná karmáni dagdháni* – oheň jógy spálí všechny karmy.

---

29.

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमो ऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥

tataḥ pratyak-cetana-adhigamo

py antarāya-abhāvaś ca

tataḥ ... tímto (cvičením)

pratyak-cetana-adhigamo ... poznání vnitřního Já

api ... a také

antarāya-abhāva ... absence překážek

**Tímto (cvičením) lze překonat**

**mnohé překážky a nabýt sebepoznání.**

Dosáhne-li aspirant tohoto cíle, zažije kaivalja neboli nirbídža-samádhi. Kaivalja znamená „jenom“, tedy jednotu, nedvojnost. Slovo nirbídža lze doslova přeložit „bez semene“, což znamená, že všechna semena karem jsou „upražena“ a již nemohou znovu vzklíčit.

V dosud uvedených sútrách mluvil Pataňdžali o tom, jak odstraňovat překážky na duchovní cestě a dosáhnout realizace. V další části vyjmenovává různé vighna (překážky). Svůj výčet zahajuje devíti obtížemi, s nimiž se setká téměř každý aspirant.

Proto stále opakujte svoji mantru a vnímejte její úplný význam. I když jsme na této zemi nejvýše vyvinutými tvory, jsme přesto omezení. Neznáme svůj osud. Ale budeme-li se snažit, můžeme překonat kléši, pramenící z našich karem. Jinými slovy řečeno, můžeme překonat svůj osud. Je to proto, že *jóga-agniná karmáni dagdháni* – oheň jógy spálí všechny karmy.

29.

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमो ऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥

tataḥ pratyak-cetana-adhigamo

ṛpy antarāya-abhāvaś ca

tataḥ ... *tímto (cvičením)*

pratyak-cetana-adhigamo ... *poznání vnitřního Já*

api ... *a také*

antarāya-abhāva ... *absence překážek*

**Tímto (cvičením) lze překonat**

**mnohé překážky a nabýt sebepoznání.**

Dosáhne-li aspirant tohoto cíle, zažije kaivalja neboli nirbídža-samádhi. Kaivalja znamená „jenom“, tedy jednotu, nedvojnost. Slovo nirbídža lze doslova přeložit „bez semene“, což znamená, že všechna semena karem jsou „upražena“ a již nemohou znovu vzklíčit.

V dosud uvedených sútrách mluvil Pataňdžali o tom, jak odstraňovat překážky na duchovní cestě a dosáhnout realizace. V další části vyjmenovává různé vighna (překážky). Svůj výčet zahajuje devíti obtížemi, s nimiž se setká téměř každý aspirant.

30.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध-  
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्ते ऽन्तरायाः ॥ ३० ॥

vyādhi-styāna-saṁśaya-pramāda-ālasya-avirati-  
bhrānti-darśana-alabdha-bhūmikatva-  
anavasthitatvāni citta-vikṣepās te 'ntarāyāḥ

vyādhi ... *nemoc*

styāna ... *otupělost*

saṁśaya ... *pochybování*

pramāda ... *nedbalost*

ālasya ... *lenost, lenivost*

avirati ... *nezdrženílost*

bhrānti-darśana ... *mylný názor*

alabdha-bhūmikatva ... *neschopnost dosáhnout  
vytčeného stavu vědomí*

anavasthitatva ... *neustálenost, neschopnost setrvat*

vikṣepa ... *rozptýlení*

antarāya ... *překážka*

**Nemoc, ztráta důvěry, pochyby, nedbalost, lenost, světské radovánky (ztráta vairágji), nespokojenost, ztráta nadšení, neschopnost koncentrace, to jsou překážky na duchovní cestě.**

První z překážek je vjádhi, vnější rušivé vlivy nebo vikšépy, během cvičení. Příkladem je hluk, světské záležitosti, spory v rodině nebo nemoci. Všechny tyto vlivy jsou velkou překážkou při cvičení.

Další překážkou je stjána, ztráta víry v sílu vlastního cvičení, v možnost dosažení pokroku. „Tolik let už cvičím, a ničeho jsem zatím nedosáhl...“ Podobné myšlenky představují vážnou překážku a mohou mít za následek, že skutečně ničeho nedosáhnete. Všem takovému hnutím mysli lze čelit mantrou a modlitbou.

Ještě závažnější překážkou je samšaja, pocity vnitřní slabosti, které ústí v pochyby, zda vůbec někdy dosáhnete cíle. Svědčí o ztrátě sebedůvěry. Pochybnosti oslabují sílu vůle, ať jste si toho vědomi či nikoli. Negativní myšlenky vás začínají ovládat a klešá šance na úspěch. Měli byste se vyhybat negativní kritice a intelektuálské argumentaci, protože oslabují vaši mysl a jsou živnou půdou pro pochybnosti.

Pramáda je lenost. Jedná se o ztrátu disciplíny a nepravidelnost ve cvičení. Neklamnou známkou, že se právě potýkáte s touto překážkou, je ochota, se kterou se věnujete nejrůznějším činnostem, a přitom odkládáte cvičení a nedodržíte své zásady. Stáváte se „lehkomyšlnými“ a stále máte v zásobě spoustu výmluv proč necvičit. Avšak kino, televize, sport, zábava, přátelé, studium ani povolání vám nikdy nemohou dát to, co získáte sádhanou. Nezapomínejte, že jste dali sobě i svému Mistrovi slib (anusthána) a je vaší povinností jej plnit. A jestliže tuto povinnost budete plnit s láskou, máte úspěch zaručen.



Álasja, ochablost, tamóguna, lenivost, nadváha, způsobuje, že se cítíte unavení, otupělí, ztrnulí a nejste schopni jasně myslet. Tuto překážku lze zažehnat pomocí správné výživy. Výživa je velmi důležitá pro udržení vnitřní rovnováhy mezi energiemi a gunami. Guny a energie jsou ovlivněny tím, co jíte a jak to jíte. Nedovolte mlsnému jazyku, aby mařil vaše duchovní úsilí. V první řadě byste měli vyškrtnout ze svého jídelníčku maso. Také česnek a cibule podporují tamógunu. Nejlepší je stravovat se sattvicky, to znamená jíst čerstvou nebo čerstvě upravenou zeleninu, mléko, chléb, obilniny, ovoce a ořechy.

Avirati znamená připoutanost ke světským radovánkám. Je protikladem vairágji a oslabuje ji. Avirati představuje především lpění na špatných vlastnostech a zlozvycích, které vás brzdí na duchovní cestě. Myslete na to, že máte naspěch. Hledáte Boha a seberealizaci. A ten, kdo opravdu hledá, nepřestane, dokud nenalezne, po čem touží. Vairágja je při tom silnou oporou. Nemusíte se ničeho vzdát. Žijte se svou rodinou, partnerem a přáteli, ale nikdy nezapomeňte na svůj cíl. Světské povinnosti byste měli plnit pečlivě a s láskou. Tak vám nebudou na překážku a dokonce vás přiblíží k cíli.

Bhránti-daršana je nespokojenost, neklid a nejistota. Nejste-li si jisti, že vaše cvičení je účinné a dobré, že vaše mantra je ta nejlepší nebo že vaše krija je ta správná, znamená to pro vás velkou překážku. Začnete-li měnit názor na svoji cestu a svého Mistra, jako když chameleon mění barvu, vydáváte se ve velké nebezpečí. Měníte-li znovu a znovu cestu, protože si nejste jisti, je-li pro vás ta pravá, a vždy začínáte opět od začátku, nikdy nikam nedojdete. Nechte se vyvést z klidu ani vnějšími okolnostmi ani vnitřními stavy. Pokračujte po cestě, pro kterou jste se rozhodli, s pevnou vírou a důvěrou. Na překážky a problémy budete narážet neustále, ale to už je přirozenost světa.

Alabdha-bhúmikat je ztráta nadšení. Zpočátku se pustíte do cvičení s plným soustředěním, s velkou vírou a důvěrou, ale když hned nepozorujete žádné výsledky, vaše počáteční horlivost rychle ochabne a nadšení opadá. Bohužel jsem často svědkem něčeho podobného u svých žáků. S velkou vervou se vrhnou do cvičení, ale zanedlouho jejich nadšení vyprchá a oni ve svém úsilí rychle poleví. Ztráta nadšení je další velkou překážkou, se kterou se střetne téměř každý hledající.

Poslední překážkou je anavaštthitvatvāni-čitta, ne-soustředěnost. Tuto potíž všichni dobře znáte. Přestože jste zvolili správnou techniku a plně se na ni soustředíte, jsou vaše čitta-vrtti neklidné a roztěkané. Pravidelným cílevědomým dlouhodobým cvičením se vám však určitě podaří i tuto obtíž překonat. Jak říká známé přísloví, častá krůpěj i skálu proráží.

Patañdžali ve svých Jógasútrách podává duchovně hledajícím systematický návod, jak úspěšně postupovat na duchovní cestě. Vystávají na ní mnohé překážky a jejich pochopení a překonání má pro aspiranty zásadní význam. Patañdžali označuje překážky jako „choroby“. Nemá však na mysli tělesné neduhy, ale nezdravé, chorobné myšlenky a pocity. Nemoci těla se léčí snáze než okem nepostřehnutelné duševní poruchy. Léčba je navíc komplikována i tím, že tyto myšlenky a pocity často vnímáme jako příjemné. Jestliže se jim však poddáme, špatně to s námi skončí.

Devět překážek nebo chorob, jejichž výčet Patañdžali podává ve třicáté sútře, postihuje aspiranty, kteří přestanou cvičit. Emoční vlny nakupené v mysli jsou mnohem silnější než vlny rozbouřeného oceánu. Negativní myšlenkové vlny oslabují vůli a vysávají duchovní energii.

Neklesejte na mysli a neztrácejte odvalu, když se vám zdá, že se nedostavuje žádný zjevný úspěch. Kdo hledá, soustavně cvičí a má snahu, ten určitě k cíli dospěje. V tomto světě se musí o vše bojovat – o úspěch ve studiu a v zaměstnání i o harmonické a stálé přátelství nebo manželství. Cesta není snadná a ochabne-li úsilí, uhnízdí se ve vás brzy „rakovina“, která se rychle šíří a napadá a ničí i to, co ve vás bylo zdravé. Taková choroba duše působí na duchovní oblast stejně zhoubně jako rakovina na fyzické tělo. Rozdíl je pouze v tom, že neužírání pouze vás, ale i všechny ostatní, kteří s vámi přijdou do styku.

Jste-li ode mne vzdáleni pět metrů, jsem i já od vás pět metrů daleko. Uděláte-li krok nazpět, i já se o krok vzdálím. Zpočátku si možná vůbec neuvědomíte, že se od sebe vzdalujeme, a když to zpozorujete, může už být pozdě.

Pro hledajícího na duchovní cestě není snadné udržet správný směr a uchovat si pozitivní pocity a myšlenky. Člověk potřebuje více životů, aby si postupně uvědomil své chyby a omyly a aby nakonec pochopil smysl svého života, poznal, o co se snažit, čeho dosahovat.

Duchovně hledající se nachází ve stejné situaci jako tonoucí, který zoufale volá o pomoc, využijte každou možnost, aby si zachránil život, a aniž by uvažoval o tom, že si rozdrásá ruce, chytí se třeba i ostnatého drátu, protože je to jeho jediná naděje. Podobně člověk, který opravdově hledá Boha a touží po splnutí s ním, nesejde ze své cesty, byť by byla sebebolestivější.

Každý má o Bohu jinou představu. Mnozí lidé uctívají Boha v podobě kamene a modlí se před ním. Je kámen důležitý pro to, aby byla modlitba vyslyšena? Ne! Důležitá je víra, důvěra a vnitřní jas. Pomocí kamene je možno získat více jasu, než by byl schopen poskytnout některý člověk. Každý symbol, který uctíváte s pevnou vírou, ve vás může probudit vašeho vnitřního učitele, Mistra, vaše vnitřní Já. V nejvyšším stavu vědomí, v samádhi, pak dochází ke konečnému splnutí poznávajícího, předmětu poznání a procesu poznání. V nirbídža-samádhi, v němž se rozpustí všechny karmy, takže ve vašem nitru nezbude ani nejmenší semínko, ani nejnepatrnější zárodek některé z „chorob“, konečně dosáhnete svého cíle – osvobození od smrti a znovuzrození. Až do tohoto okamžiku se vám vaše karmy budou stále lepit na paty. Nevidíte je sice, ale jejich působení pociťujete na svém osudu. Následky karem prožíváte jako štěstí a neštěstí, jako příjemné nebo bolestné životní zážitky. Karmy řídí vaše vnitřní pocity a myšlenky a tak se váš osud může naráz stočit jiným směrem. Ohlédnete-li se nazpět, jste často překvapeni, jak se změnilo vaše životní názory. Také

to je řízeno karmami. I to, čemu říkáte náhoda, je ve skutečnosti důsledek vašich činů ze současného života i životů minulých.

Pro duchovního aspiranta je velmi důležité žít s plným vědomím. Posadit se, zavřít oči a předstírat meditaci, zatímco necháte myšlenky volně tékat sem a tam, aniž si to vůbec uvědomujete, je známou leností. Pozorujte přesně, co říkáte, o čem a s kým mluvíte. Všimněte si, co děláte a zda děláte to, co máte dělat. Zanedbáte-li tuto kritickou sebeanalýzu, připravujete tím živnou půdu pro jednu z devíti chorob, které uvádí Pataňdžali, pro neklid mysli. Mysl propadá neklidu, není-li čistá antahkara. Nečistotami jsou zde míněna nenaplněná přání, touhy a emoce, které byly do této chvíle potlačeny, a také negativní dojmy z vnějšího světa, nastrádané v podvědomí.

Ať žijete kdekoli v tomto světě, vždy jste vystaveni překážkám a pokušení. Často jim padnete za obět, avšak jste-li vytrvalí, naleznete opět správnou cestu.

Pataňdžali nás připravuje na různé překážky, s nimiž musíme počítat. Jakmile na ně narazíme, musíme je dobře rozpoznat a správně jim čelit. Trpělivost, vytrvalost, mantra-džapa, opakování Božího jména, nám nakonec pomohou se s nimi vypořádat.

Je ještě celá řada dalších překážek. Ty Pataňdžali uvádí v další části.

31.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ ३१ ॥

**duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsā  
vikṣepa-sahabhavaḥ**

duḥkha ... *zármutek, utrpení, bolest*  
daurmanasya ... *popuzenost, zklamání*  
aṅgamejayatva ... *chvění, třes*  
śvāsa ... *nadechování*  
praśvāsa ... *vydechování*  
vikṣepa ... *rušivý vliv, rozptýlenost*  
sahabhavaḥ ... *průvodní jevy*

**Starosti, trápení, zklamání z nesplněných  
očekávání, tělesná slabost a dýchací obtíže  
jsou překážkami při koncentraci.**

Neduhy popsané v této sútře vznikají z pochybností, z nedostatku zkušeností nebo vinou špatné stravy, která vyvolává lenost a ochablost. Existují ovšem ještě jiné druhy duhkha (to znamená utrpení, potíže, nečistoty).

Duhkha se dělí do tří skupin: ádhibhautika, ádhi-daivika a ádhjátmika.

Ádhibhautika-duhkha jsou potíže, překážky, které nám způsobují ostatní živí tvorové, lidé a zvířata. Jeden indický světec kdysi řekl: „Díky Bohu, že stvořil komára tak malého. Kdyby byl velký jako slon, stálo by nás jeho jediné bodnutí život.“

Ádhidaivika-duhkha jsou rušivé vlivy z astrálního světa.

Ádhjátmika-duhkha existují mimo hmotný i mimo astrální svět, přicházejí z úrovně tattev. Jsou to síly, které ovlivňují duši i tělo, jako například nemoci, nehody a jiné osudné události. Patří mezi ně také přírodní rušivé vlivy (hlad, žízeň, horko, chlad a podobně).

Daurmanasja je pocit smutku a zármutku, který na člověka dolehne, nesplní-li se jeho přání nebo očekávání. Každý se trápí, když se věci nevyvíjejí podle jeho představ. Někteří lidé ve chvílích zklamání ztrácejí vládu nad svými emocemi a pak propadají výbuchům vzteku, hysterickým záchvatům nebo depresím. Takové vnitřní dukkha ničí duchovní vývoj. Jakožto aspiranti, duchovně hledající, byste měli pojímat svět jako stín. Jestliže se vám to podaří, můžete všechny překážky, které před vámi vstanou, pozorovat jako ve filmu – sledujete je sice, ale uvědomujete si, že nejsou skutečné. Uhodíte-li kladivem do svého stínu, nezpůsobíte si bolest, protože rána zasáhla jenom stín, s nímž se neztotožňujete. Stejně tak realizovaný člověk zůstává vždy klidný, ať se mu v tomto světě přihodí cokoli. Veškeré dění vnímá vždy jen jako pozorovatel a zachovává si vnitřní vyrovnanost a harmonii.

Angamedžajatva jsou tělesné pocity (například bolesti ve všech končetinách, nervózní chvění), které se vás znenadání zmocní při meditaci a které mylně považujete za počátek nějaké choroby. Jsou to ovšem pouze přechodné stavy, svědčící o vnitřní nevyrovnanosti a o nedostatečném cvičení. Nechte se tím znepokojovat a pokračujte odhodlaně dál ve cvičení.

Švása-prašvása je poslední rušivý vliv, který zde Pataňdžali uvádí. Jedná se o nepravidelnosti v dýchání nebo o občasné nekontrolované výpadky dechu. Jejich příčinou je nervová a duševní labilita a nerovnováha a neměli byste se jimi nechat vyvést z klidu.

Aspirant se snaží, aby získal kontrolu nad dechem a pránami ve svém těle a aby je podřídil své vůli. Ásany, pránájáma, bandhy a mudry mají silný účinek na tělo, orgány, žlázy, nervová centra a na čakry. Tím, že tato cvičení působí na psychická centra (čakry), ovlivňují přímo i vědomí.

Vědomí samo o sobě je jasné a zářící jako slunce. Zahalují je ale mraky a prach našich starostí, problémů, lítostí, pochyb, negativních pocitů a myšlenek.

Cvičením bandhy<sup>25</sup> přijímáte energii zvnějšku a zadržujete ji uvnitř. Tlakem na určité čakry a nádí se v těchto místech zesílí a koncentruje tok energie, takže pak můžete vyzařovat uvolněnou sílu podle své vůle. Posiluje se vůle a kázeň a aspirant získává sílu a vnitřní pevnost, aby dále pokračoval ve své cestě.

<sup>25</sup> bandha ... *speciální jógová technika*. Slovo bandha v překladu znamená, že je energie „vázaná“, „zablokovaná“.

32.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ ३२ ॥

**tat-pratiṣedha-artham eka-tattva-abhyāsaḥ**

tat ... *toto*

pratiṣedha ... *zabránění, zamezení*

artham ... *za účelem*

eka-tattva ... *jediný princip*

abhyāsa ... *cvičení*

**Abyste odstranili vikšépy, měli byste se  
s oddaností soustředit na nejvyšší princip.**

Tattva, neboli princip, o který se jedná, je Íšvara-pranidhána, oddanost Bohu. Kdyby to bylo v naší moci, bezpochyby bychom odstranili veškeré překážky ještě předtím, než nás začnou obtěžovat. To je bohužel nad lidské síly, a proto bychom měli hledat pomoc u svého osobního Boha.

Nemůžeme se změnit ze dne na den. Změna vrtti, pocitů, představ a vnitřního postoje vyžaduje svůj čas. Pataňdžali říká: „Nejlepší způsob, jak překonat rušivé vlivy, je Íšvara-pranidhána.“

Setkáte-li se s nějakou obtíží, soustředte se na ni, analyzujte ji a nalezněte cestu, jak ji překonat. Cvičte meditační techniku sebedotazování a sebeanalýzy (udásí mauna) a ptejte se sami sebe: „Kdo jsem?“

Odpověď nebude v tomto případě znít „Jsem božský“, „Jsem svobodný“, „Jsem Já“. To by v tuto chvíli byla jen prázdná slova, nepodložená opravdovým prožitkem. Udásí mauna znamená poctivé a trpělivé zkoumání vlastních pocitů, myšlenek a vlastností:

Jsou lidé, kteří obemkli své nitro krunýřem, do něhož nedovolí proniknout ani sami sobě. Takoví lidé odmítají meditaci a jóga-nidru, protože se bojí nahlédnout do svého nitra. Ale dříve či později se tomu člověk nevyhne. Musíte poznat sami sebe, pohlédnout na své vnitřní pocity i prožitou bolest a rozpustit je, protože jediné tak se od nich můžete osvobodit.

Při meditaci můžete zažít i nádherné zkušenosti. Vidíte světlo nebo božskou podobu, kterou již dlouho uctíváte, svého išta-déva, osobního Boha. Po takové zkušenosti byste se měli nadále na podobu svého išta-déva koncentrovat a medитovat na ni, dokud nezklidníte své myšlenky a pocity. Pak budete bezpochyby dělat rychlé pokroky.

33.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां  
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

**maitrī-karuṇā-muditā-upekṣāṇām sukha-duḥkha-  
puṇya-apuṇya-viṣayāṇām bhāvanātaś citta-  
prasādanam**

maitrī ... *přátelství*

karuṇā ... *milosrdenství, soucit*

muditā ... *radost*

upekṣā ... *nezájem*

sukha ... *štěstí, harmonie*

duḥkha ... *utrpení, žal, neštěstí, problémy*

puṇya ... *ctnost, cudnost*

apuṇya ... *nectnost*

viṣayāṇām ... *týkající se, vztahující se k*

bhāvanā ... *rozdvíjení, pěstování*

citta-prasādanam ... *pročištění mysli*

**Pozitivním postojem k různým situacím  
(ke štěstí i k neštěstí) ve svém životě  
a v životě ostatních si pročišťujete mysl  
a rozvíjíte vnitřní radost.**

Odověď nebude v tomto případě znít „Jsem božský“, „Jsem svobodný“, „Jsem Já“. To by v tuto chvíli byla jen prázdná slova, nepodložená opravdovým prožitkem. Udásí mauna znamená poctivé a trpělivé zkoumání vlastních pocitů, myšlenek a vlastností.

Jsou lidé, kteří obemkli své nitro krunýřem, do něhož nedovolí proniknout ani sami sobě. Takoví lidé odmítají meditaci a jóga-nidru, protože se bojí nahlédnout do svého nitra. Ale dříve či později se tomu člověk nevyhne. Musíte poznat sami sebe, pohlédnout na své vnitřní pocity i prožitou bolest a rozpustit je, protože jedině tak se od nich můžete osvobodit.

Při meditaci můžete zažít i nádherné zkušenosti. Vidíte světlo nebo božskou podobu, kterou již dlouho uctíváte, svého išta-déva, osobního Boha. Po takové zkušenosti byste se měli nadále na podobu svého išta-déva koncentrovat a medítovat na ni, dokud nezklidníte své myšlenky a pocity. Pak budete bezpochyby dělat rychlé pokroky.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां  
 भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

**maitrī-karuṇā-muditā-upekṣāṇām sukha-duḥkha-  
 puṇya-apuṇya-viṣayāṇām bhāvanātaś citta-  
 prasādanam**

maitrī ... *přátelství*

karuṇā ... *milosrdenství, soucit*

muditā ... *radost*

upekṣā ... *nezájem*

sukha ... *štěstí, harmonie*

duḥkha ... *utrpení, žal, neštěstí, problémy*

puṇya ... *ctnost, cudnost*

apuṇya ... *nectnost*

viṣayāṇām ... *týkající se, vztahující se k*

bhāvanā ... *rozvíjení, pěstování*

citta-prasādanam ... *pročištění mysli*

**Pozitivním postojem k různým situacím  
 (ke štěstí i k neštěstí) ve svém životě  
 a v životě ostatních si pročišťujete mysl  
 a rozvíjíte vnitřní radost.**

Pocitujte přátelství ke všem lidem kolem sebe, s nešťastnými mějte soucit, se šťastnými se společně radujte a špatnými se nenechte vyvést z míry. Tento postoj si zachovejte i ke všem věcem, a to navenek i uvnitř, ve svých myšlenkách a pocitech. O tom, co je dobré, smýšlejte pozitivně, ke špatnému buďte lhostejní a k bolestným věcem přistupujte se soucitem.

Ďábelské vlastnosti uvnitř nás špiní naši mysl a ničí nám život. Jsou to: kródha (hněv), írša (žárli-  
vost, závist), ghrna (nenávist), lóbha (chtivost). Říká se, že skutečný ďábel saje krev svých obětí. Ale ďábové v našem nitru, kródha a írša, vysávají jak naši krev, tak i krev ostatních lidí. Naše ďábelské vlastnosti sužují nejenom nás, ale i všechny kolem. Abychom je překonali a navždy se jich zbavili, měli bychom v sobě pěstovat schopnost odpouštět, soucit, vyrovnanost a nezlomné přátelství, bez ohledu na to, jak se k nám kdo zachová. Pro rozvoj našich dobrých vlastností je důležité, abychom prodlévali v dobré společnosti (sanga). Společnost, v níž se člověk pohybuje, jej může úplně změnit. Zkažená osoba může i vás pošpinit svými negativními vlastnostmi a naopak sat-sanga, dobrá společnost, vás může očistit a učinit svatými.

V žádném případě to neznamená, že byste měli někoho odsuzovat a vyčítat mu, dopustí-li se chyby. Pro takového člověka je třeba mít pochopení a pomoci mu, aby se mohl znovu vzchopit.

Čím více lásky, trpělivosti a soucitu v sobě probudíte, tím dříve se vám podaří vymýtit kořeny špatných vlastností.

Nejlepší způsob, jak zbavit mysl všech chmur, nečistot a rušivých vlivů, je opakování mantry. Můj Mistr paramahansa svámí Mádhavánanda zpívá v jednom bhadžanu<sup>26</sup>: *Isi mantra sé hové mana maňdžana* – opakujte mantru, abyste očistili mysl.

Jako zašpiněná okenní tabulka znova zazáří čistotou, budete-li ji leštit, tak se rozjasní i vaše mysl opakováním mantry.

Další velice rychle účinnou technikou, jak pročistit mysl, je pránájáma.

<sup>26</sup> bhadžan ... *duchovní zpěv, píseň*

34.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥

**pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya**

pracchardana ... *vydechování*

vidhāraṇā ... *zadržování, retence*

vā ... *nebo*

prāṇa ... *dech*

**Vícenásobné nádechy, výdechy  
a dechové zádrže (dechová cvičení)  
také zklidňují mysl.**

Mysl se pročistuje zejména opakovanými výdechy, například kapála-bhátim, a dechovou zádrží po výdechu, bahir-kumbhakou. Bahir-kumbhaka čistí nádí. Nádí tvoří v těle onu jemnou síť, která rozvádí pránu, životní energii. Můžeme ji přirovnat k elektrickému vedení. Je-li okruh přerušen, přestane energie proudit. Pránájáma zvyšuje citlivost nádí a uvolňuje v nich bloky, aby energie mohla kolovat opět bez překážek. To v nás vyvolává příjemné pocity.

Jógini nebo ti, kdo cvičí jógu, jsou velmi citliví a jejich reakce bývají nedůtklivé až prudké. Jejich myšlenky a pocity zapůsobí ve vědomí jako úder do vody – reakce je na pohled velmi silná, ale vlny právě tak rychle opadnou a mysl je vyrovnaná jako dřív. U jiných lidí přetrvávají vyvolané pocity v mysli mnohem déle, jako by byly vytesány do kamene. Častokrát je pomstychtivost nebo nenávisť neopouštějí po celý život.

35.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ॥ ३५ ॥

**viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-  
nibandhanī**

viṣayavatī ... *zaměřené na určitý objekt*

pravṛtti ... *mimosmyslové vnímání*

utpannā ... *probuzené, rozvinuté*

manas ... *mysl*

sthiti ... *stabilita, nehybnost*

nibandhanī ... *upevňující*

**Speciální forma koncentrace vyvolává mimo-  
smyslové vnímání.**

Cvičením pránájámy a meditace, při níž jsou všechny vrtti soustředěny na jeden bod, začíná aspirant pozvolna získávat duchovní zkušenosti. Tyto zkušenosti posilují jeho důvěru v cestu jógy a dávají mu jistotu. Dostaví-li se duchovní zážitky, zvětšuje se intenzita a účinnost sádhany.

Poté začíná stupeň átma-čintana<sup>27</sup>. To znamená, že aspirant našel odpověď na otázku: „Kdo jsem?“ A ta dlouho hledaná odpověď zní: *Sat čit ánanda svarúpa átma* – podobou átma je pravda, vědomí, blaženost.

<sup>27</sup> átma ... *duše, Já;*

čintana ... *myšlení, rozjímání*

Aby si aspirant udržel tento stav vědomí a neztratil jej, koncentruje mysl na myšlenku: „Jsem átma a vše, co se kolem mne děje, je mája. Mája je pomíjívá, ale já jsem nepomíjivý a věčný.“

Budte připraveni na to, že se neustále budou objevovat rušivé vlivy, které vás budou odvádět od átma-čintany. Nedejte se jimi svést, nepodlehnete jim. Postihují jen tělo, nikoli átma.

Poté, když je mysl zcela pročištěna a vědomí pevně zakotveno v átma-čintanu, počínají se dostavovat božské prožitky a vize. Átma-čintana je zrealizován.

Tyto zážitky můžete prožít, cvičíte-li átma-čintanu a pránájámu a jste-li vnitřně spokojeni, plni harmonie. Nezastavujte se však u jednotlivých prožitků a nenechte se na své cestě zdržet nádhernými vizemi bháva- nebo laja-samádhi. Zůstávejte stále sákší-bháva, svědky, pozorovateli. Všechny prožitky a vize jsou totiž jen vaše vrtti, nejste to vy sami. Vnímáte vrtti z úrovní, ve kterých se právě nachází vaše mysl.

V další části popisuje Pataňdžali různé způsoby koncentrace, díky kterým lze nabýt uvedené duchovní zkušenosti.

36.

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

viśokā vā jyotiṣmatī

viśokā ... *prosta zármutku*  
jyotiṣmatī ... *jasná, zářivá*

**(Koncentrací) na světlo  
se mysl stává šťastnou, jistou  
a bezstarostnou.**

37.

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

**vīta-rāga-viṣayaṃ vā cittaṃ**

vīta-rāga ... *prost bažení, náruživosti*  
viṣaya ... *mající za svůj objekt*

**(Koncentrace) na mysl  
osvobozenou od světské připoutanosti  
(uvádí mysl do klidu).**

38.

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ ३८ ॥

svapna-nidrā-jñāna-ālambaṇaṃ vā

svapna ... *sen*

nidrā ... *spánek*

jñāna ... *vědění, poznání*

ālambaṇa ... *opora, útočiště*

**(Koncentrací) na poznatky  
získané ve spánku a ve snu  
(se zklidní mysl).**

Pro aspiranta jsou prožitky velmi důležité, ať jsou získané v bdělém stavu anebo ve snu. Jestliže o nich přemítá, uklidňuje mysl.

39.

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

yathā-abhimata-dhyānād vā

yathā-abhimata ... *libovolný*

dhyāna ... *meditace*

**Rovněž meditace na to, co milujeme,  
uklidňuje mysl.**

Patañdžali nám ve svých sútrách ukazuje různé způsoby, jak překonat problémy.

Obtíže jsou dvojího druhu. Jednak jsou to vikšépy, vnější problémy, které se týkají zaměstnání, zdraví, mezilidských vztahů, existenčních záležitostí a podobně. A jednak jsou to tak zvané kléše, vnitřní problémy. Kléše jsou vyvolány vikšépami, pokud životní problémy a vnější rušivé vlivy proniknou do našeho vědomí a podvědomí.

K nejvyššímu cíli jógy směřuje ten, kdo si předsevzal kráčet po duchovní cestě, aby se sjednotil s Nejvyšším Já a aby tedy dosáhl stavu nejvyššího poznání, kosmického vědomí, kde všechny myšlenky a formy končí a rozplývají se v jednotě. Dokud uvnitř vás existují vrtti, myšlenkové vlny, ať dobré či špatné, znamená to, že ve vás stále existuje individualita a vy ještě nejste zajedno s Bohem.

Na počátku duchovní cesty se při meditaci myšlenky dokonce zdánlivě prudce množí a jejich příval zaplavuje mysl. Je to tím, že ve vašem nitru čekalo množství problémů na příležitost proniknout do vědomí. Sotva zavřete oči a ponoříte se hlouběji do sebe, znovu se vám v mysli vynoří dávno zapomenuté myšlenky a domněle vyřešené problémy. Při meditaci vás pak zneklidňují a ruší. Dokud žijete na této zemi a v tomto těle, budete vždy narážet na obtíže a budete je muset řešit. Jako aspiranti nebo jóginí byste si však měli vypěstovat schopnost během koncentrace a meditace odpoutat mysl od svých problémů.

Jeden ze způsobů, jak toho dosáhnout, je podle Pataňdzaliho koncentrace na nějaký symbol. Symbol je samozřejmě projevem dualismu. Přesto vám však pomáhá na cestě k jednotě, protože představuje váš cíl. Zkušenosti a vize v průběhu cvičení nejsou sice cílem vašeho snažení, ale dodávají vám sílu vytrvat.

Všechny pochyby, zklamání a nedostatek nadšení se rázem rozplynou, zjeví-li se vám při meditaci světlo.

Jsou dva druhy světla, a to saguna-džjóti a nirguna-džjóti, nebo též májamaja-džjóti a brahma-džjóti. První je očima viditelné vnější světlo, které vyzařuje například slunce, svíčka nebo oheň. A to druhé je átma-džjóti, světlo života, které září ve všech živých tvorech. Podoba duše je světlo. Toto světlo je božské. Je to „živoucí světlo“. *ÓM dípa džjóti parabrahma. Dípam šajaté sarvam sandhja dípam sárasvatam.* Toto světlo zahání temnotu nevědomosti.

Objeví-li se toto světlo v meditaci, okamžitě se zklidní čitta. Nastává čitta-vrtti-niródhá. V bdělém stavu i ve stavu snění se vám pak zjevují božské vize a poselství, která vás vedou dál, ukazují vám směr a dodávají sílu na vaši cestě.

Pak můžete nerušeně meditovat na svého išta-dévu, až vaše vědomí pozvolna splyne s vaším osobním Bohem, jako se cukr rozpustí v mléce – sladkost zůstává, ale podoba mizí.

Velmi důležité je mít objekt meditace. Meditujete-li na „nic“, ženou vás vaše smysly, indrije, jako divocí koně. V mysli vyvstávají vrtti a zabraňují vám ve vnitřním soustředění. Abyste je přefiltrovali a pročistili, měli byste si vybrat symbol, na který se budete koncentrovat a ke kterému budete směřovat své rozjímání. Nejlepší je zvolit si svého išta-dévu, božstvo, v něž věříte. Neklid z mysli pak vymizí.

Sjednotit trojici „poznávající“, „poznání“ a „předmět poznání“ není vůbec snadné a vyžaduje to hodně úsilí a cvičení. Momentální situace je taková, že poznávající dosud neví, kdo je, a neví ani, co pozná. Pokud byste za těchto okolností meditovali jen v prázdném prostoru, nenaleznete cestu.

Proto se říká v mantře: *dhjána múlam guru-múrtim* – základem meditace je podoba gurua. A dále: *gurur Brahma, gurur Višnu, gurur dévó Mahéšvara* – v guruovi se spojují všechny tři guny, to znamená tvoření, symbolizované Brahmou, trvání, reprezentované Višnuem, a zánik, očista před novým počátkem, které představuje Mahéšvara. „Gu“ znamená temnotu a „ru“ znamená světlo. Guru je onen princip, který vás vede z temnoty ke světlu, od nevědomosti k poznání. Guru může být muž nebo žena. Nezáleží na tom, jaké je rasy nebo náboženského vyznání. Je to realizovaný člověk, který v sobě probudil átma-džjótí, uskutečnil božskou podstatu.

Když myslíte na svého gurua, přenášejí se na vás všechny jeho vlastnosti. To je zákonitý proces. Budete-li myslet na svého nepřítele, vzbudíte tím v sobě „nepřátelské“ pocity – strach a nenávisť. Když naopak pomyslíte na svého přítele, pocítíte lásku, harmonii a radost. A myslíte-li na jídlo, dostanete na ně chuť.

Totéž platí i o meditaci. Tím, že myslíte na realizovanou osobnost, uskutečňuje se stejná realizace ve vašem nitru. A to je význam mantry *dhjána múlam guru-múrtim*. Co znamená „podoba“ gurua? Tím není míněno hmotné tělo.

*Brahma-ánandam param sukham*

Jeho podobou je nejvyšší božská blaženost  
*Kévalam džňána-múrtim*  
a dokonalé poznání.

*Dvandva-atítam gagana-sadršam*

Je vysoko nad dvojností jako obloha.

*Tat-tvam-asi-ádi-lakšjam*

To je můj cíl.

Pro toho, kdo poznal Boha a probudil v sobě božskou lásku, už neexistují žádné nejasnosti. Jeho vědomí již není zastřeno mlhou a mračny nevědomosti. Zmizely pochybnosti i dvojnost. Člověk, který dosáhl jednoty, je jako bezoblačné nebe, klenoucí se nad vším bez rozdílu. Vědomí světce, jenž usku-tečnil santa-bháva, je čisté a jasné jako ákáša – éter, nebe, prostor. Cílem žáka je sjednotit se s takovýmto Mistrem.

*Ēkam nitjam vimala-ačalam*

On (Bůh) je jediný, věčný, čistý, neměnný,  
*sarva-dhí-sákší-bhútam*

všudypřítomný svědek, který žije v každém srdci.  
*Bhava-atítam triguna-rahitam*

Stojí nad bhávami a nad gunami.

*Sad-gurum tam namámi aham*

Před tímto božským Mistrem se skláním.

Bhávy (to znamená rága – přání a dvěša – nechut, odpor) přestaly ve vědomí realizovaného člověka existovat. Rovněž tak i všechny tři guny. K dosažení nejvyššího vědomí nebo samádhi je nutno překonat i sattva-gunu, která je velice čistá. Brahma, Višnu a Mahéš, božská trojice stvořitele, udržovatele a ničitele, je ještě spojena s gunami. Avšak princip gurua guny transcenduje. To je cíl, který musíme uskutečnit.

|

7

V meditační pozici toto vše vyjadřujeme čin mudrou. Je to kruh, utvořený ukazováčkem a palcem ruky, který symbolizuje jógu – jednotu átma a parama-átma neboli jednotu individuální duše s Nejvyšším Já. Tři zbylé odtažené prsty představují tři překonané guny. To je guru-tattva, před níž se sklánějí samotní bohové.

Zvolte si tedy symbol, jehož prostřednictvím zklidníte své čitta-vrtti. Vytrvejte v meditaci na něj, dokud se v něm zcela nerozpustíte anebo dokud on se nerozpustí ve vás. Bůh se vždy zjeví v té podobě, na kterou meditujete. Vyberete-li si například k meditaci některou čakru, zjeví se vám Bůh v podobě té čakry.

Bez symbolu nemůže být meditace úspěšná. Pokud jste se pevně rozhodli pro duchovní cestu, jsou pro vás důležité dvě věci, a to višvása a úča, důvěra a nadšení. Měli byste odhodit pochybnosti a negativní myšlenky. Jsou to velké překážky v pokroku.

Nadšení zpočátku nikdy nechybí. Čeho se vám však často nedostává v dostatečné míře, je soustavnost a síla vytrvat. Proto potřebujete Mistra, jehož duch vás dokáže vždy znovu nadchnout a inspirovat. Vytratí-li se nadšení, vkrádá se k vám lenost. Zkracujete cvičení, odkládáte je, až je nakonec zcela vynecháte.

Proto neustále prostě Boha, aby ve vás uchoval vaši víru, neboť víra a nadšení jdou ruku v ruce. Nemíním zde víru v určité náboženství nebo dogma, mám na mysli hluboké vnitřní přesvědčení o správnosti zvolené cesty a víru v osobního Boha.

Můj Mistr, paramahansa svámí Mádhavánanda, napsal v jednom bhadžanu, věnovaném Maháprabhudžímu:

„Ó Pane, prosím jen o jedno: dopřej mi, abych byl v každém dalším životě tvým bhaktou<sup>28</sup>. Dovol, abych ti sloužil v každé podobě. Nebudu-li hoden sloužit ti přímo, přej si stát se sluhou tvého sluhy a prosím tě, abys skrze něj přijal mou lásku a oddanost.“

To jsou prosby a modlitby realizovaného. Neprosí o peníze, nežádá slávu, uzdravení z nemoci nebo jiné pozemské věci. Paramahansa svámí Mádhavánanda došel službou a uctíváním svého gurua Maháprabhudžího takové realizace, že čtyřicet hodin denně setrval v nirbídža-samádhi. Navenek žil jako každý jiný člověk – jedl, pil, spal, mluvil, chodil a tak dále. Ale celou dobu byl přítom ponořen v božském světle, v nepřetržitém božském stavu vědomí divja-bháva. Přestože dosáhl všeho, čeho člověk může v životě dosáhnout, pokračoval dál ve svých cvičeních, v meditaci a v modlitbách. Stále dál meditoval na Maháprabhudžího. Ukazoval nám tím, že si symbol meditace musíme uchovat až do konce života, až do chvíle, kdy se v nás rozpustí s konečnou platností.

<sup>28</sup> bhakta ... věřící, oddaný Bohu

Také Ježíš Kristus dal svou smrtí na kříži příklad lidem. Chtěl nám ukázat, že máme zůstat věrní svým slovům, své víře a svému úkolu, i kdyby nás to mělo stát život. V dnešní době se lidé stali bohužel velmi sobeckými. Stačí nepatrné nedorozumění či nepřijemnost, a přátelé nebo manželé se rozcházejí a hned hledají uspokojení jinde. Původní sliby a pocity jdou stranou a mnozí jimi s lehkým srdcem pohrdají.

Následujte příkladu realizovaných a svatých osobností. Najděte si symbol uctívání a meditace a zůstaňte mu bez zapochybování neotřesitelně věrní. Až se pevně pro některý symbol rozhodnete a spojíte s ním svůj život, zasvěťte mu veškerá svá cvičení, krije, meditace a modlitby. Ať jste kdekoli, v kostele, v ášramu, doma, v přírodě, ať se modlíte nebo meditujete před jakýmkoli oltářem nebo obrazem Božím, postavte svůj zvolený symbol na vnitřní oltář a své modlitby a koncentraci upřete k němu. Spatřujte Boha všude. Pak zažijete divja-daršana, Bůh se vám zjeví ve všech podobách.

Velký filozof a světec Šankaráčárja řekl: „Ze všeho nejdříve se musíš naučit rozpoznat v každé živé bytosti světlo života.“ Až pochopíte a poznáte z vlastní zkušenosti, že stejné božské světlo, které chováte sami v sobě, je světlem duše všech živých tvorů, ať lidí či zvířat, pak stanete na prvním stupni realizace božského vědomí.

40.

परमाणुपरममहत्त्वान्तो ऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥

parama-aṇu-parama-mahattva-anto 'sya  
vaśīkāraḥ

parama ... *nejvyšší, nejzazší, nekonečně*

aṇu ... *atom, částice, malé*

mahattva ... *veliké*

anta ... *sahající až po*

vaśīkāra ... *kontrola, vláda*

**(Touto meditací) získá (jógin) kontrolu nad všemi úrovněmi, od nejmenšího atomu počínaje až po nekonečno.**

Zažije-li meditující takoveto zkušenosti a vize, znamená to, že prošel všemi stupni, od nejhrubších až po ty nejjemnější úrovně, od nejhlubšího smutku a největších bolestí k nejvyššímu štěstí a blaženosti. Získal plné vědomí a jasné poznání všech úrovní.

4I.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीतृग्रहाणाग्राह्येषु  
तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ॥ ४१ ॥

**kṣīṇa-vṛtter abhijātasya iva maṇer grahīṭṛ-grahaṇa-  
grāhyaṣu tat-stha-tad-añjanatā samāpattiḥ**

kṣīṇa ... *ustavší, zaniklý*

vṛtti ... *pohyb, obrat, myšlenkové vlny*

abhijāta ... *ušlechtilý*

maṇi ... *klenot, drahokam, křišťál*

grahīṭṛ ... *vnímající*

grahaṇa ... *akt vnímání*

grāhya ... *předmět vnímání*

tat-stha ... *spočívající na tom*

tad-añjanatā ... *prolnutost tím*

samāpatti ... *prostoupenost*

Poté, když zanikly jeho vrtti a (jeho mysl)  
lze přirovnat k průzračnému křišťálu,  
dochází u jógina ke sjednocení  
poznávajícího, procesu poznání  
a předmětu poznání.

Od nynějška ovládá aspirant svou mysl, stal se jejím pánem. Je schopen zklidnit vrtni kdykoli se mu zachce. Je jako řidič, který dokonale ovládá vozidlo a je s to jezdit i zastavit, jak se mu zlíbí. Díky cvičení a zkušenostem získal aspirant kontrolu nad svými myšlenkami a pocity. Může je libovolně dlouho udržovat v mysli anebo je rozpustit.

Uvedení čitta do klidu je první známkou úspěchu. Dokud vaše mysl nekontrolovaně pobíhá a je roztěkaná, znamená to, že jste ji dosud neovládli. Pomocí mantry a pránájámy se vám to však nakonec přece jen podaří.

Cíl aspiranta a každého duchovně hledajícího je samádhi neboli realizace Boha. To znamená mnohem více, než jenom vědět, kdo je Bůh. Znamená to se s Bohem sjednotit. Stejně jako se rozpustí kostka cukru ve sklenici mléka, rozpustí se i vaše pocity, myšlenky, zážitky a celá vaše existence v Bohu.

Je mnoho stupňů samádhi. Dva hlavní druhy jsou sabídža a nirbídža-samádhi. Sabídža doslova přeloženo je „se semenem“. To znamená, že v některé z pěti úrovní vědomí (nevědomí, podvědomí, vědomí, nadvědomí, kosmické vědomí) ještě existují myšlenky. Pokud jste na své jógové cestě dospěli až k realizaci kosmického vědomí, ale zůstala vám myšlenka „vím, že nyní jsem jedno s Bohem“, nedosáhli jste ještě dokonalého samádhi. Stále ještě jsou ve vás vrtni nebo semena. A ze semínka může kdykoli znovu vyrůst celý strom myšlenkových vln. Možná si myslíte, že jste díky svému cvičení a způsobu života dosáhli vnitřní čistoty a prázdnoty, že jste všechen plevel, rostliny i stromy ve svém nitru vyrvali i s kořeny. K vašemu překvapení ale při prvním dešti vyklíčí nové rostlinky. To proto, že v půdě vašeho vědomí zůstala ukryta semena. Antahkaranu (mana, buddhi, čitta a ahamkára) je velice těžké pročistit a udržet pod kontrolou. Dokud to nezvládnete, budou k vám rušivé vlivy znovu a znovu pronikat zvnějška, popřípadě vystupovat na povrch z vašeho nitra.

42.

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥ ४२ ॥

**tatra śabda-artha-jñāna-vikalpaiḥ saṅkīrṇā savitarkā  
samāpattiḥ**

tatra ... *tehdy, pak*

śabda-artha ... *slovo a jeho význam, význam slova*

jñāna ... *vědění, znalost, poznání*

vikalpa ... *přisuzování, asociace, rozlišování*

saṅkīrṇa ... *poznamenaný, spojený*

savitarka ... *provázená asociacemi,*

*jemným rozlišováním*

samāpatti ... *prostoupenost*

**Znalost slova a jeho významu  
(která přesahuje indrije) a poznání  
získané na základě této znalosti  
směřuje k astrálním (jemným) úrovním.**

Vrtti člověka, který získal zkušenosti a poznatky o hrubých (hmotných) i o jemných (astrálních nebo elementárních) úrovních, se v průběhu cvičení stávají jemnějšími a subtilnějšími a dosahují oněch astrálních úrovní, kde symbol meditace již nemá podobu a existuje jako tattva (princip nebo element). Podobou může být například oheň, jehož tattvou je horko nebo světlo.

Přestože je antahkarana aspiranta průzračně čistá jako křišťál, nerozpustily se ještě úplně jeho vrtti. Jeho vědomí se sice odpoutalo od hmotné úrovně a vplynulo do oblasti tattev, aspirant však ještě není u konce své cesty a musí opustit i tuto velmi vysokou sféru.

Přítom mu opět napomáhají různé zkušenosti, spojené s tímto stupněm vědomí. Velký problém pro všechny živé tvory je pocit strachu ze ztráty existence, ze smrti, z vlastního zmizení, to znamená abhinivéša-vrtti. Pud sebezáchovy je jedna z nejmocnějších sil v jejich vědomí. Jsme si vědomi své existence a snažíme se ji zachovat. Chráníme ji ve všech ohledech – před horkem, zimou, hladem, žízní, nemocemi. A tak když se nám podaří odpoutat se od hmotné úrovně a proniknout do astrálního prostoru, abhinivéša-vrtti, strach o vlastní existenci, se objeví znovu ve chvíli, kdy se pokusíme pokračovat dál ve své cestě a opustit i astrál. Strach je v nás tak hluboce zakořeněn, že nás provází na více úrovních.

43.

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ ४३ ॥

**smṛti-pariśuddhau svarūpa-śūnyā iva artha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā**

smṛti ... *paměť, vzpomínka*

pariśuddhi ... *očišťení*

svarūpa-śūnyā iva ... *jakoby zbaven*

*své vlastní podoby*

artha-mātra ... *holý předmět, čistý objekt*

nirbhāsa ... *jevící se*

nirvitarka ... *bez asociací, rozlišování*

**Nakonec se rozpustí veškeré smrti  
včetně vzpomínek na minulé životy  
a mysl se vnoří do šúnjákáši, do prázdnoty.**

Jsou lidé, kteří se podrobují různým praktikám, aby vyvolali vzpomínky na minulé životy. Nemyslím si, že je to prospěšné. Možná mohou být tímto způsobem objasněny a zároveň i odstraněny příčiny současných problémů. Na druhé straně mohou vyvstat problémy mnohem závažnější a dokonce se mohou objevit duševní poruchy. Proto je nutno k takovýmto pokusům přistupovat vždy s krajní opatrností.

Jinak je tomu se vzpomínkami, které se spontánně vynoří v hluboké meditaci a mohly by souviset s minulým životem. Takové vzpomínky je možno technikou sebeanalýzy objektivně pozorovat, zkoumat a nakonec rozpustit.

V této sůtře však Pataňdžali hovoří o určité úrovni vědomí, v níž se všechny vzpomínky rozplývají a meditující se ponoří do šúnji, do prázdnoty. Maháprabhudží tuto prázdnotu popsal v mnoha bhaďžanech. Neexistují tam tvary, formy, ani barvy. Není tam světlo, ale ani tma. Šúnjákáša je absolutně prázdný prostor. Neexistuje tam již ani Země, hvězdy, slunce nebo měsíc. Vrťti i smrti každého, kdo tam dospěje, se automaticky rozpouštějí. A začne se rozpouštět i vědomí vlastní existence.

V okamžiku, kdy vás v tomto prostoru nebo stavu vědomí přepadne strach, navrátíte se ihned zpět. Ale ten, kdo se pevně rozhodl dosáhnout svého cíle, ví, že tudy vede jediná cesta ke sjednocení s Bohem nebo s Kosmickým vědomím. Bude usilovat o vstup do šúnjákáša i za cenu toho, že bude muset obětovat všechno. Jeho snaha již nesměřuje ke sjednocení s inkarnací nebo s osobním Bohem, ale sahá dále. Jde mu o dosažení nejvyššího stavu vědomí. Nehledá již řeku nebo jezero, ale samotný oceán.

Kapka vody, která padne do oceánu, ztrácí vlastní existenci a rozplývá se v nekonečnu. Blížíte-li se tomuto stavu nejvyššího sjednocení, dospějete nejprve do šúnjakaši, kde se počne rozplývat vaše existence. Tam zažijete zvuk a světlo bez podoby, čisté bytí, které je jediné bez druhého. To je nirvitarka neboli nirbídža-samádhi, nejvyšší dosažitelný stav vědomí.

44.

एतयैव सविचारा निर्विचारा च  
सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥ ४४ ॥

etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣayā  
vyākhyātā

etayaiva ... *takto, tímto*

savicāra ... *s rozlišováním*

nirvicāra ... *bez rozlišování*

ca ... *a*

sūkṣma-viṣaya ... *mající za svůj objekt*

*věc jemnohmotnou*

vyākhyāta ... *vysvětleno, doloženo*

**Toto je objasnění obou druhů samádhi,  
které vedou k jemným úrovním – samádhi  
s rozlišováním a samádhi bez rozlišování.**

45.

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ ४७ ॥

sūkṣma-viṣayatvaṃ ca aliṅga-paryavasānam

sūkṣma-viṣayatva ... jemnohmotnost

paryavasāna ... bezpříznakovost

aliṅga ... mající za svůj konec

Jemné úrovně končí (v oblasti) bez příznaků.

Hrubohmotným prvkům odpovídají na jemné úrovni tyto tattvy:

země – čich (vůně),

voda – chuť (šťáva),

oheň – zrak (pohled),

vzduch – hmat (dotek),

ákáša – sluch (zvuk),

mysl – ahamkára (princip ega).

Jak hrubé, tak i jemné tattvy (prvky) vznikly díky působení mahá-tattvy, která se nachází mimo hroubou i jemnou úroveň. Obě tyto úrovně, to znamená hmotná a astrální neboli sthúla a súkšma, jsou ve sféře prakrti (přírody). Proto i samádhi zaměřené ať na hmotné nebo jemné prvky ještě stále leží v individuální úrovni. Stejně tak se i hranice astrální oblasti nacházejí ve sféře přírody, a proto jsou v této oblasti přítomny ánanda (blaženost) i abhinivéša (strach).

Puruša je jemnější než prakrti a není její součástí. Poznává a pozoruje, jak se tento stupeň samádhi zrcadlí uvnitř individua. Proto lze i takové samádhi označit jako nirvičára.

46.

ता एव सबीजः समाधिः ॥ ४६ ॥

**tā eva sabijaḥ samādhiḥ**

tā eva ... *tyto*

sabija ... *se semenem*

samādhi ... *samādhi*

**Tyto druhy samādhi ještě obsahují semeno.**

Tím jsou myšleny nirvitarka a nirvičára-samādhi. Nirvitarka znamená „bez vikalpy“, tedy bez argumentů. Nirvičára znamená bez myšlenkových vln. Oba druhy samādhi jsou nirvikalpa. Nejsou však nirbídža, bez semene. Těmi semínky jsou hmotné cíle nebo objekty, které sice nejsou vidět, avšak stále existují usazené v čitta-vrtti. Aspirant nemůže dosáhnout stavu nejvyššího vědomí, kaivalja, dokud nezklidní veškeré vrtti.

Nejvyšší z jmenovaných druhů samādhi je nirvičára-samādhi. V další části bude objasněn jeho význam.

47.

निर्विचारवैशारद्ये सध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥

**nirvicāra-vaiśāradye 'dhyātma-prasādaḥ**

nirvicāra ... *bez rozlišování*

vaiśāradya ... *zkušenost*

adhyātma ... *Nejvyšší Já*

prasāda... *duchovní požehnání*

**Ve stavu nirvičára-samádhi**

**zažije aspirant požehnání Nejvyššího Já.**

Protože nirvičára-samádhi je velmi čisté, aspirantovi se jím dostane nejvyššího duchovního požehnání. Cvičením tohoto samádhi se upevňuje aspirantův čitta. Stav nirvičára-samádhi je čistý, bez poskvrny, a tak i intelekt se v tomto stavu stává jasným, čistým, harmonickým.

48.

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥ ४८ ॥

ṛtaṃbharā tatra prajñā

ṛtaṃbhara ... *nesoucí s sebou vnitřní poznání*

tatra ... *tam, pak*

prajñā ... *poznání, vhled*

**Získá poznání pravdy.**

Aspirant je naplněn vnitřním poznáním a moudrostí. V tomto stadiu vývoje jeho intelekt získává schopnost nabýt zcela jasné, pravé poznání a pochopit skutečnost. Již neexistují žádné pochybnosti ani nejasnosti.

49.

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥

śruta-anumāna-prajñābhyām anya-viṣayā  
viśeṣa-arthatvāt

śruta ... *tradice, ústní podání*

anumāna ... *závěr, úsudek*

prajñā ... *poznání*

anya-viṣayā ... *mající za svůj předmět něco jiného*

viśeṣa-arthatvāt ... *protože obsahem je jednotlivina*

**Toto poznání je jiného druhu nežli  
(teoretické) poznání získané ústním  
podáním nebo logickými závěry  
a uvažováním.**

Poznání, o kterém nyní hovoříme, je něco zcela jiného než pouhé vědomosti získané z doslechu nebo založené na dohaděch a domněnkách. Toto poznání má zcela specifický význam.

Poznání zprostředkované védami a svatými písmi nebo kázáním mudrců a světců je omezené. Rovněž vlastní intuice a úvahy jsou omezené. Četbou a nasloucháním získá člověk určitý názor, šruta-buddhi. Také uvažováním a myšlením dospěje k vlastním závěrům. Avšak takto získané poznání má své hranice. Úplného dokonalého poznání daného předmětu takto dosáhnout nelze. Toho je možno docílit pouze rtambhara-pradžňou. Proto se rtambhara-pradžňá liší od veškerých vědomostí nabytých obvyklým tradičním způsobem.

50.

तज्जः संस्कारो ऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥

**taj-jaḥ saṃskāro 'nya-saṃskāra-pratibandhī**

taj-ja ... z ní vzniklá

saṃskāra ... záznam minulého vjemu

anya ... jiné

pratibandhī ... zabraňující, blokující

**Takto vzniklý vjem vytlačí  
všechny ostatní samskary.**

Takové vědomí rozpouští všechny ostatní vlastnosti a dojmy.

Bez ohledu na to, zda člověk získá zkušenosti a vjemy jednáním, činy nebo vnímáním věcí kolem sebe, všechny se v něm shromažďují v podobě samskár. V józe se tomu říká karmášaja. Karmášaja je příčinou koloběhu znovuzrození a rozpuštění karmášaji má za následek osvobození z tohoto koloběhu.

Patañdžali říká, že pokud aspirant skutečně rtambhara-pradžňu a dokonale pochopí podstatu přírody, probudí se v něm vairágja, která od té chvíle určuje jeho vnitřní postoj a jednání. Pokud se v něm vairágja upevní, vymaní se aspirant nakonec ze závislosti a dualismu a brzy dosáhne osvobození.

V další sútře je vysvětlen stav nirbídža-samádhi.

51.

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ ५१ ॥

**tasya api nirodhe sarva-nirodhān nirbījah  
samādhiḥ**

tasya api ... *také tato*  
nirodha ... *kontrola, potlačení*  
sarva ... *vše*  
nirbīja ... *bez semene*

**Je-li i tato (samskára) uvedena do stavu klidu,  
je dosaženo nirbídža-samádhi.**

Samskárami rtambhara-pradžni se pročistí nebo odstraní všechny ostatní samskáry. Je-li nakonec uvedena do klidu a pod kontrolou i rtambhara-pradžña, je pod kontrolou vše a všechna semena (to znamená příčiny) jsou zničena. Tento stav se nazývá nirbídža-samádhi nebo také kaivalja-avastha<sup>29</sup>.

<sup>29</sup> kaivalja-avastha ... *doslova „pouhé bytí“,  
absolutní vědomí, čistá existence*

Mókša znamená osvobození. Příčinou našeho pozemského života i utrpení jsou naše činy neboli karmy. Karmy existují ve dvou formách: jednak v podobě jednání, činů, jednak v podobě vrtti, myšlenek a pocitů. Vrtti jsou příčinou našich činů, vedou a nutí nás k novým a novým skutkům. Dokud se od nich neosvobodíme, nevyhneme se koloběhu zrození a budeme se zaplétat do stále nových nepříjemností a potíží.

Dokonalého osvobození se nám dostane teprve tehdy, až dosáhneme stavu samádhi. To ovšem nezávisí na naší vůli, ale na našich karmách. Karma tvoří velmi silnou vazbu ve vesmíru. Nemáme pouze viditelné fyzické tělo (annamaja-kóša), máme i čtyři další těla, obaly, které obklopují a uzavírají naše pravé Já. Jsou to: pránamaja-kóša (astrální tělo, tělo prány), manómaja-kóša (tělo mysli), vidžňánamaja-kóša (kauzální tělo, tělo intelektu) a ánandamaja-kóša (tělo blaženosti). Tělo blaženosti je posledním obalem a poslední bariérou, kterou je nutno překonat na cestě k mókši.

Nejlepší a nejúčinnější technika k dosažení mókši je opakování mantry. Ve džňána-józe se nestaví do popředí náboženský význam mantry, mantra je zvuk. Zvuk mantry vede vědomí k cíli skrze všechny úrovně a obaly, nezávisle na tom, zda si to aspirant uvědomuje nebo ne.

Mókša znamená osvobodit se a dokonale se od všeho oprostit. V koloběhu znovuzrození, čaurásí čakra, se átma rodí jednou jako člověk, jindy jako zvíře anebo jako božstvo (déva). Ale i vtělení dévů je časově omezené a neznamená mókšu. Sám Indra, nejvyšší božstvo hinduistického panteonu, se může v důsledku svých karem zrodit v příštím životě jako mravenec, jak se o tom zpívá v jednom známém bhadžanu. Osvobození přichází teprve tehdy, když jsou rozpuštěny veškeré karmy. Átma pak přestane být vázáno na zrod a smrt těla.

Na prvním stupni samádhi se během meditace vynořují vize a obrazy. To svědčí o získání schopnosti koncentrace a o počínajícím rozvoji vnitřní intuíce.

Na dalším stupni se aspirant dostává do stavu, v němž ztrácí tělesné pocity. Náhle vnímá vlastní tělo buď jako velice těžké nebo naopak lehké. V obou případech je to známkou odpoutávání od těla. Pociťujete-li tělo jako těžké, vtahuje se vědomí dovnitř a vystupuje ven na jiných úrovních. Může se stát, že se náhle ocitnete vedle svého těla, které budete pozorovat jako kus dřeva nebo železa, ležícího na podlaze. Zážitek tělesné tíže se dostavuje většinou v pozici vleže při relaxaci nebo při jóga-nidře. Mohou se vás přitom zmocnit silné pocity strachu, protože vědomí se pohybuje směrem nazpět do minulosti. Aspirant musí prorážet velmi tvrdé vrstvy vědomí, jako by se prokopával do hlubin země. Mohou vyvstat hluboko uložené vzpomínky, dokonce i z minulých životů. Nepřekoná-li aspirant strach, stáhnou ho již zmíněná abhinivěša-vrtti opět zpátky.

Při této příležitosti bych vám všem chtěl říci, abyste nikdy nepodléhali strachu, ať se děje, co se děje. Meditační zážitky jsou podobné snění. Člověk se nakonec vždycky vrátí k běžnému vědomí. Pokud ale nepřekonáte strach, vyvoláte tím vnitřní křečovitě napětí a vaše zážitky pak teprve začnou být skutečně hrůzostrašné.

Nikdo se nemusí obávat, že ho podobné zážitky zaskočí náhle a nepřipraveného. Jako ovoce dozrává zvolna a postupně, tak zrají i zkušenosti v souladu s rozvojem vědomí.

Nezasvěcení možná považují meditační zážitky za halucinace nebo za známku duševní choroby – ale to jsou na omylu. Bezpochyby se některé psychické poruchy na první pohled projevují podobně jako duchovní zážitky. Rozdíl je ale v tom, že jógin plně ovládá své vědomí a rozum. Vyznačuje se dokonce zvláštní jasností a ostrostí intelektu. Jóginovy meditační zážitky proto nelze srovnávat s výplody zakaleného a rozkolísaného vědomí duševně postiženého člověka. Jógin nebo duchovně pokročilý aspirant je schopen se ve vteřině uvolnit, ponořit se do sebe a přejít z aktivního extrovertního stavu vědomí do hluboké meditace. A naopak může zase stejně rychle své vědomí obrátit navenek.

Jak již bylo zmíněno, může se také stát, že budete mít pocit odlehčeného těla. Nejprve ztratíte orientační smysl a nevíte, kterým směrem jste obráceni. Dlaně vám najednou mohou připadat metr dlouhé a nevíte, kde vlastně leží. Ztratíte kontakt se zemí a zdá se vám, že se vznášíte. Nakonec si přestanete uvědomovat, kde jste, zdali v pokoji, v lese, v uzavřeném nebo v otevřeném prostoru. Potom můžete pozorovat své tělo jakoby v zrcadle a kromě toho upozorujete i svou astrální podobu. Někdy máte pocit, že se nacházíte ve svém vlastním vnitřním prostoru, jindy jakoby váš vnitřní prostor byl uvnitř vás. Pokud se váš meditační zážitek vyvine do té míry, že jste schopni sledovat své tělo z určité vzdálenosti, pak se vám konečně zjeví světlo.

Když člověk projde různými stupni samádhi s rozmanitými zkušenostmi a dospěje až k nirbídža-samádhi, přiblíží se i ke konci své tělesné a pozemské existence. Átma je jako ptáče, jehož křídla natolik zesílila, že se chystá definitivně opustit hnízdo. Kdo uskutečnil nejvyšší stupeň samádhi, netouží již dále žít na Zemi. Život mu připadá jako stínové divadlo. Po několika minutách se od něj znuděně odvrací a obrací se ke skutečnosti. Tak jako není tělo spoutáno se svým stínem (člověk nepocituje ve svém stínu radost ani bolest), tak nepoutá osvobozeného člověka žádný zájem o pozemský život a nakonec se od něj odvrátí docela.

Pokud takový seberealizovaný člověk nebo světec, který dosáhl nejvyššího stupně vědomí, pobývá ještě nadále na Zemi, vytváří přirozeně i on karmu (každé konání, to znamená i dýchání, mluvení, chování, jídlení a podobně, je karma). Důsledky jeho činů se však již k němu nevážou. Jeho karmy provázejí ty, kdo na něho meditují. Smýšlí-li nebo mluví-li někdo o něm negativně, přitahuje na sebe negativní části jeho tělesné karmy. Naopak, myslí-li na něho někdo pozitivně, získá tím pro sebe pozitivní části jeho karem. Ve svém vlastním vědomí potom realizuje vyzářování a čistý božský duchovní stav jeho svaté osobnosti.

Samádhi je cíl těch, kteří se rozhodli pro cestu rádža-jógy, cestu meditace. Kdo cvičí pouze hatha-jógu, jde jinou cestou. Cvičením získá zdraví, dlouhý život, schopnost koncentrace a mnoho jiného. Kdo ovšem hlouběji přemýšlí o tom, proč vůbec přišel na svět a kam půjde, až pozemský život skončí, ten se začne pít po smyslu života a bude se snažit jej naplnit.

Paramahansa svámí Mádhavánanda vyzývá v jednom bhadžanu:

*Probud' se, bratře, tvůj čas už brzy vyprší!*

*Spíš spánkem nevědomosti*

*a ten ti přináší velké utrpení.*

*Neustále budeš upadat do koloběhu zrození,*

*z něhož tě jen Guru může vysvobodit.*

*Proč umíráš lapený v síti móhy a máji*

*jako pavouk zapletený do vlastní pavučiny?*

*Bratře, tvůj život je jako cenný drahokam,*

*který jen zřídka získáš.*

*Smyslem lidského života je*

*poznat átma.*

*Pak ve svém srdci poznáš Boha.*

*Maháprabhudží, můj božský Mistr, ve mně probudil*

*onu spící labuť,*

*moji duši.*

*Paramahansa svámí Mádhavánanda říká:*

*Všichni slyšte! Nepromarněte tento drahocenný*

*lidský život!*

Člověk dostal do vínku dva cenné poklady, které mu pomáhají uskutečnit jeho životní cíl: vivéku a vairágju. Vivéka je schopnost správně rozlišovat a síla rozhodnout se mezi tím, co je skutečné a co je neskutečné. Vivéka dává růst vnitřní touze po dosažení pravdy a pravé skutečnosti. Vivéka buduje základ pro vairágju. Všechny světské zájmy a přání vás totiž opustí, rozpoznáte-li, že jsou překážkami na vaší cestě. Bůh se stane nejdůležitější součástí vašeho života. Ne proto, že se k němu budete modlit a uctívat jej, ale proto, že budete toužit s ním splynout v jedno. Sjednocení s nejvyšším Bohem bez podoby (nirguna) je možné uskutečnit pomocí jógy.

Jóga nejsou jen různá fyzická a duševní cvičení, jóga je způsob života a myšlení, který nás provází den za dnem po celý život. Žijte a smýšlejte vždy se santa-bháva. I při vykonávání každodenních povinností a úkolů se vám může podařit myslet jako světec. Můžete trpět hmotným nedostatkem, nedopustíte však nikdy, aby byla ubohá vaše mysl. Buďte bohatí duchovně svými myšlenkami.

Jednoho dne se vaše myšlenky uskuteční. To znamená, že byste měli myslet na peníze a bohatství. Upínejte mysl k pravdě a k pravé skutečnosti. Milujte všechny živé tvory, modlete se za ně a pomáhejte všem, jak můžete. Pociťujte, že všichni jsou součástí vás samotných, a snažte se tuto jednotu realizovat. Čiňte jiným to, co byste rádi činili sobě. Říkejte druhým to, co byste sami rádi slyšeli, a jednejte s nimi tak, jak byste si přáli, aby oni jednali s vámi. Pak svůj život povedete v santa-bháva, jako svatý člověk.

Cvičte a meditujte, jak nejvíce můžete a jak jen vám to dovolí vaše denní povinnosti. Zpočátku se koncentrujte na nějaký symbol. Pak ale zaměřte své soustředění ještě dále, na to, co je za všemi tvary a podobami, a směřujte k nirguně. Symbol vám pomůže překonat rušivé vlivy a myšlenky do té doby, dokud nebudete schopni rozpustit se v nirguně. Nejlepším symbolem pro meditaci je váš Mistr, kterému jste věnovali důvěru a který vás vede na duchovní cestě.

Jako dítě jsem pocítoval hlubokou touhu, ale přesně jsem nevěděl, po čem vlastně toužím. Často jsem se stranil ostatních dětí a dospělí mě považovali za vážného a přemýšlivého. Něco jsem hledal, ale neuměl jsem vyjádřit co. Když mi bylo jedenáct let, zemřel mi otec, který mi byl vzorem a učitelem. Ve stejném roce přišel do naší vesnice paramahansa svámí Mádhavánanda navštívit moji matku, svou sestru. Viděl jsem ho poprvé v životě. Z vyprávění jsem věděl, že můj strýc je svámí a že je to velmi známá a význačná osobnost. Když paramahansa svámí Mádhavánanda přišel se svým doprovodem a já pocítil, jakou důstojnost, krásu a duchovní sílu vyzařuje jeho bytost, bylo mi okamžitě jasné, že jsem vždy hledal právě toto. Tehdy jsem neměl příležitost s ním promluvit. Jeho obraz se mi ale vryl hluboko do nitra a od té chvíle jsem nemyslel na nic jiného než na to, co mám dělat, abych byl jako on.

O dva roky později se splnila má tužba – mohl jsem jít za svým strýcem. Život s paramahansa svámím Mádhavánandou nebyl vůbec lehký. Někdy jsem se dokonce vzdával naděje, že se mi kdy podaří dojít k cíli. Přesto mě paramahansa svámí Mádhavánanda stále vedl dále.

I vám se jednou splní tužba a zjeví se vám vize nebo symbol. Přijměte tento symbol a meditujte na něj. Jednoho dne pak všechny symboly zmizí a objeví se čisté světlo a prázdnota. Dojde-li k tomu, znamená to, že se zklidnily vaše čitta-vrtti. Zpozorujete-li znovu neklid ve své mysli, vraťte se zpátky ke svému symbolu.

Je mnoho symbolů, na které můžete zaměřit meditaci. Může to být květina, hora, strom nebo jiný přírodní objekt, světec, Ježíš, Budha, Krišna, Maháprabhudží. Najděte si jako svůj vzor duchovně realizovanou osobnost a nezaměňujte duchovní realizaci s intelektuální činností. Zvolíte-li si intelektuálně zaměřený vzor, svou mysl nezklidníte, a naopak v ní podnítíte neklid.

Ve stavu samádhi se rozpouští veškerý dualismus. Přestanete si uvědomovat sami sebe jako jednotlivou bytost. Poznání, poznávající a předmět poznání se naprosto sjednotily. Pak již neexistuje ani žádné utrpení. Poznáte, že utrpení je omyl. Je to jenom jedna z mnoha vrtti. Kam se poděje bolest, když jste v narkóze? Necítíte ji, protože se vědomí oddělilo od smyslového vnímání a ani vy proto již nejste spojeni s příslušnými vrtti. Realizovaný člověk nahlíží na nemoc a na bolest jako na procesy ve fyzickém těle, s nímž se přestal ztotožňovat. Pozoruje je jako pouhý svědek a kdykoli se mu zlíbí, může od nich své vědomí odtáhnout.

Další díl Pataňdžaliho Jógasúter se nazývá „Sádháná-páda“. Pojednává o cvičeních, která mohou aspiranta dovést k vytouženému cíli, k samádhi. Proč se Pataňdžali zabývá nejprve cílem a až pak teprve metodou, jak jej dosáhnout? To proto, aby aspirantovi objasnil, oč se v józe vůbec jedná. Teprve když zná aspirant jasně cíl, může se rozhodnout, jakou cestou se dá.

# Otázky a odpovědi

*Jak poznáme na sobě nebo na někom jiném, že má zklidněné čitta-vrtti?*

Na sobě to člověk pozná snadno. Ví to o sobě právě tak, jako ví, že bdí. A je to možné rozpoznat i na jiných lidech. Stejně jako slepý člověk ví, že svítí slunce, tak i ostatní lidé pocítují vyzařování osobnosti, která dosáhla míru.

Člověk ovládající čitta-vrtti je schopen se podle libosti stáhnout do sebe nebo se obrátit do vnějšího světa. Ve vnějším světě, kde je nutno rychle reagovat a jednat, se jeho vědomí spojí se smyslovými orgány a posuzuje a pozoruje vzniklé čitta-vrtti. Při meditaci pak rozvlněnou mysl zase zklidní. Odloží své myšlenky jako kabát a stáhne se do svého nitra. Již ho neruší nic z toho, co se ještě před chvílí stalo ve vnějším světě. Hněv, neúspěch, radost a tak dále jsou pryč.

*Je ve stavu čitta-vrtti-niródha ještě v mysli přítomna mantra?*

Mantra je s vámi stále. Plyne v mysli automaticky, aniž byste ji vědomě opakovali. Říká se tomu sahadža neboli adžapa. Mantra se stává vaší součástí. Je to světlo nebo vibrace, která vás provází a vede.

*Nedovedu si představit, že se zbavím vrtti.*

A přece je to možné. Ale vyžaduje to dlouhodobou snahu. Vrtti jsou uloženy na povrchu nebo hluboko. Vrtti na povrchu je snazší rozpustit. S vrtti v hloubce je nutno svést tuhý boj. Cvičením krijí je možné tyto samskary rychleji vynést na povrch a poté rozpustit.

*Jak to, že v různých zrozeních zůstává v podvědomí strach ze ztráty existence místo poznatku, že se znovu zrodíme?*

Zajisté se znovu zrodíme, ale nikdo si nepřeje svůj život přerušit a zemřít. Je to strach ze smrti, z ukončení pozemské existence.

Jsou tři druhy žití:

- život mezi zrozením a smrtí
- život mezi smrtí a zrozením
- život božský, věčný

Každý touží po věčném životě, po sjednocení s božským Já. Rozhodnutí o vstupu do nového života, čekání v mateřském lůně, porod i život sám, to vše přináší nové utrpení. Ale i život mezi smrtí a znovuzrozením může směřovat do temných úrovní. A přece skutečná vlastnost átma je stejná jako vlastnost Nejvyššího Já, je to ánanda, blaženost. Každý chce být šťastný. Každý by chtěl dosáhnout věčné blaženosti. Když je však život neustále přerušován, člověk musí začínat vždy znovu od začátku a znovu se opakují stejné problémy, až toho má jednoho dne dost. Tyto pocity ale leží v podvědomí.

Jógini odhalili způsob, jak během života dospět k mahá-ánandě, a nechtějí opustit tělo dříve, než toho dosáhnou. Bůh Krišna říká v Bhagavadgítě, že ti, kdo nemohli svého cíle dosáhnout v tomto životě, dostávají opět příležitost v dalším zrození. Každý krok se počítá.

*Musím zvládnout nejprve všechny ostatní principy rádža-jógy, dříve než přistoupím k dhjána, k meditaci?*

Prvních sedm stupňů rádža-jógy byste měli uskutečňovat každý den. Denně provádíte řadu různých úkonů a vůbec se nad tím nepozastavíte: vstáváte, myjete se, cvičíte, snídáte, chodíte do práce, obědváte, znovu pracujete, večer se vracíte domů a tak dále. Nikoho ani nenapadne říct, že měsíc nebude dělat nic jiného než snídat. Denně postupně vykonáváte mnoho různých činností.

Pravidla jamy a nijamy jsou jako deset božích přikázání a měla by se stát základem veškerého vašeho jednání. Rovněž byste měli denně cvičit ásany a pránájamu. Alespoň čas od času je třeba cvičit pratjáháru a dháranu a také modlitbu a meditaci. Osmého stupně, samádhi, nelze dosáhnout ihned, ale jednoho dne se i to stane součástí vašeho každodenního života.

Každopádně by bylo velkým omylem domnívat se, že jednotlivé principy je nutno cvičit postupně, každý zvlášť. Naopak je potřeba se ve všech zdokonalovat současně.

*Patañđžali říká, že pomocí rádža-jógy lze dosáhnout samádhi a mókši. Vy jste řekl, že rádža-jóga sama nestačí a že musíme provádět i bhakti-jógu a karma-jógu.*

Odpovím vám přirovnáním. Pšenice obsahuje všechny důležité živiny a je možné žít se jenom pšenicí. Přežvykovat ovšem dennodenně pšenici by nás brzy přestalo bavit.

Všechny jógové cesty tvoří jednotu. Bez bhakti daleko nedojdeme. Ale neobejdeme se ani bez činnosti, bez práce a bez poznání. Opravdový duchovní aspirant by měl mít všechny tyto vlastnosti, měl by být zároveň rádža-jóginem, bhakti-jóginem, karma-jóginem i džňána-jóginem.

- Když medituje, je rádža-jóginem.
- Když se modlí, je bhakti-jóginem.
- Když studuje nebo přednáší, že džňána-jóginem.
- Když pracuje a pomáhá druhým, je karma-jóginem.

*Co je smyslem siddhi, kterých člověk dosáhne na jógové cestě, aniž se o to snaží? Jaký mají účel, když se nesmějí použít?*

Jako odpověď může opět posloužit příklad. Přejede-li prezident nějakého státu na státní návštěvu, nemusí vysvětlovat, kdo je a jak jej mají přijmout a jednat s ním. Nepotřebuje říkat vůbec nic a bez vlastního přičinění se mu dostane patřičné ochrany, péče a náležitého zacházení.

Podobně je na tom rádža-jógin, který realizoval své „královské“ vlastnosti. Siddhi mu slouží jako služebníci, přírodní síly působí automaticky v jeho prospěch. Je to dar, který mu věnovala příroda. Neměl by jej stavět na odiv, ale měl by jej přirozeně přijímat a používat pro dobro jiných.

V životopise Maháprabhudžího například čteme, jak probudil k životu mrtvé dítě. Říkáme, že život a smrt jsou v rukou božích. Bůh nám dává život, a proto si jej může opět vzít. Maháprabhudží nechtěl předvést svou zázračnou moc, ale chtěl pomoci zoufalé plačící matce, která se na něj obrátila s plnou důvěrou a pevnou vírou. Je-li potřeba, může jógin použít svých siddhi na pomoc druhým a pro jejich dobro, nikdy je však nesmí využít k sobeckým cílům.

Stává se, že jógin používá siddhi, aniž si to uvědomuje. Například za mnou často přicházejí žáci s nějakou otázkou. Poté, co pobudou v ášramu, připadají jim jejich otázky nedůležité, pochybnosti se rozplynou a oni odcházejí spokojeni domů.

Možná, že máte siddhi, o nichž sami vůbec nevíte, protože ve vás působí zcela automaticky. Siddhi jsou tu proto, aby jako služebníci odstraňovaly překážky na vaší duchovní cestě nebo pomáhaly vašim bližním.

Snaží-li se ovšem někdo získat siddhi proto, aby je mohl stavět na odiv, stane se jejich otrokem. Dokud vám vládnou smysly a pocity, nebude možné, aby se ve vás siddhi vyvinuly. Přijdou-li však k vám a vy si toho budete vědomi, neměli byste je potlačovat ani ignorovat. Přijměte je se santa-bháva. Buďte neustále spokojeni. Ať siddhi přicházejí a znovu odcházejí, má-li to tak být. Kdo je vnitřně spokojený, je stále šťastný.

Siddhi jsou určitý druh vyzařování nebo působení, které lze srovnat s teplem a světlem, jež vyzařuje slunce. Jsou přirozenými atributy realizované duše.

*Jak to, že může jógin získat siddhi, nedosáhl-li ještě takového stupně duchovního vývoje, aby je nezneužil?*

Dokud jste v sobě nerealizovali božskou podstatu, existuje stále ještě ego, které by si přálo vaše případné siddhi používat sobecky. Pak záleží jen na vaší čistotě, zda to učiníte.

Když jste byli malí, měli jste radost z deseti šilinků kapesného a starostlivě jste si je opatrovali. Jako dospělí vyděláváte daleko víc. Když ale stoupne vaše ego a vy své peníze marnivě rozházíte, ocitnete se na mizině. Podobně jógin, který plýtvá svými nadpřirozenými schopnostmi a uspokojuje jimi své ego, upadá zpět do nižších úrovní vědomí.

*Souvisí síla vairágji s duchovním pokrokem?*

Ano. Oč větší pokrok, o to silnější je vairágja.

*Co mám dělat, když mám stále ještě nějaká přání?*

Pokud je to možné, měl by si člověk svá přání splnit a prožít. Nemožné přání se samozřejmě splnit nedá, a proto byste si je neměli přát.

V této souvislosti vám povím hezký příběh o bohu Krišnovi.

Jednou, když byl Krišna malý, chtěl si hrát s měsícem. Tak dlouho plakal a žadonil, až mu matka naplnila mísu vodou a postavila ji ven na dvůr. „Pojď, tady máš ten svůj měsíc, vezmi si ho,“ zavolala na malého Krišnu a ukázala na odraz měsíce na vodě. Hošík sáhl do vody ve snaze zachytit obraz. Voda vyšplouchla a to se mu tak líbilo, že zapomněl na své přání a začal si hrát a čvachtat se ve vodě.

Odříkání by nemělo být vynucené, ale mělo by se vyvinout zcela přirozeně a samozřejmě uprostřed duchovní čistoty a poznání. Neměli byste svá přání potlačovat. Potlačená přání kdykoli znovu vyvstanou a pak působí překážky. Nepotlačujte svá přání proto, že vám to říkám nebo že to stojí v písmech. Veliteli se snadno udílejí příkazy, ale mnohem hůře je na tom voják, který je má plnit. Vy jste vojáci na bitevním poli života. Mějte neustále na paměti svůj cíl, soustřeďte se na cvičení a všechno ostatní postupně přijde samo. Mnohým aspirantům, kteří se zpočátku vrhli do cvičení s velikým nasazením, došel dech a odpadli. Lepší je kráčet vpřed sice pomalu, ale soustavně a vytrvale, krok za krokem.

*Proč je nirvrtti předpokladem duchovního pokroku? Není snad naší povinností napřed pomoci vyřešit problémy, které před nás staví tento svět?*

Tento svět je mája a žádná činnost v tomto světě není naším cílem. Hlavní cíl lidského života je osvobození, úplné sjednocení s Bohem. Pak teprve můžeme něco v tomto světě vykonat, protože Bůh působí skrze nás. Dokud nedosáhneme osvobození, pokouší se skrze nás jednat naše ego, které je stále aktivní. Naše indrije a antahkarana jsou pohlceny denními činnostmi, soustřeďují se na vnější svět a my jsme většinou na míle vzdálení pocitu jednoty s Bohem – só 'ham.

Vše, co vytváříme, jsou iluze. Žijeme ve snu, z něhož se jednoho dne probudíme. A co znamená ono probuzení? Ve snu žijeme jiný život, snový život. Po probuzení vcházíme ze světa snů zpět do světa bdělého vědomí. Takto začneme i nový život. Naše pravé já nám prostřednictvím vzpomínek naznačuje, že ve skutečnosti jsme božské Já, pozorovatel, který zná všechny stavy vědomí. Povím vám o tom krátký příběh:

Jeden rolník pracoval na poli a v úmorném poledním žáru si šel na chvíli odpočinout do stínu stromu. Usnul. A tu se mu zdálo, že jako rolník zemřel a že se znovu narodil v jiném městě jako královský syn. Ve snu prožil korunovaci, oženil se s krásnou princeznou a měl s ní několik dětí. Žil šťastně a spokojeně ve svém království. Najednou rolníkem někdo zatřásl: „Probud' se a běž rychle domů, stihlo tě strašné neštěstí!“ Rolník vyskočil, utíkal domů a tam našel svou ženu v pláči. Zoufale naříkala, protože nešťastnou náhodou zemřel jejich jediný syn. Rolník, který se ještě zcela neprobral ze svého živého snu, usedl a přemýšlel. „Pro kterého syna bych měl teď naříkat? Pro toho, který odešel s mým snem, nebo pro toho, který tu přede mnou leží mrtev? Ve snu mi patřilo celé království. Neměl bych snad truchlit nad jeho ztrátou?“

Také my se mnohokrát ocitneme v situaci, kdy nevíme, co si myslet a jak bychom se měli zachovat. Nejlepší je ponechat si dostatek času na rozmyšlenou a nechat věci uzrát.

Jsou čtyři věci, k jejichž prověření je zapotřebí dostatek času. Jsou to: trpělivost, povinnost (dharma), přítel a partner.

Často si myslíme, že jsme dostatečně trpělí. Ale najednou nás zaskočí situace, která nás zcela vyvede z míry. A to je ta chvíle, kdy teprve svoji trpělivost můžeme prověřit.

Opravdový přítel je ten, kdo při vás stojí i v nejtěžších dobách a neohlíží se na to, co se děje nebo co jste udělali. I kdyby proti vám byl celý svět, pravý přítel vás nikdy neopustí.

Opravdový partner by měl vždy věrně stát po vašem boku, sdílet s vámi všechny potíže a být při vás až do konce života.

Pravdu o těchto čtyřech věcech zjistíte až v nejtěžších chvílích života. Je snadné říkat: „miluji tě“, „jsem tvůj přítel“, „plním svoji povinnost“, „jsem trpělivý“, avšak teprve nesnáze a životní zkoušky proověří, je-li tomu opravdu tak.

Dokud se nerozpustí a neosvobodí všechny vrtti, nemůže přijít mókša. Realizovaný osvobozený člověk ví, jak je spojen s tímto světem a co je to Bůh. Říká o sobě: *Šivó 'ham, Šivó 'ham, čid-ánanda rúpah Šivah*. Ale do doby, dokud se neztotožníme s nirgunou, s božskou silou vesmíru bez podoby, potřebujeme oporu a pomoc vtěleného Boha, saguna. Potřebujeme živého Mistra, který nás vede a osvobozuje od nevědomosti a pochyb, dokud nedosáhneme onoho vědomí Šivó 'ham.

Šiva znamená osvobození, 'ham znamená já, tedy já jsem osvobozené vědomí. Čid-ánanda rúpah znamená: moje podoba je čisté božské vědomí. Dospět do tohoto stavu vědomí není snadné a je k tomu zapotřebí mnoho duchovního úsilí a cvičení. Proto bychom se neměli nechat vtáhnout do světských činností a měli bychom při veškeré své činnosti zároveň rozvíjet vnitřní spokojenost. Aspirant, který se vážně rozhodl pro duchovní cestu, se snaží omezit své vnější aktivity jen na to nejnnutnější a soustřeďuje se na duchovní cíl.

*Jóga nás učí, že máme nalézt jednotu. Přitom ale právě jógová cesta vytvoří dualismus: máme rozlišovat správné a špatné, dobré a zlé, dobrou a špatnou společnost, rozhodovat se pro dobré a správné a vyhýbat se špatnému a tak dále. Jak se s tím pak slučuje ona „jednota“?*

Skutečnosti na tomto světě je nutno vidět takové, jaké jsou. Obyčejný kámen prostě není diamant. V tomto světě existuje obojí: dobré i špatné, pozitivní i negativní. Kdo chce dosáhnout svého cíle, musí se vyhýbat negativním vlastnostem, myšlenkám, činům a vlivům.

Chcete-li dojet autem do Salzburgu, podaří se vám to jedině tehdy, vydáte-li se správným směrem a cestou nebudete mít nehodu. Musíte se řídit dopravními předpisy a dávat pozor na cestu. Jinak se do cíle nedostanete.

Stejně tak musí aspirant dbát pravidel na duchovní cestě. Velmi důležité je nevést plané řeči a nezabývat se různými zbytečnými věcmi. Vnější vlivy jsou tak silné, že člověka snadno pohltí.

Dokud je výhonek duchovnosti ještě malý a křehký, je nutno jej opatrovat a chránit, protože jej může zničit třeba i maličkost. Když pak vyrostе a stane se z něj velký a silný strom, skýtá příbytek ptákům, broučkům, mravencům a jiným zvířátkům a nemusí se bát, že mu uškodí. Do té doby je ale třeba jej ochraňovat.

Existují různé negativní energie a síly. To je fakt. V tomto ohledu nemůžeme jednoduše říci „vše je jednota“, ale naopak musíme pozorně a důkladně rozlišovat. V tomto světě panuje rozmanitost, každý prvek má svou osobitou funkci a není možné, aby se prvky sjednotily. Každé tattvě přísluší specifická dharna a té se nemůže vzdát.

Jógin nebo aspirant má být jako včela, která si bere sladký nektar (to znamená podstatu) z každého květu, dokonce i z bodláku nebo z jedovaté byliny. Podobně jako lze z jedu kobry vyrobit lék, nachází jógin i ve špatném vždy to, co ho posune vpřed na duchovní cestě.

Společnost, ve které žijeme, je pro nás velmi důležitá. Formuje a ovlivňuje naše myšlenky. Smyslovými orgány přijímáme vjemy zvnějšku, a tím vyvoláváme nespočet myšlenek. Jediné slovo nás může zničit nebo naopak zachránit. Podobně jako stačí okamžik nepozornosti na dálnici, abychom ztratili život.

Je důležité mít na paměti, že existují špatné vrtti, které vás mohou úplně rozvrátit. Lidé, kteří si zvolili duchovní cestu, jsou velmi senzitivní a musí být obzvláště opatrní. Proto nás filozofie advaita (filozofie nedvojnosti, jednoty) učí dualismu ve smyslu rozlišování mezi skutečným a neskutečným.

### *Jaký je rozdíl mezi buddhi a vivékou?*

Mana, buddhi, čitta a ahamkára (mysl, rozum, vědomí a ego) jsou čtyři principy, čtyři nástroje, které vytvářejí naše psychické vjemy. Buddhi, rozum, intelekt, je jako světlo, které nám umožňuje vnímat věci z vnějšího a z vnitřního světa. Věci se nám pak ovšem jeví v takové barvě, jakou je zabarveno světlo (buddhi) – to znamená pozitivní nebo negativní. Rozhodnutí, která činí rozum, jsou většinou povrchní a sobecká, ovlivněná egem. Vivéka naproti tomu rozhoduje pravdivě, je v nás totiž uložena hlouběji, blíží k intuici a k pravému Já.

Uvedu příklad. Jeden muž musí jít na operaci. Má z ní strach a nechce se mu. Přesto ji ale podstoupí, neboť jeho vivéka ví, že je to pro záchranu jeho života nutné. Lékař jej zase operuje, protože jeho vivéka mu říká, že je to v tomto případě nezbytné.

V životě často musíme dělat věci, kterým se náš rozum vzdává, ale vivéka ví, že jsou k našemu dobru. Vivéka je schopna hlubšího vhledu do situace a je prozíravá. Intelekt nevidí do budoucnosti, a proto jsou jeho rozhodnutí krátkozraká. V daném okamžiku se rozhodnutí, která nám intelekt nabízí, možná jeví jako přijatelnější a příjemnější, ale z dlouhodobé perspektivy mohou být i škodlivá.

Jsou dva druhy aspirantů. Jedni usilují o intelektuální poznání. Pobíhají od učitele k učitelům, od přednášky k přednášce a sbírají informace. Nakonec stojí s prázdnými rukama, protože jedině, co získali, je pár „myšlenek“ usazených v buddhi. Ty však nejsou opravdové, jsou jen umělé, naučené a povrchní.

Intelektuální poznání je umělé, naučené a nevy-  
chází z vlastního nitra. Intelektem jste bezpochyby  
získali mnoho poznatků, ale pravé vědění o tom, co  
je a co není skutečné, je vivéka. Vivéka, opravdové  
poznání, je uvnitř vás samých. Dojdete k němu po-  
mocí manana, svádhjája a átma-vičárana. Manana  
znamená přemýšlet o významu mantry *Brahma satja  
džagat mithja* – svět je neskutečný, jen Nejvyšší Já je  
skutečné. Svádhjája je studium svatých písem, která  
zprostředkují vědění o tom, co je skutečné. Átma-  
vičárana nebo také átma-čintana znamená neustále  
zaměřovat myšlenky na otázku „kdo jsem“ a na od-  
pověď „jsem átma“.

Jste átma, ale v současné době si toho nejste vědo-  
mi. Slyšeli jste to od jiných, ale sami jste to nezjistili  
a neprožili. Dokud je poznání jenom intelektuál-  
ní, zůstává vnitřní touha nenaplněná a volání átma  
nevyslyšeno.

Jak víme, každá představa, každé setkání a kaž-  
dý vjem vyvolává vrtti v našem čitta. Ten, kdo mno-  
ho čte a poslouchá, hromadí spoustu vjemů. Když  
se pak pokouší meditovat a ponořit do svého nitra,  
umělé nahromaděné poznání působí jako překáž-  
ka. Člověk si pak neví rady, co dělat. Intelekt je sil-  
ný a vivéka slabá, takže ať dělá cokoli, nikdy není  
spokojen.

Aspirant druhého typu rozezná okamžitě svou cestu a té se drží. Cvičení dělá mistra. Není snadné poznat uvnitř sebe pravdu. Mnozí upadli v pochyby a ve zmatek a sešli z cesty.

Je nutné cvičit mnoho let, dokonce možná mnoho životů, a kráčet vpřed trpělivě a vytrvale krok za krokem. Teprve pak lze uskutečnit *Brahma satja džagat mithja – só 'ham sat čit ánanda átmá*.

Kdybyste zasadili do země semínko a každý den je vyhrabali a znovu zasadili, zničili byste je. Když je necháte v klidu vyklíčit a rozvíjet se, vyrostete z něho jednoho dne krásný strom.

V životě jste byli často zklamáni a často jste navzdory všemu snažení nedosáhli úspěchu. Přesto by se vám na konci života mělo podařit realizovat Boha, abyste nemuseli znovu bloudit v temnotách. Nestačí jen věřit v Boha a modlit se – to přináší pouze psychologickou útěchu, která odezní, a vám opět nic nezůstane. Hodně toho znáte a víte, ale bohužel nevíte, co byste potřebovali vědět. Mnoho jste už viděli, ale bohužel jste neviděli to, co jste vidět měli. Až příliš mnoho jste slyšeli, ale bohužel jste neslyšeli onen hlas, který jste měli slyšet. Až si toto všechno jednoho dne uvědomíte, nebude znát vaše bolest mezí a vaše zklamání bude nesmírné. Budete toužit se znovu vrátit na Zem, abyste vše napravili v příštím životě.

Jediná věc vám může pomoci, a tou je víra v guru, ve vlastní cestu a ve cvičení.

Učím to, co učil Maháprabhudží, védy a upanišady. Nemám za cíl, abyste si pomocí jógy jenom udrželi dobré zdraví, krásu nebo získali znalosti z lékařství a psychologie. K tomu by vám lépe posloužilo univerzitní studium. Nemoc, ze které si vás přeji vyléčit, je nemoc zrození a smrti. Operace, které vás chci podrobit, spočívá v odejmutí všech karem. Chci být vaším obhájcem před nejvyšším zákonem. Také ášram je univerzita. Učí se tam ale pará-vidja, s jejíž pomocí můžete dojít od nevědomosti k poznání, budete-li cvičit.

Nadejde den, kdy poznáte, že jste příliš dlouho bloudili sem a tam. Pak konečně uslyšíte hlas svého Já, naleznete svou cestu a vydáte se po ní.

Přeji si, abyste na sklonku svého života nezůstali stát s prázdnýma rukama, ale abyste v sobě nesli něco ze světla skutečnosti a pravého poznání. Vyžaduje to velkou obezřetnost, soustředění a meditaci.

ÓM ŠÁNTI ŠÁNTI ŠÁNTI

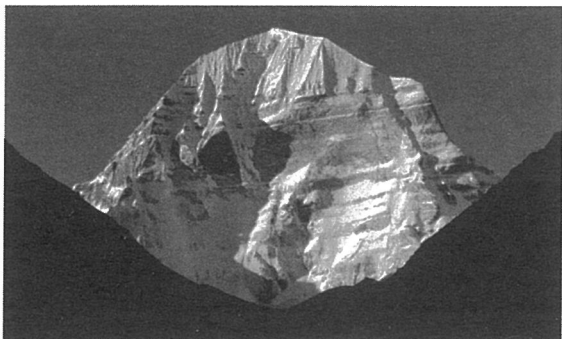
# Guru-parampara –

Ing. Hans Hörschläger  
*Prezident Společnosti*  
*Jóga v denním životě, Rakousko*

Bůh je v každém člověku a každý člověk má schopnost poznat svůj božský původ. Ale jen málokdo si je této vzácné schopnosti a možnosti vědom a málokdo se v jednom životě dopracuje k tomuto svrchovanému poznání. Přesto každá kultura vydává svědectví o tom, že lidé po poznání touží.

V západní kultuře jsou vyvolení, kteří uskutečnili smysl lidské existence, uctíváni jako světci. Ve východních náboženstvích je tomu podobně. Na Západě se však vtělení Boha do lidské podoby považuje za minulost, zatímco podle východní víry sestupuje Bůh na zem v lidské podobě neustále. Lidé se modlí, aby se tak dělo. Ale ani na Východě, kde lidé jsou patrně vůči duchovním jevům vnímavější, nemají všichni nadání boží inkarnaci rozeznat.

Posloupnost Mistrů, k níž patří paramahansa svámí Mahéšvaránanda, se vyznačuje nepřetržitou řadou dokonalých božích vtělení, naplněných láskou, duchovní silou a moudrostí. Na počátku této linie stojí Mistr z Himálaje, šrí Alakhpurídží.

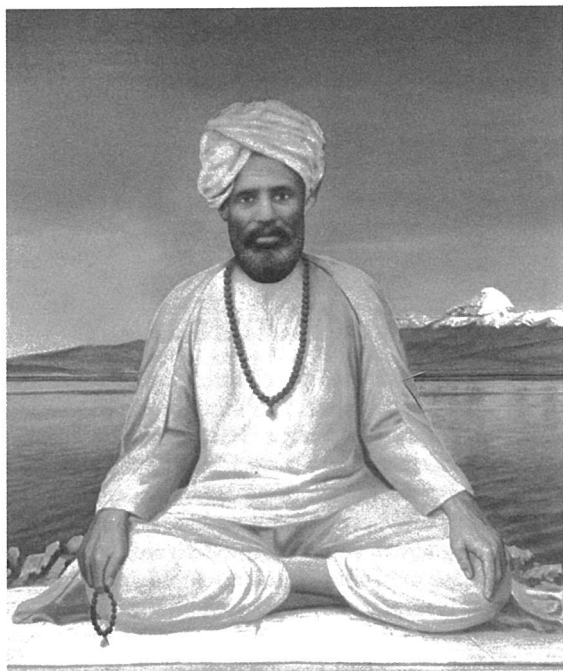


## Šrí Alakhpurídží

V Himálaji, v Himáčalpradéši, leží mezi poutními místy Kédárnáthem a Badrínáthem ášram Sidha Dhúni nebo také Siddha Dhám. Zde se občas zdržuje Šrí Alakhpurídží s několika žáky. Přichází ze satjalóky a je to jeden z největších siddhů a ršiů.

Sedm ršiů ochraňujících svět dlí na zemi, někdy viditelní, většinou neviditelní. Jejich stáří neznáme. Jsou však schopni neustále se omlazovat a měnit podobu. Stojí nad zákony hmotného světa. Existence těchto velkých světců je pro nás pro všechny neocenitelným požehnáním. Jejich modlitby a meditace jsou protipólem zhoubných tendencí ve světě. Jsou oporou lidstva spějícího krůček za krůčkem k poznání Boha a usilujícího o uskutečnění vize vesmírné lásky.

Šrí Alakhpurídžího parampará pokračuje jak v linii legendárního Bábádžího, jehož žákem je například šrí Jógánanda, tak v linii šrí Dévpurídžího.



Paramajógéšvar šrí Dévpurídží

## Paramajógéšvar šrí Dévpurídží

Je ztělesněním boha Šivy. Šiva je osvoboditel, ničitel zla a špatnosti. Ztělesňuje světlo vědomí a oheň pročištění. Bohu Šivovi vděčí lidé za jógu. Zjevil ji Párvatí, a obohatil tím svět o neocenitelné vědění.

Bhakta, který medituje na Šivu, dojde rychle k osvobození, protože Šiva je nejsoucitnější a nejaskavější z celé božské trojice. Ty ovšem, kdo by rádi bez námahy a bez vlastního přičinění užívali jeho darů, může postihnout svým hněvem.

V ášramu v Kailáši (Rádžasthán) pořádal šrí Dévpurídží nádherné satsangy. Přicházeli ho poslouchat nejen lidé, ale i zvířata. Byl neustále obklopen hady, štíry, psy a ptáky. Hovořil s nimi, protože znal univerzální řeč, a zvířata pozorně naslouchala jeho slovům.

Zachovala se svědectví o jeho zázračných činech. Uvedu alespoň některé z nich:

„Šrí Dévpurídží si zranil pravý kotník. Rána se nehojila, začala hnisat a noha otékala. Můj otec se snažil šrí Dévpurídžího přesvědčit, aby si dal nohu ošetřit lékařem. Nato šrí Dévpurídží odpověděl: ‚Když ti má rána tolik vadí, tak si ji vyříznu.‘ Popadl meč a vysekl si zraněné místo, že mu z nohy trčela holá kost. Strašnou ránu si zavázal šátkem a se smíchem se zeptal mého otce: ‚Takhle se ti to líbí víc?‘

Můj otec jen vyděšeně přihlížel. Pak se rozloučili, otec odcházel a stále se nemohl vzpamatovat z toho, co viděl.

Příštího dne jsme šrí Dévpurídžího navštívili. Chtěli jsme vědět, jak se mu daří. Ukázal nám nohu. Byla úplně zahojená, bez jediné stopy po strašné ráně, bez jediné jizvy.“

Následující příhodu vyprávěl bývalý lovec:

„Jednou jsem se vracel z lovu a v koši jsem měl asi tucet zastřelených ptáků. Vtom jsem uviděl v dálce Dévpurídžího. Rychle jsem schoval koš do křoví, abych ho nerozzlobil. Dévpurídží došel ke mně a zeptal se: ‚Cos to schoval do toho křoví?‘

‚Nic, pane,‘ povídám.

‚Nic?‘

‚Něco pro své děti,‘ vykotal jsem.

‚Na svoje děti myslíš, ale nenapadne tě pomyslet na děti těch zabitých ptáků?!‘ řekl Mistr přísně. ‚Před Bohem nic neschováš. Dej sem ten koš!‘

Podal jsem mu koš, on odkryl víko a stal se zážrak! Zastřelení ptáci zatřepali křídly a vylétli z koše. Po téhle příhodě jsem přestal lovit a zabíjet zvířata.“

„Ve vsi nedaleko ášramu v Kailáši slavila jedna rodina z kasty Mína svatbu dcery. Svatební veselí bylo najednou přerušeno tragédií. Dívka jménem Khétí padla mrtva k zemi. Radost a smích se změnily v zoufalství a pláč. Naštěstí dlel v té době šrí Dévpurídží v ášramu. Příbuzní k němu zanesli mrtvou, padli mu k nohám a prosili ho o pomoc.

Šrí Dévpurídží si děvče prohlédl a řekl: ‚Není mrtvá. Z té ještě jednou bude dobrá manželka a zbožná matka. Tak a teď se, děvče, prober z meditace!‘ Khétí otevřela oči a usmála se na svého záchrance.

Dodnes žije Khétí se svým manželem Lálá Rámem Mínou ve vesnici Mádhópuru v okrese Síkar ve státě Rádžasthán.“

Podobný zázrak udělal šrí Dévpurídží v rodině již zesnulého rádžpúta šrí Bálú Singha v městečku Džalundá:

„Jedné noci zemřel Bálú Singhův synáček. Zoufalí rodiče přinesli mrtvého do ášramu k Dévpurídžímu. Byla půlnoc a šrí Dévpurídží na ně hněvivě křikl: ‚Tady není žádný hřbitov! Koukejte odsud zmizet. Každý za mnou přijde, jenom když má nějaký problém nebo když něco potřebuje.‘

Prosebníci ale věděli, že je Mistr jenom zkouší. Trpělivě čekali, až se uklidní. Jejich trpělivost a důvěra byly brzy odměněny. Za chvíli vyšel šrí Dévpurídží z ášramu, přikázal jim, aby přinesli dřevo ze tří vesnic a rozdělali oheň. Když příbuzní splnili příkaz, vzal Mistr deku přehozenou přes mrtvého chlapce a roztrhl ji na dvě půlky. Půlkou dítě znovu přikryl a druhou půlku podal matce se slovy: ‚Vezmi ten cár a zavaž ho na větev támhletoho stromu.‘

Matka běžela ke stromu a třesoucíma se rukama uvázala kus deky na větev. Jakmile utáhla uzel, dítě otevřelo oči a začalo dýchat.“

Dlouho neexistovala žádná Dévpurídžího fotografie. Když chtěl Mistra někdo fotografovat, říkal: „Můj obraz je slunce. Chce-li se někdo podívat na můj obraz, ať se podívá do slunce.“ Jednomu umělci nicméně dovolil, aby ho vyfotografoval. A tak se nám zachovala alespoň jedna fotografie jeho fyzické podoby.

Slova šrí Dévpurídžího nikdo nezapisoval. Zachovalo se jen několik zaznamenaných výroků:

- Bůh sám bere do rukou osud svých bhaktů.
- Každá myšlenka, každé slovo a každý čin započaté ve jménu gurudévy přinesou úspěch.
- Není ve vesmíru síly, která by vám mohla zabránit v duchovní cestě. Pokud si ponesete v srdci gurudévu, máte úspěch zajištěný.

Jednoho dne sdělil šrí Dévpurídží svým žákům, že následujícího dne opustí své fyzické tělo, aby se znovu spojil s Kosmickým Světlem. Lidé tomu nemohli uvěřit, protože Mistr byl při plné síle a úplně zdrav. Příštího dne se však jeho slova naplnila. Při meditaci opustil tělo. Později byla na onom místě postavena malá modlitebna.

Všichni aspiranti jógy jsou pod šrí Dévpurídžího ochranou. Vědění obsažené v systému Jóga v denním životě je darem šrí Dévpurídžího a šrí Maháprabhudžího. Šrí Dévpurídží nás ochraňuje a prokazuje nám svou lásku a milost, kdykoli a kdekoli na něho myslíme.



Bhagaván šrí Díp Nárájan Maháprabhudží

Bhagaván šrí

Díp Nárájan Maháprabhudží

Byl vtělením čisté lásky a pravdy. Žil od roku 1828 do roku 1963 v indickém státě Rádžasthán. Ještě žijí lidé, kterým šťastný osud dopřál ho poznat. Všichni podávají svědectví o jeho neuvěřitelných činech a zázracích přinášejících poznání a osvícení. Jeho duch a jeho učení nás vedou k tomu nejdůležitějšímu v životě: k sebeovládání a k sebepoznání.

Vstup Maháprabhudžího do tohoto světa byl doprovázen pozoruhodnými událostmi. Oba jeho rodiče, hluboce věřící a zbožní lidé, se dennodenně modlili, aby na zem sestoupil Bůh v lidské podobě, který by potíral zlo a vedl lidi v jejich duchovním hledání. Paní Čandandéví, Maháprabhudžího matka, uviděla jedné noci při rozjímání zářivé světlo a bylo jí sděleno, že se v jejím domě zrodí Božská Duše v podobě jejího syna. Za devět měsíců přivedla na svět syna, při jehož zrození se ve všech stavebních ve vsi rozsvítila sama od sebe světla a z nebe padal déšť bílých květů.

Podle zvyku pozvali rodiče k dítěti astrologa, a ten potvrdil, že v duši jejich syna přebývá božská síla. Jeho milost bude lidi zbavovat karem a povede je k osvobození. Astrolog určil jméno dítěte: Díp – Světlo.

Rané dětství prožil chlapec u rodičů. Odmalička z něho vyzařovala zvláštní energie, kterou vnímali všichni, kdo se ocitli v jeho přítomnosti.

Když bylo Dípovi pět let, odvedli ho rodiče k učiteli sanskrtu. Chlapec se chtěl naučit nejen písmenkům, ale i jejich skrytému duchovnímu významu. Proč znak označující základní mantru ÓM (A-U-M) sestává právě z těch a těch složek? Co symbolizuje například počáteční znak dévanágarské abecedy „A“? Ohromený pandit na otázky pětiletého dítěte nedovedl odpovědět, a tak se mu od Maháprabhudžího dostalo vysvětlení.

Do jinošského věku pásl Maháprabhudží krávy pro obyvatele své rodné vesnice. Když mu bylo čtrnáct let, šel si podle védské tradice najít gurua. Stal se jím šrí Dévpurídží. Šrí Dévpurídží přikázal svému žáku založit ášram u vsi Barí Khátú. Zde pak prožil šrí Maháprabhudží většinu života.

Za svůj život vykonal bhagaván šrí Díp Maháprabhudží bezpočet zázraků. Už jako chlapec přivedl k životu zemřelé děvče. Dodnes žijí někteří z těch, které přivedl zpátky na zem ze světa mrtvých. Dovedl odvrátit sucho, přivolat déšť, vrátit slepým zrak a němým řeč. Znal myšlenky lidí. Věděl, co koho čeká a jaké má kdo za sebou karmy. Věděl, co se děje na místech na míle vzdálených. Žádný zázrak však neudělal proto, aby stavěl na odiv své nadpřirozené schopnosti, všechno dělal jenom proto, aby pomohl svým bhaktům a lidem vůbec.

Maháprabhudžího moudrost naplňovala všechny, kdo přišli do jeho blízkosti. Všem rozdával milost a požehnání, nedělal mezi lidmi rozdíly. Chudý, bo-

hatý, nízký, vznešený – všichni si byli před ním rovni, všichni byli půdou, do níž sel semena pravdy.

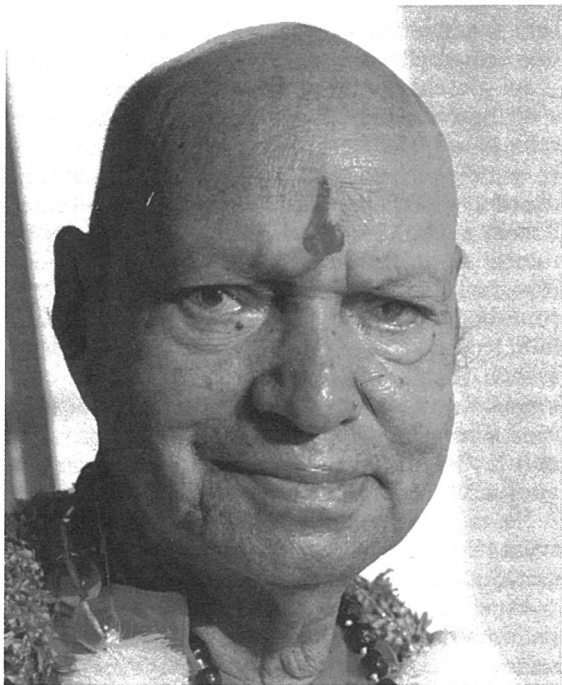
Své poselství vyjadřoval Maháprabhudží často v duchovních písničkách – bhadžanech. Prostřednictvím bhadžanů, které zpíval krásným a prý daleko se nesoucím hlasem, vysvětloval satja-sanátana-dharmu – to znamená pravý, skutečný vztah mezi Bohem a jeho stvořením, vztah, který je vztahem totožnosti mezi duší vesmírnou a duší jednotlivé bytosti. Tento vztah je základním zákonem vesmíru, neboť celý vesmír má jedinou podstatu, a tou je Bůh. Jediný, věčný, nekonečný. Je cílem všech náboženství. Různá náboženství jsou pouze různé cesty, které vedou k tomuto cíli. Proto má být každé náboženství respektováno. Teprve až si lidé uvědomí jednotu v různosti a jeden začne respektovat podobu a cestu toho druhého, bude na světě mír.

Na začátku roku 1963 oznámil Maháprabhudží svým žákům, že 5. prosince téhož roku opustí tento svět. Stalo se přesně tak, jak určil.

Ášram, kde Maháprabhudží strávil život, se stal poutním místem. Dodnes jsou tam intenzivně cítit světcovy božské vibrace.

Maháprabhudžího duše už nepřebývá v hmotném těle, ale to neznamená, že opustil své bhakty. Jeho duch je všudypřítomný. Světlo, které rozsvítil v srdcích žáků, je věčný božský plamen, jehož je Maháprabhudží součástí.

Než Maháprabhudží opustil svět, dovolil jednomu ze svých nejbližších žáků, aby zaznamenal jeho dílo. Tím žákem byl paramahansa svámí Mádhavánanda.



Paramahansa svámí Mádhavánanda

## Paramahansa svámí Mádhavánanda

Byl duchovním následníkem šrí Maháprabhudžího. Všichni, kdo cvičí jógu podle systému Jóga v denním životě, ať v Indii nebo kdekoli jinde ve světě, ho uctívají jako velkého duchovního Mistra. S láskou se mu říká „Holy Guruji“ – milý, svatý guru.

Paramahansa svámí Mádhavánanda žil více než dvacet let po boku Maháprabhudžího. Zapisoval jeho satsangy a bhadžany. Jemu vděčíme za to, že se uchovaly nádherné písně vyzařující světlo poznání. Napsal šrí Maháprabhudžího a šrí Dévpu-  
rídžího životopis; druhé rozšířené vydání vyšlo pod názvem „Lílá amrit“.

Paramahansa svámí Mádhavánanda založil několik ášramů v Rádžasthánu a v Gudžarátu. Navštěvují je duchovní hledající z Indie i ze zahraničí. Funkci ášramu vysvětluje Holy Gurudží v knize Lílá amrit.

Ášram je jako nemocnice a svámí je lékař, který léčí neduhy vášně, hněvu, chamtivosti, nenávisti, žárlivosti, závisti a nejrůznějších komplexů.

Ášram je duchovní škola a svámí je učitel. Učí lidské dharmě, duchovnímu sebeuvědomění a sebeuskutečnění – vede člověka k poznání sebe sama.

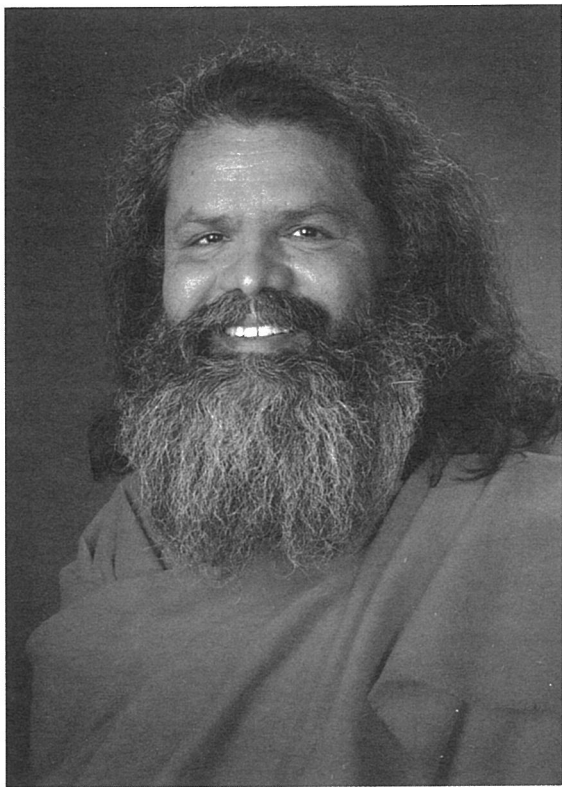
Ášram je duchovní soud a svámí je soudce. V každém, kdo před ním stane, rozpoznává pravost od nepravosti, pravdu od nepravdy. Zná zákon karmy a dovede poradit, jak se člověk může osvobodit ze žaláře opětovného zrození a smrti.

Ášram není obyčejný příbytek, útulek či místo družných setkání. Je to centrum duchovního osvobození.

Lidé se dopouštějí velkého omylu, přikládají-li duchovní vědě menší význam než vědám technickým či lékařským. Ve skutečnosti je duchovní věda důležitější. Duchovní lékař otevírá vnitřní zrak, kterým je možno spatřit Boha. Otevírá vnitřní sluch, kterým je možno slyšet boží hlas. Posiluje údy víry tak, aby byly s to vystoupit na vrcholek nejvyššího vědomí. Léčí neduhy duše a mnohdy i těla, které nedovede vyléčit nikdo jiný. Jako duchovní inženýr urovnává cestu, po které individuální já může dojít k Já kosmickému. Staví most poznání přes veletok nevědomosti. Svámí dovede povzbudit mysl člověka tak, aby vzlétla k Bohu. Duchovní síla dovoluje svámímu vidět minulost, přítomnost i budoucnost a cestovat všemi končinami nekonečného vesmíru.

Paramahansa svámí Mádhavánanda se z milosti svého Božského Mistra snažil pomáhat lidem, kdekoli mohl. Angažoval se i na poli sociálním, a zejména pak šířil etické hodnoty védské kultury (sanátana-dharma). V Indii a ve světě šířil poselství Maháprabhudžího a dobro světa posiloval neustálou modlitbou a meditací.

Dne 31. října 2003 vešel paramahansa svámí Mád-havánanda do mahásamádhi. Byl pochován podle sanjásinské tradice. Spočívá v Óm Višva Díp Gurukul Mahéšvaránanda ášramu v obci Džadan, v okrese Páli v Rádžasthánu. V přítomnosti jeho svatosti Šankaráčárji ze Suméru Píthy se obřadů zúčastnily tisíce sádhuů, sanjásinů a zhruba padesát tisíc bhaktů.



Višvaguru mahámandaléšvar paramahansa  
svámí Mahéšvaránanda

## Višvaguru mahámandaléšvar paramahansa svámí Mahéšvaránanda

Je následníkem paramahansy svámího Mádhavánandy. Od roku 1972 žije ve Vídni, kde založil International Shri Deep Madhavananda Ashram a první společnost Jóga v denním životě. Brzy nato se zakládaly další a další sesterské společnosti po celém světě. Pod Svámídzího vedením existují stovky jógových center v zemích střední a západní Evropy, v Kanadě, v USA, v Austrálii, na Novém Zélandě a v Indii.

Svámídzí neučí jógu jako soustavu zdánlivě uzavřenou literou tradice; naopak, využívá otevřenosti jógového systému a přizpůsobuje neomezenost jógy potřebám současného světa. Kamkoli přijde, učí lidi rozumět sobě samým i ostatním, vede je k tomu, aby si uvědomili svou podstatu a smysl lidského života. Jeho poselství zní: porozumění, úcta, tolerance mezi národy, mezi kulturami a náboženstvími; nenásilí, ochrana přírody a životního prostředí; vegetariánské stravování.

Ve své vlasti Indii inicioval Svámídzí – jak je s úctou a láskou zván svými žáky – řadu humanitárních projektů ve sféře zdravotnictví a vzdělání. Je to například projekt Gján-putra, který dětem z chudých rodin umožňuje navštěvovat školu. V současné době se staví nemocnice, škola pro dívky ze zaostalých venkovských oblastí, dále univerzita, kde se budou vyučovat ájurvéda, naturopatie a jóga.

Svámídzího činnost uznávají státníci, vědci, lékaři i hodnostáři různých církví po celém světě. Má za sebou více než tři desetiletí humanitárních aktivit a duchovní práce; jeho nepřetržité úsilí o blaho lidí a přírody je obdivuhodné a doslova neuvěřitelné. Za službu józe, za práci pro rozvoj fyzického, duševního, sociálního a duchovního zdraví byl Svámídzí oceněn tituly doktor jógového učení a profesor duchovní jógové vědy.

V roce 1998 byla svámímu Mahéšvaránandovi udělena hodnost mahámandaléšvar řádu Mahánirvání akhára. Tím se stal jedním z nejvyšších hodnostářů hinduistického řádu svámíů.

Učení paramahansy svámího Mahéšvaránandy je založeno na čistém poselství šrí Maháprabhudžího. Poskytuje vedení duchovně hledajícím, kteří pomocí jógy chtějí dojít sebepoznání a sebeuskutečnění.

## Přílohy

## Transliterační tabulka

Tabulka uvádí českou výslovnost mezinárodního přepisu sanskrtských textů, který byl použit pro přepis jednotlivých sůter.

ā	...	á
c	...	č
ḍ	...	d, špička jazyka opřena o horní patro
ḥ	...	dyšné h
ī	...	í
j	...	dž
ṁ	...	m
ñ	...	n jako ve slově banka nebo linka
ñ̄	...	ň
ṇ	...	n, špička jazyka opřena o horní patro
ṛ	...	vokalické r, jako v českých slovech krk, mrkev apod.
ś	...	š
ṣ	...	š, špička jazyka opřena o horní patro
ṭ	...	t, špička jazyka opřena o horní patro
ū	...	ú

**Kontaktní adresy středisek  
Jógy v denním životě®**

[www.yogaindailylife.org](http://www.yogaindailylife.org)

**EVROPA**

**ČESKÁ REPUBLIKA**

Český svaz Jógy v denním životě

Zámecká 202, 768 04 Střílky

Tel.: +420-573-375 113

Fax: +420-573-375 285

E-mail: [ashram@yoga.cz](mailto:ashram@yoga.cz)

[www.yoga.cz](http://www.yoga.cz)

**SLOVENSKÁ REPUBLIKA**

Joga v dennom živote

Palackého 19, 036 08 Martin

Tel.: +421-43-428 18 50

Fax: +421-43-428 15 15

E-mail: [slovakia@yoga.sk](mailto:slovakia@yoga.sk)

[www.yoga.sk](http://www.yoga.sk)

**RAKOUSKO**

International Sri Deep Madhavananda Ashram

Yoga im täglichen Leben® – Zentrum

Schikanedergasse 12/13, 1040 Wien

Tel.: +43-1-586 74 45

Fax: +43-1-587 35 89

E-mail: [vienna@yogaindailylife.org](mailto:vienna@yogaindailylife.org)

[www.yoga-im-taeglichen-leben.at](http://www.yoga-im-taeglichen-leben.at)

## BOSNA A HERCEGOVINA

Joga u svakodnevnom životu

Tel. & Fax: +387-33-201 722, +387-61-188 424

E-mail: [yogamurti@lsinter.net](mailto:yogamurti@lsinter.net)

## FRANCIE

Association Française Yoga in Daily Life

Tel.: +33-1-425 789 66

Fax: +33-680 466 77

E-mail: [yidl\\_fr@hotmail.com](mailto:yidl_fr@hotmail.com)

[www.yoga-in-daily-life-france.org](http://www.yoga-in-daily-life-france.org)

## CHORVATSKO

Joga u svakodnevnom životu

Sri Devpuriji Ashram

Jurišićeva 3/IV, 10000 Zagreb

Tel.: +385-1-481 26 24

Fax: +385-1-481 35 27

E-mail: [zagreb@yogaindailylife.org](mailto:zagreb@yogaindailylife.org)

[www.yoga-in-daily-life.hr](http://www.yoga-in-daily-life.hr)

## ITÁLIE

Yoga nella vita quotidiana

Tel. & Fax: +39-49-630 451

E-mail: [omyoga@tin.it](mailto:omyoga@tin.it)

## MAĎARSKO

Jóga a Mindennapi Életben

Józsefvárosi Sport Club

Baross u. 121, 1089 Budapest

Tel.: +36-1-477 00 33, +36-20 956 2882

Fax: +36-1-303 83 42

E-mail: [joga@joga.hu](mailto:joga@joga.hu)

[www.joga.org](http://www.joga.org)

## NĚMECKO

Yoga im täglichen Leben

Swami Maheshwarananda Ashram

Mühlendamm 78-80, 22087 Hamburg

Tel.: +49-40-511 90 74

Fax: +49-40-226 93 706

E-mail: [hamburg@yogaindailylife.org](mailto:hamburg@yogaindailylife.org)

[www.yoga-im-taeglichen-leben.de](http://www.yoga-im-taeglichen-leben.de)

## NIZOZEMÍ

Yoga in het Dagelijks Leven

Tel.: +31-162-445 315

Fax: +31-162-437 371

E-mail: [info@yoga-in-daily-life.nl](mailto:info@yoga-in-daily-life.nl)

[www.yoga-in-daily-life.nl](http://www.yoga-in-daily-life.nl)

## POLSKO

Joga w Życiu Codziennym, Centrum Jogi

Tel.: +48-22-423 9789

E-mail: [joga@and.pl](mailto:joga@and.pl)

[www.joga-w-zyciu-codziennym.pl](http://www.joga-w-zyciu-codziennym.pl)

## SLOVINSKO

Joga v vsakdanjem življenju

p.p. 2932, 1001 Ljubljana

Tel.: +386-1-505 85 51

Fax: +386-1-514 11 29

E-mail: info@joga-ljubljana.org

www.joga-v-vsakdanjem-zivljenju.org

## SRBSKO A ČERNÁ HORA

Joga u svakodnevnom životu

Laze Kostića 2, 21000 Novi Sad

Tel.: +381-21- 611 360

Tel. & Fax: +381-21- 420 061

E-mail: yidl.yu@panline.net

## ŠPANĚLSKO

Yoga en la Vida Cotidiana

Calle Llull 48-52, Atico 1A, 08005 Barcelona

Tel. & Fax: +34-93-356 81 81

E-mail: yidl-bcn@yoga-en-la-vida-cotidiana.org

www.yoga-en-la-vida-cotidiana.org

## ŠVÝCARSKO

Yoga im täglichen Leben

Tel.: +41-1-281 01 81

E-Mail: monika.jungwirth@gud.stzh.ch

## UKRAJINA

Yoga in Daily Life

Tel. & Fax: +380-472-476 668

E-mail: yoga-idl@ukr.net

www.yogaindailylife.org.ua

## VELKÁ BRITÁNIE

Yoga in Daily Life

Sri Swami Madhavanandaji Ashram

133 Salusbury Road, Queens Park

London NW6 6RN

Tel. & Fax: +44-20-732 87 163

E-mail: london@yogaindailylife.org

## ASIE

### INDIE

OM Vishwa Deep Gurukul

Swami Maheshwarananda Ashram

Education & Research Center

Jadan, Dist. Pali, Rajasthan

Tel.: +91-2935-274 071

Fax: +91-2935-274 008

E-mail: omdeep@sancharnet.in

Sri Devpuriji Ashram

5th Floor, Ridge Castle

895-C2, Ward No. 8, Mehrauli, New Delhi 110030

Tel.: +91-11-2664 1770

Fax: +91-11-2664 5306

E-mail: delhi@yogaindailylife.org

Vishwa Guru Deep Ashram  
Shyam Nagar, Sodala,  
Jaipur 302 019, Rajasthan  
Tel. & Fax: +91-141-2293 856, 2293 638  
E-mail: jaipur@yogaindailylife.org

Sri Devapuriji Sanatan Dharma  
Hindu Sannyas Ashram  
Vill. Kailash, Dist. Sikar, Rajasthan

### *AUSTRÁLIE A NOVÝ ZÉLAND*

Yoga in Daily Life, National Centre – Sydney  
Paramhans Swami Maheshwarananda Ashram  
The Australian Association of Yoga in Daily Life  
102 Booth Street, Annandale NSW 2038  
Sydney, Australia.  
Tel.: +61-2-9518 7788  
Fax: +61-2-9518 7799  
e.mail: australia@yogaindailylife.org.au  
www.yogaindailylife.org.au

Yoga in Daily Life, National Centre – Wellington  
21-23 Jessie Street, P.O. Box 11-628, Wellington  
Tel.: +64-4-801 7012  
Fax: +64-4-801 7023  
E-mail: info@yogaindailylife.org.nz  
www.yogaindailylife.org.nz

## *AMERIKA*

### USA

Yoga In Daily Life®

2402 Mt. Vernon Ave., Alexandria, VA 22301

Tel.: +1-703-299 89 46

Fax: +1-703-299 90 51

E-mail: alexandria@yogaindailylifeus.org

www.yogaindailylifeus.org

### KANADA

Yoga in Daily Life – Vancouver, B. C.

Tel.: +1-604-646 01 34

E-mail: contact@vanyoga.com

www.vanyoga.com

## *AFRIKA*

### JIHOAFRICKÁ REPUBLIKA

Yoga in Daily Life

Tel.: +27-11-646 82 91

E-mail: yidlsa@mweb.co.za

Z německého originálu  
Die Yoga-Sutras des Patanjali  
přeložily Tereza Hrabovská a Ing. Ludiše Burgrová.

Dále spolupracovaly:  
Ing. Mája Dohnalová  
Doc. Milena Hübschmannová, CSc.  
Mgr. Petra Vlčková

Redakce: Ing. Ludiše Burgrová  
Obálka: Chandra, Austrálie  
Fotografie na obálce: Dr. Sylvia Mushawar (sadhví Šánti)  
Grafická úprava a sazba: Michal Stránský  
Výroba a tisk: Tiskárna Reproprint Zádveřice

Vydalo nakladatelství DNM import – export s.r.o.  
První vydání. Střílky 2006.

ISBN 80-903200-1-5

PATAŇDŽALIHO JÓGASÚTRY, významný staroindický spis o základech a podstatě jógy, se zasvěceným komentářem a překladem paramahansy svámího Mahéšvaránandy, autora světově uznávaného systému Jóga v denním životě\*.

Pataňdžaliho Jógasútry jsou zřejmě nejstarším a nejucelenějším shrnutím principů jógy. Jejich vznik sahá do druhého století před Kristem, ale samotný systém jógy, který zaznamenávají, je mnohem starší. Jak vyplývá už z názvu, jedná se o spis v podobě súter. Sútry jsou na nejvyšší míru zestručněné a zkrácené poučky, které vyjadřují pouze základní podstatu formulované myšlenky. Formou súter byly ve staré Indii zapsány hlavní poznatky všech vědních disciplín, aby bylo umožněno jejich snadné zapamatování. Až příliš stručná formulace súter však vedla k tomu, že k jejich správnému pochopení v celé šíři a v dalších souvislostech byl vždy nezbytný výklad učitele nebo komentátora.

V této první knize z celkem čtyřdílné řady nám autor komentáře velice prostě a pro každého srozumitelně vysvětluje hlubokou moudrost súter obsažených v prvním dílu nazvaném Samádhi-páda. Nejedná se o suché filozofické poučky, ale o živoucí neustále platné principy, kterými se podle starobylých poznatků jógy řídí lidská mysl a celý lidský život. První díl Pataňdžaliho Jógasúter pojednává o nejvyšším duchovním vědění, o poznání sebe sama a o uskutečnění božské podstaty v sobě samém, o samádhi. Samádhi, stav jednoty s všudypřítomným a všeprostopujícím kosmickým Já, je nejvyšším cílem jógy. Kniha se však neomezuje na pouhý popis jednotlivých stupňů tohoto stavu. Zabývá se mimo jiné i překážkami na cestě k jeho dosažení a tím, jak tyto překážky odstraňovat a získávat větší klid mysli, vnitřní rovnováhu, spokojenost a sebevládu. Ukazuje nám tak cíl a cestu, pro něž se každý duchovně hledající může svobodně rozhodnout.

vydavatelství:

**DNM import – export s.r.o.**  
Chaloupky 166  
768 04 Strážky  
[www.ayur.cz](http://www.ayur.cz)



ISBN 80-903200-1-5

