

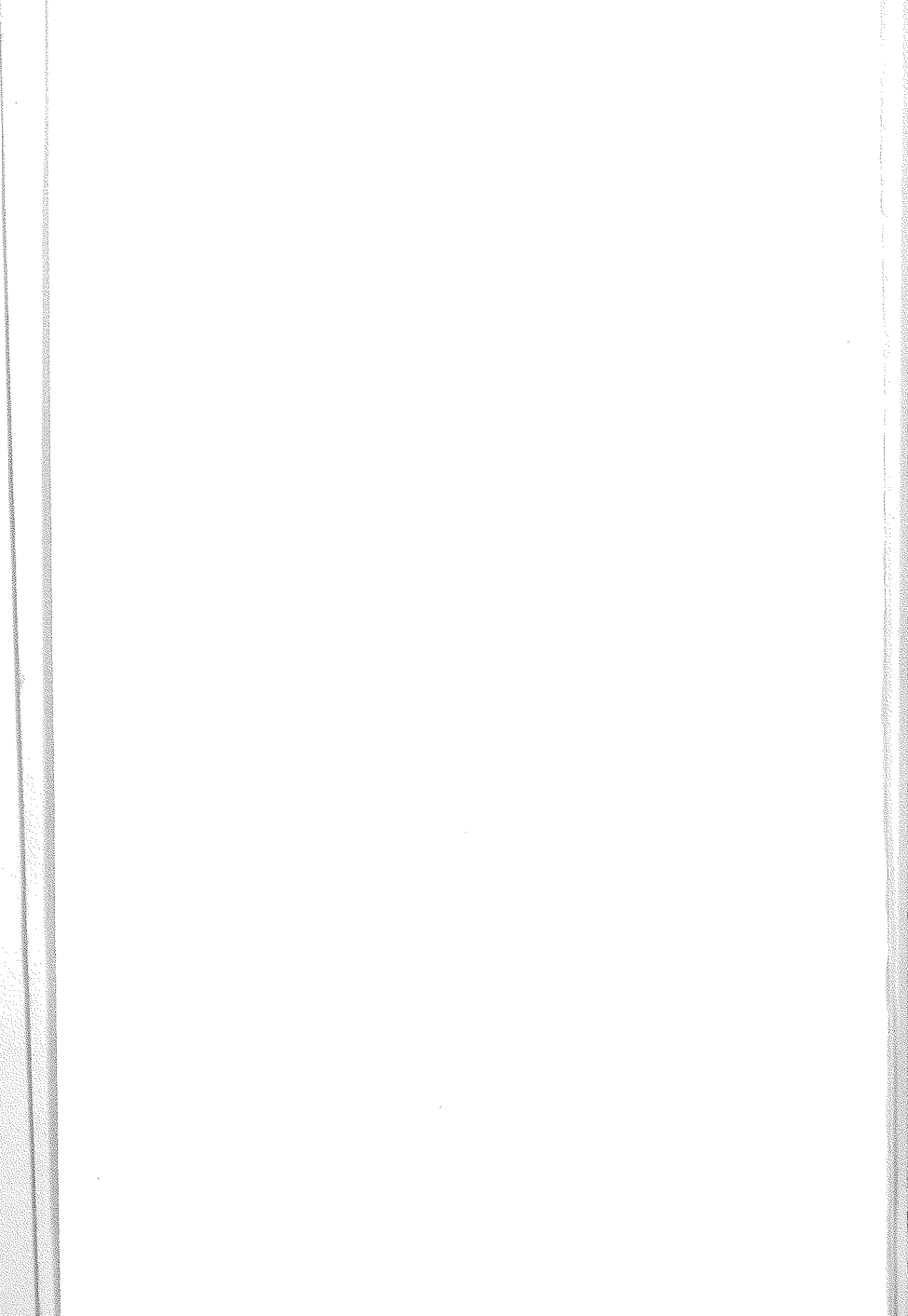
Paramhans šrí svámí

Vševarán

SKRYTÉ
SÍLY
V ČLOVĚKU

MLADÁ FRONTA

Paramhans šrí svámí Mahéšvaránanda



Paramhans
šrí svámí

Mahéšvaránanda

SKRYTÉ
SÍLY
V ČLOVĚKU

MLADÁ
FRONTA

Státní ústav ČSAV	
OPAVA	
Přírůstek:	264.254
Signatura:	58.835

© Paramhans šrí svámí Mahéšvaránanda, 1987
Translation © Milena Hübschmannová, 1992
Illustrations © Petr Urban, 1992

ISBN 80-204-0317-5

Předmluva

Motto:

Vše viditelné spočívá na neviditelném,
vše slyšitelné na neslyšitelném,
vše vnímatelné na nevnímatelném.

A možná vše myslitelné na nemyslitelném.

NOVALIS

Náš západní svět je pragmatický; zajímá ho, co může vidět, slyšet, zvážit, změřit, spočítat — a tak jsme svědky nečekaných úspěchů v dobývání vnějších sil. Člověk je dnes schopen ovládat úžasné věci; co bylo utopií před několika desetiletími, stává se skutečností. Přesto stojíme poprvé také na okraji propasti, v níž může zahynout vše živé na této zeměkouli. Můžeme to chápat jako reakci na hrubé porušení rovnováhy mezi ovládnutím světa vnějšího a vnitřního. Neboť co víme o sobě? Jaké síly v nás rozhodují o tom, jak žijeme, zda jsme zdraví, šťastní, či naopak? Jak ovládneme své city, myšlenky, vztahy?

Na Západě žili velcí lidé, kteří pronikli do tajemství lidského nitra, kteří učili spojovat vnitřní a vnější skutečnost. Nikdy však nepronikli do širokého povědomí západního člověka. I psychologie ve svých technikách spoléhá na vnější věci, testy, statistiku . . . Těžiště sebehodnocení se také přesunulo mimo vlastního člověka, mimo jeho vlastní sebezpoznaní. Lidé jsou si v hloubce sebou nejisti, proto snadno podléhají davovým sugescím, a vůbec jsou lehce ovlivnitelní. Porovnáváme se, přizpůsobujeme se nějakému ideálu mimo nás . . .

Na Východě probíhal proces poznání jinak. Byl jednak přitahován nitrem a podstatou člověka, a i ve světě kolem se zajímal spíše o TO JEDNO, co je za rozmanitostí všech jevů. Člověk má jednat vůči světu ze své hloubky, v souladu se sebou. Proto kladli východní filozofové takový důraz na sebezpoznaní a vypracovali k tomu techniky pro nejrůznější typy lidí. Nejvyšším cílem bylo realizovat svou podstatu, která je stejná jako TO JEDNO za tím vším. Velcí učitelé Východu uměli vždy dobře sladit vnitřní a vnější skutečnost a objevili celou řadu zákonitostí a sil, které v člověku působí.

V posledních desetiletích jsme svědky ohromného zájmu západního světa o východní učení, teorie i praxi. Jako by lidé intuitivně cítili potřebu vyvážit své poznání o poznání sebe sama. Mnoho mladých lidí odjíždí do Indie i do Japonska k různým učitelům, putují za poznáním i do těžko dostupných míst a za obtížných podmínek. Ale stejně tak vidíme mnoho učitelů z Východu, kteří jezdí přednášet do západních zemí, a mnozí se tam dokonce usazují, aby své učení přiblížili většímu počtu žáků.

Kniha, kterou nabízíme čtenáři v českém překladu, je zpracovaný soubor přednášek. Její autor, paramhans svámi Mahéšvaránanda, žijící už dvě desetiletí ve Vídni, se v nich snažil přiblížit svým západním žákům neznámé nebo nepřesně známé aspekty vnitřních sil člověka. Dovíme se z nich velmi racionální, a přesto poetický výklad tzv. kundalínijógy, co jsou čakry, samádhi atd. — pojmy, které jsou často zbytečně zastřeny rouškou tajemna a nejasností.

Na knize je zvláště pozoruhodné, jak autor stále spojuje oba aspekty života — vnější a vnitřní. Nemá náhodou, že je též autorem u nás známého a rozšířeného systému jógových technik, které nazval Jóga v denním životě. Aniž ubral na autentičnosti jógy, umožňuje prakticky zařazovat její prvky do běžného dne. Kniha vznikla ze souboru přednášek a setkání s žáky; proto je v ní přítomen neustálý vnitřní dialog: teoretické úvahy z tradičního indického pohledu jsou spojovány s praxí běžného života, tak jak ji autor poznal zde i v Indii. Možná to vede k mírné nesourodosti jednotlivých kapitol, kniha je však inspirujícím uvedením do tematiky, která u nás byla jen málo zpracovaná. S velkou věcnou znalostí a zajímavě upozorňuje na důležitá specifika knihy překladatelka ve svých poznámkách. Bez jejich prostudování by nikdo neměl knihu číst.

Věřím, že kniha bude mnohé inspirovat, aby se vydali na zajímavou cestu za poznáním dnes nad jiné důležitým — za sebepoznáním, až k seberealizaci.

MUDr. Věra Doležalová, CSc.

Knižka Skryté síly v člověku je soubor satsangů. Co je to satsang? Sat znamená pravdu, skutečnost; sang je spojení, svazek, spolek, spolčení, shromáždění. Satsang se nazývají shromáždění, kam se lidé přicházejí dozvědět něco o pravdě a o skutečnosti, a mahátmové, tj. velké duše, kteří nabyli poznání pravdy a zkušenosti se skutečností, jim předávají svou vědomost. Na satsangy přicházejí lidé vzdělaní i nevzdělaní, bohatí i chudí, příslušníci nejrozličnějších společenských vrstev. Pravda nekonečného Míru, kterou chtějí nazřít nad množstvím každodenních soupeřících „pravd“, mezi nimi stírá rozdíly. Na druhé straně vězí posluchači v rozdílnosti svého hmotného a společenského bytí, a proto jsou schopni vnímat zvěstování nerozdílné Pravdy rozdílným způsobem. Tato okolnost určuje průběh satsangů a žánr satsangových promluv.

Myslím, že satsang nemá v současné Evropě obdoby. Je to přednáška, kázání v kostele, recitál sanskrtských manter, vyprávění mytologických příběhů i historek ze života, zpěv duchovních písní, citace přísloví, pantomimická produkce, vědecké pojednání z psychologie, sociologie, anatomie, antropologie, hygieny a životosprávy, praktická instrukce, jak cvičit jógu — a to vše je prolno neporušenou harmonií jednoty. Složitě filozofické pojmy jsou osvětlovány názornými příběhy z mytologie, mytologií je prostoupen každodenní život každého Inda. Příběhy o bohu Šivovi, Krišnovi, Rámovi, Sítě a Hanumánovi se indickým dětem vyprávějí tak jako evropským dětem pohádka o Červené karkulce. Jenomže zatímco české dítě se s Červenou karkulkou rozloučí v šesti letech, Šiva, Krišna, Ráma a Síta provázejí Inda až do hrobu. Ikonografické zobrazení těchto hrdinů, symbolizujících etické a vůbec existenční principy, jsou k vidění v chrámech, v domácnostech, na ulicích,

všude. Mytologická podobenství nejenže účastníkům satsangů zpřístupňují labyrint filozofických abstrakcí, ale dodávají jim chuť se oním labyrintem prodírat, neboť je přece provází jejich milovaný Ráma, Síta, Krišna. Prastaré poznatky o pravdě, k níž dávní rišiové nedospěli za pomoci exaktních přístrojů, a přece jsou tak shodné s výsledky současných exaktních vědeckých bádání, se posluchačům přibližují příklady z jejich vlastního života. Etické apely jsou umocňovány kolektivním zpěvem duchovních písní se symbolickými texty slavných básníků. Stovky takových písní znají z paměti i ti, kteří vůbec nedovedou číst a psát. A aby nezůstalo pouze u apelu, doporučuje mahátmá praktická tělesná i duchovní cvičení, jimiž lze etiku uvádět v praxi, cvičení, která pomáhají přemáhat špatné vlastnosti a podporovat dobré. Satsang je očistná koupel, po které alespoň načas zavládne v nitru posluchačů mír a alespoň načas se rozhostí více harmonie v jejich rodinách a komunitách.

Jak je možné, že jeden člověk, jeden mahátmá, zvládne roli filozofa, vědce, vypravěče, zpěváka, recitátora, herce a jógového instruktora? Každý skutečný mahátmá — velká duše — odpoví *náham kartá*, nejsem to já, kdo činí. Jsem nástrojem, skrze který paramátmá, Svrchovaná univerzální duše, zvěstuje Pravdu a skutečnost.

Paramhans svámí Mahéšvaránanda, autor těchto satsangů, je skutečný mahátmá, požehnaný Mistr satsangu. Kdo si jej přišel poslechnout, potvrdí, že v přednáškovém sále vibrovalo něco víc než pouhá krása slov, plynulost projevu, humor a strhující obsah myšlenek. Ne nadarmo jsou lidé, kteří slyšeli svámídzího jednou mluvit, ochotni jet z Prahy do Ostravy nebo z Piešťan do Prahy, aby ho slyšeli znovu. I když vědí, že polovina, nebo alespoň třetina přednášky bude opakováním stejných příběhů, stejných veršů, stejných myšlenek. Ano, i opakování je totiž žánrovým specifikem satsangů. Mnoha Indům, zejména vesničanům, nahrazuje satsang školní vzdělání. A tak další dimenzí mahátmy je pedagogická schopnost: chce-li, aby si jeho žáci „probíranou látku“ zapamatovali, musí opakovat. Jenomže pozorný posluchač si všimne, že opakovaný příběh nebo

opakovaná myšlenka se objeví vždy v nových souvislostech a k tomu, co chceme poznat, nás pokaždé zavede z trochu jiné strany.

Vyvstává otázka, je-li vůbec možné uvěznit satsang do knížky, navíc do knížky pro českého čtenáře. Osobní kouzlo řečníka není přece možné přenést na papír! Tím méně duchovní sílu, která vyzařuje se svámího Mahéšvaránandy, i když mlčí. Na druhé straně bychom nesmírně ublížili Mistrovým slovům a myšlenkám, kdybychom tvrdili, že je nelze přenést na papír, že se neobejdou bez jeho mimiky a vibrací. Jeho myšlenky i slova jsou závažné. Svámí Mahéšvaránanda tlumočí učení velké duchovní osobnosti, svrchovaného jogína a sociálního reformátora šrí Dípa Nárajána Maháprabhudžího, který byl učitelem jeho učitele, paramhanse svámího Mádhavánandy. Jóga je jedna, ale každý Mistr předává její učení po svém. Jógové poselství Maháprabhudžího je průzračně čisté, jak říká svámí Mahéšvaránanda, prosté a všem srozumitelné, a etický Boží vzkaz, který je v něm zdůrazněn, by právě dnes měli slyšet i lidé za hranicemi Indie. Vložit je ovšem do knihy tak, aby neutrpěla jeho satsangová síla, není jednoduché.

Cyklus satsangů o čakrách uspořádal svámí Mahéšvaránanda ve svém vídeňském ášramu v letech 1986—87. Chodili je poslouchat jeho dlouholetí žáci, kteří cvičí jógu, a nasáli do sebe mnoho z indické kultury. Znají jógovou terminologii i základy védántske filozofie, cvičí všechny zmiňované techniky. To vše znají i čeští a slovenští svámídjího žáci; jezdí k nám od roku 1972 a vždy si našel příležitost hovořit o duchovních věcech, i když to bylo oficiálně zakázáno. Jenomže satsangy obsažené v této knížce by měly oslovit i lidi, kteří o józe vědí jenom to, že existuje. A tak bychom rádi připravili širší veřejnost na některé neobvyklosti podání.

Nezalekněte se cizí terminologie. Každý z nás zcela samozřejmě užívá slova jako acylpyrin, tetracyklin, vitamíny, a nikoho ani nenapadne, že by se řecko-římská lékařnická terminologie měla nahradit českými názvy. Každá disciplína má svou terminologii, a tak je tomu i s jógou. Zaměnit sanskrtský název jedním odpovídajícím českým vý-

razem je nesmírně obtížné a někdy zcela nemožné. Za každým sanskrtským slovem leží jiné kulturně filozofické zázemí, odlišné významové pole; každý výraz jinak zabírá a vyděluje jednotlivosti ze skutečnostního celku. Vezměte si konečně slovo „satsang“: lze je do češtiny přeložit jedním odpovídajícím výrazem?

Původní název funguje jako síla. Svámí Mahéšvaránanda uvádí přiléhavý příklad názvu „svíčka“. V józe patří „svíčka“ k důležitým ásanám: působí příznivě na krevní oběh, prokrvuje mozek a dodává tělu novou energii, vyživuje zrak, reguluje činnost štítné žlázy. Původní sanskrtský název „sarvangásana“ znamená: pozice aktivizující všechny části těla. Cvičíme-li tedy „sarvangásanu“, a nikoliv „svíčku“, budeme si díky názvu vědomi jejího blahodárného účinku, a tím jej mnohonásobíme. Síla jména se konečně uznává i v evropské kulturní tradici. „Nomen — omen“, jméno je znamení, říká se. Sanskrtské názvy v textu mají svůj význam. Čtenář je najde vysvětlené většinou hned tam, kde se vyskytnou poprvé, a kromě toho i v připojeném rejstříku.

Nenechte se zmást nejednotným přepisem indických termínů. Hindský pravopis je mnohem tolerantnější než český a připouští u jednoho slova různé fonetické, a tedy i grafické varianty, odpovídající výslovnosti klasické (sanskrtské), obecné (hindské) i místní (dialektu). Částečně jsme přepis sjednotili; vynechali jsme formy dialektové, ale ponechali jsme podvojnost sanskrtskou a hindskou: lóka — lók (svět), kródha — kródh (hněv), mana — man (mysl); krpá — kripá (milost), prthví — prithví (země) a podobně. V českých překladech indické literatury se můžeme setkat s oběma tvary. Není mezi nimi žádný významový rozdíl.

Nejednotnost přepisu se projevuje i v zacházení se sanskrtskými termíny složenými ze dvou slov. Některé píšeme dohromady: gurukripá (guruova milost), gurubhakti (oddanost guruovi), dživanmukta (člověk osvobozený z koloběhu znovuzrození) atd. Jiné píšeme jako dvě slova: džívan džjóti (světlo života), sankalpa šakti (síla odhodlání). U všech podobných termínů připouští indická zvyklost oba

způsoby psaní. V dosavadních českých překladech je přepis nejednotný. Literární praxe ukáže, bude-li nutné a možné pravopis sjednotit.

Písmo dévanágarí nerozlišuje malá a velká písmena. Snažíme se řídit českými pravopisnými zvyklostmi, mezi něž patří i rozlišení užití malého či velkého písmene u téhož slova podle významu, který mu v kontextové souvislosti přikládáme (bůh × Bůh, síla × Síla, brahmá × Brahmá, šakti × Šakti).

Sanskrtské a hindské výrazy přepisujeme foneticky; hlásky, které v češtině nejsou, nahrazujeme nejbližší podobnou českou hláskou.

Na mnoha místech hovoří autor o jógových technikách nebo přímo doporučuje konkrétní cvičení. Ale co čtenář, který jógu necvičí? Přečte si, že k pročištění hrdelní čakry je dobré cvičit džalandara bandhu, že s čistou hrdelní čakrou jsme schopni řešit své životní problémy, že nepropadáme hněvu, zoufalství, depresím. Jistě by si rád džalandara bandhu zacvičil, ale nenajde ji zde popsanou. Proč? Jogíní vědí, jak ji provádět, a nejogíní by ji provádět neměli, protože jejich organismus na ni není připraven. V józe je důležité postupovat od nejjednoduššího ke složitějšímu systematicky, zvolna, nepouštět se předčasně do náročných cviků, i když se zdají být snadné. Čtenářům, kteří by si rádi některé techniky zkusili, doporučujeme, aby si opatřili knihu Jóga v denním životě od téhož autora a zvážili, chtějí-li si o józe jen něco zajímavého přečíst, anebo zkusí-li prakticky využít jejich blahodárných účinků.

A konečně poslední rada. Je to citát ze svámídzího sat-sangů: „Nic neočekávejte.“ V jedné ze svých přednášek pronesených v Maďarsku v roce 1980 svámídzí řekl: „Když jsem přijel do Evropy, bylo mi všechno cizí . . . Evropský člověk neustále něco plánuje a očekává. Pak je samozřejmě nešťastný, pokud se jeho očekávání nesplní. Indové berou život tak, jak přichází. Nic neočekávají. Nechci říci, že ten nebo onen přístup je lepší nebo horší. Je to jiná kultura, jiná tradice, jiné životní podmínky. Nicméně očekávání má jednu velkou nevýhodu: omezuje. Omezuje pozornost člověka na jedno jediné, a mezitím mu uniká něco, co je

třeba krásnější a užitečnější než to, co očekává.“ Když paramhans svámí Mahéšvaránanda vede meditaci, jedna z jeho prvních instrukcí zní: „Uvolněte se a nic neočekávejte. Přijímejte věci tak, jak přicházejí.“ Bylo by krásné, kdyby čtenář přistupoval stejným způsobem k tomuto souboji satsangů a vzal si z nabízených myšlenek to, co se mu líbí a co pro svůj život shledá užitečným.

Milena Hübschmannová

1 KOSMICKÉ SÍLY A TATTVY

ová

Kosmickým prostorem proudí nespočetné množství různých sil a energií. Kolují i lidským organismem, protože člověk je součástí vesmíru. Vesmír není nad námi, mimo nás či kolem nás. Je v nás, tak jako my jsme v něm; úplnost celku se promítá v každé části, entita člověk obsahuje celý vesmír, ba každá buňka je mikrokosmem v úplné úplnosti. A proto proudy nejrůznějších energií prostupují i nás. Co o nich víme? Naše omezené poznání z nich postihuje sotva pouhé procento.

Působí-li každá síla jednotlivě, není jejich účinek příliš znát. Soustředí-li se jich však několik v jednom bodě, vzniká mohutný energetický proud. Jde o to, onen bod jim nabídnout. Nejzpůsobilejší centrum, jaké zatím na této zemi známe, je člověk. V lidském těle jsou totiž uloženy zvláštní ohniskové body, čakry, ve kterých se kosmické síly mohou stékat, stýkat a uplatňovat svou moc.

V průběhu věků se rodily vzácné osobnosti, které došly svrchovaného poznání, to znamená, že si uvědomily a zvládly i tajemství čaker. V nich pak kosmické síly manifestují jednu ze svých možných podob, podobu siddhi — nadpřirozených schopností. Nadpřirozené schopnosti tedy nejsou nic jiného než soustředěné, ovládnuté a poznané kosmické síly. Projevují se u velkých světců, v nichž se paramátmá, kosmický princip, absolutno, Bůh — nazýváme onen vesmírný zákon, jak chceme — vtěloval na tuto zemi, aby lidem připomněl jejich lidské sebeurčení a poslání. Vzácní světci přicházeli na zem v minulosti, žijí mezi námi dnes a budou se rodit i v budoucnosti.

Kosmické síly se projevují či zpodobňují také v tattvách. Sanskrtský výraz tattva má mnoho významů: prvek, vyzarování, faktor.

Spojí-li se tattvy, vzniká tělo — příbytek pro duši. Tattvy

zůstávají spojeny jenom na zlomek vesmírného času. Vzápětí se rozpojí, tělo zaniká a duše si hledá přístřeší v nové hmotné podobě. Tomuto procesu se říká cyklus znovuzrození (lákch čaurásí ká čakra). Podle jógové filozofie existuje na zemi osm miliónů čtyři sta tisíc rozličných živočišných druhů. Jedni jsou domovem ve vzduchu (nabhčar), jiní na zemi (thalčar) a poslední žijí ve vodě (džalčar). Dělí se dále podle toho, jakým způsobem vstupují do zhmotnělé existence, na ty, kteří se rozmnožují spojením spermatu a vajíčka a vyvíjejí se v mateřském těle (džaradž), na vejcorodé (andadž), na druhy rozmnožované pučením a dělením (svédadž) a konečně na rostliny (udbhidž).

Každá z těchto skupin má zvláštní schopnosti a potence. Nazývají se kla. Rostliny disponují jednou kla, nejnižší živočišné organismy dvěma, vejcorodí třemi, savci čtyřmi. Člověk má čtyři kla společné s ostatními savci, ale dvanáct dalších schopností může vyvinout dodržováním jógových principů, cvičením, koncentrací a meditací.

Duše se dostává do koloběhu existencí a musí projít celým cyklem jako kulička v ruletě. Kolo, poháněné Boží vůlí a zákonem karmy neboli odplaty za každý čin, se točí bez ustání. Pouze člověk se může z tohoto koloběhu vymanit. Získat hodnost člověka je nedoceníitelné štěstí, protože na této zemi je pouze člověk obdařen největšími potencemi a jedinečnými schopnostmi. Představme si život jako oheň. Čím více plamenů vzplane současně, tím jasnější světlo vydají. Člověk je jako mohutný oheň, jehož záře zasahuje nesrovnatelně větší část prostoru než plamínky jiných živých bytostí.

Od ostatních živých tvorů nás odlišuje buddhi, intelekt. Škoda že jej nevyužíváme tak, jak bychom mohli. My lidé jsme s to prozkoumat oblasti nadpřirozena, pochopit vesmírný princip — Boha, uvést se s ním do souladu a uskutečnit jej v sobě. Člověk má předpoklad k tomu, aby poznal, jak je řízeno bytí vesmíru. Pokud mu však nejde o víc než o to, aby jedl, pil a plodil, zůstává na úrovni zvířat. Sám se znovu a znovu uvrhuje do koloběhu znovuzrození; neúprosný zákon karmy jej může uvést do života i na nižších existenčních úrovních a pak musí opět protrpět dlou-

hou pout' různými formami života, než se stane člověkem. Jenom ten, kdo v sobě skutečnou výsostnou a výlučně lidskou potenci poznání, se vyváže z řetězce zrození a smrti a může pak k tomu dopomáhat i ostatním.

Lidský organismus je tedy zhmotnělou manifestací kosmických sil. K onomu zhmotnění či ztělesnění dochází spojením pěti tattev: země (prthvi), vody (džal), ohně (tédžas), vzduchu (vāju) a prostoru či éteru (ákáš). Při spojení tattev spolupůsobí tři guny — vlastnosti: tamas, radžas a satva. Tamas představuje temnotu, netečnost, pasivitu, nevědomí a nevědomost. Pod pojmem radžas rozumíme aktivitu, oheň, kreativitu, prudkost. Satva je jas, světlo, poznání, vyváženost, rovnováha.

Guny a tattvy, atributy energetického vyzařování, jsou jemnější než hmota. Jejich vzájemná součinnost vede ke vzniku těla i mysli. Tvoří hrubé hmotné tělo i jemné tělo astrální. Každý prvek plní v těle určité funkce. Nazývají se prakrti. Úhrnem jich je dvacet pět. Prakrti regulují rovnováhu pěti tattev v organismu: je-li porušena, upozorňují na to různými signály. Pocit žízně nám například dává na vědomí, že tělu chybí přiměřené množství vody, jinými slovy, že je v něm nedostatečně zastoupena tattva džal.

Vývoj života směřuje ke stále vyšším úrovním vědomí, až konečně ústí ve vědomí Božském — v samádhi. Na vývoji vědomí se podílejí dvě jemné tattvy: anúpada tattva a ádi tattva. Amúpada tattva přesahuje čas, prostor, hranice naší planety i omezenost hmotného těla.

Ádi tattva, vyzařování Božské podstaty, se rovněž nazývá átmá tattva — element čisté duše. Člověk, jenž nazřel ádi tattvu, to znamená ten, kdo poznal Boha uvnitř sebe, je označován jako „ten, který uzřel tattvy“ — tattvadarší. Uzřel a pochopil řídicí princip vesmíru. Poznal svou podstatu, duši, átmá, je átmádžňání — realizovaný. Seberealizovaný tattvadarší je též nazýván brahmadžňání: dopracoval se nejvyššího poznání, dosáhl nejvyššího stavu vědomí, nabytí neomezených zkušeností, vstoupil v jednotu s vesmírným principem, je jedno s Bohem.

Védántští filozofové věnovali vědě o tattvách velkou pozornost, neboť hledali odpověď na otázku: Kdo jsem? Co

je má podstata? Co je podstata života? Je to tělo? Myšlení? Cit? Jsem tělo? Jsem myšlení, nebo cit? Jsem souborem pěti tattev? Nejsem. Negativní odpověď je vedla k jemnějším a jemnějším aspektům bytí, až došli k poznání, že podstatou existence je nesmrtelné, Božské, ničím neohraničené átmá, absolutní bytí, absolutní vědomí, absolutní blaženost — sat čit ánanda. A protože člověk, mikrokosmos, v sobě soustřeďuje a promítá celý vesmír, makrokosmos, je ono nesmrtelné átmá — sat čit ánanda — podstatou každého z nás.

Pak se ovšem právem tážeme: Proč trpíme? Proč umíráme? Proč žijeme v nevědomosti? Kdy pochopíme a uchopíme do své moci ony kosmické síly, které i námi, jakožto součástí vesmíru, proudí, aniž jsme si jich vědomí? Jak rozvinout své vědomí do Absolutna? Jak dosáhnout toho, abychom spočinuli v nepomíjivé, čiré blaženosti?

Odpovídá na to jeden krásný bhadžan Maháprabhu-džího.

Zapomněl jsi, kdo jsi; v tom je tvé neštěstí.
Jsi jako spící král, z něhož děsivý sen udělal
žebráka; teprve až ráno procitne, znovu ví, kým je.
Jsi jako malé dítě, co v zrcadle hledalo druhá,
a prázdné sklo je zcela pomátlo.
Jsi jako lev,
co ve studni vidí vlastní rozevřený jícen
a rozlícen v iluzi „Studna je má!“
vrhá se na sebe a umírá.
Hledej svou pravou podstatu a ptej se: „Co je svět?“,
„Kde sídlí Bůh?“ a „Kdo jsem já?“
Z milosti gurua nalezneš odpověď.
Svámi Díp říká: „Satguru je Brahma.“

Védántska filozofie, teoretická opora jógy, odpovídá na tyto existenční otázky teorií nedvojnosti — advaity. Átmá, individuální duše, a paramátmá, vesmírná duše, jsou jedno. Není mezi nimi rozdílu. Jenomže kapka se vydělila z oceánu a musí projít mnoha proměnami, musí urazit dlouhou pout' páry, deště, potůčku, řeky, veletoku, než se

opět do oceánu vrátí, než opět uskuteční podstatu i podobu oné jednoty.

Jednota je jóga. Sanskrtské slovo jóga znamená spojení, sjednocení, jednota. Jóga je i cíl, i cesta a návod. Jóga je nauka o těle, mysli, vědomí i duši. Podle hinduistické mytologie daroval učení a umění jógy sám bůh Šiva pradávným indickým mudrcům, rišům. Ti pak tento nepřeborný poklad teoretických myšlenek i praktických cvičení předávali následným generacím. Jóga je cesta lidského sebehledání a sebeuskutečnění. Je to výsostný dar, který člověk dostal do vínku, aby mu pomáhal na dlouhé a namáhavé pouti od nevědomosti k poznání.

11 DUŠE A JEJÍ PROSTŘEDÍ

*Koham kathamidam džátam
ko vai kartásja vidjáté
upádanam kimasthíha
vičárah sojamídrisah*

Šankaráčárja

**Kdo jsem a kam jdu?
Jak a proč byl stvořen tento svět?
Kdo a z čeho jej stvořil?
Takto uvažujeme.**

Smyslem a cílem života je rozvoj vědomí až do vrcholného stadia Vědomí vesmírného. Duše se přitom navrácí ke své podstatě, až konečně átmá splyne s paramátmou. Na této pouti působí na duši mnoho vlivů prostředí a ty jí buď ulehčují, nebo naopak ztěžují cestu.

Pro duchovní rozvoj jsou obzvláště příznivé čtyři předpoklady: narodit se jako člověk, být duchovně vychováván milujícími rodiči, mít vrozenou touhu po poznání a po pravdě, setkat se s opravdovým Mistrem — tattvadarší gurdévem a svěřit se jeho vedení.

Pokud je nám požehnáno takovým štěstím, že se všechny čtyři činitele sejdou v našem životě, máme cestu k sebe-realizaci nesmírně usnadněnou. Nevyužijeme-li oněch vzácných předpokladů, budeme patrně po mnoho dalších zrození čekat na novou příležitost.

Znovu se rodí tělo, nikoliv duše. Duše je nezrozená, nesmrtelná. Kolem ní se rojí různé energie a tattvy jako včely kolem včelí královny, jako voj dvořanů kolem panovníka. Panovník vstoupí na trůn a poddaní jsou mu k službám. Podobně vstoupí átmá na trůn bytí a tattvy se shluknou ko-

lem jako sbor dvořanů, kteří mu budou sloužit. Sbor dvořanů je lidské tělo. Když átmá tělo opustí, voj služebníků se rozpadá, ustává rozvoj, nastává zánik. Prvek země se vrací zemi, oheň ohni, voda vodě, vzduch vzduchu a prostor prostoru.

Při svých poutích vesmírem, kam jsem se dostal v hlubokých meditacích, jsem zjistil, že individuální duše vstupuje do těla v okamžiku početí při spojení spermie s vajíčkem.

Upanišady a některé další náboženské spisy zastávají stanovisko, že duše sídlí v mužském semeni, prostřednictvím něhož vchází do nového tvora. Postupně se tento názor zvrhl v tvrzení, že žena nemá duši. To je nesmysl. Cožpak může existovat život bez přítomnosti duše?

Sotva se nový život začne rozvíjet v matčině lůně, měli by si oba rodiče uvědomit nesmírnou zodpovědnost vůči duši toho, koho přivádějí na svět. Proto zodpovědný manžel pečuje o nastávající matku, je k ní pozorný a dbá, aby se necítila opuštěná. Žena se snaží vyvarovat skličujících myšlenek, rozjímá o smyslu života, čte dobré knihy a s radostí očekává příchod dítěte. Pro duchovní rozvoj nového stvoření je důležitá harmonie, pozitivní rozpoložení a duchovní zaměření rodičů: jóga. Jóga ve smyslu vyváženost a harmonické spojení těla, mysli, vědomí a duše obou rodičů, a zejména matky. Když dostávám na jógových seminářích otázku, mohou-li děti cvičit jógu, odpovídám: mohou — od samého počátku, jakmile se ocitnou v matčině lůně.

Další činitele, které působí na každou živou bytost a ovlivňují náš vývoj, jsou tři tapasy. Sanskrtské a hindské výrazy táp, tapas znamenají prvotně žár, plamen, dále strádání a potom i askezi, kterou někdo může chápat jako záměrné strádání, jiný jako žár vůle soustředěné do jednoho ohniska. Žár může být příjemný i nepříjemný, užitečný i škodlivý; záleží na tom, jak s ním dovedeme zacházet a jak jej dovedeme využít. Stejně tak tapas ve smyslu vliv prostředí na duši může být pozitivní, nebo negativní.

Adhi bhautik tapas je působení hmotného světa, jsou to vlivy, které na nás přecházejí z ostatních lidí a zvířat. Některá zvířata jsou sice bezbranná, soucitná, plná lásky a něhy, jako by v nich byla lidská duše, nicméně předsta-

vují nižší úrovně vědomí; ty jsou vlastní i člověku a mohou se v nás kdykoli probudit. Pohybujeme-li se v prostředí plném zvířecích principů, neubráníme se rušivým vlivům. Probouzejí dravost, bezcitnost, nebo naopak bezduchou netečnost, požívačnost, lhostejnost.

Proti negativním vlivům hmotného světa se dovedeme jakžtakž bránit; lidé vymysleli zámky, mříže a zneškodňující zbraně. Nesnadnější je obrana proti astrálním silám.

Adhi dévik tapas je působení astrálních sil, proti nimž jsou zbraně hmotného světa neúčinné. Astrální síly nejsou vidět; proto o nich mnozí lidé pochybují a považují je za výplody fantazie. Nacházíme o nich však svědectví ve všech světových kulturách.

Adhi átmik tapas jsou vlivy z oblasti tattev, které existují mimo hmotný i astrální svět.

Ani adhi bhautický, ani adhi dévický, ani adhi átmický tapas nemá moc nad těmi lidskými bytostmi, které se pohybují ve vyšších stavech vědomí. Budeme-li si neustále vědomi toho, jaké rušivé činitele hmotného či astrálního světa nás mohou ohrozit, snáze se jim vyhneme. Nejlepší ochranou proti všem negativním vlivům je mantra, slova s pozitivními vibracemi, která vyzkoušeli dávní jogíni a dochovaly nám je svaté spisy. Nejúčinnější je gurumantra, slova předaná žákovi Místrem. O tom budeme hovořit v dalších kapitolách.

Odpradáвна se lidé zajímali o síly, které působí na duši a v duši, a svá pozorování utřídili a shrnuli ve dvou prastarých poznatkových systémech — v astrologii a v chiroman-tii. Indické mytologické báje hovoří o astrologii jako o třetím Božím oku, které všechno vidí.

Astrolog zakládá propočty a prognózy na pozici planet ve chvíli zrození. Významnější je ovšem hvězdná konstelace v okamžiku početí; ten však zůstává astrologovi utajen. Jenom skutečný, pravý guru, satguru, zná i onu okolnost a pozná, je-li početí provázeno šťastným znamením. A tak jenom ten, který je schopen užít vyzařování Božské podstaty, tattvadarší gurudév, ví, jaký osud čeká kterou duši.

Sanskrtský výraz ghan označuje časový bod ve vztahu ke konstelaci, při níž v prostoru působí zvláštní síly. Osoby,

...chou
...dí pl-
...vům.
...chou

...leme
...dňu-
...ilám.
...nimž
...jsou
...je za
...ví ve

...istují

...nický
...e po-
...stále
...ního
...lepší
...slova
...a do-
...ntra,
...vořit

...duši
...asta-
...man-
...o tre-

...lanet
...stela-
...ajen.
...lnost
...A tak
...pod-
...duši.
...u ke
...soby,

... které se v tuto chvíli narodí, jsou schopné vnímat řadu
úkazů pro ostatní neviditelných. Pokud o nich člověk mlu-
ví, nejspíš mu lékař předepíše antihalucinační prášky. Je-
nomže na hvězdné konstelace žádné prášky neúčinkují,
a proto neúčinkují ani na lidskou psychiku, která je takový-
mi konstelacemi poznamenána. Zvláštní vjemy přicházejí
z astrální roviny adhi dévik a mnohdy je velice obtížné
uniknout jejich útokům.

Astrální úroveň zasahuje lidi; ale na druhé straně zasa-
hují lidé svým počínáním do astrální úrovně. Pozitivními
činy přispívají k harmonii, negativními skutky rozvířují
v astrálním světě nepříznivý neklid. Velice negativně se
v astrálu promítá zabíjení. Proto vede jóga k tomu, aby-
chom se stravovali vegetariánsky a nezabíjeli zvířata. Zví-
řata předem cítí blížící se smrt. Všechny negativní pocity,
strach, úzkost i utrpení, se vtisknou do jejich hmotných
tkání. Není to vidět, protože pocity se stávají součástí nevi-
ditelné životní energie, prány, nicméně s požitým masem
přecházejí i na nás. A tak vlastně jíme strach, úzkost, utr-
pení nebo agresivitu, která je obranou proti utrpení. V ma-
teriální rovině dodává sice masitá strava člověku energii,
avšak v adhidévícké rovině se ona energie projevuje jako
nepochopitelná úzkost — a ta vlastně člověka oslabuje.

Zabijeme-li živého tvora, usídli se jeho předsmrtná úz-
kost v našem podvědomí. Člověk se pak bojí pohroužit do
sebe, protože tuší, že by se musel setkat a utkat se stra-
chem z vlastního násilí. Bojí se ptát: Kdo jsem? Bojí se o so-
bě dozvědět pravdu. Bojí se pátrat po Bohu. Ze společen-
ských důvodů možná chodí do kostela, navštěvuje poutní
místa, ale dokud se nevydá na pouť do vlastního nitra, ne-
nalezne to, po čem touží i ten nejzarytější bezvěrec: věčné
šťěstí, nepomíjivou radost, harmonii a soulad. A to je Bůh.

Jsou situace, kdy se s astrálními jevy a silami setká každý
z nás: po smrti, v transcendentálních stavech vědomí, ve
snu, v hluboké meditaci, při úmrtí někoho, kdo nám byl
drahý. Neznámo většinou vzbuzuje nejistotu a úzkost. Ale
jak už jsem řekl, úzkost můžeme účinně překonávat man-
trou a meditací.

Rozlišujeme tři druhy zákonů: Společenské zákony, kte-

ré si vytvořili lidé, aby se navzájem dorozuměli a mohli spolu žít v jednom společenství pokud možno bez konfliktů. Lidské zákony se různí podle odlišných kultur a podle odlišného politicko-společenského uspořádání států. Další jsou zákony přírodní; ty platí pro život na naší planetě. Konečně kosmické zákony řídí existenci vesmíru a my jim podléháme jako kterákoli jiná část universa.

Po smrti pro nás přestávají platit veškeré pozemské zákony a jsme vydáni na milost a nemilost pouze zákonu kosmickému. Fyzické tělo zůstavujeme zemi, ale jemná těla — mentální, astrální (kauzální), pránické — žijí dál. V nich pak přetrvávají pocity a poznání. Jenomže nic z toho už nemůžeme proměnit v činy, protože nám chybí síla — krijá šakti. Pouze na zemi lze jednat a činit skutky — ať dobré, či špatné. Proto některé jógové texty nazývají zemi půdou činu, karma bhúmi. Po smrti nemůžeme nic: Prvky se rozpojí a duše přechází do astrální existence. S čím se zde setká a kudy bude putovat, závisí na našich předchozích činech.

Kromě astrálních sil ovlivňují člověka jemné energie ve vlastním těle. Nejsme je schopni postřehnout fyzickými čidly, protože jsou jemnější než pět základních tattev, ale přesto působí citelně. Pokouší se je dešifrovat chiromantie. Skutečný odborník v chiromantii se nespokojuje s analýzou čar na ruce, ale všímá si i tvaru čela, očí, nosu, linií kolem úst a na tvářích, čar na chodidlech, soudí podle chůze, podle držení těla i podle výrazu obličeje. To vše vypovídá o povaze člověka a napovídá, jaký bude mít osud.

Jogíní spatřili v hlubokých meditacích na různých částech těla znaky, které podávají informaci o skrytých silách v člověku, o tom, jak ony síly působí, která z nich převažuje, či která dříme ještě neprobuzená. Informační znak byl symbolicky nazván ratna, drahokam. Ratny jsou sice fyzické znaky, ale vypovídají o psychických jevech uložených hluboko v „podzemí“ — v podvědomí a odhalují příčiny toho, čemu lidově říkáme mít v životě smůlu, anebo štěstí.

A tak chiromantie a astrologie jsou dva prastaré poznatkové systémy, které se snaží postihnout vliv neviditelných sil na člověka: adhidévíckých sil z kosmu a adhiátmických

sil působících uvnitř nás samých. Zároveň nás informují o tom, jaký osud nás čeká, lépe řečeno jaký osud jsme si připravili svými činy. Je sice důležité znát svůj osud, ale ještě důležitější a lepší by bylo moci jej měnit tak, abychom s ním mohli být spokojeni. Je to vůbec možné? Je možné zasáhnout do neúprosného zákona karmy, který dává našemu osudu tvar? Je to možné, podaří-li se nám poznat a pozitivně využít svých skrytých lidských sil a potenci. Jóga v tom poskytuje neocenitelnou pomoc. Ale je téměř nemožné využít oné pomoci bez vedení skutečného Mistra, gurudéva, a bez jeho milosti — gurukripá. V Indii se říká: „Ani Bůh neovlivní, co určila sudička. Jenom milost guruova může změnit osud.“ Jenomže k tomu je potřeba, aby se ten, kdo chce využít svých skrytých sil a měnit svůj osud, poddal guruovu vedení, aby pochopil, kdo guru vůbec je, aby poznal a ocenil jeho milost.

III GURU, GURUTATTVA A BRAHMANIŠT ŠRÓTRIJA SATGURU

Nekonečná je zkušenost tattvadarší gurudéva a po-
žehnaný je žák, který si to uvědomí, neboť tomu se
podaří přeplout oceán nevědomosti. Hledal jsem všu-
de, hledal jsem v nebi i v pekle, hledal jsem ve všech
třech světech, a nikde jsem nenašel nikoho, kdo by se
vyrovnal gurudévovi. Jogín je udatnější než bojovník
na bitevním poli, neboť se rozhodl přemoci čtyři nej-
sveřepější nepřátele — hněv, připoutanost, žádosti-
vost a pýchu. Bez gurudéva však neuspěje.

Maháprabhudží

V jógové filozofii je guru pojímán jako úplné zosobnění
parabrahmy, nejvyššího kosmického principu, a je stavěn
dokonce nad bohy Brahmú, Višnu a Šivu, což mnoha lidem
připadá podivné. Jenomže Brahmá, Višnu a Šiva jsou pou-
ze personifikované symboly, které představují tři aspekty
tvůrčího procesu a přibližují nepochopitelné nekonečno
těm, jejichž vědomí nepřekročilo běžný stav.

Ve védách se hovoří o jednom jediném kosmickém prin-
cipu, nazývaném nesčetnými jmény: brahm(a), para-
brahm(a), paramátmá, Bůh, univerzální síla či podstata,
vesmírný zákon. Boží hra, lila, unikající lidskému chápání,
je patrná v koloběhu tvorby, v němž lze sledovat tři aspek-
ty: vznik, trvání a zánik. Brahmá symbolizuje vznik. Brah-
má zplodil vše, co v tomto vesmíru existuje. Jeho jméno
má společnou etymologii se slovesem brh, růst, množit se,
rozmnožovat. Brahmá (s dlouhým á na konci) nesmíme za-
měňovat se slovem brahm(a), které je jedním z mnoha o-
značení pro vesmírný princip.

Další aspekt tvůrčího procesu je trvání; ten je symbolizo-
ván bohem uchovatelem a ochráncem, Višnuem.

Mahéšvar neboli Šiva vystupuje v roli boha ničitele. Ko-

nec je předpoklad začátku, začátek je předpoklad konce. Šivovo očistné ničení je předpokladem k tomu, aby koloběh tvorby mohl pokračovat.

Co začíná, musí i skončit. Jediné, co nemá začátek ani konec, je nula. Sanskrit má pro nulu výraz šúnja. Šúnja zároveň znamená prázdnotu, nic. Nic je úplně, nekonečné. Z ničeho můžeme donekonečna ubírat, a přesto z něho nic neubude, zůstane stejně úplně, jako bylo.

*Óm púrnamadah púrnamidam púrnat púrnamu dačjaté
púrnasja púrnamadája púrnamévávašišjaté*

Toto je úplně, i ono je úplně; co vychází z úplného, je úplně; je-li úplně ubráno z úplného, zůstane úplně úplným.

Jako nekonečná úplnost je chápán i parabrahma. Jak to, že je guru ztotožňován s parabrahmou? Slabika GU symbolizuje temnotu, RU symbolizuje světlo. Guru je ten, kdo vede z temnoty ke světlu, z nevědomosti k poznání. Guru je čisté poznání, guru je princip poznání. Guru je proces poznání, završený poznáním nejvyšším — poznáním oné úplnosti, nekonečnosti, dokonalosti, parabrahmy. Je to poznání, které předpokládá a znamená ztotožnění poznávajícího, poznávaného i poznávání. Takto chápáný princip guru, gurutattva, je úplnost, dokonalost, nedvojnost. Jako nedvojná je gurutattva nadřazena všemu vymezenému, a tedy omezenému, to znamená i dílčím aspektům koloběhu světa, symbolizovaným bohy Brahmou, Višnuem a Šivou. Zároveň je koloběh tvorby gurutattvou prostoupen a řízen.

*Óm gururbrahmá, gururvišnu, gururdé vah mahéšvara
gurursákšát parabrahma tasmé šrí guruvé namah*

Guru je Brahma, guru je Višnu, guru je Mahéšvar, guru je zosobněný parabrahma a já se před ním skláním.

Trí aspekty tvůrčího koloběhu, a tedy i jejich personifikované symboly Brahmá, Višnu a Šiva, jsou příčinou i ná-

sledkem působení tří gun: radžas — aktivita se spojuje s Brahmou, satva — vyváženost s Višnuem, tamas — tma se Šivou. Protože však i guny jsou projevem máji — iluze a dvojnosti světa, stojí gurutattva ve své nedvojnosti nad nimi. Absolutní poznání je triguna rahíta — zbavené tří gun, neposkvrněné vlastnostmi.

*brahmánandam paramsukhadam kévalam gján múrti
dvandvátítam ganana sadrašjam tatva masjádi lakšam
ékam nitjam vímalačalam sarva ghí sákšibhútam
bhavátítam trigunarahítam sadguru tam namámi*

Zdravím gurua, který je nejvyšší blaženost, výraz vesmírné radosti, čistá podoba poznání; jako svědek všeho vesmírného dění, neposkvrněn dvojností, osvobozen od tří gun, vyrovnaný jako obloha stojí nade vším.

V Indii je za gurua považován každý, od koho se můžeme něčemu naučit; úcta vůči guruovi patřila odpradáвна k základním etickým příkazům. Je-li vše na světě prostoupeno vesmírným principem — parabrahmou, pak není nic, co by současně nebylo prostoupeno i jeho atributem — gurutattvou. Ze všeho na světě si můžeme vzít poučení, jsme-li dost bdělí, abychom vnímali jemné vyzařování gurutattvy, a dost ochotní se neustále učit. A poučíme-li se třeba od zvířete, pak si i ono zaslouží vděk a pokoru jako náš učitel. Gurutattva je zákon přírody. Jedná-li člověk proti přírodě, dříve či později se mu to vymstí.

Jakýsi člověk seděl na břehu moře a s obdivem pozoroval lovíci volavku. Pták chytil rybu naplocho do zobáku, pak ji vyhodil kolmo do vzduchu, hbitě nastavil rozevřený zobák a úlovek mu vklouzl přímo do jícnu. Člověk vytáhl z torby placku, kousek z ní utrl, vyhodil do výšky, nastavl ústa a snažil se sousto polknout. Napoprvé se mu to nepovedlo, a tak znova pozoroval volavku, uvědomoval si přesnost jejích pohybů a zkoušel ji napodobovat tak dlouho, až uspěl. Povzbuzen úspěchem se rozhodl, že toto umění ovládne dokonale, cvičil, a protože cvičení činí mistra, zanedlouho dokázal polykat střepy skla, nože,

nůžky i břitvy. Zvykl si sklízet obdiv diváků — a usídlila se v něm pýcha. Jednou se někdo zeptal, od koho se tomuto umění naučil. „Od nikoho,“ odpověděl artista samolibě, znovu vyhodil nůž do vzduchu, a ten mu probodl hrdlo.

Jakmile se lidská bytost začne vyvíjet, rozvíjí se i její ego, pýcha, ješitnost, domýšlivost. Osoba naplněná pýchou těžko přijímá poučení od druhých. „Tak jako se voda hromadí v prohlubních, zatímco po kopcích stéká, zanechávajíc je vyprahlými, tak se poznání neudrží na výčnělcích pýchy a pouze prohlubně pokory jsou s to je pojmout,“ říkával Maháprabhuďží. „Nadutec sám nic nezná, ale pýcha mu brání přijmout radu druhého. Takovému člověku ani sám Bůh nemůže pomoci.“ Sestoupí-li Bůh v lidské podobě na zem, aby světu pomohl, vždy se najdou lidé, kteří ho raději ukřižují, než by byli ochotni se poučit a změnit. Pýcha je býlí, které se málokomu podaří vyplet. Lidem chybí pokora a schopnost odevzdání. Kalijuga je údobí negativního intelektu; proto je v kalijuze tak obtížné pochopit gurutattvu.

Gurutattva znamená být neustále ochoten se učit a předávat své poznání dál.

Učit se můžeme od každého, ale dosáhnout nejvyššího poznání nám pomůže pouze seberealizovaný učitel — satguru. Všechny božské inkarnace jsou satguruové. Ježíš byl učitelem dvanácti apoštolů, Krišna byl guruem Ardžunovým a jejich rozhovor zaznamenaný v Bhagavadgítě zvěstuje poselství jógy. I Boží avatár Krišna měl gurua a v mnoha příbězích se vypráví o neskonale pokoře žáka Krišny vůči satguruovi Sandípovi.

Krišna byl proslulý svým kuchařským uměním. Jednoho dne k němu přišel na návštěvu jeho učitel Sandíp s družinou tisíce žáků. „Jdeme ocenit tvou příslovečně známou kuchyni,“ řekl, „těšíme se, že nám vlastními rukama připravíš hostinu.“ Polichocený Krišna se pustil do vaření. Dával si záležet, a když předložil vybrané pokrmy před svého satgurua, v skrytu duše očekával pochvalu. Sandíp vzal do úst první sousto a zamračil se: „Čím větší rekla-

ma, tím horší zboží." Krišnu bodla u srdce uražená ješitnost, avšak vzápětí pročistil mysl od nepěkných myšlenek a šel znovu vařit, tentokrát s větší pokorou. S druhým pokusem to nedopadlo lépe a Krišna připravil jídlo potřebí. Teprve nyní byl Sandip spokojen. Po chvíli odpočinku zavolal Krišnu a řekl: „Musím se vydat na zpáteční cestu. Připrav kočár a zapřáhni se do něho se svou ženou; odvezete mě domů." Krišna bez meškání vyplnil Mistrův příkaz, hluboce vděčen, že mu dopomohl pročistit mysl od pýchy a ješitnosti.

Satguru zná žákovu duši v rozměrech tří časů, neboť je trikáldarší: ten, který je schopen uzříť minulost, přítomnost i budoucnost. Je tedy způsobilý k tomu, aby odstraňoval žákovy chyby, pomáhal mu rozpouštět jeho karmy a vedl jej k nejvyššímu poznání.

Satguru je ten, kdo cestou k nejvyššímu poznání došel sám a stal se brahmaništ — ztotožněný s brahmou. Je vidoucí a vědoucí. Zároveň musí být šrótrija, to znamená znát jógovou teorii, svatá písma a filozofické vývody, aby svým zkušenostem dovedl dát pevný tvar slov, která by neprozřelému, tápajícímu žákovi sloužila jako opora.

Jakýsi pocestný se ocitl na břehu široké řeky. Chtěl se dostat na druhou stranu. Řeka nebyla hluboká, ale proud vody se hnal přes kameny a nad prohlubněmi se tvořily nebezpečné víry. Poutník se bál vstoupit do neznámých vod, a tak se rozhlížel, není-li nablízku někdo z místních lidí, kdo řeku zná a dovedl by jej převést. Nabídl se mu urostlý, statný vesničan a pocestný se už už chtěl svěřit jeho vedení, když si všiml, že je onen člověk slepý. „Silný je, oporou proti dravému proudu by mi mohl být, ale cožpak nevidomý může vědět, kde jsou nebezpečná místa?" Pocestný zapochyboval, že průvodce sám byl kdy na druhém břehu, a odmítl jeho službu. „Já mám výborný zrak, pane, za deset rupií vás rád převedu," nabízel se další. Byl to sice člověk vidoucí, ale slaboučký a neduživý; první náraz proudící vody by mu podrazil nohy. Pocestný nabídku nepřijal a hledal dál, až uviděl, jak kohosi právě

převedl přes řeku člověk statný, vidoucí a zkušený. Svěřil se jeho vedení a šťastně se dostal na druhý břeh.

Brahmaništ šrótrija satguru je jako onen třetí průvodce. Vidoucí, vědoucí, zkušený, způsobilý vést. Sádhuů, kteří by za úplatek rádi radili ostatním, je bezpočet, ale najít opravdového brahmaništ šrótrija satguru je vzácnost. O pozeňnaném člověku, který ho nalezne, říká sanskrtská mantra:

*múkam karóti váčalam pangu langjaté girim
jata krpá tamaham vandé paramánandam mádhavam*

**Z milosti gurua se i chromý vyšplhá na vrcholek ho-
ry; temnota nevědomosti opustí zrak nevidomého,
a tu uzří své átmá; němý, lapený v pasti světských
vášní, vystoupí ven a začne vzývat Hospodina.**

Hospodina občas vzývá i ten, kdo si myslí, že v Boha nevěří. Každý totiž touží po vnitřním míru, každý alespoň někdy hledá tiché místo, kde by mohl vroucí prosbou pozvat mír do svého srdce. Probouzející se džívátma je přitahován svatými místy a modlitba se mu stává potřebou. Proč ovšem vyhledáváme chrám, říkají-li nám všechna náboženství, že Bůh přebývá v chrámu našeho srdce? To proto, že se svým srdcem znovu a znovu ztrácíme kontakt a přítomnost Boží radosti nepocítujeme dost silně. Vibrace svatých míst nám Boha v nás připomenou.

Prožít Boží přítomnost je krásné, neznamená to ovšem ještě, že jsme Boha pochopili. Spíše jsme zatoužili k němu dojít. A tak se vydáváme na cestu — a cesta za Bohem je cestou jógy.

Do určité chvíle může jít člověk cestou jógy sám. Leckomu se usilovným cvičením podaří probudit v sobě různé nadpřirozené síly, ale nejvyššího poznání a mókši můžeme dojít jen z milosti satguru:

*dhján múlam guru múrati púdžá múlam guru padam
mantra múlam guru vákjám mókša múlam guru kripá*

**Základem všech meditací je guru,
základem veškerého uctívání**

jsou guruovy lotosové nohy,
základem všech manter jsou guruova naučení;
základem mókši je guruova milost.

Bez satguru se nevyprostíme z koloběhu znovuzrození. Různá tantrická cvičení nás mohou ochránit před škodlivými kosmickými vlivy; dévik upásná — uctívání jednotlivých bohů nám dopomůže vstoupit do vyšších lóků, ale to ještě není mókša. I dévové podléhají zákonu znovuzrození. Když si v nejvyšších světech vyberou odměnu za zásluhy z minulých životů, upadají znovu do koloběhu existence. Maháprabhudží říkal: „I ten nejmenší mraveneček se může stát nejvyšším bohem Indrou, ale pokud Indra nedojde mókši, lehce se stane znovu malým mravenečkem.“

Zkušenost dávných jogínů a jógová filozofie učí, že nelze dovršit cestu jógy bez satguruova vedení.

Mantra

Mantry jsou slabiky nebo slova nabitá pozitivními vibracemi. Man znamená mysl, tra je osvobození. Opakováním mantry pročišťujeme mysl od negativních myšlenek a osvobozujeme ji od tíže problémů. Člověk, ve kterém procitnou duchovní zásluhy z minulých životů, se vydává na cestu za nejvyšším poznáním, a dojde-li dost daleko, pocítí potřebu svěřit se vedení zkušeného Mistra. Je-li jeho touha opravdová, satguru se v pravý čas najde. V západním světě to může být některý světec, v Indii seberealizovaný jogín. Od něho dostává mantru, a tím se stává jeho žákem. Je nespočetné množství pozitivních manter, ale pouze gurumantra, mantra daná žákovi učitelem, napojuje aspiranta jógy na jeho satguru. Gurumantra je jako elektrické vedení, které spojuje žárovku s energetickým zdrojem.

K určitým cvičením uděluje Mistr žákovi bídžamantru. Bídža znamená semeno. Bídžamantra je tedy esencí gurumantry. Obvykle se v bídžamantrě opakuje pouze Boží jméno, které je základem každé gurumantry. Tulsídás říká ve své Rámájaně: *Kalijuga kévalam nám adhára* — Jedinou nadějí v temné kalijuze je opakování Božího jména.

Proto by se měla mantra stát součástí našeho dechu, měla by kolovat v každé kapce naší krve. Guru Nának zpívá:

Opakuj Boží jméno;

bez Božího jména je cena života promarněná.

**Jako pták bez křídel, slon bez klů a žena bez manžela
je tvor bez Božího jména.**

**Jak pole bez úrodné prsti a studna bez vody,
jako strom, který nerodí, a otelená kráva,
která nemá mléko,**

je tvor bez Božího jména.

**Jak tělo bez očí a temná noc bez měsíce,
jako chrám, ve kterém nehoří svíce,**

je tvor bez Božího jména.

Osvobod' se od hněvu, chamtivosti a vášně.

Nának říká: „V tomto světě nic není tvého.“

Opakuj Boží jméno.

Můj učitel paramhans svámi Mádhavánanda složil bha-
džan o gurumantře, kterou dostal od svého učitele, šrí Dí-
pa Nárájana Maháprabhudžího. Jejím základem je Boží
jméno Prabhudíp nirandžan — neposkvrněné Boží Světlo.

„Prabhudíp rozpouští veškeré utrpení“

je mantra, která mění mysl na křišťál,

rozsvítí v temnotách nitra světlo

a spaluje strach z bytí.

Hojivá mast jména nanášená na nevidomé oči

probouzí zrak v lotosu srdce,

džívátma není drcen údery trojího utrpení,

záłudnost astrálních světů nad ním ztrácí moc.

Opakování mantry s Jeho jménem

mě vyneslo do míst věčné radosti.

Všechny bhadžany jsou oslavou gurudéva a díkůvzdá-
ním jeho nekonečné milosti. Maháprabhudží říká: „Kdy-
bych tě nebyl potkal, Gurudéve, byl by můj život promarněný.
Zmítal bych se dál v koloběhu znovuzrození a smrti, ale
Ty, vládce mého bytí, jsi mě z něho vysvobodil.“

mókša múlam gurukrípá

NŠAT SAMPATTI — ŠEST KLENOTŮ V LIDSKÉM ŽIVOTĚ

Lidská bytost je trpící obětí nejrůznějších okolností, za které zdánlivě nemůže. Trpíme nemocemi, tělesnými neduhy, psychickými chorobami, úzkostnými stavy, depresemi. V depresi je člověku, jako by byl uvězněn v temné jeskyni, z níž není východu. Jenom ten, kdo podobný stav nezažil, jej může zlehčovat. Nikdo nechce být nemocný, nikdo nechce být deptán depresemi, nikdo nechce trpět. Kolikrát se zoufale ptáme, co jsme komu provedli, že nás osud takhle stíhá, a nemůžeme se dopátrat příčiny. Většinou nejednáme ve špatném úmyslu; chybujeme spíše proto, že si nejsme vědomi toho, co činíme. Máme dojem, že se chováme správně, a teprve po čase nám najednou svítne, že jsme svým „správným chováním“ hluboce ranili někoho ze svých bližních. Jsou však nepředložená, zlostná slova, která člověku v rozčilení vyletí z úst, takový přečin, aby za něj byl člověk celý život trestán?

Podle karmového zákona jsou zdrojem utrpení důsledky zla, které jsme spáchali nejen v tomto životě, ale i ve svých minulých zrozeních. V nedohlednu uplynulého času jsme někomu nespravedlivě ublížili a bolest námi způsobená se k nám vrací ve chvíli, kdy ji nejméně očekáváme. Musí se vrátit, jako se všechno vrací tam, odkud vzešlo. Spadá na nás z jiných úrovní za okolností, o kterých rozhodují různé tattvy a kosmické činitele.

Člověk je ovšem na rozdíl od ostatních živých tvorů obdařen schopnostmi, kterým se v poetickém jazyce jógy říká šest klenotů — šat sampatti. Pokud je v sobě objevíme, pokud se s nimi naučíme správně nakládat, překonáme osamělost, deprese, utrpení a vyčerpávající pocit křivdy, pocit, že nás osud nespravedlivě pronásleduje.

Nehledejme pomoc venku. Klenoty leží uvnitř nás. Pokud o nich nevíme, ztratili jsme je uvnitř a uvnitř je musíme

me hledat; jinak se budeme chovat jako pošetilá stařenka ze známého podobenství.

Jakási stařenka chodila sehnutá k zemi a zoufale něco hledala. Uviděl ji mladík ze sousedství a zeptal se: „Ztratila jste něco, babičko?“

„Ale chlapče,“ povídá babka, „ztratila jsem svou jedinou jehlu a nemohu ji najít.“

„Jděte si odpočinout, babičko, já se vám po ní podívám,“ nabídl se hodný soused.

Stařenka poděkovala, zašla do domku a mladík se pustil do hledání. Hledal, hledal, jehla nikde. Celý zchvácený vešel dovnitř: „Kde jste tu jehlu vlastně ztratila, babičko?“

„Ale tady doma, hochu, v domečku!“

„A proč jste ji tedy hledala venku?“

„Protože venku je víc světla a uvnitř mám tmou.“

Mladík zažehl lampu a za chvíli jehlu našel.

A tak zažehujeme a posilujeme světlo svého vědomí, abychom našli klenoty, které neleží nikde jinde než uvnitř nás.

Jak postupovat při hledání? Nejprve musíme rozpoznat zákeřné nepřátele, kteří nám neustále matou stopy. Jsou to móha — připoutanost, závislost, lóbhá — chamtivost, žádostivost, kródhá — hněv a káma — vášeň.

Původcem všeho utrpení je móha — připoutanost, lpění na věcech, vztazích a symbolech. Překonat připoutanost je nesmírně obtížné. Málokdo se dovede vzdát představy, že na něm stojí a s ním padá blaho jeho rodiny, třídy, rasy, národa. Spoutala nás mylná představa, že to a to je „moje“. „Můj“ dům, „můj“ manžel, „moje“ manželka, „moje“ peníze. Při svém omezeném poznání se nedovedeme vžít do situace, že cokoli, čemu říkáme „moje“, nám přestane patřit, jakmile opustíme tuto zemi a svou dočasnou podobu. Silná pouta nás vážou zejména k rodině a k pokrevním příbuzným. Myslíme si, že je milujeme. Jenomže opravdová láska a připoutanost jsou dva úplně odlišné a protichůdné city, ačkoliv jsou si na první pohled tak podobné.

Nepřekonaná připoutanost nás mučí, zemře-li například

někdo z těch, koho milujeme. Člověk zotročený závislostí nedovede nic jiného než trpět. Naopak jogín se zamýšlí tak jako rolník ze starého podobenství.

Jeden rolník, odpočívaje v poledním žáru ve stínu stromu, usnul. Zdálo se mu, že má syna, který mu působí nesmírnou radost. Prožíval ve snu pocit nezkaleného štěstí. Tu ho probudil soused a rolníkem projela prudká bolest: V okamžiku přišel o snové dítě. Rozmrzele pracoval na poli až do soumraku a večer se vydal na cestu k domovu. A tu vidí — naproti mu běží naříkající příbuzní a volají: „Zemřel ti syn!“

Rolník nejprve hořekoval s ostatními, ale pak usedl a přemýšlel: Pro koho vlastně naříkám? Pro tohoto syna, anebo pro toho, který zemřel s mým poledním snem?

Život ve světě je pomíjivý jako sen, a nevzdáme-li se představy, že něco je „mé“, budeme trpět. Jednou přijde den, který nás přinutí opustit vše, co považujeme za své. Zemřeme a zanecháme všechno za sebou; zůstavíme této zemi i své hmotné tělo. Avšak duši provází astrální tělo a to je nabitě vzpomínkami a city. Pokud jsme ještě v životě nedokázali překonat móha — připoutanost a závislost, trpíme dál, i po smrti. Zůstáváme uvězněni v rovině, která se v sanskrtu nazývá pitr lóka, svět předků. Pitř lóka lze přirovnat ke křesťanskému očistci. Mrtví se odtud pokoušejí dostat zpátky na zem, aby mohli uskutečnit svá nesplněná přání, zjevují se ve svých astrálních tělech, snaží se živé upozornit na svou existenci a trápí je, protože sami trpí a neunesou tíhu svého utrpení.

Příbuzenská připoutanost je živočišný pud. I zvířata milují své partnery a trápí se, přijdou-li o ně. Příslověčně známa je například příchynost a solidarita mezi delfíny. Příchynost mezi příbuznými je přirozená. Je správné, máme-li o ně a snažíme-li se udělat vše pro to, aby byli šťastní. Je přirozené i to, že při odchodu toho, koho máme rádi, nezůstaneme jako z kamene. Ale člověk je obdařen schopností pochopit své živočišné pudy a ovládnout je. Připouta-

nost je založená na nepochopení, láska na poznání skutečnosti.

Překonat připoutanost tedy neznamená, že svou rodinu přestaneme mít rádi, že ztratíme zodpovědnost vůči dětem a rodičům, sourozencům či vůči svému partnerovi. Naopak, budeme je milovat ještě více tím, že jim dopřejeme svobodu a prostor k vlastnímu rozvoji. Nebudeme je obviňovat, že kvůli nim trpíme, nebudeme je zraňovat výčitkami, které vyvěrají z našich zhrzených citů. Kdo neprohlédne lest ulpívání, jedná bez rozmyslu jako lačná moucha, která usedne přímo doprostřed talíře s medem, hltá a hltá, a než se stačí nahltat, med pohltí ji. Nemusíme si med odpírat, ale je bezpečnější ochutnávat jej po troškách a z kraje talíře.

Připoutanost, závislost a lpění vyvolává úzkost. I ve chvílích, kdy jsme šťastni, nás najednou kdesi v hloubi srdce bodne strach, že bychom mohli přijít o to, co nás naplňuje štěstím. Bojíme se, že ztratíme partnera, že si náš milý nebo naše milá najde jiného, který ho bude tělesně či duševně více uspokojovat — a už nás týrá pocit ohrožení. Ze strachu klíčí uchvatitelská touha, lóbhá, a vášeň, káma. Neuspokojená vášeň, nenaplněná žádostivost, pochybnosti a nejistota vedou k žárlivosti, závisti, k nenávisti. Kró-dha — hněv, nenávisť je další úhlavní nepřítel člověka.

Není snadné vyprostit se ze sítě negativních vlastností. Ale nevymotáme-li se z nich včas, skončíme jako pavouk, který v touze polapit mouchu bezhlavě souká síť, až omotá sám sebe a umírá polapen ve vlastní pavučině.

Nejlepší prostředek proti špíně pavučin je čistotnost. Budeme-li ji uplatňovat i ve svém nitru, přestaneme se zamořovat do sítí neužitečných vlastností.

Vnitřní očista znamená pročišťovat antahkaranu, kterou tvoří čtyři složky: man(a) — mysl, buddhi — intelekt, čitt(a) — vědomí a ahamkár(a) — ego, jáství.

Mana je vlastně myšlenková substance. Pročišťujeme ji tím, že se snažíme myslet pozitivně, s láskou. Ať se děje co se děje, pokuste se ve všem najít důvod, proč se to děje a k čemu je to dobré. Všechno je totiž k něčemu dobré. Vypráví o tom příběh o Bírbalovi, rádci vládce Akbara.

Akbar byl nejslavnější panovník mughalské dynastie, která se ve třináctém století zmocnila vlády nad Indií. Proslul náboženskou tolerancí, nevnucoval Indům islám jako jeho předchůdci i následníci. Svým prvním rádcem stanovil hinduistického rádžu Bírbala, neobyčejně důvtipného člověka. Bírbal měl za povinnost přednést v radě ministrů každý den nějaké filozofické poučení. Jednoho dne řekl: „Všechno, co se stane, je dobré.“ Akbar zavrtěl pochybovačně hlavou, ale Bírbal znovu opakoval: „Všechno, co se stane, je k něčemu dobré.“

Zanedlouho, když se král nechal ošetřit lazebníkem, sjela mistrovi břitva a řízl Akbara do tváře. Rána se táhla od oka až k bradě a řinula se z ní krev. Rozlíčený panovník kázal uvrhnout holiče do vězení a okamžitě si dal předvolat Bírbala: „Tak co, ještě mi chceš tvrdit, že všechno, co se stane, je dobré? I to, že budu mít nadsmrti zohavenou tvář?“

Bírbal se zamyslel a po chvíli řekl: „I to je dobré.“

„Jdi mi z očí!“ zahřímal vladař a rádcce upadl v nemilost. Rána se zahojila, ale panovníkovi skutečně zůstal na tváři ohavný šrám.

Jednou se Akbar vypravil na lov a stalo se, že se v hluboké džungli ztratil své družině a zabloudil. Zůstal úplně sám a nevěděl kudy kam. Nebyl zvyklý jednat bez rádců, a tak ve zmatku, místo aby se poradil s vlastním rozmyslem, volal ze všech sil: „Kde jste kdo? Pomóc!“ A našli se pomocníci. Jenomže jací! Zbojníci, kteří měli nedaleko sluj a pomáhali pocestným na onen svět. Uslyšeli Akbara a v okamžení ho obstoupili. Poznali, že je to nějaký urozený člověk a boháč, ale nepoznali, že je to sám panovník.

„Osud nám tě seslal do cesty,“ řekl vůdce lupičů, „protože jsme se právě dnes ráno rozhodli obětovat prvního vhodného člověka, kterého potkáme, svému božstvu, aby nás lépe ochraňovalo při našem nebezpečném řemesle.“

Akbar pochopil, že skončila nejen jeho neutěšená pouť džunglí, ale i pouť tímto pozemským životem. Nedá se říci, že by mu to bylo dvakrát příjemné. Mezitím co se vše-

lijak vymlouval na to, že je přece král, zbojnící ho připravovali k oběti: svlékli mu drahocenný oděv a chystali se mu oholit tvář. A tu si všimli, že má obličej zohavený jizvou.

„Bohužel,“ obrátil se vůdce lupičů na své kumpány, „tohle zohavené stvoření je nám k nepotřebě. Přece neurazíme své božstvo tím, že mu nabídneme tak znetvořenou oběť.“ A s těmi slovy krále propustili.

Král se dostal domů sice polonahý, ale živý. A protože to byl člověk i při svých panovnických rozmarech moudrý, velkodušný a uznalý, dal si okamžitě zavolat Bírbala. „Měl jsi pravdu,“ řekl. „Všechno, co se stane, je k něčemu dobré. Nebýt toho, že mě holič zohavil při holení, byl bych dnes přišel o život.“ Dal holiče propustit z vězení a bohatě se mu odměnil.

Buddhi, intelekt, úzce souvisí s myslí; proto ho používejte při pročišťování myšlenek. Neukvapujte se, jednejte s rozmyslem; zkoumejte situaci ze všech možných stran, hledejte příčinu a uvažujte, jaké může mít následky.

Čitta, vědomí, je čisté tehdy, pokud se nám podaří zbavit je všech komplexů, nejistot, pochyb a negativních pocitů.

Ahamkár je ego. Aham znamená já, kár je činitel, ten, kdo činí. Ahamkár lze chápat jako „já jsem ten, kdo činí“. Jenomže víme, že jsme jen nástroj v rukou Božích. *Náham kartá, Prabhudíp kartá* . . . (Já nejsem ten, kdo činí, Bůh je ten, kdo činí.) Iluze ahamkáru je nejhouževnatější záškodník, který stojí v cestě našemu duchovnímu vývoji. Živnou půdou ega se může stát šest nebezpečných darů, které osud předhodí člověku, aby ho vyzkoušel: mládí, krása, akademické tituly, nadání, majetek a společenské postavení či jakékoli jiné výsady. Mladí lidé často povzneseně znevažují potíže starých. Mnozí hezčí lidé v opojení nad vnější krásou zapomínají, co je krása nitra. Akademici ověšení tituly podceňují zdravý rozum lidí méně vzdělaných. Pyšní virtuosoové rádi zapomínají na to, komu mají být vděční za svůj talent. Boháči opovrhují nemajetnými a lidé s pomyslným privilegiem „ušlechtilější“ rasy, vznešenějšího národa

či vysokého společenského postavení se domnívají, že ostatní jim nestojí za to, aby je brali na vědomí. Být mladý, krásný, vzdělaný, nadaný, bohatý a mít rozhodující slovo ve společnosti není hřích, pokud jsme si neustále vědomi, že to není naše zásluha; že jsme tyto dary dostali od Boha, abychom jimi sloužili ostatním, a pokud za ně s pokorou Bohu děkujeme. Jenom tak udržíme dravé ego v patřičných mezích.

Ego zaslepuje i lidi psychicky labilní, kteří trpí komplexy méněcennosti. Ponouká je, aby veškeré okolí vnímali jako útok na svou osobu a neustále se bránili domnělému nepříteli. Vzbuzuje v nich ustavičnou podezíravost a negaci. Nejsou ochotni připustit žádný cizí názor a žádnou jinou pravdu než svou. A přitom při vši své neústupnosti stejně ustupují z cesty, kterou se vydali, hledají neustále schůdnější pěšinky, na jejichž konci je nečeká nic jiného než zklamání. Kéž by je opětovná zklamání naučila chápat funkce jejich vnitřních činitelů myslí, intelektu, vědomí a ega; kéž by energii, kterou věnují útokům proti světu, vynaložili na pročišťování vlastního nitra! Velkou oporou při této nesnadné a nikdy neustávající práci je mantra a oddanost guruovi — gurubhakti.

S očistou myslí, intelektu, vědomí a ega skutečně nemůžeme přestat, stejně tak jako si jednoho krásného dne neřekneme: Tak a dost, ode dneška se už v životě nebudu mýlit, už jsem dost čistý. Jednou se ptal můj Učitel paramhans svámí Mádhavánanda svého gurua, vznešené bytosti šrí Dípa Maháprabhudžího: „Otče, jak je možné, že každý den pracně vymetáme smetí špatných myšlenek z myslí, a než se nadějeme, máme ji znovu zaneřáděnou? A na druhé straně sotva se s námahou dopracujeme k pozitivnímu smýšlení, stane se něco nečekaného, a správné smýšlení je to tam?“

„Je to tak, jak jsi řekl,“ odpověděl Maháprabhudží, „špatné myšlenky jsou jako prach a smetí: vymeteme je dveřmi, a oknem nám vletí znovu dovnitř. A dobré myšlenky jsou jako peníze: sotva je dáme pracně dohromady, rozkutálejí se a jsou pryč.“

Mezi čistotou a špínou, mezi světlem a tmou je spojitá

škála, a tak když jsme pročistili antahkaranu natolik, že je v ní vidět, můžeme se porozhlédnout po šesti klenotech — šat sampatti. Co to vlastně je? Jak jich využít pro duchovní rozvoj?

O šesti klenotech nás poučuje džňánajóga, a zejména džňánajogíni se s nimi učí cílevědomě zacházet. Šest klenotů je však uloženo v každém z nás, a kdybychom je uměli užívat, byl by na zemi ráj. Nazývají se: sam, dam, šradhdhá, titíkášá, uparati, samádhán.

Sam je schopnost odpoutat smysly od předmětů, které v nás budí neklid a jsou překážkou duchovního rozvoje. Sam je také schopnost zbavit se světských přání, vásan. Nemusíme se přitom vyhýbat příjemným věcem, které nás potkávají, ani zahazovat statky, kterých se nám dostane, ale neženeme se za nimi a netrápíme se, když je nemáme.

Dam je schopnost mít smysly pod kontrolou. Zkrotíme-li je, aby se nevzpínaly jako divocí koně, nebudou nás svádět k neuváženým činům, po nichž následují jen problémy a utrpení.

Šradhdhá je schopnost důvěry. Důvěra je nesmírně důležitá. Kde není důvěry, tam není ani lásky. Pochybnosti člověka rozkládají a mučí. Nepěstujte si pochybnosti; pěstujte v sobě důvěru. Kéž bychom byli schopni důvěry, jakou chová malé dítě k matce! Jakmile je matka vezme do náručí, zapomene na všechno, co je trápí, přestane plakat, protože cítí a ví, že je v bezpečí. Je si tím jisté, aniž by je o tom musel kdokoli přesvědčovat. Důvěra se objeví sama, spontánně; uvedly ji v život jemné tattvy záruky, tattvy vztahu mezi matkou a dítětem. Bez důvěry nemůžeme v životě uspět.

Komu důvěřovat? Na prvním místě sobě samým. Jak málo lidé věří ve své lidské schopnosti! Proto jich nemohou využívat. Jakmile řeknu: nemohu, neumím, nejde to — síla k činu je pryč. Bez sebedůvěry to opravdu nejde.

Za druhé mějte důvěru ve svou cestu a ve svůj cíl. Buďte si jím tak jisti, že vás od něho neodvrátí nic na světě. Problémy na vás budou dorážet neustále; do konce života se budete potýkat s potížemi, znovu a znovu vás zaskočí nepřijemné zklamání. Ovšem zklamání, které nám připravují

jiní, se nás může dotknout pouze zvnějšku. Důležité je, abychom nezklamali my sami sebe. Máme-li dojít, kam chceme, musíme si věřit. Musíme být tak hluboce přesvědčeni o správnosti toho, co děláme, že nás ani nenapadne říct — pokusím se, nýbrž — dokážu to! „Pokusím se“ znamená, že si už na samém počátku podrýváme půdu pod nohama. Přijměte s odvahou jakoukoli příležitost, kterou vám osud nabídne. Nedejte se odradit, když se vám něco hned nepodaří; příště to půjde lépe. Důležité je odhodlání a vnitřní síla. A to je šraddhá, s níž bychom měli kráčet po zvolené cestě.

Za třetí důvěřujte svému guruovi. Budete-li o něm pochybovat, nepoznáte pravdu. Odevzdáte-li se jeho lásce, záštitě a milosti se stejnou důvěrou, s jakou se odevzdává malé dítě matce, budete schopni zázraků. Vypráví o tom opět podobenství.

V jednom ášramu žil guru s několika žáky. Všichni od něho dostali mantru, jenom jednomu vesnickému prostáčkovi se ji Mistr zdráhal dát. Chlapec měl předobré srdce, ale rozumu méně, než by bylo třeba, a Učitel se bál, že by mantru popletl. Prostáček však neměl jiné přání než dostat mantru od svého gurma, kterého miloval na de všechno na světě. Byl mu v patách, kam se Mistr hnul, a stále jen žadonil o mantru.

„Dám ti mantru, až budeme někdy spolu o samotě,“ odbyl ho jednou Učitel.

Příležitost se naskytla hned příštího dne. Mistr odešel do ústraní meditovat, ale sotva se pohroužil do rozjímání, ozval se vedle něho prosebný hlas: „Mistře, teď jsme tu sami!“

Nepříjemně vyrušený světec se neovládl a křikl: „Seber se a běž odsud!“

A chlapec se rozběhl k ášramu. Seber se a běž odsud, opakoval si v duchu, aby nezapomněl. Byl skálopevně přesvědčen, že to je ta pravá mantra, kterou konečně dostal od svého gurma.

Zanedlouho poslal Mistr prostáčka obstarat cosi ve městě. Mladík si celou cestu prozpěvoval svou podivnou

mantru, šťastně došel až do města, a co nevidí? Smuteční průvod, kvílící davy lidí — na marách nesou královského syna.

„Snad neumřel následník trůnu?“ pomyslel si. „Kdyby tu byl můj Mistr, určitě by ho přivedl k životu!“ A neotřesitelná víra v Mistrovu sílu vnukla chlapci čin: rozhrnul plačící zástup, přiskočil k nosítkům a vykřikl: „Seber se a běž odtud!“

Lidé zkoprněli. Chtěli se na blázna vrhnout — ale co se nestalo! Princ vstal a běžel do královského paláce. A tak se lidé vrhli prošťáčkovi k nohám a provolávali mu slávu. „Já ne, to můj guru!“ bránil se.

Když se guru dozvěděl o této neuvěřitelné příhodě, šel do ústraní rozjímat; jaktože mladík mdlého rozumu učinil pomýlenou mantrou takový zázrak, zatímco on, který cvičí jógu podle všech pravidel, dosud nic podobného nedokázal? A pochopil; je to tím, že on, Mistr, nemá prošťáčkovu skálopevnou, nejmenší pochybností neposkvrněnou důvěru, šradhdu.

Ano, tak silná šraddhá je skutečně schopná působit zázraky. Ten nejžádoucnější a nejkrásnější zázrak je ovšem dosažení duchovního cíle, poznání Boha v sobě a splynutí s ním vjedno. A při víře a oddanosti vůči guruovi není tento zdánlivě zázračný cíl nedosažitelný.

Uparati, další ze šesti klenotů, je schopnost povznést se nad věci. Mahátmá Gándhí říkal: „Zříkej se a užívej.“ Nádherná slova. Jóga nás učí tomuž. Dovedeme-li se povznést nad všechno, co nám připravuje chvilkové rozkoše, i nad všechno, co nás trápí, přestaneme se bát a nebudeme mít důvod pohlížet na svět jinak než s láskou.

Titíkšá je schopnost být pevný a odolný, schopnost snášet bez reptání nepohodlí, tělesné i psychické útrapy. Hlad, žízeň, vedro či hlad sužovaly dříve člověka citelněji než dnes. Technika a civilizace proti nim našla obranu. Titíkšu je třeba pěstovat spíše jako ochranu proti narůstajícím psychickým nepohodám. Důležité je neustále si uvědomovat, že nic netrvá věčně. Věčné je pouze átmá, věčná je nejvyšší pravda, věčný a neměnný je vesmírný princip,

Bůh. Všechno ostatní podléhá změnám. Všechno přejde. Přejde dobré, přejde zlé, přejde den, ve kterém se radujeme, i den, ve kterém trpíme. Tak, jak to bylo napsáno v prstenu královny Mandalšáh.

V dávných dobách žila v Indii moudrá královna Mandalšáh. Byla tak moudrá, že ze svých pěti starších synů vychovala dživanmukty — seberealizované bytosti, které se vyprostily z koloběhu smrti a znovuzrození. Když dospěl šestý syn, předala mu matka vládu a rozhodla se odejít do samoty, aby se duchovně připravila na odchod z tohoto světa. Syn byl nešťastný, prosil matku, aby stála při něm a dávala mu moudré rady. „Vzchop se,“ řekla matka, „a důvěřuj si. Vzpomeň si na všechno, co jsem se tě snažila naučit, a budeš mě cítit vedle sebe. Duchovní přítomnost je důležitější než hmotná. Abys ale měl ode mne na památku i něco hmatatelného, vezmi si tento prsten. Až pocítíš potřebu, otevři jej a podívej se dovnitř.“ Nato se Mandalšáh odebrala do samoty.

Mladý král vládl moudře a spravedlivě, pamětliv rad své matky. Lidé jej milovali, žil v míru a v pokoji a osud mu dopřával samé radosti. Jednou, když prožil obzvlášť šťastný den, pocítil potřebu otevřít matčin prsten. Otevřel jej a četl nápis: „I tento den přejde.“

Šťastný den skutečně přešel. Krajinu postihlo sucho a neúroda, nepřítel využil situace a vypověděl králi válku, a protože neštěstí nechodí samo, těžce onemocněla králova milovaná žena. Když se to dozvěděl, upadl v zoufalství a pomyslel si, že nemůže být nešťastnější den, než je tento. Tu si vzpomněl na matčin prsten, otevřel jej a četl: „I tento den přejde.“ Uvědomil si proměnlivou podstatu tohoto světa, uvědomil si svou královskou dharmu a s veškerou svou titíksou začal čelit nesnázím situace. Tak napomohl šťastným dnům, aby se opět vrátily.

Nezoufejte, dostanete-li se do nesnází. Čas plyne a přináší změny. I v našem těle dochází každým okamžikem ke změně, i pocity, myšlenky a úvahy se mění. Posilujte v sobě takové úvahy, které vám pomohou znásobit titíksu —

odvahu, odolnost, sebeovládání, schopnost vydržet. Vydržíte-li, bezpochyby se dočkáte příznivé změny.

Samádhán, poslední ze šesti klenotů, je schopnost neztratit ze zřetele cíl. Vyvstanou-li před vámi problémy a potíže, nevíte-li, co počít, posadte se, zavřete oči a rozjímajte o své situaci a o svém stavu. Rozpoutá-li beznaděj nebo vztek ve vašem nitru vichřici, nedejte se strhnout. Nebudete se přece nořit do rozbouřeného moře! Pozorujte. Počkejte, až vlny hněvu opadnou, a pak se velice pozorně ptejte sami sebe: Co jsem udělal? Co jsem měl udělat? Jak jsem smýšlel? Jak jsem měl smýšlet? Proč takto smýšlím? Bylo to všechno opravdu tak důležité, jak se mi zdálo? Co ztrácím? Má to cenu ve vztahu k věčnému štěstí? Samádhán je přemítání, rozjímání, meditace, konfrontace a zpověď.

Samádhán je naše lidská schopnost uvažovat o bytí vůbec. Co je svět? Z čeho povstal? Kde se tu vzal? Kdo jej stvořil? Kdo jsem? Kde jsem se tu vzal? Kam jdu? Co je pravé a co je nepravé? Co je můj cíl?

Samádhán je schopnost odstoupit od světa a stáhnout se do ústraní, abychom přemítali a pozorovali, co se s námi děje. Až se uklidní vlny na hladině, můžeme se ponořit do hlubin nitra. A tam s myslí oproštěnou a ničím nerušenou můžeme prožít spojení s Nejvyšším, můžeme poznat Pravdu a Skutečnost.

Můj milovaný Učitel, paramhans svámí Mádhavánanda, napsal tento bhadžan:

Učte se ze života světců.

Nestačí jenom naslouchat a číst;

je třeba zkoušet a pochopit.

Nechť vaše ústa nikdy nevysloví

hanlivé slovo o Mistrovi

a nedopřejte sluchu zlým slovům z jiných úst.

Netratte sílu a čas bohapustými řečmi,

ustavičně se cvičte v sebeuskutečňování;

jděte odhodlaně za poznáním a odstraňujte z cesty

všechno, co vám brání činit dobro.

Pište pro blaho světa krásné knihy,
ať nektar vašich moudrých slov kane všem pro štěstí.
Pro vidinu klamných radovánek
se nenechte svést k nerozvážným činům,
neupadejte do otroctví zlovyků,
s odvahou čelte síle svých slabostí.
Snažte se rozumět. A proto každý den rozjímejte,
co je vlastně svět a co je Bůh.
Nepochybujte o Bohu,
nepochybujte o svém guruovi,
věrně, oddaně a s pevnou vírou se řiďte jeho slovy.

V DVĚ CESTY — NIVRITTI A PRAVRITTI

Život se ubírá dvěma směry, cestou nivritti a cestou pravritti. Každý z nás by si měl uvědomit, na které z nich se ocitá.

Pravritti je cesta světských povinností. Život ve společnosti nás zavazuje k tomu, abychom plnili určité úkoly, řídili se jistými zákony a předpisy, dodržovali rozmanité příkazy a zákazy. Jinak by společnost nemohla fungovat. Jako rodiče, členové rodiny, jsme pověřeni úkolem vychovat z dětí nezávislé, tvůrčí a zodpovědné duchovní osobnosti. Jako členové všelidské rodiny bychom měli chápat a milovat všechny své bratry a sestry a pomáhat jim. Bůh nám dal ruce, nohy, oči, uši, ústa a vybavil nás vším potřebným, abychom byli prospěšní ostatním a plnili své společenské povinnosti. Cesta pravritti však není nekonečná a měli bychom na ní setrvávat jen do té doby, dokud je to nezbytné.

Vritti znamená pohyb, vlnění, tíhnutí, tendence. Pokud je mysl zaměstnaná běžnou denní činností, vlní se myšlenky jako hladina jezera ve větru. Zvlněná hladina ovšem neudrží obraz ničeho, co se v ní odráží, nezakreslený. Podobně nedokáže zvlněná mysl ukázat jasný obraz pravdy. Proto bychom si měli dopřát příležitost ke zklidnění. A to především ti, kdož po mnohaleté práci a péči o druhé dospěli do věku, kdy mají právo na odpočinek.

Po každé cestě dojdeme jenom tam, kam vede. Jdeme-li cestou k lesu, dojdeme do lesa, jdeme-li směrem k poušti, dojdeme do pouště. Jdeme-li neustále jenom cestou pravritti, ocitáme se v nových a nových zmatcích, docházíme zklamání, neklidu. Stavíme jeden dům za druhým, pachtíme se po nových a nových autech, nepřestáváme se vměšovat do života svých dětí a vnoučat, kupíme nicotnosti. Byl jsem v bytě jedné osmdesátileté paní — všude se hromadily noviny, výstřižky, výpisky, o kterých ztrácela pře-

hled, nevěděla, k čemu je vlastně shromažďuje, a přesto je vršila dál na další a další hromádky. Číslo z ní upachtěné neuspokojení; její džívátma, její vnitřní já, stále nemělo dost, stále se potácelo po cestě pravritti. Zažehnáváme-li však neklid novou a novou činností, je to, jako bychom přilávali olej do ohně. Jóga učí, že na cestě pravritti upadá člověk znovu a znovu do iluze světa, do máji. Jediná cesta, která vede z máji ven, je cesta nivritti — osvobození od neklidu myšlenek.

Být v nivritti znamená spočívat ve vnitřním míru. Nivritti neznamená nečinnost. Úplná nečinnost nás nečeká ani po splnění našich povinností vůči společnosti. Stále je třeba něco dělat: myjeme se, uklízíme, vaříme, pomáháme druhým, pokud naši pomoc potřebují — ale nenecháme se svými činnostmi zajmout a pohltit. Když někdo z mých bratrů nebo sester přijde za maminkou a chce na ni uvalit povinnost, kterou by měl vykonat sám, maminka řekne: „Děťátko, já už jsem si své odbyla. Zabývala jsem se vámi celý život, a teď chci mít klid. Jsem v nivritti.“ Maminka medituje, opakuje si mantru. Samozřejmě — když je opravdu potřeba, pomůže, jak může; ale nenechá se zotročit úkoly, které jí nepřísluší. A hlavně — neplete se dětem do života.

Nivritti, osvobození od neklidu, znamená být zbaven nejen neklidu vnějšího, ale hlavně vnitřního. Lidské nitro je plné vášan, tužeb a přání. Dokud nás bude vzrušovat svět a budou nás rozrušovat vásany, nivritti nedosáhneme. Budeme zakoušet nová a nová utrpení na cestě pravritti, nová nedorozumění, nezdary, zklamání, bolest, změny. A přesto cestu pravritti nemůžeme zavrhnout. Je nezbytná k tomu, abychom se postarali o běh společnosti. Spíše je třeba, aby ti, co poznali nivritti, ukázali i ostatním, kam která cesta vede.

Na prvním místě ved'te k nivritti své děti. Neučte je, aby si hleděly jen „svého písčku“. Učte je vidět doširoka a daleka. Děti vychované v úzkoprsé netoleranci nejenže budou trápit ostatní, ale samy budou trpět nejvíce, protože jejich falešné představy budou bolestně narážet na skutečnost. Nepodporujte v dětech touhu mít a vlastnit, nechce-

te-li, aby je soužila věčná nedosycenost a nespokojenost. Bohatý není ten, kdo má, ale ten, kdo netouží po tom, co nemá. Hmotné statky nemají samy o sobě žádnou hodnotu. Hodnotu jim přikládá pouze náš vypočítavý intelekt. „To je cenné, tohle je ještě cennější, to je bezcenné.“ Nevinný člověk takto nepočítá. Nepovažuje diamant za víc než za třpytné sklíčko. Proč? V jednom bhadžanu se na to odpovídá: „Proč toužit po špercích? Abys zhodnotil pomíjivou krásu? Zhodnot' raději pomíjivý čas života tím, že porozumíš jeho významu.“ Učte děti, aby nelhaly, nekradly, na ničem nelpěly a nikomu nic nezáviděly. Ne proto, že je to hřích, ale proto, aby jim nic nebránilo stát se zralými, rozvitými, svobodnými osobnostmi, proto, aby dovedly být spokojené. Ale pokud vaše děti dospěly natolik, že o vaše vedení nestojí a chtějí samy vyzkoušet, co je život, nechte je jít jejich vlastní cestou. Je to jejich osud. A vy si hleďte své cesty.

Osvobozujte se postupně od pravritti, přibližujte se nivrutti. Nezabředávejte znovu a znovu do máji. Nivrutti vás dovede tam, kde uhasíte svou žízeň po poznání a kde vás čeká osvobození.

Tato krásná slova si můžete přečíst v mnoha jógových spisech. Pouhou četbou však poznání nedojdete. Knihy jsou inspirace. Inspirace je potřebná a důležitá, ale chcete-li dojít, musíte jít. Vynaložit úsilí a vydat se na cestu. Jděte, dokud je čas. Neotálejte. Jděte, abyste došli alespoň někam, ne-li k úplnému cíli. Jděte, než nadejde ona neodvratná chvíle, která vás zbaví pohybu. Nedejte se zdržet lpěním na tom, co je „moje“. Až ona chvíle přijde, „moje“ přestane mít jakoukoli cenu, přestane prostě existovat.

Povím vám skutečnou příhodu, která se před časem stala v Rádžasthánu. Je poučná v mnoha směrech.

Kdysi žil ve městě Džódhpuru rádža jménem Džasvant Singh. Indie měla mnoho osvěcených vladařů, kteří se ubírali cestou jógy, a Džasvant Singh patřil mezi ně. Cvičil několik hodin denně. Sebenaléhavější vládní povinnosti mu v tom nesměly zabránit. Žil příkladným životem a moudře spravoval území, které mu svěřil Bůh.

Džasvant Singh byl nesmírně bohatý a jako ostatní rádžové chodil ověšen šperky na znamení své panovnické hodnosti. Jógová sádhana jej však postupně dovedla k rozhodnutí rozdat klenoty chudým a potřebným. Usmyslel si, že svůj záměr skutečným prostřednictvím ministrů, které tím zároveň přezkouší v jejich poctivosti. Povolal je k sobě a zeptal se jich, jsou-li ochotni splnit jeho přání. Všichni začali panovníka o překot přesvědčovat, že za něho obětují i život, bude-li potřeba.

„Vaše životy nepotřebuji,“ pravil Džasvant Singh, „život nám dal Bůh a Bůh si ho zase vezme zpět, až uzná za vhodné. Mně stačí, uděláte-li pro mne jednu věc: Až umřu, rozdejte mé šperky ášramům, chudým a potřebným, část rozprodejte a za peníze opatřete potravu pro hladovějící zvěř.“

„Vaše Milosti!“ zvolal ministerský předseda. „Jak můžete hovořit o své cestě na věčnost, vy, který nás všechny přežijete! Přejeme vám deset tisíc let života a doufáme, že se naše vroucí přání splní!“

Rádža odpověděl: „Vaše přání mě sice těší, ale nikdo z nás neví dne ani hodiny. Já tuším, že moje hodina na sebe nedá dlouho čekat.“ Nato se ministři slavnostně zavázali, že vykonají všechno, co si vládce bude přát.

Zanedlouho přistoupil Džasvant Singh ke zkoušce, která mu měla objasnit mnoho věcí. Chtěl prozkoumat ry-zost svého odhodlání rozdat šperky chudým, úplnost svého neulpívání na hmotných statcích, chtěl poznat, jak daleko je na cestě nivritti — a chtěl si zároveň prověřit své nejbližší: rádce a ministry. V příhodné chvíli se pohroužil do hlubokého samádhi. Na nejvyšším stupni samádhi se všechny životní funkce zpomalí a zeslabí natolik, že člověk vypadá, jako by byl mrtvý. Nicméně vnímá, co se děje kolem. Ministři přišli jako obvykle k poradě, a co nevidí? Panovník nežije! Měl tedy pravdu, když předvídal, že zemře! Užasle hleděli na bezvládné tělo; oslňovala je záře prstenů, náramků a náhrdelníků, kterými bylo ozdobeno. Vrhli se k mrtvému a začali šperky stahovat. „Rádža přikázal rozdat šperky ášramům, chudým a potřebným,“ připomněl ministerský předseda. „Bože, to byl

osel!" zasmál se zcela neobřadně ministr financí. „Dokud vládl, museli jsme s ním souhlasit; ale kdo nám poroučí souhlasit s jeho pošetilým příkazem, když už nás nemůže postihnout jeho hněv?"

„Jenomže neplnit sliby znamená uvalit na sebe těžký karmický trest!" namítli ti poctivější.

„Proč bychom nesplnili slib? Slib splníme," pronesl prohnane ministerský předseda. „Dáme vyhotovit kopie šperků, kopie rozdáme, a originál si necháme, aby zůstal v důvěryhodných rukou."

V tu chvíli se Džasvant Singh probral ze samádhi a zazpíval posvátnou slabiku ÓM. Ministři strnuli hrůzou.

„Tak já jsem podle vás osel? A takhle plníte slib?" Ministry vyhnal a ještě téhož dne rozdál sám všechny své šperky ášramům a chudým. Dodnes mnoho rolníků z okolí Džódhpuru obdělává půdu, kterou si pořídili z ráždžova daru, a díky jemu se postavilo několik ášramů, které dodnes poskytují útočiště duchovně hledajícím.

Džasvant Singh si vedl deník a jeho poslední záznam zní: „Tvě je pouze to, co vykonáš vlastními rukama. Tvě bohatství a tvůj zisk spočívá v tom, co jsi rozdál. Tvá ztráta je to, co utrácíš v hodech a radovánkách. Po smrti už nic nemůžeš a nez můžeš. Proto dobro, které chceš učinit, konej hned a bezodkladně."

Džasvant Singhova zajímavá prověrka prokázala sice věrolomnost jeho ministrů (jak málo lidí si uchová poctivost, dostanou-li se k moci a k penězům?), na druhé straně však posílila jeho poznání o sobě samém.

V životě každého člověka nadejde chvíle, kdy zatouží po absolutním poznání. Někdo potřebuje k procitnutí několik životů. Dvě cesty, o kterých jsem už hovořil, jsou jako dvě větve jednoho stromu. Pravritti se sklání dolů, ke světu; nivritti směřuje vzhůru, ke kosmickému bytí, a vede k osvobození. V každém, kdo hledá, se jednou probudí touha po osvobození a láska k Nejvyššímu. A tato touha je čím dál palčivější, protože je to touha po nepomíjivé radosti. Člověk nejprve touží okoušet, zkoušet a zakoušet světské po-

žitky a radosti. Teprve po mnoha zkušenostech pochopí jejich pomíjivost a zatouží uchopit nepomíjivou pravdu a nezvratné štěstí. Na touhu po nejvyšší pravdě a nejvyšší radosti musí být ovšem srdce připraveno — připravováno po mnoho životů. Jenom obdělané pole vydá úrodu.

Chceme-li poznat, na jakém úseku cesty se ocitáme, zahleďme se do svého nitra. Jedině tam nalezneme odpověď. Představte si mouchu, která sedí na voňavé santálové pastě, a položte vedle ní páchnoucí odpadky. Moucha okamžitě opustí voňavý santál a usedne na páchnoucí odpadky. Podobně je na tom člověk, který dá přednost bezduché zábavě před satsangem a vyhledávání smyslových radovánek před hledáním duchovní radosti.

Další příznak nevyzrálé osobnosti je proměnlivost rozhodnutí, sankalpa a vikálpa. Učiníme nějaké předsevzetí, sankalpu, a vzápětí se ho vzdáme, protože nás upoutala jiná představa. Sankalpu vystřídá vikálpa, zvrát, rozhodnutí pro něco úplně jiného. Oplýváme nápady a plány, o kterých už příští den nic nevíme. Otrok přelétavých rozmarů bude potřebovat více životů, než dospěje k seberealizaci.

Předpokladem úspěchu je nezvratné odhodlání. Nevzdávejte se, pokoušejte se dál a znovu, s nasazením veškerých sil. Nevzdávejte se, ani když se vidina cíle neuskutečňuje tak rychle, jak jste si na začátku představovali. Zhatí-li se vaše mylné představy a nereálná očekávání, nenechte se vykolejit. Naopak, s tím větší vytrvalostí usilujte o postižení a dostižení pravdy.

Stává se, že člověk po určité době klesne na mysli. Zmocní se ho pochyby: Má to všechno vůbec cenu? Pochyby jsou dalším důkazem, že vás má karma v moci. Naše džívátma je bezmocné, slabé, nedovede čelit zákonu karmy. Karma je mocná a přemoci ji vyžaduje velkou trpělivost, vytrvalost, sílu, pevnou vůli, nezvratné odhodlání a věrnost cestě. Necht' vám k posílení poslouží opět podobnosti.

Jeden aspirant jógy prožíval právě ten stav, který popisuji. Upadl do deprese a ptal se sám sebe: „Má to vůbec cenu, že cvičím? Kolik let už cvičím? Dvanáct, patnáct —

a kam jsem došel? O samádhi ani potuchy, a věčná radost? Ani jejího cípečku jsem se ještě nedotkl." Svým rozkladným úvahám se oddával pod stromem a mimoděk přitom hleděl na malého mravenečka, jak s břemenem suché traviny, dvakrát větším než on sám, leze vzhůru po kmeni stromu. Když byl asi metr vysoko, slámka mu vypadla. Drobný tvoreček bleskurychle sjel po kmeni dolů, našel svůj poklad a znovu se s ním začal lopotit vzhůru. Skleslý jogín pozapomněl na své starosti a se zájmem pozoroval, kam mraveneček doleze. Tentokrát dolezl výš než poprvé, ale slámka mu opět vypadla. Znova slezl, a než se jogín nadál, opakoval mraveneček celou strnou cestu potřetí. Ale ani tentokrát se mu nepodařilo dospět tam, kam směřoval. Těžké břemeno opět vypadlo a mravenec se pro ně opět vrátil, až konečně po nesčetných pokusech vynesl slámku do mraveniště v rozsoše stromu. Jogín se zastyděl za vlastní malomyslnost. Příklad neúnavného mravenečka ho posílil v další cestě.

Velkou posilou v cestě je Boží jméno. Vypráví o tom příběh z eposu Rámájanam.

Bůh Ráma se chtěl se svou armádou dostat na ostrov Šrí Lanku, kde král Rávana věznil jeho choť Sítu. Zdálo se to naprosto nemožné, protože neměli ani jedinou loď a moře mezi Indií a ostrovem vypadalo nekonečné. Tu řekl Rámův oddaný bhakta Hanumán: „Pane, postavím most ve tvém jménu.“ Zvedl kámen, napsal na něj Ráma a hodil ho do moře. K údivu všech kámen neklesl ke dnu, ale zůstal na hladině. Pak začala celá armáda házet do moře kameny s Rámovým jménem a kameny se řadily vedle sebe, až utvořily most. Ohromený Ráma rovněž zvedl kámen a hodil ho do moře, ale jeho kámen klesl ke dnu. „Jak je možné, že tvůj kámen zůstal na hladině, a můj klesl?“ zeptal se Hanumána. „To je jasné, Pane. Sám jsi nás učil, že co Bůh nechá padnout, padne, co odhodí, klesne ke dnu. Odhodil jsi kámen, proto klesl. Na mém kameni však stálo tvé jméno; my všichni, tví odda-

ni, jsme házeli kameny s vírou v tebe a ve tvém jménu, proto naše kameny nemohly klesnout, nýbrž vytvořily most tam, kam ty chceš dojít. Síla tvého jména nás přivede i přes moře.“

Boží jméno a mantra je ona síla, která nás podrží — a udrží na naší cestě.

Někteří lidé si myslí, že mohou přestat s mantrou, když se jim začne v životě dařit. Pak ovšem nepochopili, co mantra je. Jednak nevědí, jaké další potíže na ně číhají. Za druhé: mantru neopakujeme pouze pro sebe a ve svůj prospěch, ale i pro druhé. Teprve až staneme před desátými dveřmi a budeme skrze ně nazírat pravou skutečnost, budeme mít s konečnou platností všechny problémy za sebou.

V jednom bhadžanu se říká:

„Volá tě tvá duše. Udržuje tě ve střehu před klamem a vede tě k pravé skutečnosti. Věř v Boží jméno, zpívej je a rozjímej o něm. Bůh nám dal sluch, abychom naslouchali moudrým slovům, Bůh nám dal zrak, abychom prozřeli a spatřovali ho v každé částice vesmíru, Bůh nám dal jazyk, abychom mluvili pravdu. Tvá duše tě znovu a znovu oslovuje tímto voláním.“

Každý, kdo pokračuje v cestě s pevným odhodláním a s neotřesitelnou vírou, dojde cíle. Neohlížejte se. Co bylo včera, je pryč, minulo, a jednou pomine i všechen čas, který vám byl vyměřen pro tento život. Proto pokračujte a cvičte. Sami usilujte o to, co chcete uskutečnit. Nikdo jiný za vás nic neudělá. Nebojte se; toužebně očekávané samádhi se dostaví.

Moudrý člověk ví, že mája je proměnlivá. Jednou příznivá, jindy nepříjemná a zlá. Proto se učme brát všechno s vyrovnaností. Světský život na nás neustále doléhá vnějšími rušivými vlivy, kléši, a ty v nás působí vnitřní rozruch, vikšép. Aspirant jógy se brání tím, že denně cvičí alespoň hodinu nebo dvě. Nemáte-li dost prostorný byt, abyste si pro meditaci mohli vyhradit zvláštní pokojík, věnujte jí alespoň kout, který budete chránit před májou a pravritti.

Samozřejmě vás nenabádám k tomu, abyste neplnili své

světské povinnosti. Pracujte pro rodinu a pro společnost, neopovrhujte světsky orientovanými lidmi, buďte vnímaví, chápaví a pozitivní vůči všem. Žijeme a rozvíjíme se v máje. Ale chovejme se v ní jako provazolezec, který předvádí své umění tleskajícímu davu. Je tu pro lidi, je mezi lidmi, ale ani na okamžik nedopustí, aby rozptýlili jeho pozornost. Kráčí po laně plně soustředěný a s bdělým vědomím.

Podarí-li se nám dosáhnout úspěchu, neopájíme se pýchou. Pýcha předchází pád. Není tomu dávno, co žil v Indii člověk, který dovedl kráčet po vodní hladině. Začal být na sebe velice pyšný. Dal natisknout plakáty, sezval tisíce diváků, pozval televizi — a sebevědomě vykročil. Jenomže po několika krocích se propadl do víru řeky. Neuměl plavat, jen taktak ho zachránili. Měl skutečně zázračnou schopnost chodit po vodě, jenomže jeho nabobtnalé ego jej málem stáhlo ke dnu.

Velký básník Kabírdás říká: „Mája je protřelá podvodnice a člověk musí být před ní v neustálém střehu. Nikdy nevíš, v jaké podobě a jakým způsobem tě doběhne.“ Buďme opatrní, jako kdybychom se spustili do uhelného dolu v bílé košili a chtěli, aby zůstala čistá.

Jediná pravá skutečnost je átmá. Átmá je svědek všech dějů a okolností. Je trikáldarší, ten, který je schopen uzřít tři časy, minulost, přítomnost i budoucnost. Je mu vlastní neomezené poznání, které omezené lidské vědomí nemůže obsáhnout. Jenomže právě člověk je nadán jedinečnou schopností rozšířit své vědomí do neomezenosti, která obsáhne i neobsažitelné. Chováme v sobě nesmírné množství skrytých sil, je zapotřebí jen si je uvědomit a naučit se je využívat. Dostane-li hlupák vzácný diamant, zahodí ho, a bezcenné pableskující sklíčko schová do kapsy. Lidský život je onen diamant. Téměř všechno můžeme koupit za peníze, jenom lidský život ne. A určenou hodinu smrti neoddálíme, ani kdybychom byli ochotni obětovat veškeré své jmění.

Buďme si vědomí dvou Božích zákonů: zákona karmy a zákona času. Čas na nikoho nečeká — na krále ani na žebráka, na ministra ani na sedláka. A působení našich činů,

at' dobrých, či špatných, se vrátí zpátky k nám. Dříve či později, ale vrátí se neodvratně.

Tomu všemu lze porozumět v meditaci.

M KUNDALÍNIJÓGA, ČAKRY A NÁDÍ

Kundalíni je slovo odvozené ze sanskrtského výrazu, který označuje prstenec, křivku — a také hada, protože had se pohybuje v křivkách. V jógové filozofii se slovo kundalíni užívá symbolicky pro vzestup energie skrze čakry.

Mistři rádžajógy vypracovali řadu zvláštních cvičení, krijí, kterými se pročisťují čakry, aby se jimi vědomí mohlo libovolně pohybovat. Kundalínijóga je tedy součást rádžajógového směru. Rádža zmanená král. Rádžajogín kráčí pod vedením gurua jako král, který má kontrolu nade vším, a zejména sám nad sebou.

V jógové ikonografii je kundalíni skutečně zobrazována hadem. Z toho patrně vznikl zavádějící název „hadí síla“ a ještě scestnější představa, že kundalíni je jakýsi tajemný had, který se plazí vzhůru podél páteře a probouzí v člověku nadpřirozené síly. Kolem kundalíni se kupí mnoho nedorozumění. Proto bych vám hned na začátku rád řekl, že kundalínijóga není nic jiného než náročná a disciplinovaná cesta k poznání a sebeuskutečnění.

Každého světského člověka zajímají tři věci: peníze, sex a magie. Jakmile někomu nabídnete, že ho naučíte levitovat, buďte si jisti, že neodmítne. Tak se bohužel o „hadí sílu“ zajímá mnoho lidí, kterým nejde o poznání, nýbrž o to, aby mohli disponovat nadpřirozenými silami. Jak to s takovými lidmi dopadne? Jako s liškou ve dvou bajkách: O kokosovém ořechu a O hroznech.

Liška našla kokosový ořech. Velký plod vábně voněl, o to víc, že liška měla právě hlad. Vrhla se na ořech a pokoušela se ho rozkousnout, ale skořápka nepovolila. Mazaná liška kutálela kokos po kamenité cestě, protože doufala, že se rozbije o kámen, ale ani to se jí nepoštěstilo. „Tak si třeba zežlukni!“ křikla na kokos. „Já o tebe ne-

stojím!“ A chystala se odběhnout. Jenomže vůně plodu ji nepustila. Vrátila se zpátky, znovu se všelijak pokoušela dostat k jádru, ale marně. „To nemá cenu,“ řekla si a chtěla opět odejít, ale vtom si představila, jaká lahůdka pro mlsný jazyk se skrývá pod tvrdou slupkou, přiběhla a znovu se urputně začala dobývat dovnitř... A jestli neumřela, můžete ji vidět ještě dnes, jak v zajetí lákavých představ marně hryže do kokosové skořápky.

Podobně jednají lidé, kteří nedovedou proniknout k podstatě kundalíni, a přesto se jí úporně drží, protože si chtějí smlsnout na jejím sladkém jádru. Pokud chtějí utišit opravdový hlad po poznání, a ne pouze choutku mlsného jazyka, nechť volí cestu snazší a přiměřenější — anebo ať se řídí radami zkušeného gurua, a nikoliv senzacechtivou literaturou.

Bajka o lišce a o hroznech je všeobecně známá. Liška má chuť na hrozny, ale protože jsou příliš vysoko a ona na ně nedosáhne, uplivne si a začne všude rozhlašovat, že jsou kyselé. Plody kundalíni jsou také vysoko a mnoho lidských lišek na ně nedosáhne. Proto bude-li vám někdo namlouvat, že kundalínijóga je nebezpečná, přesvědčte se napřed, kdo je ten rádce, podle jaké metody cvičil, a hlavně má-li tolik pokory, aby byl s to se sklonit před opravdovým guruem a poddat se jeho vedení. Ohnout kolena k pokloně není ještě tak těžké. Těžší je ohnout své ego a poklonit se srdcem.

Nenechte se odradit tvrzením, že cesta kundalíni je zálučná. Přistupujte k věcem otevřeně a do ničeho se nenutíte. Je nezbytné, aby se vše vyvíjelo spontánně, samočinně. Jednoho dne dojdete tam, kam máte dojít, ani nebudete vědět jak, protože všechno šlo přirozeně. Možná je ve vás kundalíni dávno na vzestupu, možná máte zvláštní schopnosti, aniž jste si jich vědomi. Kundalíni je jako kostka cukru rozpuštěná v mléce. Nevidíte ji, ale cítíte její sladkou chuť. Otevřely se čakry a kundalíni zbavená pout stoupá s procitajícím poznáním.

Čakry

Doslovný předklad slova čakra je kolo. Představte si výpusť ve vaně: Vytáhneme zátku a voda začne vířivě vytékat, prudce vtahována do potrubí. Podobným způsobem vtékají do čaker různé síly a radiace proudící kosmem. V oněch vířivých kolech se pak skrývají rozličné pocity, vize a barvy. Kosmické síly, které do nás vstupují, nás ovlivňují podle stavu a rozpoložení naší mysli i podle planetárních konstelací. Výslednice těchto vlivů určuje naše pocity i povahové rysy.

Čakry jsou uloženy ve třech rovinách. První se rozkládá od prstů u nohou po pelvis a v ní se nacházejí pašu čakry, zvířecí čakry spodního světa. Spodní svět se zvířecími vlastnostmi zaujímá místo i v člověku. Ale rozhodně bychom se v této úrovni své bytosti neměli usídlit! Proto jóga nedoporučuje soustřeďovat se nebo meditovat na spodní části těla. Mohli bychom tím vyvolat hluboké deprese, úzkost vedoucí až k sebevraždě; anebo hrozí nebezpečí, že člověk propadne zvířecí agresi, či naopak tupé apatii. Staří jogíní nám o zvířecích čakrách nezanechali podrobnější informace.

Ve druhé rovině leží vír čakry, lidské čakry. Jsou umístěny podél páteře. Ke každé z pěti vír čaker se pojí jedna z pěti základních tattev. Mezi horním koncem páteře a vrcholem lebky se pak nalézají božské čakry, spojené s anúpada tattvou a ádi tattvou. Tato část lidského těla představuje třetí a nejvyšší úroveň.

Prouděním kosmických sil do čaker se člověku vrací karma utvářející jeho osud. Uvědomíme-li si to, budeme s to posuzovat osud jako Boží prozřetelnost a s povděkem přijmeme i to, co nás v současném okamžiku zkušuje. Často se stává, že něco, co považujeme za neštěstí, se v budoucnu ukáže jako šťastný zásah do našeho života. A naopak, získáme-li něco, po čem nerozumně toužíme, zjistíme, že nám to vůbec není ku prospěchu.

Některé jógové autority uznávají sedm hlavních čaker. Já se na základě svých zkušeností přikláním k těm, kdo poznali osm čaker. Každá z osmi čaker je spojená se specifíc-

kými vlastnostmi a pocity. Různí lidé prožívají různé čakry různě a s různou intenzitou. Někdo má při meditaci nejsilnější zážitky v manipulě, jiný v anáhatě, další v ádžně. Většina jógové literatury doporučuje medítovat na ádžňu.

Čakry působí na různé psychosomatické oblasti. Ve fyzické sféře ovlivňují funkce žláz a nervů. Jejich působení lze příznivě ovlivnit ásanami a pránájámou.

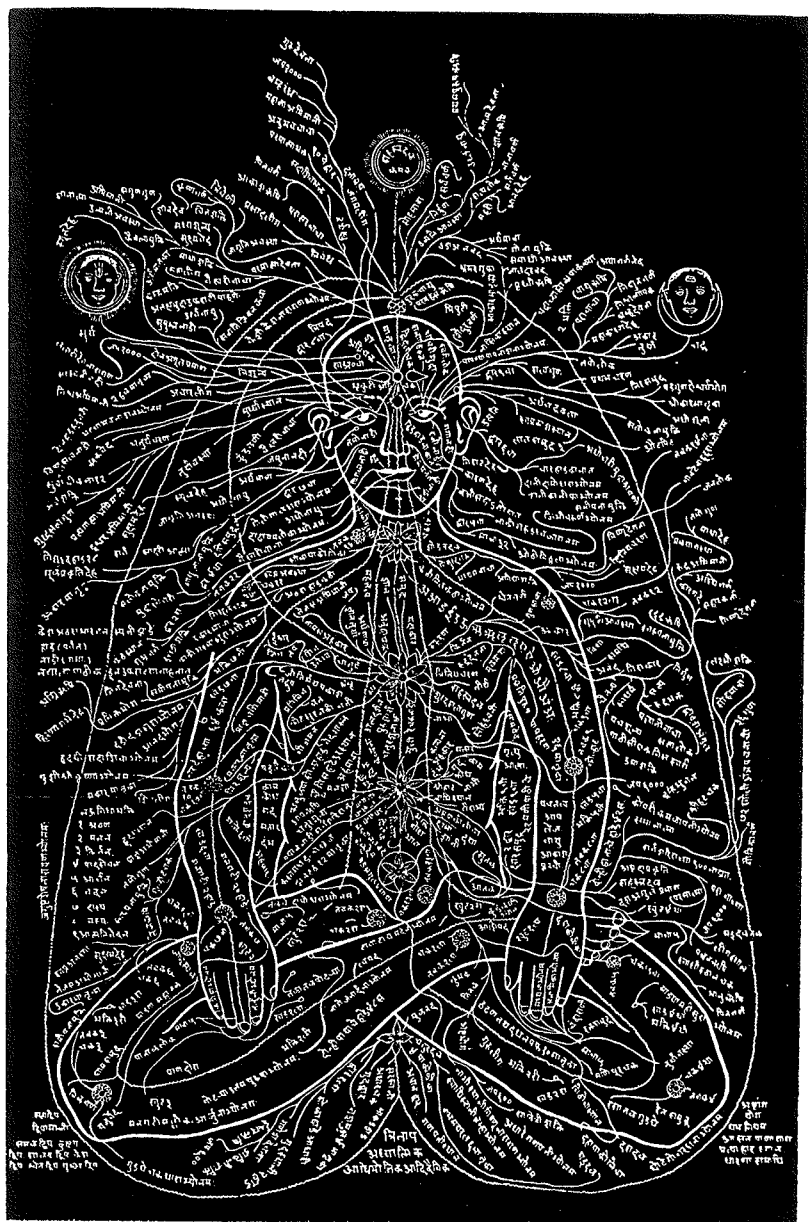
Obzvlášť citelně zasahují mentální oblast. Jak už jsem řekl, čakry se chovají jako víry, které do sebe doslova vsrkávají kosmickou energii. Točí-li se vír ve směru hodinových ručiček, je všechno v pořádku. Začne-li kroužit opačným směrem, dochází k různým psychickým poruchám. Zvrat víření je zapříčiněn nezdravou stravou, chybným cvičením, špatnou společností a negativním smýšlením.

Kroužení čaker lze celkem snadno usměrnit. Podržte ruku asi centimetr od těla v místě, kde je uložena čakra. Potom opisujte tři až čtyři minuty pomalé kruhy ve směru hodinových ručiček. Cvičení provádějte alespoň po dobu jednoho měsíce. Nemusíte urovnávat všechny čakry najednou, stačí jedna denně.

Dále působí čakry ve spirituální rovině, odkud k nám přicházejí paprsky poznání. Mohou vstoupit kteroukoliv čakrou.

Charakter a vlastnosti jednotlivých čaker pocítíme a pochopíme, budeme-li se na ně soustřeďovat a budeme-li pročišťovat „nánosy ve výpusti“ — to znamená špatné vlastnosti. Zbavit se špatných vlastností není snadné. Jsou zakotveny v astrální rovině, a proto se v nás drží tak úporně a neodbytně.

Vědy i jógová literatura podrobně popisují to, jak čakry v lidském těle fungují. Dozvíme se, jak skrze kterou čakru prozkoumat své charakterové vlastnosti, jak a prostřednictvím které čakry se dopracujeme k tomu, aby se v nás projevilo naše Božské já. Nejčastěji se hovoří o múl kamal, kořeni lotosu neboli múládháře, o nábí kamal, pupku lotosu neboli manipulě, a o kanth kamal, hrdle lotosu neboli o višuddhi. Zdá se, že tyto tři čakry jsou významné přestupní stanice. Božské já však může zazářit v kterékoli čakře — důležité je, abychom o to vroucně usilovali.



Nádí

Nádí jsou kanály, kterými protéká kosmická energie a životní vitalita — prána. V pradávných dobách se jogínům v meditaci zjevilo, že lidské tělo obsahuje sedmdesát dva tisíce nádí. Je to ohromující číslo; a ještě víc nás ohromí, že pro každou nádí, pro každý sval, pro každý hormon stanovili staří jogíní název. Z této neuvěřitelně podrobné znalosti lidského těla vychází ajurvédické lékařství. Přírodními prostředky slaďuje porušené funkce v lidském organismu a až překvapivě se mu daří léčit různé choroby, aniž k tomu potřebuje chemikálie či pokusy na zvířatech.

Tři hlavní nádí se nazývají ída, pingala a sušumna. Poeticky se jim říká gangá, jamuná a sarasvatí, což jsou symbolická pojmenování podle tří posvátných indických řek. Gangá, Jamuná a Sarasvatí se stékají u města Illáhábádu. Sarasvatí je podzemní řeka. Vynořuje se na povrch jednou za dvanáct let a tehdy se do Illáhábádu scházejí statisíce Indů, aby se v posvátném soutoku vykoupali a smyli ze sebe hříchy. Této pouti se říká kumbha mélé. Indové věří, že je koupel v proudu tří řek očistí od karmy a vysvobodí z koloběhu znovuzrození.

Jogín považuje za posvátný soutok tří řek ádžňá čakru. Proto se jí také říká sangam (soutok) nebo trikuti (trojí pobřeží). Ale má ještě další názvy: bhrukuti, trivenítat, trineta.

Ída neboli gangá symbolizuje měsíční systém, jamuná či pingala sluneční systém. Sarasvatí oba systémy spojuje a udržuje v rovnováze.

Měsíc symbolizuje proměnlivou mysl, ale také cit, soucit, porozumění, pochopení. Slunce je spojováno s principem vědomí. I mezi myslí a vědomím musí být rovnováha, mají-li správně fungovat. Jóga nabízí účinné techniky, kterými lze rovnováhu mezi myslí a vědomím nabýt a uchovávat. Je to čandrabhédí pránájáma a súrjabhédí pránájáma. Bhédí znamená proražení, zprůchodnění, pročištění; čandra je měsíc, súrja je název pro slunce. Pomocí těchto technik pročišťujeme svůj sluneční a měsíční systém neboli prodýcháme podle určitých pravidel ídu a pingalu.

Sarasvatí vyvalí svá mocná vodstva na povrch země jen jednou za dvanáct let, ve chvíli, kdy je k tomu vhodná hvězdná konstelace. Podobně je tomu se sušumnou. Aktivizuje se pouze za soumraku nebo za úsvitu. Dostane-li se nám Boží milosti, rozproudí se sarasvatí kdykoli, zejména podaří-li se nám vstoupit do hluboké meditace anebo do samádhi. V té chvíli se všechny tři nádí spojí v jeden mohutný, očištný proud. Dokud sušumna neproudí, rozptylují člověka čitta vritti, neklidné myšlenky, dorážejí na něj starosti a tíží nepříjemné pocity. Jakmile však sušumna vytryskne, čitta vritti odplynou a my se můžeme koupat v očištném soutoku nekonečného blaha.

Ída a pingala začínají v mozku poblíž hypofýzy. Na své cestě se v určitých bodech přemísťují na opačnou stranu: levá nádí napravo a pravá nalevo. V těchto plexech neboli průsečících vznikají čakry. Soustřeďují se tu sluneční a měsíční síly a sušumna umocňuje jejich působnost. Zkuste přiblížit dlaně těsně k sobě a ucítíte, jako by je k sobě přitahoval jakýsi magnet. To je proud pránické energie. Podobný magnetismus vzniká v místech, kde se protínají nádí, a přitahuje do čaker kosmické síly. V čakrách působí i tělesné tattvy mnohem intenzivněji.

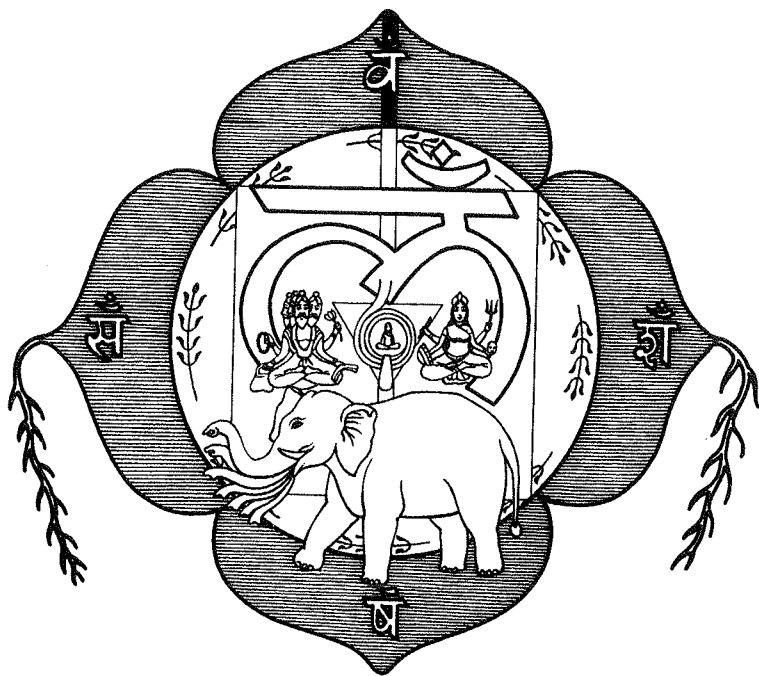
Podle poznatků moderní medicíny končí mícha pod pupkem. Nádí však pokračují až ke konci páteře a tam tvoří drobouký uzel zvaný granthi. Granthi je velice tvrdý a hluboko uložený. Podaří-li se jej uvolnit a otevřít, povolí automaticky všechny ostatní granthi v těle. Pak poznáme a ovládneme síly, které v nás dřímou: uvidíme auru, budeme schopni léčit, předvídat, probudí se v nás veškeré sid-dhi — schopnosti, kterým se říká nadpřirozené. Nejsou však nadpřirozené, jsou pouze neprobuzené. Cílem jógy je ony síly probudit. Probudit je, aby protrhly hranice naší omezenosti, aby rozšířily naše individuální vědomí do nekonečna vědomí kosmického a aby znovu sjednotily džívátmu s paramátmou.

VII MÚLÁDHÁRA ČAKRA

Múládhára čakra nebo také múl prakriti jsou názvy pro nesmírně důležité centrum v lidském těle. Tvoří hranici mezi lidským a zvířecím vědomím. S výrazem prakriti jsme se už setkali ve významu funkce. Zde se uplatňuje v jiném významu: příroda, základ, prvek bytí. Múl znamená kořen; ádhár je základ, podpěra. Múládhára čakra je tedy základ, na kterém spočívá lidské sebeurčení, je to kořen, ze kterého vyrůstá lidské vědomí.

V múládháře jsou uloženy prarabdhy, důsledky činů z minulých životů, a jako neviditelné, nehmotné a neuvědomované síly řídí z jiných rovin náš současný osud, plodí naše pocity, stavy a vhánějí nás do různých životních okolností. Tak jako je v kořeni rostliny ukryta potence růst, kvést a plodit, i v kořeni múl prakriti leží nesmírná latentní šakti — síla. A tak jako se potence rostliny neprojeví v zimě, protože v okolním ovzduší chybějí tattvy jara, probouzející ze spánku sílu růstu, tak se ani šakti ukrytá v múládháře neprojeví a neuskuteční, dokud nenadejde příhodný čas. My onen příhodný čas můžeme přiblížit cvičením, křijami, mantrou a meditací.

Procitání latentních sil se nevyjadřuje ve fyzických pocitech, nýbrž v rozvoji vědomí. Stáváme se citlivějšími pro vnímání tattev a přírodních i vesmírných zákonů. Začínáme si uvědomovat spojitosti věcí a dějů, probouzí se v nás touha poznat, co je kosmos. Toužíme vzklíčit ze tmy ke světlu. Poznání je světlo. Ale k poznání potřebujeme zkušenost. Zkušenost rozvíjí poznání, zkušenost dobrá i špatná. Požehnání jsou lidé, kteří dovedou brát špatnou zkušenost jako nedocenitelný předpoklad k poznání a kteří se z ní dovedou poučit. Lidský život je od počátku do konce prostoupen problémy a ubohý je ten člověk, který pojímá obtíže pouze jako důvod k nespokojenosti. Člověk, který



Múládhára

dovede pokorně poděkovat za rány osudu jako za vzácnou zkušenost, nutnou k tomu, aby rozvinul své poznání, není nikdy nespokojen.

Semínko vědomí bude lépe klíčit, pomůžeme-li mu jógou. Všechny jógové způsoby jsou stejně účinné, ať je to bhaktijóga, džňánajóga, rádžajóga nebo karmajóga. Kdo má dar intelektu, zaměří se spíše na džňánajógu, komu srdce překypuje láskou, osvojí si bhaktijógu, pro koho je nezištná a obětavá práce totožná se službou Bohu, volí karmajógu, a konečně komu nečiní potíže náročná cvičení a ukázněné odříkání, vydá se cestou rádžajógy.

Nádherný a snad nejúčinnější způsob, jak probouzet vědomí, je mantra. Mantra je neomylné vodítko na pouti za poznáním. Mantra jsou slova, která šíří do prostoru pozitivní vibrace. Mantra osvobozuje ducha od závislostí a od

tíže, oprostuje vědomí od neklidných myšlenek, vritti. Mantra dodává sílu. Mantra působí i na astrální rovinu, na všechny kosmické elementy, a tím činí náš osud snesitelným. Sílu zvukových vibrací uznává i moderní věda a nej-různější vědní obory s nimi úspěšně experimentují. Vibrač-ních frekvencí se například užívá k odpuzování komárů, pomocí jiných frekvencí lze uspišit růst obilí a uklidňující hudba — což není nic jiného než specifické vibrační frek-vence — je velice populární léčebný prostředek u psychic-kých onemocnění.

Vibračního efektu si odpradávná byli vědomi indiští ri-šiové, a proto vypracovali přesný způsob, jak přednášet sanskrtské mantry. Sanskrt se v Indii považuje za svatý ja-zyk, neboť nejstarší a nejvýznamnější duchovní literatura, filozofické spisy i eposy a mytologické příběhy jsou napsa-né v sanskrtu. Při jejich přednesu je třeba dbát správné vý-slovnosti a dodržovat předepsanou intonaci. Každá slabi-ka, každé slovo se musí uplatnit v účinných vibračních frekvencích. Sanskrtské mantry hrají důležitou roli v čak-rách, a ptáme-li se, proč tomu tak je, musíme se vrátit k počátku stvoření, tak jak je vykládá jógová filozofie.

V nekonečnu nebytí nebylo nic než šúnjákáš, prázdný prostor. Zde vstoupily v existenci tři síly: krijášakti — síla činu, nazývaná rovněž brahmášakti, neboť se sdružuje s Brahmou, symbolizujícím plodivý faktor tvůrčího proce-su; ze tří gun je jí vlastní radžas: aktivita, kreativita, neklid. Džhánašakti — síla poznání neboli višnušakti se uskutečni-la v principu Višnu, ochránce vesmíru, udržovatele řádu a rovnováhy, a spojila se s vlastností satva — čistota, vyvá-ženost. Konečně třetí silou byla síla vůle k naplnění nejvyš-šího smyslu, vůle k návratu od vydělenosti ke znovuspoje-ní a k jednotě, uskutečňovaná šivou: ičchášakti neboli šivá-šakti. Její gunou je tamas, zánik, jako předpoklad nového vzniku. Setkání tří sil a tří gun, jednota tří tvůrčích aspektů jediného kosmického principu se vyjádřila zvukem AUM: A je Brahmá, U je Višnu, M je Šiva. AUM je výraz kosmické-ho principu, AUM je podoba paramátmy, brahmanu, para-brahmanu, onoho Jediného a Nejvyššího, které nazýváme

tolika jmény — Boha. V souladu se sanskrtskou fonetikou se A a U pojí v Ó, proto se mantra AUM obvykle přepisuje jako ÓM.

ÓM je prvopočáteční zvuk. Nazývá se ádi anádi, což znamená „byl, je a bude“. Mantra ÓM je nejvyšší mantra, vibruje plodivou silou, silou ochrany řádu i silou vůle k naplnění smyslu života. Všechny ostatní mantry se uvozují mantrou ÓM. Bez ní jsou neúplné.

Říká se, že Šiva, bůh jogínů, meditoval na zvuk, a tím stvořil řeč. Řeč daroval člověku. Řeč je projev božského hnutí, proto se nazývá déva. Výraz déva má více významů: Bůh, strážný anděl, vibrace. Sanskrtská mantra *náda rúpa parabrahma* znamená: Vibrace je podobou Nejvyššího, vibrace nás ochraňuje, vibrace nás vede. Šiva rozprostranil své vědomí a tu v kosmu uzřel různá božstva — dévy, vibrace. Snesl je na zem v podobě písma, jímž byl zapsán sanskrt a dodnes se jím píší některé indické jazyky, jako například hindština. Sanskrtské písmo se nazývá dévanágari, dévanágarik — božští občané. Už sám název naznačuje, že sanskrt je řečí bohů. Jazyk je projevem Boha samého. Jsou to vibrace na určitých kosmických rovinách.

Stejné roviny existují v nás, to znamená, že v sobě máme jazyk přímo zakódovaný. Sankrt užívá dvaapadesáti písmen a stejný je i počet kosmických rovin.

V hluboké meditaci procházejí jogíni různými kosmickými rovinami, procitují v čakrách tattvy a vlastnosti, které se v nich soustřeďují, vidí barvy, slyší zvuky, jimiž čakry vibrují, popřípadě se jim zjevují dévanágarská písmena v nekonečném rozsahu svých symbolických významů. Podobné zkušenosti se nám ovšem podaří prožít poté, co zprůzračníme prostor nitra: pročistíme antahkaranu, zbavíme svou mysl (man), rozum (buddhi), vědomí (čitt) a ego (ahamkár) nánosů hněvu (kródh), žádostivosti (lóbh), vášně (kám) a připoutanosti (móh). Čistota antahkarany není možná, nebudeme-li udržovat v čistotě svůj fyzický organismus především satvickou stravou. Občas neškodí intenzivní pročistění, k čemuž slouží kája kalapa, zvláštní dieta spolu s očistnými hathajógovými krijemi. Pokročilejší aspiranti jógy se o nich dozvědí od instruktorů jógy nebo pří-

mo od svého gurua, začátečníci by je neměli cvičit sami. Velice účinné pročišťovací techniky jsou duchovní krije, které Mistr předává žákovi po zvážení jeho jógové vyspělosti. Avšak každý aspirant jógy, a vlastně každý člověk by v sobě měl podporovat átmá čintan a brahma čintan — hledání odpovědi na otázky: Kdo jsem já a kdo je Bůh. Reflexi a rozjímání se říká mánana. Podaří-li se nám v hlušině netečnosti a nevšímavosti vůči vlastnímu lidství najít šest klenotů — sam, dam, šradhá, titíksá, uparati a samádhán, prosvětlí nám jejich záře čakry a my, pohroužení v meditaci, můžeme prožít zážitky, jaké v tomto hmotném světě nemají obdoby.

Každá čakra se spojuje s určitými symboly, které můžeme vidět na ikonografických znázorněních. V meditaci se nám nepromítají symboly tak, jak je vidíme na obrázcích, s jistými podobnostmi se však shledat můžeme.

Symboly múládháry jsou lotosový květ se čtyřmi okvětními plátky, šivalingam, slon se sedmi choboty a obrácený trojúhelník.

Šivalingam je znakem zvířecího božstva Pašupati Mahádéva. Lingam je astrální forma; pašu znamená zvíře; pati je pán; mahádév je velké božstvo. Šivalingam v múládháře symbolizuje hranici mezi zvířecím a lidským vědomím.

Slon zaujímá v indické mytologii významné místo. Představuje bohatství, moudrost, štěstí. Věří se, že v lebce některých slonů je ukryta vzácná perla, která má ještě větší cenu než slonovina. Původně se měřil majetek množstvím pozemků a zvířat; za největšího boháče platil ten, kdo vlastnil mnoho slonů. Na bílém slonu jezdí sám Brahmá, a proto je sen o bílém slonu příznivé znamení. Komu se zdá, že jede na bílém slonu, může počítat s tím, že jej čeká něco velkolepého. Slon je nejmocnější zvíře na povrchu země — ale i tak mocné a silné zvíře můžeme usměrnit malým háčkem zvaným ankuš. Podobně lze ankušem mantry usměrňovat a řídit divoké slony smyslu.

Symbolický slon v múládháře má sedm chobotů. Každý z nich představuje jeden ze sedmi hlavních nerostů, ukrytých v hlubinách země. V sanskrtu se říká těmto sedmi nerostům (sedmi kovům) saptadhātu. Každý nerost se proje-

vuje vlastní radiací, má svou barvu, je orientován na jinou planetu a působí jinak než ostatní.

Jako každá čakra má i múládhára vlastní mantru — LAM. Múládhára vibruje mantrou LAM, to znamená, že budeme-li se chtít soustředit na múládháru, mantra LAM nám zprostředkuje propojení.

Vlastní mantru má i každý ze čtyř okvětních plátků lotosu. Jsou to čtyři písmena dévanágarské abecedy a jejich víbrace, zvané dévaghan, ovlivňují čtyři složky antahkarany: mysl, intelekt, vědomí a ego. Antahkarana a její čtyři funkce, tak důležité pro rozvoj vědomí, tkví tedy v té nehlubší rovině.

Obrácený trojúhelník znázorňuje tvoření, probouzející se šakti, která se z nepatrného bodu rozvíjí do výšky a do šíře — a to je kundalíni.

Kundalíni se říká hadí síla, a to pro vlastnosti, jaké hadu přičítá indická mytologie. Náznakem o nich vypovídá sanskrtský název pro hada — kála. Kála znamená jednak čas, jednak smrt a metaforicky had. Čas je proměnlivý, lidé si jej rozčlenili na minulost (bhútakála), přítomnost (vartamankála) a budoucnost (bhavišjakála). Uštkne-li nás kála, tedy had — smrt, posouvá se naše vědomí do jiných časových dimenzí. Proto kála, had, smrt, symbolizuje proměnlivost. Podle purán, starých indických spisů, které jsou studnicí mytologických představ, byl had přítomen stvoření vesmíru. Tisícioký a vševědoucí Višnu spočíval na těle obrovského stočeného hada, zvaného Ananta — nekonečný čas. Ananta tkvěl svinut ve vodstvech prostoru a byla „noc bytí“: to znamená, že vesmír existoval ve své latentní podobě rozpuštěn v nebytí a čekal na své zhmotnění. K tomu dal impuls Višnuův prvopočáteční pohyb, sphurna. Teprve pak se ujímá své role Brahmá, božstvo ploditel, který nebytí zhmotňuje do rozrůzněného bytí. Podle jednoho mýtu byl Brahmá se svou tvorbou nespokojen, protože sice byla zjevná, zhmotnělá a mnohotvárná, avšak nehybná a mrtvá. Teprve Višnu jí dodal život a pohyb. Podle jiného mýtu se Višnu a Brahmá přeli o prvenství, když tu se před nimi zjevil mohutný světelný sloup. Byl tak vysoký, že Višnu klesal tisíc let, aby se dopátral jeho spodního konce,

a Brahmá stoupal tisíc let, aby poznal jeho vrchol, avšak oba se vrátili s nepořízenou. Pak se zářící sloup otevřel a vystoupil z něho Šiva, jehož povahou je ánanda, radost, a oznámil jim, že všichni tři jsou pouze funkcemi a projevy jednoho jediného brahma či brahmanu a jejich úkolem že je spolupracovat na tvůrčím procesu.

Tattvou múládháry je prthvi, země. Podobně jako v zemi leží klenoty vzácných nerostů i semena nadaná silou růst, kvést a plodit, chová múládhára semínka našich nevědomých sil. Země je snad ve všech kulturách přirovnávaná k matce živitelce a múládhára podobně jako matka země živí a ochraňuje zárodky klíčícího lidského vědomí.

Barva múládháry je tmavorudá; odpovídá barvě země.

Hlubiny země ovšem skrývají nejenom diamanty a zlato; ze země může vylézt jedovatý had, štír, anebo v ní může být ukryta nevybuchlá mina. V hlubinách múládháry leží zasutá celá naše minulost, a začneme-li čakru základu pročišťovat, vynoří se najednou na povrch nejrůznější důsledky našich minulých činů. Náhle se nás zmocní třeba hněv či nenávisť, a my nevíme proč, pronásledují nás zlé sny a tíživé vzpomínky, anebo naopak se nám začnou zdát krásné sny, zalijí nás pocity úlevy, osvobození a štěstí. V múládháře je uložena prarabdh karma — odplata za činy z minulých životů, a ta se při pročišťování čakry začíná uvolňovat. Psychiatr a lékař těžko mohou dešifrovat příčiny zdánlivě bezdůvodných depresí nebo onemocnění.

Namítnete možná, že je zbytečné dráždit spící psy. Jenomže nahromaděných kalů minula se zbavíme jenom tím, že pročistíme ucpané koryto a necháme kaly odtékat. Zodpovídáme nejen za to, co děláme, ale i za to, co neděláme. Dříve či později se musíme očistit a jóga je nejlepší prostředek vědomé, uvědomělé a uvědomované očisty. Důležité je, aby nás po cestě jógy vedl znalý Mistr, který dovede vysvětlit, co se s námi děje.

Znovu zdůrazňuji, že pročišťování čaker neboli kundalínijóga vám nemůže ublížit. Je ovšem třeba cvičit správně, a to znamená mít bhakti a pokoru vůči Učiteli, který nás správnému cvičení učí. Bez bhakti nedojdete osvobození.

A ještě něco vám chci připomenout, totiž šraddhu, důvě-

ru v gurua. Kdo postrádá šraddhu, nepostoupí na své pouti daleko. Představte si, že onemocníte a jdete za lékařem, aby vám doporučil nějaký prostředek k uzdravení. Lékař vám předepíše lék, a pokud hned první pilulka nezabere, utíkáte za druhým lékařem a necháte si předepsat další lék, a pak ještě pro jistotu polykáte prášky od homeopata a zapíjíte je odvarem od bylinkáře. Myslíte, že se rychleji uzdravíte? Spíš naopak. Jenom některé léky lze kombinovat, a to opět způsobem, jaký doporučí odborník — jiné spíš uškodí, užíváte-li je najednou. A tak i lidé, kteří nemají dost důvěry ve svého gurua a míchají libovolně techniky, si mohou zdravotně nebo psychicky ublížit.

Pročišťováním múládháry se rozjasňuje vědomí. Cvičte, nevzdávejte se. Jakmile se vám podaří odstranit kaly kvasící v hlubinách, samočinně postoupíte do vyššího stadia. Maháprabhudží říkával: „Kunadlíni je síla, Šakti, Božská matka. Matka nikdy neublíží svému dítěti. Jinak to není matka.“ Šakti rozšiřuje vědomí. Vědomí je symbolizované Šivou. Spojí-li se Šakti se Šivou, procítá mocná energie, pronikající všemi lóky, všemi rovinami a světy — a to je kundalíni.

Podle zkušeností mého Mistra paramhanse svámího Mádhavánandy se daří probouzet kundalíni nejlépe tomu, kdo jde cestou bhaktijógy. Bhakti aktivizuje múládháru a rozšiřuje vědomí. Bhaktové ani sami nechápou, co se s nimi děje. Jsou jako nevinné děti v náručí rodičů. Rádžajogíni jsou naopak velice samostatní, silní a všechno, co se s nimi děje, si jasně uvědomují. Nejlépe je oba přístupy prolnout a blížít se k cíli s plným vědomím, prostoupeným však oddaností a pokorou.

Jenom vás prosím, vytrvejte, nedejte se odradit ani nezasvěcenými rádci, ani úkazy, které se uvolňují při pročišťování čakr a které si třeba nedovedete vysvětlit. Znam žáky, kteří v podobných situacích přestávají meditovat. Maháprabhudží říkal: „Někteří lidé se ve dne v noci modlí, aby při meditaci něco prožili. A jakmile se jim zjeví cípeček Pravdy, jsou hrůzou bez sebe. A pokud se zážitek nedostavuje, obviní Učitele, že jim poradil neúčinné cvičení.“ Až se vám podaří zaktivizovat ádžňá čakru, budete si umět

vyložit sny, pochopíte své pocity i meditační úkazy. Ádžňá čakře se říká také guru čakra, a to proto, že pomáhá rozvíjet buddhi, intelekt. Rozvíjejte rozum a žádné pocity a jevy vám nebudou nahánět hrůzu.

Zopakujme si tedy, že v múládháře spočívá počátek lidského vědomí; jinými slovy v múládháře se vědomí poprvé projeví jako lidské. Z múládháry stoupá nahoru a své různé rozvojové charakteristiky a vlastnosti manifestuje postupně v dalších čakrách. K múládháře patří element země, spojovaný s matkou. Matka nás přivádí na svět, živí nás a pečuje o nás, ale jen do určité doby a do určité míry. Osud, karmu, ba ani vlastnosti nám matka neuděluje; jedna matka může mít deset dětí, a přitom je každé jiné, každé tíhne jinam a na každé čeká jiný osud.

Přehled symbolů v múládháře

barva	červená, reprezentující zemi a vitalitu
tattva	prthvi — země jako matka, síla, energie, živitelka
žlázy	gonády
plexus	sakrální plexus
mantra	LAM
lotos	čtyři okvětní plátky
zvíře	slon se sedmi choboty — moudrost, hojnost, saptadhátu — hlavní nerosty v zemi
božstvo	Pašupati Mahádév — bůh zvířeny
symbols	Šiva lingam — vědomí obrácený trojúhelník — tvoření, plození, probuzení
vlastnosti	nevědomí; karmy z minulých životů; hranice mezi lidským a zvířecím vědomím; sídlo kundalíni

VIII SVÁDHIŠTHÁNA ČAKRA

Ve svádhistháně vchází vědomí do druhého vývojového stadia. Sva znamená svůj, vlastní; adhisthána je sídlo, základ. Původně byla svádhisthána považována za vlastní sídlo a základ kundalíni. Podle současného náhledu vychází kundalíni šakti z múládháry. Svádhisthána poskytuje útulek vášni, hněvu, nenávisti, pohrdání, krutosti, falešné pýše, pochybnostem, žárlivosti, tuposti a lenosti. Rozpoutá-li se v nás některá z těchto vlastností, zažene naše vědomí zpátky na nižší úroveň, do múládháry.

V každém z nás procítá alespoň občas kundalíni a vzepne se do svádhisthány. Pokud je ovšem svádhisthána zanesená negativními vlastnostmi, není energie s to stoupat výš a padá zpátky. A tak u většiny lidí kmitá kundalíni mezi múládhárou a svádhisthánou.

Svádhisthána je bezprostředně spojená s podvědomím. Podvědomí přijímá veškeré smyslové vjemy, počítky i počiny indrijí a nahrává si je jako ten nejcitlivější audiovizuální přístroj. Z podvědomí pak na nás působí karma, které se tam od našeho narození pečlivě registrují, a my jim v tom nemůžeme zabránit. Činy, pocity ani myšlenky nevznikají v současném okamžiku, byly počaty dávno, jenomže jejich počátek leží v temném podvědomí. A tak nás vlastně podvědomí kormidluje. Pročistit podvědomí lze pomocí bhakti, ale není to snadné.

Dokud se nevymaníme ze svádhisthány, budeme se neustále motat ve spleti negativních vlastností. Žárlivost, hněv, pýcha, pochybnosti, krutost, netolerance — to všechno je známkou nevyzrálé osobnosti a nerozvitého vědomí. Pokud o tyto vlastnosti budeme klopýtat, nesnadno se budeme dostávat dál.

Tattvou svádhisthány je voda. Voda se ochotně poddává, a přitom je téměř nezvladatelná. S negativními vlast-

nostmi je tomu podobně. Máme dojem, že se nám poddaly, a než se nadějeme, opět se v nich topíme.

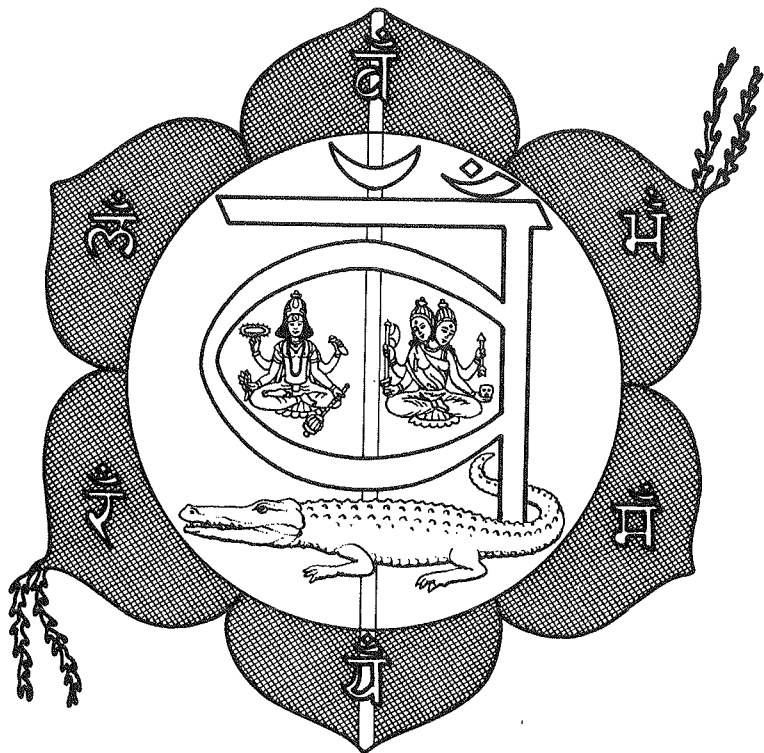
Svádhisthána má ve znamení krokodýla. Krokodýl představuje astrální vědomí ve vztahu k našim dosud neprojeveným činům, jejichž zárodky obsahují karmy z minula. Tkví hluboko v podvědomí. Krokodýl je líný, ale když se vzchopí a probere ze své tuposti, všechno živé kolem má co dělat, aby se před ním zachránilo.

Božstvo svádhisthány je Brahmá a Sarasvatí. Hinduistická mytologie považuje Sarasvatí ze Brahmovu manželku a zároveň dceru, což se často mylně vysvětluje. Mytologické obrazy je třeba chápat symbolicky. Brahmá stvořitel, který zplodil vše zjevné ve vesmíru, je i otcem vědomí. Z vědomí se rodí poznání; avšak bez poznání by zůstalo vědomí v zárodečném stadiu a nemohlo by se rozvíjet dál. Lze tedy říci, že z vědomí vzchází poznání a z poznání vzchází rozvíjející se vědomí. Sarasvatí je tedy jako vše ve vesmíru „dítětem“ — dcerou „otce“ stvořitele Brahmy, avšak jako bohyně poznání, poskytující nenahraditelnou mateřskou výživu rozvíjejícímu se vědomí, se ocitá v roli jeho manželky.

Jak jste si patrně všimli, má jeden sanskrtský výraz mnoho významů, a naopak, jedna věc je označována mnoha jmény, a to proto, že každé jméno vyjadřuje jinou vlastnost, jinou funkci či jinou podobu svého nositele. A tak i Brahmá je nositelem více jmen, z nichž jedno je hiranaja garbha — zlaté lůno, kosmické vejce, z něhož se rodí poznání.

Svádhisthána následuje jako další milník po múládháře a je stále silně svázána se zvířecím vědomím a se zvířecími vlastnostmi. Proto ji někteří autoři považují za pašupati čákru — centrum zvířecího božstva, i když Pašupati reprezentuje múládháru. Vlastnostem charakteristickým pro svádhisthánu se po právu říká zvířecí a člověku, kterým cloumají, se i jeho lidská aura mění na zvířecí. Jsme lidé, proto bychom se měli povznést nad zvířecí úroveň. Pomůžte nám v tom vzhled do vlastního nitra, soucit, rozjímání o smyslu a cíli života. Bhakti je při tom velkou posilou.

Přemáhání zvířecích vlastností je věkovitý zápas, ale



Svādhištána

buďte si jisti, že jednou, v jednom životě se nám podaří vzchopit se, pochopit a uchopit do rukou vládu nad sebou samými — a to pak bude naše poslední zrození.

Možná že jsme už v minulém životě kráčeli cestou jógy; možná že jsme se dostali na úroveň vyšších čakr. Nevíme, ani nemůžeme vědět. Ale jedno víme — že před sebou máme dvě možnosti: buď klesnout na nižší úroveň, nebo stoupat výš. Stoupání má lehčí ten, kdo už dříve cvičil jógu, meditoval a žil duchovním životem.

Při pročišťování svādhištány se může přihodit něco podobného, jako když se z múládháry valí kaly minulých kařem. Člověka přepadnou nepříjemné pocity, zdá se mu, že

blázní, že ho kdosi zvenčí dráždí a navádí. Přitom to není nic jiného nežli ohlasy našeho podvědomí, projevy našich vlastních činů a zážitků, které se v něm od narození nashromačily. Pokud těmto zákonitostem porozumíte, nemožnou vás žádné zneklidňující pocity rozrušit.

Čakry jsou kosmická centra a fyzické pocity v nás vyvolávají zprostředkovaně, přes centra mozková. Pocity se tedy utvářejí a probíhají v mozku a tam se vtiskují do vědomí. Pravidelné a správné cvičení jógy nám umožní tyto procesy pochopit nejen teoreticky, ale prožijeme jejich zákonitost; a nepříjemné stavy, které nás rozrušovaly, se stanou pouze objektem pozorování. Kdo nepochopí, bude donekonečna kmitat jako kyvadlo mezi nadšením a zoufalstvím.

Cvičíme-li jógu, žádná deprese nás nepřemůže. Zaútočí na nás, bezpochyby, ale protože víme, že v souboji s ní zvítězíme my, zaujmeme roli svědka, pozorujeme, co se děje, a přitom si nepřestáváme opakovat mantru. Mantra povzbuzuje Sarasvatí k tomu, aby povzbuzovala ona nás na cestě za poznáním.

Znovu se vnucuje otázka: Nebylo by lepší nerozvířovat slehlé sedliny nahromaděných nečistot? Nebylo by lepší nechat podvědomí na pokoji? A znovu opakují: Nebylo! Jakmile se pokoušíme negativní vlastnosti či negativní smýšlení potlačit, přicházíme o pozitivní náhradu. Představte si odpadkový koš, do kterého spadl zlatý prsten. Pokud koš nevysypete a neprohlédnete každý odpadek, prsten nenajdete. Kundalínijóga nás učí nepovažovat nic za negativní. Každý pocit má své opodstatnění. Proto je potřeba jej bedlivě prozkoumat, přetavit a zvládnout. Posilujte neustále zpětnou vazbu mezi vědomím a poznáním, obrazně řečeno svazek mezi Brahmou a Sarasvatí. Měli bychom si všechno neustále uvědomovat a vědět, co se za čím skrývá. Pak i v tomto životě budeme s to dojít krok za krokem k cíli. A nepřestanu opakovat, že vodítkem, ukazatelem i oporou na této cestě je bhakti a mantra.

V předchozím výkladu jsem uvedl, že mantra jsou slova vyzařující pozitivní vibrace. Občas dostávám otázky, není-li mantra něco jako autosugestivní formulka užívaná při

hypnóze a je-li vůbec mezi hypnózou a mentálními jógovými technikami rozdíl. Rozdíl je nebetyčný. Formulky jako „mám se dobře“, „nic mi nechybí“, „jsem úplně zdravý“ jsou vlastně útěšný sebeklam. Je to, jako kdybychom ztracenému dítěti namluvili, že maminka se za chvíli vrátí. Dítě přestane plakat, bude si opakovat „maminka se vrátí“, ale tím maminku nepřivolá. Zhypnotizovaný člověk se sice cítí zbaven psychických potíží, ale je to pocit chvilkový a přechodný. Hypnóza chorobné stavy utlumí nebo zastře, ale neléčí je. Hypnóza je záměrné znevědomění problémů: zasouvá je hlouběji do podvědomí, ale tím nás jich nezbaví. Naopak, jakmile přestane působit, vyvrou problémy s ještě větší intenzitou. Jógové techniky naopak vedou ke zvědomění toho, co nás sužuje. Chceme-li si poradit s jakýmkoli jevem, musíme jeho příčiny odhalit a rozebrat, nikoli zastřít. Hypnóza a autosugesce jsou si s některými jógovými technikami na první pohled podobné, ale rozdíl mezi nimi je asi jako mezi živou a umělou květinou. Při hypnóze se člověk stává objektem hypnotizérovy vůle; cvičí-li jógu, opakuje-li mantru, řídí se vlastní svobodnou vůlí. Nechci brojit proti psychoterapeutickým směrům, které využívají hypnózy. V akutních případech může pomoci a zodpovědný lékař jistě ví, kdy a v jaké míře ji užít, aby neuškodila. Cesta sebepoznání a sebeuskutečnění ovšem rozhodně přes hypnózu nevede a mantra nemá nic společného s autosugestivními formulkami. Řeknu-li mantra, mám na mysli siddhmantru (dokonalou mantru) neboli gurumantru, svatá slova, která předá Mistr žákovi. Siddhmantra se zjevuje v meditaci avatárům, Božským inkarnacím. Mantra je božská energie vtělená do slova.

Svámi Šivánanda, žák Maháprabhudžího, napsal o slovech krásný bhadžan.

**Co bychom dělali, nemít slov?
Dáváme slovy, dostáváme slovy,
slovy pojmem i vyjádříme svět.
Na pouti životem tě vedou slova,
slova nás vedou dovnitř i ven,
k sobě samým i k sobě navzájem.**

**Slova jsou poselstvím poznání
a předzvěst osvobození.
Ve slovech světlo Nejvyššího svítí.
Bhagván šrí Díp Maháprabhudží
mi daroval svaté slovo
a to mě přeplavilo přes oceán bytí.**

Síla mantry se umocňuje ve svádhišťháně, protože právě zde je jí tolik zapotřebí: pomáhá rozpouštět negativní vlastnosti, aby nebránily vzestupu vědomí druhou čakrou.

Účinek gurumantry posílíme správným cvičením. Jóga nabízí množství osvědčených, dopodrobna propracovaných technik, z nichž si žák podle pokynu Mistra vybírá ty, které jsou pro něho nejvhodnější. Doporučuji svým žákům, aby od chvíle, kdy ode mne dostali mantru, prošli pěti stadii mantrového cvičení. Zpočátku si mantru píšeme. Jednou nebo vícekrát za den usedneme v nerušeném prostředí, napíšeme mantru tolikrát, kolikrát cítíme potřebu, a pak papír spálíme. Prvnímu stadiu se říká likhita — psané. V následném stadiu, baikhari, mantru hlasitě opakuje-me. Opět jsme při tom o samotě pouze se svým guruem, který, byť fyzicky nepřítomný, je s námi vždy, když my jsme s ním. Pak přichází šeptání mantry, upamsu. Svatá slova se postupně stávají jakoby přirozeným projevem našeho organismu, znovu a znovu se nám ozývají v mysli — a to je další stadium, mánsik, myšlenkové opakování mantry. Proces ztotožnění se s mantrou završuje stadium adžapa. Při adžapě se mantra v nás samočinně a nepřetržitě opakuje. Sotva se ráno probereme ze spánku, ozve se v mysli mantra a poslední vědomé zachvění mysli večer před usnutím jsou slova mantry.

Žák zvládnuvší adžapu bývá natolik pokročilý v praxi i v teorii jógy, že ví, co je anuštána. Anuštána je intenzivní cvičení, jímž můžeme posunout vývoj vědomí rychle kupředu. Anuštánových cvičení je celá řada. Vhodnou sestavu volí brahmanišť šrótrijsa satguru, který o každém svém žáku ví, je-li natolik vyspělý a oddaný, aby se mohl anuštány odvážit. Vyspělý a oddaný žák chápe na prvním

místě význam guru; proto by ani bez guruova svolení anuštánu nezačal cvičit.

Existuje i mantrová anuštána. Cvičte ji teprve po poradě s Mistrem, od něhož jste mantru dostali. Upřímně odhadněte stupeň své jógové vyspělosti a zamyslete se, je-li to, co chcete anuštánou získat, skutečně prospěšné vašemu duchovnímu rozvoji.

Při mantrové anuštáně musíme v určitém časovém úseku zopakovat určitý počet manter. Na tomto principu jsou založené tibetské modlicí mlýnky: papír popsaný mantrou se navine na váleček, a jak válečkem otáčíme, mantra se opakuje. Válečková anuštána má samozřejmě nevalné výsledky. Vibrace mantry působí, jsme-li si jí vědomi, ač se v nás ozývá samočinně.

Při anuštáně si stanovíme, že zopakujeme mantru dejme tomu stotisíckrát v průběhu jednoho týdne. Aspiranti jógy vědí, že mantra se opakuje spolu s posunováním kuliček na mále, což je hinduistická obměna růžence. Málá má sto osm kuliček a vyslovit mantru sto osmkrát trvá zhruba osm minut. Sto tisíc manter za týden by znamenalo cvičit osmnáct hodin denně. K tomu je potřeba velice silnou vůli a výdrž a málokdo je schopen tak těžký úkol zvládnout. Proto je možné rozložit cvičení do dvou týdnů. Po dobu cvičení je třeba dodržovat tělesnou i duševní čistotu, mírně se postit a jíst pouze satvickou stravu. Anuštánu bychom mohli přirovnat k důkladnému úklidu. Pročistí tělo i mysl a v čirém nitru pak uzříme duši.

Anuštána pomáhá plnit přání a uskutečňovat cíle a to je na ní lákavé, ale zároveň nebezpečné — pokud naše přání a cíl nejsou uvážené, pozitivní a duchovní. Necht' nás varuje podobenství o lačné opici.

Jeden kál bahélija se vypravil do džungle ulovit kobru. Kál bahélijové jsou chudí, potulní lidé, kteří za to, co jim kdo dá, předvádějí při píšťalce tanec hadů; dovedou však také léčit hadí uštknutí, a nejednomu vesničanovi tak zachránili život. Jméno jejich kasty je příznačné — znamená buď „krocení hadů“, anebo „pohrávání se smrtí“.

Kál bahélijovi se podařilo chytit obrovskou kobru. Vtěs-

nal ji do koše, koš pevně převázal silným plátnem a vy-
To je přece koš, v jakém lidé nosí med lesních včel, napad-
lo ji. V tu chvíli opanovalo její mysl jediné přání: zmoc-
dal se k domovu. Šel a šel, koš byl těžký, slunce páliło,
a tak na půli cesty usedl pod košatým stromem, aby si
odpočinul. V koruně stromu seděla opice. Uviděla koš.
nit se koše a pochutnat si na medu. A protože se celou
svou bytostí soustředila na přání uchvátit koš, zdvihla si-
la její pošetilé touhy kál bahélíju z odpočinkové polohy
a poodvedla ho opodál, aby vykonal potřebu. V tom oka-
mžiku seskočila opice ze stromu, popadla koš a blesku-
rychle s ním vyšplhala na nejvyšší větev. Plná nejsladšího
očekávání otevřela koš a — ztuhla hrůzou! Z koše se
vztyčila kobří hlava. Jediné přání, které tentokrát opici
opanovalo, bylo zbavit se svého splněného přání.

Spousta lidí je na tom podobně jako opice z tohoto po-
dobenství. Zoufale si přejí něco nepředloženého, a když se
jim přání splní, ještě zoufaleji se mu snaží uniknout. Proto
svá přání zvažujte a uvažte, jsou-li skutečně prospěšná
vám, vašemu okolí a vašemu duchovnímu vývoji. Rozhod-
nete-li se zintenzívnit jógové cvičení proto, aby se vám spl-
nilo nějaké přání, mělo by to být přání úplně čisté a pozi-
tivní.

Přání a předsevzetí sídlí ve svádhišťháně a svádhišťhána
produkuje i sílu, která je pomáhá uskutečňovat. Je to san-
kalpa šakti, síla předsevzetí. Sankalpa šakti funguje nezávis-
le na tom, přejeme-li si něco dobrého, či špatného. Každá
myšlenka se někdy někde v tomto vesmíru stane skutkem.
A proto vám znovu připomínám, abyste si nepřáli nic, če-
ho byste v budoucnu litovali.

Sankalpu šakti rozvíjí velice krásná jógová technika —
jóganidra, jógový spánek. Evropskou obdobou prastaré in-
dické jóganidry je autogenní trénink. Jóganidra propojuje
vědomí s podvědomím, protože při ní ani nebdíme, ani ne-
spíme, jsme jako ve snu a přicházíme do astrálního stavu,
v němž myšlenky rychle nabývají tvar. V takovém stavu
působí sankalpa šakti nejlépe. Chceme-li, aby se nám splni-
lo nějaké čisté, pozitivní předsevzetí či přání, opakujme si

je třikrát na začátku jóganidry a před jejím skončením. Co si přejeme z hloubi srdce a s čistou myslí, dojde naplnění.

Sankalpu šakti můžeme rozvíjet také meditací na plamen svíčky, trátakem. Sílu předsevzetí napájí síla mantry. Mantra šakti se plně projevuje ve stadiu adžapy. Mantra nás napojuje na náš duchovní energetický zdroj, na satguru. Při adžapě je spojení velice silné a účinné. Vyberte si sami poučení z podobenství, které vám budu vyprávět.

Jeden rádža měl překrásnou zahradu, v níž rostlo mnoho vzácných stromů. Jednou se po zahradě procházel se svou paní a ta si všimla zrajícího manga na mladém mangovníku, který měl toho roku poprvé родit. „To je nádherné mango!“ zvolala. „Slibte mi, choti, že je nedostane nikdo jiný než já!“ Rádža svou ženu velice miloval, a proto okamžitě rozkázal zahradníkovi napnout kolem stromu ochrannou síť a ke stromu dal postavit strážu, aby mango hlídaly, než dozraje.

Mango dozrálo a právě tou dobou šel kolem rádžovy zahrady prostý venkovan se svou samodruhou ženou. Zahlédla zlatistý plod a dostala na něj nesmírnou chuť. Ženě, která očekává děťátko, se má splnit každé přání. Jenomže toto přání se zdálo být nespelnitelné. Ochranná síť, bdělé strážu — jak se k mangu dostat? Rolník byl člověk prostý — ale upřímný bhakta a mantra mu neustále plynula myslí. Kéž bych své ženě mohl dopřát mango! Vždyť si je žádá naše nenarozené děťátko! A jak si opakoval mantru, pocítil, že není třeba udělat nic jiného než nastavit ruku. Nastavil dlaň — a v tu chvíli na ní leželo mango. Síla sankalpy a mantry mu je na ni položila a jeho žena mango s chutí snědla.

V tom okamžiku přišla do zahrady královna, aby si slavnostně utrhl zaslíbený plod. Mango nikde. Rádžova choť ztropila povyk a zahradník tu jen stál němý hrůzou a úžasem nad tím, jak mohl tak bedlivě strážené mango zmizet. Síť neporušená, hlídky se nehuly z místa a neviděly nikoho, kdo by se odvážil vkročit do rádžovy zahrady.

Rolník zpozvdáli pozoroval, co se děje, a protože to byl

člověk čestný, šel se přihlásit jako zloděj. Rozlícený rádža poručil, aby ho popravili. Rádža měl naštěstí moudrého syna a tomu bylo líto zmařit lidský život pro jedno mango. Navíc se chtěl dopátrat, jak mohl rolník utrhnout mango, přestože je chránilo tolik bezpečnostních opatření. Přemluvil otce, aby viníka před popravou vyslechl. Rolník popravdě vypověděl, jak se všechno zběhlo, a s prostou samozřejmostí hovořil o svém guruovi, o síle mantry a o síle sankalpy. Princ pojal k muži posvátnou úctu a přemýšlel, jak mu zachránit život. Nakonec ho napadlo, že doporučí rozhněvanému otci, aby se od viníka naučil jeho nadpřirozené schopnosti. Otec souhlasil a přikázal rolníkovi, aby ho naučil, jak v sobě rozvinout sankalpu šakti. Tak se vlastně rolník stal královým Učitelem.

Rádža usadil vesničana ke svým nohám a učení začalo. Jenomže zatímco se rolníkovi objevovalo na dlani ovoce, jaké si jen přál, královy ruce zůstávaly stále prázdné. Vnímavý princ byl učení přítomen. „Otče,“ řekl, „ty jsi žák — a na svého učitele pohlížíš z výše trůnu. To není přirozené. Podobně jako voda padá z výše dolů, tak i vláha moudrosti přichází shora. Vypíná-li se žák nad učitele, nikdy k němu učitelovo vědění nemůže sestoupit. Co aby sis s rolníkem vyměnil místo? Je to sice prostý člověk a ty jsi král, ale svým uměním je on nad tebou.“ Král syna poslechl. Sotva usedl rolníkovi k nohám, začalo se mu na dlani zjevovat ovoce, jaké si jen přál. Pokorně se pak svému učiteli uklonil a s velkými poctami ho propustil domů.

Ve svádhišťháně jsou nakupeny negativní vlastnosti, na druhé straně tu však vzniká sankalpa šakti a mantra šakti a tyto vlastnosti klesají cestu postupujícímu poznání. Překonavejte negativní vlastnosti a nelekejte se, když se vám budou z podvědomí nořit na povrch nepříjemné pocity. Každý, kdo chce postoupit dál, musí touto fází projít. Jenom neztrácejte bhakti. Neztrácejte pokoru a oddanost vůči guruovi. Meditujete-li bez bhakti, může se stát, že se otěží nad podvědomím zmocní zpupné ego, a protože s nimi neumí zacházet, neudrží kontrolu nad rozpoutanými běsy.

Soustřed'ujte se na bod mezi obočím, meditujte na ádžňá čakru a v její čiré hladině, zbavené žabince nejistot a pochyb, se vám zjeví objasnění vašich stavů a pocitů. Zjeví se vám i náznaky vašich příštích osudů, neboť ty jsou dávno načrtnuty ve zlatém lůně Brahmy — stvořitele.

Ať člověk cvičí jógu nebo necvičí, ať chce nebo nechce, ať medituje nebo nemedituje, ať se modlí či nemodlí, musí projít vývojovými stadii múládháry a svádhisthány. Procházejí-li jimi, jsa si jasně vědom všeho, co se s ním děje, s pokorou a s vírou vůči Učiteli, nebude vývoj tak zdlouhavý a bolestný.

Přehled symbolů ve svádhistháně

barva	oranžová — znamená aktivitu, energii, radost, naději, vědomí sebe sama
tattva	voda — poddajná, a přesto těžko ovladatelná
žláza	nadledvinky
plexus	hypogastrický
mantra	VAM
lotos	šest okvětních plátků
zvíře	krokodýl — netečnost, záludnost, symbol karmy
božstvo	Brahmá — stvořitel vesmíru; vědomí; hiranaja garbha — zlaté lůno, Sarasvatí — poznání, buddhi (rozum, intelekt) a vivéka (rozmysl)
vlastnosti	vášeň, hněv, nenávisť, žárlivost, pýcha, krutost, arogance, pochybnosti, lenost sankalpa šakti a mantra šakti podvědomí naplněné karmami z tohoto života

X MANIPÚRA ČAKRA

Vědomí neboli kundalíni stoupá múládhárou a svádhišťhánou vzhůru k manipúře. V prvních dvou čakrách se ještě silně uplatňují zvířecí principy, ale ten, kdo je překonal a stanul na třetí vývojové úrovni, si může být na devětadevadesát procent jistý, že dojde do nejvyššího stupně. To jedno procento je ovšem nejobtížnější a nejzrádnější.

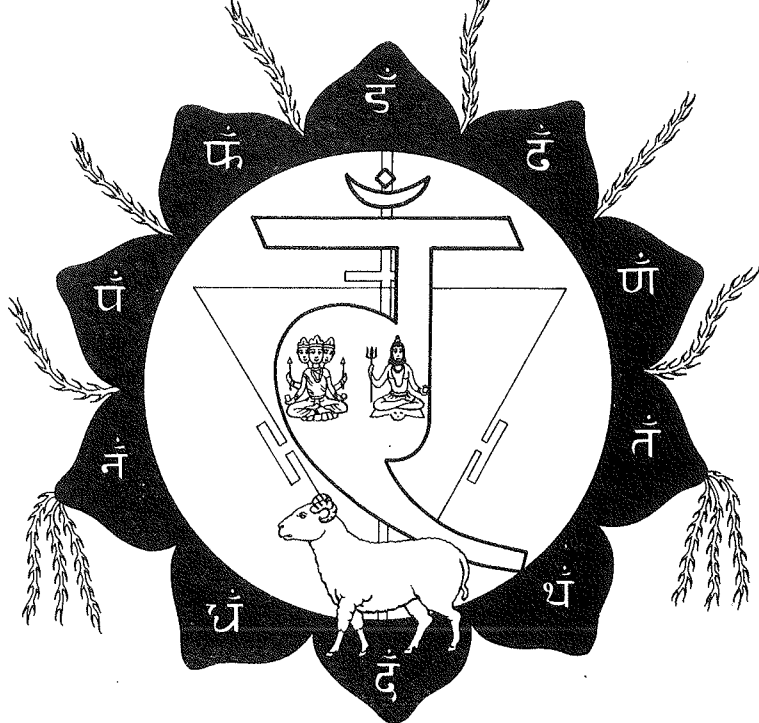
Manipúra čakra leží na vnitřní straně páteře za pupkem. Přirovnává se ke kosmické bráně, protože se tudy doslova valí proudy kosmických sil.

Mani znamená drahokam, púra je sídlo, město. Manipúra má tedy krásný význam — město drahokamů. S výrazem mani se setkáváme ve známé buddhistické mantře: *Óm mani padme hum*. Óm je Bůh, mani drahokam, padma lotos, symbolizující nohy Učitele, hum já jsem nebo já se skláním. Mantra se vykládá dvěma způsoby: „Já jsem to“ neboli já v sobě nosím drahokamy božských vlastností; anebo: „Skláním se k lotosovým nohám svého Učitele.“

Manipúra září jasem, oplývá pocity štěstí a blaha, prýští z ní víra ve vlastní síly, zvěstuje se v ní stav nekonečné, Božské radosti.

Tattvou manipúry je oheň. Oheň všechno stráví, a proto je symbolem čistoty. Oheň manipúry pálí poslední zbytky zvířecích principů v člověku a přetavuje vědomí na čistě lidské. Negativní vlastnosti svádhišťhány se tu mění do svých pozitivních protějšků: vášeň se stává čistou láskou, pýcha se mění ve zdravé sebevědomí, tma nevědomosti ustupuje čirému jasu poznání. Kdo se dotrmácel vzhůru k manipúře, nemusí mít obavy, že se mu nepodaří rozvinout vědomí do stavu vědomí kosmického.

Bídžamantra manipúry je RAM. Nemá nic společného s bohem Rámou; vyjadřuje vibrace, které se v tomto průsečíku rozezvučí při setkání pravé a levé nádí.



Manipúra

Obrácený trojúhelník v manipúře symbolizuje podobně jako v múládháře procitající vědomí.

Božstvem manipúry je Višnu a Lakšmí. Višnu, jak víme, zavalil popud k prvopočátečnímu pohybu nehybné prázdnoty, která tu byla před stvořením vesmíru. Teprve potom se podle jedné legendy zrodil z jeho pupku Brahmá a ten ztvárnil nebytí v bytí neboli stvořil vesmír. Višnu symbolizuje prvopočátek lidského vědomí, Višnuova žena Lakšmí je bohyně hojnosti; po právu tedy vládne manipúře — městu drahokamů.

Beran, zvířecí znamení manipúry, připomíná svou energií, činorodostí, prudkostí a vitalitou element ohně. Zvířecí znamení se vyskytují v prvních pěti čakrách a naznačují, že všichni v sobě chováme vlastnosti zvířat. V manipúře si-

ce počíná lidské vědomí, osvobozené od zvířecích principů, avšak beze zbytku se zvířecích vlastností zbavíme teprve tehdy, až se nám podaří stanout na prahu ádžňá čakry.

Barva manipulury je oranžovožlutá se zelenými paprsky. Zelená je komplementární k oranžové.

Manipúra je sídlem vesmírné vibrace ÓM.

Do manipulury vstupují různé síly, jejichž spojení má nesmírný význam pro náš další rozvoj. Na prvním místě se tu protínají všechny tři nádí: ída, pingala a sušumna. V jejich průsečíku vzniká otvor, jímž může vědomí stoupat k sahasráře. Dále se v manipulure setkává prána s apánou. Prána je životní energie, vitalita, vchází do nás vdechnutím, sídlí v horních částech těla a jí vděčíme za to, že vidíme, slyšíme, dýcháme, že nám tluč srdce. Apána funguje ve spodních částech těla, má zásluhu na očištění organismu, protože díky jí vyměšujeme. Podrobnější přehled najdete ve třetí tabulce přílohy.

Běžně plynou prána a apána opačným směrem, a tím brzdí vzestup vědomí. Jogíní objevili a vypracovali pránájamová cvičení, kterými lze proudění prány a apány sladit. Jsou to dechové zádrže zvané kumbhaka. Dechová zádrž vytvoří vakuum a to vtlačí pránu a apánu, setkavši se v manipulure, do sušumny. Tím vzniká silný energetický proud, schopný pozvednout vědomí až do sahasráry, do stavu samádhi. Chceme-li ovládnout a uspíšit stoupání kundalíni, cvičme pránájámu, všechny bandhy, ašviní mudru, agnisár kriju a naulí kriju. Tyto techniky jsou popsány v jógových příručkách, ale doporučuji vám, abyste se o nich poradili se svým cvičitelem anebo přímo s guruem, který jednak pozná, jste-li pro tyto techniky zralí, a za druhé vám ukáže přesný postup cvičení.

Budeme-li cvičit složitá cvičení, aniž jsme zvládli jednoduchá, svůj vývoj spíše zpomalíme, než urychlíme. Některým aspirantům jógy se stává, že se jich zmocní závist nebo deprese, když vidí, že někdo jiný pokračuje rychleji než oni. Pokračují-li oni rychleji než druzí, neubrání se pýše. Princip konkurence je józe naprosto cizí. Můžeme se s ostatními srovnávat, proč ne, ale bez pocitu: „Já jsem lepší!“ anebo „Já jsem horší!“. Konkurenční pocity rozrušují

mysl, zamlžují vhléd do vlastního nitra a srážejí kundalíní do čaker, ve kterých bouří hněv, závist, zoufalství a zklamání.

Se šraddhou a bhakti postupujte přiměřeně svému tempu, uče se od druhých, ale tvůrčím způsobem. V žádném případě nikoho bezmyšlenkovitě nenapodobujte. Je-li nám někdo vzorem, chceme-li být jako on, učme se jeho pozitivním vlastnostem; budeme-li jen povrchně napodobovat jeho jednání, aniž víme, proč tak jedná, budeme se chovat pošetile jako dítě v následujícím podobenství.

Na verandě stojí malý chlapec a pozoruje, jak jeho dědeček bere hůl, běží ke křoví a začne do něho bušit. Potom hůl odhodí a odchází. Chlapec by byl rád, kdyby ho lidé považovali za dospělého a moudrého, a doufá, že sklídí obdiv, bude-li jednat jako dědeček. Seběhne z verandy, popadne odhozenou hůl a začne tlouct do křoví.

„Proč do toho křoví bušíš?“ ptá se matka.

„Dědeček do něj taky bušil!“ prohlašuje chlapec.

„A víš proč?“

To už chlapeček neví. Nemá potuchy, že děda chtěl zneškodnit jedovatého hada.

Podobné jednání nevědomého dítěte budí úsměv, ale jedná-li tak dospělý, je to spíš smutné. Bohužel jednají tak mnozí. Pohrávají si s pojmy, kterým nerozumějí, cvičí efektní cviky, aby nevypadali hloupější než ti, co pokročili ve vývoji dál, a přitom nevědí, jaký smysl a účinek jejich cvičení má. Jóga není závod ani zápas. Nepředháníme se, nezávodíme, kdo je lepší. Pokud zápasíme, zápasíme pouze sami se sebou, se svými negativními vlastnostmi, se svou nevědomostí. Abychom v tomto zápase obstáli, uvědomujme si znovu a znovu, jak fungují energetické proudy a centra uvnitř nás, a naučme se jich využívat pro svůj vývoj i pro dobro svého okolí.

Manipúra je umístěná v pupeční krajině a některými svými funkcemi význam pupku připomíná. Pupeční šňůra spojuje embryo s placentou a zabezpečuje mu přísun potravy. Podobně jemné prány vycházející z manipulúry

zajišťují výživu celému tělu. V Bhagavadgítě říká Krišna Ardžunovi: „Oheň je výsostná síla, jež pročišťuje potravu pro tělo, pomáhá mu trávit a vytvářet správné prány. Je to plamen života a jogín mu obětuje svůj dech i svůj pokrm.“ Proto zpíváme před jídlem mantru

*brahmárpanam brahmahavir brahmágnó brahmanáhutam
brahmaiva téna gentáviam brahma karma samádhinā*

**Bůh je akt obětování, Bůh obětuje Božímu ohni,
k Bohu dospívají ti, kdož jej dovedou rozeznat
v jeho skutcích.**

Manipúra má jednu velkou nevýhodu, která tkví v povaze ohně: oheň všechno stráví. Všechno, bez výběru. Ať je to uhel, či diamant. Podobně stráví oheň manipulury všechno, co se do ní dostane. A tak spaluje i nektar nesmrtelnosti, který sem kane z měsíčního centra, z bindu čakry. Amrit, mok života, je považován za produkt měsíčního systému. V Bhagavadgítě říká Bůh Krišna: „Vyživuji tvorstvo mokem života, kanoucí z nektarové luny.“ Měsíční centrum bindu produkuje substanci, která skutečně dodává organismu vitalitu a regeneruje celý náš psychofyzický systém. Jenomže mok nesmrtelnosti přichází vniveč, pohlcen trávícím ohněm solárního systému, umístěným v manipulúře. V kapitole o višuddhi čakře poznáme účinná cvičení, která zamezují nektaru klesat do manipulury.

Vědění o čakrách není ukryto ani před lidmi, kteří nemíní užít potence těchto astrálních center v člověku pro svůj duchovní rozvoj, nýbrž proto, aby nabyli nadpřirozených schopností. Cvičí různé přísně asketické techniky, které si rychle roznítí síly v čakře, ale zároveň roznítí i nebezpečné ego. Mnozí lidé, kterým se dostane nějaké nadpřirozené schopnosti, si o sobě začnou myslet, že jsou nejlepší z nejlepších. Jenomže v pýše je zárodek pádu, a z čím větší výše padneme, tím víc si ublížíme. Budete-li si myslet, že jste lepší než ostatní, poškodíte sami sebe. Spousta lidí je lepších než vy. Na druhé straně je na tom mnoho lidí huře než vy. A tak začne-li se ve vás nadouvat ego, vzpomeňte

si na ty, co jsou dál, a naopak, cítíte-li se zkroušení a skleslí, vzpomeňte si na ty, kdo jsou na tom ještě hůře než vy. Takové nekonkurenční srovnávání neuškodí ani ostatním, ani vám. Naopak, ve chvíli porušené rovnováhy vám pomůže. Ve skutečnosti si všichni dříve či později musíme prožít své. Je správné cvičit, abychom se vymanili z liknavosti vývoje, který nám ve svých nižších fázích připravuje tolik utrpení; ale na druhé straně vrhat se na techniky, o kterých se domníváme, že nás rychle vymrští k cíli, je nerozumné. A více než nerozumné je zaměňovat prostředek za cíl. Probudíme-li v sobě nějakou nadpřirozenou sílu, nechť slouží k tomu, abychom došli jednoty s Bohem. To je konečný cíl. Ovládnutí nadpřirozené síly může být pouze prostředek, nikdy cíl.

To, co vám říkám, je čisté učení velkého Mistra šrí Dípa Nárájána Maháprabhudžího. Maháprabhudžímu se jednou stalo, že za ním přišla skupina asketů, kteří se vychloubali tím, jaká obtížná jógová cvičení praktikují. Jedno z nich, panč agní — pět ohňů — cvičí někteří jogíní v domnění, že žářem askeze spálí okamžitě veškeré nečistoty v manipulě a prudce uvolní síly, které jsou v ní ukryté. Asketové rozdělali pět ohňů v kruhu a usedli uprostřed. Maháprabhudžího vyzvali, aby cvičil s nimi, a když odmítl, obvinili ho, že si pohodlně hová mezi svými žáky a nedbá o duchovní vývoj. Maháprabhudží jim odpověděl bhadžanem:

K čemu je dobré, asketo, zažíhat oheň v džungli?
Můj oheň hoří bez dřeva a nestoupá z něj kouř,
mým ohněm protéká Ganga a v ní se koupou jogíní,
tóny jejich písní bez ustání znějí.
Ač jsou tak blízko, jsou nesmírně daleko,
budete-li je hledat, těžko je naleznete,
a přitom obývají srdce všech bytostí.
Jsou nepopsatelní, jsou nesmrtelní,
jsou nad koloběhem zrození a smrti.
Sedí v siddhásaně s probuzenými čakrami.
Jen vzácně je těch vzácných, co získali tento oheň,
— skláním se před nimi.

Bhadžanu porozumí ten, kdo pochopí jeho symboliku, ale teprve ten, kdo jej uskuteční, mu porozumí dokonale.

Mým ohněm protéká Ganga a v ní se koupou jogíní:

Jogín zde symbolizuje átmá, Boha, duši. Duše — Bůh je v tobě, a to je tvůj pravý Učitel. Dokud si tuto skutečnost neuvědomíš, potřebuješ poučení. Až si uvědomíš Boha v sobě, dosáhneš konečného cíle.

Tóny jejich písní bez ustání znějí:

Manipúra je sídlem slova. Zvuk obývá pupeční centrum. V hluboké meditaci uslyšíte nádherný, nepřetržitý, všeprostupující zvuk ÓM. Zvuk stoupá k anáhátě, k čakře nekonečné rezonance. Duše je oním tónem nadnášena jako labuť neslyšně plynoucí po nehybných vodách. Tak plyne i vědomí jogína až do sahasráry.

Jsou nesmírně daleko, a přitom obývají srdce všech bytostí:

Jogín, který došel uskutečnění, miluje všechny živé tvory, lidi i zvířata, a sídlí v každém srdci.

Jsou nepopsatelní:

Indičtí jogíní se zdraví mantrou alakh nirandžan — nepopsatelný a bez poskvrny. Nepopsatelné a bez poskvrny je átmá člověka. Pozdrav alakh nirandžan tedy znamená: Zdravím v tobě tvé átmá. Pozdrav je doprovázen gestem neboli mudrou, která vyjadřuje význam slova náth. Náth znamená kroužek v nose dobytčete, za který je vede jeho pán. Význam se rozšiřuje i na pána, který nás vede, a tak se výrazu Náth užívá obrazně jako jednoho z mnoha Božích jmen. Při pozdravu alakh nirandžan naznačuje mudra náth, že by měl jogín ovládat své smysly tak, jako náth řídí a ovládá dobytče.

Jsou nesmrtelní:

Jogíní v Maháprabhudžího bhadžanu symbolizují duši, proto jsou jako ona nesmrtelní. Átmá je věčné, nezničitelné, nesmrtelné: Zbraně je nezničí, oheň nespálí, voda neuhasí, smrt nad ním nemá moc. Jsem Šiva, jsem osvobozené

átmá, Božské, Nejvyšší, jsem nesmrtelná pravda, vědomí a radost. Tak se zpívá v písni Šivóham. Jogín prožívá opravdovou blaženost a dochází vnitřní svobody.

Jsou nad koloběhem zrození a smrti:

Proč se jogíni snaží dopátrat nejvyšší pravdy? Proč touží ztotožnit se s Nejvyšším? Aby se nemuseli znovu narodit. Znovuzrození není ani pověra, ani náboženské dogma; je to skutečnost. Každý, kdo se ocitne v koloběhu bytí, postupuje od zrození ke smrti a od smrti k novému zrození. Ti, co o tom pochybují, ztrácejí příležitost poznat pravdu, dokud jsou naživu. Pravda je překvapí, až budou procházet kosmickou branou do jiné existence, při umírání a po smrti.

Každá živá bytost bojuje o život, protože má strach před smrtí. Ale proč se smrti tolik bojíme? Protože v podvědomí víme, že se budeme muset znovu narodit a znovu zemřít. Umírání je bolestné. Ani zdánlivě rychlá smrt není vůbec rychlá. I když se srdce v okamžiku navždy zastaví, i když tělo je třeba ve vteřině rozdrceno, prány a upaprány opouštějí tělesnou hmotu velice pomalu. Jsou obsaženy v každé krvi a trvá dlouho, než se úplně uvolní z tělesné hmoty. Proces oddělování od hmoty je velice bolestivý. A čím více je člověk poután k hmotě a ke světskému bytí, tím je proces bolestivější. Váže-li nás obava, co se po mé smrti stane s „mým“ majetkem, s „mou“ rodinou, s „mou“ prací, nebudeme odcházet lehce. Závislost je zdroj nesmírného utrpení.

Je těžké nejen umírat, ale i znovu se rodit do hmotného světa. V okamžiku určeném osudem se pět tattev a pět prán prudce spojí v lůně a vědomí se znovu stává svědkem dalšího hmotného početí. Tím umíráme v astrálním světě.

Jogíni touží tomuto koloběhu uniknout. Touží po osvobození, po mókše. Mókša: Átmá splývá s paramátmou, kapka vody splývá s oceánem. Už nechce bloudit, nechce trpět novým a novým vypařováním, novým a novým srážením.

Ale jak se osvobodit? Jak uniknout umírání ať v té, či oné rovině? Jak se stát nesmrtelným? Jak přestat trpět? To

je věčná otázka, kterou si lidstvo klade odnepaměti, a bylo na ni dáno mnoho odpovědí. Některá náboženství říkají: Nehřešte, věřte v Boha, modlete se a budete vykoupeni. Víra i modlitba mají nesmírnou moc, a přece jogíní namítají, že věřit a modlit se není všechno. Cožpak je Bůh tak malicherný, aby jednal podle zásady: Ty mi dáš modlitbu a já ti dám osvobození? Cožpak nemiluje stejnou měrou veškeré bytosti jako něco, co sám zplodil — jako své děti?

Bůh je všechno, Bůh je všudypřítomný, všeprostopupující, Bůh je světlo v každém člověku; i my jsme Bůh. Bůh je ale také nekonečná síla vesmíru, před kterou jsou veškeré rozdíly nicotné — tedy i rozdíly mezi životem a smrtí. Představte si vodu: Vodou může vyprahlý žíznící uhasit žízeň a opět přijít k životu, ale ve vodě se může člověk i utopit, přijít o život, a vodě je to úplně jedno. Je jí jedno, navrátí-li život, nebo vezme-li jej.

A tak se jogín s pevnou vírou a pokornou modlitbou vydává na cestu vlastní zkušenosti a vlastního poznání, plně odevzdán vedení gurua, který už nesnadnou cestu poznání prošel sám a nabyt vlastní zkušenost Boha. Guru a guru-kripá jsou pro jogína nezbytnou podmínkou k tomu, aby došel a našel. Našel v sobě Boha a došel osvobození.

Satguru je džívanmukta — bytost osvobozená od zrození a smrti. Je alakh nirandžan avináší — nepopsatelné, nezničitelné átmá bez poskvrny. Jak to, že se tedy rodí znovu na zemi? Představte si vězení a v něm vězně a strážce. Vězeň je tu proto, aby si odpykal svůj trest, strážce je tu proto, aby vězně po určitém čase propustil na svobodu. Oba jsou ve vězení, ale každý z úplně jiného důvodu a každý se tu cítí jinak. Džívanmukta se může vrátit na zem, kdykoli se mu zlíbí. Přichází z vlastní vůle, proto, aby osvobodil ostatní.

Sedí v siddhásaně s probuzenými čakrami:

Maháprabhudžího bhadžan je krásný v tom, že neukazuje pouze vznešené cíle jógy, ale nabízí i vhodné konkrétní techniky. Siddhásana, dokonalá pozice — je skutečně nejvhodnější k pročištění čaker. V padmásaně, v lotosové pozici, se naopak lépe medituje. Každý, kdo přes nejjedno-

dušší hathajógové ásany dospěl postupně k tomu, že dove-
de zaujmout siddhásanu nebo padmásanu, by měl být
schopen vydržet v těchto pozicích dlouhou dobu úplně
bez hnutí a přitom uvolněně, aniž pociťuje bolest kolen či
zad. Úplný klid těla je předpokladem klidu mysli. A uklid-
něná mysl umožňuje provádět správně duchovní techniky.
Dokud nebudeme schopni klidně sedět v příslušných pozi-
cích, nedělejme si naději na rychlý duchovní vývoj. Proto
jóga nabádá k tomu, abychom pravidelně procvičovali
všechny složky své bytosti a v opojení nad vysokým du-
chovním cílem neopomíjeli ani tělo. Můžeme si být jisti, že
správné a komplexní cvičení, modlitba, pozitivní jednání
a smýšlení a pokorné podrobení se guruovi nás jednoho
dne dovede k cíli. Drastické askeze není třeba.

Probouzejte čakry, naučte se ještě v tomto životě vy-
stoupit nad hmotný svět do jiných kosmických úrovní. Vět-
šina lidí nepoznala jinou úroveň než hmotnou, a proto ji
mylně posuzují jako jedinou člověku vlastní oblast. Ale člo-
věk v sobě chová schopnost cítit se doma i v jiných kosmic-
kých úrovních. Pouze člověk má tuto jedinečnou schop-
nost — ale musí si ji uvědomit. A měl by si ji uvědomit,
dokud je čas, aby po smrti nebyl zaskočen hrozivým ne-
známem. Nedělejte si iluze, že budete vykoupeni bez
vlastního úsilí — na druhé straně ani neklesejte na mysli
v obavě, že budete zatraceni. Neztrácejte víru, věřte, že
vám etický život, modlitba, cvičení a guruova milost dopo-
mohou k mókše.

Přehled symbolů v manipulě

barva	žlutá, oranžová, zelená
tattva	tédžas — oheň; džatha agni — trávení; přetavování, pročišťování
žláza	pankreas
plexus	solární
mantra	RAM
lotos	šest okvětních plátků
zvíře	beran: činorodý, aktivní, vitální, energický

božstvo	Višnu — stvořitel a ochránce čistě lidského vědomí
vlastnosti	Lakšmí — bohyně hojnosti jas, jistota, štěstí, sebevědomí distribuce potravy v těle setkání prány a apány sídlo nejvyššího zvuku ÓM spalování nektaru z bindu čakry

X ANÁHATA ČAKRA

Anáhata čakra leží v rovině srdce, uprostřed hrudi, vně páteře.

Lotos anáhaty kvete dvanácti okvětními plátky.

Tattvou anáhaty je vzduch a jemu odpovídá blankytně modrá barva, do níž z manipulů zasahuje odlesk oranžovožluté v zeleném nádechu.

Probuzení anáhaty je znázorněno nádherným obrazem: Po křišťálově průzračném jezeře s lotosovým květem uprostřed pluje sněhobílá labuť. Jezero symbolizuje oblohu, hansa, labuť, je ztotožňována s duší, átmá. Nepopsatelné pocity, které prostoupí člověka, povznese-li se nad iluzi světa, nás činí podobné lotosu vznešeně a nevzrušeně zářícímu nad hladinou. Lotos tkví kořenem v bahně jezerního dna, ale jeho čistý květ zůstává nad hladinou ničím neposkvrněn.

Anáhatě se připisují vlastnosti srdce, i když to není tělesné centrum, nýbrž centrum kosmické, jako všechny ostatní čakry. Anebo naopak fyzickému srdci připisují snad všechny světové kultury vlastnosti astrální anáhaty.

Srdce je považováno za sídlo duše, za příbytek nejvnitřnějšího, skutečného, opravdového já. Provedme si pokus. Zvedněte pravou ruku se vztyčeným ukazováčkem a představte si, že v dálce drží někdo nad hlavou váš ztracený šátek a mimicky vyjadřuje otázku: Čí je to? Chcete mu gestem odpovědět: Moje. Kam ukážete prstem? K rameni? K noze? K hlavě? Nikoliv. K srdci. Naše já, átmá, Bůh či duše obývá anáhata čakru.

V srdci přebývá láska. Indická ikonografie znázorňuje opičí božstvo Hanumána s rozevřeným srdcem, v němž sedí Ráma se Sítou. Hanumán se proslavil vroucí láskou a oddaností ke svému guruovi Rámovi. Když si v zanícení přikládal ruku na srdce, ptali se lidé, co to dělá: „Tam sedí

můj guru,“ odpovídal Hanumán. „Ukaž nám ho!“ dobírali si ho posměváčci. Podle pověsti si Hanumán rozerval hrud' a nevěřící skutečně užířeli v jeho rozevřeném srdci Rámu se Sítou.

I v křesťanské ikonografii se vyskytuje obnažené srdce, je to srdce Kristovo, z něhož proudí světlo lásky, soucitu a odpuštění.

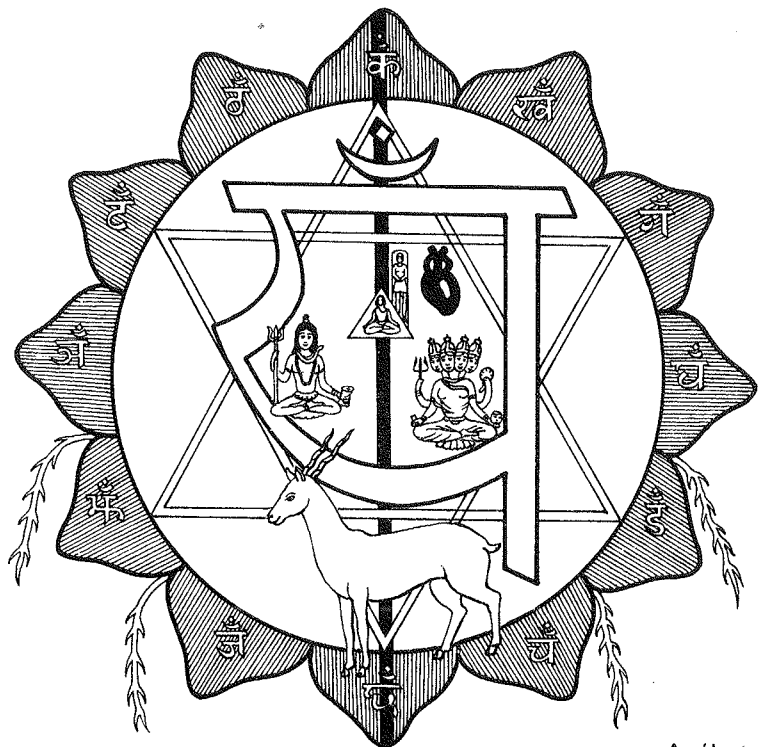
Soucítí a odpuštění jsou vlastnosti anáhata čakry. O bezcitém člověku se říká: Ten nemá srdce. To znamená, že nedospěl do anáhata čakry. Neznám vznešenější slova než ta, která vyřkl Ježíš na kříži: „Otče, odpusť jim, neboť nevědí, co činí.“ Umíraje, modlil se za ty, kteří jej zabíjeli. I Bůh Krišna hlásá v Bhagavadgítě zákon lásky a odpuštění. Odpouštět není snadné. Maháprabhuďží říká: „Dvě věci připadají člověku velice obtížné: méně jíst a více odpouštět.“ Odpouštět znamená překonat hněv, uraženou ješitnost, ego. Znamená to vymanit se ze zvířecích vlastností svádhišťhány. Dokud se lidstvo nad svádhišťhánou nepovzne, je svět ztracen. Pochopit a odpustit dovede jen člověk, který vstoupil do anáhata čakry.

Vzduch, prvek anáhata čakry, nás obklopuje svou nekonečnou a neohraňčenou přítomností. Dotýká se nás, prostupuje nás, vzbuzuje v nás pocit blaha a touhy neustále se koupat v jeho nekonečnosti. Pohlcuje nás svým modrým blankytem.

Některým lidem se při meditaci na anáhata čakru zjevuje modrá barva. Já sám při meditačních procházkách čakrami vídám jejich barvy. Je to krásné, ale před meditací na barvy vás varuji. Může vést k vážným poruchám vědomí. Zjeví-li se vám při meditaci barvy, nepotlačujte je, ale také se je nesnažte udržet před vnitřním zrakem, ať jsou sebekrásnější. Nechte je volně přicházet a odcházet.

Do anáhaty povznáší člověka radost z Boží přítomnosti, anebo ho tam vzedme vlna soucitu s utrpením druhých či nával nezištné lásky. Ocítáme se v bháva samádhi neboli v citovém samádhi, kterému se také říká sahadž — snadné, spontánní.

Člověk může prožít tři stavy extrémního citového rozpo-
ložení. Na prvním místě je to hluboká láska anebo beze-



Anáhata

dný smutek ve vztahu k jiné osobě. Ztratíme-li přítele, zemře-li nám otec nebo matka, zklame-li nás někdo, komu jsme věřili, pocítíme v srdci žal, jako by se nám zastavilo srdce. Zablokovalo se proudění lásky. Láska nemá kam odtékat a narůstající nával nás nesnesitelně tíží. Netoužíme totiž ani tolik po tom, aby někdo miloval nás, jako spíše po někom, koho bychom mohli milovat my, kdo by přijímal proud naší lásky. Pokud takový objekt nenajdeme, pocítíme smutek, nejistotu, nespokojenost, neukojenost. Všichni potřebujeme dávat lásku a cítit, jak je přijímána. Všichni se potřebujeme dělit o své city.

Druhý stav extrémního citového rozpoložení prožívá bhakta, který ještě nenašel Boha, ale je posedlý touhou jej

nalézt. Trápí se stejně jako člověk postižený světskou láskou. Zpívá:

Svět spí, a já jsem vzhůru,
můj milovaný Pane, čekám na tebe.
V této temné noci, v hodině brahmamurti,
bdí jenom jogín a ten, jenž je nemocen.
Bdící nepromešká naplnění svých tužeb,
kolem spícího se splněná tužba
mihne bez povšimnutí.

Píseň naráží na tři typy lidí: jógí, rógí a bhógí. Bhógí je světský člověk, který vidí smysl života v jídle a pití a domnívá se, že pomíjivé radovánky ho zbaví utrpení. Ozve-li se v něm tužba po něčem opravdovějším, promešká její naplnění, neboť po okamžiku bleskového procitnutí upadá znovu do slasti spánku.

Bdí nemocný člověk — rógí. Nebdí proto, že by chtěl být vzhůru, ale proto, že mu nemoc nedá spát.

Konečně bdí jogín, protože hledá Boha. Medituje a toužebně prosí: „Ach Bože, kdy už pomine temnota mé nevědomosti, kdy se dočkám rozbřesku poznání?“ Anáhata je centrum pokory, oddanosti a odevzdanosti, centrum bhakti. Proto se bhaktové v anáhatě rozplývají touhou po Bohu. Bhaktům ovšem nestačí věřit, že Bůh je kosmický zákon a že paramátmá je všudypřítomný. Chtějí Boha spatřit na vlastní oči, a proto hledají zprostředkovatele, k němuž by v hluboké oddanosti mohli vysílat své modlitby, jemuž by mohli odevzdávat svou lásku. Hledají svého ištadéva, osobního Boha, Boha v projevené podobě. A tak se nirgun paramátmá neboli Nejvyšší duše v neprojevené, nepostižitelné podobě vtěluje do lidské podoby světce. Sa(r)gun paramátmá, zjevený Bůh, doslova Bůh s vnímatelnými vlastnostmi, totiž odpovídá přírodním principům, jimž my, hmotné bytosti, ve hmotném světě podléháme.

V Maháprabhudžího Šrí Vigján Díp Gítě se píše: „Kosmos obsahuje všechny prvky. Mají-li však působit, musí nabýt podoby.“ Například oheň existuje latentně ve všem hmotném. Ale latentním ohněm nic nezahřejeme, nic

v něm nespálíme ani si na něm neuvaříme oběd. Dokud oheň nevzkřísíme do hmotné, viditelné, živé podoby, nebudeme s to uskutečnit jeho dharmu a hodnotu.

Bhaktové touží po zosobněném Bohu, k němuž by směřovaly proudy lásky prýstící z jejich srdcí. Bez zosobněného ištadéva je v nich kundalíni jako uvězněná, nemůže proudit a zmítá se v ustavičném hledání.

Pohroužení do bhakti k projevenému Bohu se rozplývají v nekonečnu anáhaty. A to je třetí stav extrémního citového rozpoložení, příznačný pro čakru srdce: přítomnost Boží lásky. Bůh je láska a láska je Bůh. Někdy takové stavy přicházejí, ani nevíme jak, někdy je probouzíme meditací. Z přetlaku citu nám vytrysknou slzy, ne slzy žalu, nýbrž slzy radosti a téměř neúnosné lásky. Džbánec srdce přetéká, jak do něho oddanost čerpá Boha v podobě lásky. V anáhate se otevírá zřídlo nekonečné blaženosti.

A právě tyto stavy jsou nebezpečím čtvrté čakry. Člověk, polapen blažeností, nemá chuť pokračovat dál. Utápí se v překrásných pocitech — a ustrne. Mnoha lidem se stává, že jim kundalíni vzestoupí až do anáhaty a tam uvízne. Představte si však, že jedete vlakem a že chcete dojet na konečnou stanici. Cestou míváte lákavé krajiny, zastavujete se v překrásných městech a malebných vesnicích, a přece nevystoupíte, protože jste si vědomi, že musíte dojet do místa určení.

Uchvácení kouzlem anáhaty máme nádhernou příležitost plně si uvědomit roli satguru. Co nám v anáhate schází? Prožíváme Boží lásku zprostředkovanou naším zosobněným Bohem, pocítujeme nevýslovné blaho. Není to snad cíl našeho snažení? Není, protože tyto pocity samy o sobě nás nevysvobozují z koloběhu zrození a smrti. Prožít Boží přítomnost neznamená ještě být zajedno s kosmickým principem, být navěky s Bohem ztotožnění. Tuto pravdu nám připomíná opravdový satguru a jeho milost, gurukripá, nám dodá sílu vysvobodit se z kouzla anáhaty a jít dál.

V jógové tradici, a v indické kulturní tradici vůbec, se znovu a znovu zdůrazňuje nenahraditelnost živého satguru. Podobně jako živého lékaře nenahradí sebeučenější

lékařská literatura, podobně jako živého vladaře nezastoupí traktáty o umění vládnout, stejně tak žádné knihy nenahradí brahmaništ šrótíja satgurua — gurua, který umí, protože sám zakusil a poznal, a zároveň gurua, který ví, protože četl, slyšel a naučil se. Z gurua přechází na žáka více než pouhé poučky.

Anáhat čakra má ve znaku dva protilehlé trojúhelníky překřížené do šesticípé hvězdy. Jeden směřuje nahoru, druhý dolů. Znázorňují nestabilitu citů. Stává se, že nenaplněné bhakty přepadnou pochybnosti; a tu city, které vystřelily prudce vzhůru, klesají stejně prudce zpátky. Opačně směřující trojúhelníky představují tíhnutí citů duchovních a světských.

Protilehlé trojúhelníky dále naznačují, že se v anáhatě setkává prána a apána, a konečně že božstvem srdeční čakry je Šiva, vědomí směřující vzhůru, a jeho protějšek či doplněk, jeho šakti, symbolická manželka Párvatí — síla přírody.

V anáhatě čakře zní nepřetržitě tón duše so ham, ham so — to jsem já, já jsem to. Vzdáleně připomíná tep srdce, ale je neskonale něžnější a jemnější. Slyší jej pouze ti, kdož mají srdeční čakru průzračně čistou. Někteří jogíní v touze prožít blaho nekonečného tónu se cvičí v adžapě mantry so ham. So ham odpovídá rytmu srdečního tepu, a protože srdce udeří během čtyřiaadvaceti hodin zhruba jedenadvacetisíkrát, měla by jedenadvacetisíkrát zaznít i mantra so ham. Pokud jogín byt' jedenkrát poruší anuštánu, pokud jeden jediný zvuk srdce zapomene doprovodit mantrou so ham, tón duše neuslyší. Málokdo uspěje v tak těžkém cvičení, ale kdo uspěje, prožije samádhi v podobě nepopsatelného tónu duše.

Obvyklé tóny hmotného světa vznikají „úhozem“, dotekem dvou hmotných entit. Tón duše je nekonečný, a proto nevzniká ani nekončí. Je anáhata, což znamená „vzniklý neuhozením“. A tak podle něho byla pojmenována srdeční čakra.

Tón duše však může rozezvučet i čistá a vroucí bhakti. Za příklad bhakta je dáván Hanumán. Mnoho legend vypráví o jeho bezmezné lásce k Rámovi.

Ráma s Hanumánovou pomocí zvítězil nad démonem Rávanou a osvobodil Sítu, kterou Rávana dlouhá léta věznil na ostrově Šrí Lance. Věrná Síta celou dobu tesknila pro svého milovaného muže, ale pevně věřila, že Ráma zlomí nečistou sílu démona, a těšila se, až se s ním opět shledá. Když se tak konečně stalo a všichni se v radosti vraceli zpátky do Indie, hleděl si Ráma pouze Hanumána, jako by tu Síta nebyla.

„Pane,“ ozvala se Síta s jemnou výčitkou. „Tolik let jsem toužebně očekávala pohled vašich očí, a vy jej věnujete pouze Hanumánovi.“

Ráma se namísto odpovědi sehnul ke svému opičímu bhaktovi Hanumánovi a vytrhl mu ze srsti chlup, přiložil ho Sítě k uchu a ona uslyšela nádherný tón Rám, Rám, Rám.

„To nejsem já, kdo k němu obrací zrak,“ řekl Ráma. „Můj zrak je k němu poután jeho nekonečnou bhakti, která v každé částice jeho těla rozezvučela tón duše v podobě mého jména.“

V probuzené anáhate se plně uplatňuje moc sankalpy, která, jak víme, vzchází z lůna svádhišťhány. Sílu odhodlání posiluje adžapa gurumantry, bídžamantry anebo opakování mantry so ham, kterému se říká anáhata adžapa. Maháprabhudží o tom zpíval bhadžan:

**Zpívej so ham, a prožiješ
nekonečnou pravdu, vědomí a radost
v lotosu srdce;
zpívej so ham, a anáhata džapa
pročistí celé tvé nitro,
cvič se v anáhata džapě tak dlouho,
až se nebudeš muset cvičit v ničem —
ani v anáhata džapě —
a to bude chvíle tvého vítězství.**

Jenomže na cestě k vítězství čekají mnohá nebezpečství a jedním z nich je i moc sankalpy v anáhate čakře. Pro bhaktu pohrouženého v lotosu srdce je opakování mantry

tak neoddělitelnou součástí jeho lásky, že sankalpa šakti začne často fungovat, aniž si to uvědomuje. Najednou se mu začínají plnit všechna přání. To je nadpřirozená moc pročištěné anáhaty. Tato siddhi je velice ošidná. Sankalpa totiž plní přání nejenom moudrá, ale i nemoudrá. Bez rozdílu. A proto jakmile jogín upozoruje, že se mu začínají uskutečňovat tužby a veškerá jeho pomyšlení, měl by být velice opatrný, aby to s ním nedopadlo jako s poutníkem z následujícího podobenství.

Jakýsi poutník se ubíral do vzdálené vesnice a zmožen cestou zastavil se pod rozložitým stromem, aby si odpočinul. „Krásný strom,“ pomyslel si, ale ani ve snu ho nenapadlo, že ten strom je nejen krásný, nýbrž i kouzelný: kalpavrikš — strom splněných představ. Usedl do stínu, setřel z čela pot a pomyslel si: „Kéž by tu byl džbánek s vodou!“ Ještě ani nedomyslel a džbán s vodou stál před ním. Poutník se napil a dostal hlad. „Bože, jak by mi přišlo k chuti trochu rýže s dobře kořeněnou zeleninou a dvě tři plackyl!“ Jen to dořekl, octl se před ním tác se všemi pokrmy, které si přál. Dosyta se najedl a zivl: „Kdybych tu tak měl měkké lůžko, rozhodně by se mi spalo líp než na téhle kamenité zemi mezi mravenci.“ A lůžko bylo tu. Ulehl a ani ho nenapadlo, odkud se všechny ty dary berou, jak to, že se mu splní každá představa, sotva se vynoří v mysli. Usnul a probudil se za soumraku. Tu si uvědomil, že je na pokraji džungle, a polekal se: „Co kdyby sem zabloudil nějaký tygr!“ — a v tu chvíli měl před sebou rozšklebenou tygří tlamu . . .

Stále opakuji, že myšlenka působí. Každá myšlenka se dříve či později uskuteční a vrátí se k vám splněná. Jestliže začne manžel podezřívát manželku z nevěry, bude mu skutečně jednoho dne nevěrná. Obava, představa, myšlenka se naplnila. A tak jakmile se jogínovi začnou plnit představy, jakmile jsou k němu všichni přátelští, jakmile se veškeré jeho problémy začnou řešit samy od sebe, měl by být dvojnásob ostražitý a měl by i dokonale rozvážit každé své přání. A zejména by měl dbát na to, aby neustále smýšlel čistě a pozitivně.

Zvířecím znamením anáhaty je černá antilopa a ta je právě zosobněním ostražitosti. Černá antilopa má nesmírně jemný sluch, na velkou dálku vnímá každé nebezpečí. Jogínovi připomíná úskalí anáhaty a naznačuje mu, že by měl být bdělý jako ona, jinak ho jeho vlastní přání a představy svedou na scestí.

V anáhatě dříme krásna slova; u mnoha lidí ukrývá uzavřené poupě srdečního lotosu básnický talent. A když se lotos otevře, vzejde z něho vůně poezie. Verše vycházejí z hloubi srdce. Básník dosud neuskutečnil vize, o kterých píše, ale v srdci je intenzívně cítí. Anáhatě se jinými slovy říká činta mani — drahokam myšlení. To znamená, že člověk s procítlou anáhatou vyjadřuje své myšlenky slovy vzácnými, jako jsou drahokamy. „Mluvte tak, aby z vašich rtů padaly perly a květy,“ říkával Maháprabhudží. A to se děje bhaktům v anáhatě.

Anáhata čakra se otevírá do nekonečné nádhery a člověku se ji nechce opouštět. Poutá jej zážitek prvního, spon-tánního samádhi. A přece, neprodlévejme v kouzlu bháva samádhi a pojďme dál. Máme před sebou ještě dalekou cestu.

Přehled symbolů v anáhatě

barva	blankytně modrá; odraz oranžové a nazelenalé
tattva	váju — vzduch; dotek, cit
žláza	thymus
plexus	srdeční
mantra	JAM
lotos	dvanáct okvětních plátků
zvíře	antilopa — ostražitost, bdělost
božstvo	Šiva — vědomí Párvatí — šakti
symbol	dva protilehlé trojúhelníky v podobě šesticípé hvězdy — spojení Šivy s Párvatí; protilehlé tíhnutí duchovních a světských citů

vlastnosti

bhakti, soucit, odpouštění, pochopení,
láska
adžapa džapa — nepřetržité opakování
mantry
plné uplatnění sankalpa šakti
básnický talent
pocity nekonečného blaha v bháva
samádhi

XI VIŠUDDHI A BINDU ČAKRA

Pátá z hlavních čaker je višuddhi. Velice úzce souvisí s bindu čakrou, proto budeme obě centra probírat společně. Viš znamená jed a šuddhi pročišťování; bindu je kapka.

Bindu čakra leží vzadu pod temenem hlavy a ten, kdo ji dovede postihnout vnitřním zrakem, vidí, že vypadá jako srpek novu. Proto se jí také říká čandra čakra, měsíční centrum. Záře čandry je vlastně světlo, které skrze ni prochází ze sahasráry. V kopuli lebky se jako na chrámové klenbě promítá celý brahmánd, kosmos; z nekonečnosti vesmírného světla se noří obloha, obrysy hvězdných těles, slunce, měsíc. Ale ten zázračný úkaz uvidíme teprve tehdy, až v nás procitne vnitřní zrak.

Měsíční čakra je obzvlášť vnímavá vůči hudbě a vibrace harmonické hudby ji udržují v bdělém stavu. Proto bývá často aktivní u hudebníků.

Měsíční centrum aktivizujeme podobně jako ostatní čakry adžapou gurunantry. Mantra by v nás měla plynout sama od sebe jako voda v potoce, kterou nic nezastaví, ale přitom ji také nic nenutí k toku. Moji žáci se mě často ptají, jak to dokázat? Jak v denním shonu pamatovat na mantru? Zaneprázdnění nás nejrůznější povinnosti a mysl je neustále plná myšlenek, které jsou s nimi spojené. Kde vzít místo na mantru? Představte si, že řídíte auto. Jedete po dálnici, máte před sebou pět šest hodin jízdy. Dobře víte, co by se mohlo stát, kdybyste na pouhou vteřinu ztratili vědomí. A přesto, že jste plně soustředění na řízení, vnímáte kolem sebe spoustu nejrůznějších podnětů: Vidíte ubíhající krajinu, oblaka na obloze, musíte si všimnout dopravních značek, obrazu ve zpětném zrcátku, informací z palubní desky, a obvykle se ještě bavíte se spolujezdcí. Podobně je tomu s adžapou. I jogín může být člověk, který

žije normálním životem a plní řadu světských povinností. Ale od světského člověka se liší tím, že má pozornost upnutou k onomu nejvyššímu cíli, že v sobě neustále cítí jeho přítomnost, byť dosud leží v nepřítomné budoucnosti. Stačí být chvíli roztržitý, a bude dále tápat jako slepec uzavřený v tvrzi, který vždy znovu mine východ.

Jeden slepec se ukryl před deštěm ve staré tvrzi. Když přestalo pršet, chtěl se opět dostat ven, jenomže zabloudiv a nemohl najít východ. Tápal podél stěn a šátral po nich rukama, aby našel bránu, kterou vešel. Nic netuše se k ní blížil, jenomže když byla už u dosah ruky, začal se drbat ve vlasech, šel dál a bránu minul.

Tvrz je jako koloběh znovuzrození. Člověk — slepec tápe po stěnách, aby našel bránu ven, a když jen na chvíli znepozorní a nechá se vyrušit „svrběním“ světa, může celou cestu opakovat znova.

Zbožní bráhmani v Indii udržují pozornost u bindu čakry jednoduchým způsobem: Necháávají si narůst pramen vlasů v místech, kde se vlasy jakoby točí do víru, vzadu pod temenem hlavy; pramen pak pevně utáhnou do uzlu zvaného brahmaghant. Tlak na pokožku jim připomíná, že se mají soustřeďovat na měsíční centrum.

Bindu čakra vylučuje amrit, nektar, mok nesmrtelnosti. Slova „mok nesmrtelnosti“ znějí pochybovačnému modernímu člověku jako vybájený pojem z pohádky. Jenomže pohádky, báje a mýty nás v zašifrovaných obrazech upozorňují, že v nekonečné skutečnosti vesmíru existuje neskutečno, které se pro nás stane skutečným, až je pochopíme. I nektar měsíční čakry je skutečnost a můžeme ji využít ke svému užitku, poznáme-li jak. Amrit z bindu má omlazující účinky a dodává organismu tolik energie, že člověk, který jej dovede zužitkovat, nemusí celá léta jíst a pít. Jedna zcela prostá žena v Tyrolích nepozřela několik let ani sousto potravy. Já sám jsem se setkal v Indii s paní Satí Mátou, která nejedla a nepila padesát let. Jiná světice z rádžasthánského města Bhílvára přestala jíst, když jí bylo sedm let, a dodnes, do svých pětadvaceti let, vydržela bez



Viśuddhi a bindu

pokrmu. Všechny tyto výjimečné ženy dostaly schopnost neživit se hmotnou potravou jako vzácný dar. Jinak ti, co takto obdařeni nebyli a chtějí využít blahodárnosti amritu, musí trpělivě cvičit a pročistřovat viśuddhi čakru, aby zne-možnila nektaru padat do manipúry. V manipúře přichází amrit nazmar v džatha agni, trávicím ohni, který bez výbě-ru a bez rozdílu všechno spálí. Ohni je jedno, krmíme-li jej naftou nebo máslem, odpadovým papírem nebo tisícidola-rovými bankovkami. A tak spálí i nektar z měsíčního cen-tra, dříve než se mohou projevit jeho neobyčejné účinky. Naplno fungující viśuddhi může však amrit zachránit.

Viśuddhi čakra leží v rovině hrdla, v sousedství štítné žlázy, zhruba tam, kde se mezi klíčními kostmi tvoří jam-

ka. Sám název višuddhi — pročišťování jedu — naznačuje, jakou má funkci: očišťuje od jedovatých zplodin hormóny — energetické živiny, vylučované v jemných tělech organismu.

V tradiční indické ikonografii má bůh Šiva modré hrdlo a z toho pochází i jedno z jeho mnoha jmen — Nílkanth (níl znamená modrý, kanth hrdlo). Jak Šiva ke svému modrému hrdlu přišel? Vypráví o tom opět jedna stará báje.

V pradávných dobách, kdy ještě žili na zemi dévové a rákšasové, byl nektar nesmrtelnosti rozpuštěn v oceánu. Osud sice vyměřil bohům i démonům delší život než lidem, ale nesmrtelní nejsou, podléhají zákonu znovuzrození jako všechny bytosti, které v sobě neuskutečnily Božské já a nerozpustily své átmá v paramátmovi. A tak jako všechny smrtelné bytosti toužili i dévové a rákšasové po nesmrtelnosti. Doufali, že se jim podaří získat mok nesmrtelnosti z oceánu. Ale jak na to? Napadlo je, že by jej mohli odstředit jako máslo. Uchopili obrovský horský štít, omotali kolem něj dlouhatánského hada a začali horou vrtět jako vrtulkou v odstředivce. Za jeden konec drželi hada bozi, za druhý démoni. Že by to bylo hadovi zvláště příjemné, se říct nedá. Ba naopak. Míchání oceánu jej tak rozzuřilo, že do něj vypustil celou zásobu svého jedu. Jedu bylo tolik, že se celý svět ocitl v nebezpečí zkázy. Co teď? Rákšasové ani dévové si nevěděli rady, a proto se rychle vydali do Himálají, kde dlel na hoře Kailášu sám mocný Šiva.

Když Šiva vyslechl, co se stalo, nemeškal a jedním douškem vypil otrávený oceán. Šiva, jako všechna Boží vtělení v lidské podobě, podléhá přírodním zákonům, které platí pro hmotné bytosti. Kdyby byl nechal hadí jed prostoupit tělesnými tkáněmi, zemřel by jako kterýkoli jiný člověk. Jenomže Šiva, svrchovaný pán jógy, měl plně pod kontrolou višuddhi čakru, a tak otrávený oceán pozdržel v hrdle a spolkl jej, teprve až višuddhi zneškodnila jed. Tak zachránil Šiva svět před záhubou, a jemu samotnému se přitom nic nestalo. Jenom mu zmodralo hrdlo.

Ze starých mýtů si obvykle můžeme vzít vícero poučení. Podívejte se například, jak odvěcí nepřátelé — bozi a démoni — začali spolupracovat, když šlo o něco důležitého. I v dnešních dobách žijí na světě bozi a démoni. A jedy, uvolněné technickým pokrokem, jsou nebezpečnější než jed onoho bájného hada. Jenomže ti dnešní odvěcí nepřátelé se nedovedou dorozumět a nechtějí se sjednotit, a proto je tak obtížné hledat řešení.

A další poučení? Všichni bychom mohli dokázat to, co Šiva, kdybychom chtěli. Protože vyšší kosmická centra v člověku v sobě soustřeďují božské vlastnosti. Jenomže člověk na to rád zapomíná a klouže dolů, protože stoupat vzhůru je obtížnější. Na druhé straně jsou si lidé svého ochotného zapomínání vědomi, a aby mu čelili, staví si před oči různé poutače, které by jim měly připomenout: mohl bys, kdybys chtěl! V Indii patří k takovým symbolickým připomínkám páv. Páv se stal národním znakem, protože má modré hrdlo a to připomíná Šivův čin. A jogínům zřetelně říká: i ty toho budeš schopen, až v sobě probudíš síly dřímající v neprobuzených čakrách.

Ale znovu chci zopakovat to, co opakuji neustále: Dopracuje-li se člověk jakýmkoli cvičením do stadia, že zdánlivě nepřírozené schopnosti se pro něho stanou přirozenými, musí být dvojnásob opatrný, aby jich využíval jenom pro dobro. Zneužití se trestá. To není výhrůžka či zastrašování lidským zákonem — to je přirozené působení vesmírného řádu. Poslechněte si ještě jeden příběh, který je víc než pouhá pohádka.

Byl jednou jeden rákšas a ten se jmenoval Bhasmásúr, což bychom mohli přeložit jako Démon žehu. Bhasmásúr si umanul, že se stane pánem světa. Věděl, že nadpřirozené dary rozdává bůh Šiva a že Šivu je možné si naklonit usilovným cvičením a askezí. Začal tedy cvičit, nejedl, nespál a soustřeďoval mysl k jednomu jedinému: aby si ho Šiva všiml a splnil mu jeho přání. Bhasmásúrova sankalpa šakti skutečně Šivu přivolala. Jednoho dne se zjevil před démonem: „Tvoje příkladné cvičení si zaslouží odměny,“ řekl, „přeješ si nějaký zvláštní dar?“ Rákšas

padl před Šivou na kolena: „Nežádám nic jiného, než abys mi dal takovou moc, že kdokoli, komu vložím ruku na hlavu, shoří na popel.“ Šiva je ve své dobrotě až příliš lehkomyšlný a někdy nedomýšlí důsledky své štědrosti. „Staniž se!“ pronesl a chystal se odejít. „Počkej!“ zavolal Bhasmásúr a se vztaženou rukou přiskočil k Šivovi. „Vyzkouším, jak tvůj dar funguje!“ A už se chystal položit Šivovi ruku na hlavu. Teprve teď si Šiva uvědomil, že démon je démon, a jak se říká: čiň čertu dobře, peklem se ti odmění. Vrazil na útěk. Letěl, co mu jeho božské nohy stačily, a rákšas s napřaženou rukou za ním. Když je nouze nejvyšší, pomoc Boží nejbližší — kde se vzala, tu se vzala jeskyně, v níž přebýval Šivův přítel, bůh Višnu. Šiva se vrátil do jeskyně: „Proboha, zachraň mě!“ zabědoval a vyprávěl Višnuovi, co se stalo. Úkolem Višnu je ochraňovat vesmír, a proto musí být obezřetný, uvážlivý a musí vědět, jaké důsledky vyplývají z nejrůznějších činů. Jako opravdový přítel mnohokrát upozorňoval Šivu, že by neměl být tak lehkomyšlně důvěřivý a svěřovat nadpřirozené dary pochybným bytostem. Jenomže Šiva byl nenapravitelný a svou neuváženou velkorysostí uváděl do nesnází sebe i své přátele. Ničivá síla v Bhasmásúrových rukou byla nesnáz tak veliká, že si s ní ani ochránce vesmírného řádu Višnu nevěděl rady. Co dělat? Nebylo by divu, kdyby Višnu dostal na Šivu vztek a kdyby mu řekl: „Kolikrát jsem ti říkal, že nemáš být tak nesmyslně lehkomyšlný! Nedáš si říct, a já tě mám pak tahat z nesnází! Už toho mám dost!“ Jenomže Višnu nic takového neřekl. Vypil sklenici studené vody, protože to je nejrychlejší a nejjednodušší lék proti návalu vzteku. Pak se soustředil na višuddhi čakru, protože višuddhi čakra pročišťuje city, myšlenky i slova. A tak břitká slova vyvrhovaná z rozbouřených útrob se ve višuddhi čakře měnila na vlídná, láskyplná slova útěchy: „Uklidni se, to se může stát každému! Neměj strach, uvidíš, že všechno dobře dopadne!“ Šiva se uklidnil a Višnu dostal spásnou myšlenku. Proměnil se v překrásnou dévadásí, chrámovou tanečnici, vyběhl z jeskyně a začal na cestě tančit. Tu už sem přisupěl Bhasmásúr. Zůstal stát, upoután dívčím

půvabem. Mája, iluze světa, si skutečně počíná jako tančící podvodnice — bohužel, svým šalebným tancem má mí nejen rákšasy. „Neviděla jsi tudy utíkat Šivu?“ zeptal se démon, ale jeho zájem o Šivu očividně slábl. „Šivu?“ usmála se dévadásí. „Hledím-li na takového hrdinu, jako jsi ty, neprijde mi Šiva ani na mysl.“ Bhasmásúr se nadmul pýchou a dívka lichotně pokračovala: „Jak jsi krásný! Nechceš si se mnou zatančit?“ Démon se dál vplétal do osidel máji. „Proč ne, krásná dívka, rád bych si s tebou zatančil, jenomže to neumím.“ „Není nic snazšího,“ zasmála se dévadásí. „Dobře se na mě dívej a dělej přesně to, co já.“ Potom si stoupla do patřičné vzdálenosti od Bhasmásúra a začala mu předvádět taneční figury. Levou ruku dala v bok a pravou svůdně upažila. Pravou ruku dala v bok a levou upažila. Bhasmásúr učenlivě opakoval každé gesto a dívka jej povzbuzovala pochvalnými úsměvy. Posléze položila tanečnice pravou ruku na hlavu — a totéž udělal Bhasmásúr. Úplně zapomněl, jakou mocí je před chvílí obdaroval Šiva, a v tu chvíli byl v plamelech. Shořel na popel. Démon žehu byl sežehnut vlastní ničivou silou, ještě než ji stačil uplatnit na druhých.

Višnu na sebe vzal svou původní podobu, vrátil se do jeskyně a řekl příteli: „Už se nemusíš ničeho bát, nebezpečí je zažehnané.“

I z příběhu o Bhasmásúrovi si můžeme vzít více ponaučení. Proč jsem jej začal vyprávět? Abychom si uvědomili, že jakkoli zneužitá moc zničí dříve či později toho, kdo jí zneužil. Ale máme tu i další podněty k zamyšlení: Například jak dovede samolibost vehnat do záhuby nejen člověka, ale i démona, a jak se ješitné ego snadno zaplete do osidel máji; na příkladu Višnu vidíme, co je pravé přátelství. Nejenže Šivovi okamžitě pomohl, ale nehuboval ho, i když měl proč, naopak dovedl pro zkroušeného přítele najít vlídné slovo — a to, jak je vidět, potřebuje občas i sám bůh.

Moudré a laskavé slovo je veliká hodnota. Abychom dovedli promlouvat moudrá a čistá slova, potřebujeme mít

čisté hrdlo. Višuddhi, hrdelní čakra, je zodpovědná za mluvní projev, za formulace výroků a myšlenek. Slova sice vznikají v manipulě, ale ve višuddhi nabývají krásný a čistý tvar. V hrdelním centru se pročišťují problémy, zjednodušují složitosti, rozplétají spletné stresů, rozpouštějí sedliny komplexů. Višuddhi jim k tomu dává prostor, neboť jejím elementem je ákáš. Ákáš znamená éter, nebe, prostor.

Nedozírnému prostoru odpovídá i uklidňující jemně fialová barva.

Někdy se stane, že nám život připraví „příliš velké sousto“, že toho musíme „moc spolykat“, že to všechno „nemáme strávit“, a tak nám to „leží v žaludku“. Pak přijde „poslední kapka“ — a nestrávený obsah musí ven. Pokud se balast neujasněných pocitů a neutříděných pojmů nepročistí ve višuddhi, chrlíme je ven ve slovech podobných nožům, břitvám a otráveným šípům. Slova zasahují viníky i nevinné. Rána způsobená slovem je horší než bodnutí nožem. Maháprabhudží říkával: „Rána nožem zaroste, ale rána slovem se hojí velice těžko.“

Říkat krásná slova samozřejmě neznamená lidem lichotit, pochlebovat nebo zamlčovat trpkou pravdu. Mluvte pravdu, ale vlídně a s láskou. Chcete-li volit správná slova, soustřeďte se na hrdlo, nikoli na jazyk. Octnou-li se slova na jazyku, je už pozdě. Slova vyvěrají z útrob, z oblasti manipulury. Všechno, co spolkneme, ať v prvotním, či přeneseném smyslu, jde do žaludku. Pokud to ani oheň manipulury není s to pročistit, musí to ven. Ale nechte city, myšlenky a slova vystoupit po hrdlo a tam je pročišťujte technikami, o kterých budeme hovořit. Nenechávejte věci „ležet v žaludku“. Ale na druhé straně neplivejte kolem sebe hořké sliny. Řešte problémy na úrovni višuddhi.

Zvířecím symbolem višuddhi je slon. Slon je v Indii považován za nejмoudřejší zvíře. A tak prostor pro ujasnění, мoudrost slona a блedě fialová barva trpělivosti symbolizují krásné vlastnosti hrdelní čakry.

Dávni jogíni vyzkoušeli a vypracovali několik účinných cvičení, která umožňují získat kontrolu nad višuddhi čakrou. Nejlepší výsledky přináší khečari mudra, ale je ze

všech nejobtížnější a vyžaduje dlouhý, trpělivý cvik. Při khečari mudře svineme jazyk tak daleko dozadu, že špičkou dosáhneme až do hrdla. Po sliznici jazyka putují nektarové hormóny z bindu čakry; špičkou jazyka je smíšené se slinami můžeme donést do larynxu, odkud vede průchod k nosním a sinusovým dutinám. Kromě toho sídlí v larynxu jedna z pěti prán zvaná udhána: pročišťuje potravu, dělí ji na tuhou a tekutou, umožňuje polykání — a pokud pomocí khečari mudry zadržíme nektar ve višuddhi, dopraví jej udhána prána do celého těla.

Méně obtížné je cvičení viparíta karaní mudra. Tuto ásanu přibližuje lidový název „poloviční svíčka“. Vycházíme z lehu na zádech. Pomalu zdvíháme napnuté, snožené nohy, ruce podél těla dlaněmi vzhůru ohneme v loktech a podepřeme si hýždě. Postupně prodlužujeme výdrž v pozici. Viparíta karaní mudra vyvíjí tlak na hrdelní centrum, aniž by bránila volnému proudění prány a apány.

Třetí technika povzbuzující fungování višuddhi je džalandara bandha — uzávěr hrdla bradou. Džalandara bandhu cvičíme po každé pránájámě. Sedíme v padmásaně nebo siddhásaně, dlaně položené na kolenou. S nádechem povytáhneme ramena, s výdechem skloníme hlavu tak, aby se brada dotýkala hrudi, a provedeme kumbhaku, co nejdelší dechovou zadrž. Pak se s nádechem uvolníme a normálně dýcháme.

Uvedená cvičení působí příznivě i na štítnou žlázu, protože hrdelní čakra leží v jejím sousedství. Jsou také prospěšná básníkům a zpěvákům. Do višuddhi vzlíná básnické umění z anáhaty čakry a umocňuje se zde krásným slovem. Z měsíčního centra, v němž přebývá hudba, sem zaznívají ozvuky jejích tónů a višuddhi je zušlechťuje jasem a čistotou. V lotosu hrdla se totiž rodí jeden ze tří nádů (zvuků) — pašjantináda. Baikhirináda sídlí na rtech, pašjantináda v hrdle a nejvyšší zvuk, paranáda, v pupečním centru. Se zvukem pašjanti operují zpěváci, proto by měli udržovat v čistotě višuddhi.

Lidé s nezvládnutou višuddhi jsou jedovatí, netrpěliví, nevyznají se sami v sobě, nedovedou řešit vlastní problémy. Vínu za nevyřešené obtíže svádějí na své okolí, z bez-

radnosti ubližují ostatním a napadají je nevybíravými, nepěknými slovy.

Povím vám historku, tentokrát ne ze života bohů a démonů.

Byl jeden nerudný a přepracovaný šéf, který si neudělal čas na to, aby cvičil jógu. Na stolku pod oknem jeho kanceláře stál květináč. Jednou, když sekretářka otevírala okno, nechťic květináč srazila. Naštěstí se nerozbil, jenom na koberec se vysypalo trochu hlíny. Přesto šéf vybuchl: „To nemůžete dávat pozor? Nemáte oči? Kolik let už tady děláte, a ještě jste si nevšimla, že ta kytky stojí pořád na stejném místě?“ Sekretářka se začala omlouvat, ale tím jenom přilévala olej do ohně. „Zničená podlaha! Zničený koberec! Zničená kytky!“ Sekretářka udělala to nejmoudřejší, co mohla. Mlčky sebrala květináč, zametla hlínu a květinu opět postavila na stolek pod okno.

Příští den otevíral okno šéf a stalo se mu totéž, co včera sekretářce: shodil květináč. A co udělal? Znova vybuchl: „To tu kytku nemůžete postavit jinak? Samozřejmě ji musí člověk srazit, když stojí takhle v cestě!“

Většina lidí jedná přesně jako šéf z téhle historky. Bojíme se, že bychom ztratili prestiž, kdybychom připustili svoji chybu. Člověk vidí pohotově chyby na jiných, ale sám na sobě ne. Ponořte se do sebe a uvidíte, kolik chyb je ve vás! Soustřeďte se na višuddhi čakru, aby vám pomáhala zbavovat vaše slova hořkosti a jedu. Uvědomte si hodnotu laskavého slova. Zejména v dnešním honu a shonu, kdy jeden člověk nemá čas na druhého, je laskavé slovo více než lék. Každá lidská bytost, ať v ní převažují vlastnosti zvířecí, božské, ďábelské nebo lidské, ať je to dítě nebo starý člověk, jogín nebo nejogín, každý potřebujeme někoho, kdo by si nás všiml, kdo by nám vlídným slovem dal najevo, že nejsme opuštěni. Vnitřní opuštěnost je strašná choroba — a současné lidstvo je jí zachváčeno. Touha po někom, kdo by mě nezklamal a nezahlavil, kdo by mi projevil účast a poskytl pomoc, octnu-li se v nesnázích, je přirozená lidem i bohům. Vzpomeňte si na příběh o Bhasmásúrovi! Dosta-

neme-li se do nesnází, poděkujme za ně Bohu, protože nám pomohou prověřit naše přátele. V nesnázích vyjde najevo, je-li náš přítel nebo životní partner opravdový. Někdy se divím, jak je možné, že lidé, kteří si ještě před rokem vyznávali horoucí a nehynoucí lásku, se najednou navzájem zahrnují výčitkami a obviněními. Měli bychom si volit takové partnery, kteří mají na srdci to, co na jazyku, kteří v naší společnosti nevyhledávají jenom lehkou zábavu, ale jsou ochotni s námi snášet i naše potíže. Snažme se ovšem, abychom se vyvarovali chyb, kterými si potíže přivodíme sami. A stane-li se přece, že se do obtížné situace dostaneme, zkusme ji napřed řešit sami. Hledme, abychom pomoc zvenčí potřebovali co nejméně a nebyli na ní závislí. Velice nám v tom pomůže pročišťování višuddhi čakry. Ocitne-li se však někdo jiný v nesnázích, samozřejmě nebudeme říkat: „Vidíš, já tě varoval! Měl sis pročišťovat višuddhi čakru a nemusel jsi takhle dopadnout. Teď mi dej pokoj a sněz si sám, co sis nadrobil.“ V anáhatě probouzejme soucit s bližními a ve višuddhi nalézejme laskavá slova, do nichž jej vložíme. Obdařme laskavým slovem i nepřitele. Mluvit vlídně s přítelem není obtížné. Mnohem obtížnější je nahlédnout do srdce nepřitele a pochopit, že jeho nepřítelství je vlastně bezradnost, nezvládnutý problém, znečištěná višuddhi — a pak síla našeho láskyplného slova může z nepřitele učinit přítele.

Bhaktové, kteří měli to štěstí, že našli gurua, jsou na tom lépe. Nejsou nikdy sami. I kdyby je všichni opustili, jejich guru je nikdy neopustí. Guru je vždycky při vás, i když není přítomen ve své fyzické podobě. A to je velká posila. Je to posila, ale neznamená to, že by bhaktové nemuseli cvičit. Může se lehce stát, že se dostanou až do višuddhi, všechno se jim začne zdát krásné a čisté, život bez problémů, guruova milost vždycky při ruce — přestanou na sobě pracovat, a z výšky višuddhi padnou až na dno. Celou obtížnou cestu mohou začít znovu.

Višuddhi je centrum, ve kterém se prověřuje všechno, co přichází z nižších čaker. Je to průchod, kterým vědomí prudce stoupá výš — a je to zároveň poklop, od kterého se může odrazit a padnout dolů.

Přehled symbolů ve višuddhi

barva	fialová
tattva	ákáš — éter, prostor
žláza	štítná
plexus	karotický
mantra	HAM
lotos	šestnáct okvětních plátků
zvíře	slon — moudrost, vědomí
symbol	měsíc — spojení s bindu čakrou
božstvo	Brahmá — stvořitel
vlastnosti	pročištění: fyzicky pročišťuje potravu, škodlivé radiace, jedy, nektar z bindu čakry; psychicky pročišťuje myšlenky, city, slova; plodí trpělivost a jas tvůrčí vyjadřovací schopnosti; pěvecký talent; omlazuje tělo tím, že zabraňuje, aby nektar z měsíčního centra kanul do ohně manipúry

XII ÁDŽŇÁ ČAKRA

Šesté svodivé centrum astrálních sil do lidského těla je ádžňá čakra. Leží vzadu na hlavě nad zakončením páteře, ale meditujeme-li v ádžně, soustředujeme se na střed mezi obočím. Proto se ádžně říká také bhrukuti, mezioboční břeh, anebo trinétra, třetí oko. Procitlá ádžňá šíří do všech stran jasnou záři; u většiny lidí je však záře ádžni tlumená clonou dřímoty.

Ádžňá je přímo napojena na múládháru; tomu napovídá obdoba symbolů v obou čakrách. Rovnoramenný trojúhelník stojící na vrcholu a rozpínající své strany do výše a do šíře symbolizuje probouzející se energii. V múládháře je to energie lidská, v ádžně se rodí energie božská.

Obě čakry mají ve znamení šivlingam. Šivlingam se znázorňuje jako symbol mužství a v lidovém výkladu je také tak chápán. Ve filozofickém pojetí je šivlingam astrální znamení, a protože v astrální rovině neexistují mužské a ženské atributy, lidové vysvětlení zde neplatí. V jemnějších úrovních přetrvává rozlišení mezi citem a intelektem, ale fyzické rozdíly mizí. Šivlingam představuje v obou čakrách vzrůst vědomí. V múládháře má černou barvu, v ádžně kouřově šedou a v sahasráře, kde se také vyskytuje, je čistě bílý. Přejít od černé k bílé představuje cestu vědomí od temnoty nevědomosti ke světlu poznání.

Pro ádžňu jsou příznačné tři nádherné atributy: čitta, ánanda a šúnja. Čitta je čisté vědomí, ánanda je čistá radost a šúnja je absolutní prázdnota neposkrvněná jakoukoli dvojností. Na prahu prázdnoty se rozplývají veškeré argumenty, problémy, potíže — protože to vše vyplývá ze souboje dvou možností, a jednodušší prázdna nedává dvojnosti možnost existovat. Šúnja je dokonalá jednota, v níž člověk prožívá dokonalou radost a dokonalé vědomí. Vědomím je nadáno všechno živé, zatímco neživá hmota je

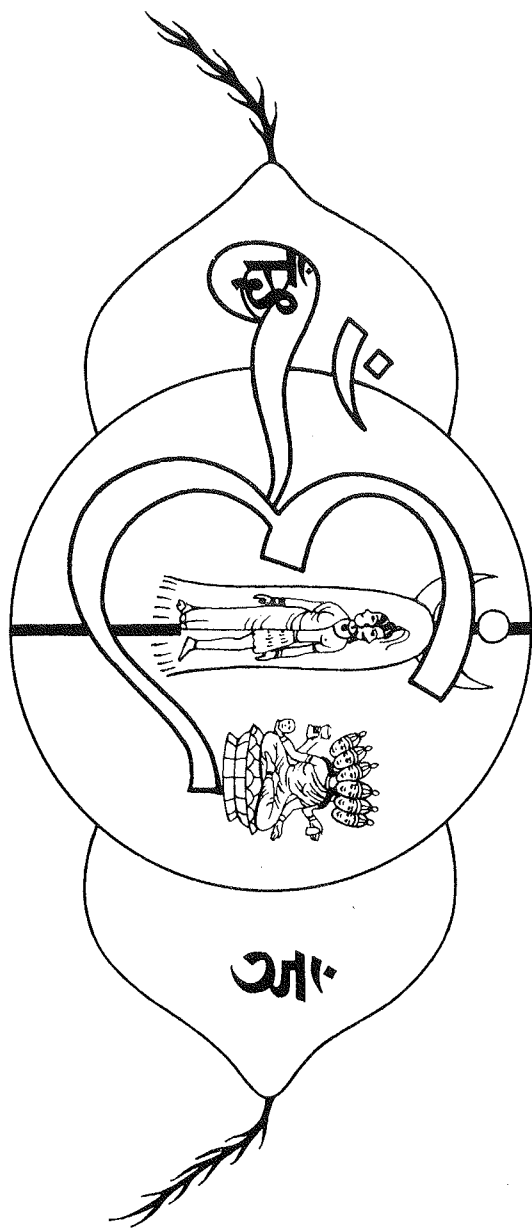
džad (džar). Džad znamená strnulý, bezduchý, tupý, apatický, a tímto termínem se označuje latentní nevědomí. A než vědomí vzestoupí ze svého nulového stavu až k dokonalosti, než se zákmit vědomí v tom nejjednodušším živém organismu promění v oslnivou záři probuzené ádžňá čakry, projde vývoj mnoha vzestupy a pády, chybami, pochybnostmi, utrpením, zklamáním i novou nadějí a opětovným vzepětím sil k cestě dál.

V ádžňá čakře má sídlo buddhi a vivéka. Posilujeme je soustředováním a meditací na střed mezi obočím. Způsobilý rozum a bystrá, jemná rozlišovací schopnost umožňuje, aby ádžňá čakra projevila nejkrásnější rysy své pravé povahy, totiž čistou radost, čisté vědomí.

Pozemské štěstí, sukh, můžeme zažít i v nižších čakrách. Jenomže pozemské štěstí podléhá dvojnosti, a je tedy nedílnou součástí dvojice štěstí — neštěstí. Je pomíjivé, omezené a zákonitě se střídá s utrpením. Ánanda, kterou poznáme teprve v ádžně, se dvojnosti vymyká, a proto je nepomíjivá a nezkalená sebemenším zárodkem svého opaku. Indičtí jogíni, sádhuové a svámiové dostávají duchovní jména, která velice často končí na ánanda. To proto, aby měli neustále na paměti, čeho chtějí dosáhnout. Zbožní bhaktové zpívají jako předzvěst tohoto cíle mantru *ánandóham. Ánandóham, ánandóham, ánandam brahmánandam* — mám radost, mám radost, mám vesmírnou radost. Ale jak jsem již řekl, vesmírnou radost prožijeme teprve na úrovni čiré ádžňá čakry, a to proto, že je to první čakra oproštěná od karem.

V prvních pěti čakrách, v múládháře, ve svádhišťháně, v manipúře, v anáhatě i ve višuddhi, jsou nastrádány veškeré naše minulé i přítomné činy v podobě karmy, která se v každé čakře pročišťuje specifickým způsobem, a tato očista je vždy spojena s nějakou formou a mírou utrpení. Teprve až se vědomí vzepne nad prvních pět čaker, karmy se rozplynou a člověk prožije stav čiré blaženosti.

Ádžňá v sanskrtu (hindsky ágjá) znamená příkaz, příkázání. Příkázání vlastně můžeme chápat jako příkaz s etikou i poznatkovou hodnotou. Takovými příkazy nás řídí guru až do té doby, než jsme schopni udílet si je sami. A to



Adžná

se stává poté, co naše vědomí vstoupí do ádžňá čakry. Pro to další název, jímž se toto nesmírně důležité centrum označuje, je guru čakra. V guru čakře sídlí náš vnitřní guru. Z tohoto centra udílíme příkazy sobě i jiným. Ale ať je náš vnitřní guru — to znamená pročištěný rozum a zjemnělý rozmysl — schopen udílet sebesprávnější příkazy, nikdy nepřestáváme být žáky svého guru. Jeho prozřetelnost je nám vodítkem na všech stupních poznání do té doby, než dojdeme konečného cíle.

V Indii je vztah guru a žáka posvátný a trvalý jako vztah rodičů a dětí, ba trvalejší, protože přetrvává údobí mnoha zrození. Maháprabhudží říkával: „Rodiče má každá živá bytost v každém zrození. Ale stát se žákem opravdového guru je výsadou obzvláště pozeňnaného člověka.“ Poslušnost, úcta a pokora vůči guruovi je v indické tradici něco tak vžitého a samozřejmého, že i hodnostář v nejvyšším společenském postavení se v úctě skloní před guruem.

V průběhu života nás postupně ovlivňuje pět druhů učitelů: rodiče, vrstevníci, učitelé ve škole, duchovní učitelé, a kdo má štěstí, setká se se satguruem, s Mistrem, který prošel cestou poznání až do úplného konce a má schopnost vést po ní své žáky a předávat jim svou zkušenost.

Indičtí jogíni přirovnávají satguruu k zapálené svíčce. Žák sice také drží svíčku v ruce, ale dosud nezapálenou. Teprve až ji zažehne plamenem svíce guruovy, může předávat světlo dál. Do té doby je snad schopen udílet teoretické rady, jak se svíčky zapalují, ale k tomu, aby svíci jiného sám zažehl, mu chybí plamen. Plamen poznání a zkušenosti, plamen nalezeného átmá.

Náš vnitřní guru není nic jiného než átmá, vnitřní já, nepopsatelné, neměnné, nesmrtelné, nezničitelné, sat čit ánanda — pravda, vědomí, radost. Je to jasné a čisté poznání, živé světlo, džívan džjóti. Džívan džjóti, boží jiskra, hoří v každém z nás, a až ji roznítíme do všeprostupujícího jasu, dojdeme osvětlení, poznáme, že naše duše je esencí Boha — a esence Boha je sám Bůh. Všechna svatá písma a všechna náboženství říkají: Hledej Boha uvnitř sebe. Je to mnohem obtížnější než zajít do kostela a čekat, až se Bůh dostaví. Ale jinde než v sobě jej nenajdeme.

Víme, že uvnitř sebe nemusíme vždy najít jenom příjemné a krásné věci. Z nevědomí múládháry a z podvědomí svádhisthány se derou ven prarabdha karmy, důsledky našich minulých činů, a ty někdy člověka vyděsí. Přepadá nás strach z temnoty a z nepochopitelných zjevení, která se v ní rýsují. Bezradně tápeme po vysvětlení a osvětlení. Bez osvětlení skutečně není vysvětlení. Osvětlení přichází z ádžňá čakry.

Lidé s temnou a neprobuzenou ádžňá čakrou se nevynají sami v sobě. Nedovedou dešifrovat stavy a pocity vzlínející z nižších center. Bojí se a trpí, protože se s nimi ztotožňují. Ztotožňují se s omezeností svého těla. Ano, pocity, stavy, tělo jsou svým způsobem naše — v tom smyslu, že jsme za ně zodpovědní, ale skutečné JÁ je něco jiného. A to můžeme plně pochopit a prožít až v probuzené ádžňá čakře.

Jak může ten, kdo nerozumí sám sobě, porozumět druhému? A jak můžeme bez porozumění vytvořit harmonii v rodině a ve společnosti? I lidé, kteří necvičí jógu, by si měli být vědomi, že v místech ádžňá čakry sídlí rozum, rozmysl, schopnost rozlišovat a rozhodovat, a odmítají-li z jakýchkoli důvodů jógu, jistě mi dají zapravdu, že jen jasným rozumem mohou osvětlit své nitro, své pocity, myšlenky a stavy a že jen vytříbená schopnost rozlišování jim pomůže jednat tak, aby se v budoucnosti jejich činy neobrátily proti nim. Ztotožní-li se člověk při rozhodování se svými emocemi a propadne-li pocitům, zabředne většinou do celoživotních problémů. A tak i krásné city, které vzcházejí z ánáhata čakry, by měly být prosvětleny a ověřeny rozmyslem ádžňi. Konečně i v jazyce se odráží tato zkušenost. Neříkáme „pocit' si dobře, co děláš“, ale „rovaž“ nebo „rozmysli si dobře, co děláš“.

Člověk s probuzenou ádžňá čakrou se stává pánem nad svými pocity a stavy, nečiní mu potíže ovládat se a nabývá opravdové sebedůvěry. Takový člověk se pak může stát i oporou pro druhé.

Rozum ani rozmysl nevyčistíme jednou provždy. Uklízet musíme každý den. Připomeňte si, co říkal v žertu Maháprabhudží: Kdyby tak peníze byly jako smetí a smetí jako

peníze! Peníze od nás neustále utíkají pryč, i když se je snažíme udržet, a smetí se nám neustále vtírá do bytu, i když je každý den vyhazujeme. S psychickým smetím je to zrovna tak. Věci vidíme tak, jak nám to filtr rozumu dovoluje. Je-li filtr zanešený, nevidíme buď vůbec nic, anebo se nečistota promítá na tom, nač hledíme. Svět je takový, jak o něm smýšlíme. Ne nadarmo se říká: Čistému vše čisté. Jenomže my jsme tak vzdáleni pravé skutečnosti, že nemáme ani ponětí o tom, jaké věci jsou v dimenzi tří časů — minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Proto soudíme-li, můžeme nanejvýš říci: To je možná dobré, to je možná špatné.

Člověk by si měl být sebekriticky vědom, kam až ve vývoji dospěl, co ví, a co neví, co zná, a co nezná, vytrvale pročišťovat všechny funkce, které mu umožní znát a vědět více. A v případě, že nezná, neměl by se ostýchat sklonit své ego před tím, kdo zná víc. Proto se opravdový bhakta a jogín oddává vedení Mistra trikáldaršího, toho, jenž zří všechny tři časy, jejichž rozsah objímá pohledem z výše jasné ádžňá čakry.

Jak ádžňu pročišťovat? Jak posilovat rozum a rozmysl? Jak jinak než adžapou mantry — opakováním mantry, kterou jste dostali od svého guru. Veliký indický mudrc a básník Tulsídás říká: „Mantra je zářivá perla; polož ji na rty, tak jako svítílnu pokládáš na práh dveří, chceš-li, aby zářila dovnitř i ven.“ Mantra by měla neustále žít na rtech, a pak bude do okolí vyzařovat harmonii a mír a do příbytku vašeho nitra bude vnášet jas rozpouštějící karmy.

Víme, že mantra šakti posiluje sankalpu šakti, sílu odhodlání. Někteří lidé zvolili jógu jako východisko z momentální krize. Cvičení zabralo, cvičenec je nadšený, cvičí o překot — a za dva roky konec! Proč? Buď proto, že se takový člověk nerozhodl po zralé úvaze, anebo že mu chybí síla odhodlání. Maháprabhudží říkal: „Pustíte-li se do jakéhokoli úkolu s neotřesitelným odhodláním jej splnit, máte úspěch zaručený.“ Začátek a konec, příčina a výsledek jsou spolu pevně spjaty; jenomže my to zatím nevidíme. Oslabí-li chvilková malomyslnost naše odhodlání, posilme je silou mantry, a zatemní-li nám malověrnost vidinu cíle, probuďme mantrou světlo ádžňi, které ji znovu prozáří.

V ádžňá čakře si uvědomujeme intuitivní informace. Přijímají je zvláštní receptory pro mimosmyslové vnímání a múládhára je jako telefonní centrála dopravuje do centra mezi obočím. S intelektem nemá intuice nic společného. Silnou intuici mají zvířata, jenomže o ní nedovedou hovořit, neuvědomují si ji. Intuitivní bdělost bývá silněji vyvinuta u žen nežli u mužů. Ženy poměrně často cítí předem, co se stane, a někdy tím u příliš racionálních mužů vyvolávají neoprávněný posměch. Ale ani intuice se nemůže naplno uplatnit, má-li člověk ucpanou múládháru a ádžňá čakru.

Ádžňá čakra je soutok tří nádí, idy neboli gangy, pingaly, symbolicky zvané jamuná, a sušumny, nesoucí také název posvátné řeky Sarasvatí. Připomeňme si, že ída, reprezentující měsíční systém, kontroluje mysl, myšlení, harmonii. Pingala představuje sluneční systém a kontroluje aktivitu, vědomí. Všechny tři nádí se stékají v ádžňá čakře, a proto další z mnoha názvů pro toto centrum je trikuti — trojí pobřeží. Sušumna, podobně jako ponorná Sarasvatí, nechá svá vodstva vyvalit na povrch jenom za určitých příznivých okolností. Cestu jim otevírá meditace; zejména meditace za rozbřesku, v hodině brahmamurti, která spojuje noc se dnem. Prudký proud spojených nádí proráží ádžňu, vytryskne jako gejzír světla a vynáší nás nad minulosť, přítomnost i budoucnost. Ocítáme se v samádhi. A tak se realizování jogíni neustále koupou v soutoku „tří posvátných řek“, ve svém vnitřním já, v Božském vědomí, a proudy světla odnášejí do nenávratna všechny minulé karmy. A proto znovu připomínám: Chcete-li se zbavit tíživých karem, cvičte. Doplnujte cvičením modlitbu a víru. Nádí pročišťujeme krijemi, které vám doporučí váš guru, dechovými cvičeními a koncentrací na trikuti neboli na ádžňu.

Velice účinné, a přitom jednoduché cvičení k aktivizaci ádžňá čakry je trátať, soustřeďování na plamen svíčky. Zapálíme svíčku a umístíme ji ve výši očí na vzdálenost natažené paže. Půl minuty až minutu hledíme upřeně, bez mrknutí, do plamene. Potom zhruba na tři minuty zavřeme oči a snažíme se v místech uprostřed obočí udržet obraz plamene. Cvičení opakujeme třikrát. Trátať posiluje

schopnost soustředění, rozjasňuje rozum i rozmysl, rozvíjí fantazii, tříbí intuici, a tím vším vlastně posiluje vlastnosti ádžňá čakry.

V indické ikonografii se někdy mezi symboly ádžňá čakry vyskytuje bílá šňůra spletená ze tří provazců. Představuje tři nádí. Šňůru nosí ovázanou kolem beder zbožní brahmáni, nesmírně si jí váží a udržují ji v čistotě, protože jim připomíná povinnost udržovat v čistotě nádí a vést vědomí k nejvyššímu poznání.

K podobnému účelu sloužil původně další znak — tečka na čele. U indických žen poklesla na pouhou ozdobu, ale mniši a kněží si ji nanášejí do míst ádžni proto, aby v tomto centru meditovali.

Při soustřeďování na ádžňu je důležité najít správné místo. V mozku máme spoustu center, a kdybychom se napojili na nesprávné, mohli bychom vyvolat rušivé vibrace. Naopak podaří-li se nám najít přesné místo ádžni, pocítíme velice příjemné vibrace v celém těle. Chcete-li si nalezený bod lépe udržet jako centrum pozornosti, označte si jej trochou krému nebo navlhčeným prstem.

Božstvem ádžňá čakry je bůh Šiva. V mytologických příbězích jsme poznali Šivu jako laskavého, soucitného a ve své štědrosti až příliš lehkomyšlného dárce nadpřirozených darů, jako svrchovaného pána jógy, který zachránil svět před otravou jedem. V pojetí jógové filozofie symbolizuje Šiva jeden ze tří aspektů tvůrčího procesu, aspekt zániku. Zánik je konec jednoho a počátek druhého. Zánik je nezbytná součást koloběhu. A tak nahromadí-li se ve světě mnoho negativních sil, je Šiva připraven ujmout se své funkce. Zničí svět žárem svého třetího oka, které je umístěno na čele mezi obočím: žárem ádžňá čakry. Nic se před ním neuchrání. Ne nadarmo byl první laser pojmenován Šivovo oko.

Šiva působí přírodní katastrofy: uragány, záplavy, sopečné výbuchy, lesní požáry, zemětřesení. Znovu a znovu se ovšem ptáme, proč při nich musí zahynout tolik nevinných lidí? To proto, že si tím odpykávají sančit karmu — karmu společnou pro určitou populaci. Vysloužili si ji činy z minulých životů. Podle hinduistické filozofie žijeme v ka-

lijuze, v temném věku smrti. Je to nejkrutější a nejpříšernější věk plný krveprolití, nevědomosti, utrpení a zla. Na konci kalijugy má podle mytologických předpovědí otevřít Šiva své třetí oko. Není naděje, že by se vesmír pročistil bez tak drastického zákroku? Musí život na zemi opravdu katastrofálně zaniknout, aby mohl začít nový cyklus tvoření? Naděje spočívá v tom, že si uvědomíme, kdo jsme, co je naše povinnost, co je náš cíl a k čemu jako lidé máme předpoklad — totiž k tomu, abychom v sobě objevili Boha a stali se nekonečným dobrem a nekonečnou radostí.

Na zobrazení ádžňá čakry vidíme lotos se dvěma okvětními plátky. Na jednom je bídžamantra HAM, na druhém KŠAM. HAM je mantra Šivy, KŠAM je mantra Šakti, totiž přírody. Spojením vědomí a přírody vzniká nová entita.

Bídžamantra ádžňá čakry je ÓM. Vibrace ÓM je podobou Nejvyššího — *náda rúpa parabrahma*. Nejvyššího není s to nikdo popsat ani pochopit, protože je nekonečný. Můžeme jej však vnímat jako vibraci. Vibrace Nejvyššího žije v každém atomu vesmíru. Je to nejvyšší vibrace a Šiva ji objevil při meditaci. Každá sanskrtská mantra začíná zpěvem ÓM. ÓM pročišťuje prostředí. Ten, kdo dospěl do nejvyššího stadia vědomí, slyší v sobě znít nádherné, nepřetržité ÓM. Všechno, v co věříme a oč usilujeme, nalezneme v sobě, uvnitř sebe samých — nikdy ne mimo nás. Bůh je v nás, dobro je v nás, a proto hledejme, dokud je čas.

Přehled symbolů v ádžňá čakře

barva	bílá — jas, čistota
tattva	anúpada
žláza	hypofýza
plexus	medula
mantra	ÓM
lotos	se dvěma okvětními plátky
symbol	šivlingam — vědomí
božstvo	Šiva — vědomí, Šakti — příroda

vlastnosti

šúnja — prázdnota, jednota; čitta —
vědomí;

ánanda — radost, blaženost

buddhi — rozum, vivéka — rozmysl,
rozlišovací schopnost; intuice

konec karem

trikuti — soutok ídy, pingaly a sušumny

trinétra — třetí oko

hranice mezi lidským a božským

vědomím

XIII

SAHASRÁRA ČAKRA

Sahasrára čakra leží na samém vrcholku hlavy, v místech, kde je u dětí vidět fontanela. Sahasrára znamená tisíc; tisíc symbolizuje nekonečný počet. Říká se jí také lotos s tisíci okvětními plátky nebo zřídlo tisíce Božských paprsků.

Sahasrára se obvykle počítá jako sedmá čakra, protože bindu, měsíční centrum, je skryté, málo prozkoumané a mnozí jógoví teoretici je pomíjejí. Jednají, bohužel, jako řada odborníků z jiných vědních oborů: Jdou do knihovny, přečtou devět knih a napíší desátou, místo aby podali poznatky založené na vlastní duchovní zkušenosti. Vlastní zkušenost nabytá poctivým zkoumáním nemůže být nikdy nahrazena vyčteným teoretickým prohlášením. Teorie má cenu, pokud člověka správně orientuje k tomu, aby sám zkoumal, zkoušel a poznával. Pták může létat jenom se dvěma křídly. Pro jogína je jedním křídlem teorie a druhým praktické cvičení, při kterém nabývá zkušenost a nové poznatky.

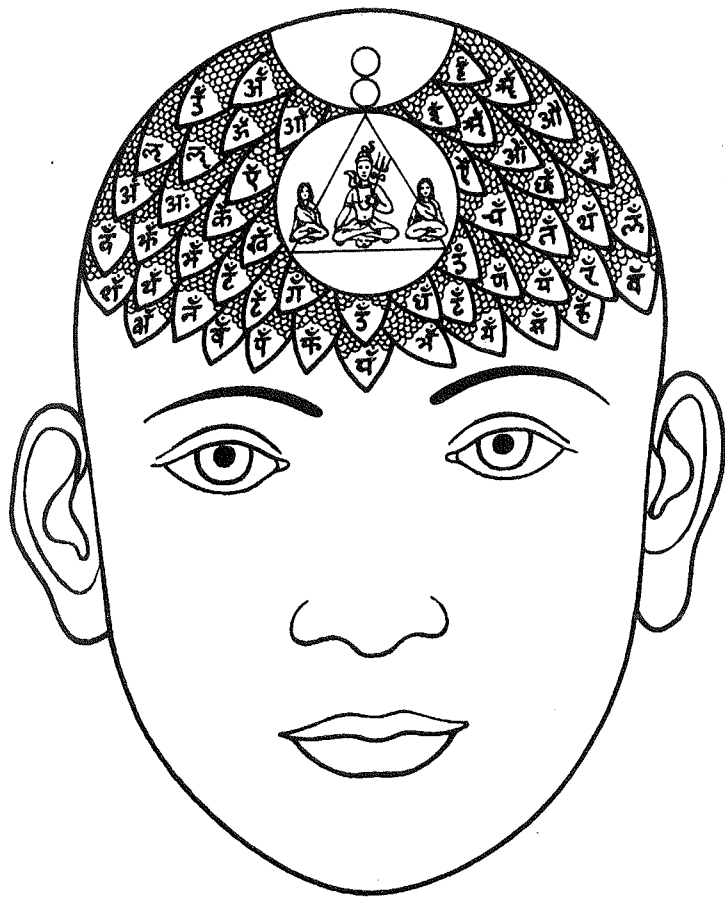
O bindu čakře jsme hovořili několikrát. Jogíni, kterým se ji podařilo uvidět, ji popisují jako srpeček novu s kruhem jemné, téměř neznatelné záře. Záře je odlesk nekonečného světla ze sahasráry. Prokmitává otvorem Bindu, pokud není ucpaný a zanešený. Prorazíme-li jej šípem koncentrace, proud světla vytryskne jako mohutný, oslnivý gejzír.

Na cestě mezi ádžňou a bindu prožívá jogín obvykle poprvé mahákáš v čiddákáší neboli neohraničený prostor vesmíru se prolne do jeho vnitřního prostoru. „Mé tělo je země, mé rozměry jsou světové strany, má prána je radiace kosmu a v každíčkém atomu vesmíru je obsaženo pět tattev, z nichž se skládám. Jsem nekonečný prostor, můj čiddákáš objímá kosmos.“ Postupně se rozplývá dualita a vědomí jogína vplývá v jednotu vesmírného bytí.

Kolikrát jsme už mezi smrtí a zrozením putovali kosmickým prostorem, avšak v úseku mezi zrozením a smrtí, který leží ve hmotné rovině, na svou kosmickou pout' zapomínáme. Zjevuje se nám pouze v hluboké meditaci. Nic na světě není tak nádherné jako meditace. Nedostavuje se ovšem na objednávku; je jako spánek, přichází sama od sebe. Nicméně můžeme se cvičit, abychom se tomuto krásnému stavu přiblížili. Usedněte do pohodlné polohy — jogíní medituji v padmásaně nebo siddhásaně — uvolněte celé tělo, abyste nikde nepociťovali jakékoli napětí. Sedte nehybně jako sochy. Jediné, co se ve vašem fyzickém těle hýbe, je dech. Při nádechu se tělo jakoby rozšiřuje, při výdechu se smršťuje. Zůstávejte na úrovni fyzického těla, procitujte je a pozorujte. Nenuťte se do žádných představ, neusilujte si vytvořit vize, o kterých jste slyšeli nebo četli. Nechte myšlenky přicházet a odcházet a jenom pozorujte, co se ve vás děje. Vnímejte tělo, procitujte a pozorujte. Každé nucení je zátaras, který brání Skutečnosti vejít. Nedělejte nic, jednoduše buďte uvolnění, bez zábran, bez přání, bez očekávání. Nehýbejte se, abyste přicházející Skutečnost nezaplašili. Zůstávejte bdělí a při plném vědomí — a stanete se svědky své existence v její úplnosti, v úplnosti všech tří časů. Do vašeho vnitřního prostoru vstupí mahákáš, prostor vesmíru.

Dospět v meditaci do tohoto stadia není jednoduché. Někomu trvá mnoho let, než podobný zážitek prožije. Záleží na tom, jak je člověk obtěžkán karmami a jak rychle je dovede rozpouštět poctivým cvičením a oddaností ke guruvi.

Meditace v nás probouzí zvuky. Jsou to ohlasy mozkových center. Ucpete-li si uši, uslyšíte zpočátku hukot a šumění, jako by se řeka valila přes balvany. To je pouhý ozvuk krevního oběhu. Postupně vnímáme vibrace mozkových center v jemnějších a jemnějších rezonancích. Odstupňování od nejhrubšího k nejjemnějšímu se projevuje v deseti tónech. Vlnění tónů chystá zrod světla, který se uskuteční při zaznění desátého tónu. A tomu se říká osvícení. Osvícení však ještě není mókša. Mókšu doprovází jedenáctý tón, tón Duše — *náda rúpa parabrahma*. Bůh má podobu zvuku ÓM.



Sahasrára

Než zažije jogín osvícení, tápe po pěšinách pochyb a nejistot. Je jako had blížící se v křivkách a vlnovkách ke hnízdu, které tuší, ale nevidí. Jakmile však uvidí otvor, ke kterému směřuje, vjede do něho přímo, bez jediného zavlnění. Jakmile jogín spatřil Boží záři, ví bez nejmenšího stínu zaváhání, kde je a kudy má jít dál. Cesta před ním je světlá a rovná. Nikdy nezapomene na prožitek světla a zvuku,

skrže něž se mu projevil Nejvyšší. „Užřel jsem tvou záři, Pane, a skončilo mé hledání,“ zpívá se v jedné písni.

Prožitek osvícení se dostavuje mezi ádžňá čakrou a měsíčním centrem. Z bindu čakry stoupá vědomí výše do sahasráry. A teprve tam se může átmá spojit s paramátmou. V sahasráře přebývá božské Já, Šiva, symbolizující Nejvyšší univerzální vědomí, jehož světlo je Světlem vesmíru.

Pokud lotos o tisíce okvětních plátcích nerozkvetl, je v něm světlo nepropustně uzavřeno jako v poupěti; a poupě se neotevře, dokud džívátmá nepřekoná všech sedm předchozích čaker a nedovrší svou pout'. Až po dlouhé a úmorné cestě stane před desátou branou, rozevře se lotos sahasráry a poutníka uvítá záře tisíců sluncí, v níž uvidí svou vlastní duši vznášet se jako labuť. Hans(a), labuť, symbolizuje v hinduismu osvobozenou duši. Jogíni, kteří dospěli do stavu nejvyššího vědomí, užívají titul paramhans — vznešená labuť.

Labuť — džívátmá se spojuje s paramátmou, vplývá do vesmírného světla, pojímá je do sebe a rozpouští se v něm. A tomu se říká spojení, sjednocení, osvobození, mókša. Džívátmá je navěky spojen s paramátmou, jogín došel svého cíle.

Sahasrára čakra se označuje také názvem brahmarandra — brána k Bohu. V těle každého výše vyvinutého živého organismu se nachází devět bran: ústa, oči, uši, nozdry, konečník a genitální otvor. Lidé mají navíc desátou bránu — sahasráru, průchod k Bohu.

Duše obyčejného smrtelníka vychází při úmrtí jednou z devíti bran. Lidé, kteří se dopouštěli nízkých činů, vypouštějí duši nižšími dveřmi: při umírání se pomoci či pokálejí. Jejich duše pak bloudí spodními světy a měli bychom se za ně modlit, aby se jim dostalo příležitosti zrodit se znovu v lidském těle a počínat si v příštím životě lépe. Otevře-li umírající oči, spustí-li se mu z nosu či z uší krev, znamená to, že jeho duše odchází těmito otvory do vyšších astrálních světů. Duše seberealizovaného člověka může odejít z těla desátou branou, brahmarandrou. Někteří jogínům se při umírání objeví na temeni hlavy drobná kapka krve anebo světelný paprsek. Jogíni obvykle umírají v dobu, kterou si sami určí.

Pokud jste se opravdově rozhodli pro cestu jógy, neustávejte, dokud nedojdete k desáté bráně. Nevzdávejte se, dokud vás zářivý lotos o tisíci okvětních plátcích nepojme do svého nekonečného světla. Cvičte ásany, pránájámu, meditaci a krije, které vám uloží váš Mistr. Cvičte pravidelně, denně, vytrvale, systematicky a pokorně. Držte se jedné cesty a nezkoušejte lákavé pěšinky, které vám připadají jako zkratka. Nepobíhejte po knihovnách a neshánějte kdejakou jógovou literaturu — haldy knih vám k mókše nepomohou. Mějte neochvějnou důvěru ve svého satgurua. Měnit metody a učitele nikam nevede. Nakonec byste mohli dopadnout jako žák ze starého jógové podobenství.

Jeden mladík se rozhodl najít Boha, a proto se vydal za Mistrem jógy, který měl věhlas seberealizovaného brahmaništ šrótriya satgurua. Mistr přijal mladíka za žáka, udělil mu mantru a uložil mu cvičení, která odpovídala mladíkově přirozenosti a stupni duchovního vývoje. Novopečený jogín odešel spokojen domů a se zápałem se pustil do cvičení: úklon hlavou nalevo, úklon hlavou napravo, desetkrát za sebou, kroužit hlavou zepředu dozadu a zezadu dopředu, opět desetkrát za sebou, protahovat prsty na rukou, protahovat prsty na nohou, psát si mantru jako školák z první třídy, který musí za trest stokrát opsat úkol! V mladíkovi se bouřilo samolibé ego. Copak se mi Bůh dá poznat, když na něj budu kývat hlavou zleva doprava a zprava doleva? Cvičil dva roky, ale neustále pochyby, nejistota, malověrnost a ješitnost zaplevelovaly jeho antahkaranu. Jak ovšem můžeme pracovat se znečištěnými, zarezlými nástroji? Dokud nástroje antahkarany — buddhi, man, čitt a ahamkára neboli rozum, mysl, vědomí a ego nepročistíme, nemůžeme čekat, že nám dopomohou k jakýmkoli výsledkům. Nespokojený mladík si někde přečetl reklamu „Jógou k mókše snadno a rychle“ a řekl si: „Nejspíš jsem si nevybral dobrého učitele.“ Takových nezodpovědných příruček přichází na trh bohužel mnoho. Píší je ovšem byznysmeni, a ne jogini, a netrpěliví cvičenci se jimi nechávají svést z cesty. Mladík se rozhodl, že půjde hledat učitele, který by jej

dovedl k mókše snadněji a rychleji. Představený jednoho proslaveného ášramu ho skutečně přijal za žáka a uložil mu systém cvičení, který vypracoval na základě vlastních jógových zkušeností. Systém je třeba dodržovat. To ovšem neznamená otrocky opakovat předpisy a vyloučit tvůrčí zkušenost. A to je to nejtěžší: Najít správnou míru mezi respektováním osvědčených pravidel a jejich tvůrčí aplikací. Mladík se nadšeně pustil do cvičení podle nového systému. Nadšení mu vydrželo pár týdnů, protože Bůh se stále nedostavoval dost snadno a rychle. „Bože, já mám na ty učitele smůlu!“ žehral mladík v duchu. Přestal cvičit a vypravil se za dalším učitelem. Vystřídal jich sedm. A Bůh nikde. Mladík měl jedno velké štěstí: byl tvrdošíjný. I když vzdával jedno cvičení za druhým, i když opouštěl jednoho učitele po druhém, nevzdal a neopustil svůj cíl: najít Boha. Nakonec jej nekonečná gurukripá, milost prvního učitele, dovedla tam, kde mladík začal. „Chceš-li opravdu někam dospět,“ řekl Mistr, „odhodlej se k předsevzetí, že u mne týden zůstaneš a budeš plnit úkoly, které ti uložím. Víc než týden není potřeba.“ Mladík souhlasil. „Tvým úkolem bude vykopat studnu pro ášram,“ řekl Mistr. Aspirant jógy se pustil do práce. S novou nadějí horlivě plnil uložený úkol. Kopal a kopal. Kopal studnu v místech, kde mu Mistr ukázal. Večer už měl vykopanou pěkně hlubokou jámu. „Možná se už zítra prokopu k vodě,“ radoval se v duchu. Vtom přišel Mistr. Obhlédl jámu a povídá: „Chlapče, tady se vody nedobereme. Pojď, ukážu ti příhodnější terén a zítra začneš kopat tam.“ Příštího dne začal tedy mladík kopat na jiném místě. Bylo vedro, pot se z něho jen lil, umdléval, půda byla kamenitá. Místo se mu zdálo mnohem méně příhodné než to včerejší. Večer se Mistr opět přišel podívat, kolik toho žák udělal. Pokýval hlavou: „Tady je to ještě horší než včera! Zítra začneš kopat níž.“ A tak se to opakovalo sedm dní. Na konci sedmého dne bylo kolem ášramu rozkopáno sedm jam, a v žádné nebyla voda. „Co na to říkáš?“ zeptal se Mistr žáka. Mladík řekl s potlačovaným rozhořčením: „Kdybych byl celých sedm dní kopal

na původním místě, měl ášram dávno studnu! Za tři čtyři dny bych se byl určitě k vodě prokopal!"

„Vidiš, a kdybys byl zůstal u prvního Mistra a pokračoval v původním cvičení, možná už bys byl dnes u cíle.“

Cvičte a nevymlouvejte se, že ve shonu moderního života nemáte čas, že vás ruší znečištěný vzduch velkoměsta, že vás vytrhuje řinčení telefonů a povinnosti, které se na vás valí v práci anebo které na sebe uvalujete sami. Protože kůň, který se leká skřípění studničního rumpálu a bojí se napít, žízeň neuhasí.

Poušti Rádžasthánu jel jezdec na koni. Slunce pálilo a zvíře bylo celé zchvácené. Jezdec zamířil k vesnici, aby koně napojil. Zastavil se u studny a požádal jednoho z vesničanů, aby pro jeho koně načerpal vědro vody. Vesničan otočil rumpálem, rumpál zaskřípěl a kůň se začal plašit. „Nemůžeš nabrat vodu bez toho strašného vrzání?“ „To je těžká věc,“ řekl vesničan. „Rumpál se bez vrzání netočí. Buď si kůň zvykne a přestane si vrzání všimnout, anebo si nezvykne, a bude trpět žízni dál.“

Cvičte a nenechte se plašit vrzáním světa. Cvičte a nedejte se odradit tím, že některý váš známý dosahuje rychlejšího pokroku na cestě jógy. Třeba cvičí systematictěji, správněji, s větší vírou či silnější bhaktí. Ale možná že i vy cvičíte pravidelně, správně, s důvěrou a láskou, a přesto nepostupujete tak rychle, jak byste rádi. Jednou si jeden žák povzdechl před mým Učitelem paramhansem svámím Mádhavánandou, že se nemůže dobrat žádných výsledků, ačkoliv cvičí velice intenzívně. Můj guru mu odpověděl opět drobným příběhem.

Dva jogíni, kteří vstoupili na cestu nivritti, se rozhodli, že svůj duchovní vývoj urychlí přísným cvičením, anuštánou. Uzavřeli se každý do prostoru své cvičební místnosti posvěcené obrazy ištdeva a satgurua a začali obtížná, mnohahodinová cvičení. Po čtrnáctidenní anušt-

háně se sešli, aby si sdělili své zkušenosti. První na dálku zářil a všechny vnímavější bytosti vycítily, že před nimi nestojí obyčejný člověk. Anuštána mu otevřela desátou bránu a on spočinul v sahasráře. Druhému nepřinesla žádné výsledky. Byl však natolik jogínem, že se nenechal odradit. Cvičil druhou anuštánu, a opět nic. Třetí — bez výsledku. A přesto vytrval. Před šestnáctou anuštánou jej začínaly opouštět síly a víra. Ale přesto se vzchopil a znovu se pustil do obtížného cvičení. Na konci šestnácté anuštány se před ním otevřel lotos s tisíci okvětními plátky a Světlo vesmíru jej pojalo do sebe. Když se proměněn prožitkem absolutního vědomí šel poklonit svému guruovi, řekl Mistr: „Už jsi pochopil, proč tě až šestnáctá anuštána dovedla k cíli, zatímco tvůj přítel došel mókši hned po prvním cvičení? Měli jste odlišnou karmu. Jemu stačilo jedno cvičení, aby se od ní očistil. Tvá karma byla tak těžká, že jsi k očistě potřeboval šestnáct úporných anuštán.“

Vláčíme-li za sebou více karmického závaží než jiní, neklesejme na mysli. Každý si musí odbýt své. Každý pokračuje svým tempem a svým způsobem. Někdo jde přímo a bez zastavení, jiný si potřebuje po cestě odpočinout, aby mohl jít dál. Nesoutěžíme, nezávodíme, ale na druhé straně čas na nikoho nečeká, a promarníme-li příležitost, budeme muset znova podstoupit únavnou pouť. Živte se nektarem z bindu čakry, aby se vám podařilo dojít cíle ještě v tomto životě. Jenom nehledejte vně, abyste nebyli jako jeleni, kteří se ženou za vůní pižma a neuvědomují si, že vůně vychází z nich. Obrátte se ke svému vnitřnímu Já a podpora a požehnání vašeho Mistra vám pomůže najít to, co hledáte. Uskutečňte v sobě Boha.

Přehled symbolů v sahasráře

barva	bezbarvá
tattva	ádi tattva
žláza	pineální

ku
mi
ou
ou
sla
nal
ez
ou
pil
ác-
mi
ro-
nu
ctá
kši
mu
yla
ch

ne-
ra-
no
by
ra-
ou-
ek-
ště
ko
že
já
ajít

plexus
mantra
lotos
symbols

božstvo
vlastnosti

cerebrální
ÓM
tisíc okvětních plátek
trojúhelník probuzení; zářivě bílý
šivlingam symbolizující vědomí
Šiva — nejvyšší vědomí
spojení Šivy se Šakti, átmy s paramátmou
mókša — osvobození
samádhi — blaženost, radost, mír,
jednota, sebeuskutečnění, realizace Boha
v člověku, dosažení nejvyššího cíle

XIV SAMÁDHI

Významové pole slova samádhi je velice široké a krásné. Slovo samádhi znamená pohroužení mysli do stavu hlubokého míru, naplnění meditace, uskutečnění, vyřešení všech problémů, sjednocení, spojení, splynutí.

Každá lidská bytost směřuje k samádhi, i ti, co o tom ještě nevědí. Džívátma musí urazit dlouhou pout' nejrůznějšími úrovněmi, probrodit se nejrůznějšími pocity, proklestit si cestu všemožnými situacemi, podstoupit spoustu bitev, než zkusí a zakusí tolik, aby se zeptal: Proč to všechno? K čemu je to pachtění? Kam to vede? Pak začíná nejasně tušit odpověď a skutečný cíl.

Naše lidská cesta začíná v múlprakriti, u hnědočerveného kořene lotosu, ponořeného v bahně jezerního dna, a vede strmě po stonku vzhůru až ke květu, který ční a září nad vodou. Sahasrára, květ lotosu s tisíci okvětními plátky, se otevře a přijme nepatrného broučka do nekonečnosti svého světla. V tu chvíli zapomeneme na všechny útrapy cesty a obtíže, které máme za sebou, nám připadají lehké. Lehké ovšem nepřipadají člověku, když je v jejich víru smýkán poryvy utrpení. Ostatně to známe všichni z vlastní zkušenosti. A proto chceme tam, kde bychom mohli prožívat nepomíjivé a nezvratné štěstí, nekonečnou radost. To vše můžeme prožít v samádhi, i když samádhi ještě není definitivní osvobození — mókša.

Vědomí normálního člověka se pohybuje v rozmezí tří stavů. Nevědomí prožíváme v hlubokém spánku beze snů. Védántska filozofie pro něj užívá termínu sušupti. Ve snovém spánku, svapna, se uplatňuje podvědomí. Třetí stav, džágrat, prožíváme při bdění.

V hlubokém, bezesném spánku ustávají čitta vritti, mysl je prosta starostí, vědomí se ocitá na spodním prahu. Tento stav připomíná samádhi nehybným mírem nedotčeným

zneklidňujícími rozruchy, ale probouzíme se z něho do stejného stavu jako před usnutím. Nic se nezměnilo.

V hluboké meditaci vstupuje vědomí do čtvrtého stavu. Védántskými filozofy je označován jako túrja — doslova čtvrtý, a to je stav samádhi. Ze samádhi se vracíme změnění. V Indii říkáme, že i největší hlupák se v samádhi stává mudrcem. V samádhi stane vědomí na prahu svého konečného stavu — stavu nekonečnosti. Pátý stav vědomí je nekonečné, neohraňené, svrchované vědomí vesmírné. Nejvyšší. Bůh.

V rádzájóze představuje samádhi nejvyšší stupeň meditační techniky. První stupeň je dhárana, druhý dhjána, třetí samádhi.

Dhárana znamená držet, udržet: Míni se tím udržet pozornost u jednoho bodu, u jednoho cíle. Soustředit se, netekat sem a tam, odvrátit se ode všeho, co není předmětem, na který jsme se rozhodli zaměřit. Uváděl jsem příměr s řidičem vozidla na silnici: Nechce-li skončit v příkopu, musí být neustále soustředěný. Stejně tak bdělý a soustředěný by měl být jogín. Vydržet na cestě, mít na zřeteli cíl a nekolísat ve víře. Dháranu výborně posílíme tráatkem.

Dhjána je meditace. Soustřeďujeme se na jeden předmět do té doby, než se v něm naše Já úplně rozplyne. A tím se ocitáme v samádhi. V samádhi mizí rozdíl mezi poznávajícím, poznávaným a poznáváním. Podmět, předmět a proces, který je spojuje — a tím vlastně dělí — přestanou existovat jako odlišnosti a splynou v jednotu. Těžko se to vypráví někomu, kdo podobný stav nezažil. Meze běžného vědomí nám jej nedovolují pojmout, neboť jeho kvalitou je neomezenost.

Pro jogíny a pro věřící je předmětem poznání Bůh. Ona všudypřítomná síla a energie vesmíru, řád kosmu. Ale je nesrozumitelná, protože ji nemůžeme vnímat smysly. Přibližuje se nám v sargunové podobě, kterou jsou naše lidské receptory schopné přijmout. Jako lidské vtělení Boha, jako satguru, který nás vede až k úplnému cíli.

Samádhi přichází desátou branou. Můžeme ji otevřít sami silou sádhany, intenzitou bhakti, anebo se otevírá z mi-

losti guruovy. Ale neotevře se dříve, dokud jsme se nevyřádali se svými karmami.

Jsou tři druhy karem: sančít karma, prarabdh karma a krijamán karma. Sančít karma se nám nashromáždila v průběhu všech životů. Je to tedy celý obrovský objem našich činů, který se nám musí vrátit ve svých důsledcích, ať pozitivních, či negativních. Sančít karmou býváme postiženi spolu s jinými bytostmi, které si vysloužily podobný osud jako my. Často jí říkáme Boží trest, Boží dopuštění. Vrací se nám v podobě kolektivních pohrom, přírodních katastrof a podobně.

Bylo by neúnosné odpykat si veškerou sančít karmu v jednom životě, proto je nám pro jedno zrození vyměřena pouhá její část: prarabdh karma. Prarabdh karma z minulých životů je uskladněna v múládháře — v nevědomí, a prarabdh z minulosti současného života spočívá v podvědomí, ve svádhistháně. Prarabdh karma jsou obrazně řečeno dozrálé plody našich činů a měli bychom se s ní vypořádat v tomto životě.

Krijamán karma je všechno, čeho se dopouštíme v každém okamžiku, ať bdíme, či spíme.

Átmádžňání, člověk, který poznal Boha uvnitř sebe neboli své átmá, už karmám nepodléhá. Átmádžňání překonal veškerá přání a tužby, je oproštěn od osobních zájmů. Jeho činy jsou nízkám, nevedou k nim sobecké pohnutky; jsou službou lidstvu, proto se nehromadí v sančít karmě.

Lidé často poukazují na to, že do mnoha nepatřičných činů nás vhánějí okolnosti a že vnější svět nás nutí jednat tak, jak jednáme. Vlivům vnějšího světa říká védántska filozofie sanskáry. Jenomže sanskáry, do jakých se dostáváme, jsou důsledky našich vlastních činů z minulosti. Odne-paměti a donekonečna se opakuje otázka: Co bylo dříve, semeno, nebo strom? Čin, nebo sanskára? Semeno a strom se střídají v nepřetržitém koloběhu a stejně tak se střídají a prolínají karmy se sanskárami. Je-li ovšem semeno upra-žené, pak nevzejde. A tak podaří-li se nám cvičením, krije-mi, mantrou upražit semena vásan — žádosti a sobeckých přání, nebude se utrpení, které je důsledkem našich karem, měnit v sanskáry neboli v nepříznivé okolnosti že-

noucí nás k dalším nepředloženým činům, a tedy k neblahým karmám. Působení sanskár na nás přestane účinkovat, koloběh ustane.

Prarabdh karmu však zakoušejí i džívanmuktové vyproštění z koloběhu zrození a smrti — pokud se rozhodli vstoupit do hmotné existence. Prarabdh karma je totiž atributem hmotné roviny. Hmotná rovina je řízena vlastními zákony a ty platí pro všechny, kdo se ocitnou ve hmotném těle, byť z vlastní vůle. Džívanmuktové setrvávají na zemi dobrovolně, aby mohli ostatním předávat své poznání. Ač došli mókši, prosí: „Nechť mohu po smrti znovu vstoupit do pekla, abych ostatním ukazoval, jak z něho vyjít ven.“ Pomáhat druhým je nejsvětější věc, jakou na tomto světě můžeme vykonat. Džívanmuktové se tedy vrací do hmotného těla, aby pomáhali druhým, i když vědí, že budou trpět prarabdh karmou.

Džívanmukt vypadá na první pohled jako ostatní lidé, jí, spí, mluví, ale ví, odkud přišel, ví, proč tu je, a ví, kam se navrátí. A může se tam navrátit, kdykoli se sám rozhodne, protože sančit karma už nad ním nemá moc. Bohužel svět není příliš ochoten poslouchat poselství božských osobností. Víme, jak to dopadlo s Ježíšem Kristem. Ani většina z těch, kteří jej po jeho ukřižování začali fanaticky vyznávat, jeho poselství nepochopila. Kdyby žil, patrně by ho ukřižovali znovu.

Všechna náboženství na světě poklesla na úroveň politiky. Nenávist, fanatismus a samospasitelné ego se rozhostily jak v islámu, tak v hinduismu, v buddhismu, v judaismu i v křesťanství. Kolik utrpení tím vzniká! A lidé, místo aby poslouchali hlas átmádžňáníů, následují falešné proroky a nevědoucí bytosti, které je vedou do zhouby. Jenomže átmádžňání burcuje ze slastného spánku nečinnosti, a pohodlnému člověku se nechce vstávat. Stoupat strmou cestou sebepoznání je mnohem náročnější a namáhavější než klesat na zvířecí úroveň. Důsledkem toho, že člověk podléhá své pohodlnosti a setrvává na zvířecí úrovni, je dnešní svět; svět plný neřešitelných problémů, nedýchatelného ovzduší, psychických stresů, zabíjení, utrpení. Maháprabhudží v jednom ze svých bhadžanů řekl: „Matka země

lehce unese masív Himálaje, ale klesá pod tíhou lidského hříchu. Nechvěje se pod poryvy vichrů a návaly záplav, chvěje se před myšlenkami a činy lidí.“

Neprobudí-li v sobě lidstvo jako celek i každý člověk jako jednotlivec ochotu opustit přitažlivou zvířecí úroveň a stoupat tam, kde leží jeho božské Já, harmonie, mír a radost, nevyjde svět nikdy ze slepé uličky a dříve či později jej zničí nakupené zlo.

Dživanmuktové neboli átmádžňániové mají svaté poslání: Chtějí probudit svět a vyvést jej ze slepé uličky. Avšak i oni musí dávat pozor, aby je mája světa nestrhla zpět do koloběhu zrození a smrti.

Lája samádhi

Samádhi má různé formy a různé stupně: lája samádhi, sahadž anebo bháva samádhi, savikalpa samádhi a konečně nirvikalpa samádhi neboli túrja.

Lája samádhi je stav hlubokého míru, klidu, radosti a štěstí. Člověk zapomíná na své tělo, na mysl obtěžkanou myšlenkami a rozplývá se v pocitu absolutního odpočinku. Lája samádhi zažívají aspiranti jógy po několikaletém cvičení, například při pranájámě. Ale mohou je zažít i lidé, kteří o józe nemají ani ponětí, podobně jako nevědomý rolník ze starodávného indického příběhu.

Kdysi dávno žil v jedné vesnici chudý rolník. Byl to člověk poctivý a pracovitý, dodržoval dharmu — povinnosti svého stavu, a vše, co dělal, činil s touhou sloužit Bohu. Cítil Boha v sobě a doufal, že jej jednou spatří. Se svou nadějí se svěřil mahátmovi z nedalekého ášramu a ten jej učinil svým žákem. Rolník těžce pracoval, neměl čas docházet za Učitelem, ale jednoho dne, když se práce v hospodářství ujali rolníkoví dospělí synové, přišel mahátmá za ním: „Svoje světské povinnosti jsi splnil,“ řekl. „Chceš-li opravdu spatřit Boha, je na čase, aby ses odpoutal od cesty pravriti a následoval mě po cestě nivriti. Jsi připraven?“

Rolník s hlubokým vděkem sepal ruce a řekl: „Zbývá

mi ještě jedna povinnost: oženit nejmladšího syna. Jakmile budu mít jistotu, že i nejmladší syn se stane pokračovatelem mého rodu, hned tě budu následovat." Mahátmá tedy odešel. Rolník vyhlédl nejmladšímu synovi vhodnou nevěstu, vystrojil svatbu a pomohl mladým manželům radou i skutkem do začátku společného života. A tu se opět ocitl mahátmá na prahu rolníkovy chatrče. „Jsi připraven se mnou jít? Nejmladšího syna jsi oženil, a tak jsi splnil všechny povinnosti grihastha — hospodáře." Rolník se poškrábal ve vousích. „Což o to, syna jsem oženil, ale snacha má co nevidět slehnout, a kdo poučí nezkušeného otce o jeho povinnostech vůči ženě a dítěti, ne-li jeho otec?" „Dobře tedy," řekl mahátmá, „považuješ-li to za svou povinnost, přijdu, až i tutou povinnost splníš."

Dítě se narodilo, rostlo a šťastný dědeček neproměškal jedinou chvíli, aby je nebral na klín, nehoupal na kolenu a nepletl se mladé snaze do výchovy. Čím byl starší, tím víc ke vnoučkovi lnul. Jenomže jednoho dne, kde se vzal, tu se vzal, opět tu stál neodbytný mahátmá. „Syna jsi poučil o povinnostech, snachu máš vzornou, vychovává dítě v souladu s Božím řádem — co ti tedy brání, abys šel se mnou? Do konce života už ti nezbývá mnoho času. Copak jsi zapomněl na své přání spatřit Boha, vplynout do jeho věčné radosti a učinit konec radostem pomíjivým, jejichž dvojníkem je utrpení?" Rolník si vzpomněl na mučivé astma, které mu celé noci nedávalo spát, představil si svou hašteřivou manželku, jejíž kletby ještě teď bouřily jeho mysl, vybavil si pocity hladu, který týral rodinu v době sucha a neúrody — a pak uviděl natahující se ručičky směřujícího se vnoučka a řekl: „Svatý muži, to dítě potřebuje mou péči. Snacha je sice vzorná, všechna čest, ale sama na výchovu nestačí. Syn pracuje celé dny na poli, má žena jak čile a způsobile vládne ostrým jazykem, tak nezpůsobilá je pro jakoukoli práci v domácnosti a v hospodářství, a snacha musí všechno zastat sama. Péče o dítě je na mně. Jakmile jen trochu povyroste, půjdu za tebou."

Mahátmá smutně odešel, protože věděl, co rolníka za-

nedlouho čeká. Smrt. Neminul ani měsíc a rolník zemřel. Připoutanost k rodině uvrhla jeho duši do lůna fenky, a tak se narodil jako pes v domě svého nejmladšího syna. Běhal za dorůstajícím vnoučetem, nechal se tahat za srst, a i když ho bujný chlapec kopl, až zakňučel bolestí, za chvíli na všechno zapomněl a přiběhl k němu znovu. Vševědoucí mahátmá věděl, co se s bývalým rolníkem stalo, a bylo mu ho líto. Bylo mu líto, že ve své lidské podobě nestačil uskutečnit svou touhu: poznat v sobě Boha. Vydal se znovu ke stavení, před nímž rolník pobíhal ve své současné psí podobě. „Ještě ses nerozhodl se mnou jít?“ zeptal se mahátmá. „Ještě ti nestačí okoušet a zakoušet tento svět? Ještě si myslíš, oblouzen chvilkovou přízní máji, že musíš plnit další a další povinnosti?“ „A kdo jim bude hlídat dům?“ vyštěkl pes a zahnal mahátmu na útěk. Zanedlouho se stalo, že v noci šel kolem stavení jakýsi cizinec a pes ve své horlivosti začal štěkat, co mu síly stačily. Mladý rolník, vyrušený ze spánku, se rozvzteklil, popadl kámen a hodil jej po štěkajícím psovi. Chtěl ho jenom zahnat, ale kámen nešťastnou náhodou trefil zvíře do hlavy. Pes byl na místě mrtev. Neúprosná karma uvrhla jeho duši do lůna brouka.

Mahátmá našel bývalého rolníka i v této podobě, neboť guru svého žáka nikdy neopustí. Nikdy se nevzdá snahy o jeho spásu. Nachází žáka znovu a znovu, ať je kdekoli, v jakékoli podobě a na jakékoli úrovni bytí. Guru je ve vztahu ke svým žákům vytrvalý, opravdový a věrný, třebaže si to mnozí neuvědomují. Koho guru pojal do svého srdce, ten nemůže klesnout, tak jako dřevo neklesne ke dnu řeky, protože voda je stavební složkou dřeva. Obrazně řečeno, voda vložila svou duši do dřeva, dřevo se vodou živí, z vody roste, skrze vodu uskutečňuje svou existenci, a proto je voda nenechá potopit. Podobně guru nikdy neporuší svůj závazek vůči žákovi.

Mahátmá ve své neskonale slitovnosti vzal na sebe podobu velké včely, vlétl do chatrče, uchopil ubohého broučka, který byl kdysi rolníkem, vzlétl k nebi a položil nepatrného tvorečka do Božského lotosu. Proč? Protože si rolník tolik přál spatřit Boha a požádal kdysi mahátmu,

aby mu k tomu dopomohl. Gurukripá je nekonečná. Božská vůně lotosu broučka omámila, probudila jeho tolikrát proměněné vědomí do stavu nepopsatelného míru. Za svítání, v hodině brahmamurti, se ke květu snesli andělé, donesli jej k Bohu a drobný brouček se ocitl přímo v Boží dlani.

Jako se nečistý čin z minulosti projeví nečekaným trestem v bezúhonné přítomnosti, podobně i minulá zásluha se může stát odměnou v době, kdy ji nejméně očekáváme. A tak lája samádhi, nevědomý prožitek absolutního míru a harmonie, může být odměnou za naše minulé zásluhy.

Sahadž samádhi

Sahadž samádhi prožívají velice často bhaktijogíní. Při modlitbě, při zpěvu bhadžanů, při láskyplném pohledu Mistra se propadají do nádherného stavu blaženosti. Sahadž samádhi odpovídá vlastnostem a možností srdeční čakry. Ale víme, že bychom v tomto krásném stavu neměli uvíznout. Máme před sebou ještě dalekou cestu.

Člověk v samádhi vypadá, jako by spal anebo jako by ho opouštělo vědomí; to, že prožívá samádhi, ví jenom on sám anebo zasvěcený jogín, který onen stav zná z vlastní zkušenosti. Samádhi nemůže nikoho ohrozit. Vracíme se z něj, jako se probouzíme ze sna, samočinně anebo když na nás někdo promluví. Átmá je spojené s tělem a ví, co se s tělem děje. V samádhi se pouze snižuje práh fyzické citlivosti, přestáváme vnímat pocity chladu, tepla, žízně, hlady a podobně.

Lája samádhi a sahadž samádhi nás přivádějí na práh osvětlení. Jsme v prostoru mezi bindou čakrou a sahasrárou a čím více se blížíme k sahasráře, tím zářivější a rozprostraněnější světlo nás obklopuje. Postupně v něm mizí veškeré barvy a tvary, všechny hranice. Džívátmá se napájí nektarem paramátmá, rozpouští se v něm jako kostka cukru v mléce. Kostka mizí a zůstává jenom sladká chuť. Mizí tvary, zůstává jednota.

Jsme na prahu brahmarandry — desáté brány. A zde se mnoha jogínům stává, že se cítí jako ptáček, který byl celý život v kleci, a najednou se ocitl na římsě otevřeného okna. Co jej čeká v tom neznámém prostoru? Co jej může potkat v tom nepřehledném a nedohledném nekonečnu? Všichni toužíme po poznání, po zkušenostech, ale když se ocitneme na prahu cíle, na začátku konce, zalekneme se, zaváháme: Máme se pustit dál? Neměli bychom se raději vrátit? Stojíme před rozhodnutím. Dokud se džívátmá nevyprostil z pout karmy, stojí před rozhodnutím v každém okamžiku. Sahadž samádhi ještě oprostění od karmy nepřináší. Musíme se rozhodnout, troufneme-li si dál. Jsme dosud v moci osudu a ten nás může vnitřně rozvrátit a odvrátit od správného směru, může zvrátit naše odhodlání. Nejedna aspirant jógy se dostal do vysokých rovin, a sklouzl odsud zpátky do tenat pravritti máji. Odvážit se do neznámého nekonečna není lehké. V mozku slyšíme hlasité bzučení — soustřeďuji se sem všechny síly naší bytosti. Nevíme nic, máme pocit univerzální exploze. Strach nás táhne zpátky. Strach znamená, že jsme ještě nesplnili svou úlohu v hmotném světě, že nám ještě zbývá odčinit minulé karmy.

Savikalpa samádhi

V tomto stadiu samádhi vstupujeme do astrálních úrovní a do jiných lóků. Potkáváme tu světce, vidíme Maháprabhudžího, Ježíše, Buddhu, světelné podoby těch, v nichž se uskutečnil Bůh. Tvary vnímáme proto, že jsme ještě neuplynuli konečně a jednou provždy do onoho Světla vesmíru, které tušíme, zříme, ale zatím s ním nejsme zajedno. V této zvláštní astrální rovině přebývají džívanmuktové, kteří se v nových a nových inkarnacích vracejí zpátky na zem.

V savikalpě samádhi se nám dostává prvního zasvěcení: Átmá je obdarováno prožitkem očisty. Opouštíme všech pět kóšů, obalů či těl, které obklopují duši. Vysvlékáme se z annamájakóše — obalu hmotné výživy, z pránamájakóše — z těla dechu, z manómájakóše — vrstvy myšlení, z vi-

džňánamájakoše — vrstvy poznání, i z ánandamájakoše — obalu blaženosti. Duše je zcela obnažená, aby mohla být prostoupena Světlem, aby se jí ze všech stran mohl dotýkat Ráj, Božská mája, aby cítila, jak je v tomto světě vítána.

Avšak ani savikalpa samádhi není konečné stadium. Naznačuje to sám sanskrtský výraz savikalpa. Znamená doslova „s protipředstavou“. Kde ja kalpa, představa, musí nutně být i její protějšek, vikapla. Savikalpa samádhi není oproštěno od dvojnosti. Vikalpa hrozí zvrátit směr onoho posledního krůčku, který zbývá k cíli.

Vikalpu známe velice dobře z běžného života. Víme, jak těžce s ní musí zápasit naše odhodlání uskutečnit nějakou představu neboli naše sankalpa. Džívátmá se od narození pohybuje v kruhu sankalp a vikalp. Přeje si, plánuje, a vzápětí se rozhodne pro jiný cíl, začne si přát něco jiného. Je jako dítě na písku, které si staví hrad, a sotva jej dostaví, hned jej zboří, a znova staví a znova boří. Je zajímavé sledovat, jak si hrají děti na písku. Moudrý člověk shledává stejně zajímavým pozorování, jak si na písku života hrají dospělí. Staví a bourají, staví a bourají, neustále mění své vnitřní představy, předsevzetí, smýšlení a cesty. Začínají nové a nové stavby, a nakonec za sebou nechávají nedostavěný dům.

Ve stavu savikalpy samádhi ještě neutuchly funkce džňánéndrijí a karméndrijí. Bezpochyby jsme všichni citelně poznali, že smysly jsou zřídlem přání a mohou velice snadno uvést do chodu vikalpu. Džívátmá je v savikalpě osvo-bozen od karmy, zažívá božské pocity, ale nedošel ještě definitivního osvobození.

K savikalpě samádhi můžeme dospět i cestou pravritti, avšak mókša nás očekává teprve v nirvikalpě samádhi, kam nevede jiná cesta než nivritti. V savikalpě si začínáme uvědomovat, co je satčittánanda átmá, ale teprve v nirvikalpě se jím staneme. Stav satčittánanda átmá je vyjádřen v sanskrtském hymnu Šivóham.

**Nejsem mysl ani rozum, nejsem vědomí, nejsem já,
nejsem uši ani jazyk, nejsem oči, nejsem pět smyslů,
nejsem země ani oheň, ani vzduch, ani voda či prostor,**

jsem Bůh v podobě pravdy, vědomí a radosti.
Nejsem pět prán ani sedm nerostů v múládháře,
nejsem pět vrstev obalujících duši, nejsem okovy karem,
jsem Bůh v podobě pravdy, vědomí a radosti.
Nectnosti i ctnosti jsou mimo mne,
mimo mne je radost i žal,
mimo mne znějí mantry i modlitby na svatých místech,
nejsem potrava ani ten, kdo ji tráví,
jsem Bůh v podobě pravdy, vědomí a radosti.
Nejsem závist, nejsem touha, nejsem připoutanost,
nejsem dvojnost ani iluze,
ani čtyři cíle pozemského bytí,
jsem Bůh v podobě pravdy, vědomí a radosti.
Mimo mne jsou pochyby, rozdíly,
odlišování i rozlišování,
nemám matku, nemám otce,
nemám příbuzné ani přátele,
nejsem učitel ani žák, jsem nezrozený, jsem nesmrtelný,
jsem Bůh v podobě pravdy, vědomí a radosti.
Tužby a přání mne nemají v moci,
neomezují mne tvar ani podoba,
jsem ve všem, ničím nespoutaný,
osvobození mi není třeba,
jsem Bůh v podobě pravdy, vědomí a radosti.

Meditujeme-li o této písni na představu „Já jsem pravda, vědomí, radost, jsem átmá“, posouváme se postupně do stavu nirvikalpy samádhi.

Nirvikalpa samádhi

Nirvikalpu samádhi nelze vyvolat žádnou jógovou technikou ani cvičením. Je to mókša, definitivní a konečné osvobození, a to dostáváme, když jsme k němu zralí, z milosti guruovy. *Mókša múlám guru kripá* — základem mókši je guruova milost, říká se v sanskrtské mantře.

Pod guruovým vedením dosáhne mókši dříve či později každý. Mókša je konečné stadium přirozeného procesu

a vývoje. Měníme-li dosud své vnitřní představy, znamená to, že jsme vývoj nezavršili, že nejsme dotvořeni pro konečné rozhodnutí. Osud tomu tak chce. Všichni musíme prodělat určitý čas růstu a zrání, a dokud se onen čas naplní, nejsme pro mókšu zralí.

Nirvikalpa samádhi je stav úplného uspokojení a upokojení. Dospělého člověka přestala bavit hra na písku, hraje si jen tehdy, pokud jej požádají děti, aby jim ukázal, jak se dělají bábovičky a jak se staví hrad. Ale hra jej nepohlčí a nepohne jím. V nirvikalpě nevystává žádné přání, protože všechno je purna — naplněné, splněné, úplné. Ustávají čitta vritti, ustává utrpení a bolest. Jsme plně v nivritti.

V tomto stavu Božského vědomí tiší džívátmá svou věcnou neuhasitelnou žízeň. Neuhasitelná žízeň přestává být neuhasitelnou, protože není žízně, není toho, kdo by měl žízeň. Nirvikalpa samádhi je nepopsatelný stav, z něhož se duši nechce vracet. Není kam se vracet. Jsme všude, všudypřítomní, kam se tedy navracet? Neexistuje kdo, neexistuje kam, není cesty, není cíle, není vzdálenosti, je pouze všudypřítomné, všeprostupující jedno, absolutní vědomí, uvědomujeme si každou živoucí entitu jako projev vlastního átmá, cítíme i hluboce nevědomé bytí kamenů jako součást jednoty, jíž je naše átmá — Bůh.

Říká se, že mnozí, kdo došli do tohoto výsostného stavu, nezůstanou dlouho naživu. Fyzický svět ztratil význam, k čemu tedy udržovat hmotu těla? Svět zakouší bolest. Kdo je svět? Tělo. A co je tělo? Tělo nejsem já, tělo je iluze, nechť tedy zakouší bolest. Takto smějí smýšlet ovšem jenom bytosti naprosto osvobozené, nikoliv my, kdož dosud vězíme v okolnostech světa a ztotožňujeme se s nimi. Osvobozené bytosti totiž svou pouhou existencí šíří do vesmíru tolik božské energie, že podle indického přísloví i vítr, jenž se jich dotkne, přináší mír všude, kam zalétné. Jejich nečinnost je vlastně ne-činění, jejich nečinění je nirvikalpa samádhi, z níž prýští energie pro okolní svět. Ústy těchto světců vycházelo zvěstování Pravdy, Vědomí a Radosti, které je zachyceno ve všech svatých písmech: ve Védách, v Bhagavadgítě, v Bibli, v Koránu. V Indii se svatým písmům říká guruvákjam — slova guruova.

Komu byl dopřán poklad samádhi, měl by se o něj podělit s ostatními. Bůh dává člověku majetek, aby jím sloužil společnosti, a ne proto, aby si jej ukrýval pro sebe. Veškerými svými poznatky a vědomostmi, svou zkušeností i svými dovednostmi bychom měli sloužit lidstvu. A proto ti, kdož prožili samádhi, by měli ostatním ukazovat cestu k nejvyššímu poznání.

Jak už jsem řekl, mnozí džívanmuktové, kteří v nirvikalpě samádhi došli mókši, zůstávají dobrovolně v hmotném světě, aby vedli ostatní k Pravdě, ke Vědomí, k Radosti. Už sama tato slova mají tak nádherné vibrace, že i v zatemnělých duších zažijí jiskérku touhy prožít jejich obsah. Zatím o nich můžeme jenom snít. K sebeuskutečnění zbývá dlouhá cesta. Je téměř nemožné nezabloudit na ní bez vedení zkušeného Mistra. Guruvákjam, guruovo učení, a gurukripá, guruova milost, jsou nezbytné. Ze strany žáka je nezbytná trpělivost, vytrvalost, pevná víra, pevné předsevzetí a odhodlání dojít, bhakti, aktivita a tvořivost.

Jednoho dne se u Mistra jógy proslaveného duchovní silou sešli dva muži, obchodník a rolník, a oba se chtěli stát jeho žáky. Mistr řekl: „Udělit mantru, a vzít si tím zodpovědnost za žáka je významná událost, pro kterou je potřeba slavnostního okamžiku. Teď je doba nevhodná. Chystám se na cestu a jsem ve spěchu. Udělím vám mantru, až se vrátím. Zatím si ode mne vezměte každý jedno sójové zrnko a dobře je opatrujte. Až se vrátím, dáte mi je zpátky. Mantru dám tomu, kdo se o sójové zrnko správně postará.“

Rolník a obchodník poděkovali a každý se odebral do svého domova. Obchodník zrníčko pečlivě zabalil do vaty a schoval je do nedobytné pokladny. Rolník šel a uložil je do půdy. „Kdoví, jak dlouho bude Mistr pryč,“ řekl si. „Než se vrátí, sója vyschne anebo ji sežerou červi.“ Zrnko vzkličilo a v létě rolník sklídl plnou hrst sójových bobů. Na podzim je zasal a příštího roku sklídl plný pytel. Třetím rokem se mu urodilo už tolik sóji, že se sotva vešla do komory.

Mistr se vrátil a dal k sobě povolat oba uchazeče

o mantru. Požádal je, aby mu dali svěřené zrnko sóji. Obchodník běžel domů, odemkl nedobytnou pokladnu a ke své hrůze zjistil, že v bavlince zůstala jen vyschlá slupka; vnitřek vyžral červ. Mistr řekl: „Škoda, nepochopil jsi, co jsem od tebe chtěl.“ Pak se obrátil na rolníka: „Kde ty máš zrna?“ „Mistře, nemám tolik síly, abych ti svěřený dar odevzdal sám. Pojď se mnou.“ A zavedl Mistra do komory plné pytlů sóji: „Zde je zrna, které jsi mi svěřil.“

„Vidím, že tobě mohu mantru udělit, protože s ní budeš umět zacházet,“ řekl Mistr rolníkovi. „A ty,“ pravil obchodníkovi, „ty musíš počkat, než pochopíš, k čemu mantra je.“

S dary, kterých se nám dostává, musíme umět zacházet. Své skryté síly musíme rozvíjet, jinak neuskutečníme jejich potenci. Naším cílem je pochopit kosmický princip, poznat jej, protože jsme nadáni schopností poznávat a poznání uskutečňovat. Toužíme po štěstí, utíkáme před utrpením, bojíme se smrti, přáli bychom si nezemřít.

**Ved' nás od neskutečného ke skutečnosti,
ved' nás od smrti k nesmrtelnosti,
ved' nás ze tmy ke světlu,
Ať jsou všichni zdraví,
ať jsou všichni šťastní,
ať všichni žijeme v míru,
ať všichni dojdeme naplnění,
ať žije celý svět v harmonii a v radosti.**

I ten, kdo si myslí, že nevěří v Boha, si jistě přeje všechno, o čem hovoří tato dávná sanskrtská mantra. A přeje-li si to, pak i on podvědomě touží vstoupit do nekonečného Světla a dojít mókši. Jogíni jdou k mókše vědomě. Mistr zabezpečuje vedení, sílu, pomoc a Slovo. Usilovat ovšem musí každý sám, jinak promarní sílu ukrytou v sójovém zrnku a cesta bude trvat bolestně dlouho.

Neustálým opakováním mantry
ničíme karmu,
tak jako opakované kroky
udupávají plevel na pěšině.

ÓM šanti šanti šanti



GURUPARAMPARÁ — POSLOUPNOST GURUŮ

Podle indického zvyku uvedeme alespoň několik údajů o posloupnosti velkých Mistrů, kterou prozatím uzavírá paramhans svámí Mahéšvaránanda.

šrí Bhagván Alakhpurídží
šrí Bhagván Dévapurídží
šrí Díp Nárájan Bhagván Maháprabhudží
paramhans šrí svámí Mádhavánanda
paramhans šrí svámí Mahéšvaránanda

O šrí Bhagvánu Alakhpurídžím není mnoho známo.

Šrí Bhagván Dévapurídží ztělesňoval šivův princip. O jeho neuvěřitelných jogínských siddhi píše paramhans svámí Mádhavánanda v životopise Maháprabhudžího. Maháprabhudží věnoval svému Mistrovi všechny své bhadžany.

Dévpurídží mě bodl bleskem Božského vědomí
a dal mi spatřit všechno, co mi zakrývala tma.
Mysl má zmatená a srdce v síti šalebnosti —
Dévpurídží mne vyprostil a osvětlil mou pout',
Dévpurídží dal mi uniknout z bludiště mylných cest,
začal mě vést a ukázal mi, co pravé je a co není,
zjevil mi, že měsíc na jezeře je pouhé zrcadlení,
a od té chvíle se mé srdce raduje.
Dévpurídží mě přivedl k soutoku tří řek,
já vykoupal se, a odplaval kal karem.
Dévpurídží mi dal darem pohled skrze desáté dveře,
já tonu v tónu vesmírném, vesmírný tón tone ve mně,
Devpurídží mi dal vše, co jsem neměl. Jsem vším,
neboť mi ve své milosti dovolil splynout s Nejvyšším.

Šrí Díp Nárájan Bhagván Maháprabhudží

(narozen 1828 v Hari Vásini—zemřel 5. prosince 1963)

Maháprabhudží prožil svůj život ve skromném ášramu v ráadžasthánské vesnici Bari Khatu. Dožil se sto třiceti pěti let. Dosud žijí lidé, kteří byli očitými svědky Maháprabhudžího zázraků. Odpovídal na skryté otázky a myšlenky lidí, zjevoval se svým bhaktům a radil jim, ačkoliv jeho fyzické tělo prodlévalo v té chvíli na míle daleko, uzdravoval nevyléčitelně nemocné, svým požehnáním vracel plodnost neplodným ženám, slepcům navracel zrak, vzkřísil dívku, která zemřela při svatebních oslavách, a dal život mrtvému dítěti zoufalé rolnické ženy. Soustřeďovaly se v něm síly, které moderní věda nazývá telepatíí, intuicí, jasnozřivostí, léčitelskými schopnostmi. Maháprabhudží ovšem nikdy nedělal zázraky proto, aby své nadpřirozené schopnosti stavěl na odiv. Jeden z jeho dosud žijících žáků, pan Čúgárám Khátí z Dégány, o něm řekl: „Mistr udělal mnoho zázraků, ale to není důležité. Každý tantrik, který usilovně cvičí okultní praktiky, dovede dělat zázraky. Maháprabhudžího božská síla se projevovala v jeho dobrotě, vlídnosti, laskavosti. Byl ke všem spravedlivý, nedělal mezi lidmi rozdíly. Nejponiženější metař byl pro něho stejně vznešený jako mahárádža, pokud žil podle Božího příkazu. Kdokoli se k němu přiblížil, byl doslova zaplaven očistnými vlnami jeho Božské energie. Mizely problémy, nejistoty, trápení. U jeho nohou jsme se cítili jako v satajuze, ve věku pravdy a radosti . . .“

Maháprabhudží žil celý život na vesnici mezi prostými lidmi. Dovedl hovořit jejich jazykem a své poselství vyjadřoval tak, že mu rozuměli ráadžové, učení panditi, negramotní vesničané, hinduisti i muslimové. Když bylo potřeba, přecházel z řeči učenců, ze sanskrtu, do obecné hindštiny, ale i do místního marvárského dialektu, a pokud chtěl oslovit muslimy, hovořil jejich jazykem urdú.

Maháprabhudží neuznával sociální ani náboženské rozdíly. „Paramátmá je v srdci každého člověka. Jedno ve všem, všichni v Jednom. Odlišování a rozdíly si vytvořili nevědomí lidé.“ Nabádal hinduisty a muslimy ke vzájemné

toleranci, odsuzoval kastovní rozdíly a povzbuzoval příslušníky ponižovaných kast, aby se cítili rovnoprávními lidmi.

Rok před svou smrtí oznámil Maháprabhudží svým žákům, že 5. prosince 1963 opustí své hmotné tělo. A tak se skutečně stalo. Maháprabhudží je pochován v ášramu Bari Khatu, kde prožil svůj život.

Paramhans šrí svámí Mádhavánanda

(narozen 11. září 1923 ve vesnici Nípal)

Paramhans šrí svámí Mádhavánanda patří k nejoddanějším žákům Maháprabhudžího. Zasvětil svůj život tomu, že šíří učení svého Mistra. Donedávna jezdil po celé Indii, pořádal satsangy a zvěstoval Maháprabhudžího poselství. V posledních letech se soustřeďuje na psaní. Žije v některém z ášramů, které ve jménu svého satgurua založil, v Nípalu, v Džajpuru nebo v Bolakuře, a ukládá Maháprabhudžího myšlenky do knih. Do dvou sbírek sepsal jeho bhadžany, další dvě sbírky jsou věnovány výkladům jógové filozofie, dvakrát napsal a vydal Maháprabhudžího životopis. V současné době sepisuje paramhans svámí Madhavánanda druhou sbírku vlastních bhadžanů. V roce 1988 vydal půvabnou knížku jógových podobenství: „Mádhavánanda ánanda móti“ — Perličky Madhavánandovy radosti.

„Holy guruji“ (houly gurudží — svatý Mistr), jak jej nazývá paramhans šrí svámí Mahéšvaránanda, se přijel třikrát podívat do Evropy za svým žákem. Kdo měl možnost vidět pohromadě svámídjího Mahéšvaránandu s jeho Mistrem, pochopil, co je uskutečněná gurutattva.

Svámí Mádhavánanda dodržuje přísný denní režim. Vstává každé ráno v půl čtvrté a po tělesné očiště jde na hodinovou procházku. Pak zpívá bhadžany. Má nádherný, sytý hlas. Potom tři hodiny cvičí. Převažují u něho cvičení duchovní, ale neopomíjí ani ásany. Po velice skromné snídani vyřizuje organizační záležitosti, píše, udílí konzultace. V největším poledním žáru po šálku čaje odpočívá. Kolem páté hodiny odpoledne jí vlastně své jediné vydatnější jídlo. „Jím, jenom když mám hlad,“ říká. „A hlad má clo-

věk tehdy, když mu i suchá placka chutná jako největší pochoutka.“ Večer pořádá satsangy a potom opět do noci cvičí.

„Gurudží cvičí za sebe, za mne i za vás za všechny,“ říká položertem svámí Mahéšvaránanda. „V duchu je neustále s námi se všemi a já jsem v duchu neustále s ním. Tomu se říká sanátan — úzký, nepřetržitý vztah. Svým cvičením pomáhá gurudží každému, kdo s ním onen sanátan má.“

To ovšem neznamená, že žáci obou velkých jogínů už cvičit nemusí. Paramhans svámí Mádhavánanda neopomene ani při jedné příležitosti zdůraznit, jak je důležité cvičit. A pro povzbuzení či pro výstrahu necvičícím uvádí jedno podobenství.

Jeden rádža se na procházce džunglí ocitl u chatrče chudého uhlíře. Měl dobré srdce, zželelo se mu ubožáka a daroval mu santálový les. Santálové dřevo je nesmírně vzácné a rádža se radoval, že dal uhlíři příležitost zbavit se bídy.

Za rok se přišel podívat, jak uhlíř příležitosti využil. A co vidí? Stejně ubohá chatrč a před ní stejně ubohý uhlíř. „Právě jsem se za vámi chtěl, Milosti, vypravit, abyste mi dal nový les. Ráno jsem ve městě prodal poslední uhlí, které jsem napálil z posledních santálových větví.“

„Hlupáku! Ty jsi pálil santálové dřevo na uhlí?“ vykřikl rádža. „Kdybys jediný strom prodal výrobcům šperků, voňavkářům, do lékáren, mohl z tebe být nadosmrti boháč. Takto ovšem budeš nadosmrti v bídě dřít, protože další santálový les nemám.“

Rádža je Bůh. Santálový les je lidské tělo. Uhlíř je džívát-má. Promrhá-li člověk nedocenitelný dar lidského těla, tak jako nevědomý uhlíř zmarnil santálový les, přichází kdovi na jak dlouho o příležitost sebeuskutečnění.

Paramhans šrí svámí Mahéšvaránanda (narozen 15. srpna 1946 ve vesnici Rúpávás)

Dávno před tím, než svámí Mahéšvaránanda přišel na svět, prorokoval Maháprabhudží, že v zapadlé rádžasthánské vesnici se narodí chlapec, který se stane svrchovaným jogínem a už v mladém věku začne seznamovat západní země s dobrodiním jógy.

Prorocství se naplnilo. 15. srpna 1946 se ve vesnici Rúpávás narodil chlapec Mangílál, nejmladší ze šesti sourozenců. Už ve dvanácti letech se rozhodl pro duchovní život a odešel do ášramu svámího Mádhavánandy. V sedmnácti letech od něho přijal sanjás díkšu — zasvěcení do stavu svámího — a dostal jméno Mahéšvaránanda. V krátké době, avšak po velice intenzivním a tvrdém cvičení, došel svámí Mahéšvaránanda seberealizace.

V Indii se seznámil se všemi duchovními i psychofyzickými technikami, které v posloupnosti jeho guruů přecházely z Učitele na žáky. V roce 1972 jej Mistr Mádhavánanda shledal plně způsobilým, aby odjel učit jógu do Evropy.

Svámí Mahéšvaránanda se usadil ve Vídni, kde během čtyř let vybudoval Rakousko-indickou jóga-védántskou společnost a šrí Díp Mádhava ášram. Denně zde probíhají kurzy jógy pro žáky nejrozličnější úrovně, od úplných začátečníků až po dlouholeté, pokročilé sádhaky.

Už v roce 1972 se svámí dostal i do Československa. Jógu bylo v těch letech povoleno pojímat pouze jako zdravotní, tělesná cvičení a o jejím duchovním poslání se na veřejnosti nesmělo hovořit. Nicméně osobnost, jako je svámí Mahéšvaránanda, nepotřebuje slov k tomu, aby získávala žáky pro jógu ve všech jejích dimenzích. Za dvacet let, kdy k nám pravidelně jednou dvakrát do roka přijíždí, se v mnoha městech celé republiky ustavily oddíly, kde se cvičí jóga podle jeho systému, a většina sádhaků se stala jeho žáky.

Paramhans svámí Mahéšvaránanda je zván do mnoha zemí západního světa a všude, kam přijede, se jeho jógový systém ujímá natolik, že lidé, kterým pomohl vyřešit zdravotní či psychické problémy a ve kterých zažehl jiskru du-

chovního světla, ustavují ášramy ve jménu velkých guruů jeho guruparampará. Svámídzí má ášramy v Jugoslávii, v Maďarsku, v Řecku, v Německu, ve Švýcarsku, v Anglii, v USA, v Kanadě, v Honolulu, v Austrálii. V Československu se hned, jakmile to bylo možné, začátkem roku 1990, ustavila Československo-indická jóga-védántsá společnost Jóga v denním životě a Višva guru Díp Hindu mandir.

Paramhans svámí Mahéšvaránanda se proslavil systémem „jóga v denním životě“, ke kterému jej inspirovali jeho západní žáci. Systém bere v úvahu všechny základní složky člověka: fyzickou, psychickou, duchovní i sociální. Pro harmonický rozvoj každé složky i pro jejich rovnovážnou součinnost jsou vypracována cvičení a návodná naučení. Cvičení jsou řazena od nejsnazších ke složitějším, principem systému je postupnost, pozvolnost a respekt k individuálnímu založení sádhaků: Každý má možnost jít svým tempem a volit taková cvičení, která vyhovují jeho přirozenosti.

Systém „jóga v denním životě“ se uplatnil i v Indii; v některých oblastech Rádžasthánu je zaveden do škol jako součást vyučování. U nás se úspěšně užívá v několika rehabilitačních léčebnách, například v Piešťanech.

„Kdo se chce vydat cestu jógy,“ žertuje svámídzí, „nemusí jezdit do Himálaje a někde v jeskyni se trýznit askezí. Jógu je možné cvičit čtyřiaadvacet hodin denně, i když člověk žije ve společnosti a plní své společenské a rodinné povinnosti.“ A právě pro lidi, kteří jsou vtaženi do každodenního shonu typického pro západní svět, je „jóga v denním životě“ ideální.

Třebaže paramhans svámí Mahéšvaránanda žije dvacet let na Západě, vrací se každoročně do Indie, aby i zde naplno pracoval. Za své duchovní zásluhy dostal od indické vlády pozemek, na kterém hodlá vybudovat Višva Díp gurukul, mezinárodní jógový ášram. Kromě jógového centra tu bude i ajurvédická léčebna a laboratoř, knihovna s jógovou a védántskou literaturou i středisko sociálních služeb s útlukem pro sirotky a přestárlé.

Uctíváme Tě, Pane našich srdcí,
naplň nás svým nádherným světlem,
Tvá záře necht' nám ukazuje cestu.
Prosíme, veď nás svou milostí k sobě,
svou čistou láskou nám dodávej síly,
abychom překonali obtíže tohoto žití
a nepodlehli slabosti na své pouti za Tebou.
S nejhlubší pokorou Ti, Pane, odevzdávám
své tělo, svou mysl, svůj rozum i svou duši,
ať každý můj počín směřuje k Tobě,
ať se mé myšlenky rozpustí v Tvém svatém bytí.
Modleme se za harmonii,
modleme se za vzájemné porozumění,
modleme se za mír.
Vznešený Pane, šrí Dípe Maháprabhudží,
veď mě, prosím Tě, po cestě jógy.
ÓM šánti, šánti, šánti.

Rejstřík sanskrtských a hindských termínů

A

adhi átmik	vlivy z úrovní, které existují mimo hmotný i astrální svět
adhi bhautik	vlivy z hmotného světa
adhi dévik	vlivy z astrálního světa
ádi	počátek, původ; počáteční; na počátku
ádi anádi	nad časem a prostorem
ádi šakti	prvopočáteční Božská síla
ádi Šiva	Paramátmá (viz)
ádi tattva	prvopočáteční princip; absolutní realita
advaita	nedvojný, jediný, jednotný; stav absolutní jednoty veškerého bytí
adžapa, adžapa džapa	nepřetržité spontánní opakování mantry v duchu
agni	ohně
agnisár krijá	hathajógová pročišťovací technika
áham brahmásmi	já jsem Brahma (mantra z Véd)
ahamkár(a)	ego, jáství; pýcha; jedna ze čtyř funkcí antahkara-ny (viz)
ahimsá	nenásilí; příkaz neublížovat živým tvorům
ájam átmá Brahma	toto átmá je Brahma — Bůh (mantra z Véd)
ájurvéda	přírodní lékařství; prastarý systém poznatků o lidském těle, o správné životosprávě a léčení chorob přírodními prostředky
ákáš(a)	prostor, éter
Akbar	(1542—1605) osvícený mughalský (viz) panovník, za jehož vlády došlo k hospodářskému a kulturnímu rozkvětu Indie; ač muslim, byl tolerantní vůči hinduismu
alakh nirandžan	pozdrav, kterým se zdraví seberealizovaní jogíní
Alakhpurídži	Učitel Dévapurídžího, jehož žákem byl šrí Díp Nárájan Maháprabhudží (viz)
amar	nesmrtelný
amrit	nektar, nápoj nesmrtelnosti
anáhata čakra	srdeční centrum, čtvrtá čakra
ánanda	blaženost, Božská radost
ánandamájakóša	obal blaženosti (viz kóša)
Ananta	dosl. nekonečný; mytický had, na němž spočíval Višnu před stvořením světa
andadž	živočichové lhnoucí se z vajec

annamájakoša	hmotné tělo; obal duše vyživovaný potravou (viz kóša)
antahkarana	soubor čtyř psychických funkcí: mana, buddhi, čitta, ahamkára
anúpada tattva	duchovní tattva (viz)
anuštána	intenzivní duchovní cvičení
apána	jedna z pěti prán v těle (viz 3.tab.)
apara	ne nejvyšší, ne svrchovaný
aparabhakti	zbožnost podmíněná očekáváním, že budou věřícímu splněna osobní přání
aparagriha	příkaz nehromadit majetek
aparavidjá	světské vědy, poznávání světských zákonitostí
Ardžuna	hrdina eposu Mahabhárátam (viz), vojevůdce pánduovského vojska, žák Božího avatára Krišny
artha	hmotné blaho, hmotné zabezpečení; smysl; význam
árthik	mající na mysli hmotné zabezpečení; motivovaný osobním zájmem
ásana	poloha, pozice
astéja	příkaz nepřivlastňovat si skutkem ani myšlenkou, co patří jinému
asur(a)	démon
ášram	útulek, kde přebývá duchovní Učitel; životní údobí: život postupně prochází čtyřmi ášramy — údobí brahmačárína (studenta), grihastha (hospodáře), vanaprastha (člověka, který se stahuje do ústraní poté, co splnil rodinné povinnosti), sanjásína (člověka oddaného duchovním záležitostem)
ašvini mudra	hathajógová technika: opakované stahování a uvolňování análního svěrače
átmá	duše, Já
átmá čintan	rozjímání o átmá, hledání odpovědi na otázku: Kdo jsem já?
átmádarší	ten, kdo nazřel a poznal átmá
átmádžňána	sebepoznání, seberealizace, sebeuskutečnění
átmádžňání	seberealizovaný jogín, který poznal své átmá
AUM	nejvyšší mantra, vyslovovaná ÓM (viz)
avatár	božská inkarnace, Bůh vtělený v člověka (Krišna, Ráma, Buddha, Ježíš, Maháprabhudží a další)
avináší	nezníčitelný, věčný

B

baikharí	promlouvaný nahlas; hlasitě opakování mantry; jeden ze tří stupňů zvuku, sídlí na rtech
-----------------	---

bandh(a)	jógová technika: uzávěr určité oblasti stahem svalů; džalandara bandha — krční uzávěr přimáčknutím brady na hrud'; mahá bandha — dosl. velký uzávěr — všechny tři stahy najednou; múl bandha — stažení perinea; uddján bandha — vytažení bránice a vtažení břicha
bhadžan	duchovní píseň; uctívání Boha
Bhagavadgíta	dosl. Boží píseň, uchovaná v epose Mahábháratam; patří k základním duchovním a filozofickým spisům Indie; je koncipována jako rozhovor mezi Ardžunou (viz) a jeho guruem Krišnou (viz), který svého žáka poučuje o smyslu a poslání lidské existence, o filozofii jógy
Bhagván	jedno z mnoha Božích jmen; titul užívaný pro satgurua
bhakta	zbožný, oddaný; jdoucí cestou bhaktijógy
bhakti	zbožnost, oddanost Bohu
bhaktijóga	jedna ze čtyř hlavních jógových cest, cesta sebeodevzdání se guruovi, cesta lásky k Bohu a ke všemu, co stvořil; devět příkazů bhaktijógy: vyhledávat společnost duchovních lidí (satsang), číst duchovní literaturu (harikatha), mít důvěru v gurua (šraddhá), opakovat mantru (mantradžapa), ctít duchovní osobnosti (santon ká ádar), zpívat duchovní písně (išvara bhadžan), ovládat žádosti smyslů (sam, dam), pěstovat v sobě pocit spokojenosti (santóša), rozvíjet v sobě nesobeckou lásku k Bohu (išvara pranidhán)
Bhakti sůtra	výklad bhaktijógové cesty od řiši Nárady
bhastriká	pránájámová technika
Bhasmásur	dosl. démon žehu — mytický démon
bhautik, bhautický	hmotný, pozemský
bháva	rozpoložení mysli, pocity
bháva samádhi	viz samádhi
bhavišja kál(a)	budoucnost
bhédan, bhédi	proražení, pročištění
bhógi	světský člověk orientovaný na smyslové požitky
bhrámari	včela; vnitřní bzučivý zvuk; pránájámová technika
bhrukuti	jeden z názvů pro ádžňá čakru
bhúmi	země
bhur lóka	hmotný svět; pozemská rovina
bhúta kála	minulost
bhuvar lóka	rovina, která následuje nad bhur lóka
bídža	semeno
bídžamantra	trest' gurumantry (viz) opakovaná při určitých cvičeních podle guruova návodu; bídžamantry čaker jsou: LAM, VAM, RAM, JAM, HAM, ÓM

bindu	bod, tečka
bindu čakra	měsíční centrum pod temenem hlavy, kde vlasy tvoří vír, sedmá čakra
Bírbal	hinduistický rádža, jeden z rádců Akbara (viz); proslul moudrostí a důvtipem; hrdina anekdotických příběhů oblíbených ve všech vrstvách indického obyvatelstva
bódhisattva	osvěcená duše, která se v lidské podobě vrací na zem, aby vedla ostatní k Nejvyššímu poznání
Brahma	Bůh; jediný vesmírný princip; kosmický zákon Paramátmá
Brahma satja džagat mithja	Brahma je pravda, svět je klamný — základní vyznání védánské filozofie (mantra z Véd)
Brahmá	jeden z aspektů Brahma; plodivý faktor tvůrčího procesu personifikovaný v mytologickém božstvu (srovnej Šiva, Višnu)
brahmačárja	ovládnutí vášní a tělesných tužeb, jedno z pravidel jamy (viz)
brahmačarí	ten, kdo dovede ovládat tělesné tužby; člověk v údobí prvního životního ášramu (viz)
brahma čintan	rozjímání o Bohu
brahmadžňání	ten, kdo poznal Boha
brahmaghant	uzel vlasů, který si bráhmani (viz) upevňují pod temenem hlavy v místech bindu čakry
brahma lóka	nejvyšší rovina absolutní reality
brahmamurta	rozbřesk, spojení noci a dne, nejvhodnější doba k meditaci
brahman	brahma, paramátmá, a/Absolutno, Bůh
bráhman	příslušník první varny — nejvyššího společenského stavu
brahmánd	vesmír
brahmaništ šrótrija	ten, kdo cestou vlastní zkušenosti došel nejvyššího poznání a zároveň je schopen, opíraje se o filozofickou literaturu, vést po této cestě ostatní
brahmarandra	dosl. brána k Brahmovi, jiný název pro sahasrára čakru
Buddha Gautáma	(567—483 před Kristem) zakladatel buddhismu, jeden z Božích avatárů (viz)
buddhi	rozum, intelekt; jedna ze čtyř funkcí antahkarany

Č

čakra	kolo; čakry jsou ohniskové body v těle, ve kterých se mohou soustřeďovat kosmické síly; dévické čakry — božské čakry (ádžňá, bindu, sahasrára); pašu čakry — zvířecí čakry uložené v nohách; vír čakry — lidské čakry (múládhára, svádhištána, manipúra, víšuddhi)
--------------	--

čandra	měsíc
čandra bhédan pránájáma	pročišťování řdy (viz)
čandra čakra	jiný název pro bindu čakru (viz)
čétanja	procitlý, bdělý; bdělé vědomí
čétanja átmá	procitlá duše, vědomá si veškerého bytí a dění
čiddakáš	prostor ve vědomí
čintamani	klenoty myšlenek — mantry
čintan	rozjímání, přemítání, uvažování
čit	čisté vědomí, stojící nad dvojností
čitta	běžné vědomí, jedna ze čtyř funkcí antahkarany
čitta vritti	myšlenková vlna
čitta vritti niródha	zastavení myšlenkových vln — jeden z předpokladů a zároveň projevů meditace

D

dam	kontrola smyslů, sebeovládání
daršan	pohled; shledání s Místrem
darší	zřící, ten, který zří
déva	božstvo, nebeská bytost, obdoba křesťanského anděla
déavadási	chrámová tanečnice
dévanágari(k)	písmo, v němž se zaznamenává sanskrt, hindština a některé další indické jazyky
Dévapurídží	Šívův avatár, božský učitel šrí Dípa Nárájana Maháprabhudžího
dévícký	božský; astrální
dhárana	koncentrace; šestý stupeň rádžajógové cesty
dharma	zákon, právo, zvyk, povinnost; úkol či poslání každé existující entity; náboženství
dhátu	minerál, kov; pralátka
dhjána	pozornost; meditace, sedmý stupeň rádžajógové cesty
díkša	zasvěcení
Díp	Světlo; duchovní jméno Maháprabhudžího
Durgá	jedna z podob Šivovy manželky Párvatí; ničitelka démonů
džad, džar	bezduchý, neživý, apatický; džad samádhi viz samádhi
džágrat	bdělý; jeden ze tří běžných stavů vědomí
džal(a)	voda
džalandara bandha	víz bandha
džalčar	živočišné druhy žijící ve vodě
džapa	opakování mantry (srovnej adžapa)
džarájudž	savci
džatha agni	trávící oheň manipulury
-dží	zdvořilostní částice vyjadřující úctu; připojuje se za jméno, k titulu, k přitakání atd.

dživ	tvor, bytost; živočich
dživán džjóti	světlo života
dživanmukta	člověk osvobozený z koloběhu znovuzrození
dživátmá	individuální duše; tvor; člověk; bytost vydělená z nekonečnosti paramátny
džjóti	světlo
džňána	poznání; poznání absolutna; seberealizace
džňána indrie, džňánéndrije	smysly, čidla; smyslová ústrojí
džňánajóga	jedna ze čtyř hlavních jógových cest, cesta filozofického rozvažování; předpokládá naplňování čtyř principů: správně rozlišovat (vivéka), zdržet se světských požitků (vajrágja), pěstovat v sobě šest ctností, šat samapatti (viz) a rozvíjet touhu po mókše (viz)

G

gadž	slon; gadž dhan — bohatství měřené množstvím slonů
Gangá	posvátná indická řeka; symbolický název pro řídu
gantha	uzel
garbha	lůno
ghana	zvuk; okamžik, při němž určitá kosmická konstelace podmiňuje působení sil ve vesmíru
ghata	nádoba; symbolický název pro srdce, tělo
ghatákáš	vnitřní prostor, prostor srdce
granthi	uzel; přepážka na bambusovém stvolu; uzlík v místech kostrče, který blokuje vzestup kunda-líni
grihastha	hospodář; člověk v druhém životním ášramu (viz)
guna	vlastnost; ve všem, co existuje ve vesmíru, převažuje některá ze tří vlastností: tamas, radžas nebo satva (viz); bez vlastností či nad vlastnostmi je paramátmá a seberealizovaná bytost, která se s ním skrze nejvyšší poznání ztotožnila
guru	učitel
guru čakra	jiný název pro ádžňá čakru
gurudév(a)	duchovní Učitel, Mistr
gurukripá	guruova milost
gurumantra	mantra, kterou dostává aspirant jógy od Mistra, a stává se tak jeho žákem
guruparampará	posloupnost guruů
gurutattva	radiace principu poznání; význam duchovního Učitele; proces poznávání zprostředkovaný duchovním Mistrem; kosmický zákon poznání
guruvákJa	guruova slova, guruovo učení; duchovní literatura

H

HAM	bídžamantra višuddhi čakry
hans(a)	labuť; symbol duše
Hanumán	opičí božstvo; podle mytologie syn boha větru Váju; oddaný bhakta Rámův
Hari	jedno ze jmen Višnu a Krišny, který je Višnuovým avatárem
harikatha	četba či poslech duchovní literatury; jeden z devíti příkazů bhaktijógy
hathajóga	ha — měsíc, symbol mysli, tha — slunce, symbol vědomí; hatha symbolizuje rovnováhu mezi myslí a vědomím; hathajóga je systém zaměřený na tělesná a dechová cvičení a na pročišťovací techniky
hathajógové krije	šest pročišťovacích technik
hindí, hindština	státní jazyk Indie
hinduismus	nábožensko-spoolečenská soustava vzniklá a převládající v Indii
hirańja garbha	zlaté lůno, kosmické vejce, symbolický název pro boha Brahmů, který ztělesňuje vznik, počátek, plodivý aspekt Boha
hridaja kamal	srdeční lotos; jiný název pro anáhata čakru

I

ičchá	přání
ičchá šakti	síla vůle; síla, která se druží k Brahmovi, stvořiteli, a skrze ni je schopen plodit
ida	levá náď (viz), symbolizující měsíční systém, harmonii, mysl, cit; při pročišťování se dýchá levou nosní dírkou
indrija	tělesné ústrojí; deset indrijí se dělí na pět karméndrijí, ústrojí činu, pohybu, a pět džňánéndrijí, smyslových ústrojí
íša	jedno z mnoha Božích jmen; jedna z Šivových podob
ištadéva	osobní Bůh; avatár, ve kterém bhaktajogín uctívá nirguna paramátmu — smysly nepostizitelný vesmírný princip
íšvara	jedno z mnoha Božích jmen
íšvara pranidhána	mysl upnutá k Bohu; příkaz pěstovat v sobě nezištnou lásku k Bohu, parabhakti

J

JAM	bídžamantra anáhata čakry
jama	povinnost dodržovat pět pravidel vnější kázně; první stupeň rádžajógové cesty

jáma	bůh smrti
jamuná	posvátná indická řeka; symbolické označení pingaly
jóga	spojení, sjednocení, jednota; cesta k uskutečnění božské podstaty v člověku; jeden ze šesti hlavních filozofických směrů v Indii
jóganidra	jógický spánek; relaxační technika
jóga sútra	název Patandžaliho (viz) pojednání o józe; nejstarší systematické shrnutí jógové filozofie
jógi	jogín, kdo cvičí jógu; seberealizovaný člověk
jóni	lůno
juga	věk, údobí; podle indické filozofie jsou čtyři za sebou jdoucí jogy, jejichž cyklus se opakuje ve vesmírném čase: sata, tréta, dvápar, kálí odpovídají antickému věku zlatému, stříbrnému, bronzovému a železnému

K

Kabírdás	veliký světec a básník z nízké kasty tkalců; narodil se pravděpodobně na sklonku čtrnáctého století; dodnes se jeho bhadžany zpívají ve všech vrstvách indického obyvatelstva
kája kal(a)pa	pročišťovací techniky spojené s dietou; dodávají tělu vitalitu a rozvíjejí duchovní sílu
kál(a)	čas; smrt; had
Kálí	jedna z mnoha podob Párvatí, manželky Šivovy
kálí, kalijuga	nejtemnější a nejkrutější ze všech čtyř střídajících se věků, údobí, ve kterém žijeme
kalpa	představa
kalpa vriks	strom splněných představ a přání
káma	vášeň, smyslová láska
Kámadéva	bůh lásky
kamal	lotos; symbolické označení pro čakru
karma	skutek, čin, činnost, jednání; čin a jeho důsledek; zákon odplaty za každý čin; krijamán karma — současné skutky a činy; niškám karma — nezištná činnost; prarabdha karma — část sančita karmy, za niž sklízíme odplatu v současném životě; sakám karma — jednání se sobeckými pohnutkami; sančit(a) karma — karma ze všech minulých životů; kolektivní karma národa nebo skupiny obyvatelstva
karma bhúmi	země, svět, v němž žijeme — jediné místo, kde je možné jednat a činit skutky
karma indrije, karméndrije	akční ústrojí (viz indrija)

karmajóga	jedna ze čtyř hlavních jógových cest, cesta neso- becké činnosti; karmajogín jedná s vědomím, že je nástrojem Boží vůle, a nelpí na plodech svých činů
katha	vyprávění
khéčarí mudra	jógová technika k pročištění višuddhi čakry
kla	zvláštní potence specifické pro jednotlivé formy života
kléša	neklid, rozruch, znepokojení, problém
koš(a)	obal, „tělo“: duše je obalená pěti na sebe na- vrstvenými koši: annamájakóša, pránámájakóša, manomájakóša, vidžňanamájakóša a ánamámá- jakóša
kripá	milost, laskavost
krijá	činnost, akce; náročná jógová technika pro po- kročilé sádhaky
krijá šakti	vůle k činu; tvůrčí síla
krijamán karma	víz karma
Krišna	avatár Višnu; legendy o Krišnovi jsou uchované v eposu Mahabháratam (viz) i v puránách (viz). Višnu sestoupil na zem v podobě Krišnově, aby zbavil město Mathuru krutovládce Kansy, který, podobně jako Herodes, zabíjel novorozené chlap- ce ze strachu, že bude připraven o trůn. Novoro- zený Krišna zázrakem unikl záhubě — byl tajně přenesen do domu pastýřky Jašódy, která jej vy- chovala. V Bhagavadgítě sděluje Krišna svému žáku Ardžunovi filozofii jógy a védánty.
kródha	hněv, zloba
KŠAM	bídžamantra ádžňá čakry
kumbhaka	dechová zádrž
kumbha mélá	pout' k soutoku tří posvátných řek Gangy, Jamuny a Sarasvatí jednou za dvanáct let, kdy ponorná Sarasvatí vystupuje na povrch; soutok je u města Illáhábádu
kundalíni	dosl. svinutý; potence lidského vědomí rozvinout se do svého vrcholného stavu — do vědomí Bož- ského; kundalíni neboli procitající vědomí může stoupat pouze pročištěnými čakrami
kundalínijóga	soubor krijí pročišťujících čakry a probouzejících kundalíni

L

laja	odpočinek; laja samádhi (viz samádhi)
lákḥ čaurásí ká čakra	koloběh znovuzrození a smrti, při němž átmá prochází sto osmdesáti tisíci čtyřmi sty jóní, to je živočišnými formami

Lakšmí
likhita

lílá
lingam

lóbh(a)
lók(a)

bohyňe hojnosti a štěstí, manželka Višnuova napsaný; likhita mantra — první stadium opakování mantry písemnou formou
hra; vesmírné dění považované za Boží hru
znak mužství; jakožto astrální znamení symbolizuje stoupající kundalíni
žádostivost, chamtivost, chtivost
rovina, úroveň, pláň, svět; podle indické filozofie existuje čtrnáct lóků, v nichž se odehrává vesmírné dění; lidé žijí v hmotném světě bhuvar lóku, který je prvním ze světů vzestupných; každý člověk může zásluhou správného jednání neboli dobré karmy vzestoupit do světů horních, anebo naopak vinou špatných skutků klesnout do lóků spodních

M

Madalšáh
Mádhavánanda

mahá
mahábandha
Mahábháratam

mytologická královna proslavená duchovní silou
žák šrí Dípa Nárájana Maháprabhudžího, Učitel autora této knihy, paramhanse svámího Mahéšvaránandy

velký, vznešený
viz bandha

patří k nejstarším a nejrozsáhlejším eposům na světě, obsahuje více než 200 000 veršů. Ústředním příběhem je boj mezi Kuruovci a Panduovci, bratřenci z rodu Bháratovců; k boji došlo na přelomu druhého a prvního tisíciletí před Kristem. Autorství eposu je připisováno světcí Vjásovi. Součástí eposu je Bhagavadgíta.

Mahádéva
mahájuga
mahákáš

dosl. Velký Bůh; jedno ze jmen Šivových

cyklus všech čtyř jug (viz)

vesmírný prostor, který člověk může prožít ve vrcholných stádiích samádhi

Maháprabhudží

označení Božího avatára šrí svámího Dípa, jehož žákem byl svámí Mádhavánanda, Učitel paramhanse svámího Mahéšvaránandy

mahárádž(a)
mahásamádhi

vladař většího území; oslovení světců, sádhuů
odchod světce z hmotného těla; pohřební místo světce

mahátmá

dosl. velká duše; označení světce nebo duchovní osobnosti

Mahéšvar
mája
málá

dosl. Velký Bůh, jedno z označení pro Šivu

iluze světa, klam

věnec; růženec o sto osmi kuličkách, které se při

	opakování mantry posunují mezi palcem a prostředníkem; počátek a konec tvoří kulička guruova, suméru, od níž se malá při dalším opakování mantry posunuje opačným směrem
man(a)	mysl
mánana	přemýšlení, rozjímání, rozvažování
maní	drahokam
manipúra čakra	pupeční centrum; třetí čakra
manómájakóša	obal myšlení (viz kóša)
mánsik	mentální, duševní; mánsik mantra džapa — opakování mantry v duchu
mantra	v obecnějším významu: formule, zařikání; v užším významu: slabiky nebo slova s pozitivními vibracemi, jejich opakováním se rozvíjejí duševní a duchovní síly a atmosféra se pročišťuje od negativních vibrací
mantradžapa	opakování mantry
mauna	mlčení, ticho; dodržování mauny pomáhá rozvíjet duchovní sílu
móh(a)	ulpívání na věcech, lidech, pojmech; připoutanost
mókša	osvobození z koloběhu znovuzrození
mudra	gesto s přesným významem
Mughalové	muslimská dynastie, která vládla v Indii od roku 1526 do roku 1858
múl	kořen, základ
múl bandha	viz bandha
múl kamal	jiný název pro múládhára čakru
múl prakriti	prahmota, prvopočáteční hmota
múládhára čakra	rudimentární čakra, první lidská čakra
mulla	islámský duchovní
muni	učenec, mudrc; prorok
murčča pránájáma	dechová technika pro pokročilé sádhaky, kterou lze provádět pouze pod vedením guru

N

nabhčar	živočichové žijící ve vzduchu
nábí	pupek
nábí kamal	jiný název pro manipúru čakru
náda	zvuk, vibrace; tři vibrační stupně v těle jsou: para — v pupku, pašjanti — v hrdle, baikhari — na rtech
nádajóga	jeden z jógových systémů, jehož cvičení jsou založená na práci se zvukem
náda rúpa parabrahma	absolutno má podobu vibrace (mantra z Véd)

nádi	kanály, které dopravují životní energii do celého těla; hlavní jsou: ída (gangá), pingala (jamuná) a sušumna (sarasvatí)
Nának	světec, zakladatel sikhského náboženství (nar. 1469)
Nárada	říši, jemuž je připisováno autorství Bhakti sútry, pojednání o cestě bhaktijógy
naraka	jeden ze spodních lóků, peklo
náth	kroužek v nozdřích dobytčete, za který je vedeno; přeneseně: ten, kdo nás vede a řídí, ochránce, Bůh (Náth)
naulí krijá	pročišťující hathajógová technika
nijama	dodržování pravidel vnitřní kázně; druhý stupeň rádzajógové cesty
Nílkanth	dosl. Modré hrdlo, jedno ze jmen Šivových
nirákár	nemající podobu; nirákár paramátmá — neprojevený Bůh, vesmírný princip, který nejsme s to vnímat bezprostředně omezenými lidskými smysly
nirandžan	čistý, neposkvrněný
nirbandhan	zproštěný pout, zbavený ulpívání na existenci
nirguna	bez vlastností (srovnej nirákár)
nirvikalpa samádhi	viz samádhi
niškám karma	nezištné činy (viz karma)
nivritt(a)	člověk osvobozený od světských povinností i tužeb
nivritti	cesta k Bohu, zaměření na Boha nerozptylované světskými povinnostmi a tužbami

O

ÓM

prvopočáteční zvuk, vibrace, vesmírného principu, nejvyšší mantra, podstata všech manter, obsahuje a symbolizuje nejvyšší realitu, paramátmá; všechny ostatní mantry mají začínat mantrou ÓM

P

pad	noha; postavení; hodnost; stupeň
padma	lotos
padmāsana	lotosová pozice, v níž indiští jogíní nejčastěji medítují
pañc agni	pět ohňů symbolizujících pět prán v těle; asketické cvičení
pandit	učenec; tradiční titul vědce, který se obírá filozofickými směry hinduismu a zná základní díla sanskrtské literatury
para	nejvyšší, svrchovaný, vrcholný

parabhakti	ničím nepodmíněná, nezištná oddanost Bohu
paramátmá	dosl. Nejvyšší Duše; absolutno; vesmírný princip, kosmický zákon, Bůh (Paramátmá)
paramhans	dosl. nejvyšší labut; titul Mistra jógy
paravidjá	duchovní poznání; nejvyšší poznání kosmického zákona, Boha
Párvatí	dosl. hora, dcera krále hor Himanty, manželka boha Šivy
pašjanti	zvuk sídlící na rtech (viz náda)
pašu	zvíře, dobytče
Pašupati Mahádév	Pán zvířectva, jeden z názvů pro Šivu
Patandžali	první, kdo utřídl a sepsal systém jógové filozofie; dohady o tom, kdy žil, se rozcházejí o šest set let: 2. stol. před Kr.—4. stol. po Kr.
pingala	pravá nádí, symbolizující sluneční systém, aktivitu, kreativitu; při pročišťování se dýchá pravou nosní dírkou (viz nádí)
prabhu	pán
prakriti	příroda; pralátka, prahmota projevující se třemi vlastnostmi, gunami (viz); vzniká z ní kosmos ve všech svých formách; funkce kosmická energie
prána	systém dechových cvičení
pránájáma	astrální obal duše (viz kóša)
pránámajakóša	odtažení smyslů od objektů vnějšího světa
pratjahára	posvěcený pokrm
prasád	plnění světských povinností
pravritti	země
prithví	soubory mytologických příběhů
purány	úplný, plný, dokonalý
púrna	úplněk (v Indii svěcený pústem)
púrnimá	muž, člověk
puruš	zmužilost, statečnost, odhodlanost, úsilí
purušárth	

R

rádža	král, vládce
rádžajóga	jedna ze čtyř hlavních jógových cest, cesta přísné sebekázně; nazývá se rovněž aštanga, osmistupňová; po sobě následující stupně jsou: jama (dodržování pravidel vnější), nijama (vnitřní kázeň), ásana (cvičení jógových pozic), pránájáma (dechová cvičení), pratjahára (odtažení smyslů od vnějšího světa), dhárana (koncentrace), dhjána (meditace), samádhi (splynutí s Bohem)
radžas	jedna ze tří gun (viz) — aktivita, neklid
Rádžasthán	indický stát rozkládající se na poušti

rákšas(a)	démon, démonický tvor
RAM	bídžamantra manipulá čakra
Ráma	božský avatár Višnu, prvorozený syn krále Dašaratha z Ajódhje; patří k nejuctívanějším avatárům Indie
Rámájanam	jeden z nejstarších eposů na světě. Jeho autorství je připisováno světcí Válmíkímu, kterého indiští domové — kasta příbuzná našim Romům — uctívají jako svého patrona, neboť patřil k jejich společenství. Válmíkího Rámájanam je napsána v sanskrtu; v nejrůznějších indických jazycích existují její parafráze; v hindsky mluvících oblastech se proslavilo Tulsídásovo zpracování ze 16. století po Kr. Hlavním hrdinou je božský avatár Ráma (viz), jehož donutily pletichy otcovy spolu manželky Kajkéjí odejít na čtrnáct let do lesní samoty. Následuje jej žena Síta, symbolizující manželskou věrnost, a bratr Lakšmana. Sítu unese vládce Šrí Lanky, démon Rávana. Ráma Rávanu porazí za pomoci svého opičího bhakta Hanumána a jeho armády, Sítu vysvobodí a stává se po právu vládcem Ajódhje.
Rámakrišna	(1834—1886) velký bengálský světec. Hlásal náboženskou toleranci, všechna náboženství považoval za různé cesty k jednomu cíli — k Bohu. Jeho žákem byl paramhans svámí Vivekánanda (viz).
Rámánanda ratna	guru světce a básníka Kabírdáse (viz)
Rávana	drahokam
	desítihlavý démon, vládce Šrí Lanky (viz Rámájanam)
riši	mudrc, světec
rógí	nemocný, pacient
rúpa	tvar, podoba

S

sádhak	aspirant jógy; ten, kdo cvičí jógu
sádhana	duchovní cvičení, duchovní úsilí
sádhu	hinduistický mnich; světec
sahadž	snadný; sahadž samádhi (viz samádhi)
sahasrára čakra	korunní čakra na temeni hlavy; osmá čakra
sakám karma	jednání motivované osobními zájmy, sobeckými pohnutkami
sam	vyrovnanost, správná míra, přesnost; sebeovládá-

samádhan	ní, které k tomuto stavu vede; odtažení smyslu od zdrojů nepokoje
samádhi	neustálé vědomí cíle; úsilí dosáhnout nejvyšší reality nejvyšší stav vědomí, při němž poznávající, předmět poznání i proces poznávání splývají v jedno; bháva samádhi — dosl. citové samádhi, trans bhaktů; jiný název pro sahadž samádhi; čétanja samádhi — vědomé samádhi; džad, džar samádhi — nevědomé samádhi; laja samádhi — vnitřní mír, harmonie; odpočinek v hlubokém spánku; nirvikalpa samádhi — nejvyšší stav vědomí; stav absolutní jednoty s kosmickým vědomím, osvobození od veškerých karm, představ a přání; sahadž samádhi — citový trans (srovnej bháva samádhi); savikalpa samádhi — osvícená astrální pout', při níž dosud přetrvávají myšlenky, přání a představy; túrja samádhi — jiný název pro nirvikalpa samádhi
samsán vajrágja	dosl. hřbitovní odvrácení od světa; odklon od světských záležitostí na základě zklamání nebo v přechodném citovém rozpoložení, tedy nikoli na základě uvědomělého rozhodnutí
samsára	svět; bytí ve hmotné úrovni
samskára	vjem, vryp, působení; vlivy vnějšího světa; záznam všeho, co jsme prožili, působící v různých rovinách našeho vědomí
sanátan(a)	věčný; mající vztah; sanátana dharma — původně jiný název pro hinduismus; v jiném pojetí veškerá učení, která považují vztah mezi individuální duší a Bohem za totožný
sančit karma	viz karma
Sandíp	guru božského avatára Krišny
sandhánam	pouto, připoutání; spojení
sang	společnost
sangham	spojení; jiný název pro ádžňá čakru
sanjásí(n)	muž, který se zřekl světa; čtvrtý a poslední ášram života (viz); údobí, kdy se člověk v rozjímání připravuje na odchod z tohoto světa
sankalpa	rozhodnutí, odhodlání, předsevzetí
sanskrt	jeden z nejstarších jazyků světa; jsou v něm napsány eposy Mahabháratam a Rámájanam, Védy, Upanišady, purány, sútry a další nesčetná díla staré indické literatury. Dnes se užívá při hinduistických obřadech.
sant	světec; svatý
santon ká ádar	úcta ke světcům a k lidem, kteří jdou duchovní cestou; jeden z příkazů bhaktijógy

santóša	spokojenost; příkaz pěstovat v sobě spokojenost za všech životních okolností jakožto projev pokory před Bohem a důvěry v něho
sapt(a) dhátu Sarasvatí	sedm hlavních nerostů, kovů bohyně moudrosti; manželka Brahmovy; ponorná řeka, která se jednou za dvanáct let vynořuje na povrch; jiný název pro ústřední nádí sušumnu projevený Bůh; vesmírný princip projevený v lidské podobě světce, satguru
sa(r)guna	dosl. ásany pro blaho všech — soubor uvolňovacích, přípravných cviků, které činí tělo způsobilým pro náročnější ásany; specifikum autorova systému Jóga v denním životě
sarvahitta ásany	první v cyklu čtyř věků, věk pravdy a spravedlnosti, odpovídá antickému zlatému věku (viz juga)
sa(t)tajuga	pravda, vědomí, blaženost — stav při osvětlení dosl. pravý učitel, duchovní Mistr
sat čit ánanda satguru	pravda; příkaz pravdomluvnosti; pravá skutečnost
satja	jedna ze tří gun (viz): jas, světlo, vyváženost
sat(t)va guna	příkaz udržovat vnitřní čistotu
sauča	viz samádhi
savikalpa samádhi	světec; člověk nadpřirozených schopností
siddha	dosl. pravá mantra; mantra aktivizující pozitivní síly, formulovaná a předávaná některým světcem
siddhamantra	dosl. dokonalá pozice, ásana nejvhodnější pro pročišťování čakr
siddhásana	dokonalost; nadpřirozená schopnost
siddhi	manželka Rámovy (viz)
Síta (Sita)	dosl. to jsem já, jedna ze základních manter
só ham	prvopočáteční pohyb; počátek tvorby
sphurna	vyznavač sufismu, islámského mysticismu; podstata súfiového učení je podobná jógové filozofii: jediná vesmírná síla, Bůh, je obsažena ve všem, v duši každého člověka; súfiové zdůrazňují nutnost duchovního učitele na cestě za nejvyšším poznáním
súfi	pozemské štěstí
sukh(a)	posvátná hora; symbol guru; počáteční a zároveň konečná kulička na mále, od níž začíná malá mantradžapa (viz málá)
Sumeru	slunce
súrja	pránájámová technika k pročišťování pingaly
súrá bhédan pránájáma	ústřední nádí (viz nádí)
sušumna	stav nevědomí; stav, ve kterém se ocitá vědomí při hlubokém bezesném spánku
sušupti	

sútra	učebnice; stručná pravidla vědní nebo filosofické disciplíny
svádhisthána čakra	druhá čakra
svádhjája	sebevzdělávání; četba duchovních a filozofických textů
svámi	pán; ten, kdo získal plnou kontrolu sám nad sebou; duchovní titul
svapna	sen; stav, ve kterém se ocitá vědomí při snovém spánku, kdy vychází na povrch to, co je ukryto v podvědomí
svar lóka	nebe; čistá spirituální úroveň
svédadž	nejnižší formy života, např. bakterie

Š

šabda	slovo, zvuk
šakti	síla; brahmá šakti — tvořivá, plodivá síla; ičchá šakti — síla vůle; mantra šakti — síla mantry; sankalpa šakti — síla předsevzetí; šiva šakti — osvobozující síla; višnu šakti — ochraňující síla
Šankaračárja	nejvýznamnější védánský filozof; pochází z Malabáru v jižní Indii, žil patrně v 7. nebo 8. stol. po Kr. V osmi letech se stal sanjásínem; putoval po Indii, hlásal filozofii advaity, ve věku 32 let zemřel v Himálaji. Jeho žáci zapsali jeho myšlenky a komentáře k nejdůležitějším duchovním spisům, k Bhagavadgítě, k Upanišadám atd.
šánti	mír
šat sampatti (šatsampatti)	dosl. šest klenotů, šest specificky lidských schopností, které člověku mohou sloužit za předpokladu, že je bude rozvíjet: sam, dam, šradhá, titíkáš, uparatti, samádhan
širšásana	stoj na hlavě
Šiva	jeden ze tří personifikovaných aspektů tvůrčího procesu: bůh ničitel, ale i osvoboditel; zvěstovatel jógy; symbol nejvyššího vědomí (srovnej Brahma, Višnu)
šiv(a)lingam	astrální symbol vědomí
šivóham	dosl. já jsem Šiva, moje átmá je totožné s paramátmá
šradhá	pevná důvěra, víra
šrí	dosl. vznešený, urozený; titul před jménem
šúnja	nula; absolutní prázdnota
šúnjákáš	prázdny prostor

T

tamas guna	temnota; jedna ze tří gun: lenost, lhostejnost, ne- tečnost, nevědomost
tantra	esoterické učení a praktiky k ovládnutí astrálních sil
tapas	žár; askeze; zdroj utrpení
tapasja	askenze
tattva	prvek, element; radiace, vyzařování
tattvadarší	dosl. ten, jenž je schopen spatřit tattvy; ten, kdo dosáhl nejvyššího poznání
tédžas(a)	oheň; jedna z pěti základních hmotných tattev
thalčar	živočišné druhy žijící na zemi
titíkšá	statečnost, odolnost, schopnost snášet fyzické i duševní útrapy
tráta	meditace na plamen svíčky, jedna z hathajógo- vých krijí
triguna	tři vlastnosti, radžas, tamas, satva, které vznikly na počátku světa a zároveň daly světu vzniknout; svět se jimi projevuje a ony se projevují v něm
triguna rahíta	dosl. zbaven tří vlastností, Bůh, který stojí nad gunami, není jimi ovládan; satguru a všichni, kdož došli nejvyššího poznání
trigunon kí májá	dosl. iluze tří gun; iluze o významu tohoto světa
trikáldarší	dosl. ten, který je schopen užít tři časy; satguru, který zná minulost, přítomnost, budoucnost
trikuti	dosl. trojí pobřeží; symbolický název pro bod me- zi obočím, kde se setkávají tři hlavní nádi; jiný název pro ádžňá čakru
trinétra	dosl. třetí oko; jiný název pro ádžňá čakru
Tulsidás	(1554—1690) světec a básník, zpracoval epos Rá- májanam v hindštině
túrja	dosl. čtvrtý; stav přesahující tři běžné stavy vědo- mí
túrja samádhi	viz samádhi

U

uddján bandha	viz bandha
udbhíđ	živočišná forma rostlin
udhána	jedna z pěti prán v těle (viz 3. tab.)
udžďžájí pránájáma	jedno z dechových cvičení

V

varna	společenský stav, společenská třída; ve staré Indii byly čtyři: bráhmani (kněží), kšatrijové (vladaři, válečníci), vajšijové (obchodníci), šudrové (řeme-
-------	---

	slníci, rolníci). Každá varna sestává z mnoha profesně příbuzných skupin džátí (kast), které ani v dnešní Indii nepozbyly funkci
vīparīta karani mudra	ásana vhodná k pročišťování višuddhi čakry (viz)
vīr čakry	lidské čakry (viz čakra)
Višnu	jeden ze tří personifikovaných aspektů tvůrčího procesu — ochránce vesmíru (srovnej Brahmá, Šiva)
višuddhi čakra	hrdelní centrum, pátá čakra
vivēka	rozmysl, rozlišovací schopnost, pozitivní síla intelektu
Vivékánanda	(1863—1902) žák Rámakrišnúv (viz); první, kdo na Západě rozšířil učení jógy a védanty
vritti	myšlenková vlna
vartamán kál(a)	přítomnost
vásaná	vášeň, světská touha
védánta	jeden z hlavních staroindických filozofických systémů (sáňkhja, jóga, njája, vaisešiká, mimánsa, védánta). Ústředním pojmem védántske filozofie je advaita (viz) — jednota individuální duše, átmá, s vesmírnou duší, paramátmá
Védy	posvátné spisy hinduismu; čtyři sbírky manter, filozofických traktátů, hymnů; uspořádány byly patrně na přelomu 2. a 1. tisíciletí před Kr., zapsány značně později
vidjá	věda, vědění
vidžňanamájakóša	intelektuální obal duše (viz kóša)
vikalpa	zvrát, změna plánu či představy
vikšépa	neklid, rušivé vlivy

Některé jógové kategorie v tabulkách

Přehled sedmi ČAKER

1. tabulka

Čakry	Mantry	Tattvy	Barvy	Žlázy	Plexus	Chuť	Kov	Drahokam	Minerál	Vyšší úrovně	Nižší úrovně
SAHASRÁRA	ÓM	ádi	bezbarvá	pineální	cerebrum	bez chuti	zlato	diamant	fluorin	satjaloka	atala
ÁDŽŇÁ	ÓM	anúpada	bílá	hypofýza	medulla	sladká	stříbro	opál	chlor	tapaloka	vitala
VIŠUDDHI	HAM	akáš	fialová	thyroid	carotid	kyselá	rtuť		silicon	džanahalo	sutala
ANÁHATA	JAM	vāju	světle modrá	thymus	cardiac	svíravá	měď	safir	potaš	maháloka	rasatala
MANIPÚRA	RAM	tedžas	žlutá	pancreas	solární	ostrá	železo	rubin	síra	svarloka	talatala
SVÁDHÍŠTHÁNA	VAM	džal	oranžová	adrenální	hypogastrický	slaná	cin	beryl	sodium	bhuvarloka	mahatala
MULÁDHÁRA	LAM	prthvi	rudá	gonády	sakrální	hořká	olovo	onyx	kalcium	bhurloka	patala

BHŮT (5)	éter	ÁKÁŠ	VÁJU vzduch	TEDŽAS oheň	DŽAL voda	PRTHVI země
ÁKÁŠA éter	BHAJA strach	ŠIRÁKÁŠA hlava	PRAČARANA expanze	NIDRÁ spánek	LARA sliny	ROMA vlasy
VÁJU vzduch	MÓHA připoutanost	KANTHÁKÁŠA larynx	DHAVALA šíření, cirkulace	TRŠNÁ žízeň	SVÉDA pot	TVAČČÁ kůže
TEDŽASA oheň	ŠÓKA smutek	HRDAJÁKÁŠA srdce	UTKRAMANA hoření, žhnutí	KŠUDHA hlad	RAKTA krev	NÁDÍ nervy
DŽALA voda	KRÓDHA hněv	UDHARÁKÁŠA žaludek	ČALANA pohyb	KRÁNTI únava	VIRJA hormony, semeno	MÁNŠA maso
PRTHVI země	KÁMA vášeň	KATJÁKÁŠA břicho	SANKÓČANA stahování	ÁLASJÁ lenivost	MŮTRA moč	ASTI kosti

3. tabulka

TATTVY astrálního těla

GUN	SATVA		RADŽAS		TAMAS
	ÁKÁŠ éter akce-reakce	VÁJU vzduch prána	TÉDŽAS oheň džňána indrija	DŽAL voda karma indrija	
BHŮT	ÁKÁŠ				PRTHVI země zvěcnění
ÁKÁŠA	PRVOPOČÁTEK počáteční pohyb princip VIŠNU	VJÁNA všude v těle; napomáhá pohybu	ŠRÓTA uši; sluch, orientace; princip DIGPÁL	VÁČA ústa; řeč princip AGNI	ŠABDA zvuk
VÁJU	SANKALPA-VIKALPA úvaha, rozhodování princip měsíc	SAMANA v pupku; pomáhá při distribuci výživy	TVAČČÁ kůže; hmat princip VÁJU	PÁNÍ ruce; dávat-brát princip INDRA	SPARŠA dotek
TÉDŽASA	BUDDHI rozlišování princip BRAHMA	UDHÁNA v larynxu; v potravě odděluje pevné od tekutého	ČAKŠU oči; zrak, vidění princip SÚRJA	PADA nohy; chůze, pohyb princip UPÉNDRA	RÚPA tvar
DŽALA	ČITTA vědomí; paměť princip NÁRÁJAN	PRÁNA v srdci; pomáhá při dýchání, 21 000 dechů-výdechů deně	DŽIHVÁ jazyk; chuť princip VARUNA	ŠIŠÁNA genitálie; množení princip PRADŽÁPATI	RASA tekutost
PRTHVI	AHAMKÁRA ego; pýcha, egocentrismus princip RUDRA	APÁNA v břiše; pomáhá při vyměšování	GHRANA nos; čich princip AŠVINI KUMÁR	GUDHA anus; vyměšování princip JÁMA	GRANTA ekrementy

A N T A H K A R A N A

ADHI ÁTMIK

ANTAHKARANA
vnitřní funkce

MÁNA
mysl

BUDDHI
intelekt

ČITTA
vědomí

AHAMKÁRA
ego

ADHI BHAUTIK

SPHURNA
aktivita

SANKALPA-VIKALPA
úvaha, rozhodování

NIŠČAJA
rozhodování, rozlišování

ČINTAN
rozjímání

ABHIMÁNA
ego, pýcha, ješitnost

ADHI DÉVIK

VIŠNU
božstvo

ČANDRMÁ

BRAHMÁ

NÁRÁJANA

RUDRA

K A R M A I N D R I J A

VÁNÍ
slova

KARA
ruce

PADA
nohy

UPÁSI
genitálie

GUDHA
anus

mluvení

dávání — braní

chůze, pohyb

rozmnožování

vyměšování

AGNI

INDRA

UPÉNDRA

PRADŽÁPATI

JÁMA

D Ž Ň Á N A I N D R I J A

ČAKŠU
oči

zrak

SÚRJA

KARNA
uši

sluch

DIGPÁLA

GHRANA
nos

čich

AŠVINI KUMÁRA

DŽIHVÁ
jazyk

chuť

VARUNA

TVAČČÁ
kůže

hmat

VÁJU

Obsah

Předmluva (V. Doležalová)	5
Poznámka překladatelky (M. Hübschmannová)	7
I Kosmické síly a tattvy	13
II Duše a její prostředí	18
III Guru, gurutattva a brahmaništ šrótrija satguru	24
IV Šat sampatti — šest klenotů	32
V Dvě cesty — pravritti a nivritti	45
VI Kundalínijóga, čakry a nádí	55
VII Múládhára čakra	62
VIII Svádhísthána čakra	71
IX Manipúra čakra	82
X Anáhata čakra	93
XI Višuddhi a bindu čakra	103
XII Ádžňá čakra	115
XIII Sahasrára čakra	125
XIV Samádhi	134
XV Guruparampará — posloupnost guruů	149
Rejstřík sanskrtských a hindských termínů	156
Tabulky	175

Paramhans

šrí svámí

Mahéšvaránanda

SKRYTÉ SÍLY V ČLOVĚKU

Z anglického originálu The path of consciousness
vydaného nakladatelstvím Austrian-Indian
Yoga-Vedanta society ve Vídni roku 1987
přeložila Milena Hübschmannová. Předmluvu
napsala Věra Doležalová. Odbornou revizi provedli
doc. dr. Věra Doležalová a Pavel Klikar.
Ilustroval Petr Urban. Obálku a grafickou úpravu
navrhla Michaela Blažejová. Vydala Mladá fronta
v Praze 1992 jako svou 5385. publikaci, 1. vydání.
Odpovědná redaktorka Jana Hamanová.
Výtvarný redaktor Bohuslav Holý.
Technická redaktorka Stanislava Laňková.
Sazba tiskárna Svoboda, Praha 10, Sazečská 8.
Tisk Česká typografie, Praha 1, Na poříčí 30
13/34 23-051-92



Paramhans šři svámi Mahéšvaránanda se proslavil svým systémem Jóga v denním životě. Duchovní poselství i praktická cvičení jógy podává tak, aby byla přístupná současnému světu. Stále intenzivněji pocítujeme, že racionalistická, technicky vyspělá civilizace nám neposkytuje vyřešení všech našich problémů.

Dávni jogini už před několika tisíciletími vypracovali a vyzkoušeli způsob, jak žít v míru sám se sebou

i s ostatními, jak si udržet zdraví a jak dojit lidského naplnění. To vše bez prášků, bez pilulek, ovšem za předpokladu sebekázně a systematického cvičení.

Paramhans šři svámi Mahéšvaránanda, aniž slevuje z přísných zásad původního jógového učení, uspořádal svůj systém tak, že jej může praktikovat i člověk žijící v rodině, zaměstnaný povinnostmi svého povolání nebo společenskými funkcemi. Pro každou složku lidské osobnosti jsou zde určena specifická cvičení: pro tělo, psychiku, i pro složku duchovní. Systém Jóga v denním životě není uzavřený.

Paramhans šři svámi Mahéšvaránanda žije od roku 1972 ve Vídni, odkud pravidelně dojíždí do různých evropských států. Knička *Skryté síly v člověku* je dalším rozpracováním systému Jóga v denním životě. Čtenář se zde seznámí s teorií čaker, kosmických energetických center v lidském těle, a je na něm, bude-li chtít využít jejich potence v zájmu svého sebeuskutečnění.