

Co říkám přátelům, kteří navštěvují naše vzájemná setkání?

"Nevěřte nikomu, nevěřte knihám, učitelům, svatým, ale pozorně čtěte, poslouvejte a přemýšlejte o čteném a slyšeném. To co si z toho vyberete, co přijmete, to je vaše pravda -té se držte." Daleko lépe než já to vyjádřili velcí duchovní učitelé: Krišnamurti: "Opravdu šťastným člověkem je tedy ten, kdo našel svou vlastní pravdu, ne pravdu jiného člověka a kdo jde za hlasem vlastní intuice, neboť ona je hlasem věčného v něm." Šrí bhagavant Ošo Radžnýš: "Nač opakovat něco po jiných? Nač do sebe ládovat křesťanské nebo hinduistické modlitby, to je balast. Modlitba prostě vzniká -vzniká sama-třeba bez jediného slova.

"Kabír: "Nejsem v chrámech ani v mešitách, ani v Kábě ani v Kailáši, nejsem v odříkání, ani v józe. Proto nikam nechodte. Buďte, kde jste, ať jste kdekoli a buďte opravdoví autentičtí, spontánní..." -"Ne mešita, chrám, korán, bible nebo védy. Hledání vás povede...nahlédněte do sebe a uvidíte."

Dr.Martin Buber: "S každým člověkem se do světa vkládá něco, co ještě nebylo, cosi původního, jedinečného. Povinností každého je vědět a mít na paměti, že svou povahou je na světě jediný a ještě nikdo podobný na světě nebyl, protože kdyby už někdo takový existoval, nebylo by třeba jeho narození... Vše velké a svaté, jež je činěno, je pro nás příkladem, protože nám jasně ukazuje, co je velikost a svatost, ale není to vzor, který bychom měli obkreslovat. Máme to ctít, máme se o tom učit, ale nesmíme to napodobovat."

A znovu Krišnamurti: "Pánové, v okamžiku, kdy začnete rozumět sobě, začínáte být svobodní. Proto je tak důležité nemít duchovního učitele, nepovýšit knihu na autoritu, protože to jste VY, kdo vytváří autoritu, moc, postavení. Důležité je rozumět sobě!"

Svátmarám-Hathajógapradípika: "Rádžajóga bez Hathajógy není úplná a Hathajóga bez Rádžajógy není jóga."

Vrátím se k osmistupňové "aštangajóze" která může být jednou z cest bytosti na duchovním vývoji.

Prvé dva stupně tvoří morální kodex jógy: **Jama** a **Nijama**

-tak jak je v současné době interpretován pět bodů Jama a pět bodů Nijama je velmi zestručněn. Doporučení a návodů morálního kodexu jógy je podstatně více, ale je možno ještě stručnější vyjádření: Podstatou **Jama** je vymýtit ze svého myšlení "ne" t.j. veškeré negace. Podstatou **Nijama** je "více se starat o druhé nežli o sebe -s podmínkou, že napřed je třeba pracovat na sobě- a pokorně přijímat poučení." (O Jama a Nijama viz článek. Morální kodex jógy)

Do třetího stupně **Āsana** patří všechny techniky-tedy i dechové. Čtvrtý stupeň **Pránajáma** tedy dle staré védské jógy nejsou dechové techniky, ale vnitřní procitování dechu. Pátým stupněm je **Pratjáhára** -doslovně odtažení. Dá se vyložit jako odrušení vnějších vlivů, vnějších vjemů. Každý z nás to jistě již zažil, přinejmenším v dětském věku. Mysl se natolik zaobírá určitým tématem, že sama vypne uvědomování si vnějších podnětů. To je to známé: "Je tak zabrán, že neslyší." Nejčastěji to bývá při čtení, poslouchání hudby, i u zrakových vjemů -obrazy, příroda a podobně. U dětí to často pozorujeme jsou-li zaujety hrou, nebo svým vnitřním světem, což je právě podstatou Pratjáháry, která nás učí vnímat vnitřní vjemy a odrušovat vnější. Ne každému se to hned podaří. Největší překážkou je přílišné úsilí, chtění, zklamání, když se to hned nedaří.

Ke všem vyšším jógovým technikám bychom měli přistupovat spíše neosobně a s vědomím, že nezdár vlastně neexistuje, protože už samotné, byť i chvíli trvající setrvání v klidu je nám přínosem. **Pratjáhára** je velmi úzce spojena s šestým stupněm **Dhāraná** což je soustředění- koncentrace. Je to vlastně vyšší stupeň koncentrace- dalo by se to vyjádřit i pojmem duševní koncentrace. Nejefektivnějším způsobem výuky obou těchto stupňů najednou je následující: ze začátku se snažíme vybírat místo i čas tak, abychom byli co nejméně rušeni z vnějšku i zevnitř. Výběrem místa i času, tlumením světla omezíme vnější vlivy. Zaujmeme pohodlnou polohu těla, ve které předpokládáme, že chvíli vydržíme bez únavy, bez nepříjemných vjemů a tělo si zahálíme do nějaké přírodní látky, což odruší ochlazování, či naopak oteplování těla. Chvilku zůstaneme v klidu s otevřenýma

očima, uklidníme dech, prohlédneme si prostředí ve kterém se nalézáme a zavřeme oči. Chvilku pozorujeme dech, je-li klidný a opět oči otevřeme, již bez rozhlížení. Zavřeme oči, uvědomíme si prostředí, v kterém se nalézáme z hlediska zvuků.

Zaposloucháme se do všech zvuků, které k nám doléhají a uvědomíme si, že jsou pro toto prostředí přirozené, jejich výskyt nemůžeme ovlivnit, takže se na ně nebudeme zlobit. Jsme třeba v prostředí, kam doléhá hluk dopravy, provoz vlastní, či cizí domácnosti, zvuky přírody -zpěv ptáků, žab, štěkot psa. Soustředíme se na zvuk, který je nejintenzivnější. Uvědomíme si z kterého směru k nám doléhá, co je jeho zdrojem. Po nějaké době si uvědomíme, že jsme si na zvuk zvykli, že nám už nevadí. Pozornost převedeme na nejvzdálenější zvuk, který jsme schopni zachytit a nakonec na nejbližší a nejtišší zvuk, což může být šum vlastního dechu, či jemný zvuk (obyčejně písklavý) v uších. Po chvíli, aniž bychom moc chtěli, se nám pozornost sama přepne na vnitřní vjemy. Naučíme-li se tuto techniku používat i v běžném životě, bude se nám daleko lépe pracovat, studovat, tvořit i žít. Po delší době se nám pak bude dařit navodit odrušení od vnějších vlivů téměř okamžitě, bezděčně.

Sedmý stupeň osmistupňové jógy se nazývá **Dhyána** -meditace. Slovo meditace je nejen v našich zemích, ale skoro na celém světě vykládáno všelijak a obyčejně špatně. Všechny pomůcky a je jich mnoho -třeba soustředit se na jeden bod a nevnímat nic jiného, nebo představit si růži a nesmí přijít jiná myšlenka než o té růži, a tak podobně, patří stále ještě do šestého stupně -**Dhāranā** -čili koncentrace. **Dhyána** je stav bez jakékoli myšlenky! A obyčejně to pokazí prvá myšlenka: „už se mi to povedlo“. Ram Das říká: „Mysl západního člověka nemá ráda klid, stále chce něco řešit, takže když se začnete pokoušet o ztišení mysli, začnou vám okamžitě naskakovat myšlenky, které nejsou běžné jako: neteče náhodou voda, nebo zamkl jsem dobře, či nehoří někde plyn a podobně, ale podaří-li se nám zklidnit mysl bez myšlenky třeba na pár vteřin -okamžitě získá sílu laserového paprsku a spojí se s všehomírem“. Je třeba přijmout fakt, že i ten, komu se už skutečně Dhyána povedla, nemá zaručeno, že se povede příště.

Osmým stupněm je **Samádhi** -doslova: splynutí -nebo chcete-li sjednocení. Podmínkou dosažení **Samádhi** je dosažení **Dhyány** zároveň. Mnoho lidí tvrdí, že pro typ západního člověka je dosažení **Samádhi** neuskutečnitelné a to je právě myšlenka, která dosažení brání. Každý může dosáhnout **Samádhi** a **Dhyánu** zároveň, umí-li se zastavit. Samozřejmě védská jóga učí, že je několik stupňů **Samádhi**, ale to si nebudeme probírat. Splynutí může dosáhnout kdokoli, bez jakýchkoli technik a průprav, je-li vnímavý a umí-li se právě zastavit.

Jdete třeba ráno přírodou a uvidíte orosenou růži a přestanete vnímat, že je to růže a jaká a jak vypadá jen vnímáte tu krásu -splynete s přírodou. Nebo uvidíte pavučinu, jak na ní vykresluje sluníčko své jiskřičky a přestanete myslet na to jak pavučina vypadá a který druh pavouka ji vytvořil a jste ve splynutí. Nebo se jen rozhlédnete krajinou -bez vyhodnocování co je co a kde a jste ve splynutí. Navštívíte galerii, zastavíte se před obrazem, sochou či fotografií a přestanete vyhodnocovat co je na uměleckém díle vyobrazeno a jen vnímáte tu nádheru. Stačí třeba poslouchat hudbu a jen vnímat. No a to je začátek, kterého může dosáhnout každý z nás. Ostatní již těžko můžeme ovlivnit. Jakékoli chtění jakákoli technika je brzda. Buď je na to člověk zralý, nebo ještě ne. Práce na sobě je nekonečná a postupuje se po milimetrech.

Zvykneme-li si na pravidelná setkání sama se sebou a umět se zastavit -mnoho problémů se vyřeší samo. Vesmír nám pomůže.

Namaskára!

Šrí Miracle

Mirek Čapek