
J Ō G A

od staré Indie k dnešku

J Ó G A
od staré Indie k dnešku

PhDr. Milada BARTOŇOVÁ
MUDr. Zdeněk BAŠŇ
PhDr. Boris MERHAUT
PhMr. Rudolf SKARNITZL

Nakladatelství: A V I C E N U M - Praha 1971

Výhradně pro potřebu soukromého studia
Neprodejné!

O B S A H

PŘEDMLUVA-----	7
ÚVODEM-----	13
DUŠEVNÍ CVIČENÍ A JEJICH VÝZNAM-----	17
DUŠEVNÍ CVIČENÍ V PRAVĚKU, STAROVĚKU A STŘEDOVĚKU-----	19
NOVODOBÁ, NA VĚDECKÉ BÁZI PROVÁDĚNÁ DUŠEVNÍ	
CVIČENÍ-----	24
Sugesce, autosugesce a hypnóza-----	24
Psychoanalýza-----	30
Analytická psychologie-----	33
Schultzův autogenní trénink-----	35
Zen buddhismus a Moritova psychoterapie-----	37
KULTURNĚ HISTORICKÝ ASPEKT JÓGY A JEJÍ TŘÍDĚNÍ----	43
KARMAJÓGA-----	51
BHAKTIJÓGA-----	65
DŽŇÁNĀJÓGA-----	83
Vysvětlení některých pojmů-----	95
PATAŇDŽALIHO SYSTÉM JÓGY - RÁDŽAJÓGA-----	97
JÓGA BHAGAVADGÍTY-----	117
ČLOVĚK PODLE JÓGY A TANTER-----	125
HATHAJÓGA-----	133
Džala néti-----	136
Dhauti-----	136
Varisar dhauti-----	136
Džala dhauti-----	137
Basti-----	137
Kapálabhāti-----	137
Nauli-----	137
NĚKOLIK JEDNODUCHÝCH CVIKŮ, KTERÉ MUŽE KAŽDÝ	
PROVÁDĚT BEZ OBTÍŽÍ A BEZ NEBEZPEČÍ SÁM-----	138
Cvičení pro pročištění hrdla a zlepšení hlasu-----	138
Cvičení pro povzbuzení mysli a síly vůle-----	139
Cvičení pro rozvoj a zlepšení paměti-----	139
Cvičení pro rozvoj intelektu-----	139
Cvičení pro zlepšení zraku-----	139
Cvičení pro oživení tváří-----	140
Cvičení pro zlepšení sluchu-----	140
Cvičení pro zpevnění krčních svalů-----	141
ĀSANY-----	141
Úvodem-----	141
Pozdrav slunci - Súrjanamaskár-----	144
Meditační pozice-----	146
Padmāsana - lotosová pozice, lotos-----	146
Ardha padmāsana - poloviční lotosová pozice-----	147
Siddhāsana - pozice siddhů-----	148

Sukhásana - příjemná pozice-----	149
Vírásana /vadžrásana/ - diamantová pozice-----	150
Supta vírásana /supta vadžrásana/-----	151
Cyklus kobyvky - šalabhásana-----	152
Ardha šalabhásana - poloviční kobyvka-----	152
Šalabhásana - kobyvka-----	153
Makarásana - krokodýl-----	154
Bhudžangásana - kobra-----	154
Cyklus svíčky - sarvángásana-----	156
Sálamba sarvángásana - svíčka s oporou-----	156
Nirálamba sarvángásana - svíčka bez opory-----	158
Viparíta karaní - obrácená pozice-----	159
Sétu bandha sarvángásana - most-----	160
Variace se zvednutou nohou-----	161
Ardha návásana - poloviční loďka-----	162
Paripúrna návásana - loďka-----	163
Cyklus předklonu v sedě - paščimótánásana-----	164
Džanuširásana - střídavý předklon-----	164
Paščimótánásana - předklon v sedě-----	165
Bivaktapáda paščimótánásana - předklon v sedu roznožném-----	166
Halásana - pluh-----	167
Karnapídásana-----	168
Supta kónásana-----	169
Cyklus luku - dhanurásana-----	170
Ardha dhanurásana - poloviční luk-----	170
Dhanurásana - luk-----	171
Ákarna dhanurásana - lukostřelec-----	172
Púrvóttánásana-----	173
Uštrásana - velbloud-----	174
Čakrásana - kruh-----	174
Cyklus poloviční Matsjéndrovy pozice - ardha matsjéndrásana-----	175
Vakrásana - protáčivá pozice-----	175
Bharadvádžásana - Bharadvádžova pozice-----	176
Ardha matsjéndrásana - poloviční Matsjéndrova pozice-----	177
Tádásana a pozice vstoje-----	179
Tádásana - pozice hory-----	179
Vrkšásana - strom-----	180
Vírabhadrásana-----	181
Garudásana - orel-----	182
Pádangušthásana-----	183
Pádáhastásana-----	183
Prasárita pádóttánásana-----	184
Páršvóttánásana-----	184
Utthita trikónásana - trojúhelník-----	185
Parivrtta trikónásana - obrácený trojúhelník-----	186
Rozmanité ásana-----	187
Džathara parivartánásana-----	187
Anantásana-----	188
Majúrášana - páv-----	189
Bhekásana - žába-----	190
Matsjásana - ryba-----	191
Gómukhásana - hlava krávy-----	192
Jóganidrásana-----	192
Natarádžásana - pozice Šivy-----	193
Górákšásana-----	194
Cyklus stoje na hlavě - šíršásana-----	195
Sálamba šíršásana - stoj na hlavě s oporou-----	195
Úrdhva dandásana-----	196

Úrdhva dandásana v šíršásaně-----	198
Jóga mudra-----	198
Šavásana - pozice mrtvoly-----	199
PRÁNÁJÁMA - DECHOVÁ CVIČENÍ-----	200
Pránájáma-----	200
Plný jógový dech-----	202
Udždžáji pránájáma-----	203
Nádi-šódhana pránájáma-----	204
Súrjabhédana pránájáma-----	205
Bhastrika neboli bhastra pránájáma-----	206
Kapálabhāti-----	206
Bhrámari pránájáma-----	206
Šítalí pránájáma-----	207
Sítkáří pránájáma-----	207
Samávrtti pránájáma-----	208
Vilóma pránájáma-----	208
BANDHY-----	209
Džálandhara bandha-----	209
Uddíjána bandha-----	209
Múla bandha-----	210
Kévala kumbhaka - zadržení dechu-----	210
CVIČENÍ MYSLI MANTROVÉ METODY-----	211
Džapa-----	211
Trátak-----	212
Jóganidra-----	214
Pránavidja-----	217
Upozornění-----	218
FYZIOLOGICKÉ A PSYCHICKÉ EFEKTY JÓGY A MOŽNOSTI	
JEJICH TERAPEUTICKÉHO VYUŽITÍ-----	219
Pročišťovací techniky-----	221
Ásany-----	221
Pránájáma-----	223
Možnosti terapeutického využití jógy-----	224
Mantrové metody cvičení mysli-----	226
Psychoterapeutické aspekty jógy-----	228
JÓGA A SOUČASNOST-----	231
DOSLOV-----	245
POZNÁMKY K ODBORNÉMU NÁZVOSLOVÍ A VÝSLOVNOSTI----	258
STŘEDISKA JÓGY V INDII-----	261
STŘEDISKA V INDII, KTERÁ SE ZABÝVAJÍ POPULARIZACÍ	
TĚLOVÝCHOVNÉHO ASPEKTU JÓGY-----	263
STŘEDISKA V INDII, KTERÁ UŽÍVAJÍ JÓGU PŘI	
TERAPII NEMOCNÝCH-----	265
STŘEDISKA V INDII, KTERÁ SE ZABÝVAJÍ POPULARIZACÍ	
RŮZNÝCH ASPEKTŮ JÓGY-----	266
VYSVĚTLIVKY A REJSTŘÍK-----	271

PŘEDMLUVA

Každý národ, každá rasa přispívá něčím podstatným k světové kultuře a civilizaci, jednou vrcholnými výtvo-ry lidského ducha a umu, jindy aspoň specifickým charakterem, zoceleným řešením vlastních problémů, zkušeností z vlastního utrpení. Podstatným přínosem Indie je její indickost, kterou vyjadřují čtyři základní pojmy: **karman**, **mája**, **nirvána** a **jóga**. Jak praví MIRCEA ELIADE, je možno vyjít z kteréhokoli z nich a napsat srozumitelné a vyčerpávající dějiny indického myšlení. Není totiž možné pojednávat o jednom z nich a přitom se nezmínit o ostatních. V pojmech západní filosofie to znamená, že od védského období se Indie snažila pochopit:

- 1/ zákon univerzální kauzality, jemuž podléhá všechno stvořené, tudíž i člověk, jeho myšlenky i činy a který člověka odsuzuje k putování koloběhem životů, tj. karmanový zákon,
- 2/ tajemný proces, kterým vzniká a trvá kosmos a který umožňuje věčný návrat životů: máju, kosmickou iluzi, které člověk podléhá, dokud je zaslepen nevědomostí,
- 3/ absolutní skutečnost, která je někde mimo kosmickou iluzi, utkanou májou, a mimo vznikání podmíněné karmanovým zákonem; tato absolutní skutečnost může být nazývána různě; nejvyšší duch /**átman**/, univerzální duch /**brahman**/, transcendentno, neutvářené, nesmrtelné, **nirvána**, atd.
- 4/ prostředky, jak dosáhnout absolutna, metody a techniky k získání svobody /**móksa**, **mukti**/, k úniku z koloběhu životů. Tento souhrn prostředků se nazývá **jóga**.

Pro Evropana odchovaného řeckou logikou jsou od-řikání a láska, **jóga** - touha po spojení s absolutnem a **bhóga** - užívání smyslových rozkoší, neslučitelnými protiklady. Ind, jemuž jsou zcela cizí aristotelovské kategorie, intuitivně chápe dialektickou jednotu protikladů. Ví, že společným jmenovatelem jógy i bhógy je jednotu veškerého života, a má instinktivní neotřesitelné přesvědčení, že poznání této jednoty je nejen nejvyšším dobrem a největší volností, ale i účelem a cílem lidského života. Jinak vyjádřeno, osvobození od běžných lidských nedokonalostí se získává nejen jógou, asketickou metodou popírání světa, ale i dokonalým uskutečněním bhógy, lásky, a s ní spojené sexuální rozkoše.

Indická filosofie je v podstatě výtvo-rem dvou vyšších společenských tříd, kněží - **bráhmanů** a bojovníků - **kšatrijů**. Bráhmanům vděčí za propracovanost, systematickosti, mytologické a ikonografické zobrazení, kšatrijům za většinu pokrokových směrů. Řešení konečných problémů života v tomto duchu nám podávají starší upanišady a eposy Mahábhárata a Rámájana, kde do úst hrdinů je vložena nejen teorie, ale i návod na její užití v praxi. Jasnou cestu v tomto směru ukazují zejména slova umírajícího BHÍŠMY. Staroindické učebnice práva a zákoníky obsahují

schéma a definici ideální společnosti z hlediska mravního vesmírného zákona /**dharmy**/. Bráhmani v nich kodifikovali povinnosti jednotlivých společenských stavů a životních stadií tak, že se jim podařilo to, co se nepodařilo v žádné jiné zemi, že totiž náboženská filosofie se stala na více jak dva tisíce let podstatnou a srozumitelnou základnou lidové kultury a občanského zákoníku.

Trest této filosofie či náboženství věčnosti je obsažena ve **v é d á n t ě**, ŠANKAROU zformulované do absolutního a RÁMÁNUDŽOU do modifikovaného monismu. Védánta uznává jednotu veškerého života - jeden počátek, jednu podstatu, jeden cíl. V uskutečnění této jednoty vidí Indové nejvyšší dobro, slast, spásu, svobodu a poslední smysl života. Pro hinduistické myslitele není životem věčným věčnost v čase, ale poznání veškerenstva v sobě samém a sebe sama ve všem - **z d e a t e ě**. Nejvýstižněji to snad vyjádřil středověký básník a světec KABÍR: "Nadevše se v srdci raduji z oné lásky, která mi dává žít bezmezný život na tomto světě". Tato neoddělitelná jednota hmotného a duchovního světa je základem indické kultury a určuje charakter jejich společenských ideálů. Je to výsledek snahy vyrovnat se s mnohotvárností života a s faktem, že většina lidí sleduje omezené sobecké cíle.

Zde jsme na křižovatce každého náboženského zákonodárství, kdy neschopnost přihlédnout k různým zájmům a duchovní nezralosti může znamenat oddělení církve od každodenního života a zavádí rozlišení mezi posvátným a profánním, jak se stalo téměř ve všech křesťanských církvích. Bráhmani toto úskalí úspěšně překonali. Zdůraznili jednotu materiálního a duchovního světa a postupné zrání jedinců, a tím posvětili každodenní život člověka.

Na životy člověka se lze dívat, jako by tvořily křivku, oblouk v čase. Pohyb po vnější straně křivky je evoluce, cesta sebeuplatnění, vyhraňování osobnosti. Pohyb po vnitřní straně křivky je involuce, cesta návratu, jež se vyznačuje vzrůstajícím sebeuskutečňováním. Lidé na vnější straně křivky se řídí náboženstvím času; ti, kteří se vracejí, náboženstvím věčnosti. Díváme-li se na život jako na celek, pak je třeba sebeuskutečnění považovat od samého počátku za základní smysl. Obě fáze zkušenosti se u většiny lidí prolínají, avšak kvůli lepšímu pochopení o nich budeme uvažovat odděleně. Indové se vyhýbají teologickému užívání termínů dobra a zla a raději hovoří o vědění a nevědomosti. Sebeuplatňování nevědomého neoduzují jako hřích, je to jen nezralost. Proto bráhmani stanovili, že je legitimní vyžití ve všech směrech. Věří, že ti, kteří se povznegli nad pouhé ukájení smyslů a získávání majetku a moci, již ve svých minulých životech těchto cílů dosáhli a nasýtili se se jich. Takoví jedinci se obracejí k poslednímu cíli lidského života, usilují o sebeuskutečnění, o pokoj a mír, o dosažení vize života jako celku. K dosažení tohoto cíle jim slouží diferencovaný soubor návodů a metod duchovních disciplín, známých pod souhrnným pojmem jóga.

Jóga nezůstala ovšem jen na půdě Indie; našla živnou půdu na celém světě. Jakožto složka indické kultury

vyzažovala v průběhu historie do okolních asijských zemí, do tzv. "větší Indie", i za její hranice. Přitom je jen přirozené, že je daleko srozumitelnější pro lidi Východu, od muslimů severní Afriky až po buddhismem ovlivněné Japonce, než pro nás, lidi západního světa.

Jakmile o józe začneme uvažovat z hlediska Západu, je třeba překonávat hráze neporozumění. Souvisí to s životní filosofií západního světa, která je v podstatě objektivní. Západan věří jen tomu, co vidí a co může ohmatat. Cení si hmotných věcí a fyzického života, usiluje o postavení a moc. Moderní průmyslová společnost s vysokou produktivitou a zřejmým odklonem od spekulace je nutným produktem objektivní filosofie, udržované poměrně nefilosoficky založenými lidmi. Celosvětový vývoj posledních 50 let potvrzuje, že se tato mentalita začíná měnit, mimo jiné též šířením psychedelických, tj. mysl rozpínajících látek. Pro pozitivistu i materialistu musí být otřesné, když pouhá 1 až 5 desetitisícin gramu halucinogenu LSD smete jejich představu o poctivosti věcí ze solidní hmoty.

Typicky západní postoj je však v naprostém rozporu s indickým pojetím, kde pro hinduistu neviditelné je skutečné a viditelné je klam, iluze; kde indická mysl jasně chápe hierarchii nadsmyslové moci. Cílem východního idealismu je úplné odřeknutí se všech hmotných pout a statků. Jógin a mudrc žijí jen proto, aby toho dosáhli. Sní o dni, kdy nebudou mít nic, zatímco Západan bez rozdílu společenského zřízení v němž žije, sní o dni, kdy bude mít všechno. Na Východě je bohatstvím moudrost, na Západě nejžádoucnější jsou hmotné a viditelné statky.

Dnes si začínáme uvědomovat, že všechny extrémy jsou zhoubné, a že největší ctnost spočívá ve zlaté střední cestě umírněnosti. A proto přemýšlející lidé se snaží o syntézu západního a východního myšlení, o dosažení rovnováhy mezi připoutaností a odpoutaností, mezi nabýváním a odřikáním.

Evropané se dozvěděli o józe, kdy Britové a Francouzi kolonizovali Indii. Jejich rasové, náboženské a vědecké předsudky jim bránily rozpoznat pedagogickou, terapeutickou a mravní hodnotu jógy. Nutně se soustředili na zevní popis a povrchně soudili, že jóga je totožná s magií, kouzelnictvím, šamanismem atd. Podtrhovali její antisociální aspekt, poněvadž již předem považovali všechny potulné askety a jóginy za příživnické žebráky a rafinované lenochy. Tento odmítavý postoj trval i v době rozkvětu indologických studií, kdy evropští učenci za pomoci bráhmanských učenců **panditů** se naučili sanskrtu a počali objevovat nepřeborné bohatství staroindické literatury a kdy bylo vydáno mnoho originálních textů a jejich překladů do evropských jazyků. Na tento stav upozornil HANS JACOBS, který poukázal na to, že "indolog /až na vzácné výjimky jako ŠČERBATSKIJ/ se nezajímá o pravdu či nesprávnost předmětu svého studia a je tak přesvědčen o nadřazenosti hmotné civilizace, západní evoluční teorie, křesťanství a klasických disciplín, že by ho nutně přivedlo do rozpaků pouhé pomyšlení, že jogini mohli či dokonce dosáhli nějakého pravého

vědění, které jemu uniklo".

Tento negativní postoj se později změnil a řada indologů, filosofů a psychologů jako FILLIOZAT, GUÉNON, HERBERT, ELIADE, HAUSER, WOOD, WOODROFFE, EVANS-WENTZ, ZIMMER aj. podstatně přispěli k adekvátní interpretaci jógy. Avšak širší evropská a americká veřejnost se o józe spíše než z odborných kruhů dovídala od jogínů, kteří jako VIVÉKÁNANDA, ABHEDÁNANDA, RÁMAČARAKA, TYGRÍ GURU, atd., přišli na Západ hlásat indický idealismus. Tito jogíni však vesměs přecenili intuitivní schopnosti sebelépe příznivě orientovaných Západanů i jejich zájem o duchovno; až na vzácné výjimky neznali evropskou kulturu a nutně hlásali tisíciletou tradicí vyzkoušené metody induktivního působení učitele na žáka a neviděli důvodu, proč by se měli pro odlišnou mentalitu přizpůsobovat Západu. Obětavě jezdili z místa na místo, konali přednášky a vydávali spisy o józe, které se dočkaly mnohých vydání, avšak skutečný užitek nebyl příliš velký. Ti Západané, kteří se dokázali natolik vlivem svého guru změnit, že se integrovali do indického prostředí jako např. Vivékánandova žačka MISS MARGARET NOBLE, pozdější sestra NIVÉDITA, mohou se spočítat na prstech. Jinak často učitelé jógy dopadali podobně jako hlasatelé jiných orientálních radikálních metod: jejich **nejvážnější žáci z nevysvětlitelných důvodů často onemocněli a zemřeli**. Jinou častou závadou je to, že se žáci nezajímají tolik o učení, jako o osobnost učitele. Věří v něj, a ne v to, co hlásá. Následky této duchovní slepoty bývají často tragické.

Je nutno si uvědomit, že různé formy jógy, pozice a dechová cvičení, zejména manipulace s **hadí silou**, jsou nebezpečné. Proto někteří odborníci před nimi varují a dokazují, že ač jsou tyto techniky pod vedením zkušeného guru pro Indý neškodné, protože jsou od dětství vedeni k tomu, aby prováděli očistu těla i mysli, pro Západana, který doufá, že se dechovými cviky dostane "do stavu milosti", jsou zcela nevhodné. S tím větším nadšením se jógy chopily různé pochybné nábožensko-filosofické synkretismy. Jedním z nich bylo např. učení **T e o s o f i c k é s p o l e č n o s t i**, zrůdný slepenec nesourodých hinduistických, buddhistických, gnostických, západních i jiných prvků a naprostými výmysly a fantaziemi, který za účelem klamání veřejnosti dostal silný indický terminologický nátěr, následkem čehož laikové mylně považují teosofismus za indické učení. Ve skutečnosti se indické terminologie, jak např. upozornil VON GLASENAPP a GUÉNON, používá vesměs pro ryze západní pojmy. Indové se divají na tento konglomerát s hlubokým pohrdáním a považují teosofismus za jednu z nesčetných protestantských sekt.

Mezi oběma světovými válkami byly teosofické spisy vydávány i u nás a neúmyslně tak přispěly k dezinformaci o józe, hinduismu i buddhismu. Svěrázným způsobem např. jógu interpretoval v duchu Kerningova zednářství a křesťanské mystiky a jeho soustředovacích cvičení promítáním písmen jména božího do různých částí těla zakladatel vinohradského okultního spolku Psyché, spisovatel a překladatel z profese - KAREL WEINFURTER. Je záslužné, že přeložil celou řadu hodnotných jógových spisů, avšak neodpustil si

dlouhé komentáře, které je zkreslují a znehodnocují.

Odrazem zájmu o indická náboženství byly i překlady reportáží novináře PAULA BRUNTONA, který popisuje svá setkání s různými duchovními učiteli a jóginy, včetně významného tamilského světce džánajóginu RAMANA MAHÁRIŠIHO. Podnícen komerčním úspěchem svých reportáží i tlakem svých evropských obdivovatelů, Brunton pokračoval seriálem knih, v nichž modifikuje Mahárišiho advaita-védantu ve vlastní systém. I u nás našlo bruntonovské učení své stoupence.

Nejvážnější překážka pro správnou interpretaci východních nauk vyplývá ze zásadního rozdílu mezi způsobem myšlení Východu a Západu. Nanejvýš obtížné je překládat indické metafyzické pojmy, pro něž evropské jazyky nemají ekvivalenty. Mnozí interpreti si proto vytvářejí individuální terminologii, kterou navíc neužívají důsledně a která se liší od překladatele k překladateli. K dalšímu zkreslování indických představ a pojmů nutně přispívají překlady z druhé a třetí ruky, tj. ze sanskrtu do angličtiny, z angličtiny do němčiny, z němčiny do češtiny. Koňečný výsledek bývá tak vzdálen duchu originálu, že by v něm Ind původní myšlenku vůbec nepoznal. Tímto nedostatkem trpí i jinak záslužné vydání řady jógových textů a jejich překladů.

První seriózní pokus o klasifikaci různých jóg a o jejich zasazení do kontextu jiných duchovních disciplín provedl celkem zdařile r.1939 KVĚTOSLAV MINAŘÍK. Významným činem pro pochopení indických nauk bylo české vydání spisu presidenta Indické republiky S.RÁDHAKRISHNANA, jež vyšlo r.1961-62 v překladu indologa ADOLFA JANÁČKA pod názvem "Indická filosofie".

V poslední době se zájem veřejnosti obrací hlavně k hathajóze. Jejím neúnavným popularizátorem a instruktorem je zakladatel brněnského Klubu jógy indolog KAREL WERNER, který po sérii článků v různých časopisech vydal r.1968 obsírnější studii "Hathajóga" v nakladatelství Olympia. V Praze se hathajóga cvičí v kursech ústavu tělesné kultury na Klárově, v Unitárii v Karlově ulici a ve Státním pedagogickém nakladatelství v Ostrovní ulici.

Za zmínku stojí sociologický výzkum studentky MICHAELY HALUZOVÉ, členky brněnského Klubu jógy, o tom, co lidem dává jógová praxe. I když počet dotazovaných účastníků je malý /4 muži, 16 žen/, jsou některé postřehy pozoruhodné. Jógu se nejvíce zabývají ženy ve věku 45 - 50 let, tj. v době, kdy prožívají snad nejtěžší období svého života: děti dospívají, odpoutávají se od matky, odcházejí z domova a manželé často navazují citové vztahy s mladšími ženami. K tomu se druží preklimakterické potíže. To všechno přispívá k neurózám a depresím. V tomto období se stárnoucí ženy chápou každého stébka, aby našly ztracenou rovnováhu, a jóga jim v tomto ohledu pomáhá. Starší lidé zpravidla očekávají, že si cvičením jógy prodlouží mládí, uchovají zdraví, získají větší rozhled a větší schopnost pomáhat druhým. V otázce změny charakteru se Haluzová shoduje s obsáhlejšími zahraničními výzkumy: změny jsou prokazatelné. Lidé provozující jógu dovedou lépe odpočívat, redukují bezúčelnou pseudoaktivitu a

spěch. Odkládají nejistotu introvertních lidí, jejich vystupování se stává přirozenější a ukázněnější. Zádoucí změny se jeví i v mravním charakteru: snižuje se popudlivost, podrážděnost a agresivita.

Charakteristickým rysem dnešního procesu přehodnocování je snaha po odstraňování deformací z mezilidských vztahů a větší důraz, kladený na opomíjené základní etické hodnoty.

Domnívám se, že i naše práce o józe je příspěvkem do celonárodní diskuse o hledání východisek, i když metodika jógy vychází z těžko u nás přijímaného předpokladu, že zlepšení osudu celku musí vyplynout ze zlepšení částic, tj. zlepšení národa může vyplynout jen z jediného - ze zlepšení jedinců, z nichž se skládá. Podle indických učení i jógy každá reforma společnosti, má-li přinést trvalé a zdárné výsledky, musí začít od jedince. "Pozměň svůj charakter, stan se nezištným, mírným, soucitným, dosáhni nejvyššího cíle - sebeuskutečnění, a pak teprve budeš moci pro své bližní něco vykonat a staneš se platným členem společnosti."

I u nás jsme v průběhu našich dějin nejednou v těžkých dobách slyšeli podobné výzvy, aby každý jedinec svým příkladem k zlepšení údělu národa přispěl. Není také náhoda, že náš stát má stejné heslo jako Indie - "Pravda zvítězí". A tak JAN NERUDA se svým požadavkem charakternosti každého z nás, aby byl celý národ z kvádrů, jako by si podával ruce s RAMAKRISHNOU; jako by se mísily vody Vltavy a posvátné Gangy, aby se slily v jednom moři.

Po jubilejním roce oslav stého výročí narození národního buditele, světce a karmajógina MÁHÁTMY GÁNDHÍHO má toto dílo přispět k hlubšímu pochopení hodnot Východu.

Červen 1969

Boris Merhaut

Ú V O D E M

Zdeněk Bašný

Život člověka v současnosti je určován nesmírným rozvojem vědy a techniky, který nastal v posledních staletích. Byla popsána neživá i živá příroda a prozkoumávány její zákony, člověk se zmocnil velkých zdrojů energie, pronikl do složení atomů a jejich částic, dokáže se vymanit z působnosti zemského gravitačního pole, přistál na měsíci a vytváří předpoklady pro cestu na planety sluneční soustavy. Prozkoumal morfolickou i chemickou skladbu lidského těla a postihl velmi složité fyziologické zákonitosti, které mu umožňují provádět transplantace srdce a ovlivňovat dědičnost.

S jeho úspěchy stoupá jeho pýcha. Považuje se za vítěze nad přírodou, za vládce přírody.

Zatím podléhá s celou svou civilizací zákonům přírody právě tak, jako každý jiný tvor. Jeho sláva a moc mají svůj vrub. Člověk je ohlušován provozem ulic a továren, dusí se v zamořeném ovzduší velkoměst, zalyká se zápachem řek, z nichž se staly v průmyslové civilizaci stoky, jeho životní prostředí se stává odporným výměty civilizace na periférii velkoměst a v blízkosti mamutích průmyslových podniků.

Bortí se společenské řády, etické a estetické normy, rozpadají se systémy hodnot, lidé ztrácejí smysl života, roste počet duševních chorob a poruch a těch tělesných onemocnění, která mají původ v duševním napětí a nevyrovnanosti, jako některá onemocnění cévní, srdeční a nervová. Rychle se množí počet sebevražd, stoupá zločinnost, zvláště zločinnost mladistvých.

Možno soudit, že jednou z příčin těchto negativních jevů lidské civilizace je skutečnost, že došlo k relativnímu zaostávání věd zabývajících se oblastí lidského duševního života.

Psychologie, jejíž vědecké počátky se kladou do první poloviny devatenáctého století, dovedla sice popsat a utřídit duševní jevy, nepodařilo se jí však proniknout do hlubší zákonitosti duševního života. Psychiatrie utřídila duševní choroby a jejich projevy a měla terapeutický úspěch tam, kde bylo možno postihnout léčitelnou tělesnou příčinu duševní choroby. V jiných případech byla nucena omezit se na léčbu nespecifickou a symptomatickou.

Pavlovovo učení o fyziologii vyšší nervové činnosti se dá jen zhruba aplikovat na duševní pochody člověka a rovněž "behaviorální metoda", vycházející z teorie učení, zůstává na povrchu duševního dění.

Školy zabývající se mezilidskou komunikací postihly pak některé zákonitosti sociálních vztahů člověka, které však lze použít spíše k manipulaci s lidmi, než k objasnění základů duševních dějů. S jevy hlubší psychické zákonitosti se setkali badatelé, kteří se zabývali hypnózou, sugescí a autosugescí. Vědecké zkoumání těchto duševních jevů začaly v první polovině devatenáctého století již školy s vypracovanými hypotézami a technikami. Z jejich metodiky pak vyšel zakladatel psychoanalýzy SIGMUND FREUD, zakladatel analytické psychologie CARL GUSTAV JUNG a tvůrce autogenního tréninku J.H.SCHULTZ. Všechny tyto metody se opíraly přímo nebo nepřímo o pozorování vlastního nitra, o introspekci. Během dlouhodobé praxe setkali se badatelé s jevy, které byly známé již z

animistických rituálů, egyptských, zoroatriánských, novopythagorejských, novoplatonských a gnostických kultů a z křesťanské mystiky. Největší pozornost těchto badatelů vzbudila indická jóga a z ní odvozená buddhistická cvičení, jejichž poznatky srovnával se svou psychoterapeutickou metodou J.H.Schultz a jimž věnoval řadu monografií C.G.Jung.

Jóga je totiž dík indickému smyslu pro matematiku, který umožnil Indům již před tisíciletími myslet v časových pojmech desetimilióntiny vteřiny a trilionů let, a indickému smyslu pro třídění a klasifikaci, který vedl k rozlišování desetitisíců milostných pozic, nejlépe vypracovaným systémem duševních cvičení. V tomto systému jsou zahrnuty zkušenosti tisíců myslitelů, kteří v průběhu tisíciletí po převážnou část svého života pozorovali své nitro, aplikovali tedy metodu introspektivního zkoumání duševních jevů, a došli k četným hlubokým poznatkům.

Jejich největším objevem bylo **poznání stavu čistého vědomí** bez jakéhokoli obsahu, vědomí zbaveného psychických struktur.

Japonsko, které si v průběhu necelého století dovedlo osvojit evropský způsob vědeckého myšlení, začalo jako první vědecky zkoumat duševní cvičení z **en o v é h o b u d h i s m u**, která jako většina duševních cvičení buddhistických se podobají duševním cvičením **džánajógy**, a cílí k **satori**, stavu vědomí známému častěji pod buddhistickým označením **nirvána**, který svým charakterem odpovídá Pataňdzaliho **asampradžnáta samádhi** nebo džánánskému **aparokšánubhuti**. Tokijský psychiatr MORITA vytvořil na základě studia zenového buddhismu moderní psychoterapeutickou školu, která s úspěchem léčí nejrozmanitější neurotické poruchy.

V Indii, Evropě i Americe se nyní zkoumají jóginská cvičení a hledají se možnosti jejich léčebného použití.

Domníváme se, že je nejvýše účelné využít nepřehledné zásoby tisíciletých zkušeností k rozpoznání hlubších zákonitostí, vyhodnocení účinných psychoterapeutických faktorů a vypracování psychoterapeutických metod, které by mohly přispět k duševnímu zdraví, vyrovnanosti a klidu lidstva tak sužovaného přílišnými nároky moderní doby.

D U Š E V N Í C V I Č E N Í
A J E J I C H V Ý Z N A M

Zdeněk Bašný

DUŠEVNÍ CVIČENÍ V PRAVĚKU, STAROVĚKU A STŘEDOVĚKU

Již na nejnižších stupních lidské společnosti, a to na všech kontinentech, byla pozorována duševní cvičení, jejichž účelem je získání zvláštních schopností, obvykle magických sil. Analogicky možno soudit, že byla tato cvičení prováděna od lidského pravěku.

Nejbližší skutečností pro primitivního člověka bylo vědomí sebe sama, znaky stejného vědomí pozoroval i u svých druhů, předpokládal je tedy podle své zkušenosti i u zvířat, rostlin i předmětů anorganické přírody. Celý jeho svět byl oživen duchy nejružnějšího charakteru, s kterými bylo možno vejít ve styk právě tak, jako s živými lidmi.

Primitivní člověk podle svých omezených zkušeností a duševních zákonitostí, ve kterých se podle našeho mínění uplatnil i psychoanalytiky objevený princip přesunu /tj. náhrada jednoho objektu jiným/, vytvořil si představu o nejružnějších vztazích mezi oživenými objekty, která byla podstatou jeho tzv. magického myšlení.

Archeologické nálezy v jeskyních v Altamire svědčí o tom, že cromagnonský člověk před 20 000 lety prováděl magické rituály, které mu měly zajistit úspěch při lovu. V jeskyních na místech, kde musel pracovat při umělém osvětlení, vytvářel malby lovných zvířat, které nemohly mít na oněch místech dekorativní význam. Namalovaná zvířata pak probodával hroty loveckých zbraní, tím zasáhl podle svých představ jejich ducha a zvířata představovaná obrazy se musela stát při příštím lovu jeho snadnou kořistí. Podobné magické úkony možno pozorovat od pravěku až do nejnovější doby v nejružnějších společenských útvarech.

Lidé, o kterých se předpokládalo, že znají magické vztahy a na podkladě těchto znalostí dovedou ovládat duchy lidí, zvířat, rostlin, živlů a předmětů anorganické přírody, byli na euroasijské pevnině nazýváni **šamany**.

Jedinec, který se chtěl stát **š a m a n e m**, musel mít jisté vrozené předpoklady, které zasvěcení šamani zjišťovali podle znamení na jeho těle. Když byl přijat do učení, musel se podrobit dlouhé službě a tvrdé kázni. Učení mu bylo sdělováno sugestivní metodou o to účinnější, že autorita učitele, zasvěcujícího šamana, byla naprostá.

Při vlastní, užší přípravě musel podstoupit zasvěcovaný tvrdou askezi, která spočívala v přísném postu, bdění, někdy i sebetrýznění, dále se uplatnil faktor deprivace, zasvěcovaný nesměl mluvit, stýkat se s lidmi, musel žít o samotě, někdy i v prostoru bez světla. Musel se soustřeďovat na představu určitého učitele.

Jednu z těchto představ popsal polární badatel KNUT RASMUSSEN, jemuž eskymácký šaman sdělil, že se soustřeďoval na představu, že jeho tělo je zbaveno masa a krve a že zbývá jen kostra odolná proti mrazu a účinkům všech živlů. Podobné náměty ke koncentraci jsou popsány i u šamanů sibiřských, jejichž rituální kostýmy představovaly kostru, a u šamanů tibetských,

jejichž praktiky pronikly do duševních cvičení lamais-tických.

Je zajímavé, že jako doba nutná pro vlastní intenzivní přípravu k zasvěcení je v šamanském kultu udávána doba čtyřiceti dnů. Tato doba je zřejmě objektivně stanovena podle lidských duševních zákonitostí trvalejšího rázu, protože se objevuje v nejrůznějších kulturních obdobích a není vázána na nápadnější astro-nomický nebo fyziologický úkaz /menstruace, měsíční fáze/. Čtyřicet dnů se postil Mojžíš na Sinaji před zjevením Desatera, čtyřicet dnů se postil Ježíš před vstupem do veřejného života, čtyřicet dní se udává jako nejkratší doba, ve které může hathajógin vzbudit hadí sílu - **kundaliní**, čtyřicet dní je podle klinického pozorování zapotřebí k docílení úspěchů při moderní japonské Moritově psychoterapii.

Vlastní zasvěcení - **iniciace** - spočívala v uvedení zasvěcovaného do extáze. Šlo o vyvolání stavu změněného vědomí, analogického hluboké hypnóze ve stadiu somnambulismu. Obsahy tohoto vědomí pak byly určeny předchozími sugestivně a autosugestivně navozenými představami.

Extáze byla vyvolána monotónními podněty, nehybností a fixací, jež spočívaly:

- 1/ v pronášení monotónních věšteckých a kouzelnických zpěvů,
- 2/ v monotónní hudbě, hluku nebo zvucích, jako je tlucení na buben, klepání kostkami, zvuk zvonečků apod.,
- 3/ v nehybné pozici vsedě s obličejem v dlaních nebo pokrytým šátkem, nebo se zrakem upřeným na jeden předmět, nebo naopak vznikala pod vlivem rychlých stereotypních pohybů, rituálních tanců, které zasvěcovaný buď sám prováděl, nebo které pozoroval.

Spalování vonných nebo silně kouřících látek mělo spíše navozovat potřebnou psychickou atmosféru, než působit omamně, toxicky. Narkotické prostředky byly sice používány, jejich používání však svědčilo o tom, že šamani již nebyli schopni dostat se do pravého extatického transu duševními cvičeními a sahali k intoxikaci narkotiky jako k náhradnímu prostředku, což prozrazovalo úpadek celého kultu.

Extatický trans se vyznačuje úplným nebo částečným vymizením senzorických a motorických funkcí, ztrátou kontaktu s okolím, extrémně intenzivním, člověka zcela vyplňujícím prožíváním na vnějšku nezávislých obsahů změněného vědomí.

Obsahy změněného vědomí charakteristické pro trans šamanů jsou tyto:

- 1/ Zasvěcení - iniciace - spočívá v rozčtvrcení zasvěcovaného, jeho smrti a zmrtvýchvstání, spojených se sestupem do pekla a vystoupením na nebe.
- 2/ Šaman měl schopnost provádět v extázi kosmické cesty v roli léčitele, mohl jít vyhledat duši nemocného člověka a vrátit ji do těla, doprovázet duši mrtvého člověka do podsvětí atd.
- 3/ Šaman, pán ohně a mrazu, "spaloval" sám sebe v průběhu rituálu vnitřní žár byl znamením přicházející extáze. S prožitky ohně byly spojeny i prožitky světla. Rasmussen se od labradorského šamana

dozvěděl, že po dlouhých hodinách duševního soustředění v naprosté samotě ucítil zasvěcovaný ve svém těle, v hlavě a v mozku pronikavé světlo, svítící plamen, který ho učinil schopným vidět v temnotách, vnímat i při zavřených očích, a to i věci a děje vzdálené, minulé, budoucí a skryté. Zasvěcovaný měl v době tohoto osvětlení pocit, že vidí zemi obydlenou, v němž se nalézal, prohlédal horami, jako by země byla veliká planina a on dohlédal až na její konec.

V důsledku tohoto zasvěcení ovládl šaman moc ohně, mohl se dotknout rozpáleného železa, kráčet po žhavém uhlí, nepůsobilo na něj horko ani mráz. Jeden z iniciačních šamanských rituálů zahrnoval schopnost odolávat nadměrnému chladu. Při iniciaci mandžuských šamanů bylo vysekáno do ledu devět děr a zasvěcovaný musel postupně pod ledem proplavat mezi všemi děrami. U labradorských Eskymáků musel zasvěcovaný setrvat pět dní v mrazivém oceánu a když dokázal, že nebyl mokrá, byl mu ihned přiznán titul velkého šamana "angákkok". Efekt lamaistické tibetské praktiky **tumo**, převzaté od tibetských šamanů, byl prověřován tak, že se v mrazivé noci vysoušela na nahých tělech cvičenců prostěradla namáčená dírou prosekanou v ledě.

- 4/ Šaman získal schopnost přijímat na sebe v extázi zvířecí formy. Tato představa spočívala v identifikaci se zvířaty, která hrála v životě loveckých společností tak významnou roli, že se stala v podobě primitivních symbolů božství, totemů, předmětem uctívání.

Posedlost duchy, tvořící základ středověké demonománie a mediumity novodobého spiritismu, nebyla pro šamanismus charakteristická. Šaman sám byl pánem duchů, nesměl jimi tedy být ovládnut.

Hlavní elementy šamanismu, jejichž výskyt je možno prokázat v celém světě, a to i v oblastech, kde nelze předpokládat podstatnější styk a vzájemné kulturní ovlivňování, se staly základem religiózních rituálů a duševních cvičení všech kultur, které je zformovaly podle svých zvláštních charakterů. Možno tedy předpokládat, že jde o projevy hlubokých duševních zákonitostí, vlastních celému lidstvu ve smyslu Jungových archetypů kolektivního nevědomí. /Viz Jungovu analytickou psychologii./

Ve všech kulturách, kde se vytvořilo kněžstvo jako stav, museli se kandidáti kněžského stavu podrobovat zasvěcovacím rituálům, které byly spojeny s prováděním duševních cvičení.

V e s t a r é m E g y p t ě , v zemi hieroglyfického písma, se kandidáti cvičili na představy hieroglyfů, které si v určitých fázích cvičení promítali do jednotlivých částí těla. Tato duševní cvičení, předcházející zasvěcení, trvala až sedm let. V pozdější době v mystériích Osiridových se opakovala symbolika roztrhání, zasvěcence - boha, jako sestup do podsvětí a scelení těla, které bylo podle staroegyptských představ zárukou věčného života.

V k u l t u r ě M e z o p o t á m i e a přilehlých oblastí převládala magie slova a význam magického vlivu hvězd, který dal původ astrologii.

Po objevu možnosti rozložit řeč, zachycenou písmem, na jednotlivé grafémy, které bylo možno dosazovat i za číselné hodnoty, vznikla představa, že veškeré objekty a jevy v kosmu možno vyjádřit kombinacemi těchto grafémů, které jsou vlastně formami, jež vznik všech objektů a jevů v kosmu podmiňují. Tato představa byla nejlépe zachycena a rozvedena v ž i d o v s k é k a b a l e .

V íránské oblasti vládly představy příbuzné představám védských Ářjů; v popředí bylo uctívání bohů, personifikovaných mocných přírodních jevů, a kult ohně. ZARATHUŠTRA vyzdvihl protiklad duality dobra a zla. Kněžský stav, mágové, přijal po založení perské velkoříše do značné míry myšlení oblasti mezopotámské a stal se dokonce jeho reprezentantem. Na podkladě těchto syntetických představ vznikl pozdní kult Mitry, který konkuroval v prvních stoletích n.l. křesťanství.

K u l t y A d o n i d a , D i o n ý s a , o r f i c k ý k u l t , právě tak jako staroegyptský kult O s i r i d a , vznikaly na podkladě starého zasvěcovacího ritu, obsahujícího roztrhání boha nebo heroa, jeho smrt, sestup do podsvětí, vzkříšení a vzestup na nebesa /nebo do šťastné říše předků/. Zasvěcování se museli před iniciací postit, trávit čas v mlčení, o samotě, někdy ve tmě, podrobit se očistným rituálům, během obřadu dlouho poslouchali monotónní inkantace a invokace. Zasvěcování bylo prováděno v podobě kolektivních obřadů, během nichž měl celý kolektiv zasvěcených upadnout do extáze.

V pozdní helénistické době vznikly prolínáním všech těchto představ tehdy již jednotné kulturní oblasti Středního a Předního východu a Středomoří metafyzické směry n o v o p l a t o n i s m u s a n o v o p y t h a g o r e i s m u s , nazvané podle tvůrců klasických filosofických směrů, o něž se opíraly, dále g n ó z e , která značně ovlivnila křesťanství.

V samotném k ř e s ť a n s t v í se pak projevuje představa boha-člověka, zabitého jako oběť za lidstvo, sestoupivšího do pekel, vzkříšeného a vstoupivšího na nebesa, pro niž představy šamanské iniciace mohou sloužit jako předobraz. Křesťanství přejalo, kromě jiného, z těchto směrů i způsoby duševních cvičení, které spočívaly v uctívání osobního boha inkantacemi, nebo tichými modlitbami a soustředěním se na představu osobního boha. Šlo v podstatě o metodu, kterou hinduismus označuje jako **bhaktijógu**.

Pro úspěšné provádění mystických křesťanských cvičení se musel zprvu mystik očistit od hříchu a tím opustit všechny světské nečisté sklony. V této snaze mu pomáhala častá účast na náboženských obřadech, přijímání svátostí, čtení nábožných knih a stálé modlitby k zvolenému objektu uctívání. Jako objekt svého uctívání volil křesťanský mystik Ježíše Krista, přičemž se soustřeďoval na představu jeho oběti, utrpení a smrti, nebo Matku Boží, Pannu Marii; zřídka kdy se soustřeďoval na představu svaté Trojice. Mystik se musel vzdát všech svých jiných osobních zájmů, i objektivně kvalitativních vztahů, a přinést je jako oběť objektu, který uctíval. Pak se v modlitbách soustřeďoval s pocitem co nejsilnější touhy a lásky ke zvolené představě.

Jeho psychické stavy během tohoto snažení možno roztrždit do tří stupňů:

- 1/ Stav, ve kterém úsilí udržet v mysli pouze zvolenou představu je ještě rušeno vedlejšími myšlenkami, se označuje jako **koncentrace**, soustředování.
- 2/ Stav, kdy myšlenky, pojící se ke zvolené představě, plynou již bez rušení, a kdy do myšlenkového procesu nezasahují zevní vlivy; mystik má pocit sladké odevzdanosti vůči zvolené představě. Tento stav je označován jako **meditace**, rozjímání.
- 3/ Stav, kdy mystik je stavěn tváří v tvář zvolené představě a posléze přestane rozlišovat mezi sebou a svou představou a prožívá nepopsatelný stav blaha, splnutí - **unio mystica**, je označován jako **kontemplace** - splnutí.

Je nutno rozlišovat mezi vrcholnou fází kontemplace, která byla označována mystiky jako tichá modlitba, a mezi extatickým transem, autohypnoticky navozenou změnou vědomí.

E x t a t i c k ý t r a n s může vzniknout náhle na kterémkoli stupni mystické cesty, při koncentraci, meditaci a na začátku kontemplace, projevuje se obvykle bouřlivým vyvrcholením rostoucího emotivního a afektivního napětí, bývá provázen pestřími halucinacemi, v nichž hlavní roli hraje uctívaná představa. Jeho průběh, pokud zůstává uchován v paměti a není z ní vymazán, možno popsat srozumitelnými pojmy a v mystikové osobnosti nedochází obvykle k podstatné změně.

Naproti tomu prožitky v průběhu kontemplace nebývají provázeny smyslovými vjemy /jenom někdy bývá vnímáno "vnitřní světlo"/, nejsou spojeny s emotivním a afektivním napětím, naopak vzniká pocit naprostého uvolnění, hlubokého blaženého klidu a míru. Nejvyšší fází tohoto stavu pak je nepopsatelný prožitek splnutí mimo čas a prostor - **unio mystica**, ve kterém se rozplývá i sama zvolená uctívaná představa. Při tomto prožitku dochází k zásadní změně osobnosti, která v podstatě již nemůže podlehnout nižším sklonům. Jakýkoli prožitek a ukojení touhy je totiž nesrovnatelný s blahem, provázejícím toto splnutí. Zde zhruba popsaný psychický úkaz má jistě velké množství variací ve svém postupu. Různé mystické školy užívaly rozdílných prostředků k zvýšení účinnosti své metody.

Mnišský řád **h e s y c h a s t ů** v kláštorech hory Athos v Řecku používal metody odvozené z praktik kněží orfického kultu. Příslušník sekty usedl, dal hlavu na prsa a za usilovných modliteb upíral svůj zrak na svůj pupek. Dostavilo se u něho vnímání světla, které mu umožnilo spatřit místo srdce, síly duše a vtělenou svatou Trojici. Cítil se obklopen božským světlem, pociťoval blaho a dospěl do stadia tichého vytržení. Tyto prožitky připomínají světelné jevy a psychický stav, ve kterém je vnímal labradorský šaman, o němž psal Rasmussen.

IGNÁC Z LOYOLY popsal v jezuitských exerciciích návod k dechovým cvičením, která spočívala v tom, že se každý vdech a výdech spojil s modlitbou tak, že mezi dvěma vdechy se proneslo jedno slovo modlitby, a pak mezi dvěma dalšími výdechy se soustřeďovala

pozornost na význam slova nebo na osobu, jíž byla modlitba určena.

Systém jezuitských exercicií sledoval technikami ponoru do vlastního nitra náboženské zkvalitnění osobnosti. Důležitou roli hrálo pozorování a vhled do nitra spolu s přesnými technickými návody, jak sledovat podle Aristotelova třídění tři hlavní duševní síly, paměť, rozum a vůli. Paměť přivedla krátce do mysli předmět pozorování s celým jeho obsahem, jako by se celá věc měla vyprávět cizí osobě. Rozum musel rozhodnout, čemu se má ve vztahu k pozorované pravdě nebo pozorovanému tajemství věřit, co se má činit a čeho je nutno se varovat, a podle tohoto rozhodnutí učinit závěry pro praktický život. Vůle konečně vyvolala zbožná odhodlání, která odpovídala předmětu pozorování, stavu a náladě duše a hnutí svatého Ducha. Z pocitů měla vyrůst předsevzetí, která měl pozorovatel předložit "nejvyššímu" ve své duši. V celém systému exercicií se kladl nepřetržitě největší důraz na vnitřní vhled, na vnitřní obrazný prožitek.

NOVODOBÁ, NA VĚDECKÉ BÁZI PROVÁDĚNÁ DUŠEVNÍ CVIČENÍ

Sugesce, autosugesce a hypnóza

Sugesci, autosugesci a hypnózu nelze považovat samy o sobě za duševní cvičení, mají však téměř u všech duševních cvičení takový význam, že je nutno zmínit se o nich podrobněji.

Sugesce je proces, který určuje nekritické přijetí myšlenky, která může být sdělena slovně tak, že se uplatní logický význam slov, nebo tak, že se uplatní skrytý, tušený, symbolický význam slov; nebo může být sdělena jinými prostředky než řečí, např. gesty, výrazem apod.

Účinek sugesce závisí v první řadě na vlastnostech osoby, jíž je sugesce dávana, dále na jejím postoji k osobě, která sugesci dává, **sugestorovi**, na obsahu dávané sugesce, na osobě sugestora a na situaci, v níž je sugesce dávana.

Schopnost přijmout sugesci, **sugestibilita**, se dělí na primární a sekundární. Primární sugestibilita je schopnost přijmout sugesci k vykonání nějakého pohybu nebo činu nebo k vnímání nějakého pocitu. Sekundární sugestibilita v sobě zahrnuje změny různých postojů a zaměření a reakcí na sociální vlivy v důsledku daných sugescí. Sugestibilita je podporována kladným podřídivým postojem osoby, jíž je sugesce udílena, vůči osobě, která sugesci udílí, sugestorovi, i kladným postojem k obsahu udílené sugesce.

Proces sugesce je pokládán za archaický duševní mechanismus charakteristický pro primitivního člověka a pro děti. Sugesce je tím účinnější, čím je osoba sugestora dominantnější a autoritativnější. Dále

můžeme potvrdit, že sugestibilita stoupá v davu, kde dochází k vzájemnému utvrzování ve víře v sugerované obsahy, dále při stavech poklesu bdělosti, při únavě, ospalosti, vyčerpání, intoxikaci, a nejvyšších stupňů dosahuje v některých fázích změněného vědomí, jako v delirantních stavech, a zvláště pak v hypnóze.

Člověk však může být sám sobě sugestorem a sám si navozovat vědomě nebo nevědomě sugestivní reakce. Tento jev je nazýván **autosugesce** a uplatňuje se ve velké míře při všech duševních cvičeních. Metodou, opírající se téměř výhradně o autosugesce, je cvičení E.COUEHO, které je možno provádět individuálně; větší účinek má však provádění ve skupině pod vedením terapeuta. Osoby klidně sedí se zavřenými očima a vyslovují opakovaně určitá slova nebo věty. V rukou drží šňůru s dvaceti uzly, propouští uzly mezi prsty a při každém uzlu vysloví mechanicky monotónně jedno slovo. Tím se má vštípit význam slov do podvědomí cvičícího, u něhož může dojít k vzniku hypnoidního stavu. Procedura připomíná některé metody tantrické jógy, procedury používané islámskými a židovskými kabalistickými mystiky a křesťanské modlitby růžencové.

Sugesce má nesmírný význam v lidském životě a nelze prokázat, že by její význam v nové době poklesl. Může být i významnou složkou myšlení, které je označováno za racionální, jehož rozumovou podmíněnost je však těžko odlišit. Úlohu sugestora tu může hrát vědecká autorita a **sugesce může být šířena hromadnými sdělovacími prostředky**. V podmínkách davu se mohou pro ni vytvořit jeho uniformitou velmi příznivé podmínky.

Hypnóza bývá definována jako psychosomatický stav, vyvolaný zevními nebo vnitřními podněty, jež vytvářejí u hypnotizovaného zdání, že spí s očima zavřenými nebo otevřenými; jeho smyslové vnímání, duševní prožitky a motorické reakce jsou pak určovány hypersuggestibilitou a hyperkoncentrací pozornosti. Někteří badatelé považují hypnózu za stav zvýšené sugestibility a opírají se přitom o skutečnost, že sugesce je základní metodou uvádění do hypnózy. Navodí se jím stav, kdy se další sugesce uskutečňují snáze a mají vliv i na procesy, jež nejsou ovladatelné vůlí.

Jiní badatelé považují hypnózu za stav zvýšené motivace nebo přijetí role hypnotizované osoby. Hypnotické chování vysvětlují jako smysluplné, k cíli zaměřené snažení, jehož hlavním cílem je chovat se jako hypnotizovaná osoba, jak je to určováno hypnotizérem a chápáno hypnotizovaným. Tato teorie je rozváděna dále a mluví se o tom, že hypnotizovaný přijímá roli hypnotizované osoby jako herec, který přijme roli v dramatu, ztratí se v ní a prožívá ji.

Další teorie tvrdí, že podstatou hypnózy je subjektivní zážitek, dramatická změna subjektivní zkušenosti.

Jiná teorie považuje hypnózu za zvláštní druh mezilidského vztahu, jehož podstatou je vztah mezi hypnotizérem a hypnotizovaným; tomuto vztahu se **raport**, "rourové spojení" mezi hypnotizérem a hypnotizovaným. Tento raport má často ráz selektivní, hypnotizovaný reaguje jen na slova hypnotizéra a nikoli na slova ostatních lidí z okolí.

Psychoanalytici ve shodě s obecnou teorií psychoanalýzy hypnózu pokládají za záležitost erotického vztahu mezi hypnotizérem a hypnotizovaným. Uplatňuje se regresivní mechanismus; hypnotizovaný přenáší na hypnotizéra infantilní /dětinské/ erotické cítění k otci a matce. Vyvolávají se v něm archaická infantilní přání a fantazie o magické hypnotizérově všemohoucnosti, odpovídající infantilním představám o neomezené moci všemohoucího rodiče. Psychoanalytici rozlišují hypnózu "otcovskou", autoritativní a diktátorskou, od hypnózy "mateřské", laskavé a uspávající.

Jiná teorie považuje hypnózu za děj reflexní povahy a zdůrazňuje úlohu podmiňování. Na podporu tohoto tvrzení uvádí, že zdar jedné hypnotické sugescie usnadňuje přijetí sugescí dalších.

Řada badatelů považuje hypnózu za formu spánku.

Vědci projevují velkou snahu spojit podstatu hypnotického spánku s fyziologickými změnami v mozku, jejichž maximum kladou někteří do mozkové kůry, zvláště do kůry frontálního laloku, jiní přikládají zásadní význam mezimozku, jiní středomozkovému systému. Žádná z těchto teorií nebyla dosud fyziologickými metodami prokázána.

I když podstata hypnózy je dosud hypotetická a definice jsou nejednotné a rozporné, možno soudit, že u hypnózy jde o stav kvantitativně nebo kvalitativně změněného vědomí. Kvantitativní změny vědomí jdou od bdělosti k ospalosti až tvrdému hypnotickému spánku, změny kvalitativní vyústí v hluboký hypnotický stav, somnambulismus, v němž je hypnotizovaný naprosto sugestibilní, je mu možno vnutit nebo znemožnit určité jednání, dají se u něho vyvolat smyslové přeludy, iluze a halucinace, ovlivnit vegetativní funkce a přivodit následné zapomenutí událostí, v hypnóze prožitých.

Podle toho, zda převládají kvantitativní nebo kvalitativní změny vědomí, můžeme dělit hypnózu na dva typy:

H y p n ó z u s p á n k o v o u , p a s i v n í, v níž je hypnotizovaný ospalý, nebo vypadá jako spící, je nepohyblivý; chybí mu spontaneita, na příkazy reaguje jako automat. Při otevřených očích v hlubších stadiích je jeho pohled strnulý, při chůzi působí dojmem náměsíčníka. Není-li stimulován sugescemi, zůstává nehybný, spí.

V b d ě l é , a k t i v n í h y p n ó z e, hypnotizovaný živě a rychle reaguje na sugesci, často je individuálním způsobem dále zpracovává a rozvíjí. Způsoby řeči, chůze a chování, pokud nejsou pozměněny sugescemi, jsou normální, pohled se při otevřených očích příliš neliší od pohledu člověka bdělého. Je-li k tomu hypnotizovaný veden, je schopen projevovat spontaneitu i mimo oblast hypnotizovaných sugescí.

Podle hloubky můžeme hypnózu dělit na lehkou, střední a hlubokou. Lehká a střední hypnóza se vyznačuje sníženou až zmizelou spontaneitou, změnami svalového tonu převážně ve směru prohlubujícího se uvolnění; po příslušných sugescích však dochází až ke ztuhnutí - **katalepsii**, dále k zavření očí s nesnadností až nemožností jejich otevření. Během tohoto

hypnotického stavu trvá zvláštní vztah mezi hypnotizérem a hypnotizovaným, v němž podněty, vycházející od hypnotizéra, nabývají základního významu a reakce na ostatní okolí se snižují.

L e h k á h y p n ó z a, odpovídající stupni **somnolence**, je charakterizována ospalostí, zavřením víček, pocitem tíhy a únavy, zpomalením duševních pochodů, stavem příjemného svalového klidu. Hypnotizovaný je schopen si vše jasně uvědomovat, zůstává mu zanechána schopnost volných pohybů, může se s použitím jisté energie hypnotizérovým příkazům bránit, eventuálně otevřít oči a hypnotický stav ukončit. Po skončení hypnózy zůstává vzpomínka na vše, co se v hypnóze dělo. **S t ř e d n í h y p n ó z a**, odpovídající stupni **hypotaxie**, vyznačuje se dalším růstem ospalosti, neschopností otevřít oči, ztrátou schopnosti volných pohybů: hypnotizovaný je nucen vyhovět sugescím, nedovede se jim bránit. Po probuzení se hypnotizovaný pamatuje na to, co se v hypnóze dělo, může mít však částečnou amnézii, ztrátu paměti na některé události této doby.

V **h l u b o k é h y p n ó z e**, **somnambulismu**, lze vhodnými sugescemi docílit výrazné změny chování, vnitřního prožívání i fyziologických pochodů, je možno vyvolat pozitivní i negativní smyslové halucinace a věkovou regresí, při níž se hypnotizovaný chová jako dítě; je možno dát i účinné posthypnotické sugesce, příkazy, které hypnotizovaný vyplní v určenou dobu po probuzení z hypnózy. Na dobu hluboké hypnózy však bývá po probuzení ztráta paměti, amnézie; tato amnézie může však být příslušnými sugescemi odstraněna nebo změněna.

Techniky navozování hypnózy:

Nejčastěji se hypnóza vzbuzuje sugestivním navozením lehkého spánku. Stav lehkého spánku zvyšuje dále sugestibilitu hypnotizovaného, takže ho lze dalšími sugescemi přivést do pasivního somnambulismu, v němž hypnotizovaný vnímá sugesce hypnotizéra, nejeví však žádnou aktivitu; z tohoto stavu lze vhodnými sugescemi hypnotizovaného převést do somnambulismu aktivního s živou činností při otevřených očích.

Metody, jimiž se docíluje tohoto postupu hypnózy, se označují jako metody uspávací. Tyto metody se snaží hypnotizovaného unavit, využít vlivů podnětů a situací, uplatňujících se při navozování normálního spánku, jako je monotónie, klid, odstranění rušivých podnětů a svalová relaxace. Hypnotizovaný zaujme pohodlnou pozici, oddá se pasivitě, nesnaží se hypnóze napomáhat, ani se jí bránit. Zavře oči a naslouchá hlasu hypnotizéra. Je možno použít rytmických zvukových podnětů. K zvýšení hypnotických efektů se užívá těchto technik:

Fixace předmětů: hypnotizovaný fixuje očima hrot tužky, skleněnou kuličku, malý svítící bod apod.

Fixace hypnotizéra: hypnotizovaný upírá zrak na kořen hypnotizérova nosu nebo na jednu jeho zorničku. Hypnotizér má také fixovat určitý bod v obličeji hypnotizovaného, nejlépe oči, má udržet pohled déle než hypnotizovaný a nemrkat. Fixace z očí do očí nese s sebou

silnější sugestivní náboj.

Sluchové podněty: užívá se monotónních zvuků jako šumění deště, ventilátorů, tlumených úderů metronomu apod.

Pasy: hypnotizér pomalu přejíždí rukama nad obličejem a hrudí hypnotizovaného /malé pasy/ nebo nad celým tělem shora dolů /velké pasy/ a vrací se obloukem k hlavě. Tento způsob byl oblíben v době, kdy se podle Mesmerovy teorie předpokládalo, že hypnóza je podmíněna tělesným magnetismem hypnotizéra. Při přejíždění rukama nad tělem se může uplatnit uspávací účinek tepla vyzařujícího z rukou hypnotizérových. Celá procedura však působí spíše svým sugestivním nábojem, spojeným s představou o magnetické hypnotizérově moci.

Slovní sugesce: hypnotizovanému se monotónním, ale jistým a rozhodným hlasem líčí opakované příznaky, které se mají u něho objevit, postup usínání, zvyšování uvolnění, pocit tíhy, ospalosti, únavy atd. Hypnotizovaný má oči zavřeny a naslouchá hypnotizérovým slovům.

Nejčastěji se používá kombinace zrakové fixace se slovní sugescí, tzv. verbálně-fixační techniky.

Pokud se příznaky objevují jen slabě, opakuje se jejich líčení v obměňovaných formách stále znovu. Každý dílčí úspěch se zdůrazňuje a navazují na něj další sugesce. Tempo sugescí se přizpůsobuje projevům hypnotizovaného.

Hypnózu lze navodit vhodnou technikou i z normálního, přirozeného hlubokého spánku.

Hypnotizér s autoritativním chováním může stupňovat náročnost bdělých sugescí, a přivést tak hypnotizovaného do stavu aktivního somnambulismu, který je možno prokázat navozením pozitivních i negativních halucinací nebo věkové regrese. Hypnotizér vystupuje aktivně v sebejisté, autoritativní roli, využívá základní sugestibility hypnotizovaného k realizaci některých jednodušších sugescí, tím stupňuje sugestibilitu hypnotizovaného, který se dostává stále více pod jeho vliv. Hypnotizace má rychlý, dramatický spád, sugesce musí následovat rychle za sebou, musí být pronášeny tónem, který nepřipouští jejich neuskutečnění, až je hypnotizovaný přiveden do stadia somnambulismu.

Ericksonova technika se zvedáním ruky kombinuje zavírání očí a nástup hypnotického stavu s ideomotorickým pohybem, zvedáním ruky, jehož tempo se stává ukazovatelem nástupu hypnózy.

Ericksonova metoda, vyvolávající v hypnotizovaném zmatek, je doporučována u jedinců, kteří jsou jinak málo hypnobilní. Hypnotizovanému jsou v rychlém sledu dávány sugesce, které si navzájem odporují a které hypnotizovaný nestačí sledovat. Dříve, než hypnotizovaný něco udělá nebo si stačí uvědomit, co má nebo nemá dělat, přichází další příkaz. Jde v podstatě o hru se slovy, která má vyvolat v hypnotizovaném rostoucí zmatek, během něhož pak hypnotizovaný konečně přijme a provede nějakou rozumnější sugesci, a tím se dostane pod hypnotizérův vliv.

Metoda fascinační spočívá v rychlém navození hypnózy náhlým silným podnětem, jako je vzplanutí bleskového světla, úder gongu, výkřik "spěte".

Již předem musí být navozena atmosféra, v níž se objevení hypnózy očekává. Tato metoda má úspěch u hypnobilních jedinců ve zvláštním tajemném prostředí za působení hypnotizéra s velkou prestiží.

Při opakovaném navozování hypnózy bývá obvykle sled reakcí rychlejší a hloubka hypnózy větší. Prohloubení hypnózy při opakovaném navozování možno podporovat i posthypnotickými sugescemi, při nichž je hypnotizovaný ujišťován, že příští hypnóza bude hlubší a její navození rychlejší. V hluboké hypnóze je možno dát hypnotizovanému sugesci, že příště upadne do hypnózy hned na daný signál.

Hypnózou vyvolané jevy lze roztrždit jednak na jevy, které se vyskytují spontánně, jednak na jevy, které vznikají v důsledku příslušných sugescí. Je však obtížné tyto jevy rozlišit.

Samu hypersugestibilitu možno považovat za spontánní jev, provázející již kvantitativně změněné vědomí, somnolenci, který pak podmiňuje navození dalších jevů pomocí sugescí. Hypersugestibilita však může být již sama navozena sugescemi předchozími.

Mezi spontánní jevy možno nejspíše řadit zpomalení frekvence tepové a dechové, pokles krevního tlaku, převahu vagu ve vegetativním systému a zpomalení pohybů. Tyto příznaky jsou charakteristické pro hypnózu s převahou kvantitativních změn vědomí.

Daleko nápadnější jsou hypnotické jevy, které lze vyvolat sugestivně.

V oblasti motoriky lze navodit uskutečnění určitého pohybu nebo i složitějšího jednání, nebo naopak ochrnutí určitých svalových skupin nebo údů. Je možno vyvolat i strnulost, katalepsii, určitých částí těla nebo celého těla. V této strnulosti je tělo schopno setrvávat v určitých pozicích i proti síle působící na změnu pozice úspěšněji, než by to hypnotizovaný dokázal za pomoci vůlí ovládaných svalů. V oblasti vnímání možno vyvolat pocity tepla a chladu, přecitlivělost nebo naopak necitelnost i na velmi bolestivé podněty. Je možno navodit smyslové přeludy, iluze a halucinace zrakové, sluchové, chuťové, čichové i hmatové. Za nejobtížnější se považuje vyvolání halucinací negativních, zejména zrakových a sluchových, při kterých hypnotizovaný nevidí nebo neslyší to, co mu danou sugescí hypnotizér vidět a slyšet zakáže.

V oblasti myšlení a citů možno určit cit nebo náladu navodit buď přímo, sugescí citu nebo nálady, nebo nepřímo sugescí představy spojené s určitým citem nebo náladou.

Je možno vyvolat sugestivně určité představy, tendence, nutkavé myšlenky, strachy, vzpomínkové klamy apod.

Ve stadiu somnambulismu je možno sugerovat hypermnézii, při které si hypnotizovaný vybaví prožívání celých situací, které mohou být hypnotizovaným prožívány jen vnitřně; hypnotizovaný však může také svou roli v těchto situacích aktivně předvádět.

Tak je možno v hypnóze zopakovat situace, které v průběhu života způsobily hypnotizovanému duševní trauma a zanechaly stopy v jeho duševním stavu. Znovuprožití těchto situací a odreagování jejich aktivního doprovodu může vést k odstranění jejich následků pro duševní stav hypnotizovaného.

Zvláštní formou opakování složitých situací je hypnoticky navozená věková regrese. Hypnotizovaný je řadou vhodných sugescí vrácen do dřívějšího období svého života, případně až do svého raného dětství. Chová se jako malé dítě, píše a kreslí dětským způsobem, hraje si s hračkami. Někteří badatelé tvrdí, že u hypnotizovaných, které přivedli k regresi do věku nižšího než šest měsíců, zjistili pozitivní reflex Babinského, který je v tomto věku fyziologický a později u zdravého dítěte mizí. Tento fakt by svědčil pro velmi hluboký zásah hypnózy do somatopsychické struktury hypnotizovaného.

Posthypnotická sugesce a posthypnotická amnézie:

Posthypnotická sugesce je sugesce daná v hypnóze, ale její účinek se projeví v době po skončení hypnózy. Jsou-li tyto sugesce určeny časově, bývají vykonány s obdivuhodnou časovou přesností, aniž se hypnotizovaný musí dívat na hodiny.

Pokud šlo o somnambulní hypnózu, má hypnotizovaný po probuzení, pokud mu nebyla dána opačná sugesce, úplnou amnézii, nepamatuje si nic, co se po dobu hypnózy dalo. V příští hypnóze se však může po příslušné sugesci na všechno rozpomenout.

Hypnóza došla velkého použití zvláště v druhé polovině minulého století při léčbě neuróz, a čas od času se k ní lékaři a psychologové, zabývající se psychoterapií, v nových obměnách vracejí.

Psychoanalýza

V devadesátých letech devatenáctého století pokoušel se vídeňský neurolog SIGMUND FREUD léčit neurózy hypnózou. Na podkladě zkušeností svých i zkušeností jiných psychoterapeutů došel k závěru, že mnohé neurotické příznaky vznikly v důsledku zážitků provázených nelibostí, kterou postižená osoba neprojevila, nýbrž potlačila. Takto podmíněné neurotické příznaky byly obvykle provázeny úzkostí. Když léčebná osoba v hypnóze znovu prožila situaci, v níž potlačená nelibost vznikla, došlo k odreagování příslušného prožitku a ústupu neurotického příznaku.

Během další práce s nemocnými Freud zjistil, že k tomu, aby se léčená osoba rozpomenula na traumatizující prožitek a uvědomila si jeho význam pro svůj duševní život, není třeba, aby byla přiváděna do hypnotického stavu. Vytvořil techniku volných asociací, jejich interpretace, interpretace snů, chybných výkonů, analýzu odporu, přenosu, vzniku přenosové neurózy a jejího řešení.

T e c h n i k a v o l n ý c h a s o c i a c í spočívá v tom, že analyzovaný, který v přítomnosti analytika leží v uvolněné pozici, nechá volně běžet své myšlenky a říká nahlas vše, co ho napadá. Nesnaží se nějak svou řeč logicky uspořádat, nebrání se citovým hnutím, která mohou řeč provázet. Musí říkat všechny myšlenky, které ho napadnou, i takové, které by rád zamlčel, nebo takové, které se mu zdají nedůležité nebo nesmyslné. Psychoanalytik je zprvu zcela

pasivní, v určité fázi analýzy však začne aktivně zasahovat. Doplnuje chybějící souvislosti, týkající se nevědomých obsahů, pomáhá analyzovanému v překonání odporu, který se projevuje delšími pomlkami, neschopností vyvolat si jakoukoli představu, nechutí k přijetí psychoanalytickovy interpretace. Psychoanalytik musí odpor analyzovaného poznat, analyzovat a analyzovanému vysvětlit, a tím mu pomoci, aby odpor překonal, aby sám nabízenou interpretaci zpracoval a přijal.

Během analýzy se vytváří zvláštní citový vztah analyzovaného k psychoanalytikovi. Pokud se tento vztah projevuje důvěrou a sympatií, možno hovořit o pozitivním přenosu; pokud se projevuje skrývaným nepřátelstvím, rezervovaností a odmítáním interpretací, mluvíme o negativním přenosu. Analýza přenosu dokazuje, že se psychoanalytik stává pro analyzovaného obrazem dřívějšího objektu lásky, rodiče; analyzovaný přenáší na psychoanalytika vlastnosti svého rodiče a zaujímá k němu stejný vztah, jaký měl k rodiči. Původní neuróza se tím mění v neurózu přenosovou.

Psychoanalytik si musí zachovat vůči analyzovanému naprosto neosobní postoj, musí mu vysvětlit, že jeho city neplatí osobě psychoanalytika, nýbrž že jsou jen opakováním dřívějších citů, přání a způsobů chování vůči osobě rodiče. Přenosová neuróza je odstraněna získáním správného názoru na původ mechanismu neurotického příznaku i přenosu, odpoutáním analyzovaného od analytika a navázáním nových reálných lidských vztahů.

Během doby, kdy je psychoanalýza prováděna, musí si analyzovaný všimnout svých snů, které mu v následující psychoanalytické hodině pomáhá psychoanalytik za pomoci jeho volných asociací, vížících se ke snu, analyzovat a interpretovat.

Během dlouhého bádání objevil Freud, že v duševní struktuře člověka existuje vedle vědomí ještě předvědomí a podvědomí. Předvědomí je tvořeno obsahy, které nejsou v přítomnosti předmětem uvědomování, které lze však snadno podle potřeby do vědomí vyvolat.

P o d v ě d o m í je poměrně samostatnou oblastí; jeho obsahem jsou pudové tendence rozhodující o vývoji osobnosti a různé potlačené nelibé konfliktové prožitky, komplexy, které jsou příčinou vzniku neuróz. Základními pudy jsou podle FREUDA pud sexuální, **eros**, **libido**, a pud destruktivní, pud smrti, **thanatos**.

Vývoj libida prochází během lidského vývoje od kojeneckého věku řadou fází.

Prvou fází je **f á z e o r á l n í**; místem libých pocitů jsou ústa, uspokojení je získáváno sáním matčina prsu nebo jeho náhražky. S růstem zubů, kousáním a žvýkáním potravy v pozdějším období orální fáze se objevuje destruktivní, agresivní sadistické jednání.

Druhou fází je **f á z e s a d i s t i c k o - a n á l n í**, v níž místem libých pocitů je řiť; uspokojování je dosahováno zadržováním nebo vypuzováním stolice. Stolice podle psychoanalytiků představuje první majetek dítěte a podle toho, jak dítě stolicí manipuluje, možno usuzovat na jeho budoucí aktivitu nebo pasivitu v životě.

Třetí fáze je fáze falická, která se dostavuje ve věku kolem tří let. Místem libých pocitů je pyj nebo poštěvák.

Ve všech těchto fázích, které trvají od kojenec-kého věku do pěti let, je dítě eroticky zaměřeno na vlastní osobu: vlastní tělo mu poskytuje pocity libosti.

Freud se domníval, že v raném dětství dochází pravidelně k nevědomému erotickému vztahu a incest-nímu přání dítěte vůči rodiči opačného pohlaví. Ro-dič stejného pohlaví je pociťován jako sok. Jde o tzv. o i d i p o v s k ý k o m p l e x podle řecké báje o králi Oidipovi, který nevědomky zavraždil svého otce a vzal si za ženu svou matku. S touto incestní touhou po odstranění otce a po incestním vztahu k matce je podvědomě spojen pocit viny, který má za následek vznik úzkosti, provázený obavou, že dítě bude za trest připraveno o svůj pohlavní úd. Tento jev se nazývá kastrální komplex.

Po pátém roce nastává u dítěte v jeho sexuálním životě období klidu, které trvá až do puberty.

Při vývoji může dojít k fixaci libida v určité fázi, nebo v pozdější době může dojít k regresi, ke zpětnému návratu na nižší stupeň vývoje libida, což může mít za následek tendence k pohlavní perversi.

Sexuální pud, pud smrti a ostatní biologické pu-dy a potřeby označil Freud jako **id** - ono, vědomé já jako **ego**, souhrn etických a estetických norem a ideálů, získaných výchovou, nazval **superego** - nadjá.

V případě, že dojde ke konfliktu mezi pudovými snahami a touhami vyplývajících z **id** a normami cho-vání, které podmiňuje **superego**, zakročí funkce vědo-mého **ega**, cenzura, a zatlačí tyto touhy a snahy do podvědomí.

Potlačení projevů sexuálního pudu je provázeno úzkostí. K odstranění úzkosti slouží člověku řada ob-ranných mechanismů, které umožní aspoň částečný, mas-kovaný projev potlačených pudových tendencí. Mezi ty-to mechanismy patří projekce, přesun, izolace a ra-cionalizace. Projekce spočívá v tom, že se vlastní tendence přisuzují někomu jinému. Přesun znamená ná-hradu jednoho cíle jiným. Z tohoto hlediska možno přenos považovat za zvláštní případ přesunu.

Při racionalizaci jsou právě motivy jednání, kte-ré by se ocitly v rozporu s mravními normami jedince nebo jeho okolí, nahrazeny motivy z etického hlediska nezávadnými.

Pudové tendence a obsahy s nimi spojené, zatlače-né do podvědomí, se snaží proniknout cenzurou a pro-jevují se ve snech a chybných výkonech. Sen má podle Freudových názorů chránit spánek tím, že fiktivně pl-ní neuspokojená přání spícího. Umožňuje tedy i pod-vědomým pudovým tendencím, aby se projevily. I ve snu však do jisté míry účinkuje cenzura, proto se potla-čené pudové tendence musí někdy projevat v přestro-jení, v posunutí nebo symbolické formě.

Potlačené pudové tendence podmiňují i vznik chybných výkonů v průběhu běžného života.

Cílem psychoanalýzy je přivést podvědomé pudové tendence a potlačené obsahy do vědomí analyzovaného, rozšířit tak prostor jeho **ega** na úkor jeho **id**. Tím

získá analyzovaný správný pohled na příčiny svých duševních stavů a na chod svých duševních procesů, a tím i pocit vyrovnané, blahosklonné převahy vůči okolí.

I když je možno soudit, že Freud, jako ostatně většina velkých objevitelů, některé své objevy, především význam sexuálního pudu, příliš zevšeobecňoval a některé duševní procesy, vyskytující se při určitém způsobem deformovaném duševním vývoji /jako oidipovský komplex a kastrální komplex/, považoval za nutnou součást duševního vývoje, nutno mu přiznat, že postihl řadu mechanismů hlubší duševní činnosti a vrhl světlo na funkci podvědomí.

Freudovi následovníci se přidrželi jeho klasické nauky, nebo ji nejrůznějšími způsoby obměnili.

ALFRED ADLER uznával podvědomí za nejsilnějšího činitele v lidském životě; avšak větší důležitost než kauzální determinaci lidského vývoje sexuálním pudem přikládal cílové orientaci lidského života, podmíněné potřebou jedince začlenit se do společnosti a jeho potřebou se v této společnosti uplatnit a prosadit. Tato potřeba sebeuplácení a touha po moci je determinována pudem po sebezáchově, který se projevuje v sociálním prostředí. Na těchto principech založený psychoanalytický směr nazval Adler individuální psychologií.

Analytická psychologie

Z hlediska této knihy nejzajímavějším psychoanalytickým směrem je analytická psychologie curyšského psychiatra C.G.Junga. Při odkrývání pudových tendencí a jiných obsahů podvědomí postupoval Jung stejnými technikami jako Freud, došel však k některým odlišným závěrům. Souhlasil s Adlerem, že p u d p o d m í - ň u j í c í v ů l i k m o c i je právě tak silný a původní faktor jako pud sexuální. Jak Freudův pud sexuální, eros, a pud destruktivní, thanatos, tak Adlerova touha po moci mají vysoký náboj psychické energie, který vzniká z protikladného napětí. Jung zahrnuje všechny tyto pudy do společného pojmu psychické energie. Celý průběh života, tedy i života duševního, považuje za projev energie.

Morálku, kterou Freud považuje za projev **superega**, tedy souhrn norem a ideálů získaných výchovou, chápe Jung jako funkci lidské psychiky, starou jako lidstvo samo. Morálka není podmíněna zevně, prostředím, nýbrž je v samém základě lidské psychiky; bez její existence by nebyl možný život v lidské společnosti. Existuje proto na všech stupních společenského vývoje. Je instinktivním pravidlem jednání, které řídí i společný život zvířecího stáda. Morální zákony však platí pouze uvnitř společenské skupiny. Rostoucí kultura člověka podmiňuje vznik větších lidských skupin, podřízených stejnému morálnímu zákonu.

Morálka má tedy kořen v podvědomí, u něhož Jung rozlišuje dvě vrstvy, a to svrchní osobní podvědomí a hluboké, nadosobní, kolektivní podvědomí. Obsah svrchního osobního podvědomí tvoří potlačená přání a tendence, traumatické nelibé prožitky, fantazie nedozrálé k vědomí a jiné komplexy, které lze srovnávat

s psychickými projevy, označovanými jóginskou terminologií jako **kléše**. Jung je někdy označuje jako "**Schatten**", stíny.

Při přenosu na úrovni povrchního osobního podvědomí se může psychoanalytik jevit analyzovanému jako dobrotivý nebo rozlíčený otec, mateřská bytost, milenec.

Hluboké kolektivní podvědomí obsahuje nejstarší obecné představy lidstva, nejmocnější ideje, které Jung označuje slovem **archetypy**. Domnívá se, že jde snad o uložení opakuje se zkušeností lidstva. Usuzuje tak z pohotovosti opakovat podobné mýtické představy ve všech, i na sobě nezávislých kulturách lidstva. Myslí, že určité archetypy mohou být i u zvířat.

Archetypy mohou být promítány na objekty i na subjekt, na sebe sama. Při přenosu archetypů na psychoanalytika se jeví psychoanalytik analyzovanému jako kouzelník, démon, světec.

K o l e k t i v n í p o d v ě d o m í nutno podle Junga uznat za nezbytnou existující psychickou funkci a jeho obsahy, archetypy, brát jako psychické reality, protože jde o silně působící faktory, dominanty.

Mezi takovéto archetypy patří např. následující představy:

É t e r - duchovní látka - **animus** /duch/.

V o d a - pramáť - **anima** /duše/.

E n e r g i e - magická síla.

D é m o n - kouzelník - mudrc.

Jung se domnívá, že archetyp všemocné boží bytosti je všeobecný pro všechny lidské kultury, když ne vědomě, tedy podvědomě.

Metoda analytické psychologie spočívá v tom, že technikami volných asociací a jejich interpretací a výkladem snů je analyzovaný po odstranění patogenních elementů svrchního osobního podvědomí přiváděn syntézou objevujících se obsahů kolektivního podvědomí k přesvědčení, že právě tak jako biologickým účelem lidského života je rozmnožování a získávání postavení ve společnosti, je kulturním účelem života hledání pravdy uvnitř, přehodnocování a poznávání, že všechno lidské je relativní, protože spočívá na vnitřní zákonitosti a je projevem energie. Energie je však podmíněna protiklady: je vyrovnávacím procesem. Regulující funkci protikladů, nazvané Herakleitem **enantiodromie**, unikne však jen ten, kdo se od svého podvědomí dovede odlišit tím, že si jeho obsahy uvědomí a podívá se na ně jasně jako na věc odloučenou od svého vlastního já. Tím posílí své já, stane se životaschopným členem lidské společnosti a splní svou životní povinnost.

U obsahů povrchního osobního podvědomí, osobních zasutých vzpomínek, fantazií a potlačených přání stáčí, když si je analyzovaný uvědomí, aby došlo k jejich odreagování a vymizení symptomů, které podmínily. Když při ústupu před životními překážkami dojde k ještě hlubší, k tzv. prenatální regresi, objeví se psychické struktury zděděné po předcích, tudíž obsahy kolektivního podvědomí. Tu je nutné provést syntézu vynořivších se obsahů kolektivního podvědomí.

Uvědomování si obsahů kolektivního podvědomí je transcendentální funkce, která není bezcílná, nýbrž jí se projevuje podstata člověka. Zprvu jde o pouhý přírodní vývoj, samovolně probíhající bez pozornosti, někdy dokonce proti vůli člověka. Ale cíl a smysl procesu je v realizaci osobnosti člověka, původně uložené v embryonálním zárodku, ve všech jejích aspektech a v uspořádání a rozvinutí původní potencionální celosti.

Symbyly této celosti, plnosti a dovršení jsou symbyly čtveřice a kruhu, které se objevují v představách analyzovaných před úspěšným skončením analýzy.

Možno konstatovat, že ze všech badatelů zabývajících se psychikou, přiblížil se Jung nejvíce představám jógy i jiných starých mentálních disciplín, jimž věnoval velkou řadu prací a jejichž myšlením byl zpětně ovlivněn.

Schultzův autogenní trénink

Jako Freud vyšel i J.H.SCHULTZ, tvůrce metody autogenního tréninku, z klasických poznatků o hypnóze a sugesci a zvláště o autohypnóze a autosugesci. Autogenní trénink pak zpětně ovlivnil techniku vyvolávání hypnózy. Dalším, nejdůležitějším zdrojem autogenního tréninku je systém jógických cvičení a progresivně relaxační cvičení Jakobsonovo.

Jakobsonova technika progresivní relaxace slouží k nácviku postupného ovládání tonu jednotlivých svalových skupin volním zásahem pomocí představ až k hluboké svalové relaxaci celého těla. Cvičící se učí využívat této relaxace v době duševní zátěže k celkovému odstranění nežádoucího napětí. Prostřednictvím svalového uvolnění se dosahuje uvolnění duševního.

Princip autogenního tréninku spočívá v tom, že se pomocí určitých duševních cvičení vyvolá takový stav, který umožňuje vznik projevů charakteristických pro sugestivní stavy známé z hypnózy.

Autogenní trénink umožňuje dosáhnout blahodárny stav klidu, podobný spánku, bez ovlivňování druhou osobou. Má sloužit k posílení zdraví, tělesné i duševní výkonnosti, tvořivých schopností, vybavovací schopnosti paměti, sebeovládání, sebekritiky, sebekontroly, ovládání funkcí autonomního vegetativního systému, zeslabování nebo odstraňování chorobných příznaků, duševního rozladění a bolesti. Je cenným přínosem k řešení stále aktuálních otázek režimu práce a odpočinku.

Ačkoli se při autogenním tréninku vyžaduje vytrvalá vnitřní koncentrace, nevyžaduje se při něm činnost vědomé aktivní vůle. Má se jím navodit stav, při kterém se cvičící oddává určitým představám, předepsaným při jednotlivých cvičeních. Cvičení jsou seřazena od nejjednodušších k nejsložitějším. To dává předpoklad k postupnému vzrůstání vnitřní koncentrace a uvolnění.

Teorii autogenního tréninku opírá Schultz o tézi jednoty duševní a tělesné, kterou prokazuje změnami pocitů, jež vznikají v hypnóze v závislosti na změnách fyziologických, a naopak změnami fyziologickými, které vznikají v důsledku autosugesci. Již při

vyvolávání klidové hypnózy má hypnotizovaný pocit tíhy a tepla. Pocit tíhy vzniká při uvolnění svalů a pocit tepla při rozšíření periferních cév. Za podstatný faktor při vzniku hypnózy považuje Schultz uvolnění, jehož je možno také dosáhnout pomocí vhodného nácviku duševní koncentrace.

Cvičící, který chce mít úspěch v autogenním tréninku, musí být patřičně motivován, musí spolupracovat, mít určitou míru sebeovládání, musí zaujmout při cvičení vhodnou uvolněnou polohu, musí být zaměřen na vnitřní procesy duševní a musí být odpoután od vnějšího prostředí, jehož podněty musí být sníženy na minimum. Základní podmínkou úspěchu je pečlivá a vytrvalá spolupráce cvičícího s cvičitelem.

Cvičení probíhá v tiché místnosti se stejnou teplotou. Cvičící leží na lůžku v pohodlné pozici a podloženou hlavou, nebo sedí, a to opřen zády v křesle s rukama na stehnech nebo na židli s rukama spuštěnými mezi stehna v tzv. pozici drožkáře. Oči má zavřené. Vlastní cvičení spočívá v koncentraci k uvolnění svalstva, regulaci vazomotoriky, projevující se pocitem tepla, regulaci srdeční činnosti, regulaci dechové činnosti a k uvolnění břišních orgánů. Na počátku každého cvičení si cvičící uvědomuje větu: "Jsem zcela klidný". Pak přistoupí v mysli k vlastním relaxačním cvikům.

U v o l n ě n í s v a l s t v a - cvičení tíhy: Cvičící si představuje pocit tíhy v dominantní paži. /U praváka pravé, u leváka levé/. Když dosáhl pocitu tíhy v paži, na kterou se soustředil, přenese představu tíhy do druhé paže, pak postupně do obou dolních končetin a do celého těla. Počáteční cvičení má být ukončeno po třiceti vteřinách při zavřených očích, údy je nutno několikrát ohnout a napnout, cvičící musí několikrát za sebou hluboce vdechnout a vydechnout a pak teprve otevřít oči.

R e g u l a c e v a z o m o t o r i k y - cvičení tepla: cvičící se soustředí na představu pocitu tepla postupně v jednotlivých údech a v celém těle mimo hlavu ve stejném sledu jako při cvičení tíhy. Výzkum prokázal v průběhu tohoto cvičení vzestup teploty na kůži končetiny o více než jeden stupeň Celsia.

Na tomto stupni výcviku hlásí cvičící někdy zvláštní prožitky, jako pocity změn tělesného schématu, domněle narostlé údy, pocity vznášení nebo pocity rozplynutí, spojené se zvláštními hlubokými duševními zkušenostmi. Když je cvičící schopen vyvolat ve zlomcích vteřiny vjem tíže a tepla, který je subjektivě i objektivně generalizován na celé tělo, ovládl nejzákladnější část výcviku.

R e g u l a c e s r d e č n í č i n n o s t i : Cvičící si položí ruku na srdeční krajinu, aby vnímal tep svého srdce, a soustředí se na představu: "Mé srdce bije klidně a silně". Po zvládnutí cvičení má cítit klidný tep i bez přiložení ruky.

R e g u l a c e d ý c h á n í : Cvičící sleduje své dechové cykly s představou: "Mé dýchání je klidné". Nesnaží se dýchání nějak vůlí ovlivnit, ale poddává se jeho rytmu. Cvičící dýchá stále více bránicí a jeho dýchání je hlubší, jako v přirozeném spánku.

U v o l n ě n í b ř i š n í c h o r g á n ů :
cvičící se soustředí na břišní orgány s představou, že jsou zality intenzivním proudem tepla, které tryská ze solárního plexu. Procvičení tohoto zážitku trvá asi dva týdny.

C v i č e n í c h l a d u v h l a v ě : zá-
věrečné cvičení ústí v představu těžkého, úplně uvolněného teplého těla s klidným tepem a dechem a pocitem tepla proudícího v břišních orgánech. Cvičící se soustředí na představu: "Čelo je příjemně chladné". Po úspěšném zvládnutí cvičení má cvičící pocit, jako by těžké teplé tělo leželo "daleko dole", zatímco chladná hlava "se vznáší nahoře".

Cvičení je prováděno třikrát denně v době zprvu od jedné do pěti minut, později se cvičení prodlužuje na čtvrt až půl hodiny. Návuk jednotlivých cvičení trvá obvykle čtrnáct dní, návuk celého základního stupně tři měsíce.

Po úplném zvládnutí základního stupně musí být cvičící schopen dostat se nejkratším aktem vnitřní koncentrace do stavu, v němž odpočívající tělo je pocítováno jako teplé a těžké, proniknuté pravidelným pulsem a klidným dechem. Chladná hlava se vznáší nad beztvarym tělem. Výraz obličeje cvičícího je klidný jako v hlubokém spánku, svalstvo je úplně relaxováno, kůže těla je teplá a čelo zřetelně chladné. Cvičící má být schopen setrvat v relaxovaném pohroužení do svého nitra až hodinu.

V pokročilé technice je prvním krokem volní rotace očních koulí nahoru a dovnitř s představou, že se hledí "na střed čela". V dalších cvičeních se provádí koncentrace na zážitek barvy, na představu určitého předmětu, na představu vlastních prožitků provázených intenzivním citovým nábojem, na představu určitých osob, na různé otázky s očekáváním "odpovědi z podvědomí", na základní životní hesla, sloužící k zdokonalování vlastní osobnosti. Tyto koncentrační techniky, zvláště pak rotace očních koulí s představou o hledění na střed čela, mohou přivodit náhlé všeovládající "**přepojení**" /Umschaltung/, které je popisováno jako oduševnění těla, procítěná odevzdanost, relativní ztráta pocitu já při "vejítí v něco", obrácení se do nitra, sestup do hlubiny, vnor, rozplynutí.

Tento psychický proces připomíná prožitky v mystické nebo joginské kontemplaci a dokazuje, že nejrozumnějšími metodami, vytvořenými na podkladě nejrozdílnějších názorů, je možno při použití podobných prostředků /zde koncentrace na tělesné orgány a funkce a abstraktní představy/ dospět k podobným jevům, jejichž vznik nebyl tvůrci metody ani cvičícími předem očekáván.

Zen buddhismus a Moritova psychoterapie

Zen je jedna z japonských škol **mahájánového buddhismu**, který v místě svého zrodu v Indii prakticky vymizel, avšak rozšířil se do přilehlých zemí. Toto učení přinesl v 6.století BÓDHIDHARMA do Číny, kde vznikla škola **čchan**. Název se odvozuje od původního sanskrtského termínu **dhjána** - meditace, rozjímání a

japonské znění je **zen**. Do Japonska byla škola přenesena r.1120 EISAIEM, jenž založil sektu **rinzai**, zdůrazňující náhlost individuálního poznání. Záhy potom vznikla sekta **soto**, uznávající účelnost studia, která předpokládá postupné dosažení sebepoznání. Zen kvetl v Japonsku v 13.-15.století a řada jeho prvků silně ovlivnila umění, životní styl i poezii **/haiku/**.

Zásady školy zen se dají shrnout ve čtyřech poučkách:

- 1/ Tradice předávaná ústním podáním nezávisle na písmech.
- 2/ Nezávislost na slovech.
- 3/ Přímý apel na lidskou mysl.
- 4/ Stát se osvíceným - Buddhou poznáním své vlastní podstaty.

Zen si nelibuje v dogmatice či exegezi a vystačí s malým počtem pojmů: **satori**, **dharma** a **zen**, tj. osvěcení, zjevení a kontemplace. Satori se obvykle vykládá jako "osvěcení", avšak znamená i pochopení, poznání v nejširším slova smyslu. Možno tedy říci, že cílem zenových cvičení, která jako ostatní cvičení buddhistická a některá cvičení jógy mají osm stupňů, je dosáhnout osvobození od osobních přání a ambicí, poznání "čisté reality" a splynutí s ní, což má za následek pochopení všeho, tedy i smyslu utrpení, nemoci a smrti, a pocit naprostého osvobození.

Cvičení vedou k získání pevnosti vůle, ovládání citů a myšlenek, sebeovládání při snášení neštěstí a schopnosti dívat se klidně do tváře smrti. Proto cvičení zenu vysoce oceňovali japonští válečníci, samurajové.

Kandidát, který se rozhodne věnovat se zenu, musí podstoupit v klášteře přijímací zkoušku. Jedna z nejdramatičtějších vypadá podle WENDTOVÉ takto: v prázdné cele usedne žák se zkříženými nohama a tělem vzpřímeným tak, aby páteř byla ve svislé poloze, na rohožku, a položí ruce dlaněmi na stehna. Tato pozice má vést podle zenových představ k vyrovnaní psychických sil a jejich soustředění v centru, které se nalézá v břiše. V této pozici musí kandidát setrvat v malé, prázdné místnosti po dva dny a dvě noci, aniž smí usnout. Aby se ubránil spánku, upírá pohled polootevřených očí na podlahu asi 30 cm před kolena. Když vydrží v této pozici bez usnutí po dva dny a dvě noci, je převezen do jiné místnosti, rovněž prázdné, kde setrvává ve stejné pozici tři další dny a noci, aniž smí usnout. Když v této zkoušce, trvající celkem 5 dní a 5 nocí, obstojí, nezmění pozici a neusne, je přijat do kláštera k dalšímu výcviku.

Během těchto dní i nocí má za úkol nemyslet na nic, nenechat své myšlenky bloudit ve volných asociacích, nýbrž má v sobě vytvořit "prázdnotu". To se nedaří ani tak snadno potlačit myšlenky vůlí, ale tím, že cvičící se staví ke svým objevujícím se myšlenkám a nápadům jako objektivní pozorovatel, neztotožňuje se s nimi, takže ony pak samy slábnou a zanikají.

Aby mohl kandidát dosáhnout i třeba nedokonalé představy prázdnoty a vydržet v určené pozici beze spánku pět dnů a pět nocí, musí se předem zbavit všech osobních egocentrických přání a cílů, jinak ho jeho touhy a úmysly zaplavují stále novými nápady a asociacemi, které mu znemožňují vytvářet prožitek prázdnoty.

Tím jsou také prověřeny předpoklady, které mu znemožňují vytvářet prožitek prázdnoty, a které kandidát musí mít pro úspěšné absolvování dalších stupňů **zenu**.

Kandidát, přijatý za mnicha, pokračuje v cvičení ve větších prostorech ve společnosti ostatních mnichů. Když dospěje tak daleko, že se mu podaří dosáhnout na dobu několika hodin pocitu "prázdnoty", je mu přidělen mistrem úkol rozluštit **kóan**. Kóan spočívá v luštění neřešitelného, absurdního, nesmyslného problému. Jako typický příklad se uvádí např. řešení problému, jak dostat živou husu ze skleněné láhve s úzkým hrdlem, aniž se láhev rozbije, nebo představa tlesknutí jednou rukou. Tento úkol je logicky neřešitelný, mnich se však musí s veškerou svou silou na úkol soustřeďovat; úkol se musí stát jediným obsahem jeho myšlení. Mnich se věnuje tomuto úkolu s veškerou usilovností a trpělivostí, kterou získal v předchozích cvičeních. Vzdor tomu se mohou u něho objevit zlobné afekty proti nesmyslnému počínání, které je mu přikázáno. Mohou se objevit i pocity beznaděje, spojené s bezvýsledností celého počínání. Mohou se objevit i stavy útlumu, spánku, snového myšlení. Z těchto stavů je cvičící rychle vyveden úderem, který mu mistr zasadí těžkou dřevěnou holí na rameno. Čas od času si může cvičící vyžádat rozmluvu s mistrem. Mistrova otázka je formulována tak, že cvičící ze své vlastní odpovědi pozná, jak daleko ve svých cvičeních dospěl. Mistr nepotřebuje k posouzení stadia, v němž se cvičící nachází, klást otázky. Poznává to již ze vzezření cvičícího. V očích toho, kdo se dostal na falešnou, klamnou cestu, se jeví jeho rozhárané myšlenky, ctižádost a snaha, egocentrismus a tupost. Oči toho, kdo opravdově usiluje o řešení, jsou čisté, živé, plné síly. Jeví se v nich nejhlubší, základní síly osobnosti, jeho s ničím nesrovnatelné úsilí, které ho celého prozařuje. Mistr tuto atmosféru, kterou cvičící kolem sebe šíří, meta-komunikativně vnímá, stačí prý mu docela zvuk zvonku, jímž cvičící žádá o přijetí k rozhovoru, aby poznal, jakého stupně cvičící dosáhl.

Cvičící postupně vyrostl nad emoce zlosti a nad deprese, prýstící z beznaděje. Ale i v klidu navozeného pocitu "prázdnoty" pochybuje o možnosti řešení úkolu. Nad tuto pochybnost se dostat nemůže. Pochybnost se stává stále více součástí jeho vnitřního života, stává se jeho dominantní představou, jediným obsahem vědomí. Při této intenzivní představě o řešení **kóanu**, který však řešen být musí, ztrácí cvičící představu svého individuálního já, které má **kóan** řešit, identifikuje se zcela s pochybností o řešitelnosti **kóanu**, stává se sám **kóanem**. Nevnímá své okolí, hodinu mu prchají jako vteřiny.

Tento stav vyústí v náhlé osvícení **/satori/**, poznání pravé a jediné existence, ve které jsou všechny problémy vyřešeny, je tedy pochopen i smysl kóanu. Cvičící překročil hranice svého individuálního já a tím i hranice světa, který mu toto individuální já ukazovalo. Nedostane logickou odpověď na danou otázku, octne se však v jediném pravém reálném bytí, kde již není žádných otázek. Tento stav, spočívající v dosažení samého středu vlastního já a vlastního bytí za pomoci vzbuzení nejelementárnějších životních sil z

jejich centra v břiše /hara/, se nazývá **satori** a je popisováno podobně jako stav, obvykle označovaný **samádhi**.

U cvičícího, který dosáhl tohoto stavu, dojde k podstatné změně v chápání i prožívání, v postoji vůči všem jevům. Tato změna přetrvává vlastní stav vno-ru v uchování schopnosti pochopit pravou podstatu bytí a vzhledu do ní.

Možno tedy soudit, že cvičící provádí koncentraci na **kóan**, která v době, kdy se **kóan** stává dominantní představou, jež se již sama drží v centru pozornosti, přechází v meditaci, a která v době, kdy cvičící ztrácí představu svého individuálního já jako činitele pochybujícího o řešitelnosti **kóanu** a kdy zbývá ve vědomí jen představa **kóanu**, stává se kontemplací.

Proti jiným meditačním metodám má meditační metoda zenu, **zazen**, tu zvláštnost, že jako objekt meditace dává neřešitelnou, absurdní, nesmyslnou otázku, takže cvičící musí přemoci veškerý silný přirozený odpor, který v něm nesmyslnost objektu meditace vyvolává. Tímto výcvikem v přemáhání odporu možno vysvětlit vznik druhotných výsledků výcviku, jako je síla vůle a sebeovládání.

Tokijský psychiatr S. Morita koncipoval na praktických zásadách racionální jádro zenu, které se vztahují k sebeovládání a získání trvalé duševní rovnováhy osobnosti, psychoterapeutickou metodu, jíž se snaží osvobodit neurotika od neurózy a učinit ho schopným čelit jakékoli konfliktové situaci.

Podle Moritovy koncepce jsou neurotické symptomy výrazem konfliktogenního procesu, který přináší nemocnému strádání. Pokusy nemocného překonat neurotickou úzkost, uniknout vlastním neurotickým konfliktům nebo je zapírat, vyvolávají stále sílící neurotické napětí. Specifická úzkost neurotika je důsledkem jeho specifických reakcí na prostředí. Neplatí zásada symptomů nebo komplexu symptomů. Neuróza vzniká z neurotikova přesvědčení, že těmito symptomy trpí, není tedy způsobována symptomy samotnými. Stálou neurotickou obranou vzniká **circulus vitiosus**, který nazval Morita psychickým principem vzájemných účinků. Neurotická obrana proti příznakům posiluje fixaci na tyto příznaky a zvyšuje pocit utrpení. Morita označil neurotické osobnosti jako "**šinkeišicu**" a konstatoval u nich tyto rysy a postoje, které jsou podmíněny ego-centrismem:

- 1/ Hypochondrické rysy, podmíněné většinou konstitucními, dědičnými faktory.
- 2/ Neurotický perfekcionismus, projevující se tím, že se neurotici pokoušejí učinit nemožné možným. Naproti tomu výrazem duševní rovnováhy je pochopení, že každému nelze dosáhnout maxima.
- 3/ Neschopnost pravdivě a přímo se vyrovnat s úkostí. Úzkost je nutno akceptovat a snášet strádání s ní spojené. Když úzkost dosáhne vrcholu, je jakýkoli pokus o další obranu zbytečný a neúčinný, chronicky zvětšené "ego" se zhroutí a utrpení vymizí.
- 4/ Neschopnost poučit se z nezdaru a přijmout skutečnost, porážku a obtíže.
- 5/ Domněnka odlišnosti od ostatních lidí.

- 6/ Snaha po štěstí bez námahy, obtíží a strádání.
7/ Pocit méněcennosti a neschopnosti, utrpení přesahujícího utrpení ostatních lidí.

V neuskutečnitelnosti ideálů neurotiků v důsledku jejich perfekcionismu se však projevuje všeobecně lidská snaha po vlastním růstu. Neurotická osobnost je v podstatě jednou z možných forem projevů tvůrčí životní síly, která se po správném psychoterapeutickém usměrnění může vyvinout v mohutnou konstruktivní sílu.

Moritova psychoterapie se snaží přímým účinným způsobem povzbuzovat a rozvíjet konstruktivní síly nemocného; k jejich mobilizaci využívá léčebného vlivu činnosti a zdůrazňování postoje "přijetí skutečnosti".

Nemocný je při přijetí do léčení psychiatricky vyšetřen; je mu vysvětleno, v čem spočívá struktura neurózy, je mu objasněn průběh léčby a její smysl. Když nemocný souhlasí s léčbou, musí se podrobit přísné léčebné disciplíně. Během léčby nesmí hovořit o svých potížích ani s lékařem, ani s druhými nemocnými. Nejsou mu podávány žádné léky pro spaní a pro uklidnění. Délka léčby trvá okolo 40 dnů. Je rozdělena do čtyř fází:

I.fáze trvá asi týden. Nemocný leží sám v místnosti na lůžku, smí vstát jen k jídlu a ke koupeli. Nesmí se ničím zaměstnávat. V první době se nemocný cítí lépe, brzo se však dostaví úzkost a nemocný má dojem, že všechny jeho symptomy se zesilují a strádání se zvyšuje. Když tyto potíže dosáhnou vrcholu a všechny pokusy ubránit se jim selžou, začíná se nemocný s nimi smířovat a přijímat je jako nutnost. Tento stav mobilizuje tvůrčí neurotickou aktivitu a nemocný se začíná v lůžku nudit.

II.fáze trvá až týden. Doba spánku je stanovena na 7 hodin, nemocný smí vycházet na zahradu a vykonávat lehčí práce. Začíná si vést deník, jehož zápisy psychiatr denně čte a písemně komentuje. Nemocný se obvykle cítí několik dnů dobře, pak se jeho potíže vracejí. Psychiatr mu v písemných připomínkách radí, aby je přijal jako skutečnost, tak jako přijímá radost.

III.fáze trvá také týden. Nemocný je více zaměstnáván, není mu však dovolen styk a hovor s druhými nemocnými ani s lékařem; kromě spánku neodpočívá. V této fázi dosahuje obvykle nemocný ve svých životních postojích přijetí nevyhnutelné skutečnosti, a přesto, že má ještě nějaké potíže, může vykonávat svou denní činnost.

IV.fáze trvá až dva týdny. Nemocnému je dovolen styk s druhými nemocnými, nesmí však s nimi hovořit o svých potížích. Smí opouštět léčebnu a je mu přidělována důležitější a odpovědnější práce. Jeho deník bývá obvykle zaplněn optimistickými záznamy, svědčícími o pokračujícím uzdravování.

Podle japonských pramenů jsou výsledky velmi dobré. Uvádí se 65% úplného uzdravení, 30% zlepšení a pouze 5% bez úspěchu. Nemocný se naučí snášet své neurotické strádání, tím je přetát bludný kruh mobilizací "tvůrčí pasívní aktivity", s níž nemocný aktivně

přijme životní realitu a v ní sebe samého, takového, jaký je. Zájem, který vzbudily příznivé výsledky Moritovy psychoterapie, vedl japonské psychiatry k tomu, aby provedli vědecké zkoumání fyziologických a psychologických aspektů **zenu**, zvláště jeho meditačních technik, **zazenu**. Zkoumání byli podrobeni praktici zenu. U některých cvičících vzrostla po **zazenových** cvicích zraková ostrost na dálku. Energetický metabolismus klesl za určitých okolností na hodnoty nižší než bazální metabolismus. V elektroencefalografických záznamech bylo zjištěno snížení hladiny mozkové excitace, která je odlišná od spánkových epizod. Koncentrace v **zazenu** je pouze povrchně podobná hypnotickému transu. V průběhu **zazenu** jsou vnímány vnitřní a vnější podněty, v elektroencefalografickém záznamu nastává však odpověď konstantní reakcí. Čím více let provozuje cvičící meditace **zazenu**, tím více změn bylo shledáno v EEG záznamech. Výzkumy potvrdily souvislost koncentračních a meditačních praktik s fyziologickými změnami v lidském organismu.

K U L T U R N Ě H I S T O R I C K Ý
A S P E K T J Ó G Y A
J E J Í T Ř Í D Ě N Í

Zdeněk Bašný

Slovo jóga má v sanskrtu mnoho významů. Tak např. Ap-
teho slovník střední velikosti jich zaznamenává 38 :
spojení, spojování, kombinování, kontakt, dotek, užítí,
použití, způsob, metoda, výsledek, prostředek,
vhodnost, práce, zaměstnání, trik, podvod, plán, úsilí,
lék, léčba, kouzlo, zařikávání, magie, nabytí,
výzbroj, argument, příležitost, bohatství, pravidlo,
vztah, závislost, soustředění, rozjímání, kontempla-
ce, součet, konjunkce, oddanost atd.

Ve Rgvědu, upanišadách a Bhagavadgítě se termínu
jóga užívá ve významu sjednocení, spojení. Podle Pa-
tandžaliho je jóga metodickým úsilím o dosažení doko-
nalosti, a to kontrolou různých prvků lidské přiroze-
nosti fyzické i psychické.

Přenesený význam slova mohl být dvojí: spřažení -
spojení člověka s bohem ve smyslu latinského **religio**,
nebo spřažení - ujařmení nižších elementů lidské by-
tosti, které je podmínkou, aby zcela očištěné vědomí
člověka, **átman** se ztotožnilo s vědomím absolutním,
brahman. Nejčastěji se používá výrazu jóga k označení:

- 1/ metody různých tělesných a duševních cvičení,
- 2/ filosofického systému, o který se tyto techniky
opíraly a jenž byl výsledky těchto technik zpětně
ovlivňován,
- 3/ cíle jógických technik, jako je sebepoznání, os-
vobození, sjednocení, nesmrtelnost apod.

Podle indických představ je jóga považována za
věčnou právě tak jako bytí, v začátcích stvoření byla
pochopena tvůrčím principem a v průběhu času sdělová-
na moudrým. Věřící pokládají za původce jógy vždy to-
ho boha, kterého považují za nejvyššího. V **Bhagavad-
gítě** se za zvěstovatele jógy prohlašuje vtělení boha
Višnu, **Kršna**. Nejčastěji je za původce jógy pokládán
člen hinduistické trojice, bůh ničitel, představitel
přeměny **Šiva**.

Představa o věčnosti jógy připomíná biblický vý-
rok: "**Nebe a země pomínou, ale slova má nepomínou**".
Aby bylo možno považovat jógu za věčnou, bylo by nut-
no přiznat jí objektivní, časově neomezenou platnost,
jako třeba zákonitosti obsažené v Pythagorově větě
nebo zákonu o zachování energie.

Užitečnější je snažit se postihnout, v které době
a za jakých podmínek vznikly představy, ze kterých
byly později systémy jógy sestaveny.

Když někdy v druhém tisíciletí před n.l. začali
do Indie pronikat **Árjové**, byla již Indie svědkem mno-
hých zašlých kultur. Nálezy archeologů postihují sled
kultur od severoindické kultury **sónské** až k rozsáhlým
a vyspělým kulturám **mohendžodarské** a **harappské**, kve-
toucím na březích Indu v třetím tisíciletí před n.l.
Tyto kultury znaly již písmo, které dosud nebylo roz-
luštěno.

Je otázkou, zda některé představy charakteristic-
ké pro jógu se nevyskytly již v těchto kulturách. Při
archeologických vykopávkách byly nalezeny stavby, kte-
ré umožňovaly obyvatelům rituální očistu vodou, cha-
rakteristickou pro dnešní hinduistickou kulturu. By-
ly objeveny malby a sošky velmi podobné hinduistickým
zobrazením boha Šivy, právě tak jako známky šivaistic-
kého falického kultu. Jedna z nalezených sošek poklá-
daná za zobrazení předchůdce Šivy, Protošivy, zaujímala

pozici připomínající pozici jóginskou. Možno tedy soudit, že řada představ protoindické kultury byla tradována příchozím Ářjům a v průběhu staletí se protlačila do popředí jejich názorů.

Na druhé straně nutno uvážit, že pozice s nohama zkříženými pod sebe, dále pozice **vadžrásana** je možno zjistit u hudebníků na malbách v egyptských nekropolích staré i střední říše, aniž se dá prokázat spojení s indickým kulturním prostředím v onom čase. Možnost lidských pohybů i pozic je omezená a určité pozice mohou být vytvořeny bez jakékoli nápodoby cizích vzorů.

Když pastevečtí Ářjové vnikli v první polovině druhého tisíciletí před n.l. do Indie a usadili se v poríčí Indu a jeho přítoků, měli náboženské a kosmologické představy podobné, jako jiné indoevropské kmeny. Jejich bohové odpovídali personifikacím mocných přírodních jevů.

Poměrně v krátké době vznikl u Ářjů stav kněží se společenskou funkcí vyplývající ze znalostí vztahů k božským vládčům a dárcům, na jejichž přízni závisel život pasteveckého a válečnického lidu. Tento kněžský stav byl co do významu srovnatelný u druhých indoevropských národů jedině s keltskými **druidy**.

Velmi pravděpodobně se u Ářjů v důsledku styku s původním obyvatelstvem projevil tendence, aby se v zájmu zachování "čisté krve" společnost Ářjů diferencovala do kast. Příslušnost ke kastám byla určena zrozením a nedala se změnit.

Kasta kněží, **bráhmanů**, zdůrazňovala svou nadřazenost nad ostatními kastami, i nad vládnoucí kastou bojovníků, **kšatrijů**, znalostí a ovládnutím magických sil. Bráhmani hlásali, že přízeň božstev je možno získat obětí, **jadžňou**, jejíž rituál se stával stále složitějším a již tedy mohl vykonávat jen vysoce v tomto oboru vzdělaný bráhman. Význam oběti stále stoupal.

V posvátných staroindických textech, **védách**, **bráhmanech** a **upanišadách**, které byly právě tak jako zpěvy druidů tradovány ústně z generace na generaci, možno sledovat vývoj tohoto myšlení.

V **R g v é d u**, obsahujícím hymny na bohy védského pantheonu, je ještě při oběti nejdůležitějším objektem božstvo, kterému je oběť přinášena. Rituál oběti je složitý, oběti jsou hojné a tučné, oběť má za cíl získat přízeň boha, jemuž je obětováno.

V pozdním védském období počátkem prvního tisíciletí n.l. když se sídla Ářjů posunula do poríčí Gangy a dále na východ a na jih, byl jasný, radostný svět Rgvédu, ovládaný mocnými božskými dárci, vystřídán světem **A t h a r v a v é d u** ovládaným magickými silami. Vzniká nový typ kněží, **atharvanů**, slučujících funkce obětníka, kouzelníka a lékaře. V představách Atharvavédu je při oběti nejdůležitější magická moc oběti, magické rituály a magické formule, **mantry**, jimž jsou podřízeni i sami bohové.

V konečné fázi vývoje tohoto nazírání, zachycené v rituálních příručkách, **bráhmanech**, se magická moc obřadu nazývá **brahman**, ztotožněná se samou obětí, stala základní kosmickou silou, která prostupuje vším a je ve všem obsažena. Kosmos sám byl stvořen obětí

tvůrce. Oběti spočívající v **tapas**, přísné askezi a sebetrýznění, možno získat nadpřirozené síly a ovládnout i bohy.

Oběť již může provádět jen zasvěcený bráhman, může být vykonána skutečným úkonem, obětováním hodnotné věci, provedení oběti však může být jen v symbolickém rituálu nebo jen v myšlenkové představě, v rozjímání. Vznikla představa, že jednotlivé složky oběti odpovídají jednotlivým fyziologickým pochodům jako je přijímání potravy, zažívání, vyměšování, soulož, bdění a spánek. Obětník, zasvěcený bráhman, který byl v představách své kasty v této době již svou znalostí rituálu povýšen nad bohy, mohl přinášet oběť již tím, že bděle podle rituálu sledoval své fyziologické procesy.

Posunutí kulturního těžiště na jih a na východ mělo za následek hluboké změny. Tak jako se změnil ráz krajiny, kde v tropickém nadbytku život prudce vzkypí a stejně rychle odumírá, změnil se i charakter obyvatelstva. Lid východních krajů nikdy plně nepřijal víru bráhmanů. V jeho žilách kolovala jiná krev, jeho myslí táhly podivné představy o bohyni Matce, kultu plodnosti, a vyznával jiné bohy, jímž na rozdíl od Ārjů přinášel nekrvavé oběti. Tento lid sní o magických silách, jichž je možno dosáhnout krajní askezí, sebetrýzněním a hladem. Z jeho řad povstávají různí kající, kteří usilují o dosažení vyšších cílů, než jaké slibuje bráhmanská oběť.

Takto asi začínalo období **upanišad**, jehož představiteli nebyli bráhmanští obětníci, nýbrž lidé odříkající se světa a smyslových požitků. V této atmosféře převratných myšlenkových i společenských změn se rodila nauka o **samsáru**, koloběhu životů, a s ní spojená představa o **karmanovém zákonu**, o odplatě činů. Jedinec, který překročí míru utrpení stanovenou karmanovým zákonem, bude obdařen v tomto životě nebo v životech příštích nadpřirozenými magickými silami.

V upanišadách se dále sdělují tajné názory o principech bytí a života, které jsou jednou hledány ve vodě, jindy v dechu - vzduchu nebo ohni. Ponenáhlu krystalizuje představa nepostižitelného, nezničitelného a nedefinovatelného ducha nazývaného **ātman**, který bylo opět označováno termínem **brahman**, ač původně znamenal magickou všemocnou sílu oběti. V jednom mladším textu je brahman popisováno jako Pán, obklopující všechny věci, zářící, vševidoucí, vševědoucí, všudypřítomný, nedotčený zlem, sám v sobě existující. Jiný ještě mladší text vidí v brahman božského stvořitele, k němuž lze dospět oddaností a uctíváním.

Z myšlenkového bohatství upanišad v další etapě indického myšlení vyplynula řada metod, jak intuitivně pochopit mnohotvárnou skutečnost. Tato hlediska se nazývají **daršany**. Tak např. **sánkhja** učí, že od věčnosti existují dvě samostatné reality, duch - **puruša** a hmota - **prakṛti**. Duch je čisté vědomí bez jakékoli činnosti. Hmota je nevyčerpatelná energie postrádající vědomí. V neprojeveném stavu je hmota jednotou protikladů, které svou rovnováhou znemožňují činnost.

V **é d á n t a**, jejíž základní text **V é d á n t a s ú t r a** pochází z druhého století před n.l., pokládá za jedinou absolutní realitu neosobní **brahman**, nepostižitelné, bez jakýchkoli přívlastků. V tomto

aspektu je nazýváno **parabrahman**, kterýžto pojem se snažím vystihnout termínem "absolutní vědomí".

Prvotním projevem tohoto "absolutního vědomí" je **išvara**, Pán vesmíru, kterého možno chápat jako kosmické vědomí oživující vesmír tak, jako vědomí člověka oživuje jeho tělo.

Tato představa tvůrce i stvořeného vesmíru není však pravou realitou, je jen kosmickým klamem označovaným termínem **mája**. Vědomí člověka je poutáno májou, proto považuje člověk své tělo, smysly a mysl za své pravé já. Když se zbaví těchto představ, prohlédne závojem **máji**, pochopí, že ve své podstatě je átman čisté vědomí, zbavené všech svých obsahů, átman, totožný s vědomím absolutním, brahman.

Z myšlení upanišad vychází i jóga, která představuje soubor metod cílících k osvobození Sebe Šama, **átmanu**, jeho ztotožnění s absolutním vědomím, **brahman**.

Jóga se opírá o princip oběti: jógin se musí vzdát všech sobeckých vztahů k předmětům světa, musí dokonale ovládnout své tělo a jeho funkce, své jednání, pudy, emoce i myšlení, a posléze se vzdát i své vlastní individuální existence. Metody jógy možno třídit podle jednotlivých lidských funkcí, z nichž vycházejí.

K a r m a j ó g a má ovládnout jednání, aby bylo dosaženo osvobození - **móksa**.

D ů ň á n a j ó g a vede ke vzdání se vlastní individuální existence tím, že analytickým myšlenkovým rozbořem se jógin dobere poznání její neskutečnosti.

B h a k t i j ó g a obětuje všechny emoce tvůrci a pánu vesmíru, promítnutému do libovolně zvolené představy osobního boha.

R á d ů a j ó g a vede k ovládnutí mysli.

H a t h a j ó g a cílí k ovládnutí těla a jeho fyziologických pochodů.

Tyto jednotlivé metody jógy se vzájemně doplňují a nejsou vždy přesně odlišovány. Všechny jsou vzletně popsány v posvátném písmu višnuistů, v B h a g a - v a d g í t ě .

Karmajóga vychází z nauky o **karmanu**. Jógin, který si zvolí tuto metodu, nejenže se nesmí dopustit žádných přečinů, avšak musí obětovat veškerou svou činnost tím způsobem v nitru, že se vzdává plodů všech svých činů, a svou činnost vykonává jako povinnost bez jakéhokoli citového zabarvení. Nejásá nad zisky, neželí ztrát. Tím připravuje své činy o jejich karmický dopad a vymanuje se tak z koloběhů životů.

Bhaktijóga, jóga uctívání, oddanosti a lásky, se uskutečňuje uctíváním představy osobního boha, tvůrce a pána vesmíru, jemuž obětuje jógin všechny své city, jehož miluje nade vše. Soustřeďuje se na osobního boha, jenž se stává jeho dominantní představou, která vyplní celý obsah jeho vědomí. Nakonec uctívá ztrácí představu o svém individuálním já a zažívá bezmeznou slast s vyvoleným božstvím. Bhaktijóga dosud zaujímá významné místo v indickém náboženství.

Podle hierarchie hodnot je nejvyšší jóga poznání, džánajóga. Spočívá v naprostém zničení pocitů, že člověk má nějakou individuální existenci, že jeho osobní já je činitelem. Tohoto poznání se dosahuje tím, že zpočátku rozlišuje to, co je trvalé, od toho,

co trvalé není, až se tímto rozeznávacím trvalým nazíráním do nitra pochopí jediná pravá podstata, čisté vědomí, **átman**, a pozná jeho totožnost s vědomím absolutním, **brahman**.

Asi ve třetím století před n.l. sestavil PATAŇDŽALI Jóga sútru, v níž popsal metodu ovládnutí mysli, rádžajógu, pomocí cvičení rozdělených do osmi stupňů. V prvním stupni zvaném **jama**, obsahujícím zákazy, a druhém stupni zvaném **nijama**, obsahujícím příkazy, musí být ovládnuto jednání, vyřešeny vztahy k okolí a provedena očista těla i mysli. V třetím stupni musí být ovládnuto tělo cviky pozic, **ásán**. Ve čtvrtém stupni je nutno zvládnout fyziologické tělesné funkce cvičením dechu, **pránájámou**. V pátém stupni jsou zvládnuty smysly **pratjáhárou**, cvičením odtažení pozornosti od smyslových vzruchů.

Těchto prvních pět stupňů je zváno **krijajógou** a je přípravou na vlastní zvládnutí mysli v dalších třech stupních rádžajógy. Šestý stupeň, **dhárana**, je soustředění, koncentrace mysli na určitý objekt nebo představu. Cvičící se snaží vůlí udržet myšlenky v jednom bodě a odstranit myšlenky rušivé. Je mnoho technik, které přispívají k účinnosti metody.

Sedmý stupeň, **dhjána**, je charakterizován tím, že objekt nebo představa, k níž bylo soustředění cíleno, zůstává již klidně, bez volní námahy a rušení v centru pozornosti, stává se dominantní, ovládací představou. Touto představou může být i představa prázdnoty vzniklé zánikem myšlenek.

V osmém stupni, **samádhi**, se pak ztrácí rozdíl mezi tím, kdo si představuje, mezi procesem představování a představou. Stav, kdy zmizí vědomí procesu představování a zůstává pouze vědomí představy, v níž se cvičící rozplynul, označuje se jako **samprádžnáta samádhi**. Stav, kdy mizí i jakákoli představa a zbývá jen nepopsatelné prožívání existence a blaha, čisté vědomí, nazývá se **asamprádžnáta samádhi** a je srovnatelný s **aparóksánubhutí džánajógy** a **nirvánou** buddhismu.

Pataňdžaliho rádžajóga je nejutříděnějším systémem jógy a všechny ostatní systémy jógy byly tímto systémem podstatně ovlivněny.

V určitých obdobích lidských kultur možno pozorovat nápadný vzrůst magického způsobu myšlení. Bývá to obvykle v dobách rozvratu a hroucení starých řádů a norem. V evropské kulturní oblasti se tento masivní vzrůst magického myšlení projevil v prvních stoletích n.l. a znovu v patnáctém, šestnáctém a sedmnáctém století.

V Indii možno pozorovat podobný úkaz v prvních stoletích prvního tisíciletí před n.l. v době dominantního postavení **A t h a r v a v é d u** a rituálních příruček bráhman, podruhé v pátém až sedmém století n.l. za doby, kdy Indie byla vystavena násilí cizích nájezdníků a vládců. Tehdy byla silně oslabena autorita bráhmanů a védu, dochvilal buddhismus a vyvstával **t a n t r i s m u s**, nesourodý systém magického rituálu, hlásající dosažení nejvyššího cíle pomocí kouzel, diagramů, gest a jiných fyzických prostředků. Největší znalec a vydavatel tanter SIR JOHN WOODROFFE, známý pod pseudonymem ARTHUR AVALON, vypočítává obsah

těchto encyklopedických příruček: "Átman, vznik a zánik vesmíru, původ bohů, mantry, jantry, mudry, různé druhy duchovní praxe /sád hany/, uctívání /púdža/ jak vnější, tak mentální, poutní místa, džapa, rituál a magie, rozjímání /dhjána/, jóga, právo, zvyky, věda". Tantry vznikaly od konce 8.století a jsou jich stovky; rozeznáváme tantry buddhistické a hinduistické, které se dělí na šivaistické a šaktistické. Na vývoj hinduismu, zejména na jeho rituál, i na pozdější systém hathajógy, měl tantrismus obrovský vliv. Tantry předpokládají všemožné magické vztahy ve vesmíru, docházejí ke stejné představě jako hermetikové a gnostikové, že "jak nahoře, tak dole", tj. že člověk, mikrokosmos, se podobá antropomorfně pojatému vesmíru, makrokosmu. Tím má každý člověk v sobě celý bezmezný vesmír, ba i absolutno. V jeho těle je šakti, latentní tvůrčí energie, spící stočená jako had, kundalíní, totožná s kosmickou Mahášaktí, která po probuzení může vytvořit jednotu mezi vědomím člověka a vědomím absolutním, átmanu a brahman.

Proto tantry tak jako hathajóga přikládají velikou důležitost tělu. Tělo musí být pevným, spolehlivým, zdravým a silným, tak může být dán předpoklad duševního vzestupu.

Důležitým pojmem v tantrách jsou **mantry**. Jsou to elementy slovní magie, hlásky, slabiky, slova i věty, a jsou chápány shodně s představami kabaly a gnóze jako jakési ideje, formy, jejichž vibracemi je vytvářen a udržován objevený vesmír.

Mantry jsou věčné a jeví se jako činný aspekt nehybného, nepostižitelného **parabrahman**, absolutního vědomí, nazývaný **šabdabrahman**.

Parabrahman bývá personifikováno jako bůh Šiva a šabdabrahman jako bohyně Šakti, Šivova žena a tvůrčí energie.

Čisté vědomí, **čit**, se projevuje vibracemi, jimiž působí na hmotu. Nejčistší formou vibrací je zvuk, **dhvani**, a éter - **akáša**, jehož dalším projevem je **prána**.

T a n t r í c k á s á d h a n a, v níž možno postihnout symboliku sexuálního spojení, spočívá v ovládnutí těla, životních pochodů a myšlení. Tělo může být ovládnuto pozicemi, ásánami, životní pochody dechovými cvičeními regulujícími funkci prány v těle a myšlení může být ovládnuto **džapou**, bručivou koncentrací za opakování mantry.

Na fenomény spojené s představou vzestupu **kundalíní** do určitých čakrů nutno se dívat jako na zvláštní fáze vědomí, jejichž vědecké posouzení by bylo jistě nesmírně obtížné.

Bude proto vděčnější obírat se těmi metodami hathajógy, které upevňují zdraví, nesmírně zvyšují odolnost, pasívní stránku tělesné síly, a vedou dokonce k ovládnutí tělesných ústrojí řízených vegetativním systémem. Ovládnutím těla a jeho fyziologických funkcí možno pak příznivě ovlivnit i emotivitu, afektivitu a myšlení. Jednotlivé techniky hathajógy, pročišťování, cvičení ásán, cvičení dechu a specifické praktiky cvičení mysli budou popsány v příslušné kapitole.

K A R M A J Ó G A

Rudolf Skarnitzl

Podle indických názorů je **nevědomost příčinou všech zmatků ve světě**, všech nesvárů a stálých bojů. U jednotlivce se nejvýrazněji projevuje v charakterovém prvku sobectví.

Sobectví, čili vědomí sebe - jáství **/ahamkára/**, je ztotožňování se s fyzickým tělem, vědomím, myšlenkami, city a pocity. Jáství se stává u člověka iluzivním centrem osobnosti se zřetelnou touhou ukrojit pro sebe co největší kus libosti. Uspokojování této touhy se však často děje na úkor pocitů libosti jiných lidí, a tak dochází k rozporům a utrpení, protože sobec má málo sociálního pochopení. Pouze kontrola a ovládnutí hrubších projevů sobectví umožňuje společenské soužití lidí.

Od úsvitu lidstva se lidé snaží odstranit ze svého života utrpení. A jaký mají úspěch? Odpověď dostáváme na pokračování až po naše dny - vidíme jen války a s nimi spojené krveprolití a bídu. Naše tzv. civilizace a kultura jsou zřejmě jen slabým pozlátkem zakrývajícím divocha v nás zakořeněného. Navzdory vychloubání se vymoženostmi na poli vědy a techniky je nejistě, zda je moderní člověk skutečně šťastnější než jeho předek, který žil před tisíci lety. To není přehnaný názor zrozený z pesimismu, ale přímý pohled na tvrdou skutečnost, kterou nemůžeme přehlížet, jakkoli se nám oškliví.

Důvodem, proč se nepodařilo a nedaří najít uspokojivý návod pro všeobecné štěstí, je okolnost, že se nikomu nepodařilo odstranit sobectví lidí. Je to totiž velmi dlouhodobá, složitá a doslova úskočná záležitost, která se daří jen jednotlivcům s opravdovým odhodláním a vyzbrojeným nezměrnou trpělivostí.

Pozadím sobectví jsou **kléše**, tj. zdroje útrap, kterých je podle indických představ pět:

- 1/ **avidja....** - nevědomost, která je hlavní z nich, představuje též mylnou záměnu nevěčného za věčné, nečistého za čisté, nejá za já apod.,
- 2/ **asmita....** - jáství /ve smyslu jsoucnosti já/, neboli mylné ztotožňování subjektu s nástroji těla a mysli,
- 3/ **rága.....** - chtíč, chtění, přilnutí k příjemným věcem,
- 4/ **dvéša.....** - nenávisť, odpor k nepříjemným věcem,
- 5/ **abhinivéša** - instinktivní lnutí k životu a strach před smrtí.

Těchto pět zdrojů vytváří nestálý a neukojený život ega /já-ství/. Jsou kořenem vtělení a podmínkou jeho stavu i s příslušnými radostmi a bolestmi, které pocházejí z minulých ctností i chyb či zásluh a provínění. Úhrnem jsou tyto **kléše** bolestné, a proto také lidská zkušenost jakožto celek je bolestná. Pouze jógou je možno jejich působení zastavit a ukončit utrpení.

Jóga, která se speciálně zabývá sobectvím a postupně je likviduje, je **karmajóga**.

Pojem **karman** doslovně značí čin, činnost nebo konání. Každá činnost je karmanem, za předpokladu, že je iniciativní nebo sleduje nějaký účel. Tak když truhlář zhotovuje židli, nazýváme to jeho činností, ale vlaje-li prapor ve větru, neříkáme, že koná činnost,

nýbrž že se pohybuje. Proto by bylo lepší vysvětlit pojem karman spíše jako cílevědomé "konání" než jako "činnost".

K a r m a n o v ý z á k o n - čili nauka o odplatě činů - je indická odpověď na jeden z nejpálčivějších problémů všech dob - na otázku po původu zla a utrpení ve světě. V tomto zákoně nabývá pojem karman ještě jiného významu a znamená zde "ovoce minulých činů". Vše, co člověk v tomto životě prožívá, je výsledkem jeho vlastního chování v dřívějších existencích. Karmanový zákon má totiž svůj základ ve víře v koloběh životů **/sansára/** a předpokládá stále opakované návraty jedince na tuto zemi. Koloběh životů je věčným zákonem, jemuž podléhá nejen tento svět, nýbrž všechno živé ve vesmíru vůbec. Jedinec nemá nad sebou žádného soudce kromě sebe sama. Sám je původcem svého současného údělu, sám rozhoduje do značné míry o své budoucnosti - záleží jen na něm, případně na podmínkách vytvořených jeho konáním v minulosti, jak bude vypadat - říká **IVO FIŠER** v pojednání "O d b r a h m a n i s m u k h i n d u i s m u".

Karmanový zákon v sobě obsahuje myšlenku, že vše je opláceno stejnou mincí, např. láska láskou, myšlení znalostí, pracovní činnost prostředky apod.; dále i všechno dávání a přijímání, všechna laskavost i nelaskavost, všechno dobré i špatné chování, pocity a myšlenky. Karmanovému zákonu bychom neměli rozumět ve smyslu "oko za oko, zub za zub", jeho intence je hlubší a spočívá ve výchově a nabývání moudrosti. Cílem jeho působení je odstranit příčiny poklesků. Ve smyslu tohoto zákona nemusí být např. surová vražda odplacena prožitím pocitů vražděné oběti, nýbrž takovými zážitky, které dávají v původně bezcitném vrahovi vzklíčit pocitům soucitu a útrpnosti tím, že je sám podroben dlouhodobým svízelným podmínkám chudoby, nemoci, zajetí, zmrzačení apod.

Karman se všeobecně dělí na tři skupiny:

- 1.- **sañčita karman,**
- 2.- **ágámí karman,**
- 3.- **prárábdha karman.**

S a ñ č i t a k a r m a n je jakýmsi skladištěm skutků nahromaděných v minulosti, jejichž ovoce nebylo ještě sklizeno.

Á g á m í k a r m a n je důsledkem toho, co vytváříme nyní, uskutečnění se z činů, jež nyní konáme.

P r á r a b d h a k a r m a n je působení, které již uzrálo a jehož ovoce sklízíme v tomto životě; představuje osudové dění, kterým právě procházíme.

Podle hinduistů je nutno sklídit ovoce všech karmanů; charakter jedince a okolnosti jeho života jsou určovány předchozím karmanem. **Prárábdha karman** je nej působivější ze všech, protože jeho důsledkům se nemůžeme žádným způsobem vyhnout. **Sádhanou**, tj. cílevědomou praxí, zaměřenou na dovršení a rozluštění všech otázek života, je možné se vystříhat budoucího působení **/ágámí karmanu/** a vyhnout se důsledkům všech nahromaděných činností, které ještě působit nezačaly; ale **prárábdha**, který již počal uzrávat, musí být sklizen.

Lidově se rozlišuje trojí karman: **bílý, černý a smíšený**, čímž se míní karman **příznivý, bolestný a**

smíšený. O bílém se říká, že bývá výsledkem rozumu, dobroty a sebevlády. Jógínové mají jiné hledisko, podle něhož pohlížíjí na veškerý karman stejně, nerozlišeně, protože se v životě neřídí měřítkem libosti a bolesti. Spatřují v karmanu praktický prostředek k získání zkušeností, k dosažení vnitřní čistoty a vývoje.

V této nauce je nicméně jasná zmínka, že všechn nakupený minulý karman nemůže dozrát najednou v jednom čase nebo i v jednom životě. Některý karman je přerušen nebo zadržen, protože rozličné výsledky minulých činů nebo konání nemohou být vyjádřeny najednou a jiné jsou současnými podmínkami zastaveny; jsou proto latentní a projeví se, až nastanou vhodné okolnosti. Tak se stává, že karman vstupuje jako seskupení a působení určitého počtu srovnatelných karmanů do jednoho typu života. Tím se vysvětlují případy - právě s postupnou a návaznou srovnatelností karmanu -, kdy např. zámožný člověk se ocitá v chudobě, která pak může trvat i po celý jeho další život. Indové říkají, že "mrtvý král může napříště spatřit světlo světa v obydlí kulího".

Jak již bylo řečeno, **prárabdha karman**, který již uzrál, nemůže být anulován. To však neplatí pro **sancita karman**, který se má uplatňovat v budoucnu. Tam platí, že čin laskavosti - vykonaný v současné době - vymazává nelaskavý skutek učiněný v minulosti.

Pro úplnost je třeba uvést, že ti, kteří pěstují karmajógu, přijímají za své hledisko **Bhagavadgíty**, kde je pojem karman užíván všeobecně v širokém smyslu; jsou jím míněny všechny činy, všechno, co je konáno tělem, smyslovými orgány, myslí a intelektem.

Po nezbytném vysvětlení pojmů, jejichž objasnění je do jisté míry předpokladem ke správnému pochopení dalšího textu, přikročíme k výkladu karmajógy.

Karmajóga objasňuje člověku, jak má pracovat, aby dosáhl nejlepších výsledků a přitom neupadal do zklamání a beznaděje a aby navíc splňoval duchovní smysl života. Jako cesta k dokonalosti činností je karmajóga vhodná pro ty, kteří jsou stále zaměstnaní, pro lidi, kteří jsou neustále činní a žijí v trvalých povinnostech. Je vhodná pro člověka, který nemá "na nic čas".

NALINÍ KANTA BRAHMA se ve svém díle "Filosofie hinduistické sádhany" vyslovuje o karmajóze takto:

"Vědomé jednoty mezi Absolutnem a omezeností, neboli jógy, tj. spojení mezi Božstvím a člověkem, je dosahováno podle karmajógy činností. Tato jóga obsahuje rozvinutí a růst omezeného jedince a poskytuje a umožňuje mu tuto možnost skrze metodickou činnost prováděnou předepsaným způsobem. Individuální lidská bytost obsahuje v sobě nesmírné možnosti, které - jsou-li plně rozvinuty - otvírají centrum nekonečné energie, nevyčerpatelný zdroj nekonečného blaha. Při plném rozvinutí těchto kvalit nastává nastolení konečného, omezeného na trůn Nekonečna a Absolutna.

Každý **dživa** /jedinec/ je potenciálním **Šivou**, jinými slovy každý jedinec obsahuje v sobě Božství, a Absolutno je totožné s dokonalým **dživou**. Omezený jedinec se svými nedokonalostmi a se svým neúplným rozvojem

zcela opomíjí realizaci univerzálního centra energie, která je v něm. Tím více pak pociťuje svoji omezenost a konečnost v každém ohledu svého života, a tak se domnívá, že je zcela oddělen od tohoto univerzálního centra; nebo při nejlepším se považuje za jeho nekonečně malou částičku. Ale když právě tento jedinec dosáhne dokonalosti a všechny jeho síly jsou plně rozvinuty, pak pociťuje, že jeho osobnost je pouhým prostředkem, kterým se univerzální centrum energie samo projevuje. Není již dále schopen označovat svou omezenou existenci jako oddělenou bytost mající omezené množství energie, omezenou chvíli vědomí a omezenou radost, ale nachází nyní **sat-čít-ánandu**, tj. právě bytí - bezmezné vědomí - nekonečné blaho, které proniká a existuje kdekoli neděleně, stejně v jedinci jako mimo něj."

Čtenář si musí uvědomit, že každá nejógová, běžně prováděná činnost je charakterizována lačností po výsledcích, od kterých se očekává, že přinesou jedinci pocit libosti a uspokojení. Lidé pracují zpravidla pro smyslové a tělesné požitky, pro dosažení hmotného zajištění, úspěchu a společenského postavení, pro dosažení prosté tělesné síly a zdatnosti, nebo aby mohli projevovat své schopnosti. Mívají přitom úspěchy či neúspěchy, podle okolností a podle svých schopností; podle indických představ též podle příznivého či nepříznivého osudu, který je výsledkem jejich povahy a karmanu.

Běžný život vždy pozůstává z práce pro osobní cíle a uspokojování tužeb, což se uskutečňuje ze určitého duševního a mravního dohledu či podle nějakého ideálu. Lidé jsou zcela zaměřeni na výsledek, plod činnosti, a na něm zcela závisí pocit libosti a uspokojení. Výsledkem takového pachtění je, že pokud lidé právě uspokojili jednu touhu a žádost a těšili se po krátkou dobu z lopotně dosaženého plodu své práce, hlásí se již o slovo další a nová žádost, touha po nových plodech a výsledcích.

Pozornost věnovaná omezeným a nepatrným věcem a pocit připoutanosti k nim způsobují náklonnost ke všemu konečnému. Touha po příjemném a odpor k nepříjemnému vytvářejí stav napětí a ruší klid a harmonickou rovnováhu. Tato touha a odpor /viz **kléša**/ jsou odpovědný za přikrytí, zahalení čirého átmanu temnou oponou. Žádosti jsou jako vlny, které bez přestání čerí povrch oceánu **átmanu**, a tak ruší jeho průhlednost. Jsou-li žádosti kontrolovány a činy konány nesobecky, pak nezanechávají stopy ve formě připoutanosti a dalšího čerání; tím se znovu obnovuje přirozená rovnováha a průhlednost.

Karmanový zákon říká, že každý čin má své vlastní následky, kterým konající nemůže žádným způsobem uniknout. Všechny činy, dobré či zlé, přinášejí plody, které budou sklizeny buďto v tomto životě, nebo v dalších zrozeních, a tak vytvářejí připoutanost. Činy konané bez jógy, činy nezakotvené v poslední příčině vědomí a konané pouze v poslušnosti okamžitých impulsů a tužeb, zavádějí člověka a odlučují ho od jeho základní podstaty. Avšak činy konané ve smyslu povinnosti, činy konané z hlediska bohoslužby nebo nemotivované z hlediska libosti a nelibosti nevedou k další touze a k ulpívání na výsledcích, nevytvářejí připoutanost k plodům.

Džňána jóga sice hlásá, že činy /**karmáni**/ jsou stálým pramenem vázanosti, protože vždy vytvářejí do budoucnosti předpoklady pro odměnu či odplatu, a ten, kdo touží po osvobození z koloběhů životů, by se měl činů zříci; avšak základní názor karmajógy je, že činy nás nemusí vždy poutat. Činy vykonané inteligentně, se správným postojem, nejenže nevážou, ale neocenitelně pomáhají dosáhnout osvobození. Každá činnost, prováděná nesobecky a bez lpění na následcích, konajícího nepoutá, ale pomáhá mu dosáhnout dokonalosti. Činy konané s omezeným pohledem škodí nakonec i nejlepším zájmům konajícího a způsobují otroctví a bídu, ačkoli se dočasně zdálo, že těmto zájmům slouží. Moudrost karmajógy spočívá v tom, že činy konané v duchu oběti /**jadžňa**/ slouží nakonec k přímému vykořehování nedokonalostí, které existují ve formě sobeckých tužeb a ulpívání; slouží tím, že přesunují důraz z konečných výsledků na činnost samu, a tak pomáhají osvobozovat z okovů bídy toho, kdo činy koná.

Oběť tvoří duši jógy. Tento vesmír je podle **Rgvédu** výsledkem velké oběti /**mahájadžňa**/ svrchované bytosti. Svět je podle toho **visršti** "výron, vymrštění ven, vydávání" a představuje oběť této svrchované bytosti. Prvotním projevem tohoto kosmického vědomí bylo vyjádření ve tvaru vesmíru. Podstatou prvního činu byla tedy oběť sebe sama, která tak vytvořila pravzor přirozenosti karmy. Je to oběť, akt zřeknutí se, skrze který vesmír vzniká a má své bytí. Člověk žije v souladu s tímto činem, když sám koná čin, jímž popírá svou vlastní osobnost ve prospěch rozvinutí vyšších sil sebe sama. Taková činnost je skutečnou činností v duchu pravé oběti a je v souladu a kryje se s úmyslem prvotního činu. Světské radovánky ruší světovou rovnováhu a harmonii, protože nadměrně připoutávají k věcem. Oběť, zřeknutí se, znovu nastoluje rovnováhu a obnovuje porušenou harmonii. Úmysl kosmického vědomí se uskutečňuje zřeknutím se, obětí, výlučný požitek jej však porušuje. Od pravzoru prvotního činu jakožto oběti se vysvětluje a odvozuje značná působnost a ušlechtilost každé opravdové oběti či zřeknutí se. Jakkoli se zdá být zřeknutí se omezením, zúžením, je to právě zřeknutí se, které jedince rozvíjí a osvobozuje jej od připoutanosti.

Dokud zbývají v člověku přání, do té doby v něm existuje nedokonalost, a k jejímu odstranění je třeba činnosti. **Karman** /činnost/ osvobozuje od vázanosti. Činnost sama o sobě je zcela neutrální. **Karman** sice vzniká z touhy a je realizací touhy, ale na druhé straně také pomáhá vykořehovat touhu, je-li patřičným způsobem vykonáván. Pochopíme-li toto, porozumíme, co znamená činnost ve formě "dobré práce pro práci samu" a ctnost jako "činnost bez nároku na odměnu či beze strachu z trestu, bez touhy po nebi či beze strachu před peklem.

Nutno si uvědomit, že přání plodí přání, a tak není konce činnosti vykonávané z přání; ale činnost bez přání vede k poznání /**džňána**/ a konečnému zániku přání. **Karman**, činnost sama, může odstranit přání a touhy, a tak může připravit podmínky, které jsou nezbytně nutné pro realizaci osvobození a Absolutna.

Hinduističtí učitelé karmajógy uvádějí známé podobenství: Tak jako všechna semena v čerstvém stavu

klíčí a přinášejí ovoce, tak i všechny činy přinášejí karmanové ovoce; tak jako smažená semena mají svou klíčící schopnost umrtvenou, tak také činnost prováděná z hlediska povinnosti, bez naděje na odměnu a bez obav z trestu, nepřináší ovoce a neváže řetězem následků. Staroindický aforism říká: "Vyhub touhu po ovoci své práce - ale pracuj tak, jako pracují ti, kteří se šírají touhou po ovoci; pracuj, jak nejlépe umíš - ale výsledky vlož do rukou bohů, bez nějaké starosti z tvé strany."

Předpokladem a základem úspěchu v karmajóze je celkové správné ladění. Ten, kdo chce karmajógu provádět, musí se především vzdát lpění na plodech své práce a naučit se působit dílem, tj. životním úkolem, životním postavením. Tím jsou např. otec a matka rodiny, právník, obchodník, ale i metař a ředitel. V mysli nutno přitom udržovat myšlenku, že všechny dluhy, jež máme vůči rodičům, společnosti, zemi a lidstvu, splácíme konáním vlastního díla. Rodiče např. by měli jako chůva vždy starostlivě pečovat o své děti, avšak mít na zřeteli, že jim děti nepatří, že jsou jim jen svěřeny k péči a výchově, aby získaly zkušenosti a rozvinuly vlastní síly a city. Neočekávejme však od svých dětí odměnu za to, co jsme jim dali. Naší povinností je pro ně pracovat - a tím je věc odbyta. A vůbec platí zásada, že můžeme-li něco vykonat pro jiného člověka, tak to vykonejme, ale zaujmeme přitom totéž stanovisko, jako máme zaujmout vůči svým dětem, tj. nic za to neočekávejme.

Obdobným příkladem správného stanoviska byl názor člověka, který byl sice velmi bohatý, ale jehož bohatství ho nepoutalo. Když byl na tuto okolnost dotazován, vysvětlil příčinu své odpoutanosti tím, že se nikdy nepovažoval za vlastníka svého bohatství, nýbrž že se vždy považoval za důvěrníka, jemuž byl majetek svěřen do správy.

Jedním z prvních konkrétních kroků, jak zmírnit přílišné lpění na výsledcích vlastní práce, je snížení "horkosti" vlastní tužby. To znamená: pracujeme-li pro nějaký výsledek, pak je nutné umět již během práce oslabit intenzitu touhy po jejím plodu, netrvat bezvýhradně na jejím zdaru a připustit též možnost, že plody nebude možno sklídit. Kvalita provedené práce tím však nesmí být dotčena, pouze výsledky jsou jakoby nabídnuty budoucnosti.

Dále je nutné nechat svou mysl, svůj intelekt a smyslové orgány nepřetržitě pracovat, ale zaujmout přitom v hloubi duše postoj, že jsem pouze tichým svědkem vší duševní a tělesné činnosti. Toto stanovisko je nejvyšší důležité a je prvořadým činitelem při odbourávání připoutanosti a sebeuplatňování.

Jestliže jsme zaujali správné stanovisko, zjistíme v postoji tichého svědka, že touhy a žádosti jsou cizorodými činiteli, kteří přistupují a zabarvují pole vědomí svědka, že jsou tedy ne-já. Tímto zjištěním je dán základní předpoklad, aby se člověk neztotožňoval se svými žádostmi a touhami a aby se jako tichý svědek oddělil od žádostivých tendencí.

Kvalita správného postoje je dovršena tehdy, když přestaneme "cpát své já" do činnosti, kterou konáme, a zaujmeme postoj, že nějaká práce "jest k vykonání"; v postoji svědka pak budeme práci přihlížet, lhostejno

zda je příjemná nebo nepříjemná, ať už vyžaduje trpělivost či sílu. Karmajógin se tímto způsobem osvobozuje od karmanového zákona a vzdaluje se všech následků práce, která běžného konatele váže. Nepočítá ve svém každodenním životě ani s úspěchem, ani s nezdarem. Koná ze všech sil své nejlepší, a tím i svou povinnost v nejširším slova smyslu. Dostaví-li se úspěch, je vítán, je-li však výsledkem nezdar, pak to nemá vadit. Nermoutí se při prohře, ale říká si, že udělal za daných okolností, co bylo v jeho silách. Tím nasazuje uzdu sobeckosti a uskutečňuje odpoutanost.

Málokdo si uvědomuje, že ten, kdo pracuje s celým srdcem, ale v duchu odpoutanosti, splňuje úkol daleko účinněji než ten, kdo neustále myslí na zdar své práce. Pracuje-li někdo výhradně pro úspěch, strach z možného nezdaru jej tak sužuje, že nemůže úkolu věnovat veškeré své síly. Ten, kdo dovede být nestranný k úspěchu i k nezdaru, je zpravidla klidný a tichý a obvykle pracuje lépe - obzvláště ve ztížených podmínkách - než ten, kdo se stále trápí horečnými obavami o výsledek.

"Současně jak vzrůstá v žáku klid, rozvíjí se v něm dvojí zaměření pozornosti, dvojí vědomí, 'zevní' a 'vnitřní'. Jedno zaměstnané prací, a druhé 'vnitřní', tiché, pozorující a obrácené k Sobě Samému - čistému vědomí", říká AUROBINDO.

Pojmem Sebe Sama, čistého vědomí - je míněn **átman**, což je podle indických představ duchovní esence jedinice, duše člověka, poslední příčina vědomí v člověku. **Átman** je subjektem poznávání v bdění, snu, hlubokém spánku, smrti a je stále týž, jako stálý, tichý svědek. Bývá popisován jako nejhlubší podstata člověka bez všech individuálních rysů, jako nesmrtelná duše bez individuality, jsoucí mimo časoprostor. Je "pravým Já" člověka a je něčím jiným, než co člověk jako já cítí. **Átman** je totožný se svrchovanou vůlí, nejvyšším vědomím vůbec. Tento vševládný vesmírný duch, který je nejvyšším bytím, povzneseným nad všechny bohy a síly, a je řídícím principem veškerenstva, bývá označován jako **brahman**. **Brahman** /v sanskrtu neutrum a označováno jako "TO"/ nejen sídlí v lidské duši, ale je i touto duší, je **átmanem**, čistým vědomím.

"Člověk může pracovat a zůstat přitom klidný", praví Aurobindo. "Klid neznamená, že má prázdnou mysl, nebo že by nic nemohl konat. Klidné myslí je zapotřebí, aby mohla být poznána svrchovaná vůle. V klidné myslí, obrácené směrem k čistému vědomí, objevuje se intuice svrchované vůle a správný způsob, jak ji vykonat."

Nejdůležitější tu není charakter práce /tzn. zda jde o činnost lidumilnou, sociální, neutrální apod./, ale záleží na vnitřním ladění, s jakým je konána. Je-li ladění smyslové neboli odstředivé, nikoli niterné, pak se jedinec v práci vytrácí a vnitřní kontakt je ztracen. Je-li ladění oduševnělé, niterné, dostředivé, pak je vnitřní kontakt zachován a kvalita jógy se dále rozvíjí. Člověk musí být schopen konat stále stejnou práci s radostí, a přitom být hotov konat cokoli jiného, tak jak to život vyžaduje.

"Pracujte, abyste pracovali, a pro nic jiného", říká SVÁMÍ VIVÉKĀNANDA ve svých přednáškách o karmajóze.

"Je málo těch, kteří jsou 'solí země' a pracují, aby pracovali, kteří se neptají po jméně a po slávě. Pracují jen proto, aby činili dobro. Jiní prokazují dobro potřebným a pomáhají lidstvu z pohnutek ještě vyšších - totiž proto, že je to dobré, a protože dobro milují."

Karmajógin zapomíná na sebe, na své bolesti a na svou bídu v touze po širším vědomí; pociťuje vyšší sílu působící ve světě a dává se k dispozici jako nástroj k práci, která má být vykonána, jakkoli nepatrná by se zdála. Ať je cesta jakákoli, nutno jí přimout cele a vložit se do ní celou svou vytríbenou vůlí. S rozdělenou a rozkolísanou vůlí nemůže nikdo doufat v úspěch v čemkoli, jak v běžném životě, tak v józe.

Bezpečným kritériem, kterým je možno posoudit hloubku vnitřního života, je nesobeckost. Čím hlouběji vnitřní život narůstá, tím více přibývá nesobeckosti. Zvíře je zpravidla činné jen pro vlastní potravu a pohodlí, ale člověk přemýšlí o své rodině, sousedech, zemi. Dokonalý karmajógin se dívá na všechny lidské bytosti stejně, bez rozdílů národnostních a třídních a **bez rozdílu víry**. Celý svět je mu stejně drahý, je mu projevem svrchovaného vědomí.

Sobeckost nám zastírá Pravdu; **je to sobectví, které dělí jednoho člověka od druhého**. Karmajógin, který se snaží být každým dnem více a více nesobeckým, ocitá se, aniž si to třeba uvědomuje, na cestě k uskutečnění nejvyšší filosofie. Řčení, že ten, kdo má otevřené oči a pracuje pro svět, je více duchovní než ten, kdo má oči zavřené a modlí se růženec ve své cele, může být v určitých případech perfektní pravdou. Je možné, že tomu, který je ve své cele - není-li dostatečně bdělý - se více a více stává jeho vlastní osobnost středem myšlení a jednání, zatímco ten, který je hotov v každém okamžiku vše obětovat pro blaho druhých, rychle pokračuje ve vnitřním růstu. Když se karmajógin ke konci své cesty stane zcela nesobeckým, je na něho vyhlášena Pravda, a je jedno, zda ji vědomě hledal či nehledal.

SVÁMÍ PAVITRÁNANDA ve svém díle "Z d r a v ý r o z u m o j ó z e" uvádí, že mezi různými druhy jógy nejsou neprodyšné zdi. Během vývoje vystupuje **karma, bhakti, džnána a rádža** různě do popředí a jen zřídkakdy pracuje jedinec pouze v jedné józe. Je to temperament žáka, jenž určuje, který směr má převahu. A tak karmajógin uctívacího typu se snaží vidět tvář dokonalosti v každém, koho v životě potkávají. Jestliže pracují pro své děti a rodinu, tak si představují, že slouží dokonalosti projevené v těchto formách; když ošetřují nemocné a pomáhají potřebným, cítí, že konají bohoslužbu a že slouží dokonalosti v těchto tvarech. Žák karmajógy tohoto typu si svou vlastní práci sice vybírá, ale nabízí ji nejvyššímu vědomí - pamětliv jsa Jeho ve všech svých činnostech, od nejnepatrnější k největší; koná činnost s klidnou myslí a bez prosazování ega, bez ulpívání a nabízí ji Jemu za obět.

Těm, kteří jsou filosoficky založeni, radí BHAGAVADGÍTA, že si mají vzpomenout, čím jsou Sami o Sobě. Jsou to smysly, které pracují, poháněny minulými tendencemi a touhami, zatímco **átman**, který je jejich vnitřní bytostí, je volný od jakéhokoli pozemského

doteku a převyšuje cokoli hmotného. Důsledek této vznesené ideje je zprvu zachycen pouze představivostí, ale stále prodlévání u této myšlenky během práce má za následek, že představivost jógina nakonec ustupuje zkušenosti a realizuje svrchovanou Pravdu.

Nutno se vystříhat toho, aby se konající ztratil v práci do té míry, že by nebyl schopen konat cokoli jiného. Je třeba zcela ovládnout činnost, která je vykonávána, a nebýt jí vstřebán. Žádná činnost nesmí žáka odvést - žák si musí neustále udržovat postoj pozorovatele. Zpočátku to není lehké. Pro začátek dostačuje, zaujme-li člověk postoj pozorovatele okamžitě poté, co skončil práci. Po čase se to děje cvikem automaticky i při práci.

Cesta pravého karmajógina je velice obtížná a úspěch nezávisí na tom, jak intenzívně si to přeje v myšlenkách. Pro ryzí pokrok v každé vývojové praxi musí být jedinec zcela upřímný a současně bdělý, soustředěný a schopný odkrýt tisíc a jeden triků, které předvádí mysl, zvyklá si s námi zahrávat. Je proto nutné ještě upozornit na různá nebezpečí, která číhají na žáka karmajógy během jeho cesty. Každá práce, i ta nejvyšší, má svá pokušení a úskalí. Někteří lidé se vrhají do lidumilné a sociální činnosti, aby za to sklidili náležitě výsledky, ale snadno klesnou k touze po jménu, pověsti a materiální moci. Často se zjistí - jak uvádí SVÁMÍ PAVITRÁNANDA - že nepracují "pro lásku Boží a Jeho dětí", ale živí svou vlastní pýchu. Ve své touze po vděčnosti si neuvědomují, že jestliže člověk našel příležitost jak pomoci nějaké bytosti, je to on sám, kdo má skutečně poděkovat, že mu bylo dopřáno poskytnout někomu pomoc. Požehnaný není příjemce, ale dárce. Veškeré dobré činy směřují k tomu, aby nás učinily čistšími. Ale zanechme přitom myšlenky a řeči o pomáhání světu. Ten nečeká na naši pomoc, ale přece jen musíme být v neustálé činnosti a konat dobro, poněvadž je požehnáním pro nás samé.

Chybou je však také přepínání, jelikož po něm následuje vyčerpanost. Je-li k dispozici energie, pak ji nesmíme všechnu spotřebovat. Někaké množství musí být zanecháno, aby se uchovala stálá síla vlastního systému jógy. Jistěže musí z konání žáka vymizet lenost, ale nesmí se přehánět ani druhý extrém. Je nutné být schopen i nepracovat. Je třeba být klidný s prací i bez ní a při únavě být schopen odpočívat s klidnou myslí, i když práce není dokončena.

Aurobindo se ve svém obsáhlém díle o integrální józe také zmiňuje o chybách, kterých se žák na cestě často dopouští, a říká:

"Netrapte se nad chybami v práci. Často zjistíte, že jste věci udělali špatně i tehdy, když jste se snažili vykonat je co nejlépe; ale i když to jsou chyby, není důvodu, proč byste nad nimi měli být smutní. Nechte narůstat vědomí - pouze v božském vědomí je naprostá dokonalost. Čím více se podrobujete Božství, tím více dokonalosti bude ve vás. Nepřikládejte těmto chybám mnoho důležitosti, ani se nad nimi nerozčilujte. Je přirozeností mysli dopouštět se takových chyb a pouze vyšší vědomí je schopno je napravit. Teprve po velmi dlouhém tréninku je možné, aby byla mysl jistá v každé činnosti, ale i pak je stejně nepřipravená,

objeví-li se něco nemilého. Dělejte, co je ve vašich silách a zbytek zanechte v růstu vyššího uvědomění, dokud nebude schopno osvětlit všechna hnutí mysli."

SVÁMÍ VIVÉKÁNANDA k tomu sděluje: "Jsem si jist, že žádné snažení - ať dobré či horší - v mém životě nebylo nadarmo. Jsem výslednicí celé své minulosti, dobré i špatné. Dopustil jsem se mnoha omylů ve svém životě a jsem si jist, že bych bez oněch jednotlivých chyb nebyl tím, čím jsem dnes; a tak jsem zcela spokojen, že jsem se jich dopustil. Tím nemíním, abyste odešli domů a tam se počali dopouštět chyb, tak mi nerozumějte. Nebuďte však zarmoucení nad chybami, kterých jste se dopustili, ale buďte ujištěni, že nakonec se vše obrátí k dobrému. Nemůže tomu být jinak, protože dobro a čistota jsou naší přirozeností a ta nemůže být nikdy zničena."

K tomu nutno podotknout, že chyby mají pro nás význam tehdy, jestliže jsme schopni si z nich brát "korektivní zkušenost", tj. zkušenost, ze které si lze pro příště vzít ponaučení. V opačném případě - nedovedeme-li toto ponaučení z chyb vyzískat - vedou v našem jednání k pocitu nerozhodnosti, k nejistotě a životnímu pesimismu.

Jestliže se dovedeme vždycky vzít do úlohy dávajícího, takže vše, co dáváme, je dobrovolnou nabídkou světu, a dovedeme-li to bez jediné myšlenky na odměnu, pak je to působení, které není spojeno s připoutaností. Připoutanost přichází jen tehdy, když něco očekáváme.

Když karmajógin koná své životní povinnosti, bere si na pomoc lásku a z ní činí hnací sílu veškeré duševní a tělesné činnosti. Kdykoli koná nějakou povinnost, koná ji z lásky. Ví, že pocit pouhé povinnosti znamená určitou vázanost, naproti tomu činnost prováděná z lásky ke kosmickému vědomí osvobozuje a přináší mír a klid a nakonec i neustálé blaho. Takový jógin je skutečně nesobecký a přináší lidstvu a světu požehnání.

Shrneme-li závěrem prvky, které vedou k dokonalosti karmajógy, pak jsou to tyto:

- a/ odstranění připoutanosti,
- b/ nastolení nesobeckosti,
- c/ schopnosti zřeknutí se,
- d/ postoj tichého svědka či vnitřního pozorovatele, který tvoří vědomé pozadí při veškeré činnosti a je stále vnímavě přivracen k svrchovanému zdroji intuice.

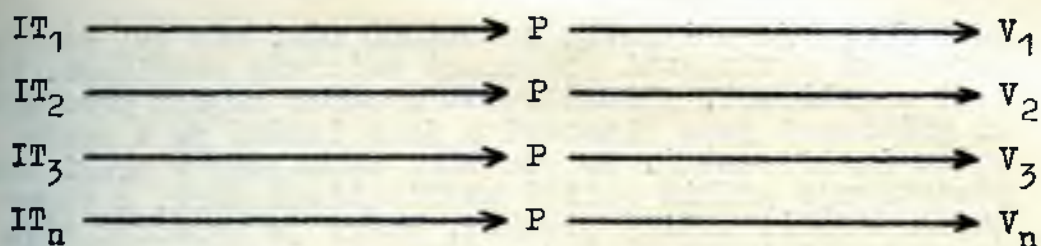
Pro názornost pokusíme se ve stručných rovnicích vyjádřit činnost běžného člověka, karmajógy a žáka karmajógy.

1/ Běžný člověk

IT — P — V
- přičemž hodnotu této akce
spatřuje ten, kdo ji koná,
ve výsledku, v plodu práce.

IT = iniciativní touha
P = práce
V = výsledek

Kdybychom schematicky chtěli znázornit i neklidnou lačnost běžného člověka po výsledcích a pokusili se vyjádřit i mnohost jeho žádostí zároveň s touhami po požadovaném ovoci jeho námahy, psala by se rovnice takto:

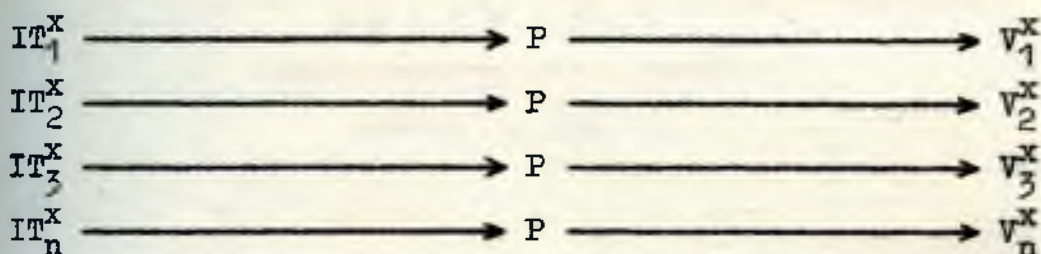


$IT_1 \dots n$ = iniciativní touha první, druhá..... až n .

$V_1 \dots n$ = výsledek první, druhý..... až n .

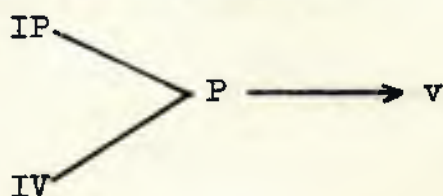
P = práce.

Pokud uvažujeme též o účelovém zaměření činnosti běžného člověka, kdy impulsem k akci je vždy nějaká žádost lačnická po plodu poskytujícím požitek - žádost, která je vždy spojena s představou pocitu libosti - je nutno rovnici upravit takto:



V této rovnici je zvýrazněna nejógová činnost, charakterizovaná výlučnou touhou po požitku, tj. po výrazném pocitu libosti, což je označeno **x**. Tento pro běžnou činnost charakteristický znak není zdůrazněn v činnosti karmajógina. Jelikož iniciativa u karmajógina neleží v uspokojení požitků, ale ve vykonávání povinností, je jeho zaměření indiferentní.

2/ Rovnice vyjadřující činnost karmajógina je pak jiná a dala by se vyjádřit takto:



IP = iniciativa v povinnosti

IV = iniciativa ve vyšší vůli

v = výsledek, zde uváděn malým písmenem pro znázornění jeho malé důležitosti.

Důrazový systém spočívá v oblasti činnosti samé. Nutno si povšimnout, že zde zcela vymizel činitel osobní iniciativy / IT /, kterého představují v člověku jeho žádosti a přání, a že iniciativa již zcela pozůstává v konání povinností. Činnost karmajógina je charakterizována míruplným klidem. A tak v něm není místa pro onen neklidový faktor, charakterizovaný u běžného člověka mnohostí žádostí a lačněním po mnohosti výsledků. Jeho klidná pozornost je jednak přivrácena k nejhlubším pramenům vlastní bytosti, jednak je klidně orientován ven;

karmajógin je připraven zasáhnout tam, kde jej zastihne volání povinnosti potvrzené vnitřním souhlasem. Líbost a nelibost, přitažlivost a odpor nejsou prvořadými příčinami jeho činnosti a jeho ladění je v tomto směru indiferentní. To pro žáka karmajógy v praxi však představuje příliš veliký kvalitativní skok, a proto nutno dosadit určitý přechod, který je vyjádřen vývojovou rovnicí. Přemostuje přílišnou mezeru mezi oběma rovnicemi a vypadá takto:

3/

IT $\longrightarrow$ P $\longrightarrow$ V

Přesunutím důrazu na činnost nastává uklidnění mnohonásobné lačnosti a odpoutání od výlučné touhy po požitku, avšak osobní iniciativa zůstává ještě zachována.

B H A K T I J Ó G A

Rudolf Skarnitzl

Bhakti je vroucí láska k osobnímu bohu. Tím je vyjádřena trest bhaktijógy, jejíž podstatou a odrazovou silou je síla lásky - vroucnost člověka. Bhaktijóga se nezabývá ničím pomíjivým; předmětem **bhaktovy** lásky /**bhakta** = ten, který jde cestou bhaktijógy/ je objekt vybavený všemi nekonečnými kvalitami. Indičtí mudrci již dávno rozpoznali působnost a pronikavou účinnost intenzivní lásky, a proto její použití metodicky rozpracovali, upravili a sestavili v jógu, jejímž vůdčím znakem a hnací silou jsou oddanost a uctívání - láska k božství.

Bhaktové školy vycházejí z názoru, že dosáhnout absolutna věděním je nesmírně obtížné, a považují cestu oddanosti za nejsnadnější prostředek realizace božství. Na rozdíl od džňánajógy, která klade důraz na stránku rozumovou, a rádžajógy, která podtrhuje nutnost zvládnutí mysli vůlí, učitelé bhaktijógy prohlašují uctívání osobního boha za nejjistější způsob, jak ho dosáhnout, a hlásají, že bhaktovi se daří rychleji získat to, co získávají jiní karmajógou, rádžajógou, či džňánajógou. Tyto tři cesty však bez oddanosti nemohou ničeho dosáhnout.

K tomu Vivékánanda ve své **Džňána józe** říká: "Intelekt je důležitý, bez něho bychom se dopouštěli hrubých omylů a přehmatů. Intelekt těmto chybám zabránuje, ale odhlédnete-li od této pomoci, nepokoušejte se na intelektu něco vystavět. Intelekt představuje pasivní pomoc, je pomocí druhého řádu; opravdovou pomocí je cit, láska. Máte soucit s bližním? Máte-li, vrůstáte do jednoty! Necítíte-li s bližními, můžete být největším rozumovým obrem, a přece se ničeho nedopracujete. Budete jen suchým rozumem a tím zůstanete. Avšak pocítujete-li soucit, jste na správné cestě."

Dosažení absolutna může zásadně probíhat dvěma způsoby: zdůrazněním buď subjektivního, nebo objektivního faktoru ve vědomí. Cesta bhakti používá způsob první, zatímco rádžajóga a džňánajóga druhý.

Rádžajóga, která bude později probrána obšírně, hledí zdůraznit subjekt /**Sebe Sama, Já, átman**/ odtažením od všech předmětů. Subjekt člověka je normálně zaměstnán a zastřen mnoha objekty, a proto se jeho energie rozptyluje. Je-li subjekt zcela odtažen od všech předmětů a všechny závoje jsou z něho odstraněny, a když nic jiného jeho energii nerozptyluje, pak je popisován, že "svítí v celé slávě". Rádžajóga může tedy být označována jako pochod odtažení a jako negativní proces.

Džňána jóga, která bude rozvedena v příští kapitole, též nerealizuje absolutno jako objekt, ačkoli se odchyluje od postupu rádžajógy. Cílem džňánajógy je uskutečnění absolutna jako nejvyšší skutečnosti, ve které subjekt a objekt splývají, kde absolutno není ani subjektem ani objektem, ale je vším a je nade všemi kategoriemi. Na této cestě se zpočátku sleduje odtažení od objektu, aby v závěru nastalo největší rozšíření věčné reality.

Bhaktijóga naproti tomu realizuje božství jako předmět ve vědomí a **bhakta** hledá jeho projevy v zevních předmětech i ve svém vlastním srdci. Jeho

stanovisko je maximálně objektivované. Postupně se ho zmocňuje objekt nekonečné krásy, který naplňuje veškeré pole jeho vědomí, a když vše ostatní bylo z vědomí vytěsněno, pak vědomí subjektu jako něčeho rozdílného od objektu zaniká. Přestává sebeuvědomování a nastává totální vnímání milovaného objektu. Nekonečný objekt pohlcuje omezený subjekt. Toto je nejvyšším stavem bhakti, kdy nesvítí ve vědomí nic jiného než bůh.

SVAMÍ VIVÉKĀNANDA, nejznámější žák bhakty ŠRÍ RÁMAKRŠNY, prohlásil, že bhaktijóga mu poskytla největší duchovní osvícení.

Bhaktijóga klade výlučný důraz na personifikované božství a chápe je jako osobního boha. Filosofie bhakti je ryze náboženská a náboženství je vztahem mezi dvěma osobami - omezenou osobou, představovanou bhaktou, a osobou absolutní, kterou je Pán vesmíru /**Íšvara**, který bývá nejčastěji uctíván pod jmény **Višnu** a **Kršna**/. Bhakta připoutává boha ke své duši co nejúže a nepovažuje jej pouze za Pána vesmíru, ale vytváří si k němu vztah jako k otci, matce, bratru, příteli nebo dítěti; ba v srdci milujícího vzniká i vztah zamilované ženy.

Osobní bůh je pojmem, který nutno blíže vysvětlit. Čtenář by tomu neměl rozumět tak, že se předpokládají dvě božství, jedno popisované jako **sat-čit-ánanda** filosofů, čili pravé bytí - bezmezné vědomí - nekonečné blaho, a druhé božství - objekt bhaktovy lásky. Osobní božství a **sat-čit-ánanda**, čili božství neosobní, je jedno a totéž **brahman**. Bhakta uctívá **brahman**, protože vše je **brahman** a v jednotě není ničeho druhého mimo **brahman**. **Brahman** /nesklonné neutrum/ je svrchovaná jednota. Jeho obsah je nesdělitelný a bývá charakterizováno přívlastky "věčné podstaty, vševědoucí, všudypřítomné, věčně čisté" apod.; takto popisované **brahman** je příliš abstraktní, než aby mohlo být milováno, a proto si bhakta volí podmíněný aspekt **brahman** "s přívlastky" /**saguna**/, který má mnoho podob.

Abychom čtenáři více přiblížili indické názory na pojem božství, podáváme tento přehled:

B o ž s t v í - b r a h m a n m á d v a a s p e k t y :

- **Nirguna brahman** je neprojevené božství a je srovnatelné s Eckhartovou charakteristikou Boha-Otce, jakožto lůna božské prozřetelnosti.
- **Saguna brahman** je všekosmické projevené božství a nazývá se **Íšvara** - Pán všehomíra. **Íšvara** se projevuje v různých podobách. Jeho tvůrčí princip je bůh **Brahma**, jeho udržující princip je **Višnu**, jeho ničící a přeměňující princip je **Šiva** /doslova milostivý/. Dynamickým zosobněním **Íšvary** je **Maháškati** - Božská Matka všehomíra.

Vtělením **Višnu** jsou **avatárové**, např. **Ráma**, **Kršna** aj. **Íšvara**, svrchovaný Pán je nejvyšším projevem absolutní skutečnosti. Osobní bůh je nejvznešenější představou absolutna, kterou si je lidská představivost schopna promítnout.

Osobní bůh představuje pro bhaktu osobnost zcela výjimečné pozornosti; milující pocituje, že je s ním speciálně spojen mimořádnou vazbou vazbu příbuznosti a že Pán nad ním stále bdí a ochraňuje ho před nebezpečím a pády. Myšlenka, že Pán je jeho Mistrem a

jeho milým, a pouze j e h o ve vlastním slova smyslu, naplňuje zbožného uctívající překypující radostí. Ačkoli je absolutno cílem všech bhaktů, přece je každý toho názoru, že jeho bůh je s ním svázán speciálním svazkem a že nikdo jiný by jej nemohl zastoupit a uspokojit. Bhakta se považuje za sluhu Páně a zastává zároveň přesvědčení, že by nikdo jiný nemohl sloužit jeho Pánu stejným způsobem.

Postoj bhakty bývá často kritizován v tom smyslu, že se jeho koncepce boha v základě rovná koncepci zvelebněné lidské bytosti. K tomu podotýká Vivékánanda:

"Ať jsme jakkoli vyzbrojeni, nejsme schopni určité hranice překročit a jsme nuceni boha spatřovat jako člověka. Kdyby si měl býval či ryba učinit představu boha, museli by jej v souhlase se svou přirozeností spatřovat jako dokonalého bývala či dokonalou rybu. Dejme však na chvíli průchod tzv. zdravému rozumu. Až někdo zas bude mít přednášku horlící proti uctívání vtělení nějakého boha, pak jej zadržte a optejte se ho, jakou má vlastní představu o bohu a co si pod pojmem všemohoucnosti představuje. Ve skutečnosti si nebude představovat vůbec nic. Není schopen o těchto pojmech vyjádřit soud, který by nebyl ovlivněn jeho lidskou přirozeností. Je na tom stejně jako člověk, který ještě žádnou filosofickou knihu nečetl."

Bhaktijóga je vhodná pro ty jedince, pro které není problémem otázka jsoucnosti boha, ale které zajímá pouze dosažení dokonalosti. Je vhodná pro ty, kteří jsou schopni přirozené lásky k bohu a obracejí se k němu jako housata k vodě.

Bhaktijóga bývá považována za snadnější na rozdíl od jiných cest. Tento názor však nemá všeobecnou platnost, neboť o tom, zda bhakti je pro někoho snadnou metodou či nikoli, rozhoduje založení člověka. Metoda bhakti je však naprosto přirozená a bere si za vzor zkušenost, že je to objekt, který přitahuje přirozenou pozornost člověka, a nikoli subjekt. Dítě je objektem přitahováno a zajímá se o něj daleko dříve, než počíná mít vyvinutou ideu subjektu. Bhaktijóga využívá tento přirozený postup a staví před uctívajícího objekt mimořádné krásy a přitažlivosti.

Veškeré úsilí a moudrost bhakti je v následujícím aforismu učitelů: "Následuj objekt, soustřeď na něj svou pozornost, miluj jej z celého srdce, nehledej nic jiného, nemysli na nic jiného, udělej ho svým vlastnictvím, věnuj se mu cele a budeš ho realizovat."

Když se stala přitažlivost, kterou bhakta pocituje, spontánní, stává se sama o sobě schopna vést bhaktu bez velkých obtíží a nejistot dál a dále. Žáku se při tom doporučuje, aby se řídil vlastním sklonem mysli a sledoval jej až k jeho zdrojům. Jestliže jej přitahuje krása, pak má příkázáno ji sledovat až k jejímu prameni, odkrýt jej a radovat se ze zdroje všech krás. Přitahuje-li jej vůně, vábí-li jej něžný dotek, okouzluje-li jej sladká chuť, pak je nutné sledovat tyto pocity až k jejich původu. Absolutno se projevuje kdekoli jako objekt a je mu podkladem. Přitahování, lákání, vábení a okouzlování uvádějí učitelé jógy coby viditelné projevy a naprosto bezpečná znamení, kterými absolutno přitahuje dychtícího člověka k sobě.

Přitažlivost je oním poutem, které spojuje absolutno a jedince; když je člověk vytrvale sleduje, dosahuje jeho druhého konce, jímž je absolutno. Cíle nebývá dosaženo tehdy, není-li dostatek vytrvalosti ve sledování, což bývá zaviněno tím, že člověka přitahuje hned jedno a hned druhé.

Rámakršna říkal: "Dokážete-li mít stejnou intenzitu lásky k Bohu, jakou je kombinace lásky chudého k penězům, matky k synovi, a milence k milé, pak můžete ho snadno uskutečnit. Ale kdo to má? Člověk proleje džbán slz pro pozemské vztahy, ale kdo pláče pro Boha?"

Bhakti bývá též popisována jako svrchovaně vtnešené připoutání k Pánu vesmíru. Toto připoutání k němu vyznačuje pravou podstatu bhakti. Když člověk - místo aby ulpíval na běžných a omezených předmětech - pocituje přitahování k nekonečnému a věčnému, když se naučí uctívat a milovat krásu velkoleposti a vznešenosti a přestává být strhován dočasným trpytem přechodného a malého, pak, a pouze pak, může v něm být nalezen zárodek bhakti, tj. uctívání, lásky. RÁMÁNUDŽA, jihoindický náboženský myslitel a filosof, který žil v 11. století, definuje bhakti jako trvalé a nepřerušované připomínání, jako meditaci na svrchovaného Pána. Prohloubí-li se tato neustálá meditace a stane se vyrovnanou, pak přejde ve formu přímého nazírání.

Představa Pána - svrchovaného objektu - si podrobuje pozornost bhakty zcela samovolně a zakotvuje se v jeho mysli jako utkvělá myšlenka. Pouze ten, kdo je nám velice drahý a koho milujeme z celého srdce, může zaujmout neustálou pozornost naší mysli. Když bhakta touží po Pánu tak, že celý jeho život se točí kolem této lásky a celá jeho bytost se stává řečištěm působení boží vůle, když milující je schopen z celého srdce se oddat uctívání a když nic jiného jej od milovaného neoddaluje, když se mu nic jiného nelíbí, pak je možné trvalé připamatování, pak je to bhakti, čili pravé uctívání.

Kršna /vtělení Pána vesmíru/ v B h a g a v a d g í t ě říká **Ardžunovi**: "Jsem snadno přístupný tomu, kdo na Mne neustále myslí, na nic jiného nemyslí a je stále ke Mně připoután. Pouze lásce je umožněno Mne poznat, vidět a do Mne vstoupit - láskou, která nezná nic jiného než Mne."

Aby se dokonalost bhakti mohla v žákovi uskutečnit, musí pro ni připravit podmínky. Je však často zdůrazňováno, že jakákoli přípravná činnost nemůže podmiňovat vynoření se zkušnosti.

Učitelé bhakti zdůrazňují, že realizace boha nemůže být požadována jako věc práva, ani nutně nenastává jako následek dobrých skutků, pokání, obětí, nebo důkladného učení, ale je výlučně přiznáním božské milosti.

ŠRÍ AUROBINDO o "boží milosti" sděluje, že se v člověku probudí projev božství jako odpověď náležitěmu duchovnímu a psychickému stavu vědomí, nebo byla-li po dlouhou dobu správně prováděna **sádhana**. Přichází-li projev božství dříve, nebo dokonce bez nějakého zřejmého důvodu, pak je to působení milosti. Projev milosti není možno nějak vyžadovat a vynucovat.

Je čímsi samovolným a prýští z božského vědomí jako volný tok. Není božím soucitem, který nestranně působí na všechny, kdo se modlí či jinak se bohu přibližují. Milost je silou jednající nad všemi pravidly a zákony, i nad zákonem karmanovým; je nevypočítatelná a neváže se na nic, co by intelekt mohl pokládat za podmínku; působí svým zcela zvláštním způsobem. Její působení není omezováno dělením na spravedlivé a hříšníky. Působení milosti může počít každým okamžikem a řídí se nevypočitatelnou vůlí, která bere v úvahu věci, které mysl není schopna zjistit.

Ať je milost jakkoli skrytá, pro samotnou skutečnost její existence by člověk neměl nikdy zoufat. Bhakta je hotov na milost v dokonalé důvěře čekat - třeba po celý život, věda, že přijde; nekolísá v lásce, protože ví, že je-li v uctívači opravdová touha po bohu, vážné volání, pak jednoho dne musí tato touha dojít svého splnění.

Na záku bhaktijógy se zpočátku požadují pouze dvě ctnosti - láska k bohu a láska k bližnímu. Cesta bhakti je volná pro všechny, ale je málo těch, kteří jsou odhodláni podstoupit nezbytnou oběť svých sobeckých zájmů. "Málo je těch", říká SVAMÍ RÁMAJANDÁS, "kteří skutečně chtějí dosáhnout jednoty s bohem a láskou, a těch málo vyvolených - vyvolených proto, že oni sami si zvolili vzdání se světa, aby mohli pravou bhakti mít - třímá duchovní světlo v tomto strachem sklíčeném, válkami poblázněném a po požitcích toužícím světě."

Podrobně a obeznale to popisuje a na obtíže a pochyby začínajícího žáka reaguje Aurobindo: "Nelze vycházet z předpokladu, že láska k božství nemůže vzniknout dříve, dokud není získána zkušenost božství. Odaný bhakta volá: 'Celý svůj život Tě hledám a stále tu nejsi a pořád Tě hledám a nemohu přestat hledat, milovat a uctívat'. Jestliže by skutečně nebylo možné milovat boha dříve, dokud o něm není zkušenosti, jak by se to srovnávalo se zpěvy bhaktů? - Žák hledá boha s vytrvalostí a opravdovostí a někdo ho najde dříve, jiný později, ale většinou po dlouhém hledání. Boha není možno nalézt, dokud ho nehledáte. Žák neříká bohu: 'Nejprve mi ukaž svou lásku, ať zakusím zkušenost Tebe, uspokoj mou žádost, a pak uvidím, zdali Tě budu moci milovat, jak si to zasloužíš'. Člověk rozumu zas říká: 'Ať bůh, jestliže existuje, mi napřed dokáže svou existenci, pak uvěřím a pak zajisté podniknu nějaké vážné a třeba dlouhotrvající úsilí, jak jej najít a poznat, jaký je'. To ovšem není bhakti. Nebo existují jiné názory: 'Jedno zda miluji či ne, já chci a vždy jsem chtěl a nyní chci více a více, ale nic nedostávám'. Chtění však není vším, je třeba provést očistu srdce a mysli. Zastávají se i názory, které by se daly vyjádřit takto: 'Když jednou chci boha, tak se mi bůh musí projevit, nebo mi aspoň poskytnout záblesky sebe, abych prožil opravdové a konkrétní zkušenosti, žádné nejasnosti, kterým bych nerozuměl. Boží milost musí přece odpovědět na mé volání - jinak není žádná milost'. Milost skutečně nastává v určitých případech, ale není u ní místa pro nucení. Jestliže to bůh musí udělat, pak to není milost, ale povinnost boha, jeho závazek. - Někdy je kladen důraz na teorii

bhakti, že člověk má vzývat jméno boží a bůh musí odpovédět, musí se okamžitě zpřítomnit. Snad, ale pro koho to platí? Jedině pro ty, kteří pociťují sílu jména, kdož mají horoucnost pro jméno a dovedou ji také do jména vložit. Jestliže je někdo takový, pak obdrží odpověď okamžitě, ale jiní používají jméno po léta, než obdrží odpověď. Rámakršna ji obdržel po několika měsících, ale jakých měsících! A jaké podmínky musel splnit, aby odpověď získal. Měl však rychlý úspěch, protože měl čisté srdce a božskou vášeň v něm."

Názor, že by se měl žák vzdát veškeré lidské lásky, je mylný. Jestliže nemilujeme a neuctíváme, jsme uzavřeni ve vězení vlastního egoismu. Učitelé bhakti naopak vycházejí z lidské lásky; avšak - aby byla podobna lásce k bohu - je nutné její zesílení a přeměna. Láska psychická je jí svými kvalitami nejbližší, a představuje proto nejlepší cestu k získání bhakti.

Učitelé bhaktijógy říkají: "Milovat boha celou svou bytostí a ve stejném čase zastávat své postavení ve strkajícím, cloumajícím davu lidí každodenního světa není nemožné." Sledováním vlastní denní práce získáváme nejlepší a nejtvrďší trénink v oněch charakterových požadavcích, které jsou nezbytné pro žáka bhaktijógy. Jsou období, kdy je zapotřebí se odtáhnout od světa a usídlit se v ústranní tichého místa, kde v samotě můžeme být sami se sebou. "Knihy nás mohou poučovat o lásce boží"; říká Rámajandás, "duchovní vůdce /guru/ nám může ukázat, jak jí dosáhnout, a svým příkladem nás učí mnohým užitečným a inspirujícím věcem, ale pouze bůh nás může naučit, jak jej milovat, tak, jak si to přeje on. Není dosti na tom milovat jej naším vlastním způsobem - musíme to konat jeho způsobem."

Bhaktové autority jsou zajedno, že k dokonalému zvládnutí požadavků bhaktijógy je třeba učitele. Studium knih je k tomuto účelu nedostačující. VIVÉKÁNANDA zdůrazňuje, že "k duchovnímu růstu musí být duše probuzena a impuls k tomu musí vyjít z jiné duše. Člověk, z jehož duše tento impuls vychází, bývá nazýván guru." Pokročilý guru dává žáku nejen instrukce, ale indukci přenáší na svého žáka sílu, která je nezbytná k vykonávání jeho pokynů. Slova učitele nesou s sebou jistotu, kterou nelze získat žádným jiným způsobem.

Každý jedinec má v sobě schopnost k přijímání určitého aspektu brahman. Moudrý guru bere tyto rozdíly v úvahu, neboť se praví: "Postihováním toho, pro co je kdo schopný, se dosahuje konečného osvobození, nikoli jiným prostředkem."

Bhakti se zpravidla dělí na přípravné období, tj. na formální /gauní bhakti/, a svrchovanou /parabhakti/.

Formální je považováno za nižší a sestává z modliteb, obřadů /bohoslužebních, obětních/ a uctívání obrazů a soch. "To vše pomáhá duši na cestě vzhůru", říká RÁDHAKRÍŠNAN, "avšak nemůže samo duši spasit."

Modlitba je považována za klíč k zpřítomňování boha, a proto má pro žáka základní důležitost. Žáku se připomíná, že "jsou modlitby a modlitby" a že při modlitbě, jako i jiných formách uctívání, zdánlivé "ma-

ličnosti hrají velkou úlohu". Při vroucí modlitbě přichází žák ve styk s nekonečnou silou, a pak dochází nutně k jejímu účinku. Soustředěnou modlitbou provádí bhakta při každé příležitosti, ve dne v noci, bez ohledu na to, zda se pohybuje či nikoli.

Bhaktijógin koná všechny činy pro boha. Každý obyčejný úkol se stane posvěceným, je-li zbožně věnován bohu, takže lze říci, že bhakta žije život neustálé modlitby.

Vedle modliteb bývá učitelem doporučováno opakování některých manter. **Mantra** je krátká formule nebo kombinace slabik či slov, která jsou seřazena tak, aby působila povznesení mysli nebo účinné ponoření do sebe tomu, kdo je pronáší a vytrvale opakuje.

Mantry mají tři charakteristiky:

- 1/ Vždy obsahují nějakou krásnou a inspirující myšlenku.
- 2/ Jsou sestaveny na základě znalostí účinků, které vznikají, jsou-li mantry pronášeny a opakovány správným způsobem. Pak vytvářejí stavy hlubokého míru, rovnováhy, ticha a štěstí. Je známo, že musí být pronášeny v jazyku, ve kterém byly vytvořeny, jinak nemají účinek.
- 3/ Uvádí se, že ti, kteří mantry sestavili, tj. **ršiové** /mudrci, kteří došli poslední reality/ a **guruové**, skryli v mantrách požehnání, jehož účinek sestupuje na toho, kdo je patřičně pronáší.

Nejznámější mantra je OM /vyslov aum, přičemž sanskrtská výslovnost A je v tomto slově podobná velmi otevřenému O, čili přechod mezi A a O/. Teorie k tomuto symbolu říká, že A jakožto první zvuk je vytvářeno zadní částí ust a M je až posledním zvukem, který se pronáší se zavřenými rty; U slouží coby skluz mezi nimi. Toto slovo skrývá v sobě obsah veškerého vyslovování a vyjadřuje symbolicky veškerou působivost slova vůbec. OM se považuje za nejvyšší jméno boží a je analogické řeckému **Logos**.

Rámajandás tento úsek komentuje: "Používání manter, čili slovní síly, tvoří část tohoto odvětví jógy a žák zjistí, že používání slovní modlitby, je-li patřičně prováděna, se stává pramenem obrovské síly a pomoci. Nutnost obřadného /obětního/ náboženství zde stoupá, jinak by bylo téměř nemožné dosáhnout nutného osvobození od karmových následků."

Všechny školy bhakti provádějí bohoslužbu, která je nazývána **pratíka upásana**, přičemž **pratíka** znamená tolik co symbol a **upásana** je uctívání. Při této bohoslužbě je určitý předmět pokládán za symbol boha /např. kámen Šivův - **lingam** - znak jeho plodivé síly/ a je uctíván, jako by byl samotným bohem. Pratíka je pokládán pouze za reprezentanta boha a není myšleno, že by byl totožný s bohem. Bůh je hledán skrze pratíka a není uskutečňován jako pratíka. Toto je základní pravidlo a zní, že žák má předpokládat, že pratíka je bohem, a nikoli, že bůh je pratíka, protože nalezení boha v pratíka povznáší a zbožňuje tento symbol, kdežto opačný pochod - tj. nalezení pratíka v bohu - nepřináší nic, neboť bůh je nekonečně vyšší než pratíka. Při pratíka upásaně bývají používány mantry "uctívej

mysl jako brahman" a "uctívej slunce jako brahman".

Učitelé bhakti předpisují také často **džapu** /opakování jména božího/, která má pro žáky význam modlitby. Džapa je vlastně polomechanický proces kontroly mysli, jejímž účelem je zakrytí nechtěného pocitu, myšlenky, za současného úmyslu nastolit jiný pocit či myšlenku. Džapu možno vyslovovat hlasitě, tiše, či pouze v duchu. Učitelé popisují, že opakování božího jména přináší mysli asociace božských vlastností a má pozdvihující účinek. Jako při čtení obtížnější knihy dojdeme někdy k pasáži, které je při prvním čtení těžko rozumět, avšak čteme-li ji znovu a znovu, začíná se pohnout její význam vyjasňovat, tak se vytrvalým opakováním ozřejmí i hlubší význam slov užívaných pro **džapu**. Tak jako se ujasní význam obtížné pasáže jenom tomu čtenáři, který jí věnuje plnou pozornost, tak i bhakta, opakuji jméno boží lhostejně nebo mechanicky, nemůže očekávat, že dosáhne téhož výsledku jako ten, kdo toto opakování koná s hlubokou vážností a soustředěním.

Aby bhaktovi pomohl konkrétně, obhajuje hinduismus bohoslužbu "v obrazech". Tím se mu dostalo hojně fanatické kritiky ze strany lidí, kteří nemají trpělivost ani sympatii nutnou pro studium ideje, která tkví za všemi druhy obrazové bohoslužby. I filosof, když se pokouší myslit na nekonečno, musí se uchýlit k představě něčeho rozlehlého, o čem má zkušenost - rozsáhlý prostor, velké plochy oceánu nebo obrovské modré nebe nad námi. Při důkladné analýze zjišťujeme, že toto je také forma modlářství. Stejným způsobem je symbolem socha, která pomáhá uctívajícímu myslit na boha.

"Právě tak, jako krásná scénérie inspiruje umělce k myšlence na Stvořitele, tak krásný obraz je nástrojem, jehož prostřednictvím spatřuje uctívající svého boha. I dítě ví, že kus hlíny není bůh, ale když tento kus je uhněten do tvaru, může vzbudit v srdci uctívajícího lásku k bohu. Pak jeho mysl překoná hmotný materiál obrazu či sochy a může vystoupit i do nadvědomého stavu". A na závěr této své úvahy se svámí Pávitrananda ptá: "Kdo je vůbec schopen myslit na nekonečno bez pomoci nějakého symbolu?"

Rámánudža popisuje uctívání boha v symbolech takto: "Dát srdce v lásce tomu, co není brahman, ale co se za brahman pokládá."

Bhakti je uctívání **íšvary - Višnua** a jeho vtělení. Uctívání nižších bohů a světců není bhakti.

Bhakta ovšem nikdy nesmí pokládat zvolenou symbolickou postavu za skutečný ideál. Kde dochází k této chybě, tam nastává duchovní degenerace a nevědomost ve formě sektářství, pobožnůstkářství a fanatismu.

V přípravném období bhaktijógy se zdůrazňuje řada etických ctností, kterým má bhakta vyhovět. Od učitele k učiteli se poněkud liší, avšak vcelku se RÁMÁNUDŽOVY úvahy v tomto směru považují za základní: rozlišování potravy a její volba /z hlediska "vnitřní" i zevní čistoty/, odpoutanost od smyslových požitků a touha po bohu, konání dobrých skutků, dobročinnost a přání dobra všem, pravdivost, neubližování a soucit, spokojenost a naděje.

Jak patrně z těchto požadavků, bhakti není výlučné zdůrazňování citové stránky, nýbrž zahrnuje též cvik vůle a intelektu. Nejdůležitějším požadavkem je neubližování /ahinsa - viz Patandžalioho systém jógy/. Znakem neubližování je nepřítomnost jakékoliv nepřítomnosti. V srdci člověka, který lidstvo opravdu miluje, neexistuje nejmenší pocit závisti.

Vivékánanda k tomu podotýká: "Kráva a ovce nežerou maso. Tím se však nestaly jógin, ani nesplňují ahinsu. Každý blázen si může tu či onu potravu odepřít; tím však nenabyl větší důstojnosti než lecjaký býložravec. Kdo však ani v myšlenkách jinému neškodí, kdo se těší ze zdaru všech, ba dokonce i svého největšího nepřítele, ten je pravým bhaktou, jóginem, mistrem, i když bude jíst vepřové maso každý den."

Podle jiných se do přípravného stadia zahrnují též požadavky ovládání těla, mysli, řeči, dále vykonávání povinností, nepřipouštění odvety při příkorech. VIVÉKÁNANDA k tomu uvádí důležitý požadavek síly, neboť jak říkají upanišady: Slabochovi se átman nedává poznat.

Vůle je pro přípravné období nezbytnou výzbrojí a žák zjistí, že jediný způsob, jak ji nabýt, spočívá v používání, tj. cvičení vůle. Lidé se mylně domnívají, že vůle je od přírody u někoho silně vyvinutá a u jiného slabá. Pravdou je, že silná vůle je vůle vycvičená, která je poslušná rozumu. Když se žák s vycvičenou vůlí z popudu rozumu rozhodne pro určitou činnost, pak se jeho vůle zapne do této činnosti tím, že donutí tělo a city ke spolupráci, případně i navzdory tělesným a citovým odporům.

Výchozí názor bhaktijógy zní: žádosti, city a hnutí mysli samy o sobě nejsou špatné. Nezbytné je pouze jejich správné nasměrování k vyšší úrovni, až nakonec se zaměřují jediným směrem - k bohu. Bhaktijógin má proto pouze jednu touhu a cíl - milovat boha. Pro lásku k němu podstoupí jakoukoli oběť; bude zacházet se všemi lidmi jako s bratry, neboť ví, že láska k bohu musí vést i k lásce a službě bližním; proto činí vše pro slávu boží bez myšlenky na zisk a odměnu. Činitelem, který nakonec rozhoduje, je jedincova vůle. Záleží na její orientaci, zdali je introvertní /směřuje-li do nitra/, či je-li extrovertní /zaměřena k zevním smyslovým požitkům/. Při odstředivé, zevní orientaci vzniká každou myšlenkou, činností a touhou karman, a to při jakémkoli rozhodování, kdy člověk dává přednost sám sobě před bohem.

Filosofie jógy učí, že nejvyšší účel života je spatřován ve splnutí v jednotu se Svrchovaným. Veškeré shora uváděné požadavky slouží k očištění od sobeckých prvků. Nejpůsobivější očistou k dosažení koruny jógy je sebeodříkání. Bez odříkání je nemožné dosáhnout stavu pravé boží lásky - parabhakti. Zdůrazňuje se, že z odříkání jóginských cest je odříkání bhakty nejpřirozenější. Je přirozené a nenásilné, protože smyslové a duševní požitky se stanou nedůležitými, jakmile bhakta začíná pociťovat lásku boží. Uvádí se, že pro toho, kdo poznal tuto lásku, nemají platnost obřady, písma se stávají zbytečná, vyznání a podobná omezení jej nepoutají, jelikož je zcela svobodný.

Přirozenost bhaktijógy je nasnadě. Je-li určitý objekt milován výlučně, pak mizí zcela samovolně připoutanost k jiným objektům. Výsledná lhostejnost k ostatním předmětům stoupá s intenzitou oddanosti k jednomu. **Vairágja**, tj. odpoutanost či oddělenost, nastává v bhaktijóze jako přirozený následek lásky k **Íšvarovi**. Je totiž nemožné trvale potlačovat všechny touhy a žádosti, neboť každý pokus potlačit nebo vykořenit je silou má za následek vznik neuróz. Metoda bhakti řeší tento problém přirozeně a úspěšně tím, že usměrňuje všechny touhy jedním směrem, který je přitažlivý a bhaktovi prospěšný. Vedle zbožného uctívání a naprosté lásky k Pánu nemůže existovat připoutanost k světským radostem. Bhakta se stává schopným cokoli si odeprít, když počíná být vnitřně bohatým. Snadno zvládá zevní ztráty, které mu vznikly tím, že si něco odeprél, jelikož vnitřní poznání vše bohatě vyrovnává.

Vivékánanda líčí odříkání bhakty takto: "Láska je vřelou touhou po spojení, je velkým přáním dvou tvořit, či snad přání všech slít se v jedno; tato láska se projevuje všude vyšším či nižším způsobem. Bhaktijóga je vědou o vyšší lásce. Bhakti nám udává směr, který máme lásce dát, jak s ní zacházet, jak ji užívat a jak ji užívat a jak ji přivést k novému cíli, abychom z ní přijali to nejvyšší a nejslavnější, aby nás přivedla k blaženosti v bohu. Bhaktijóga nepřikazuje "Zanech!", ale říká: "Miluj! Miluj nejvznešenější!" A milujeme-li nejvznešenější, pak vše nízké samo od sebe odpadá.

Vztah mezi milujícím a bohem je v **parabhakti** velice osobní a důvěrný. Pro jógina je bůh opravdovým osobním přítelem. "Bůh vidí každého", říká Rámajandás, "jako by byl jedinou duší na světě. Bůh, stvořitel vesmíru, má osobní zájem na každé duši. Každá má pro něho nejvyšší důležitost. Pro každou má ve svém vesmírném plánu připravené místo. Všechny naše příhody a skutky, myšlenky, naděje a poklesky jej zajímají. Dal nám život, abychom ho mohli poznat a milovat; naší největší snahou má být život v jeho věčné přítomnosti. Láska k bohu je vnitřním postojem, hlubokou vnitřní touhou, nikdo ji nemůže změřit, není měřitelná modlitbami a obřady. Milujte boha z celého srdce, nikoli vzdáleným idealistickým uctíváním, ale celou láskou, které vaše teplé lidské srdce je schopné poskytnout. On vás miluje důvěrným způsobem, protože zná všechna vaše tajemství. Spolehněte se zcela na něho - hovořte k němu v modlitbě a přemýšlejte o něm při své práci. Přemýšlejte o něm každý den, když jdete po ulici, občas zalette k němu uprostřed práce myšlenkou - a jednoho dne budete odměněni věděním, že bůh vás miluje a že si vaši lásku přeje."

Božská láska není něčím étericky studeným a vzdáleným, říká Aurobindo, ale je absolutně prudká, intimní, plná jednoty a užívající veškerého výrazového zanícení.

Proces nabývání lásky k bohu se děje po stupních. Začátek je v bázní a úctě. S těmi se setkáváme mimoděk, potkáme-li velkou osobnost, učitele, **gurua**, který je nositelem pravdy poznání.

Vyšším stupněm je radost v bohu /**príti**/. Tato láska bývá připodobňována k radostem, které zakoušíme z milovaných objektů smyslových. Podobně jako světský člověk miluje smyslové požitky, tak bhakta miluje boha.

Třetím stupněm je stesk bolesti, kterou milující zakouší, když je milý vzdálen /**viraha**/. Je to šířavá bolest, přepadající milujícího, který nepociťuje přítomnost milého, a nic než milovaný jej nemůže utišit. Když milující vplyne do tohoto stavu bhakti, pak je zachvácen nepokojem, který vše, co je od milovaného vzdálené, činí těžko snesitelným.

Nejvyšší stupeň představuje stav, ve kterém je život hodnocen a spatřován krásný pouze pro lásku boží; bez ní nemá pro bhaktu půvabu. O tomto stupni - zůstávání v bohu - platí, že bývá dosahován jen bhaktou, který je v milosti a který "se dotkl božích nohou".

Učitelé bhaktijógy uvádějí mnoho praktických zásad a pomůcek, jak dosáhnout pravých výšin bhakti. Podávají řadu pokynů a rad a na tomto místě se zmíníme o některých pro jejich názornost.

P o k o r a představuje důležitý krok k dosažení bhakti. Běžně rozšířený názor líčí pokoru jako jakési krčení či postoj, který nepředpokládá žádnou páteř a vzpřímené čelení životu. To však není pokora. Pravou pokorou je znalost podstatné zkušenosti, že vše pochází od boha a že mu za vše děkujeme. Když vstřebáme tuto základní znalost, pak spatřujeme v přivlastňování si chvály, protože nám normálně nenáleží. Zákon bhakti zní: "Nic není bohu nemožné". Tento zákon musí mít žák zakořeněn tak pevně v mysli, že o něm nebude ani ve snu pochybovat.

T r p ě l i v o s t je nezbytná a bez ní není možné docílit pokroku v žádném směru jógy. Pro praxi bhaktijógy je zapotřebí vysokého stupně trpělivosti, který je výslednicí mnoha každodenních pokusů být za všech okolností trpělivým. Každá životní překážka může sloužit jako prostředek k získání trpělivosti. Bhakta se nikdy nehoní za okamžitými výsledky, nepracuje pro čas, ale pro věčnost.

Č i s t o t a je další důležitou kvalitou. Podobně jako v rádžajóze, vyžaduje se čistota mysli, slova a činu.

P o s l u š n o s t je logickým důsledkem pravého poznání pokory. Poslušnost nejlépe získáme tím, přijímáme-li věci tak, jak přicházejí, a spatřujeme-li ve všem působení boží. Proto učitelé bhakti doporučují, abychom počítali s možností, že člověk, kterého potkáváme, přináší zprávu, kterou nám posílá bůh k poučení. Někdy nás ve své lásce k nám učí lásce a odpuštění prostředky, o kterých se domníváme - podobní dětskému rozumu -, že jsou kruté. Používá k tomu někdy člověka, jehož osobnost a nízkost je schopna nás tvrdě a bolestně poučovat, dokud nezmoudříme.

Učitelé uvádějí, že cvičením, soustředěnou modlitbou a meditací docházejí tyto kvality k největšímu rozvinutí a žák by je měl každodenně pěstovat. "Chcete-li se modlit nahlas, číňte tak", říká Rámajandás, "nezapomente však, že vaše mysl, srdce a

vůle jsou tím, co se ve skutečnosti modlí".

Učitelé dále doporučují bhaktovi, aby si z boha učinil nejlepšího přítele. "Věnujte mu všechnu svou lásku, nejlépe tím, počnete-li mu dávat přednost před všemi vlastními zájmy. Procházíte-li se po ulici, mluvte s bohem ve svém srdci, řekněte mu, že chcete být bhaktijóginem a požádejte ho o pomoc. Mluvte s ním tichou modlitbou. Vezměte jej do svého srdce a sdělte mu všechna svá tajemství. On je vaším bohem a On vás miluje víc než vy jeho. Zpočátku se vám bude zdát, že vše vychází pouze z vaší strany, ale vytrváte-li v praxi a modlitbách, uvědomíte si postupně, že bůh vás miluje a že vás miloval, i když jste v něho nevěřili - i v těch opuštěných chvílích, kdy jste pochybovali, zdali ve vašem počínání je nějaký užitek a smysl".

I když výrazem boha je též vševědoucnost, ve zvláštních případech uznává za vhodné vystupovat jako neznalý toho, co mu bhakta v modlitbě nesdělil, a tak jej donucuje k detailnějšímu přístupu.

Bhakta si promítá v představě boží inkarnace /např. vtělení Kršny/ a počíná si tak, jako by bůh stál po jeho boku. "Myslete na boha v nějakém lidském tvaru, v lidské podobě, a žijte tak, jako by každý den byl váš poslední na zemi".

Každý má vytvářet nějaký kladný podíl na dění světa. Můžeme vykonávat svůj podíl láskou, pomocí jiným a odpouštěním. Bhaktovi se klade na mysl, že bůh s ním zachází tak, jak on zachází s jinými. Sklízíme to, co zasejeme. Je to zároveň působnost karmanového zákona, který učí, že ve službě světu nemá být nic jiného než mír a láska.

Žák by si měl zavést systém tréninku, který by měl odpovědně a pravidelně plnit. Měl by spočívat v časovém rozvrhu, počínaje probuzením. Stanoví-li se čas vstávání, má v určenou dobu vstát bez odkladu a odmluvy. Ranní modlitby a meditace mají velký vliv na celodenní práci. Je velmi dobré začít den s odhodláním pěstovat určitou ctnost či odstranit určitý nedostatek, a proto se bhaktovi doporučuje, aby tento úmysl do rozjímání zahrnul. Zjištění, že žák nemá čas provádět ranní modlitby a meditace, nepomáhá. Také nevede k řešení čekat, až se vhodná příležitost vyskytne. Je třeba začít a počítat s těmi časovými možnostmi, které jsou žáku k dispozici. V daných možnostech věnuje žák aspoň krátkou chvíli těmto cvičením, či pouze jednomu z nich, a vytoužené širší uvolnění přenechá budoucnosti. Vynalézavost, jak nakládat s časovým rozdělením dne, svědčí o opravdovosti žákova úsilí a o vynaložené inteligenci. Zavedení každodenních zvyků zabezpečuje žák zpočátku nejlépe tím, že nový zvyk spojuje s určitým každodenním úkonem, např. se vstáváním, mytím, jídlem, odchodem z domu apod.

Během dne by měl žák pěstovat mlčenlivost, tj. mluvit jenom tehdy, pokud je to nezbytné. Jeho řeč má být jednoduchá a přímá; v jeho hovoru nesmí být nic, co by jiného zraňovalo, či co by slabý charakter podněcovalo ke špatnému činu; pod žádnou záminkou se nemá zmiňovat o chybách či nedostatkách, které upozoroval u jiných.

Rámajandás k tomu poznamenává: "Nemluvte, když máte říci něco, co by vám vyneslo chválu nebo jinou libost. Využijte však každou příležitost, abyste mohli vykonat nějaký nepříjemný, ale nutný úkol - a dělejte vše pro Pána. Zaveďte si zvyk každý den si odepřít trochu pohodlí či libosti a výsledně nepohodlí nabídněte bohu jako pokání za vaše předchozí přehlížení jeho zákonů."

Kde se očekává jakákoli protihodnota, tam není pravá láska, ale jde o vypočítavou směnu. Ve stavu **parabhakti** je bůh milován proto, že je milováníhodný, a pro nic jiného. Bhakta miluje pro lásku samu a není ničeho jiného schopen. Proto ve stadiu **para-bhakti** platí: Nežádej ničeho za svou lásku; buď stále dávajícím; nes svou lásku k bohu v ústrety, ale neočekávej žádnou odměnu, ani od boha.

Láska také nezná strachu. Pouze ti, kteří jsou na nízkém stupni bhakti, milují boha ze strachu - říká VIVÉKĀNANDA. Pro ty je bůh vznešenou bytostí, která třímá v jedné ruce hůl a v druhé žezlo, a modlí se k němu ze strachu před trestem. Pro takové je předně tvrdým soudcem "desatera" a jiných mravních příkázání. Pakliže jej neuposlechli, obávají se trestu. Uctívat boha ze strachu před trestem je určitým ponížením. Pokud to lze vůbec nazývat uctíváním, pak to představuje nejhrubší způsob lásky. Kde je strach, tam nemůže být pravá láska. Pouze k sobectví se přidružuje strach. Ten, kdo si pro sebe nic nepřeje - koho by se bál a kdo by jej mohl polekat? Láska a strach jsou neslučitelné.

Aby získání stavu parabhakti přiblížil a jeho pochopení zpodobněním usnadnil, sestavuje ČAITANJA, patřící mezi "velikány parabhakti", nabývání lásky k bohu do stupnice:

Prvním stupněm je láska míruplná /**śānta**/ - představuje uctívání, které je jen o málo vyšší než uctívání v symbolech a obřadech a je klídnou meditací o bohu.

Vyšší stupeň představuje poměr pána a sluhy /**dās-ja**/. Bůh je pánem a uctívající je sluhou Páně. Je to činná bohoslužba vyznačující se oddaností věrného služebníka. Dásja zahrnuje též vztah dítěte k otci a matce. Bhakta je dítětem milujícího otce /vztah častější v křesťanství/ nebo milující matky /častěji v hinduismu/.

Dalším stupněm je láska k bohu jako k příteli /**sakhja**/, jako nejlepšimu příteli, kterého si možno představit. Jemu je možno svěřit nejtajnější myšlenky, o všem se s ním poradit a přitom mít jistotu, že přítel nám nebude vyčítat a bude pln pochopení. Bůh se tu stává druhem ve hře. Copak není celý svět jevištěm, ve kterém každý předvádíme nějakou úlohu?

"Tak jak děti provádějí své hry, a podobně králové a císaři, tak milovaný Pán si pohrává s tímto vesmírem. Svět je mu hrou, jeho zábavou a bezpochyby jej velice obveseluje. Staňme se radostnými spoluhráči, jako chudí či bohatí, jako nuzní nebo ti, kteří jsou v nebezpečí, či jako šťastní. Na tomto jevišti máme každou úlohu radostně přijmout, neboť Bůh hraje

s námi a my s ním. Pouze když zapomeneme, že vše je hrou, že jsme mu pomocníky při hře, tehdy se stanou naše srdce těžká starostmi a strastmi a tíha světa na nás dopadá strašnou vahou. Jakmile však opustíme ony smrtelně vážné myšlenky - říkající, že příhody našeho krátkého života jsou skutečné, - a když si uvědomíme, že jsme herci na jevišti a že hrajeme, pak veškerá bída rázem končí. On si hraje skryt v atomu, hraje, když tvoří slunce, měsíce, země; hraje si s lidským srdcem, hraje si se zvířetem i rostlinou. Staví si nás coby šachové figurky do toho či onoho pořadí a nakonec všechny zvrhne. Vědomě či nevědomě jsme pomocníky v této hře. Jaká slast, jsme jeho spoluhráči!"

O stupeň výše stojí láska k bohu jako k dítěti /vátšalja/. Jak vyplývá z dosud vylíčených stupňů, láska bhakty k bohu se postupně přetváří a stává se odpoutanější. Aby z lásky bhakty vymizely všechny vlivy božské moci a s nimi odpadla veškerá bázeň, protože je lásce na škodu, učitelé bhakti doporučují uctívání boha jako dítěte. Bázeň a poslušnost byly na místě k utvoření charakteru: když se však upevnil a bhakta došel míruplné lásky a poněkud ochutnal strhující a vroucnou lásku boží, pak mu již netřeba duševní výchovy a etiky. Bhakta v tomto stupni již neuctívá všemohoucího a vznešeného Pána světa, ale dospěje k rozvinutí vyšších forem lásky. Aby se oprostil od všeho skrytého působení bázně, zaujímá k bohu rodičovský postoj lásky a rozvíjí rodičovskou něžnost. Tento vztah je prost vsí bázně i veškerého očekávání přízně. Rodiče bývají schopni pro dítě obětovat vše, ba i svůj život. Dítě je vždy tím, kdo přijímá. Takto uskutečňuje bhakta nesobeckou lásku k bohu jako k dítěti.

Nejvyšší lidskou představou božského ideálu lásky je stav označovaný za "sladký" /mádhura/. Láska, která otrásá člověkem v jeho nejhlubších základech, která prostupuje všechny buňky jeho těla a zanechává je žíznivé touhou po milovaném - je láska mezi mužem a ženou. Ve "sladkém" stavu se stává bůh manželem a všichni bhaktové se stanou ženami. Je pouze jeden muž v široším světě a tím je On, Milovaný. "Svrchovaný Pán je jediný muž; všichni ostatní od Brahmy dolů jsou ženy, závisejí na něm a touží být s ním spojeni." Všechny síly těla i ducha, všechna láska a vášně srdce má v tomto stavu za cíl boha.

"Koho jiného by mělo srdce milovat? On je nejkrásnější, nejvznešenější. On je vznešenost a krása sama. Co jiného v tomto vesmíru má cenu, ne-li On? Ať je On naším manželem a milencem!"

"Pouze jeden polibek Tvých úst, milý!
Koho jsi políbil, ten bude po Tobě věčně žíznit!
Všechna trápení mu zmizela, už neví o ničem,
jen Tebe ví" - znějí extatické zpěvy bhaktů.

Na závěr dejme ještě jednou průchod řeči Vivékánandově: "Bhakta nechce nic jiného než lásku, nechce nic jiného než milovat a být milován. Jeho nadpozemská

láska je podobná mořskému příboji, který se dere proti proudu vzhůru. Svět ho má za blázna. Znáám jednoho /Rámakršnu/, o kterém se říkalo, že je šílený; a toto byla jeho slova: Přátelé, celý svět je blázcem. Bláznovství jednoho se zabývá pozemskou láskou, jiný blázní po cti, slávě a bohatství, jiný po osvobození a ráji. Jsem také blázen, blázním po bohu. Nu, tak jsme tedy blázni všichni; vy po penězích, já po bohu. Mně je moje bláznovství nejmilejší."

Shrneme-li, co bylo doposud řečeno, vidíme, že bhaktijóga představuje cestu lásky k osobnímu bohu, jejímž zakladatelem je:

- 1/ správná orientace mysli - důvěra v boha - láska k bohu;
- 2/ splnění předpokladů pro **paraḥbhakti**, kterými jsou pokora a poslušnost - usměrňování všech emocí k bohu - podřízení se a připoutanost k bohu - s čistým a trpělivým očekáváním milosti boží;
- 3/ splnění požadavků formálního období, tj. modliteb, bohoslužebných obřadů a uctívání obrazů.

Žák bhaktijógy začíná svou cestu jako dualista, bůh je od něho zcela oddělen. Když však do jeho vývoje vstoupí láska, pak přiblíží kouzlem své přitažlivosti bhaktu k bohu a boha k bhaktovi. Bhakta probíhá celou škálou vztahů oddanosti a lásky - otcovskou, mateřskou, přítele, synovskou, milence a veškerý svůj cit promítá v představě božského ideálu. Cíle dosáhne tehdy, když pociťuje zastavení celého procesu, když je slit v jedině: když láska, milující a milenee jsou jedno.

D Ž Ň Á N A J Ó G A

Rudolf Skarnitzl

Jóga, která se zabývá rozumovou stránkou člověka, se nazývá **d ž ň á n a j ó g a**. Představuje nejobtížnější a nejnáročnější ze všech cest a bývá nazývána cestou vědení. Jako disciplína pojednává výlučně o poznání **S e b e S a m a** - čistého vědomí **/átman/**.

Středem veškeré aktivity člověka jsou jeho touhy a přání; ty spočívají na představě **j á s t v í** a jsou jí podmíněny. Základním pocitem člověka je pocit vlastní existence, vědomý pocit "**j á j s e m**". Zkoumání tohoto vědomého jáství a odhalení jeho skutečné podstaty - onoho svědka vědomí - je cílem džánajógy.

Džánajóga je disciplína vycházející z učení védanty. **V ě d a n t a** - doslova konec, dovršení vědu - patří mezi šest základních staroindických filosofických systémů a zabývá se tím, co je za vědy a za fyzickým světem. Představuje tak metafyziku. Védantu charakterizuje hledání jednoty za mnohostí jevů světa a její učení spočívá na pojmu jednoty, totožnosti čistého vědomí **/átman/** s absolutním vědomím **/brahman/**. Džánajóga neuznává jiné skutečnosti nežli **átman-brahman**. Dosažení cíle této jógy představuje realizaci pravé přirozenosti čistého vědomí.

Podle védanty není realizace čistého vědomí pomocí jáství **/ego/** totožná s procesem, který probíhá při poznání určitého ne-já pomocí já, jelikož nejde o dosažení objektu subjektem. Je nutno ujasnit si pečlivě základní názor prohlašovaný védantou: Realizace čistého vědomí není závislá na žádném vývoji či na nějakých podmínkách.

Vše, co má základ v řadě příčin a následků, vše, co je závislé na procesu, a co je tedy podmíněné, je proměnlivé a dočasné. Cokoliv má tvar a jméno, je pomíjivé. Jestliže se na absolutno hledí jako na objekt a je-li považováno za něco, co musí být teprve realizováno subjektem, pak je nutno předpokládat nějaký proces, jehož je zapotřebí k překlenutí mezery mezi objektem a subjektem. Takový názor a uctívání nemůže vést k něčemu, co by bylo trvalé a neomezené. Čistě vědomí vyjadřované v **u p a n i š a d á c h** pojmy **átman** a **brahman** je bez mezer, neobsahují nic "jiného, vnějšího či druhého" a je naprosto jednotnou totožností. ŠANKARA, prvořadý náboženský reformátor a filosof, který žil v 8. a 9. století a jehož filosofický názor je znám jako **advaita védanta**, rozlišuje pečlivě mezi subjektem a objektem. Tvrdí, že subjekt a objekt stojí proti sobě jako světlo a stín, takže to, co je subjektem, nemůže se nikdy stát objektem. Pod pojmem "ne-já" rozumí nejen vnější svět, tělo a jeho orgány, nýbrž také celou výzbroj rozumu a smyslů.

Realizace čistého vědomí ve smyslu védanty nastává tehdy, je-li odstraněna i ta nejmenší mezera mezi subjektem a objektem. Teprve potom září čisté vědomí a nejeví se ani jako subjekt, ani jako objekt, jelikož je povzneseno nad jakékoli kategorie a nad veškerou dvojnost. Přestává vědomí objektu a subjektu a odpadá poznávání něčeho něčím. Absolutní vědomí se promítá v jedinci jako subjekt. Nerealizuje-li jedinec absolutní jednotu překlenutím veškeré dvojnosti, pak není možné osvobození z koloběhu opětovných zrození a smrtí.

ŠANKARA říká: "Věčný duch, odlišný od činitele, který je objektem zpřítomnění já, dlící jako svědek v každé bytosti, stejný, jediný, nejvyšší, není pos-
tihován nikým z vědu, ani nějakou knihou, jejímž zá-
kladem je uvažování. Je duší všeho.... a proto ho
nikdo nemůže popírat, neboť on je současně já toho,
kdo popírá."

Čisté vědomí bývá v různých směrech jógy reali-
zováno jako objekt. V bhaktijóze dochází v nejzazším
stadiu k realizaci osobního boha uvnitř i vně stra-
vujícím účinkem lásky. Ve stavu **sampradžňáta samádhi**,
v **P a t a ň d ž a l i h o s y s t é m u r á d -**
ž a j ó g y, je realizováno jako zářící objekt. Přek-
lenutí této mezery mezi objektem a subjektem děje
se postupně stálou meditací a splynutím objektu a sub-
jektu nastává zkušenost absolutna.

D ž ň á n a j ó g a je uctívání čistého vědomí
/átman/ nižším já **/ego/**. Aby toto uctívání bylo pravé,
musí se žák oprostít od mylných předpokladů zavádějícího
myšlení. Tak dlouho, dokud je bůh pojmán sice
jako "absolutní duch" či kosmické vědomí, ale přitom
jako něco, co musí být realizováno jako objekt, tak
dlouho zůstává **anátman** /ne-já/. Žák si postupně uvě-
domuje, že "vše je již hotovo", že pro něj nezbývá
nic k vytvoření, ale že má pouze usilovat o odhalení
závoje vlastní nevědomosti, který mu zakrývá opravdo-
vou skutečnost. Realizace čistého vědomí nespočívá v
něčem, co v nás nebylo, nebo nebylo obsaženo, ale od-
halením skryté nekonečnosti zjevnou konečností.

Připoutanost a bída mají svůj původ v nevědomos-
ti a odstranit je může pouze poznání. Učitelé říkají,
že být neznalý pravé povahy věci a pokládat ji za ně-
co odlišného od skutečnosti je stejná chyba, jako
když syn považuje svého otce za nepřítele. Nevědomost
má dvě fáze: **vikšepa**, což je působnost rozptýlení, a
avarana, znamenající působnost zakrytí. Avarana je
příčinou, proč člověk říká, že átman neexistuje a že
se neprojevuje. Poznání **dharmy**, tj. vesmírného řádu,
ruší nevědomost. Avšak tento druh poznání je rozdílný
od poznání v obvyklém slova smyslu. Upanišady a
Bhagavadgíta popírají, že by bylo možné poznání ab-
solutna diskursivním způsobem, tj. cestou pojmového
myšlení, nedosahujícího poznatku intuicí, nýbrž pos-
tupem od představy k představě. Prohlašují rozhodně,
že zkušenost vyplývající z bezprostředního poznání
je přirozeně přímější, ba nejjasnější. Zkušenost bez-
prostředního poznání, čili **anubhuti**, je-li dosažena,
odhaluje svou nadřazenost nad všemi ostatními zkuše-
nostmi, a není jen pramenem nekonečné radosti a štěs-
tí. Je plností veškerého pociťování, zahrnuje v sobě
slast **ánanda**, tj. blaho, a dává osvobození. **Védanta**
prohlašuje, že tato zkušenost je bez počátku a bez
konce, a dosáhneme-li jí, je nám zřejmé, že tu byla
vždy a že nezačala existovat v žádném okamžiku. By-
la to nevědomost, která ji svým závojem zahalovala,
a jakmile byl závoj odstraněn, vysvitla skutečnost v
plné slávě. Jelikož absolutní skutečnost není ani ob-
jektem ani subjektem, je její poznání zcela rozdílné
od poznání objektů. Při poznávání objektů je poznáva-
ní zaměřeno k předmětu, avšak při poznávání čistého
vědomí je **átman** obsažen v poznání samém. Poznat zna-

mená být, jelikož poznání a **átman** jsou totožné. Staří učitelé říkají, že mezi **átmanem**, **dživou** a myslí je podobný vztah jako mezi obličejem, jeho zrcadlovým odrazem a zrcadlem.

Ve védantové literatuře je rozlišováno mezi **paróksádžnou** a **aparóksádžnou** /většinou se zkráceně uvádí pouze "džnána"/. **Džnána** znamená realizaci, přímé uvědomování, totožnost **átmana** s **brahman**. **Paróksádžnána** znamená nepřímé poznání. Takové poznání pouze chrání před nesprávnými, čili nevědomě vykonávanými činy. Naproti tomu **aparóksádžnána** znamená přímou realizaci, která rozptyluje základní příčinu všech činů, tj. původní nevědomost, tak jako polední slunce rozptyluje všechnu temnotu. Avšak pouze **paróksádžnána** vede k **aparóksádžnáne**, neboť rozumové poznání připravuje cestu intuici odstraněním všech pochybností o možné skutečnosti.

Aparóksánubhuti je nejprímější realizace čistého vědomí pomocí já /ego/. Je-li si **átman** vědom sama sebe, tj. nikoli prostřednictvím něčeho, co tvoří ne-já, pak lze říci, že čisté vědomí má **aparóksánubhuti** sebe sama. Pak nezárí nic jiného kromě čistého vědomí. Rozlišování mezi poznávajícím, předmětem poznání a poznáváním, rozdělení na činitele, předmět a činnost je zrušeno a rozpuštěno v sobě samém.

Tento stav je popsán v **B r h a d á r a n j a k - ó p a n i š a d ě** následovně: "Když vše je rozpuštěno v **átmanu** a září samotný **átman**, pomocí čeho by se cokoli poznávalo?" To je realizace **átmana** nikoliv pomocí nějakého nástroje, jako jsou mysl, buddhi atd., ale pomocí samotného **átmana**, když všechny nástroje přestaly pracovat. Takové **aparóksánubhuti** může nastat pouze v jediném případě, tj. při realizaci Sebe Sama /čistého vědomí/. Žádná jiná zkušenost, ať se sebe více přiblíží stavu **aparóksánubhuti**, jej přece nedosahuje.

Toto **ánubhuti**, bylo-li ho jednou dosaženo, nelze již nikdy ztratit. V jiných případech bezprostředního poznání je závoj odhalen jen dočasně a odhalení trvá pouze tak dlouho, pokud tento druh bezprostředního vnímání trvá. Závoj nevědomosti pak opět zakryje předmět ihned, jakmile proces poznávání pomine. Avšak bezprostředním poznáním **brahman** je původní nevědomost odstraněna trvale, a proto není nic, co by mohlo objekt opět zahalit. Je-li **brahman** intuice jednou získána - nelze ji více ztratit a trvá navždy, a právě v tom je rozdíl mezi **aparóksánubhuti** **ŠANKARY** a **samádhi** **PATANDŽALIHO** /viz další kapitulu/.

Jak je vidět, představuje nevědění /**avidja**/ největší překážku na cestě **džňánina** /ten, kdo jde cestou **džňánajógy**/. Nevědění vzniká na základě nerozlišování /**avivéka**/ mezi objektem a subjektem. Nevědění se projevuje hlavně omylným vkládáním ne-já a jeho znaků do **átmanu** /čistého vědomí/.

VIVÉKÁNANDA k tomu poznamenává: "Védanta nezná hříchů, uznává jenom omyl či nevědomost. Největším omylem podle védanty je domnívat se, že jste slabými hříšníky, že nemáte sil, že to neb ono nemůžete učinit. Kdykoli takto uvažujete, připevňujete si další článek řetězu, který vás poutá, a přidáváte si další negativní autosugesci. Proto každý, kdo tak uvažuje,

je slabý, špatný a nečistý a vrhá do světa špatné myšlenky. Člověk se nestává čistším a čistším. To je otázka spojená se silnějším projevem čistoty. Závoj odpadá a vrozená čistota duše se počne uskutečňovat tímto projevem."

Existuje mnoho zkušeností, které k nám přistupují tlumočnice nám zážitků skutečnosti, a přitom nemůžeme pro ně použít vyjadřovacích prostředků prostoru a času či příčinnosti, která nám jsou jediné k dispozici. Takové zkušenosti jsou nesdělitelné. Je v nich prvek nepopsatelnosti, který tvoří hlavní část zážitku. Chápeme správně zkušenost, ale nejsme schopni ji popsat právě tak, jako např. matka chápe, co je mateřský cit, avšak nemůže ho popsat, protože nemůže vyjádřit, jak své dítě miluje. Není možné obhájit názor, že by zkušenost byla neskutečná pouze proto, že je nesdělitelná a přiměřeně nepopsatelná omezenými dorozumívacími prostředky. Je možno připustit, že existují zkušenosti i za tímto světem, že existuje svět intuice, kde dorozumívání se děje bez běžných sdělovacích možností tohoto vesmíru, kde jsou obvyklé dorozumívací prostředky překročeny.

PATAÑDŽALI též popisuje bezprostřední možnost poznání átmana. Předpokladem je mu dokonalá kontrola mentálních stavů. Pak je vědomí prosto všech rušivých vlivů a může být zažíváno přímo ve své celistvosti. Ve stavu **samádhi**, k němuž jako příprava vede koncentrace a meditace, je objekt odhalen ve svém bytí. Zároveň umožňuje poznání pravdy prosté jakéhokoli omylu, jelikož je podává poznání individuality věcí.

Jak jsme se zmínili, poznání pomocí ne-já je pouze relativní a podmíněné. Pokud existuje dělení na poznávajícího, poznané a poznávání, potud není dosaženo absolutní pravdy. Védantová intuice zahrnuje v sobě zničení trojnásobného dělení na subjekt, objekt a proces, které je v obvyklém poznávání obsaženo, a nabízí nepodmíněné poznání nezávislé na jakémkoli objektu nebo subjektu. Tento ideál poznávání se nazývá "nepodmíněným zjevením". Je to jedinečná kategorie v dějinách lidského myšlení a její vysoce transcendentní povaha se často vymyká uchopení i nejmocnějším intelektem. Tato intuice přebývá ve své vlastní slávě a není naprosto žádným procesem, subjektem či objektem, ale věčnou skutečností, která se odhaluje sama, nepodmíněná a nezplozená. **Átman**, čisté vědomí, ačkoliv se často překládá jako Já, není možno ztotožnit s pojmem subjektu, protože subjekt je dějištěm poznání, kdežto átman je samotným zjevením. Védantová intuice náleží k nejvyšší kategorii, protože v ní nejsou protiklady. Je naprosto nedualistická a od všech dualistických zkušeností se zcela liší; žádná z nich jí neodporuje, a proto také nemůže být ničím nahrazena.

Védanta prohlašuje, že je nutno přejít od pojetí **brahman** jako objektu k jeho pojetí jako subjektu a posléze k pojetí svrchované jednoty existence-vědomí-blaha /**sat-čit-ánanda**/, které je samotnou **džňánou**. **Džňána** nezačíná existovat z nějakého předchozího stavu neexistence, nýbrž je věčná a nezávislá na žádných podmínkách. Nevědomost se nemůže přeměnit v poznání,

právě tak, jako je nemožná přeměna konečného v nekonečné, nebo připoutanosti v osvobození. To co vzniká, je konečné, a je-li **džňána** nebo osvobození něco, co není přítomno věčně, pak podléhá nutně zkáze a zmaru a nemůže tedy poskytnout trvalé blaho. Je-li připoutanost absolutně skutečná a vesmír skutečný v absolutním smyslu, pak není svobody. Je-li však vesmír pouze závojem utkaným z nevědomosti a je-li skutečné a svobodné jenom **átman**, pak - a jenom pak - je možno mluvit o pojmech nekonečné svobody a o věčném osvobození.

VIVÉKÁNANDA ve své Džňánajóze říká: "Všechny síly vesmíru jsou již ve vás. My jsme to, kdo si přikrýváme dlaněmi zrak a pak křičíme, že je tma. Vězte, že kol nás není temnot. Odtáhněte dlaně a světlo, které odevždy tu bylo se projeví."

K rozptýlení nevědomosti slouží proces poznávání. Je prostředkem, **sádhanou**, přičemž poznávané se ve skutečnosti tímto poznáváním nevytváří, ale pouze se jím odstraňuje předchozí nevědomost. Nic jiného není zapotřebí, protože **brahman** je věčně celistvé.

Činy jsou vhodné nebo užitečné pro dosažení něčeho, čeho dosud dosaženo nebylo. V případě dosažení **brahman** ztrácejí činy svůj účel, protože zde jde o nejvyšší o znovudosažení něčeho, co již stejně existuje věčně. Dosažení neboli realizace absolutna se podobá - jak se často uvádí - nalezení ztraceného náhrdelníku, který nosíme stále na vlastním krku. Zatímco jej nosíme na sobě, zapomínáme na něj a hledáme jej velmi úzkostlivě jinde. Ale když poznáme svůj omyl, vidíme hned, že nebylo vytvořeno nic nového, že jsme si jen jasně uvědomili pravý stav věcí.

Činy však nejsou pro dosažení absolutna docela bezúčelné. Činnost totiž odstraňuje překážky, které stojí v cestě vynoření se touhy po **brahmadžňaně**, ale nemůže ovšem vytvořit **džňanu** samotnou. Proto nutno vykonávat činnost tak dlouho, dokud není jasně pocítováno obrácení mysli dovnitř k **átmanu**. Pak je nutné vzdát se činnosti, upustit od ní, protože je už nadále nepotřebná. Činnost odstraňuje překážky tím, že ničí následky skutků, a tak připravuje cestu k dosažení **džňány** /poznání/. Výsledkem poznání je osvobození. Činnost a **džňána** jdou tedy za sebou, a nikoli vedle sebe současně.

ÍŠÓPANIŠAD říká: "Ti, kdož následují nevědomost, vstoupí do slepé temnoty; avšak do větší temnoty vstoupí ti, kdož se zasvěcují pouze poznání." To znamená, že ti, kteří se neočišťují konáním činů a odmítají je před dosažením zralého poznání, nedosahují zralého poznání, nedosahují osvobození pro nečistoty, které zůstaly v jejich duších. Nemohou udělat žádný pokrok, protože odmítli očišťující a záslužné činy. Proto je ve výroku poukazováno na jejich větší seskup slovy "větší temnota".

Na cestě **džňány** jsou překážky, které jsou odstraňovány činností. PATANĐŽALI uvádí devět druhů překážek: tělesné potíže, vrozená nezpůsobilost, pochybovačnost, netečnost, lenost, připoutanost, blud, nedostatečná koncentrační schopnost a neschopnost setrvání v již dosaženém stavu koncentrace. Tyto překážky se odstraňují opakovanými pokusy v koncentraci na

jediný předmět. Dokud si mysl a tělo nezvykly nést velké nároky, kladené na ně při koncentraci a meditaci, dotud je pociťován odpor těla. V tomto směru je to právě činnost, která vytváří pokrok v každém směru, a ukázněným procvičováním těla a mysli se schopnosti a možnosti obou velice zvětší. Mysl je nečistá, je-li naplněna žádostmi a vášněmi. Je-li od nich očištěna, je klidná a pokojná. Odstraňováním připoutanosti a celkovým očišťováním mění se dosavadní přirozený sklon mysli, který vede směrem ven, do světa vnějších objektů, a nabývá samovolného sklonu směrem dovnitř. V tomto bodě dovršuje a splňuje činnost svůj účel a neomylným znakem tohoto očištění je bezděčná tendence mysli k dostředivému proudění dovnitř, to je k **átmanu**.

Zkušenost absolutna přichází po dlouhé cestě intelektuálních a jiných disciplín a je korunou myšlenkových procesů. Védantové intuice není dosahováno cestami, které by odporovaly intelektu. Naopak, intuice je považována za zdokonalený stav myšlenky, koncentrace a meditace je jejich dozráním.

RÁDHAKRÍŠNAN o ní říká následovně: "Zdokonalí-li se myšlenka v intuici, může zachytit zření skutečnosti. Intelekt v pouhém smyslu "porozumění", pracující s omezenými kategoriemi času, prostoru a podmíněnosti, je nezpůsobilý. Rozum také není dostačující, i když nás přivádí za porozumění. Musíme dojít za myšlenku, za hlučnost protiv, za rozpory rozumu, které se před nás staví tehdy, když pracujeme s omezenými kategoriemi abstraktního myšlení - až dosáhneme skutečnosti, kde lidská zkušenost a božské bytí se setkávají."

Nezbytným předpokladem pro dosažení védantové intuice je **vairágja**, což se překládá jako bezžádostivost, odpoutanost, a týká se výhradně citů. Odpoutaná mysl není zbarvována lačností a žádostmi po objektech a jejich kvalitách. KATHÓPANIŠAD prohlašuje, že nikdo nemá naději na dosažení poznání a spásy, dokud se nevzdal svých skutků a nedosáhl klidu, míruplnosti a hlubokého soustředění.

Vairágja do značné míry podmiňuje **džňánu**, neboť hluboká koncentrace nutná pro védantovou intuici je neslučitelná se sebemenší připoutaností k nějaké věci. Tato intuice se popisuje jako nejvyšší forma sebeuvědomování nebo pochopení **átmanu** pomocí **ega**, a je jasné, že pouze zcela odpoutaná a dovnitř obrácená mysl nám může umožnit intuici, o které védanta hovoří. Pohyb neodpoutané mysli směřuje vždy ven a zneumožňuje tak obrácení **buddhi** dovnitř. Dokud trvá sebemenší sklon k obrácení ven, do té doby **buddhi** nemůže dosáhnout nejvnitřnějšího bodu dostředivým směrem. **Vairágja** není však umělým potlačením žádostí nebo nějakým dočasným stavem. Je trvalou vlastností, které bývá dosahováno dlouhou cestou stálého rozlišování, třídění, zdravé disciplíny a vývoje. Vynořuje se postupně jako přirozený důsledek oproštění od žádostí, když byla plně poznána jejich omezenost a malichernost, v protikladu k nekonečným hodnotám **átmanu**.

Džňánajógin dosahuje **vairágje** myšlenkovým odpoutáním a počíná si asi takto:

Vychází, jako ostatně celá džňánajóga, z jediné skutečnosti, kterou představuje **átman**, totožný s **brahman**. Ostatní svět považuje jógin více méně za neskutečný, za **máju** /iluzi/. Základní skutečnost mu vyplývá z **advaita védanty**, tj. učení o nedvojnosti, a odmítá svět duality, svět protikladů. Dualita je džňánajóginovi zdáním, je závojem, který zastírá jedinou skutečnost - absolutní **brahman**.

Prvotní nevědomost jedince spočívá v tendenci považovat sebe sama za odlišného od **átmanu**. Jedinec během svých nesčetných předchozích zrození dovoloval své mysli, aby dala průchod myšlence, že tělo je já a že svět je skutečný. Setrvačností zvyku se tento mylný názor neustále promítá. Chybným směřováním sebe sama a těla dochází k tomu, že jedinec považuje sebe za činitele a uživatele radostí a strastí.

Vše, co je ve světě duality, ve světě rozporů, je konečné. A dále to, co je omezené a ve světě protikladů, je nějakým způsobem spojeno a vpleteno do zámutku, utrpení a bídy. Učitelé říkají, že utrpení je přítomno při získávání bohatství, námahy je zapotřebí při udržení získaného a bolest je při spotřebovávání, tj. při úbytku či směně bohatství. Jaké potěšení tedy vyplývá z honby za bohatstvím, když plodí pouze utrpení?

Štěstí, které pochází ze zevních předmětů, obsahuje tisíce běd - je tedy stejné hodnoty jako sama bída. Štěstí proto není ve světě duality, když jsou všechny předměty konečné.

Kdo lpí na předmětech, bývá sužován lidmi. Člověk, který nelpí na předmětech, pociťuje štěstí. Proto ti, kteří touží po štěstí, měli by se vzdát připoutanosti k zevním předmětům. Žádosti také nejsou nikdy uspokojeny svým splněním, ale stále se zvětšují, podobně jako když se přileje olej do ohně. Lačnost vede k naprostému pomatení, které se promítá v neuskutečnitelné touze, aby požitek trval neustále, aby s časem rostl a zvětšoval se, aby byl prost všech překážek a obtíží a aby člověk pociťoval uspokojení u požitku.

Džňánin nebaží po světských předmětech, pohlíží na ně jako na fatamorganu, neskutečné město vykouzlené nějakým divotvorem. Moudrý člověk se shovívavě usmívá nad jejich klamnou povahou a vůbec o ně nedbá. Když došel správného rozlišování, nemá touhu po předmětech, které lahodí smyslu. Zná jejich omezenost, tj. netrvalost a falešnost, a zcela se jich vzdává. Staří učitelé popisují rysy **vairágje** takto: nejprve je poznání, že povaha libosti odvozených od zevních předmětů je v podstatě nepravá a zálučná, pak následuje pociťování odporu vůči nim a konečně se vyvinuje nepřipoutanost k smyslovým zkušenostem.

Védantisté uvádějí dvě metody vedoucí k uskutečnění čistého vědomí: metodu **sáňkhjovou** /realizace sebepoznání/ a metodu jógovou /uctívání/. Obě metody používají koncentrací /viz Pataňžaliho systém dělení jógy/ na mentální procesy jako nástroj k realizaci **brahman** s tím rozdílem, že **sáňkhja** ji předepisuje jako prostředek následující po sebepoznání, kdežto u jógy slouží jako základní prostředek k uctívání.

Staří učitelé prohlašují, že vykonávání předepsaných povinností je lepší než pouhá živočišná existence,

ale je nižší než uctívání osobního boha. Jako nejlepší ze všeho doporučují meditaci o **brahman** bez přívlastků. Přednost každého z těchto způsobů uctívání spočívá v jeho vzdálenosti k vědění o **brahman**. Meditace o bezpřívlastkovém **brahman** se postupně hrouží v poznání a je proto z nich nejlepší.

Pro meditaci o **nirguna brahman** není omezení. Potřebuje pouze jednobodovou pozornost, stejně jak je tomu při meditaci na **brahman** s přívlastky /**saguna**/.

Ti, jejichž myslí jsou příliš tlumeny sklíčeností a obavami, nemohou nikdy získat vědění o **brahman** zkoumáním, sebepoznáním. Bývá tak proto, že buď mají příliš nečinný intelekt, nebo potřebují sebeočistění, které je pro takové dotazovací zkoumání nutné. Meditace o **brahman** bez přívlastků je pro takové žáky nezbytná, protože touto činností se mysl zbavuje všech nečistot. Učitelé popisují, že tato meditace pozůstává z trvalého přemýšlení o **brahman**, z rozpravy a hovoru s jinými o přirozenosti **brahman** s cílem, aby vzájemným vyjasněním jeden druhému poskytl možnost jasnějšího pochopení. Jakmile však jógin poznal **brahman**, provádí kontemplaci, aby své poznání upevnil. Pak se vystříhává všech diskusí o poznaném, protože ty pak jen unavují tělo a mysl.

Koncentrace je stavem, který postupně vyúsťuje v **džňánu**. Stav nejhlubší koncentrace nebo zralé meditace vede přímo k **džňáně**. Při plném soustředění na objekt meditace, kdy smysly a mysl jsou naprosto dostředivě orientovány, nemohou do pole vědomí vstupovat žádné rušivé vlivy zevního světa. Nemohou vystoupit ani z podvědomí, neboť to už bylo očištěno dlouhou cestou přísné disciplíny. Tento stav posléze nachází odhalenou **džňánu**, přímé pochopení čistého vědomí a absolutna.

Tak jako hlad, který způsobuje bolest a zeslabení, musí být tím či oním způsobem odstraněn, tak se člověk zbavuje chybných názorů meditací, a je jedno podle jakých pravidel. Dlouhá a stále se prohlubující meditace odhaluje pravdu. Meditace vede totiž k podstatě objektů a umožňuje vstoupit do nich a pochopit je tím, že se meditující jimi stává a s nimi ztotožňuje. Koncentrace a meditace jsou védantou považovány v jistém smyslu za jedinou možnost, jak dosáhnout absolutního pochopení. Meditace je bezpečně zaměřené vědomí, a proto meditace odhaluje, protože ve skutečnosti vědomím je vše. Meditace sama o sobě je prostředkem, který sceluje - při meditaci o totožnosti **átman** a **brahman** - mezeru mezi meditujícím a meditovaným, a tím pozvedává jedince na úroveň absolutna.

AMRITABINDU UPANIŠAD říká, že pravé vědění povstává meditací o bezpřívlastkovém **brahman**, a označuje tuto meditaci jako bránu k vědění a nadřazuje ji všem meditacím. PAÑCADAŠÍ k tomu poznamenává, že ti, kteří zanedbávají meditaci na bezpřívlastkové **brahman** a dávají přednost pouti k svatým místům a recitování svatých textů, jsou podobní těm, kteří odhazují z ruky hroudu másla a raději lízají prázdnou dlaň.

Když jedinec spočívá v čistém vědomí, věda, že je to **brahman**, pak setřásá ze sebe všechn strach a obavy. Tyto strasti jsou vystřídány velkolepým pocitem osvobození. Strach se projevuje u každého tak dlouho,

dokud činí a pociťuje i ten nejmenší rozdíl mezi sebou a **brahman**.

Dalším předpokladem úspěšné meditace je rozjímání **/manana/**. Nic nelze poznat bez předchozího rozjímání. Je třeba pochopit védantské pravdy jako "To jsi Ty", "Vše je brahman", "Vše je átman" apod. a jejich moudrost si ověřit vhodnými argumenty a rozhovory. Vytrvalým rozjímáním o jejich správnosti a opodstatněnosti nastane jejich dokonalé rozumové přijetí, a teprve pak jsou vytvořeny předpoklady pro odhalení jejich pravdivosti v intuitivní vizi. Okamžiky hluboké koncentrace nemohou přicházet - a také nepřicházejí - náhodou, ale pouze po dlouhém nepřerušovaném rozjímání. Stav **dhjány** je výsledkem rozjímání a může nastávat v okamžiku, kdy všechny pochyby a nejistoty byly přemýšlením vyhlazeny. Rozjímání, argumentace a rozhovory týkající se vnějších věcí jsou sice velmi užitečné k odstraňování pochybností a omylů, avšak jsou zcela bez užitku při samotném odhalení samozá-
řícího čistého vědomí. Všeobecně se uvádějí čtyři zábrany úspěchu na cestě k dosažení **džňány**:

- 1/ nedostatky tělesné, tj. nemoci,
- 2/ nedostatky smyslů, tj. jejich sklon orientovat se směrem ven,
- 3/ nedostatky mysli **/manas/**, tj. pochybnost a váhavost,
- 4/ nedostatky **buddhi**, tj. neschopnost ke koncentraci a meditaci.

První druh nedostatků se odstraňuje řízenými a nesobeckými činy, druhý pomocí přísné sebekázně, kontroly a návyku odtáhnout mysl od vnějších objektů, třetí pomocí rozjímání a poslední pomocí vytrvale opakovaných pokusů meditačních.

Aby rozjímající přemýšlel s patřičným zaujetím a zanícením, musí mít víru **/šraddha/**, která v sobě zahrnuje - podle Šankary - přimknutí a důvěru k námětu úvahy. Nikdo se nemůže plně oddat nějakému námětu, pokud se k němu necítí přitahován. K úspěšnému promýšlení je třeba nadšení a důvěry. Kdo nemá **šraddhu**, nemůže být schopen rozjímání, a tím ani meditace, a nedochází k **džňaně**. Sebevětší přemítání nedovolí plně pochopit téma, není-li k tématu kladný přístup, a proto je **šraddha** považována za výchozí bod k **džňaně**. **Šraddha** vzniká z oddané služby duchovnímu vůdci a z jeho vřelého následování po všech stránkách. ČÁNDÓG-JÓPANIŠAD říká: "Má-li někdo vřelost, dosáhne víry." BHAGAVADGÍTA se zmiňuje o vroucí oddanosti, když zdůrazňuje nutnost sloužit bohu, aniž se zaměstnáváme čímkoli jiným. **Šraddha** se může dostavit pouze tenkrát, když ovládáme své smysly a když se snažíme pozornost upnout na určitý námět.

Veškerá bída a všechny potíže pramení z připoutanosti k věcem. Všechna připoutanost je ve skutečnosti jen nevědomost. Tato nevědomost spočívá v tom, že se spokojujeme s konečným nebo malým, které je zničitelné. Proto je v rozlišování - **vivéka** - mezi věčným a pomíjivým nezbytným krokem k **védantové sádhaně**. Mysl běžného člověka je stále plně zaměstnávána dopady zvenčí přicházejících vjemů; neustálým rozlišováním a nabývajícím věděním dociluje žák toho, že se

mysl postupně z jejich poutajícího vlivu uvolňuje. Jakmile někdo poznal záblesk nekonečna, nezničitelného a trvalého, dokáže rozlišit nekonečno od konečného, a pak ihned vzrůstá netečnost ke všem pomíjivým požitkům. Pravá **sádhana** začíná tímto pochoopením, tj. zábleskem nekonečna. Člověka může přitáhnout pouze to, co projde polem jeho zkušenosti. Do této doby jej přitahují konečné věci, protože zakusil pouze konečné. Avšak jakmile se dostalo nekonečno do jeho dohledu, stane se přitažlivost konečných věcí oproti přitažlivosti nekonečna slabou a nepatrnou a nic kromě nekonečna ho už nemůže uspokojit. Všechny potíže, které bude nutno zakoušet pro jeho dosažení, se jeví oproti štěstí, které přinese.

Než počne prosvítat vědění, musí člověk, provádějící **sádhanu**, pro konečné osvobození vykonat mnoho. Jakmile však vědění získal, není již pro něj nutností. Už pouhé svítání vědění dává vznik dokonalé spokojenosti a hledajícímu dává pocit, že se v něm vše dovršilo. Pak dosáhne jógin zklidnění mysli **/uparati/**, stálosti **/samádhana/** a víry **/šraddha/**. V tomto stavu jógin skutečně nehledá nic jiného než osvobození od vázanosti. Touží celou bytostí po realizaci nekonečna a nakonec obdrží plné uspokojení jeho realizací v sobě a poznáním jeho totožnosti se sebou.

Učitelé říkají, že poznání na cestě džňánajógy se získává postupem, který musí mít tyto rysy:

- a/ dotazování a zkoumání védanty a trvalá a hluboká meditace o védantských pravdách....
- b/ rozlišování mezi skutečným a neskutečným....
- c/ neposkytování možností pro vznik nových pochybností.

Vývoj poznání žáka **džňány** má sedm stadií, která uvádíme, protože zároveň umožňují shrnující závěrečný přehled:

- 1/ Na počátku je intelekt zaměstnán neustále světskými záležitostmi a ve stavu prvotní nevědomosti se nepoznává, neví, že je samozářícím **átmanem**.
- 2/ Utvrzování se v přesvědčení, že **átman** není, jelikož se neprojevuje, je charakteristické pro stadium zatmění.
- 3/ Výsledkem chybného směřování je pociťování "já" jako činitele a toho, který užívá.
- 4/ Do tohoto stadia se řadí slova učitele poskytující nepřímé vědění o **ázmanu**. Zde se nastupuje vědomá cesta, která vyžaduje:
 - kontrolu smyslů, která připravuje způsobilost k rozjímání,
 - **vairágju**, která odpoutává mysl od připoutanosti k objektům a podmiňuje tak nutný sklon mysli dovnitř,
 - správné rozjímání podmíněné očištěným intelektem, který je získáván očišťujícími činnostmi a disciplínou,
 - hlubokou vírou **/šraddha/**,
 - trvalé rozlišování mezi pomíjivým a trvalým vede k mocné koncentraci a meditaci.
- 5/ V tomto stadiu, po řadě zkoumání, úvah a dotazovacích meditací, dostává se jóginovi poznání **átmanu**.
- 6/ Jógin se vzdává ideje, že je činitelem a uživatelem - tyto ideje jsou považovány za zdroje smutku.

- 7/ Vrcholu vědění je dosaženo tehdy, když mudrc instinktivně pocituje svoji jednotnou jedinnost s kosmickým vědomím, právě tak, jako běžný člověk pocituje jednotu s tělem. Džnánin je šťasten vědomím, že vykonal, co mělo být vykonáno, a že dosáhl toho, čeho měl dosáhnout.

Vysvětlení některých pojmů

- buddhi** ---- obdoba Kantova "Verstand" - rozmyslu, je vyšší rozvažovací schopností, není pouhou znalostí, ale moudrostí, představuje schopnost hodnocení věcí pro pokrok v životě. Je odpovědná za koncepci, soud, rozum a vědomí sebe. Smysly předvádějí své objekty buddhi, která je ukazuje čistému vědomí - átmanu. Buddhi rozlišuje rozdíly mezi čistým vědomím a prakrti /primární příroda/ a dokonává pro čisté vědomí zrání všeho, co musí být zakoušeno. Tím, že buddhi přilne k čistému vědomí a přijme jeho odraz, přejímá zkušenost objektů. Zrcadlení čistého vědomí v buddhi činí buddhi vědomou.
- dama** ----- sebeovládání, zklidnění těla /či spíše orgánů smyslů a činnosti/, takže zůstávají klidné do té doby, dokud nejsou přivolány do funkce.
- samádhana** - stálost a jednobodovost, docilovaná všemi sebranými silami soustředěnými k jednomu určitému účelu, např. k upevnění mysli na átman, který je totožný s absolutnem.
- šama** ----- zklidnění mysli, takže nereprodukuje neúnavně minulé dojmy, ale zůstává klidná tak dlouho, dokud je to od ní požadováno.
- šraddha** --- věrnost a upřímnost, nebo také víra a důvěra, nikoli slepá víra, ale důvěra v učení písem a v duchovního vůdce.
- titikša** --- stálost, trpělivost, odevzdanost čili přijetí přítomných vlastních karmických podmínek zcela bez odporu, takže není nespokojenosti nebo netrpělivosti.
- uparati** --- obsahuje odtažení mysli od zevních objektů, konec osobních přání, odumření chtivosti po určitých věcech a lidech z našeho okolí, a z toho důvodu volné přijetí toho, co svět nabízí k životu.

PATAŇDŽALIHO SYSTÉM
JÓGY - RÁDŽAJÓGA

Rudolf Skarnitzl

Pataňdžaliho systém jógy vznikl asi kolem roku 300 před naším letopočtem. O PATAŇDŽALIM, který bývá též nazýván otcem jógy, dějiny nic bližšího nevědí a svědectví jeho života podává pouze jeho slavná **J ó g a s ú t r a**, souhrn seřazených aforismů, podávajících výklad jeho filosofie a geniálně aplikovanou metodu. Nepředpokládá se, že by Pataňdžali byl samotným tvůrcem jógy, ale je považován za jejího vydavatele a upravovatele. Jógové učení bylo tehdy již dávno známé a živé.

Pod pojmem **jóga** rozumí Ind snahu po dosažení osvobozujícího poznání či samotného vysvobození usku-tečnouvanou pomocí systematického cvičení těla a mys-li na cestě vnitřní přeměny - pomocí bezprostředního vnímání a zažití. Je to tedy metoda, která může být spojena s rozličnými naukami.

Mnohé z autorit považují Pataňdžaliho systém za přirozené pokračování systému **sánkhja**. Filosofický systém **sánkhja** zastává dualistický realismus, jehož základem jsou dvě od věčnosti existující reality - duch a hmota. Cílem tohoto systému je osvobodit du-cha ze zajetí hmoty. Jeho původ se klade asi do 7. století před naším letopočtem. Následovníci Patandža-liho prohlašují jógu za vylepšení sánkhjového systé-mu. **M a h á b h á r a t a** říká: "Moudrý je ten, kdo vidí **sánkhju** a **jógu** jako jedno." Hlavní rozdíl mezi oběma tkví právě v oněch Pataňdžaliho vylepšeních, která mají povahu určitých metod psychického rozvoje a duševní kontroly; jsou všeobecně známa jako metody rádžajógy. Než provedeme jejich výčet a než začneme uvažovat o metodách jógy, vysvětlíme si aspoň struč-ně filosofický aspekt systému.

Pataňdžali nediskutuje o existenci "toho" - **brah-man**, ale považuje "To" za zaručené. Přijímá učení **sánkhji** o **tattvách**, čili principech stvoření, a drží se koncepce dvou protikladných, ale navzájem se ov-livňujících principů - **puruši** /ducha/ a **prakrti** /pri-mární přírody/. Předpokládá, že se z velkého vesmír-ného principu **prakrti** vyvinulo vše, co se týče povah, včetně mysli. Připouští celou řadu duchovních jsouc-ností, duchů či **purušů** /**átmanů**/, jejich vtažení do **prakrti** má za následek aktivní energetický start **pra-krti**, jehož výsledkem je tvoření světů a životních projevů.

Purušové jsou ve své vnitřní přirozenosti a ve svém bytí pokládáni za zcela pasivní a jejich aktivi-ta spočívá v osvětlení a probuzení procesů **prakrti**, obzvláště formou **čitta**, tj. mysli. Princip mysli je představován vnitřní hmotnou aktivitou, neboli fází rozvíjející se **prakrti**, která sama o sobě je nevědo-má a stává se vědomou jen ve spojení s **purušou**, když byla vystavena vlivu jeho osvětlení. V původním stavu prožívá **puruša** blažený stav Sama Sebe, nediferenco-vaného bytí, a probouzí se k bolesti sebeuvědomění pouze tehdy, je-li zahrnut v **prakrti**. Když nakonec unikne z objetí **prakrti** a očistí se od "lepkavé slad-kosti jejího opiového medu", **puruša** získává dokonalé osvobození a je zbaven aktivity, iluzí a utrpení; prožívá pak věčný, nerušený a blažený klid.

V běžném stavu je tedy **puruša**, duch, vtažen do substance **prakrti** a je do ní zabalen, zapleten a jí

zahalen tak, že se s ní plně ztotožňuje, sám sebe nepoznává, jsa dokonale v poutech hmoty. Spojením **puruši** a **prakrti** vzniká jedinec s pocitem **ahamkáry** - j á s t v í . Tento pocit já však není vědomou realizací skutečné přirozenosti **puruši**, ale je to spíše nesprávné vědomí sebe jako oddělené osobnosti, osobnosti plné nevědomosti; tak je původní čistý svit **puruši** zcela zastřen. A právě vědomé vysvobození z pout hmoty - očištění od všech hmotných prvků, tj. přírodních složek osobnosti, a obnova nezastřeného svitu **puruši /átmanu/** - je nejvyšším cílem jógy. Toho je dosaženo v **samádhi**, ve stavu vnitřního vytržení, ve kterém dochází k přímému nazírání podstaty věcí. V nejvyšším stupni **samádhi** dosahuje jógin definitivního rozlišení mezi duchem a hmotou a spočívá rozplynut v blahu svrchovaného vědomí.

Podle PATAŇDŽALIHO je každý člověk **purušou** vtaženým do pout přírody, a touto přírodou je mu předváděna jakási osobnost tak dokonale, že jí sám věří a s ní se ztotožňuje. Poznání sebe sama, tj. poznání jak osobnosti, **ego**, tak odkrytí nezastřeného poznání **puruši**, je oním vrcholným cílem a smyslem Pataňdžaliho filosofické koncepce.

Pataňdžali dále předpokládá existenci vesmírného **puruši**, Íšvary - osobního boha, o kterém učí, že je nekonečný, beztvarý, vševědoucí, nezávislý na odměnách, bolestech či aktivitě. Když Pataňdžali mluví o jednotě s bohem, míní tím jednotu s vesmírným **purušou**, osobním bohem.

Pataňdžali samozřejmě v souhlase se všemi hinduistickými filosofiemi a náboženstvím učí, že **purušové** vtažení do **prakrti** a vstupující do dlouhého procesu cesty projeveného světa, podstupují mnoho následných zrození či vtělení. Osvobození individuálního **puruši** z pout **prakrti** se dosahuje poznáním pravdy i pomocí zvláštních metod, které vedou k svrchované jednotě. Dosáhnout této jednoty lze několika cestami, z nichž nejčastěji bývá uváděna ona, která vede k absolutní koncentraci metodami ráadžajógy - která se také nazývá královskou jógou nebo králem jógy.

Pataňdžaliho úsilí tedy nesměruje k vytvoření nových teorií, ale přijímá **sánkhjové učení**. Zřejmě se neztotožňoval s názorem, že k osvobozujícímu poznání postačuje pouhé filosofické rozlišování či rozjímání, a věnoval proto svou plnou pozornost vytvoření královského systému metod. Smyslem těchto cvičení je rozvinutí latentních sil člověka a jeho evoluční vzestup do takové úrovně, že jsou vnímány vyšší zákonitosti a principy, až posléze je umožněn únik z pout hmoty a dosažení jednoty.

Pataňdžali se ve svém systému široce zabývá látkou mysli, čili **čitta**, které přisuzoval spíše hmotný charakter. Tato látka se vyvinula z **prakrti** a je zcela rozdílná od **puruši**, který užívá mysl jako svůj nástroj. Smyslové orgány jako mysl **/manas/**, intuice **/buddhi/**, jáství **/ahamkára/**, tvoří skupinu, která se nazývá **antahkarana**, vnitřní orgány; jsou považovány za různé modifikace mysli. Uklidnit hladinu věčně rozčeřeného oceánu mysli a nastolit klid mysli je hlavním předmětem zájmu jógina a tvoří důležitou součást Pataňdžaliho jógy. Realitu subjektu, duchovní

základ člověka, nelze totiž **manasem** postihnout. Pouze potlačíme-li činnost mysli a zamezíme-li její změny tím, že pronikneme až pod mentální vrstvy, dosahujeme cíle. To však není nikterak snadné a je k tomu nutno podrobit a zapojit v přísné kázni celého jedinice. První nutností je zdolávání žádostí zavedením disciplíny do celého života, očistnou činností, poznáním a vírou. Celkové uklidnění, dosažení stavu bez-žádostivosti a posléze dokonalé zastavení všech změn mysli, dějí se u jógina postupně. K tomuto cíli a z hlediska praxe upravit Pataňdžali svůj systém do osmi stupňů, členů jógy **/ānga/**. Popisují se též jako kroky, protože průběh jógových cvičení je často připodobňován cestě **/mārga/** či stezce. Každý člen jógy má svůj význam a žádný nemůže být vynechán. Jsou to:

- 1/ Zdrženlivost - zákazy - **jama**
- 2/ Příkazy - **nijama**
- 3/ Pozice - **āsana**
- 4/ Ovládání dechu - **pránájāma**
- 5/ Ovládání smyslů - **pratjāhāra**
- 6/ Koncentrace - soustředění - **dhārana**
- 7/ Meditace - rozjímání - **dhjāna**
- 8/ Kontemplace - nazírání - **samādhi**.

První dva z těchto osmi členů se týkají jednak žákova postavení vůči světu, jednak jeho samotného, a zabývají se etikou a mravností v nejširším slova smyslu. Další tři členové řady mají co činit s tělem a smysly; poslední tři se týkají mysli.

VJÁSA, údajný autor obsáhlého komentáře Jógabhášja k Pataňdžaliho Jógasútre, podává několik zajímavých vysvětlení k předmětu zákazů - **j a m a**.

Pataňdžali uvádí pět zdrženlivostí - zákazů:

- 1.- **ahinsa** - neubližování, nenásilí
- 2.- **satja** - pravdivost, pravdomluvnost
- 3.- **astēja** - doslova nekradení
- 4.- **brahmačarja** - pohlavní zdrženlivost
- 5.- **aparigraha** - nehrabivost, vystríhání se hrabivosti.

Žák, který je na počátku svého snažení, zmalomyslní pravděpodobně po zjištění těchto směrnic, zvláště když se dozví, že ideálem je dodržovat těchto pět zákazů vždy a za všech okolností. Zde budiž jasně řečeno, že podmínkou pro začátek a přikročení k dalším členům řady není předchozí úplné splnění těchto zákazů po všech stránkách praxe, ale podmínkou je vystríhání se tendence k ubližování, lhaní, kradení, smyslnosti a hrabivosti. Úplné vzdání se těchto nectností je nezbytnou podmínkou pro další postup. Vzdal-li se však člověk žádosti, neznamená to ještě, že splnil tyto zákazy a dosáhl zdrženlivosti - v praxi musí tvrdě a s vytrvalostí pilovat, protože jinak dochází silou zvyku a pokušení k pokleskům, jejichž následky možno přirovnat k chatrným základům stavby. Je proto nezbytné zabývat se soustavně těmito zákazy a důsledně je dodržovat.

Než přikročíme k rozboru jednotlivých požadavků, nutno si uvědomit všeobecný návod, který podává Jógasútra. Je to pomůcka, která pomáhá plnit obtížné požadavky zákazů i příkazů a zní takto: "Chceme-li

vypudit z mysli myšlenky navádějící k pochybnému jednání, jakým je např. ubližování, vzbudme v sobě myšlenku opačnou, tedy neubližování. Veškeré pochybné jednání, ať již jsme je sami vykonali či způsobili nebo schvalovali, či pochází-li z lakoty, hněvu nebo klamu, ať mírné, střední nebo prudké, všechno přináší ovoce ve formě bolesti a nevědomosti. Proto se velice doporučuje pěstovat myšlenky opačného zaměření!"

Po tomto doporučení Pataňdžalí počíná jednotlivé zákazy vyjasňovat. Nejprve se zmiňuje o ahinse.

1.- A h i n s a - nenásilí, představuje nejdůležitější příkaz ze všech mravních požadavků. Neubližování je kořenem všech ostatních zakazů a všechny ostatní se považují za jeho odvozeniny. Výklad pojmu **ahinsa** je velice široký a tkví v nezraňování, nezpůsobování bolesti žádné žijící bytosti tělesné ani v oblasti myšlenek a citů. To platí v každé době a za všech okolností. Není to jenom neubližování, nýbrž i vzdání se veškeré nenávisti. Vyžaduje pěstování soucitu a přátelství, ale i nevzrušitelnost k věcem radostným i bolestným, dobrým i zlým, a přináší tak utišení mysli.

Pataňdžalí k tomu připojuje: "Je-li neubližování plně vyvinuto, pak v přítomnosti tohoto člověka mizí z jeho okolí všechno nepřátelství." V lidech, kteří jsou ve společnosti člověka, který došel dokonalosti **ahinsy**, nastane tendence urovnávat vlastní chování a cesty, a proto je užitečné spatřovat dobro a být v přítomnosti dobrého. Být dobrým je samo o sobě již dobrým skutkem. Ostatně nelze si představit, že by někdo mohl dosáhnout duchovní kontemplace, když jeho mysl obsahuje nízké a nečisté myšlenky. VĀČASPATIMISRA ve svém komentáři Jógasútry z 9.století uvádí, že v přítomnosti takového jógina kočka a myš, had i promyka zanechávají nepřátelství, protože jsou přízpůsobování a sladění s tokem jóginovy mysli.

2.- S a t j a - nelhaní, vyjadřuje pravdivost v myšlenkách, mluveném slovu i činech.

Řeč a myšlenka se musí shodovat s tím, co člověk viděl. Člověk zpravidla mluví, aby sdělil informaci. Jestliže se však ukáže, že je pro bytost škodlivá, pak i když byla vyslovena bez úmyslu klamat nebo zmást - není pravdou, ale proviněním. Pravdivý člověk si může vždy dovolit být upřímný a bez bázně, protože nemá co by skrýval, a nemá potřebu obtěžovat a rušit svou mysl vytáčkami či kličkováním. Při stálé pravdivosti rozvíjí jedinec tak nesmírnou důvěru v pravdu, že mu připadá snadné čelit životu v každé jakkoli podivné či obtížné situaci. Život se stává často zbytečně složitým, protože se snažíme něco skrývat či překroutit, jelikož jsme si zvykli na vytáčky. Ve snaze udržet zdání pravdivosti ztrácíme mnoho užitečné energie a děláme si svůj pobyt zde na zemi o mnoho obtížnější, než by bylo nutné. Jedinec, který je sám k sobě a ostatním zcela čestný, shledává život jednoduchý a je schopen udržet své myšlenky na vyšší úrovni mnohem déle, než jiný, kdo je tajnůstkářský nebo manévruje za úspěchem. Pravdivost je tmelem přátelství a společenské důvěry a kdokoli ji porušuje, vzbuzuje pochybnosti, nedůvěru

a nejistotu. Aforismus, který komentuje tento zákaz, zní: "Je-li realizována pravdivost, pak se stanou výsledky činnosti podrobeny jóginovi." Vyvinutá pravdivost jógina je údajně takové síly, že naplňuje cokoliv, co vyřkne.

3.- A s t é j a - nekradení. Krádež je nedovolené přivlastňování si věcí, patřících jinému. Odpírání krádeži spočívá ve zničení touhy po krádeži, což předpokládá vykořenění závisti a žádostivosti. Ten, který "provádí nežádostivost", nebývá rušen světskými přáními. Člověk má ve skutečnosti velmi málo potřeb. Ale je tu stálá tendence vytvářet umělá přání. Člověk touží stále více a více, až je jeho celá energie spotřebována na plnění těchto přání a nezbývá mu čas pro nějaké vyšší zaměření. Pataňdžali k tomu poznamenává: "Uskuteční-li člověk dokonale nepřivlastňování si cizího majetku, pak všechny klenoty k němu přistupují."

4.- B r a h m a č a r j a - pohlavní zdrženlivost. **Brahmačarja** znamená zdržování plodivé síly. Účelem této sexuální zdrženlivosti je uchování energie, kterou nutno sublimovat na vyšší úroveň. Jóga připisuje plodivé síle největší důležitost. Uvádí se, že její vyplývání má za následek oslabení duševní schopnosti a znemožňuje hlubší soustředování. Je-li plodivá síla zvládnuta, schopnost vzrůstá. Komentující aforismus k tomuto bodu zní: "Je-li docíleno pohlavní zdrženlivosti, pak jógin obdrží sílu." VJÁSA k tomu udává jako příklad sílu přenášení myšlenek a názorů z učitele na žáky.

5.- A p a r i g r a h a - nehrabivost, je posledním zákazem. Znamená také tolik, co nepřivlastňování si, neuchopování věcí. Je to důsledek pochopení následků, vyplývajících z ulpívání a vlastnění majetku, z jeho hromadění, opatrování při případném poškození či zničení. Není důležité, kolik čeho máme, ale jakým způsobem toho v životě užíváme. Pokud se týče hmotných záležitostí, jógin se nestará o nabývání zisků. Uvyká si duševně a pocitově na myšlenku "žití na peruti" /jako "ptactvo nebeské" / a takový pocit je mu bližší, než vázanost života "ve zlaté nádheře".

Zmíněné zdrženlivosti bývají uznávány všemi etickými systémy a může je realizovat žák jógy stejně tak, jako každý čestný a upřímný člověk. Cvičení neústí v nějaký speciální jógový stav, ale vytváří očištěný stav lidský, vyšší než je běžná úroveň. Tato čistota je nezbytná pro absolvování dalších článků jógy. Skrze čistotu kontroluje žák vlastní egoistické tendence a skrze ni prožívá nové zkušenosti.

Nyní přistoupíme k příkazům / **n i j a m a** /. Jsou to spíše příkazy k vyplnění, zatímco předchozí krok zahrnoval záležitosti, kterých je třeba se vystříhat. **Nijamy** tvoří druhý člen Pataňdžaliho řady a bývají také nazývány předpisy; je jich také pět:

- 1.- Čistota těla a mysli /**šauča**/
- 2.- Spokojenost /**santóša**/
- 3.- Askeze - sebekázeň /**tapas**/
- 4.- Studium posvátných písem /**svádhjája**/

5.- Poslušnost a uctívání Íšvary - osobního boha /Íšvara-pranidhána/.

1.- **Š a u č a** - Čistota těla a mysli. Čistotou nutno rozumět zevní čistotu těla a vnitřní čistotu mysli. Je docilována sérií umělých očíst, které jsou speciálně zdůrazňovány v hathajóze. Péči o tělo možno pokládat za součást této metody. Někteří komentátoři uvádějí, že očista též zahrnuje odstraňování nečistoty mysli. K bodu čistoty se vztahují dva aforismy: "Od zevní čistoty povstává ochrana těla a oddělenost od ostatních. Pakliže je uskutečněna čistota mysli, přichází zpravidla velkomyslnost, jednobodovost, ovládnutí smyslů a schopnost zření Sama Sebe." Pečování o tělo možno pokládat za etapu cesty, protože tělo je zapotřebí k chůzi. Je pouze nástrojem, a to nikoli dokonalým. Je současně schránkou na nástroje, které mají být udržovány v bezvadném stavu. Očistou mysli se podrobně zabývají poslední tři členy jógy a bude o nich pojednáno později.

2.- **S a n t ó š a** - spokojenost. Tento příkaz komentuje Pataňdžali následovně: "Od dokonalé spokojenosti pochází nejvyšší forma libosti." Slovo spokojenost - **santóša** - pochází od slovesného kořene **tóš**, což znamená být ukojen, takže tato vlastnost je něco víc než pouhá spokojenost. Neobsahuje pasivitu nebo rezignaci, ale je spojena s klidem mysli. **Santóša** bývá definována jako "nepřítomnost touhy po rozmnožování nezbytných potřeb života." Je to v podstatě dobré přijímání života provázené vyloučením světských žádostí. Tvrdí se, že pokročilý jógin je pocitově vyrovnaný se zimou a horkem, libostí a bolestí, úctou a pohrdáním. Je tomu tak, protože je to spojeno s poznáním a zkušeností a protože jeho hodnotící hledisko vzhledem k těmto dvojicím protiv není přecitlivělé, ale spíše velkomyslně klidné. Je jasné, že žák jógy přijímá všechny nepříjemnosti a pohromy a považuje je za příležitost k osvědčení správného postoje, místo aby nad nimi bědoval. Spokojenost je základem neboli odrazovým můstkem pro plnější život. Chce-li se žák dopracovat rozhodného úspěchu na cestě jógy - pak pro něho nesmí existovat nářky, stesky, fňukání, sebelítost či jiné podobné slabosti. Všechny sil je zapotřebí k práci a každé pěstování slabosti je znamením, že člověk není schopen žít realisticky. Přijímání věcí a lidí jak jsou - ale radostně je přijímat, bez přání, aby byli jiní - umožní jóginovi žít mezi nimi bez zbytečného napětí a vzít si maximum užitku z každé příležitosti. I nepřítel je pak viděn a pocítován jinak a jóginovi to umožňuje přiblížit se k jógovému uskutečnění v tom smyslu, že může být v míru se světem, i když svět není v míru s ním.

3.- **T a p a s** - askeze. Život v přepychu a popřávání si veškerého pohodlí života nedávají ruku v ruce s úspěchem v józe. Na druhé straně příliš mnoho askeze také není dobré. **Tapas** nemá být zaměňováno se sebeumrtvováním a sebetrýzněním. Sebeumrtvování nevede k vhodné pozici, vhodnému dýchání, kontrole smyslů, koncentraci, meditaci a kontemplaci. Bhagavadgíta /VI, 17-18/ říká: "Jóga není pro nadměr-

né jedlíky, není pro ty, kteří se příliš vyhýbají jídlu, není pro nadměrně spáče ani pro toho, kdo spí příliš málo. Jóga se stane ničitelem všeho utrpení pro toho, jehož jídlo a odpočinek jsou jógové, jehož námaha, spánek i bdění jsou jógové."

Těmito dvěma sútrami je pojem "jógový" značně osvětlen; určuje stav, kdy mysl je řízena a podřízena myšlenkám o **atmanu**, aniž touží po předmětech touhy. V takovém případě nevznikají výstřelky, nepřirozenosti či nezdravé návyky. **Tapas** tedy neznamená sebeumrtvování, ale znamená tělesnou disciplínu, čili cvičení s velkým úsilím vůle, a současně vyhýbání se veškeré lenosti. Z hlediska jógy je tělesná dokonalost spatřována v kráse, půvabu, síle a "diamantové tvrdosti".

4.- S v á d h á j a - studium posvátných písem.

Aby studium posvátných písem přineslo náležitý užitek, musí se dít s pečlivou důkladností a ostrým rozlišováním. VJÁSA poznamenává, že k žákovi, který je způsobilý k opravdovému studiu, přistupují dokonalí lidé, mudrci a bohové, aby mu ve studiu byli nápomocní.

5.- ĩ š v a r a - p r a n i d h á n a - poslušnost a uctívání

osobního boha. Během své cesty zjišťuje jógin, že **ĭšvara** je Pánem, či vládcem všech, kteří nedosáhli osvobození, a to vládcem k jejich dobru, svrchovaným učitelem. Je vysokým uměním získávat všechnu zkušenost z této výuky. Dlužno ji brát v oddaném duchu s vědomím, že ovoce učení přijde až po zkušenosti a ne před ní, ani během ní. Takový postoj obsahuje velkou víru a lásku. Tak je tomu v "poslušnosti k ĭšvarovi", což je přijímání všech zkušeností bez hněvu a odporu, ne pouhým spatřováním dobra v čemkoli, ale spatřováním Jeho vůle ve všem, co urovnává jóginovo porozumění a city. Taková je poslušnost a láska k **ĭšvarovi**, když je poznáno Jeho mistrovství. Příslušný aforismus říká: "Od uctívání ĭšvary pochází síla kontemplace." Zbožný jógin se stále častěji přesvědčuje, že veškeré dění je řízeno moudrými zákony a že veškeré tvorstvo je v této moudrosti a dobru zahaleno. Být si vědom moudrosti a dobra a být vděčný je určitým druhem kontemplace nebo jistoty srdce a mysli, které přechází od vděčnosti k oddanosti. Oddanost je takto nejvyšší funkcí, je "květem a dokončením lidské kultury." Je to kontemplace absolutní přítomnosti **ĭšvary**, jehož přirozeným smyslem je dokonalost sama.

Cvičení těchto dvou členů jógy, zákazů a příkazů, podporuje vývoj **vairágje** čili bezžádostivosti, nelpění. **Vairágja** je vědomí sebevlády toho, kdo se zbavil lačnosti po viděných předmětech. Uvádí se, že takový člověk je nanejvýš lhostejný k radostem "nebeským i pozemským". Uskutečněná **vairágja** umožňuje jasné přemýšlení bez předsudků a klidnou, nerušenou meditaci, která je nezbytná pro dosažení konečného cíle jógy.

Třetí člen Patandžaliho dělení jógy se týká **á s a n**, pozic. Pojem **ásana** zahrnuje v sobě rozsáhlý počet nejrozličnějších pozic. O **ásanách** všeobecně bude podrobně pojednáno v kapitole o hathajóze. Zde se **ásan** dotkneme jen potud, pokud je to z hlediska

Patandžaliho nezbytné.

Āsany možno dělit zásadně do dvou skupin:

- 1/ Pozice meditační, v nichž se má setrvávat po dlouhou dobu,
- 2/ gymnastické, které vedou k tělesné zdatnosti; o většině z nich se předpokládá, že se zaujímají jen na velmi krátkou dobu.

V meditačních pozicích je hlavním požadavkem, aby hlava, krk a tělo byly v jedné rovné linii. Patandžali nepředepisuje pro meditace žádnou speciální pozici a říká: "Zvolená poloha těla má být pevná a příjemná. Toho je dosaženo uvolněním úsilí a zaměřením mysli na nekonečno. Pak jógin není rušen páry protiv." Žádná ze známých meditačních pozic nemá sama o sobě speciální význam, ať už jde o **padmāsānu** - lotosovou pozici, či **siddhāsānu** - pozici adepta apod. Pro tento účel je vhodné vše, co je zdravé, příjemné, snadné a hospodárné v energii.

Jelikož jsme v Evropě, nutno předpokládat, že člověk při meditaci bude sedět na židli nebo na nízké stoličce bez opěradla. Sezení na židli není méněcennější; jedinou nevýhodou je vyšší těžiště těla.

Když jsme se posadili na židli a zaujali vzpřímené posazení, uvolníme ruce, necháme je viset v ramenou a položíme předloktí tak, aby ruce odpočívaly na stehnech, případně je spojíme. Nohy mají být ohnuty v kolenou v pravém úhlu, přičemž kolena nemají být příliš roztažena. Zaujetím takové uvolněné pozice se končetiny i tělo mohou uvolnit z pozornosti myšlení a je možno na ně "zapomenout". Když bylo toto provedeno, je žák připraven pro koncentraci. Zvolená pozice je dokonale zvládnuta tehdy, když poskytuje možnost nehybného sezení po dobu dvou až tří hodin. Přes tento časový úsek zpravidla nároky na meditaci nesahají. Jako nejvhodnější doby k meditaci bývají uváděny ráno a večer. Ať však už byla zvolena jakákoliv denní či noční doba a jakékoli místo meditace, pak mají být pokud možno každodenně pravidelně zachovány. Vytvoří-li se zvyk meditovat ve stejnou dobu a na stejném místě, pak se po čase vytvoří sklon, který již předem ovlivňuje duševní ladění člověka a přispívá ke zdaru meditace.

Čtvrtým členem jógy je **prānājāma** - ovládání dechu. Účelem cvičení prānājāmy z hlediska Patandžaliho jógy je osvojit si klidnější způsob dýchání během meditace. Způsob dýchání požadovaný při meditaci je volnější než ten, který je běžný během našeho činného působení; toto dýchání má dodávat potřebný kyslík mozku a celému tělu během velkého uklidnění, které je pro úspěšnou meditaci nutné. Dýchání vhodné při meditaci je podobné dýchání při spánku, kdy dýchací pohyby jsou hlubší, pomalejší a klidnější.

Patandžali se velmi málo zmiňuje o detailech dýchání. Pozici předepisuje pevnou, příjemnou a minimálně rušenou a stejný postoj má k dýchání. Jeho jógou je rádžajóga. Když popisuje cvičení **prānājāmy**, tak ujasňuje, že slovem **prāna** míní běžné dýchání; říká: "Prānājāma je dělení pohybů dechu na vdechování a vydechování. Stav dechu jsou vycházení, vcházení dechu a jeho zadržení; je pozorován vzhledem k místu, času, počtu a stává se dlouhým a jemným."

Místem se míní vzduch mimo tělo, měřeno od nosních otvorů. Čas se vztahuje k rychlosti a počet se vztahuje k relativní délce času pro vdech, zadržení dechu a výdech. Jemnost se vztahuje k faktu, že dýchání by nemělo být prudké nebo hlučné, ale mělo by mít tichý, hladký a přirozený průběh.

Pravidelné, dostatečné hluboké dýchání během meditace zamezuje rušení, které nastává z nepravidelného dýchání. Ve stavech hlubokého rozjímání vzniká tendence k zastavení dechu nebo k přerušovanému dýchání s delšími pauzami po výdechu. Dušnost, která pak nastane, vyvolá prudké nadechnutí, což ovšem porušuje meditační tok. Potíže ustanou, zvykne-li si jógin správně dýchat, a jak dále Pataňdžali sděluje: "Tímto je zakrytí světla zmenšeno," a dodává: "a zde je mysl schopna koncentrace."

Často se uvádí, že "není rádži bez hathy". Toto rčení vychází z předpokladu, že každý potřebuje nějaké zdokonalení v pozici či dýchání. ŠANKARA často uvádí, že hathajóga je vhodná pouze pro ty, kteří potřebují určitou očistu. H a t h a j ó g a p r a d í p i k a /klasické dílo o hathajóze/ zdůrazňuje, že různá cvičení hathajógy jsou korunována tehdy, když vyúsťují v rádžajógu.

Pokud žák pocituje při meditaci dechové překážky a nedostatky, měl by si pro jejich odstranění zvolit některé z jednoduchých dechových cvičení uvedených v kapitole o hathajóze. Dechové cvičení by měl mírně provádět 1x až 2x za den.

Když je dýchání při meditaci tak pravidelné a klidné, že se na ně zcela zapomíná a že není rušeno náhlou potřebou hlubokého vdechu, tehdy - z hlediska této jógy - možno považovat dechové zdokonalení za dostatečné. Je nutno důrazně varovat před lehkomyšlným přepínáním každého dechového cvičení. Hathajóga-pradípika též varuje před špatnou aplikací pránájámy a jako možné zdravotní potíže vyjmenovává kašel, bolesti hlavy, uší a očí, záduchu apod.

Pátým článkem Pataňdžaliho dělení je **p r a t - j á h á r a**, čili odtažení pozornosti od smyslových vzruchů. Sestává z ovládnutí smyslové pozornosti, která je pod kontrolou vůle držena v nečinnosti. Je to vlastně přechod, který činí mysl introspektivní, tj. obrací ji samu do sebe a odvrací ji od zevních podnětů. Je to určitý způsob kontroly mysli vyžadující mnoho cvičení a houževnatosti. PATAŇDŽALI k tomuto předmětu poznamenává: "Odtažení pozornosti od smyslů nastává tehdy, když jsou odtaženy od jejich vlastních záležitostí a přizpůsobují se povaze mysli. Tím vzniká úplná poslušnost smyslů."

Cvičení, které umožňuje odtažení smyslové pozornosti od vnějších dojmů, spočívá ve vědomém pozorování dechu. Nejde o nějaké dechové cvičení, nýbrž o cvičení, při kterém proces dýchání tvoří záchytný bod, na němž se náš uvědomovací proces udržuje v chodu.

"K pozorování je nejlépe zvolit si místo na začátku nosních dírek, kde nejzřetelněji cítíme náraz vzduchu, který proudí nosem. U tohoto bodu budeme pozorností setrvávat a budeme si uvědomovat, jak tudy neustále rytmicky plyne dech. Ostatní pocity v těle, které vznikají při dýchání, sledovat nebudeme. Mějme

při cvičení na paměti, abychom do samovolného plynutí dechu nezasahovali vůlí. Naším úkolem je prostě o dechu vědět, a nikoli jej regulovat. Když pozorujeme sled vdechů a výdechů nosem tak, jak přirozeně plynou za sebou, dbáme, aby to nebylo jen povrchní sledování celkového plynutí dechu v globální nejasnosti, nýbrž provázíme svou stejně jasnou pozorností každou jednotlivou fázi dechu: víme o počátku vdechu, o průběhu vdechování, o přechodu z vdechu do výdechu, o průběhu vydechování, o dalším vdechování atd. To vše po celou dobu cvičení, tedy zpočátku asi po dobu 5 minut. Brzy zjišťujeme, že jde sice o úkol jednoduchý, nikoli však snadný. Téměř žádnou dechovou fázi nedokážeme zpočátku sledovat celou. Buď nám unikne počátek, nebo průběh či její zakončení. Někdy nezaznamenáme ani více fází za sebou. Naše pozornost bude odskakovat a snažit se uchytit na jiných přitažlivějších předmětech. Zaznamenávání častosti těchto odklonů pozornosti od zvoleného předmětu bude právě nejspolehlivějším ukazatelem našeho počátečního pokroku."

Používání tohoto návodu a cvičení podle něho má za následek odtažení pozornosti od zevních dojmů a snahu o zavedení introspektivní orientace mysli.

Poslední tři články Pataňdžaliho rozdělení jógy se zabývají koncentrací - soustředěním / d h á r a - n a /, meditací - rozjímáním / d h j á n a / a kontemplací / s a m á d h i /. Na jednotlivých člancích je jasně vidět, že tu jde o definované stupně. V prvním článku z těchto tří, koncentraci, se pojednává o zaměření pozornosti mysli k určité věci či myšlence, aniž by se jako obvykle zatoulávala. Toto netoulání je tím, co se nazývá ovládnutím. Koncentrace se popisuje jako upevnění mysli na nějaký zvláštní bod těla nebo na nějaký předmět a meditace jako nepřetržitý a nepřerušovaný tok tohoto stavu vědomí.

V aforismech jsou tyto procesy popsány takto: "Vazba mysli na jedno místo je nazývána koncentrací. Pokračování myšlení v onom bodě je meditací. Totéž, ale se svitem pouhého předmětu jako takového, se současným postrádáním vlastní povahy, je kontemplací."

V poslední z těchto tří vět je obsažena hlavní charakteristika kontemplace. V kontemplaci člověk zapomíná na sebe, ale je přitom intenzívně vědomý. Nejde tu o citový stav, ale o bezprostřední poznávání, ve kterém není nic částečného, nic není zobrazováno z paměti či z minulosti za účelem klasifikace či nějakého srovnávání.

Z těchto úvah vyplývá, že koncentrace, meditace a kontemplace tvoří spojitou sérii. Než počneme meditoval, musíme si zvolit předmět či bod meditace. Pak nastane čin vůle, kterým přikážeme mysli, aby se držela zvoleného předmětu a netoulala se. To je základní charakteristika koncentrace. Zevně pozorováno je to zúžení pole pozornosti, ale vnitřně je to zaostření duševní síly. Při koncentraci činíme vůlí to, co běžně konáme samovolně, kdykoli si všímáme nějakého předmětu nebo na něco myslíme.

Často se v souvislosti se soustředěním mluví o "jednobodobosti"; to je schopnost zaostřit mysl na jeden jediný zvolený bod, podobně jako se světlo zaostřuje optickou čočkou. Tato schopnost se získává

pouze dlouhým a vytrvalým cvičením, které někdy trvá léta a vyžaduje značnou vytrvalost a pozornost, takže cvičící bývá často dlouho se nedostavujícím úspěchem odrazován a zanechává znechucen svého snažení. Schopnost koncentrace je považována za základ pro dosažení vyšších sil. Pokud není zvládnuta, nemohou se dostavit další pokroky. Při cvičení nutno zdůrazňovat každodenní pravidelnost. Každodenní provádění koncentrace dává nesrovnatelně pronikavější výsledky než cvičení prováděné obden. Je-li dosaženo jednobodovosti, nutno si uvědomit, že je rozdíl mezi mimovolným dosažením tohoto stavu a vědomým volným zaostřením. Mezi těmito dvěma fázemi leží pravidla dlouhá cesta upevnění mysli.

Když bylo upevněné jednobodovosti dosaženo, pokračuje koncentrace na zvolený předmět již samovolněji a netřeba do ní nadále vkládat maximální úsilí. Podobně jako když jsme se rozhodli vykročit určitým směrem, kráčíme poslušni tohoto rozhodnutí a jsme v pohybu, pokud jiný čin vůle chůzi nezmění. Stejně je to s koncentrací. Jakmile byla jednou zařazena do akce a stala se řečištěm, zvykem, nebo setrvačným pohybem mysli, probíhá sama tak dlouho, dokud ji nezruší jiný akt vůle.

První nezbytností zdaru je mobilizace vůle proti překážkám stavějícím se meditaci v cestu; jsou to touláni mysli, nepozornost, spánek, tělesná a duševní netrpělivost a neklid. Druhou podmínkou je uskutečnění rostoucího klidu vnitřního vědomí, ze kterého vystupují myšlenky a emoce, které se pak jeví jako očištěné. Výsledkem toho je uvolnění od všech rušivých afektů, jako jsou např. hněv, žal, sklíčenost, obavy z událostí apod. Duševní a mravní dokonalost jdou vždy ruku v ruce.

Žák by se zpočátku neměl unavovat dlouhými pokusy o koncentraci; dostačuje 10-15 minut. Unavená mysl ztrácí totiž svou sílu a schopnost. Teprve tehdy, když žák přivykl základnímu úsilí a když se mu koncentrace stala běžnou, je možné čas věnovaný koncentraci několiknásobně prodlužovat.

K o n c e n t r a c i možno chápat též jako sebrání veškerého obsahu vědomí, které je pak buď soustředováno na jediný bod, nebo nasměrováno k jedinému předmětu. V meditaci není nezbytné shromáždění všeho vědomí, protože v ní jednoduchá uklidněná mysl - která se zabývá pouze jedním předmětem - pozoruje to, co vstupuje do vědomí a týká se předmětu.

M e d i t a c i možno definovat jako stálou duševní snahu ve vztahu ke zvolenému předmětu či otázce. Jde vlastně o souvislý myšlenkový tok, který má základní charakter koncentrace, přičemž snaha koncentrace sice byla zapomenuta, ale zůstala jako ustálený způsob či návyk mysli aspoň pro určitou dobu. Kompletní myšlenkový tok obsahuje všechny příbuzné myšlenky, které byly v mysli nalezeny a shromážděny.

WOOD podává velmi zajímavý návod na meditační praxi a říká: "Stalo se běžným, že učitel koncentrace poučuje své žáky v tom smyslu, aby pokračovali v pokusech udržet pozornost na jedné věci a vracet se vždy, kdykoli se pozornost zatoulá; a toto nutno dělat tak dlouho, pokud mysl jako zkrocený kůň nepo-

slechně a až koncentrace se stane zvykem. Toto není nejlepší cestou. Chybí tomu psychologický ostrovtip," poznamenává Wood dále a podává k tomu následující rozklad:

"Nutno konstatovat, že mysl má tendenci odbíhat - obraz stíhá obraz, cestou nejmenšího odporu nebo cestou zvyku, po stopách citů, tužeb a odporů, v minulosti prožitých libostí a bolestí. A tak, když si mysl např. představuje pojem "kráva", pak posloupnost myšlenek může být např. mléko - batole - postýlka - sklad nábytku - obchodní dům - San Francisco - most "Zlatá brána" - ocelárna - oheň - zvěř prchající z hořícího pralesa - útěk - olympijské hry, atd. a všechno pádí horempádem do dále.

Druhou okolností, kterou si nutno uvědomit je, že jsme schopni tento tok zastavit a že tak často činíme. Na příklad u předešlé série se můžeme zastavit u mostu a započít s procházkou po myšleném mostě a můžeme dokonce obdivovat jeho tvary, materiál, ze kterého je postaven, a mnoho jiných věcí. Takové cvičení se nazývá silou koncentrace.

Snad nejdůležitějším pravidlem k zapamatování je, že ke koncentraci není zapotřebí síly či napětí. Klidné pozorování je nejlepší. Pouze poslušni špatného zvyku se domníváme, že napětí pomáhá. V praxi se zjišťuje, že tomu je naopak. Pozornost bez napětí je pro úspěch v koncentraci tím nejlepším, a zároveň je tím nejlepším pro organismus, který napětím trpí, zatímco klidem získává.

S těmito připomínkami možno přikročit k vědecké praxi koncentrace:

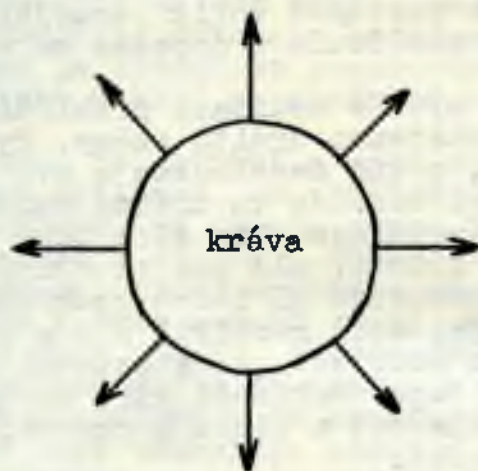
Zvolte si předmět meditační praxe - např. onen velice konkrétní příklad - krávu. Myslete na všechno, co se týká krávy, aniž přitom ztratíte krávu ze zřetel. Proberte si:

- 1/ její části, rohy, kopyta, ocas, mléko, atd.,
- 2/ její kvality, klid, bázlivost, barvu, váhu apod.,
- 3/ její charakteričnost ve srovnání s jinými zvířaty,
- 4/ dále tzv. krávy, které jste znali.

Nepřestávejte, dokud jste nepromyslili všechny znaky, které máte k dispozici. Jestliže seznáte, že je to nutné, probírejte též předmět po několik sezení. Tímto způsobem je možno shromáždit všechny rozmanité články, které jsou v mysli rozptýleny, a rozjímat o daném tématu. Tyto detaily nejsou pouze sledovány dohromady, ale jsou pozitivně spojovány ve sjednocený fakt či ideu, která je postavena ze své vlastní hmoty, svých kvalit a činů ve vztahu k různým věcem. Příkladem může být dům, který je věcí vykazující určitou sjednocenou ideu. Dům jako celek má vtěleno cosi, co nenacházíme v částech. Pro začátečníky je lepší pokoušet se zprvu o koncentraci pomocí archu papíru. Položte na stůl velký kus papíru a napište doprostřed slovo kráva, udělejte kolem toho slova kroužek a okolo kruhu nakreslete odstředivé šípky. /Viz obr. na str.111/.

Dívejte se na slovo kráva, zavřete oči a myslete na ně. Povšimněte si prvního slova, které vstoupí do vaší mysli - řekněme mléko. Otevřete oči a napište slovo mléko na konec jedné šípky. Nemyslete na mléko /které by vás zavedlo ke kočkám, batolatům či Mléčné

dráze/, ale sklouzněte očima zpět ke krávě.



Zavřete oči a počkejte, až se objeví jiný význam, např. chvostnatý ocas. Otevřete oči a napište "chvostnatý ocas". Nemyslete dále na ocas, ale vraťte se do středu, tak jako předtím. Můžete najít 20-30, ba 50 významových slov či pojmů, pokračujte však. Bude zapotřebí určitého čekání, hledání, ale nevzdávejte se, dokud za 5 minut již nepříjde další slovo.

Tímto způsobem provádíte koncentraci, aniž přitom na koncentraci myslíte. Po několika pokusech se mysl naučí držet se předmětu, když k tomu byla nasměrována, a přestává se toulat a rozptylovat. Vznikne jakýsi návyk vracet se ke středu. Po určité době cvičení můžete tento způsob obléknout jako šaty. Je to podobné, jako když se jen tak touláte na procházce a pak se definitivně rozhodnete někam jít, jakožto projev své vůle. Nemusíte myslet na koncentraci, ale nechte svou mysl kroužit kolem věcí a myšlenek.

V jógové praxi se koncentrace používá jako krok k dalšímu cvičení meditačnímu. Jsou to funkce, nikoli statické podmínky. I kontemplace je něco, co konáte, ačkoli to není myšlení a vy o ní nepřemýšlíte, když ji provádíte.

Nutno poznamenat, že v praxi s uvedeným popsáním kusem papíru je rozdíl mezi koncentrací a meditací. Když jste skončili koncentraci, vezměte onen kus papíru, na kterém je množství slov na šípkách. Pro základní meditační cvičení položte vyplněný kus papíru na stůl a všimněte si prvního významového slova, např. mléka. Nezapomente je, vložte si je do paměti a sklouzněte pohledem zpět ke krávě, vezměte myšlenku mléka s sebou a pak se zamyslete. Promyslete podle svých sil všechny vztahy mezi mlékem a krávou. Když je to skončeno - a jenom vy můžete posoudit, kdy tomu tak je - nenechte si však posudek ovlivnit netrpělivostí -, tak přikročte k dalšímu šípkovému slovu - např. chvostnatému ocasu - a jednejte s ním stejným způsobem!"

Tolik, pokud se týká podrobného cvičebního návodu uváděného Woodem.

Meditační návod uváděný Woodem je pouze názorným příkladem, který osvětluje jeden z přístupů ke koncentraci a meditaci a popisuje některé děje během těchto stavů. Z návodu nemá vyplývat, že by každý žák rádžajógy měl rozjímat o krávě, i když pro začátek může být pro zácvik konkrétní /předmětně/ meditační téma užitečné. Žák má postupně volit jemnější a abstraktnější témata se zaměřením a dopadem na vlastní osobnost.

Jestliže se mysl v meditaci přiblíží čistému vědomí, pak v ní nastanou určité změny. Ty však nemají dlouhého trvání, pokud nepečujeme o své myšlenky i po celý zbývající den. Je tu určitá podobnost s tvrdě trénujícím závodníkem. Ten sice také trénuje jen určitou dobu na hřišti, ale pak si hlídá formu i pro zbytek dne a nedovoluje si žádné prohřešky. Podobně ten, kdo medituje, musí rozšířit mír a harmonii, které zakouší během meditace, i na ostatní dobu, kdy je činný. Když meditace nepřináší mír, nerozvíjí laskavost, soucit, oddanost a lásku k pravdě, pak není vedena v pravém duchu.

Jsou též jiné formy **dhjány**. VIVÉKÁNANDA např. radí odtáhnout se od myšlenek, nechávat je procházet myslí a pouze je pozorovat. Tento způsob je nazýván koncentrací v sebezpozorování. Jinou formou je vyprázdnění mysli od všech myšlenek. B h a g a v a d - g í t a /VI. 25-27/ se také zmiňuje o podobném potlačení všech myšlenek jako o jedné z metod jógy, a zdá se, že této metodě dává přednost. Bývá nazývána dhjánou osvobození, protože uvolňuje mysl z otroctví mechanického procesu myšlení a dovoluje myslet či případně podle přání myšlení zamítat.

AUROBINDO uvádí dva význačné tělesné body, na které se lze koncentrovat. Doporučuje h l a v u - jakožto centrum mysli a s r d c e - nikoli tělesné, ale tzv. duchovní, uprostřed prsou - centrum **átmana**. Speciálně zdůrazňuje místo na temeni hlavy, kam má jogin umístit bod koncentrace, kde se může soustředit i při čtení, přemýšlení a jakékoli jiné činnosti. Nehybné sezení je nejpřirozenější pozicí pro soustředěnou meditaci; stání či chůze jsou aktivními stavy a jsou vhodné jen výjimečně.

Hlubší koncentraci doporučuje AUROBINDO provádět tehdy, když je žák sám a v klidu. Zevní zvuky by ho neměly rušit. Pokud bylo dosaženo hluboké meditace, nedoporučuje příliš náhlý návrat do svrchního vědomí. Při takovém rychlém návratu snadno dochází k pocitu nervové lability či bušení srdce. Doporučuje proto při vypořádáváním se s vědomím zůstat po několik okamžiků nehybně sedět a teprve pak otevřít oči.

Často se při meditaci vyskytuje příliš mnoho různých myšlenek. Je to běžná potíž; všichni žáci jsou vystaveni této nesnazi a u některých trvá velmi dlouho. Je několik způsobů, jak se této obtíže zbavit.

VIVÉKÁNANDA ve své Rádžajóze uvádí, že je zapotřebí "dívat se" na myšlenky a pozorovat je, jak sdělují obsah mysli. Podmínkou zdaru je však neschvalovat žádnou z nich. Myšlenky nutno nechat plynout tak dlouho, dokud se jejich tok, který se takto žádným

zájmem nepodpoří, neuvede zcela v klid. Jiný způsob spočívá v tom, že se žák nedívá na své myšlenky jako na vlastní, že v nich nevidí své vlastnictví, ale že se od nich stahuje do postoje tichého svědka. Na myšlenky pak pohlíží jako na věci přicházející zvenčí, pocituje je jako cosi "kolemjdocího", co přechází pole mysli, jako něco, s čím není a o co není zájem. Při tomto způsobu se obvykle stává, že se mysl po čase jakoby rozdělí na dvě části, na část, která je svědkem, pozorující, dokonale nerušenou a klidnou, a na část, která je předmětem pozorování, v níž myšlenky putují. Ticho a klid se postupně rozšiřují i do druhé části.

Třetí metoda je aktivní a spočívá ve vyhledávání pramene vstupu myšlenek, ve zjišťování, odkud přicházejí. Žák zjišťuje, že nemají původ v jeho mysli, ale že jakoby "vstupují zvenčí". Odkryje-li místo jejich vstupu, pak je zapotřebí myšlenku před vstupem zapudit. Aurobindo k této metodě uvádí, že je nejobtížnější a že se všem nedaří. V případě zdaru však je nejkratší a nejenergičtější cestou k tichu.

Přechod z koncentrace do meditace nevyžaduje aplikaci nějaké nové techniky; podobně - když žák úspěšně zvládnul koncentraci a meditaci - není zapotřebí nových druhů cvičení k dosažení kontemplace čili **samádhi**, vnitřního vytržení, které je konečným výsledkem a korunou všeho duchovního úsilí a cvičení.

Bylo by třeba překonat nesčetné potíže, kdybychom měli přesně porozumět tomu, čím **samádhi** je. Je stavem, který umožňuje odhalení Sebe Sama /čistého vědomí, **puruši, átmanu**/, je schopností činu, který se nezákládá na "zkušenosti". Ale ne každé **samádhi** odhaluje čisté vědomí, ne každá kontemplace způsobuje konečné osvobození. PATAŇŽALI a jeho komentátoři rozeznávají několik druhů kontemplace. Je-li **samádhi** dosaženo pomocí nějakého předmětu či ideje /tj. upevněním myšlenek na nějaký bod v prostoru nebo na nějakou ideu/, pak tento stav je nazýván **sampradžnáta samádhi** /samádhi s podporou, nebo diferencované, členěné samádhi/. Když však bylo dosaženo **samádhi** mimo jakýkoli vztah ať už zevní, či duševní, tj. když jógin dosáhl "spojení", do kterého nevstupuje nic jiného, cizího, ale které je plným pochopením absolutna - pak realizoval **asampradžnáta samádhi** /tj. nediferencovaného samádhi/. VIDŽĀNA BHIKŠU /komentátor ze 16.století/ říká, že **sampradžnáta samádhi** je prostředkem k osvobození potud, že umožňuje pochopit pravdu a ukončuje každý druh utrpení. Avšak **asampradžnáta samádhi** ničí "dojmy všech předchozích duševních funkcí" a následuje i zastavení všech karmických sil, vzniklých činy konanými v minulosti.

Jde tu tedy o dva ostře odlišné stavy. Sampradžnáta samádhi je dosaženo jógovou technikou koncentrace a meditace, zatímco asampradžnáta samádhi tvoří vlastní stav - stav vnitřního vytržení. Toto asampradžnáta samádhi nastává jako následek dlouhého úsilí a snah jógina. Komentátoři uvádějí, že samádhi tohoto druhu lze těžko dosáhnout, dokud nebyl získán dostatek zkušeností v předchozím druhu samádhi. Je vrcholem nespočetných koncentrací a meditací, které předcházely. Přichází, aniž bylo voláno, bez vlastní speciální přípravy.

Sampradžňáta samádhi se obvykle dělí na několik stupňů. Je tomu tak proto, že je zdokonalitelné a ne-realizuje nějaký absolutní stav. Rozlišují se čtyři stupně:

- 1/ **savitarka samádhi** /dokazující samádhi/,
- 2/ **nirvitarka samádhi** /nedokazující samádhi/,
- 3/ **savičára samádhi** /rozjímající, zkoumající samádhi/,
- 4/ **nirvičára samádhi** /nerozjímající samádhi/.

PATAŇDŽALI podává ještě jiný soubor termínů: **vitarka, vičára, ánanda, asmita**. Ale jak VIDŽÑANABHIKŠU poznamenává, tyto čtyři termíny jsou pouze technického rázu a používá se jich ze zvyku pro rozličné formy realizace.

V prvním stupni - **savitarka**, tj. dokazujícím, proto, že předpokládá předchozí analýzu - je vědomí totožné s předmětem meditace v jeho podstatové úplnosti. Každý předmět se skládá z věcí, pojmu a slova a během meditace jsou tyto tři aspekty reality v dokonalé shodě s jóginovým vědomím. Jde o přímé poznání předmětů, ale o takové, které sahá od minulosti do budoucnosti, žilí obsahuje časové trvání.

Další stupeň - **nirvitarka** /nedokazující/ je popisován VJÁSOU následovně: "Mysl se stane nirvitarka, když paměť přestala ve své funkci, tj. když přestaly slovní či logické asociace, v okamžiku, kdy předmět je prázdný od jména a významu, když myšlení přemítá přímo samo o sobě přijetím tvaru předmětu a s vlastním svitem s objektem uvnitř něho". V této meditaci je vědomí osvobozeno od přítomnosti jáství, protože poznávání ve smyslu "já znám tento předmět", či "ten-to předmět je můj" se nadále nevytváří a stává se daným předmětem. Předmět není nadále poznáván asociací, ale uchopován bezprostředně a přímo ve své nahé jsoucnosti. **Savitarka** a **nirvitarka samádhi** jsou stavy poznání, kterých může být dosaženo koncentrací a meditací ne dialektickou jednotu věcí.

Pokud chce jógin proniknout do nejvlastnější podstaty jevů, musí jít nad oba tyto stupně, a proto počne s meditací nazývanou **savičára** /zkoumající/. Vědomí v této kontemplaci nekončí u zevních aspektů hmotných předmětů /atomů/, ale přímo poznává úroveň principů, kde jsou **tanmátry**. Jógin medituje o jemnohmotné substanti a odhaluje podstatu **prakrti**. Tato meditace je ještě doprovázena vědomím času a prostoru. Když vědomí samo sebe identifikuje s oněmi **tanmátrami**, aniž zakouší pocity, které **tanmátry** /jelikož jsou energetické povahy/ produkují - to znamená, když jógin je asimiluje dokonalým způsobem, bez nějakého následného citění, bolesti, libosti, vůle a bez vědomí času a prostoru -, pak jógin dosáhne stavu **nirvičára**.

Všechny tyto čtyři stupně sampradžňáta samádhi se nazývají **bídža-samádhi**, neboli **samádhi se semenem** či s podporou. **Asampradžňáta samádhi** je **nirbídža**, tj. bez semene, bez podpory. Realizací těchto čtyř stupňů **sampradžňáta** se dosahuje "schopnosti absolutního poznání". Tím už je tvořena brána vedoucí směrem k **samádhi** bez semene, protože absolutní poznání odhaluje bytostní úplnost, ve které bytí a poznání nejsou již nadále odděleny.

VJÁSA shrnuje přechod od sampradžnáta k asampradžnáta samádhi takto: "Osvícení /pradžña/, které samovolně v tomto stavu nastává, vyvolává u jógina absolutní izolaci - kaivalja, tj. osvobození ducha, puruši, od nadvlády prakrti, primární přírody. Plodem sampradžnáta je asampradžnáta samádhi a plodem asampradžnáta samádhi je kaivalja - osvobození.

WOOD popisuje přechod a napln asampradžnáta samádhi jinými slovy. "V samádhi bez ideje o subjektu a objektu, vidoucím a viděném, má se jógin stát vědom Sebe Sama. Předtím se staral o sledování světa nebo myslí, případně obojího. Nyní se má stát schoným provádět svrchovaně vědomé /asampradžnáta/ samádhi. Jeho mysl má být připravena, aby myslela o nemyslitelném - o Bohu, absolutnu, vědomí, skutečnosti, o sobě Samém. Může se domýšlet o tom, z čeho sestává to, co je nad hmotou, nad myslí, jejími kategoriemi nebo třídami? Mysl říká - nikoli, dokud nemá zkušenost v okamžiku rozlišování. Jógin ji předtím neznal, ale měl zkušenost. Nyní se připraví na zdánlivě nemožný úkol. Přikáže své mysli, aby myslela na absolutno. Není však plynu, který by mohl naplnit tento balón. Nesmí srovnávat a rozlišovat, nesmí vytvořit žádné definice, žádné kategorie. Musí použít vlastní odrazovou sílu, aby to dokázal zvládnout. Zjistí, že má provést tento výkon činem či činy bytí. Bytí má vlastní poznání, které je přímé, bez prostřednictví věci nebo myšlenky."

Z těchto činů bytí se novější autoři zmiňují hlavně o nirvikalpa samádhi. AUROBINDO o něm říká: "Nirvikalpa samádhi je vytržení, že kterého nemůže být člověk vzbuzen ani pálením, - je to vytržení, ve kterém je člověk zcela mimo tělo. Řeceno více vědecky, jedná se o vytržení, ve kterém není žádného tvaru či pohybu vědomí a člověk se ztrácí ve stavu, ze kterého nemůže přinést zpět žádnou zprávu, mimo onu, že byl v blahu." RAMANA MAHÁRŠI rozlišuje kévala a sahadža nirvikalpa samádhi a popisuje je následovně: "V kévala nirvikalpa samádhi není mysl rozpuštěna a ztracena v átmanu, nýbrž je pohroužena ve světle vědomí, které je átmanem. Zatím co je mysl takto pohroužena, zakouší jógin velké blaho, avšak ježto jeho mysl zůstává odlišena, může se stát opět činnou a jógin je opět podroben nevědomosti a připoutanosti."

V sahadža nirvikalpa samádhi je mysl trvale rozpuštěna a ztracena v átmanu a nemůže opět oživnout, takže je definitivně zrušena. Jógin se stal džívan-muktou, tj. osvobozeným za živa, tj. ve fyzickém těle. Nadále nežije v čase, ani pod vládou času, ale ve věčné PRÍTOMNOSTI a je požehnáním pro lidstvo.

Pataňdžaliho systém jógy, známý pod jménem ráadžajóga, je nejvědecktější a nejpraktičtější z velkých systémů jógy. Hluboká znalost mysli, zahrnující jak hloubky jejího podvědomí, tak i výše nadvědomí, naplňuje moderního psychologa úctou. Tato jóga nepožaduje na žácích víru v nic, co by měli považovat za zaručené. Nemluví o milosti nebo o "málu vyvolených". Říká prostě jen to, že každý, kdo se upřímně řídí jejími instrukcemi, dosáhne nakonec určitých výsledků, větších či menších - podle svých schopností - a že výsledky znásobí jeho víru a dodají mu odvalu na

další cestu. Jako při všech činnostech, tak i zde dosáhnou rychlých výsledků pouze ti, kteří budou nejdůslednější.

J Ó G A B H A G A V A D G Í T Y

Rudolf Skarnitzl

B h a g a v a d g í t a , zkráceně Gíta /Zpěv Vznešeného/ je filosofická epizoda eposu M a h á b h á - r a t a . Je málo knih, které se těší takové vážnosti jako tento skvost sanskrtské literatury. Podává naučení o filosofii, náboženství a etice a její poselství přesahuje svou univerzálností běžný rámec jednotlivých nauk. Stojí nade všemi jednostrannými extrémy a je možno považovat ji do určité míry za filosofickou základnu hinduismu.

O autoru Gíty neznáme nic bližšího. G a r b e jej charakterizuje jako mudrce slovy: "V Gítě je mudrc, který mluví v plnosti a s nadšením o svém poznání a o svém citění, a nikoli filosof, vychovaný nějakou školou, který rozděluje svou látku v souhlase s ustálenou metodou." Názory o době jejího vzniku nejsou také jednotné, avšak většinou se klade do 1.-3. století před n.l.

Vstupní děj Gíty se odehrává před rozhodujícím bojem dvou spřízněných rodů - **Kuruovců** a **Panduovců**. **Ardžuna**, jeden z hrdinů Panduů, vjíždí na bitevní pole připraven k boji proti nepříteli a přesvědčen o tom, že právo je na jejich straně. Když však spatřuje mezi protivníky své učitele a příbuzné, couvá před svou povinností válečníka, neboť jeho svědomí je znepokojeno. Jestliže zabíjení je hříchem, říká, je horším hříchem zabíjet ty, kterých si vážíme. Proto odmítá Ardžuna bojovat. Jeho zoufalství je obrazem člověka, který je sice odhodlán položit život, bude-li nutno, ale neví, jak by správně měl jednat. Obrací se se svým duševním zmatkem na Kršnu, svého vozataje a učitele, který je ve skutečnosti vtělením **Višnu**, svrchovaného Pána.

Obsahem sedmnácti z osmnácti kapitol Gíty je Kršnova odpověď. Je to filosofická analýza a všeobecný návod jak jednat, aby bylo dosaženo nejvyššího cíle, jímž je osvobození duše z koloběhu zrození.

Kršna Ardžunu poučuje, že jsou různé druhy **sádhan**y, a hlásá čtyři cesty - karma, bhakti, džnána a rádža jógu. Gíta je svrchovanou syntézou, neboť vytváří jednotícího ducha mezi hlavními cestami. Kapitola 18, verše 64-66, představují závěrečné shrnutí veškerého učení Gíty:

"Vyslechni ještě jednou má nejvyšší slova, která jsou nejhlubším tajemstvím všeho, protože jsi mým milovaným, vyjeví ti, co přispěje k tvému dobru. Staň se trvale na mne myslícím, uctívej mne a buď mi oddán, služ mně a oběť mně a bezpochyby přijdeš ke mně, to ti slibuji, protože jsi mně drahý. Vzdej se všech povinností a příkázání, hledej útočiště pouze ve mně. Zbavím tě všech hříchů, nermuť se."

V těchto slavných verších Kršna říká, že **džnána** /mysl obrácená ke mně/, **bhakti** /oddanost a uctívání/ a **karma** /služba a oběť/ jsou všechno prostředky, vedoucí ke stejnému cíli, a že se vzájemně doplňují. Cílem je konečné osvobození dosažením jednoty se svrchovaným Pánem, spočívání a život v bohu. Dosažení této jógy znamená zakončení všech duchovních disciplín.

Dríve, než budeme sledovat metodu Gíty, je třeba vysvětlit pojem **guny**, se kterým se v Gítě často setkáváme. Tento pojem pochází z filosofického systému **sánkhja**, kde je **gunám** připisováno rozvíjení **prakrti**

/pralátky, primární přírody/ a **guny** je tedy možno chápat jako základní složky či aktivnější síly přírody. V neprojevu jsou tři guny v rovnováze. **Prakrti** je možno si představit jako lano o třech pramenech: tyto tři složky zvané **guny** se navzájem v různém poměru kombinují a způsobují vznik všech věcí a povah. Vznikne-li převaha jedné či dvou **gun** a z toho konflikty mezi nimi, je to spolu s ostatními principy tvoření podkladem mnohosti projevu, jakož i neustálých změn v přírodě.

Tyto tři **guny** jsou: **sattva** /symbolicky označovaná jako běl či žlut/ představující pravdu, jas, harmonii, dobrotu, lehkost, **radžas** /červen/ - která představuje činnost, vášně, neklid, a posléze **tamas** /čern/, která přináší lhostejnost, tupost, netečnost, tíhu. **Sattva** je považována za nevažitelnou, světelnou a příjemnou, **radžas** jako přechod mezi nevažitelností a jejím protikladem je jak příjemná, tak nepříjemná. **Tamas** je těžká, temná a nepříjemná. **Radžas** je neklidná, pohybující se, pudí k neustálému úsilí, je vzrušující a může být přivedena do klidu buď harmonizujícím vlivem **sattvovým**, nebo umrtvena tíhou netečnosti **tamasu**.... **Radžas** je zdrojem fyzické a duševní aktivity a uvádí mysl, prvky a přírodní síly do činnosti. **Tamas** vždy překáží, zdržuje, činí potíže. V duševním aspektu představuje nevědomost, pověru, lenost apod. **Sattva** přináší moudrost, pravdu, správnou činnost, vyrovnané myšlení a ničí netečnost a nevědomost; je v každém ohledu protikladem **tamas**. Guny mají dvojí charakter: objektivní, jelikož vytvářejí jevy zevního světa, a subjektivní, protože vytvářejí, živí a podmiňují duševní život.

Átman - ve své kvalitě nesmrtelný - je zásadně odlišný od těla, myslí, jáství a smyslů. V projevu individuální duše /**džívátman**/ se však vlivem přesvědčivé hry **gun** s nimi ztotožňuje a je v zajetí hmoty a smyslů. A zde leží počátek náročného požadavku kladeného na každého žáka, prakticky ovládnout psychické aktivní činitele - tendenční projevy **gun**. Stojí za zmínku, že podle **tanter** sídlí **džívátman** v **aná-hatačakře**, která se nalézá uprostřed prsou a je nazývána srdečním lotosem. Místo uprostřed prsou je pro duchovní život velmi důležité. Ne nadarmo se nazývá "duchovním srdcem" či "okem srdce". Je známé i v mahájánovém **buddhismu** a jako sídlo **Buddhy**, **bódhisattvů**, ba i **dharmakája** /těla zákona/; též křesťanská ikonografie zná toto místo, neboť mnoho obrazů Krista znázorňuje jeho krvácející srdce vždy uprostřed prsou, nikoli anatomicky na levé straně.

Pokusíme-li se zjistit a seřadit prvky společné různým formám a metodám jógy, zjišťujeme, že usměrnění a ovládání instinktů, pohybů těla a smyslových vjemů je považováno za nezbytný první krok. Gíta hlásá, že smysly nutno kontrolovat myslí. Nejlepší a nejúčinnější metodou, jak se z nich vyprostit, je soustředit se zcela na boha a milovat ho jako nejvyšší objekt své náklonnosti a oddanosti. Tím, že se smysly odpoutají od předmětů, mohou být trvale kontrolovány; pouhé násilné zastavení jejich funkce po určitou dobu nebo odstranění předmětu z jejich pole působnosti nemůže zajistit žádoucí kontrolu.

Dalším krokem je ovládnutí mysli. Složky, které jsou příčinou nečistoty mysli, jsou **radžas** a **tamas**. Radžas způsobuje těkavost, rozptýlenost a živí žádosti, které vrhají mysl sem a tam; tím vším ruší soustředovací schopnost. Tamas způsobuje tupost a netečnost mysli. Převládáním prvku sattvy jsou radžas a tamas nejdříve podřizovány a pak zcela vyloučeny. Zmizí-li bytí jen na okamžik radžas a tamas - tj. rozptýlující a ohlupující složky, vyvstává pocit rozradostnění z vyjasnění intelektu. Mysl, která se oprostila od tuposti a netečnosti, nabývá větších schopností a její pozornost již není rozptýlována činností radžasu. Převládnutí sattvy souvisí s rozvojem a zdokonalením **buddhi** - intuice, vyšší inteligence.

Je-li proces očisty dokončen, dělá žák rychlé pokroky. Dalším stadiem je rozjímání - **dhjána**, které je provázeno samovolným obrácením mysli do nitra. V tomto stadiu zmizí připoutanost k vnějším předmětům a vzniká touha po samotě a stažení pozornosti dovnitř. **Dhjána** čili meditace je bezprostředním předchůdcem **džňány**. Když si ji žák přeje dosáhnout, musí odmítnout vše, co ji ruší. Mysl v tomto stavu nemusí již tak usilovat o koncentraci na objekt, protože následkem předchozího opakovaného úsilí o koncentraci k ní získala samovolný sklon a přirozeně směřuje k čistému vědomí.

Konečným stadiem je stav transcendence. Jógin překračuje oblast **gun** a těší se ze svobody, která je v plném slova smyslu absolutní. Všechno rozlišování pochází z gun a působí ve světě, který je z nich složen. Tam, kam jógin nyní vystupuje, nemají guny naprosto žádnou působnost, a proto zcela zmizí jimi způsobené rozlišování. V tomto stadiu je nejnapadnější vlastností nepřítomnost protikladného vztahu mezi gunami. V odpověď na **Ardžunovu** otázku, čím se vyznačuje ten, který překročil guny /**gunátita**/, říká **Kršna**: "Ten, kdo není ani nespokojen přítomností osvicení, činnosti a bezohlednosti /což jsou působení sattvy, radžasu a tamasu/, ani nevíta jejich nepřítomnost, je znám jako **gunátita**" /XIV. 22/. Ten, kdo je překročil, neztotožňuje se s žádnou z nich, protože realizoval kosmické vědomí Sebe Sama. V důsledku toho zůstává zcela netečný a není jejich činností vůbec dotčen. V transcendentním stavu neexistuje pohyb ani nahoru ani dolů, ani pokrok ani pokles. Jsou to pojmy, jež jsou pro absolutno naprosto nepoužitelné. Popisuje se, že jógin v tomto stavu se dostává mimo oblast dění, mimo koloběh životů, mimo vliv tíže a lehkosti a dosahuje absolutna, odkud není návratu. Tento vrcholný stav realizace poskytuje jóginovi pocit naplnění a dovršení a je společný všem metodám jógy.

Při studiu Gíty jsou nápadné dvě věci. První jsou opakovaná prohlášení, že pomocí **bhakti** lze dosáhnout kosmického vědomí a že ti, kdo jdou touto cestou, jsou nejlépe sjednoceni s božstvím. Druhým často zdůrazňovaným bodem je, že se nemá upouštět od činnosti, která může existovat současně nejen s **bhaktí**, ale i s **džňánou**. Způsob, kterým jsou tato dvě hlediska vyvíjena, ukazuje jasně, že Gíta obhajuje obzvlášť **bhaktijógu** a **karmajógu**, které byly obě v období

upanišad prezírány. Cesta džňány, která byla přijatým směrem v době upanišad, nepotřebovala zvláštní obhajobu.

Tajemstvím k a r m a j ó g y je: Tentýž karman, který poutá sobeckého člověka, stává se pro nesobekého prostředkem k osvobození z vázanosti. A Gíta nás vybízí, abychom jednali takovým způsobem, aby nás činy nepoutaly. Nevědomost, sobectví, žádosti a touhy jsou tím, co žáka váže; osvícené vědění, nesobeckost a stav bez tužeb žáka osvobozují. Důležitý je motiv činnosti, čin sám o sobě je indiferentní. To, co poutá, není čin, nýbrž postoj, s nímž je čin konán.

Karmajóga svým očistným působením vytváří podmínky pro dosažení pravdy tím, že jógina odpoutává zabavující ho tužeb.

Gíta vyslovuje i svůj názor na oběť a říká, že pravou obětí je oběť smyslových radostí. Všechny objekty jsou prostředky k uskutečnění nejvyššího cíle a jsou vhodné k činnosti, kterou se všeho vzdáváme pro boha. Ať jíme nebo pijeme nebo ať cokoli konáme, máme vše konat k slávě boží, "pro boha a v bohu".

Jednání konané v duchu, který je vyjádřen v Gítě, se naplňuje v poznání. Tímto poznáním je uskutečnění, že **átman**, "Já", je oddělen od "ne-já", které je součástí **prakrti**, a že je totožný s absolutním vědomím, s **brahman**. Ne-já je tím, co jedná! Takové poznání osvobozuje mysl od klamu a obdařuje člověka odpoutaností od činů, které vykonává, a osvobozuje je od následků činů. Karmajóga, vykonávaná jako oběť kosmickému vědomí v duchu odpoutanosti a neosobnosti, je stejně účinná jako každá jiná metoda.

B h a k t i , která je líčena v Gítě, není nerozumnou extází, neslučitelnou s povinnostmi každodenního života. Povinnost nemůže být správně vykonávána bez uctívání, ani oddanost nemůže být správně vyjádřena, je-li vzdálena povinnosti. Gíta svým pojetím sděluje, že dokonalost nelze uskutečnit přehlížením citů, a že naopak opravdová kvalita citů nemůže existovat izolovaně od funkcí rozumu a vůle. Pokud se spatřuje hlavní působnost cesty činů v odpoutání od tužeb a žádostí, pak účinek cesty uctívání spočívá v přitažlivosti. Bhakti je stavem přitažlivosti a hluboké oddanosti ke kosmickému vědomí, k osobnímu bohu. "Pohlížím na všechny stejně, žádný mi není protivný či milý; avšak ti, kteří mne uctívají s láskou, přebývají ve mně a já v nich" /IX. 29/, hlásá Kršna a dotvrzuje tak přitažlivou sílu **bhakti**. Kršna je ke všem nestranný, všichni mají možnost se k němu přiblížit a získat tak jeho milostivou lásku. Oheň jeho lásky stále hoří, vždy připraven ohřát srdce kohokoli, kdo hledá a touží po jeho teplu. Ty, kdož k němu přicházejí, zahrnuje láskou, osvobozuje je od hříchu nevědomosti a láskou očištěné je počítá k spravedlivým. Uděluje jim poznání a pravé rozeznávání, jakož i sílu udržet získané. Ideálním vyznavačem Gity je ten, v němž je láska osvícena poznáním a ve kterém vzplála touha pracovat a trpět pro lidstvo. Bolest a radost všech jsou jeho radostmi a bolestmi. Poznenáhlou vyvstává v uctívajícím světlo dokonalého poznání, které mu umožňuje splynout s Kršnou v nedělitelnou jednotu.

D ž ň á n a Gíty se týká předně poznání čistého vědomí a hledí uskutečnit jednotu vědomí a absolutna. Ardžunovi je sdělováno, že žák má znát povahu pravé činnosti, že **átman** je rozdílný od "ne-já", které jediné je vlastním konatelem, a nad vším tím se dovidá korunu všeho vědění, že Kršna není jen Pánem - je **brahman**, je vším a je tím, který přebývá ve všech.

Gíta svou syntetickou smířlivostí a širokým nadhledem sjednocuje všechny cesty a umožňuje vznik harmonického učení, které je čímśi víc než jednotlivou jógou a které promlouvá s naléhavou přesvědčivostí. Jelikož se neobrací dogmaticky k jedinému filosofickému směru či cestě jógy, hlásí se k ní všechny směry a každému žáku jógy poskytuje zrcadlo a návod na jeho cestě.

Bhagavadgíta má dodnes nejen v Indii, ale i mimo ni významnou úlohu. Byla přeložena do téměř všech kulturních jazyků a je stále znovu vydávána v básnických i prozaických překladech. I dnes poslouží jako vodítko ve složitých situacích, které člověka provázejí na jeho životní pouti, stejně jako v dobách vzniku eposu; světlem své moudrosti pomáhá a radí člověku, jak jim čelit.

"V Bhagavadgítě a upanišadách nacházím útěchu, kterou postrádám dokonce i v Kázání na hoře. Když mi zklamání hledí do tváře a sám nevidím paprsek světla, vracím se zpět k Bhagavadgítě. Procházím verše tu i tam a začínám se usmívat uprostřed strastí, které mne obklopují. Můj život byl plný tragédií; jestliže ve mně nezanechaly viditelných a nesmazatelných jizev, vděčím za to učení Bhagavadgíty," napsal MÁHÁTMA GÁNDHÍ roku 1925.

ČLOVĚK PODLE JÓGY
A TANTER

Boris Merhaut

Abychom pochopili indické pojetí vztahu tělesna a duševna, je nutno aspoň v zjednodušeném přehledu pojednat o jednotlivých složkách člověka, jak na ně zírají hinduisté. Uspořádání složek je hierarchické, vždy se postupuje odshora dolů, od nejjemnějšího k nejhrubšímu, tj. fyzickému tělu.

Jak jsme už nejednou uvedli, základem všeho je nejvyšší duch, **átman** či **puruša**, který se projevuje v individuálním tvoru jako duše **/džívátman/**. Duše je pak přioděna řadou obalů **/kóša/**, které představují rozličná stadia projevu. Tyto obaly jsou někdy ne zcela přesně označovány jako těla, protože tento pojem se hodí až teprve na poslední stadium projevu, úroveň hrubohmotnou.

První obal, **ánandamaja-kóša**, je souhrn všech možností projevu átmanu v prvotním, nediferencovaném stavu, kdy átman obsahuje v sobě vše jako pramožnost veškerého dalšího projevu. Nazývá se "pozůstávající ze slasti", protože átman ve svém prvotním stavu se těší z plnosti vlastního bytí. Tento "obal" je na úrovni čistého bytí. Dlužno si připomenout, že tento pojem je z oblasti supraprincipiální, z oblasti ryze nehmotné, někdy též nazývané úrovní zákona.

Druhý obal, **vidžňánamaja-kóša**, sestává ze světla vědomí, které je přímým odrazem prasevětla univerzálního vědomí, poznání a moudrosti **/džňána/**. Sestává z pěti představitelných, avšak nevnímátných, jemných elementů - **tanmáter**, které jsou podstatou zvuku, čichu, hmatu, chuti, tvaru a barvy. V tomto obalu se vyšší intelekt, **buddhi**, napojuje na tanmátry, jejichž další rozvoj vytváří na tělesné úrovni pět smyslových orgánů.

Třetí obal, **manómaja-kóša**, v němž je na předchozí obal navíc napojen **manas**, nižší intelekt, rozum, se týká myšlenkového vědomí a schopnosti diskursivního myšlení. Zde se již nacházíme v ryze individuálním řádu a na úrovni tvarů.

Čtvrtý obal, **pránamaja-kóša**, sestává z mohutností, pramenících z vitálního dechu, **prány**, která má pět modalit. Vedle toho je zde pět orgánů jednání **/marméndrija/** a pět orgánů pocítování **/džňánéndrija/**. Orgány jednání a pocítování existovaly již ideově jako principy v předchozích dvou obalech, avšak ryze koncepčně, protože na oněch úrovních ještě neexistuje ani vnímání, ani činnost.

Souhrn druhého, třetího a čtvrtého obalu tvoří jemnou formu čili jemnohmotné "tělo" **/súkšma-šaríra/** a je protikladem formy hrubé čili hrubohmotného těla **/sthúla-šaríra/**. Hrubohmotné tělo je pátým a posledním, okem viditelným a hmatatelným obalem, který odpovídá nejzazšímu a nejhutnějšímu stadiu projevu. Je to **annamaja-kóša**, vyživovací obal, skládající se z pěti hrubých elementů **/bhúta/**, z nichž se skládají všechna těla. Tento obal asimiluje prvky éteru, vzduch, oheň, vodu i zemi, které se do lidského těla dostávají jídlem. Hrubé částice vyměšuje, kromě těch, které se ukládají v kostech, jemné přetváří a asimiluje k výživě. Zemité látky se pak mění ve svalstvo, takuté látky v krev, ohňové v tuk, morek a nervy. Neviditelné vzdušné a éterické látky se dostávají do lidského organismu nejen potravou, ale i dýcháním.

Mění se v **pránu** a její modalitty a jsou naprosto nezbytné k výživě obalů, z nichž sestává jemnohmotné tělo.

Těmito představami, převzatými ze **s á n k h j o v é f i l o s o f i e**, byla silně ovlivněna i staroindická medicína, zejména příručky **S u š r u t y** a **Č a r a k y**, největších představitelů klasického období staroindického lékařství. Vzdušné látky a práně v těle se přisuzuje důležitá úloha, zprostředkování pohybu: umožňují pohyby plic a bránice při dýchání, pohyby při vytváření a artikulaci řeči, pohyby střev při trávení, funkce vyměšovací i pohyby svalů končetin. Podmínkou zdraví je harmonická souhra větru, žluči a hlenu. Jakmile je jejich rovnováha porušena, vzniká nemoc. Dlužno mít na paměti, že tyto představy jsou dodnes živé. V Indii léčí podle metod **ájurvědu** tisíce lidí. Mnoho chorob se odvozuje od poruch jemnohmotného těla, zejména od poruch funkce prány.

Pět obalů, z nichž sestává psychofyzický organismus člověka, nelze chápat jako cibuli, kde je možno jednotlivé vrstvy snadno od sebe oddělit. Lépe tu poslouží představa pěti vzájemně se prostupujících koulí z různých látek, či průsečík radiových vln, které v prostoru simultánně koexistují, aniž se vzájemně ruší. Záleží tu na otočení knoflíku, na příjmu té které vlny, na niž se posluchač naladí. Indové tvrdí, že normální západní člověk je jako rozhlas po drátě, tj. naladěn jen na příjem podnětů z hrubohmotné oblasti. Některé jevy z jiných úrovní mohou vnímat básníci a proroci. Schopnost postřehnout maximální rozpětí škály úrovní vesmírného projevu mají jen jóginí, kteří dosáhli cíle.

Tak jako západní anatomové rozpracovali do nejmenších detailů systematiku lidského těla a jeho funkcí, indiští jóginí popsali to, co zřeli probuzenými vnitřními smysly: orgány a funkce jemnohmotných obalů či zjednodušeně, jemnohmotného těla. Postupně tak vytvořili jakousi subtilní fyziologii, zakládající se na asketických extatických prožitcích, vyjadřovanou symbolickou mluvou tradiční kosmologie a rituálu, jinomluvou či dokonce temnou hantýrkou. Svou zkušenost vyjádřili v **tantrických** a **hathajógových** textech, jejichž počet jde do stovek a které existují většinou v nevydaných rukopisech. Byla to zkušenost z jiných úrovní, než je běžný, každodenní profánní život.

A tak až budeme dále hovořit o "nervech", "tepších", "centrech" či "kanálech", které bezpochyby odpovídají psychosomatickým zkušenostem a úzce souvisí s hlubokým duchovním životem indického člověka, je třeba mít na paměti, že tyto analogické termíny nikdy neoznačují anatomické orgány a ryze fyziologické funkce. Proto jsou marné snahy o identifikaci **nádí** a **čaker** s ústředním nervovým systémem a neurovegetativními plexy.

Kdybychom chtěli aspoň přibližně srovnávat tuto stránku jógové zkušenosti s něčím analogickým v našem kulturním kontextu, našli bychom přibližnou analogii vstupu do "vnitřního prostoru" lidí, kteří požíli psychedelické, tj. vědomí rozpínající látky

/LSD, meskalin, psylocibin, atd./, nebo i pouťové atrakci Disneylandu v Los Angeles, kde člověku jedoucím bludištěm se navozuje sugestivní představa, že se stále zmenšuje na velikost bakterie, takže postupně člověk vstupuje do molekuly a po ještě větším zmenšení do atomu, až mu obíhající elektrony vytvářejí vlastní oblohu a vesmír.

Jemnohmotné tělo /**súkšma-šaríra**/ sestává z **nádí** /doslova kanálků, žil, tepen, nervů/ a **čaker** /doslova: kruhů, kol; obvykle se překládá: centra, střediska, lotosy/. Zjednodušeně by šlo říci, že skrze **nádí** proudí **prána**, životní energie v podobě větrů či dechů, a že v **čakrách** je latentně obsažena kosmická a božská energie /**šakti**/. Podle různých jógových autorit se počet nádí pohybuje mezi 300 000 /**Šiva-samhita** 11,14/ a 72 000 /**Hathajóga-pradípika** IV,8/. Z nich je nejdůležitějších 72, texty však jich vyjmenovávají zpravidla 10 - 28. Tyto **nádí** vyúsťují v levé a pravé nosní dírce, v očích, ústech, v **brahmarandře** na temeni hlavy, v pohlavních orgánech a v konečníku.

Pro jógovou techniku mají zásadní význam 3 nádí: **ida**, **pingala** a **sušumna**. Všechny texty svorně zdůrazňují, že u nezasvěceného, u nejógina, jsou první dvě znečištěny a sušumna je neprůchodná takže je nutné je očistit a učinit průchodnými **ásanami**, **pránájámou** a **mudrami**. To znamená, že u normálního člověka fungují jen **ida**, již proudí **prána**, a **pingala**, již proudí zvláštní druh prány zvaný **apána**, ovládající nižší část břicha a kontrolující funkci vyměšovacích orgánů.

U jógina je navíc průchodná i **sušumna** v páteři, kterou stoupá tzv. hadí síla /**kundaliní**/ z čakry **múladhárý** do **sahasráry**. Důležité jsou zejména dva aspekty tohoto indického názoru: 1.-Důraz kladený na dva hlavní životní dechy, **pránu** a **apánu**, které se uvádějí ve vztah k Měsíci a Slunci. Jde tu tedy o připodobnění lidského těla, mikrokosmu, k vesmíru, makrokosmu. 2.-Úsilí jógina sjednotit Měsíc se Sluncem. K tomu účelu volí "střední cestu": otvírá **sušumnou** čakry a nestará se o idu a pingalu.

Podle hinduistické tradice existuje v jemnohmotném těle sedm **čaker** neboli lotosů, analogických neurovegetativním plexům fyzického těla:

1/ **M ú l a d h á r a** se nalézá v oblasti konce páteře, mezi konečníkem a genitáliemi. Zobrazuje se jako červený lotos o čtyřech lístcích. Uprostřed lotosu je žlutý čtverec, symbol živlu země. Uvnitř čtverce je trojúhelník obrácený vrcholem dolů, symbol **jóni**, ženského pohlaví, v němž je **lingam**, pyj, symbol boha Šivy. Kolem něho osmkrát obtočena spirála **kundaliní**, hadí síla, jasná jako blesk, uzavírající svými ústy otvor v lingamu a vstup do sušumny. Múladhára čakra má vztah k přilnavosti, hutnosti a inercií hmoty, k čichu, apáně, bohu Indrovi a Brahmovi, bohyni Dákoní a Šakti.

2/ **S v á d h i š t h á n a č a k r a** se promítá do oblasti sakrální plexu a ke kořeni pyje, zobrazuje se jako lotos se šesti orenžovými lístky. Uprostřed je bílý půlměsíc s bohem Višnuem a jeho Šakti. Tato čakra je ve vztahu k bohu moře Varunovi,

živlu vodě, bílé barvě, práně, čichu, rukám atd.

3/ **M a n i p ú r a** je v lumbální oblasti ve vyšší pupku a solárního plexu. Je zobrazována jako lotos s deseti modrými lístky. Uprostřed je červený trojúhelník s bohem Rudrou, sedícím na býku. Po svém boku má modrou bohyni Lákiní Šakti. Čakra souvisí s živlem ohně, Sluncem, dechem samámou, zrakem atd.

4/ **A n á h a t a** v oblasti srdce je sídlem prány a individuální duše. Symbolizuje ji červený lotos s dvanácti zlatými lístky. Uprostřed jsou dva trojúhelníky tvořící hexagram, hvězdu Šalamounovu, kouřové barvy. Uvnitř je další zlatý trojúhelník se svítícím lingamem. Nad diagramem je Íšvara a jeho Šakti červené barvy. Anáhata čakra souvisí se živlem vzduchu, hmatem, lingamem, motorickou silou, krevním oběhem, atd.

5/ **V i š u d d h a** v hrdle, v místech laryngeálního plexu a napojení páteře na prodlouženou míchu, je sídlem větru udány. Její lotos má šestnáct popelavě-červených lístků. Uprostřed je modrý prostor, symbol živlu éteru, v němž je bílý kruh se slonem. Na slonu je Sadášiva ve svém androgynním aspektu, napůl stříbrný, napůl zlatý. Višuddha čakra dále souvisí s bílou barvou, éterem, zvukem, kůží atd.

6/ **Ā d ṣ ṇ ā č a k r a** - Šivovo oko se nachází u kořene nosu mezi obočím. Zobrazuje se jako bílý lotos se dvěma lístky. Uvnitř lotosu je trojúhelník s hrotem dolů, tj. symbol **jóni**, v jeho středu je bílé **lingam**, sídlo Paramašivy. Jeho **mantrou** je posvátná slabika OM. Ochranou bohyní je Hakiní se šesti obličejí a šesti pažemi, sedící na bílém lotosu. Tato čakra je sídlem vnímacích schopností: vyššího intelektu **/buddhi/**, rozumu **/manas/** a smyslů **/indrija/** v jejich subtilní modalitě.

7/ **S a h a s r á r a č a k r a** je nad hlavou těsně nad temenem. Podobá se obrácenému lotosu s tisícem lístků. Uprostřed lotosu je Měsíc v úplňku, v němž je trojúhelník. V této čakře jógin zažívá konečné spojení Šivy a Šakti, což je cíl **tantrické sádhany**. Sem ústí hadí síla, když prošla šesti nižšími čakrami. Jelikož sahasrara přesahuje tělesnou úroveň a symbolizuje úroveň transcendentální, hovoří řada textů o nauce "šesti čaker".

Lístky lotosů mají na sobě všech padesát písmen sanskrtské abecedy v písmu **dévanágrí**. Jméno ochranné bohyně je vždy od písmen odvozeno, např. Lákiní od slabiky LA, Hakiní od HA atd.

Svislou osou těchto čaker je **sušumna**, procházející jemnohmotným tělem v místech, kde se nachází páteř. Po stranách páteře vlevo je **ida**, vpravo **pingala**. Cílem jógových cvičení je probudit hadí sílu spící v múladháře a přinutit ji stoupat vzhůru průchodnou sušumnou. Hadí síla má různé podoby: latentně se nachází v plodivé síle. Pročouštěná a přeměněná po výstupu do sahasrary se nazývá **ódžas** - oblak ctnosti. V pozdním jógovém textu **Górakšataka** se říká: "Tak jako se dvěře otvírají klíčem, tak jógin otvírá dvěře vykoupení **/mukti/** tím, hathajógou osvobodí hadí sílu."

Hadí síla se probouzí ásanami a rytmickým dýcháním. Její vzestup je provázen pocitem tepla. Pomocí rytmického dechu se v organismu všechny složky seřazují; všechny buňky těla se obracejí jedním směrem. Celé tělo se stává nabitou baterií či akumulátorem. Vivékánanda hadí sílu přímo přirovnává k elektrině o vysokém napětí. Zároveň varuje, že je hadí síla pro neznalého a nepřipraveného stejně nebezpečná jako elektřina. Rozhodně vylučuje, aby s ní manipuloval člověk, který žije sexuálně. S přísnou opatrností bdí nad ustavičným nebezpečím, aby neprozíravými cviky nebyli rozpoutáni démoni smyslů. Proto zakazuje různé kirtany /tance se zpěvy oslavných hymnů/, které probouzejí vitální sílu za cenu nezdravého vzrušení.

Podle Rámakrišny může jógin cílevědomě řídit vzestup hadí síly pouze do srdeční čakry anáhaty, kde se mohutně projeví světlo čistého vědomí. Romain Rolland ho nechává popisovat jeho vrcholnou zkušenost takto: "Jakmile ta stoupající Energie dospěla k hrdlu, nemůže už člověk mluvit a slyšet mluvit o ničem jiném než o Bohu. Potom je už úplné ticho. V ádžně dochází v samádhi k vizi parátmanu; jediný hebký závoj dělí od absolutna; zdá se vám, že se v něm rozpíváte, ale není to pravda. Odtud je možné sestoupit zpět do anáhaty, níže už ne. Obvykle je třeba 21 dnů k výstupu z anáhaty do sahasráry, kde je slyšet ÓM, úhrnný zvuk, který v sobě zahrnuje nesmírnou symfonii vesmíru. Všechno je skončeno. To je nirvikalpa samádhi, odkud je možné se vrátit jenom zázrakem."

Zde je na místě zmínit se o nebezpečích, která doprovázejí tyto extatické stavy. Výstup hadí síly je doprovázen silnými krevními návaly. Rámakrišnovi hořelo celé tělo, míval silně zarudlé oči, na kůži a na měkkém patře se mu objevovaly kapičky krve. I rakovina hrtanu, na niž zemřel, byla patrně zaviněna ustavičným drážděním sliznice za extází. Mnozí takoví extatikové umírají na mozkovou mrtvici. Proto Rámakrišna vždy napřed zkoumal u žáků pevnost jejich tělesné soustavy a hlavně hrudník a sliznice v ústech a v hrdle. Není-li tato prohlídka uspokojující, jsou jim taková cvičení zakázána. Stále své žáky kontroloval a mírnil. Nikdo se proti nekontrolovanému použití extáze nevyslovoval rozhodněji než Vivékánanda. Oba tito učitelé zrazovali od používání těchto nebezpečných cviků. Poukazovali na to, že lidský život je příliš krátký, a že stejného cíle je možno dosáhnout jednoduššími cestami.

HATHAJÓGA

Milada Bartoňová

Slovo **hatha** původně znamená nátlak, tlak, násilí, tj. radikální zásah do organismu. Ve starých jógových textech se odvozuje z kombinace dvou manter: **Ham** a **Tham**.

Mantry jsou velmi staré. Označují posvátné slabiky, slova, později celé věty. Mantra symbolizuje v józe prvotní vibraci kosmické energie, která je zároveň zvukem. Jedno z odvětví jógy, tzv. **nádajóga**, se zabývá těmito zvukovými principy. Podle ní celý vesmír je projevem nekonečné škály zvukových vibrací, z nichž naše ucho vnímá jen nepatrnou část. Jsou to modifikace světelné energie, do níž je možno opět všechny jevy rozložit.

Mantry jsou vlastně velmi jemné zvukové vibrace, zachycené dávnými indickými mudrci ve vyšším stavu vědomí. Klidná mysl jóginů počala jim připisovat podle jejich kvality a působení určitý význam. Každá z těchto vibrací má také svůj vlastní tvar.

Také lidský život je - tak jako všechny jevy - projevem této vibrace kosmické síly. A jako vlny vystupují z oceánu zcela přirozeně, tak se také mantry tvoří "jakoby" samy od sebe, poslušny zákonitosti nekonečného oceánu života.

Ham a **tham** /nebo také **só ham**/ je podle nádajógy naše první mantra, první zvuková vibrace. Je to náš vdech a výdech - projev individuálního života - s nimiž tuto mantru opakujeme bezděčně za den a noc 21 600 krát.

Ham znamená Slunce, kladný princip života; **Tham** Měsíc, negativní lunární energii. Jediná, všesjednocující podstata je zdánlivě opuštěna a lidská mysl poznává dvě protikladné síly, které předznamenávají život - udržují jeho napětí i sepětí.

Hathajóga znamenala původně zharmonizování těchto dvou základních sil, byla to jóga založená na bázi tělesné. "Jsem tělo. Jsem smysly. Jsem intelekt. Jsem šťasten. Jsem nešťasten. Jsem bílý. Jsem černý...." Od nejvnějšnějšího projevu naší existence, těla, až ke kvalitativní odlišnosti vědomí se podle jógy rozkládají stále jemnější a jemnější oblasti - těla. Jemnější prostupují hrubší a všechny tvoří nedílný celek. Všechny mají být jógovou praxí stimulovány a jejich činnost má být uvedena do harmonie. Tomuto zharmonizování "psycho-fyzických" rytmů však nevyhnutelně předchází radikální očista celého organismu. Nejdříve musí být tělo zbaveno nečistot získaných jak nesprávnou životosprávou a povrchním dýcháním, tak také dispozicemi, se kterými se člověk již rodí.

Často byly k hathajóze počítány také pozice, bandhy, mudry i dechová cvičení. Dnes někteří jóginové označují hathajógu pouze za přípravu pro praxi jógy spočívající v radikální očištění těla.

Hathajóga napomáhá uvést protikladné síly organismu do harmonie. Nezahrnuje ani ásany, ani pránájámu - ty jsou třetí a čtvrtou částí Pataňdžaliho jógy. Je to vlastně první podmínka nebo předpoklad pro vyšší stupeň sebeuskutečnění. Pataňdžali ji již předpokládá, a proto začíná svůj výklad slovematha - a teď /to znamená: po tom, co předcházelo/. Začíná svůj výklad definicí jógy a níjamou - přípravou a očištěním mysli.

Hathajóga je v tomto pojetí celkové pročištění těla. Odstraňuje z organismu nahromaděné toxické látky. Jakákoli porucha v systému oběhu krevního, nervového nebo žláзовém se odráží i ve stavu naší mysli. Šest technik, které k tomuto pročištění vedou, je známo pod jmény: **néti, dhauti, basti, kapálabhāti, trátak a nauli.**

Néti - znamená pročištění nosních partií. K tomu účelu se užívá různých prostředků: 1.vlažné slané vody, 2.jemné bavlněné tkaničky, 3.přepuštěného másla, 4.oleje, 5.mléka, 6.různých bylinných odvarů, 7.pouhého vzduchu.

Protože některé z technik je nutno provádět jen pod vedením učitele, uvádíme pouze pročištění vlažnou slanou vodou - tzv.

D ž a l a n é t i

Pro tento způsob použijeme malé konvice s hubičkou. Naplníme ji vlažnou, mírně slanou vodou. Nakloníme se nad umyvadlo, nadechneme a vsuneme hubičku nádoby do pravé nosní dírký. Hlavu nakloníme mírně doleva a pozvolna nos proléváme. Voda má vytékat druhou nosní dírkou tenkým, nepřerušovaným pramínkem kolmo, aby nesmáčela tvář nebo tělo. Totéž opakujeme s druhou nosní dírkou. **P o d o b u p r o l é v á n í n e s m í m e d ý c h a t a ú s t a m á m e m í r n ě p o o t e v ř e n a .** Můžeme také nadechnout, vydechnout a zadržet dech po výdechu. Po ukončení odstraníme vodu do poslední kapičky prudšími výdechy.

Pročištění nosní dutiny povzbuzuje centrální nervový systém, aktivizuje mozková centra. Džala néti odstraňuje infekci a zbavuje nachlazení, rýmy, migrény, zduření nosní sliznice a mandlí. Jóginí doporučují džala néti hlavně při chronické rýmě. Působí také blahodárně na zrak. Můžeme je provádět každý den.

Džala néti nemá být prováděno po teplé koupeli, jídle nebo pití. Není vhodné pro ty, kteří často krvácejí, nebo mají vysoký krevní tlak.

D h a u t i

Dhauti - znamená mytí, omytí. Je to pročištění jazyka, žaludku, střev, uší i očí. Je několik způsobů jak pročistit jmenované orgány. Dohled učitele je - zejména na počátku - nezbytný. **D h a u t i** se provádí vodou, jemným proužkem gázy nebo bavlněné tkaniny, polykáním vzduchu apod. Nejradikálnější prostředek je:

V a r i s a r d h a u t i

Varisar dhauti je pročištění celého zažívacího ústrojí vodou. Při postupném pití vody je nutno provádět určité pozice, aby voda procházela co nejrychleji zažívacím ústrojím. Tento pročišťovací způsob je spojen s dietou i nutným odpočinkem a může být prováděn jen pod vedením učitele.

D ž a l a d h a u t i

Džala dhauti spočívá v rychlém vypití 8 skleniček mírně slané vody a vyvrhnutím tohoto obsahu.

Uvedené pročišťovací metody doporučují jógini těm, kteří mají překyselený žaludek, trpí bronchitidou, astmatem a nepravidelnou výměnou látkovou. Protože kyselá sekrece a špatná výměna látková ovlivňují nejen kvalitu krve, ale i stavy mysli, pomáhají tyto metody také všem, kteří chtějí dosáhnout vyššího stupně v meditaci. Jógini velmi pečují také o čistotu jazyka. Je to podle nich jeden z nejdůležitějších orgánů, který přímo souvisí s mozkem. Jazyk čistí buď prstem, nebo používají čerstvě utržené větvičky z manga nebo z jiných stromů. Větvička je asi 0,5 cm silná; na jednom konci uvolní vlákna tak, aby utvořila štěteček. Tímto "kartáčkem" čistí jazyk, zuby a masírují také dásně.

B a s t i

Basti povzbuzuje činnost břišních orgánů a pročišťuje střeva.

Pro jógina je velmi důležité, aby činnost všech břišních orgánů byla normální - jinak by bylo obtížné setrvávat delší dobu v meditaci. **B a s t i** se provádí buď vodou nebo vzduchem - stažením a relaxací příslušných orgánů. Bývá doporučována těm, kteří chtějí praktikovat vyšší stupně jógy. Provádí se rovněž pod vedením učitele.

K a p á l a b h á t i

Kapála - je hlava, lebka. **Kapálabhāti** je druh pránájámy, zaměřený na lepší zásobení mozku kyslíkem a stimulaci činnosti mozkové. Doporučuje se také preventivně - proti cerebrální trombóze - i jako příprava k meditaci.

N a u l i

V **nauli** se břišní svaly i orgány pohybují do stran, dozadu a vzhůru. Proces připomíná pohyb člunu na rozbouraném moři.

Technika: Výchozí pozice: Tádásana, chodidla mírně od sebe. Dechová příprava: několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů.

Pokrčíme kolena a předkloníme se. Ruce opřeme dlaněmi nad kolena - prsty jsou roztaženy a napjaty. Skloníme hlavu tak, aby se brada dotýkala jamky nad sternem. Vdechneme hluboce a velmi rychle vydechneme. Zadržíme dech a celou břišní oblast vtáhneme k páteři, takže prostor mezi žebry a okraji pánve zůstává prázdný. Současně vytlačíme břišní svaly dopředu. Setrváme 5 vteřin, uvolníme břišní svaly a vtáhneme je zpět. Pak uvolníme břicho a pomalu vydechneme. Po dvou deších opakujeme cyklus znova. Můžeme opakovat /vždy s touto přestávkou, tj. dvěma vdechy a výdechy/ 6 krát až 9 krát.

Doba: Ve výdechu setrváme 5 až 10 vteřin. Cyklus opakujeme 6 krát až 9 krát.

Terapeutický účinek: Nauli posiluje břišní svaly a povzbuzuje peristaltiku střev. Bývá doporučováno ženám, které nemají správně umístěnou dělohu. Ovlivňuje také stav mysli, rozhodování i kvalitu meditace.

Upozornění: Nauli může být prováděno jen na lačný žaludek, po dokonalém vyprázdnění střev, pozvolna - nikdy ve spěchu. Zpočátku je dozor učitele nutný. Nauli není vhodné pro ty, kteří trpí hemeroidy, vysokým krevním tlakem, chronickým zánětem slepého střeva, nebo jsou náchylní k tuberkulóze. Nemá se provádět před dosažením pohlavní zralosti a po dosažení 40 let.

T r á t a k

Viz kapitolu o Cvičení mysli mantrové metody.

NĚKOLIK JEDNODUCHÝCH CVIKŮ, KTERÉ MŮŽE KAŽDÝ PROVÁDĚT BEZ OBTÍŽÍ A BEZ NEBEZPEČÍ SÁM

Cvičení pro pročištění hrdla a zlepšení hlasu

Výchozí postavení: Stoj spojný, paže jsou volně podél těla. Brada má být 2,5 prstu nad jamkou /nad prsní kostí/ a v jedné rovině s očima. Oči jsou široce otevřeny.

Soustředíme se na hrdlo. Vdechujeme a vydechujeme hluboce a prudce nosem - "jako kovářský měch". Je to dech zvaný bhastrika. Provádíme 10 až 15 dechů najednou, později zvýšíme na 20 dechů /tj. cca 15 - 20 vteřin/. Je lépe začínat s 5 dechy a jejich počet postupně zvyšovat.

Prudkost a síla dechu pročišťuje a ventiluje dý-

chací cesty. Odstraňuje hleny a léčí chrapot. Doporučuje se hlavně zpěvákům a řečníkům - hlas se stává jasnější a melodičtější.

Cvičení pro povzbuzení mysli a síly vůle

Výchozí postavení: Stoj spojný, paže jsou volně podél těla. Zakloníme hlavu co možná nejvíce a rozevřeme široce oči. Pozornost soustředíme na temeno hlavy. Vdechujeme a vydechujeme prudce a hluboce nosem - opět jako "kovářský měch". Provádíme 10 až 15 dechů najednou, později zvýšíme na 20 dechů /opět asi 20 vteřin/.

Cvičení pro rozvoj a zlepšení paměti

Výchozí postavení: Stoj spojný, paže jsou volně podél těla. Pohled upřeme na bod, který si vyhledáme 1,5 metru od sebe na zemi - přesně před palci nohou. Soustředíme se na temeno hlavy - na střed mezi lebčnými kostmi - na tzv. Brahmův otvor /brahmarandra/. Dýcháme stejným způsobem a setrváme stejnou dobu jako u předchozího cvičení.

Tento cvik je doporučován všem, jejichž práce je provázena duševní únavou a nervovým vyčerpáním.

Cvičení pro rozvoj intelektu

Výchozí postavení: Stoj spojný, paže jsou volně podél těla. Páteř je vzpřímena. Zavřeme oči, skloníme hlavu k jamce nad prsní kostí a utvoříme džálandhara bandhu. Podle jógy důležité centrum pro rozvoj rozumových schopností je umístěno při zadní straně krku. Je to višuddha čakra, která se promítá do krajiny štítné žlázy. Svou pozornost soustředíme na toto místo. Dýcháme stejným způsobem jako u předchozích cvičení, doba je rovněž stejná.

U tohoto cvičení a u cvičení pro povzbuzení mysli a síly vůle dochází k většímu prokrvení a dokonalejší výživě tkáně mozkové i důležitých endokrinních žláz hypofýzy a epifýzy. Tím je upravována také výměna látková, vzrůst, sexuální potence i regenerační schopnost organismu.

Cvičení pro zlepšení zraku

Výchozí postavení: Stoj spojný, paže jsou volně podél těla a páteř vzpřímena. Oči jsou široce otevřeny. 1/ Svůj pohled upřeme nejdříve na střed mezi obočím a pak na špičku nosu. Opakujeme 3 krát; pak se podíváme zase doprava a doleva. Opakujeme rovněž 3 krát. Dále kroužíme zvolna nahoru, doprava, dolů, doleva; pak zase nahoru, doleva, dolů, doprava - každý cvik

provedeme 3 krát - upřeme svůj pohled do dálky, pak na špičku nosu, na střed mezi obočím a oči jemně uzavřeme.

2/ Rozevřeme široce oči a zakloníme hlavu co možná nejvíce. Díváme se bez mžikání na střed mezi obočím a současně se na toto místo také soustřeďujeme. Oči musí šilhat. Počnou-li slzet, ustaneme a začneme po chvíli znova. Provádíme zpočátku 3 minuty, později 6 minut. První cvičení můžeme provádět také v některé z meditačních pozic.

Cvičení povzbuzuje oční nervy a posiluje celou vnitřní strukturu oka. Posiluje také oční svaly a zlepšuje jejich koordinaci. Koncentrace a relaxace uvádí do pohybu celý nervový i svalový aparát oka a zlepšuje jeho funkci. Cvičením koncentrujeme současně svou mysl.

Cvičení pro oživení tváří

Výchozí postavení: Stoj spojný, paže jsou volně podél těla a páteř vzpřímena. Oči ponecháme otevřené. Spojíme konce prstů a palci ucpeme nosní dírky. Sešpulíme rty a sajame vzduch žlábkem povystřčeného jazyka. Když naplníme ústní dutinu, zavřeme oči a přitiskneme bradu k prsní kosti - utvoříme **džálandhara bandhu**. Zadržíme na okamžik dech, vztyčíme hlavu, uvolníme ruce a vydechujeme pomalu nosem.

Je to tak zvaná **kakiní mudra** /kakiní - vrána/; ústa jsou sešpulena do tvaru zobáku vrány/.

Tímto cvičením okysličujeme především dutinu ústní a procvičujeme svaly tváří, které - s výjimkou mírných akcí při hovoru a jídle - jsou neaktivní. Nečinností svaly ochabují a slábnou. Dechové cvičení tyto svaly posiluje, vrací tváři svěžest a vyrovnává rysy.

Cvičení pro zlepšení sluchu

Výchozí postavení: Stoj spojný, paže jsou volně podél těla a páteř vzpřímena. Ucpeme uši palci, ukazováčky položíme na uzavřené oči, prostřední prsty na nosní dírky a čtvrté prsty a malíčky kolem úst - sešpulených jako "zobák vrány". Nasajeme vzduch obdobně jako u předchozího cvičení, naplníme tváře a bradu přitiskneme k jamce nad prsní kostí. Zadržíme na okamžik dech, vztyčíme hlavu, uvolníme ruce a vydechujeme zvolna nosem.

Tlak vzduchu vytvořený v dutině ústní působí na Eustachovu trubici, která spojuje tuto dutinu se středním uchem. Správná funkce této trubice je důležitá pro vyrovnávání tlaku uvnitř a vně ucha. Toto cvičení léčí mnohé nemoci uší a zlepšuje sluch. Je vhodné při změnách atmosferického tlaku, např. při cestování v letadle.

Cvičení pro zpevnění krčních svalů

Výchozí postavení: Stoj spojný, paže jsou volně podél těla a páteř vzpřímena. Oči ponecháme otevřeny. Uvolníme krční svaly a otáčíme hlavu střídavě k jednomu i k druhému rameni. Zpočátku 5 krát, později 10 krát. Pak hlavu střídavě předkláníme a zakláníme. Provádíme po výdechu /se zadržením dechu/.

Variace 1: Po hlubokém výdechu kroužíme zvolna hlavou doprava /5 krát, později 10 krát/ a pak doleva/.

Variace 2: Vdechneme a vydechneme hluboce a prudce nosem. Po výdechu napneme všechny přední krční svaly, čímž i žíly vystoupí zřetelněji na povrch. Uvolníme.

Tato cvičení mají vliv na pružnost a pěkný vzhled krku. Napomáhají odstraňovat také rozmanité vady řeči /šeptání, koktání/ a příznivě ovlivňují léčbu zánehtu mandlí, hrtanu a hltanu. Hlas získává na melodičnosti.

ĀSANY

Úvodem

Āsana znamená v józe pozici těla. Je to znehybnění uprostřed pohybů přírody, uvědomělé odtažení mysli z neustálého toku života, klidné odpočinutí uprostřed neklidné činnosti smyslů.

Podle prastarého poznání tlumočeného tantrami je pohyb vytvářen nejjemnější vibrací částic, tok uvědomování je neustále stávání se. Jsme v každém okamžiku v určité životní pozici, která vzhledem k celku vytváří náš osobitý život v prostoru a čase. Proto bůh asketů a jóginů, Šiva, je věčný uprostřed změn; Šiva jakožto Natarádža, král tance, tančí svůj kosmický tanec mezi plameny všepohlcujícího času. Je sám sobě zákonem. Vchází do pozice, setrvává v ní určitou dobu a opět ji ruší, aby zaujal jinou. On sám však - neměnný princip ustavičné proměny - setrvává v klidu, vědom si všech změn, vírů a ustavičného kolotání na povrchu života. On, bdící kosmické vědomí, podle nejstarších představ uvedl na počátku časů do umění tančit život nedotčený časem a prostorem - do umění jógy - svou ženu Párvatí. Proměnlivost je sebevyjádřením či uměleckým cílem věčna a věčno se zrcadlí a poznává v pomíjejícím. Taková je symbolika Šivy a Párvatí.

Kosmické vědomí a jeho síla /šakti/, Šiva a Párvatí, personifikovaná Šakti, jsou tedy principem jógy.

I my jsme v každém sebenepatrnějším okamžiku v určité pozici, tj. zaujímáme určitou polohu v čase a

prostoru. Prodloužení určité pozice s vědomým zaměřením k celku - s odložením všeho rozdělujícího a všedního - vede postupně k pochopení a k vnitřní harmonii této částice s celkem, pohybu se stálostí. To je hluboký filosofický význam ásan.

Fyziologický význam pozic je v tom, že udržují tělo zdravé a mysl svěží, klidnou a vyrovnanou. Napomáhají k integraci osobnosti, a tím i k obrodě vnitřních jistot člověka.

Cíl jógy není osobní a není také omezen časem nebo prostorem. Je nadčasový a tkví v nejhlubší podstatě člověka. Vede člověka zpět do jeho vlastního království harmonie a blaha, neboť každý člověk je ve svém nejvyšším, čistém vědomí Šivou - a projevuje se věčnou tvorbou v proměnách. To je Šakti /kosmická energie/, neboli Párvatí.

Na vrcholu jógy se tyto dvě polaritty jediné podstaty setkávají v nádherném uvědomění, jež rozkvétá jako lotos /lotos je podoben našemu leknínu/ s nesčetnými plátky nad protiklady fyzického světa v zářivém klidu.

Staré texty se zmiňují o 8 400 000 ásanách. Naznačují tím, že život tryská ustavičně na všechny strany, do makrokosmu i mikrokosmu, a že všechny bytosti a tvary zaujímají každým okamžikem nějakou pozici. Všechny bytosti tančí více nebo méně uvědoměle svůj tanec v čase. **Ásana** znamená uvědomění si této pozice, vzhled do kosmického zrcadla, které ji odráží.

Z těchto 8 400 000 pozic, jež předcházely lidskému uvědomění, je prý 1 600 výborných a z nich 32 nejdůležitějších pro psychofyzickou regeneraci člověka. Většina pozic má jména zvířat. Tím jsou naznačeny jejich charakteristické postoje, určité vlastnosti nebo schopnosti. Původ některých ásan souvisí s velmi starými mýty. Všechny symboly a jména některých božstev, které jóga přejala, znamenají v ní pouze evoluční stupně vědomí a poznání. Jsou také poukazem na mnohem starší původ jógy.

Jóga sádhana - jógová praxe - je nevyhnutelným stupněm k dosažení vnitřního osvobození. Je to první krok k vítězství nad archaickými mechanismy, které ovlivňují lidské myšlení a činy. "Paradox naší převratné doby je v tom, že ohromné technické pokroky nejsou provázeny stejně pronikavým vzestupem naší vnitřní jistoty. **Věda a technika nezvětšily naše štěstí. Převzali jsme vládu nad mnoha věcmi, dobýváme vesmír, ale dosud jsme se nenaučili řídit sami sebe.** Snad proto, že neznáme kořeny, z nichž roste naše počínání. Přišel čas, aby starověká filosofie, starověká teologie a jednoduchý osvícenský materialismus byly vystřídány koncepcí, v níž už člověk není ani klečícím prosebníkem, ani slepým otrokem živočišných pudů, ale pánem nad sebou samým, se všemi právy, ale také s celou odpovědností...." Pány lidské mysli jsou stále ještě archaické mechanismy a "pokud známe lidskou historii, je nepřetržitým pásmem hromadného vraždění. Jsme krutější a surovější než divoké krysy, které jsou považovány za agresivní a nepříjemnou species. **Člověk je o to horší, že je zákeřný. Dosud se nedokázal zbavit své primitivní minulosti, perverzně**

potencované vyvinutým mozkiem." /Akad. J.Charvát, Život, adaptace a stress./

Podle jóginů je to hlavně mysl a její stavy, které vedou člověka k otroctví nebo osvobození. A osvobození v józe neznamena nic jiného než destrukci nečistot těla a mysli, dosažení stavu harmonie a míru. Tohoto stupně nemůže být proto podle jóginů dosaženo ani diskusí nebo množstvím informací, ba ani ohromující erudicí, inteligencí nebo posloucháním, nýbrž jen opravdovou, systematickou praxí. Začínáme tělem a stavy mysli.

Prováděním ásan pročišťujeme postupně nervovou soustavu, povznuzujeme funkci jednotlivých orgánů a žláz s vnitřní sekrecí, zjemňujeme a zušlechťujeme mysl a stimulujeme životní sílu - **pránu**.

Při pozicích se učíme pozorovat jemné oblasti Sebe Sama, rozumět zákonitostem těla i mysli. Učíme se chápat hnutí, podněty a síly vystupující z našeho podvědomí, vědomě eliminovat nižší a pěstovat vyšší. Upravujeme často rozvrácený životní řád a uvádíme tělo i mysl do harmonie. Jsou-li ásany **moudře** prováděny, jsou jako přirozené léky a nemají negativních následků.

Bez pevného základu není možno vystavět dům. Bez **jamy** a **nijamy** - základních kamenů charakteru člověka - nemůže být dosaženo cíle jógy. Proto ani praxe ásan nemůže přinést cvičícímu to, co očekává, není-li upevněn v samotném základu. Nestálost, napětí a zmatek mysli, předráždění nervového systému, které jsou největšími překážkami sádhany, mohou se naopak ještě zvětšit.

Integrace osobnosti a vyššího stavu vědomí může být dosahováno jen pochopením a realizací základních jógových principů.

Pozice provádíme v klidné a čisté, dobře provětrané místnosti nebo v přírodě. Na cvičení používáme dvakrát přeložené pokrývky nebo měkké podložky. Je lépe, můžeme-li být sami. Seběmenší vyrušení odvádí - hlavně zpočátku - naši pozornost, ruší koncentraci a tím i účinek pozic na tělo i mysl.

Osobní problémy a denní starosti, spěch a nespokojenost nevnašíme na místo, kde jógu provádíme. Od samého začátku se učíme přistupovat k praxi oproštěni ode všeho, co naši mysl zneklidňuje a vnáší v ni napětí. Jóga nás učí žít v přítomnosti a poznávat její cenu.

Naše myšlenky by měly být nesený touhou po sebepoznání a osvobození od **avidje**, nevědomosti. Oboje předchází vyššímu stupni sebeuskutečnění.

Před započatím cvičení se položíme na záda a uzavřeme jemně oči. Upažíme mírně dolů a dlaně obrátíme vzhůru. Nohy jsou také mírně roznoženy. Několikrát jemně, harmonicky vdechneme a vydechneme a odpoutáváme svou pozornost od dojmů z vnějšího světa. Uvolníme celé tělo, smyslové orgány i mysl. Soustředíme se na vdech a výdech, na jemnou oživující sílu prány. Je to pozice **šavásany** - mrtvolý. Setrváme v ní alespoň 5 minut.

Cvičíme-li ásany ráno při východu slunce, poskytnou nám inspiraci harmonické síly do všech okamžiků

dne. Jsou-li prováděny večer, při západu slunce nebo po něm, dají nám vznešený klid, který spánkem znásobí příliv duševní i tělesné síly.

Ráno je tělo ztuhlé. Ásany vyžadují více soustředění na fyzickou sílu. To přináší užitek naší denní fyzické činnosti. Večer je tělo pružné a lépe se soustřeďujeme na duševní aspekt. Plody dozrávají spíše v duševní oblasti.

Nejlépe je, provádíme-li ásany na lačný žaludek - po vyprázdnění střev - ráno. Cvičíme-li večer, dbáme na to, abychom nepřistupovali k pozicím dříve než dvě hodiny po lehkém jídle a tři hodiny po těžším.

Pozici zaujímáme pomalu s pozorností upřenou na pohyb. Postupujeme zvolna. Ustaneme, pocítíme-li napětí v některé části těla. Je-li dosaženo konečné fáze pozice, znova se na okamžik uvolníme. Potom se pomalu vracíme do výchozího postavení. Zpočátku zaujmeme po každé pozici **šavásanu**. Stačí, setrváme-li v ní dvě nebo tři minuty. Po dokonalém zvládnutí pozic se uvolníme v šavásaně až na konci cvičení, respektive po obtížnějších pozicích.

Zvládneme-li pozici, provádíme ji se zavřenýma očima; soustředíme se tak lépe na vnitřní zkušenosti.

Dbáme přesně pokynů, které jsou uvedeny u každé pozice.

Pozdrav slunci - Súrjanamaskár

Súrjanamaskár je pozdrav slunci, dárci života. Toto cvičení se praktikuje v Indii od pradávna. Bývá prováděno ráno při východu slunce s tváří obrácenou k němu; nejlépe ve volné přírodě. Můžeme je provádět také při západu slunce.

Pozdrav slunci tvoří zároveň pozvolný přechod od pohybového cvičení k statickosti pozic.

Postavíme se do stoje spojitě s tváří obrácenou k východu. Upažíme dolů a otočíme dlaně vpřed. Uvolníme celé tělo. Zavřeme jemně oči a ztišíme mysl. Nevšímáme si myšlenek, které se vynořují z naší mysli. Soustřeďujeme se plně na vdech a výdech, na příliv blahodárné životní síly /prány/. Tak vcházíme vědomě do kontaktu s touto kosmickou silou. Teprve po dosažení vznešeného klidu, který naplní každou buňku těla i mysl, začínáme provádět svůj pozdrav slunci. Záleží jen na nás, abychom uměli načerpat z vesmírného zdroje - pro vlastní dobro i pro dobro jiných - co nejvíce.

- 1/ Ohneme paže dovnitř a spojíme dlaně před tělem, vydechneme.
- 2/ Vdechneme, předpažením vzpažíme a provedeme záklon trupu a hlavy.
- 3/ Vydechneme, provedeme hluboký předklon a snažíme se přiblížit čelo až ke kolenům. Nohy zůstávají napjaté.
- 4/ Vdechneme, provedeme vzpor dřepmo se zanožením levé. Trup se vzpřimuje, hlava zaklání a ruce se stále dotýkají země.
- 5/ Zadržíme dech, zanožíme i levou, vysadíme, hlava je v prodloužení trupu a paty pokud možno se přiblíží k zemi.

Ilustrace 1 - 12: Súrjanamaskár - pozdrav slunci



- 6/ Vydechneme, pokrčíme paže a spustíme trup i kolena na zem. Hýždě jsou vysazeny a váha těla spočívá na horní části hrudníku a kolenou. Prohnutí v bedrech je výrazné.
- 7/ Vdechneme, napneme paže a provedeme hluboký záklon hlavy a trupu. Váha těla spočívá na napjatých pažích a nohou.
- 8/ Zadržíme dech, vysadíme - hlava je v prodloužení trupu. Paty se přiblíží k zemi.
- 9/ Stále ještě zadržujeme dech, levá noha provede výpad, pravá je zanožená; chodidlo levé nohy je na spojnici rukou. Běrec a stehno svírají pravý úhel. S bederním prohnutím provedeme záklon hlavy.
- 10/ Vydechneme, přisuneme pravou nohu k levé, současně obě napínáme, provedeme hluboký předklon a snažíme se přiblížit čelo ke kolenům. Ruce se dotýkají země.

- 11/ Vdechneme, předpažením vzpažíme a provedeme bederní a hrudní záklon. Hlava je také v záklonu.
- 12/ Vydechneme a předpažením se vrátíme do pozice se spojenými dlaněmi - do výchozího postavení. Celou sérii opakujeme 12 krát. Každá poloha vyjadřuje určité postavení Země ke Slunci. Po ukončení zaujmeme p o z i c i m r t v o l y /šavásany/:

Položíme se na záda, mírně roznožíme a ruce položíme volně na solární plexus. Zavřeme jemně oči a uvolníme celé tělo, smyslové orgány, mysl i dech. Soustředujeme se na solární plexus, na princip světla a života, který je zastoupen také v nás. Nadechujeme pomalu a klidně a představujeme si, jak s vdechem vedeme pramének světelné energie z této oblasti až do centra mezi obočím do **ádžňa čakry**. Je to centrum vědomí. S výdechem se uvolňujeme. Setrváme alespoň 5 minut.

Meditační pozice

P a d m á s a n a - lotosová pozice, lotos

Padma - lotos. Lotosová pozice je jednou ze základních meditačních pozic, které se v Indii praktikují od nepaměti. Buddha a jiní velcí jóginové jsou v ní často zobrazováni.

Jako květ lotosu se rozvíjí nad hladinou neposkvřeněm bahnem, ze kterého vyrůstá, tak také zvládnutá mysl jógina vítězí svým klidem nad svou nižší přirozeností, nad žádostmi a negativními tendencemi přicházejícími z nitra i z okolí. Tisíciplátkový lotos /**sahasrára čakra**/ je název psychického centra korespondujícího s velkým mozkem. Přesahuje temeno hlavy. Symbolizuje nejvyšší stupeň poznání, stav vědomí, v němž všechny mozkové bunky jsou probuzeny a aktivizovány.

Padmāsana - lotosová pozice, lotos



Technika: Výchozí postavení: Mírný sed roznožný. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Skrčíme pravou nohu, koleno vytočíme vně, uchopíme rukama nárt a položíme na stehno levé nohy - pokud možno co nejbližší ke slabině. Totéž provedeme s levou nohou, kterou položíme přes pravou. Protože pro nás je tato pozice nezvyklá a počáteční tlak na kyčle, kolena a nárt působí bolest a znesnadňuje dokonale provedení, je lépe nacvičovat pozici postupně.

Pohybová příprava: Mírný sed roznožný. Uvolníme nohy v kotnících a kroužíme chodidly doleva, doprava, od sebe a proti sobě. Sed, spojíme ruce v podkolení, uvolníme koleno a kreslíme ve vzduchu /bérce/ kruh do obou stran. Totéž provedeme levou dolní končetinou. Položíme se na záda, vydechneme a sepjatýma rukama přitáhneme pokrčené pravé koleno k hrudi. Druhou nataženou nohu uvolníme v kyčli a kreslíme nad zemí pozvolna co největší kruh - 5 krát doprava a 5 krát doleva. Dýcháme normálně. Pak opakujeme totéž pravou nohou. Soustředíme se na uvolňování kyčle kroužící dolní končetiny.

Statická varianta: Provádíme rovněž vleže na zádech. Skrčíme nohu, pravé koleno vně, uchopíme rukama nárt a položíme na stehno levé nohy pokud možno co nejvýše. Uvolníme kyčli skrčené končetiny a mírným tlakem rukama se snažíme dostat vnější stranu kolena co nejnižší k zemi. Pak nárt pomalu suneme po levé noze do původní polohy. Opakujeme 5 krát s koncentrací na uvolňovanou kyčli. Vystřídáme nohy.

Teprve pak se snažíme zaujmout pozici lotosu. Páteř v padmásaně musí být vždy vzpřímena.

Varianty pozice rukou: a/ Paže jsou napjaté, obráceny dlaněmi vzhůru. Pravá ruka spočívá na pravém koleně, levá na levém. Palec a ukazovák jsou spojeny, zbývající tři prsty zůstávají volné. b/ Ruce jsou položeny v klíně s dlaněmi obrácenými vzhůru. Hřbet pravé ruky spočívá v levé dlani. c/ Ruce jsou položeny dlaněmi volně na kolena. d/ Dlaně spojíme nad hlavou. Položíme-li nárt levé skrčené nohy pod pravé stehno na zem a nárt pravé skrčené nohy na levé stehno, dostaneme poloviční lotosovou pozici. /Viz dále./

A r d h a p a d m á s a n a - poloviční lotosová pozice

Ardha - půl. Je to poloviční lotosová pozice, která pomáhá k dokonalejšímu zvládnutí padmāsany. Vystřídáme vždy obě nohy.

Doba: Dobu je zde nesnadno stanovit. Pro ty, kteří chtějí dosáhnout vyššího stupně koncentrace a meditace, doporučuje se výdrž v pozici během celého cvičení. Soustředění na dech zabraňuje nežádoucímu rozptylování myšlenek - je to jako s vodami velké řeky,

které jsou náhle zastaveny přehradou.

Ardha padmāsana - poloviční lotosová pozice



Terapeutický účinek: Pozice povzbuzuje činnost břišních orgánů a napomáhá správnému držení páteře. Krevní oběh se v bederních a břišních oblastech zvyšuje. Svaly zádové jsou posilovány a zvyšuje se pohyblivost kotníků, kolen a kyčlí. Pozice bývá doporučována jóginy také k vyrovnaní krevního tlaku a při potížích horních cest dýchacích. Kladný výsledek závisí ovšem také na dechových cvičeních, která se v těchto pozicích provádějí.

Dokonalé vyvážení a symetrie těla zklidňují nervový systém a pomáhají k harmonii mysli.

Upozornění: Pro začátečníky je lépe posadit se na polštářek - tlak na kyčle a kolena je tak částečně zmírněn. Pozice se nemá provádět bezprostředně po jídle.

S i d d h á s a n a - pozice siddhů

Siddha - jógin, mudrc, světec. **Siddha** je ten, kdo probudil v sobě zvláštní síly a schopnosti, dosáhl vyššího stupně vědomí - a tím i poznání a seberealizace. Čtení myšlenek, jasnovidnost, znalost minulosti i budoucnosti apod. jsou podle jóginů zcela přirozené schopnosti, které v sobě může rozvinout každý. Jsou však pouze průvodními jevy, a ne cílem. Siddhāsana je podle starých jóginů jednou z nejdůležitějších pozic, která probouzí a rozvíjí latentní schopnosti člověka a napomáhá k dosažení nejvyššího stavu vědomí - **samádhi**.

Podle poznání jóginů žijeme svůj život ve třech stavech. Jsou to **s t a v b d ě l ý**, v němž jsme si vědomí společného světa hmotných objektů, dále **s t a v s n o v ý**, kdy jsme účastní jiného způsobu existence v jemnohmotném světě, který si naše

mysl ztvárňuje z látky a zkušeností bdělého stavu. V třetím stavu, v h l u b o k é m s p á n k u , není ani snů, ani přání, ba ani vědomí sebe a objektivního světa.

Siddhásana - pozice siddhů



Existuje však ještě čtvrtý stav vědomí, o němž praví jóginové, že je nejvyšší. Tento čtvrtý stav je nazýván **samádhi**. Je to hlubší rovina jednoty naší vlastní existence, která spojuje a umožňuje všechny stavy. Jóginové charakterizují tento stav jako **sat-čit-ánanda** tj. existence, vědomí, blaho. Siddhásana je pokládána za vhodnou pozici k dosažení tohoto čtvrtého stavu.

Technika: Výchozí pozice a dechová příprava je stejná jako u padmāsany. Skrčíme levou nohu, koleno vně a suneme chodidlo po vnitřní straně pravého stehna až k hýždí. Pravou skrčenou nohu, koleno vytočené vně umístíme na levou tak, že vnější kotník pravé nohy je položen na vnitřní kotník levé nohy. Chodidlo umístíme mezi lýtkem a stehnem. Páteř je vzpřímena.

Doba: Jako u padmāsany.

Terapeutický účinek: Z fyziologického hlediska má pozice tytéž účinky jako padmāsana. Udržuje pánevní oblast zdravou a relaxuje břišní orgány.

Siddhásana zklidňuje nervovou soustavu a udržuje mysl pozornou a čilou. Bývá doporučována pro meditaci a pránájámu.

S u k h á s a n a - příjemná pozice

Sukha - jednoduchý, snadný, šťastný. Je to nejjednodušší pozice pro meditaci nebo pránájámu /nazývaná "krejčovská" nebo "turek"/.

Sukhásana - příjemná pozice



Technika: Výchozí pozice: Sed skřižmo. Dechová příprava: několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Vyrovnáme páteř. Ruce položíme do klína dlaněmi vzhůru. Kolena se nemusí dotýkat země. Dlaně mohou také spočívat volně na kolenou nebo je obrátíme vzhůru a spojíme palec s ukazováčkem.

Terapeutický účinek: Terapeutický účinek je jako u padmāsany, jen mnohem slabší - hlavně u kyčlí a nohou.

Upozornění: Pozice není vhodná pro ty, kteří chtějí dosáhnout vyššího stupně vědomí - **samadhi**.

V í r á s a n a /vadžrásana/ - diamantová pozice

Víra - hrdina, vítěz, vadžra - diamant. Pozice je vhodná pro meditaci i dechová cvičení.

Technika: Výchozí postavení: Klek - kolena mírně oddálena. Napneme špičky nohou, nártý zůstávají ležet na zemi. Posadíme se mezi paty, pokud možno na zem, ruce položíme volně dlaněmi na kolena. Dýcháme klidně a vyrovnaně.

Deba: V pozici setrváme po dobu dechového cvičení nebo meditace.

Variace: Zvedneme paže s propletenými prsty nad hlavu a dlaně vytočíme vzhůru. Setrváme minutu a hluboce dýcháme. Uvolníme ruce a položíme dlaně na chodidla. Vydechneme a skláníme se pozvolna dopředu - až se čelo dotkne země. Dýcháme normálně. Paže s propletenými prsty - tentokrát položené za tělem - zvedáme, až jsou kolmo k zemi. Pak pohybujeme pažemi mírně doprava a doleva - opakujeme 5 krát na každou stranu. Po nádechu přejdeme do výchozího postavení, položíme se na záda a zaujmeme **šavásanu**.

Vírásana - diamantová pozice

a/b/ následné fáze



Doba: Pohyb paží - zpočátku 5 krát, později 10 krát.

Terapeutický účinek: Pozice mírní revmatické bolesti v nohou. Napětí nohou a - hlavně nártů a kotníků - pomáhá k vyklenutí většího oblouku po několik měsíců. Pozice je doporučována také těm, kteří mají sklon k tvoření ostruh. Pohyb paží procvičuje zádové svalstvo, které je pro zdravou páteř velmi důležité.

Upozornění: Tato pozice může být prováděna i bezprostředně po jídle. Napomáhá trávení a zmírňuje přetížení žaludku.

S u p t a v í r á s a n a /supta vadžrásana/

Supta - ležící, spící; **víra** - hrdina, vítěz

Supta vírásana

a/ následná fáze



Technika: Výchozí pozice: Vírásana. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po výdechu se zvolna zakláníme až spočineme postupně na loktech. Rukama uchopíme nártu nohou, uvolníme

tlak na lokty a nohy uchopíme nad kotníky. Prohneme páteř a zakláníme hlavu - až temenem spočineme na zemi. Paže položíme podél těla, dlaně jsou obráceny vzhůru. Můžeme také vzpažit, nebo založit ruce za hlavu. V pozici setrváme z počátku 3 vteřiny a dýcháme normálně. Pak přitiskneme opět lokty k zemi, opřeme se o ně a po výdechu přecházíme do výchozí pozice. Začátečníci mohou ponechat kolena poněkud od sebe vzdálena, teprve po delším nácviku je spojit.

Doba: Zpočátku setrváme v pozici 3 vteřiny, později až 15 minut.

Terapeutický účinek: Pozice posiluje břišní orgány a pánevní oblast. Lidé, kteří trpí bolestí nohou, nalézají uvolnění po 10 až 15 minutách. Je doporučována atletům a všem těm, kteří musejí dlouho stát nebo chodit. Zaujmeme-li pozici večer před spaním, pocítíme osvěžení nohou příští ráno.

Upozornění: Ásanu můžeme provádět i po jídle.

Cyklus kobyly - šalabhásany

A r d h a š a l a b h á s a n a - poloviční kobyly

Ardha - poloviční, půl; **šalabha** - kobyly. Je to poloviční pozice kobyly, neboť šalabhásana je pro začátečníky dosti obtížná.

Ardha šalabhásana - poloviční kobyly



Těchніка: Výchozí postavení: Leh na břicho, paže jsou volně podél těla. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po dechové přípravě se opřeme dlaněmi nebo pěstmi o zem, nebo

můžeme také ruce vsunout pod stehna. Vydechneme, přitiskneme levou paži pevně k zemi a zvedáme levou dolní končetinu do výše. Snažíme se, aby byla co nejvíce napjata. V této fázi setrváme 5 vteřin. Dýcháme normálně. Totéž provádíme pravou nohou. Opakujeme 3 krát a ukončíme kratší savásanou.

Doba: V pozici setrváme 5 až 10 vteřin. Opakujeme 3 krát.

Variace: Výchozí postavení i dechová příprava je stejná. Rozdíl je jen v tom, že místo jedné nohy zvedáme obě nohy současně.

Š a l a b h á s a n a - kobyłka

Technika: Výchozí postavení: Leh na břicho, paže jsou volně podél těla. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Vydechneme a zvedáme současně hlavu, hrud i nohy ze země co možno nejvýše. Dolní končetiny jsou napjaty - stehna, kolena, lýtky a kotníky se dotýkají. Paže nemají být položeny na zemi - zvedáme je současně mírně nad zem, ale zůstávají podél těla. Nezadržujeme dech, ale snažíme se dýchat normálně. Váha celého těla spočívá pouze na břišních partiích, žebra se nemají země vůbec dotýkat. Napneme stehenní svaly a stáhneme hýždě, obě nohy jsou napjaty. Protože i paže jsou napjaty podél těla, jsou také procvičovány horní části zádočných svalů. Zpočátku je obtížné zvednou současně hrudník i nohy, ale posílením bederních svalů se stává pozice snadnější a příjemnější. Setrváme po několik vdechů a výdechů. Po posledním výdechu se vrátíme do výchozí polohy a ukončíme kratší relaxací.

Šaṭabhaśana - kobyłka



Doba: V pozici setrváme 10 - 20 vteřin.

Variace I: Výchozí pozice: Leh na břicho, paže jsou podél těla, dlaně jsou opřeny o zem. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Vydechneme, prohneme se v páteři a zvedáme současně hlavu, hrudník i nohy ze země - jako u předchozí pozice. Dlaně zůstávají opřeny o zem. Pak

ohneme nohy v kolenou - nohy od kolenou až po špičky prstů jsou napjaty a kolmo k zemi. Dýcháme normálně. S výdechem snažíme se pozvednout výše nad zem také stehna a tlačít kolena k sobě. Setrváme po několik vdechů a výdechů, přejdeme do výchozí pozice a ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Doba je stejná jako u předchozí pozice.

Variace II: Sepneme-li v šalabhásaně ruce a položíme je v týl, vznikne tzv. Makarásana - krokodýl /viz následující ásanu/.

M a k a r á s a n a - krokodýl

Makara - krokodýl. Je to pozice krokodýla.

Makarásana - krokodýl



Terapeutický účinek: Tlakem na břišní orgány je tato oblast více prokrvována a tím i povzbuzována k normální činnosti. Pozice je proto doporučována jako účinný prostředek proti střevní ochablosti a zácpě. Působí povzbudivě také na činnost jater, pankreasu a ledvin. Zpevňuje břišní svaly i všechno svalstvo nohou, posiluje oblast bederní a křížovou a mírní bolesti v těchto částech. Osvědčuje se u deformací obratlů a onemocnění meziobratlových plotének.

Převážná většina jógových pozic má blahodárný vliv na peristaltiku střev. Šalabhásana je mezi nimi nejúčinnější. Sedavý způsob života zeslabuje střevní stěny a nedostatek pohybu znamená nedostatečné prokrvení, takže ani nervy neplní správně svoji stimulační funkci. Ásana je doporučována také při nemocech prostaty.

B h u d ž a n g á s a n a - kobra

Bhudžanga - kobra. Tato ásana nám připomíná kobru se zvednutou hlavou.

Technika: Výchozí pozice: Leh na břicho, paže jsou volně podél těla. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po dechové

přípravě ohneme paže v loktech a dlaněmi se opřeme po stranách trupu - níže pod rameny. Napneme nohy - stehna, kolena, lýtka a palce nohou se dotýkají. Vdechneme, napneme ještě více svaly nohou a hýždí a pomocí zádového svalstva a svalů krčních zvedáme hlavu a trup a prohýbáme se dozadu. Váha těla spočívá na rukou jen nepatrně. Se zadrženým dechem setrváme v prohnutí 5 - 10 vteřin, pak vydechneme a vracíme se zpět do původní polohy. Po krátké relaxaci opakujeme 2 krát až 3 krát.

Tato fáze je přípravná.

Bhujžangásana - kobra

a/ následná fáze



Nyní položíme dlaně níže k pasu. Vdechneme, opřeme se o dlaně a pozvolna zvedáme trup nad zem, až jsou paže úplně napjaty. Vydechneme a relaxujeme svalstvo zádové i hýždové a necháme trup spočívat na opřených rukou. V této fázi setrváme po několik normálních vdechů a výdechů. Pak nadechneme a pokračujeme v prohnutí vzad. Trup prohne až k pánevní oblasti - stydká kost spočívá na zemi. Hlavu zakloníme co nejvíce dozadu. Váha těla spočívá pouze na dlaních a nártách. Napneme stehna a stáhneme hýždě. V pozici setrváme asi 15 vteřin a dýcháme normálně. Při vdechu napínáme svalstvo zádové i svaly stehenní a stáhneme hýždové, při výdechu je uvolníme. Pozornost soustředíme na toto stahování a uvolňování. Vydechneme a pozvolna přecházíme do výchozí pozice. Ukončíme delší šavásanou.

Doba: V pozici setrváme 15 až 20 vteřin. Můžeme opakovat 3 krát a ruce pokládáme vždy blíže k pasu.

Terapeutický účinek: Pozice kobry napomáhá k většímu prokrvení a tím i k posílení a zpružnění hlouběji ležícího i povrchového svalstva zádového a krčního. Tím je povzbuzována také sympatická nervová soustava. Napínáním břišního svalstva se zvětšuje tlak na břišní orgány a i zde dochází k většímu prokrvení a k povzbuzení činnosti. V této pozici dochází také k většímu prokrvení ledvin a k odstranění nežádoucích usazenin. **Bhujžangásana** udržuje páteř pružnou, zabraňuje posunu meziobratlových plotének a deformacím obratlů. Je doporučována při kyfóze a skolióze. Tato pozice je vhodná zvláště pro ženy, napomáhá pravidelné funkci pohlavních orgánů.

V Indii se používá také při posunutí tzv. "středu", způsobeného sublucací bederních obratlů, zapříčiněnou zvedáním těžkých břemen. Toto posunutí bývá v Indii měřeno jemnou nití. Pacient se položí bez oděvu na záda a nití se měří vzdálenost od pupku k palci nohy. Je-li zde nějaký rozdíl, trpí pacient dislokací. V tomto případě se doporučují ásany s prohybem páteře dozadu, hlavně **dhanurásana**. Provádění této pozice povzbuzuje také funkci štítné žlázy.

Upozornění: Bhudžangásana se nedoporučuje lidem, kteří trpí žaludečními vředy, střevní tuberkulózou nebo kýlou. Nedoporučuje se také při hyperfunkci štítné žlázy.

Cyklus svíčky - sarvángásany

S á l a m b a s a r v á n g á s a n a - svíčka
s oporou

Sálamba - s oporou, podepřen něčím, podporován; **sarva** všechen, celý, naprostý; **anga** - úd; **sarvanga** - všechny údy, celé tělo. Tato ásana ovlivňuje všechny údy, celé tělo. Často bývá označována jako dokonalá pozice.

Technika pro začátečníky: Výchozí postavení: Leh na zádech, paže jsou volně podél těla, obráceny dlaněmi k zemi. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů.

:// Důležité je vcházet do pozice bez sebemenšího pohybu hlavy. Stejně tak při setrvávání v pozici a při návratu, kdy navíc ještě nesmíme hlavu zvedat. Nedodržování této zásady by mohlo mít nepříjemné následky pro krční páteř. Upozornění platí pro všechny variace!!! **://**

Po výdechu zvedáme napjaté nohy až do lehu vznesmo, potom je pokrčíme, kolena se dotknou čela. Podepřeme dlaněmi boky a nohy napneme kolmo vzhůru. Nohy jsou v jedné linii s trupem. Váha těla spočívá na zadní části hlavy, týlu, ramenech a na pažích, které až k loktům leží na zemi. Ruce přitáhneme blíže k páteři, prsty směřují vzhůru. Několikrát vdechneme a vydechneme. Po výdechu napneme celé nohy až do špiček prstů. Přitiskneme ramena pevně k zemi, bradu přitlačíme k hrudníku a dokonale se vyrovnáme. V pozici setrváváme zpočátku 15 vteřin a dýcháme normálně. Po výdechu pokrčíme nohy, kolena se dotknou opět čela, paže spustíme i s předloktím na zem, dlaně položíme na zem a pozvolna pokládáme k zemi i napjaté nohy.

Technika pro pokročilé: Výchozí postavení: Leh na zádech, paže jsou volně podél těla, obráceny dlaněmi k zemi. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Napneme celé tělo a po výdechu zvedáme obě nohy, až vytvoří s trupem pravý úhel. Vdechneme a setrváváme ještě okamžik v této fázi s nohama stále napjatýma. Po výdechu pokračujeme dále: zvedáme také boky a záda se země, zatímco dlaněmi se opíráme jemně o zem. Když

už jsme nadzvedli za země celý trup, ohneme paže v loktech a rukama podepřeme boky. Snažíme se ruce umístit co nejbližší k páteři - prsty směřují vzhůru. Zpevníme svaly paží, zvedáme trup a nohy vzhůru, až se brada dotkne jamky nad sternem a utvoří zámek, **džálandhara bandhu**. Důležité je, aby se hrudník přiblížil k bradě, a ne brada k hrudníku. Není-li tomu tak, páteř není zcela vyrovnána a napjata a celkový vliv pozice je oslaben. V konečné fázi je celé tělo kolmo k zemi. Lokty nemají být rozloženy širěji než ramena, ruce slouží jako podpora. Váha těla je rozložena na zadní části hlavy, týlu, ramenou a na pažích až k loktům. Snažíme se stlačit ramena dolů a přiblížit lokty k páteři. V pozici setrváme 30 vteřin. Dýcháme normálně. Po výdechu postupně pokládáme na zem záda, pak pánev a uvolníme ruce. Dlaněmi se opřeme o zem, vytvoříme opět pravý úhel mezi trupem a nohama a pomalu se vracíme do původního postavení. Ukončíme kratší šavásanou.

Sámba sarvángásana - svíčka s oporou

a/b/c/ následné fáze, , set'



Doba: Zpočátku 30 vteřin, později 5 až 10 minut.

Terapeutický účinek: O sarvángásaně se praví, že je jedním z největších darů starých mudrců lidstva. Je pokládána za matku všech ásan. Jako matka usiluje o harmonii a štěstí v domě, tak sarvángásana napomáhá k harmonické funkci orgánů a k zdraví celého organismu. Podle indických i evropských lékařů a jóginů tato pozice povzbuzuje především funkci štítné žlázy a příštítných tělísek. Štítná žláza bývá nazývána pro svoji důležitost také žlázou "osudovou", neboť na její správné funkci závisí nejen metabolismus, růst a stavba těla, ale také oběh krve, dechový proces i stav nervového systému. Souvisí s ní také funkce pohlavních orgánů. Ve spojení s hypofýzou a epifýzou, nadledvinkami, játry a slezinou znamená správnou funkci téměř všech orgánů. Při pozici dochází k zvýšenému prokrvení míchy a tím i k povzbuzení nervů, které se odtud rozbíhají. **Sarvángásana** udržuje páteř elastickou - a pružná páteř znamená v józe stálou svěžest a mládí.

V obrácené pozici krev proudí snadněji směrem k srdci vlivem gravitace. Pozice se osvědčuje také při léčení bronchitidy, astmatu, krčních nemocí a při chronických bolestech hlavy.

Změna v gravitačním zatížení těla působí blahodárně také na břišní orgány, povzbuzuje zažívání, léčí ledvinové poruchy, menstruační potíže, pomáhá při nesprávně umístěné děloze, hemeroidech i kýle. **Sarvángásana** pomáhá léčit anémii, střevní i žaludeční vředy a koliky. Obnovuje životní síly, zjasňuje a zklidňuje mysl a odstraňuje depresivní stavy, předráždění, neurotické poruchy a nespavost.

Variace: Tato pozice je poněkud obtížnější než předchozí.

Technika: Výchozí pozice: Sálamba sarvángásana. Paže spustíme po celé délce na zem, propleteme prsty a dlaně vytočíme tak, aby se palce dotýkaly země. Páteř je vyrovnaná a nohy jsou napjaty.

Doba: V této fázi setrváme 1 minutu po sarvángásaně.

Terapeutický účinek: Ásana posiluje především svaly krční a zádové a zpevňuje svaly paží.

N i r á l a m b a s a r v á n g á s a n a - svíčka bez opory

Nirálamba - bez opory. Tato variace sarvángásany je mnohem těžší než obě předchozí.

Technika: Výchozí pozice: Sálamba sarvángásana. Uvolníme podeprení boků a pak napneme ruce za hlavu dlaněmi vzhůru.

Doba: Setrváme rovněž 1 minutu.

Variace: Tato variace s největším nápořem na páteř je nejtěžší.

Nirálamba sarvángásana - svíčka bez opory
a/ následná fáze



Technika: Výchozí pozice: Sálamba sarvángásana. Sune-
me pomalu ruce podél boků a dlaně umístíme
po stranách stehů nebo na kolenu. Udržujeme rovno-
váhu pouze na ramenou. V této pozici je mnohem větší
tlak na krk, musíme být proto velmi opatrní, abychom
se nezvrátili zpět. V pozici zůstaneme jen po několik
vdechů a výdechů. Pak podepřeme rukama boky, zůstane-
me okamžik a vracíme se do výchozí pozice. Ukončíme
kratší šavásanou.

Doba: V pozici zůstaneme také 1 minutu.

Terapeutický účinek: Variace sarvángásany, to zname-
ná celé tělo povzbudit a oživit
zvýšeným prokrvením. Účinek je stejný jako u základ-
ní sarvángásany.

V i p a r í t a k a r a n í - obrácená pozice

Viparíta - obrácený; **karaní** - to, co má být uděláno.
Je to obrácená pozice, v níž solární plexus je naho-
ře, zatímco lunární dole.

Technika: Výchozí postavení: Leh na zádech, paže vol-
ně podél těla. Dechová příprava: Několik
klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po výdechu
zvedáme napjaté nohy, až tvoří s trupem úhel asi 120° ,
boky jsou zvednuty a podepřeny rukama. Váha těla spo-
čívá na zadní části hlavy, týlu, ramen a nadloktí.
Dýcháme zvolna a tiše, soustřeďujeme se na vdech a
výdech. Pak - po výdechu - uvolníme paže a pokládáme
postupně na zem trup, pánev i nohy. Dech má být leh-
ký, pravidelný a bez sebenepatrnějšího potlačování.
Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V této pozici můžeme setrvat až 3 minuty, avšak jen bez přílišného napětí nebo pocitu nepříjemnosti.

Viparita karani - obrácená pozice



Terapeutický účinek: Při této pozici jsou orgány hrudní a krku mnohem více zásobovány krví, kdežto krevní a lymfatické cévy nohou i břišní orgány jsou uvolněny, což napomáhá k větší pružnosti cévních stěn. Proto má tato pozice blahodárný vliv na varikózní žíly a nezdravé, přetížené nohy. Také při nedokrevnosti mozku je doporučována tato ásana. Rovněž lidé s vysokým krevním tlakem ji mohou provádět bez nabezpečí. I pacienti a rekonvalescenti mohou úspěšně tuto pozici provádět a místo podepření rukama mohou použít polštářku, který si vloží pod bederní oblast. Je to výborná pozice pro lidi staré i mladé. Doporučuje se její postupné prodlužování.

S é t u b a n d h a s a r v á n g á s a n a -
most

Sétu bandha - konstrukce, nebo vytvoření mostu. V této pozici tělo vytvoří oblouk, most, který je podepřen rameny a chodidly.

Technika: Výchozí postavení: Sálamba sarvángásana. Ohneme nohy v kolenu a spouštíme chodidla pomalu až na zem. Ruce zůstávají opřeny, trup je prohnut a bérce se stehny svírají pravý úhel. Celé tělo je ztvárněno do podoby mostu, váha těla spočívá na nadloktích položených na zemi a dlaních, které podpírají boky. Paty se opírají pevně o zem. Nohy nemusíme ohýbat v kolenu. Mohou zůstat stále napjaté, jen chodidla spočívají na zemi. Setrváme několik vteřin a dýcháme normálně.

Sétu bandha sarváṅgāsana - most a/ následná fáze



Doba: V pozici zůstaneme půl minuty, nejdéle minutu.

V a r i a c e s e z v e d n u t o u n o h o u

Technika: Výchozí pozice: **Sétu bandha sarváṅgāsana.**

Vydechneme a zvedneme pravou nohu, až je kolmo k zemi. Setrváme po několik vdechů a výdechů. Po vdechu vrátíme pravou nohu do původní polohy. Vydechneme, opakujeme cvik levou nohou a zůstaneme stejnou dobu. Vdechneme a položíme nohu na zem. Po výdechu se vrátíme do **sarváṅgāsany**, uvolníme ruce a položíme nohy na zem. Ukončíme kratší šavásanou.

Variace se zvednutou nohou



Doba: V pozici setrváme 10 - 20 vteřin.

Terapeutický účinek: Tyto dvě ásany ohýbají páteř.

Zdravá a elastická páteř znamená zdravý nervový systém. A ten je nezbytným předpokladem pro zdravé tělo i mysl.

Upozornění: Tyto dvě ásany se doporučují cvičit po sarvángásaně. Uvolňují tlak a napětí, které byly způsobeny touto pozicí.

A r d h a n á v á s a n a - poloviční loďka

Ardha - poloviční, půl; **náva** - loďka, člun. Pozice se podobá člunu.

Ardha návásana - poloviční loďka



Technika: A.- průpravná pozice s oporou: Výchozí postavení: Sed snožmo. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Zapažíme a dlaněmi se opřeme o zem. Nohy pokrčíme a kolena přitáhneme co nejblíže k hrudi. Po výdechu napneme nohy šikmo vzhůru a mírně se zakloníme. Dýcháme klidně a tiše. Setrváme asi 15 vteřin a vrátíme se do výchozího postavení. Cvik opakujeme 3 krát až 6 krát.

Doba: Z počátku 15 vteřin, později můžeme prodloužit na 25 vteřin.

Technika: B.- průpravná pozice bez opory: Výchozí postavení: Sed snožmo - dechová příprava je stejná. Nohy pokrčíme, obejmeme kolena rukama a přitáhneme co nejblíže k trupu. Hlavu skloníme ke kolům a chodidla poněkud nadzvedneme od země. Snažíme se udržet rovnováhu. Po výdechu pozvolna napneme nohy šikmo vzhůru a upažíme. Dýcháme klidně a stejnoměrně. V pozici setrváme asi 5 vteřin a po výdechu se vrátíme do výchozí polohy. Cvik opakujeme 3 krát až 4 krát. Chodidla vůbec nepokládáme na zem. Udržování rovnováhy je obtížné a vyžaduje určitou praxi. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Z počátku 5 vteřin, později prodloužíme na 10 vteřin.

Terapeutický účinek: Pozice procvičují a posilují svaly břišní, pánevní i svalstvo zadní strany nohou a napomáhají k celkové vyváženosti a rovnováze.

Technika Ardha návásany: Výchozí postavení: Sed snož-

mo. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Sepnuté ruce položíme v týl. Po výdechu se mírně zakloníme a současně zvedáme obě napjaté nohy. Snažíme se udržet rovnováhu pouze na hýždích. Páteř se nemá země vůbec dotýkat. Svou pozornost soustředíme na břišní svaly a orgány. Temeno hlavy a prsty nohou jsou ve stejné výši. V pozici setrváme po dobu několika dechů. Nedýcháme příliš hluboce, ani nezadržujeme dech po vdechnutí. Hluboký vdech by oslabil tlak na břišní svaly a zadržení dechu po vdechnutí by snížilo tlak na břišní orgány. Abychom procvičili rovnoměrně obojí, zadržíme vždy jen na okamžik dech po každém výdechu. Přejdeme do původní pozice a ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V pozici setrváme 20 - 30 vteřin.

Terapeutický účinek: Pozice redukuje přebytečný tuk kolem pasu, posiluje břišní svaly i svalstvo zádové. Povzbuzuje činnost jater, sleziny i žlučníku.

Paripúrna návásana - loďka

Paripúrna celý, úplný; **náva** - loďka, člun. Pozice se podobá člunu s vesly.

Paripúrna návásana - loďka



Technika: Výchozí postavení: Sed snožmo, dlaně jsou položeny na zemi, prsty směřují dopředu. Dechová příprava: Několik hlubokých a klidných vdechů a výdechů. Po výdechu se mírně zakláníme a současně zvedáme nohy ze země. Jsou napjaty a prsty směřují vzhůru. Udržujeme rovnováhu pouze na hýždích - páteř se nemá země dotýkat. Nohy jsou zvednuty výše než u ardha návásany. Jsou nad rovinou hlavy. Pak zvedneme pomalu ze země dlaně a předpažíme. Dlaně obrátíme k sobě. V pozici setrváme po několik dechů - dýcháme normálně. Soustředíme pozornost na břišní svaly a orgány. Po výdechu se vrátíme do výchozího postavení a ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Z počátku setrváme v pozici půl minuty, později minutu.

Terapeutický účinek: Účinek obou je závislý na pozici nohou. Paripurna působí efektivně na zažívací orgány; bývá doporučována těm, kteří trpí žaludečními potížemi a plynatostí. **Ardha** ovlivňuje více činnost jater, sleziny a žlučníku. Obě posilují také svalstvo zádové.

Cyklus předklonu v sedě - paščimótánásany

D ž a n u š i r á s a n a - střídavý předklon

Džánu - koleno; **šir** nebo **sir** - hlava. Tato pozice, v níž hlava se dotýká kolena, je průpravná k paščimótánásaně.

Džanuširásana - střídavý předklon a/ následná fáze



Technika: Výchozí pozice: Sed mírně roznožmo. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Levou nohu pokrčíme, koleno vytočíme vně /položit na zem/ a chodidlo přitiskneme k vnitřní straně pravého stehna co možno nejvýše. Po výdechu uchopíme palec pravé nohy pravou rukou, otočíme trup vlevo a levou vzpažíme zevnitř. Levá paže zůstává v jedné rovině s pravou. Obě paže i pravá noha jsou napjaté. Díváme se na palec levé ruky. V této fázi několikrát vdechneme a vydechneme. Po výdechu uchopíme palec pravé nohy také levou rukou, setrváme okamžik a předkláníme se pozvolna k napjaté noze. Postupně se předkláníme hlouběji a hlouběji, až se nám podaří dotknout se čelem kolena. V pozici setrváme po několik normálních vdechů a výdechů. Po vdechu přecházíme do výchozího postavení. Vystřídáme nohy. Opakujeme 3 krát a ukončíme kratší šavásanou.

Variace: Chodidlo můžeme také položit nártem na stehno a vytvořit poloviční pozici lotosu.

Doba: V pozici setrváme 30 až 60 vteřin.

Terapeutický účinek: Tato pozice ovlivňuje příznivě plexus solaris a je doporučována v lehčích případech diabetikům.

P a š č i m ó t á n á s a n a - předklon v sedě

Paščima - západ. V přeneseném smyslu označuje zadní část celého těla od hlavy až k patám. Přední, neboli východní strana je přední část těla od hlavy až k nohám. Temeno hlavy je považováno za severní část těla, chodidla a paty tvoří jižní část. **Utána** - napjatý, natažený. V této pozici je zadní část celého těla napjata.

Paščimótánásana - předklon v sedu a/ následná fáze



Technika: Výchozí postavení: Sed snožmo, paže jsou volně podél těla. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po výdechu se zvolna předkláníme, paže napínáme směrem k nohám. Uchopíme palec pravé nohy pravou rukou a levý levou ze stran - dvěma prsty a palcem. Kolena se nemají zvedat se země. Paže jsou napjaty. To je první fáze. Hlavu zakloníme a podíváme se vzhůru. V této přípravné fázi několikrát vdechneme a vydechneme.

Po výdechu oddálíme mírně lokty a pokračujeme v předklonu, až se dotkneme čelem kolen. Předkláníme se hlavně v bederní oblasti a vytahujeme paže z ramen. Postupně spouštíme lokty k zemi.

Variace pro pokročilejší: Když zvládneme tuto pozici, snažíme se dotknout kolen nosem a pak i rty; vyšší stupeň dokonalosti je v tom, že položíme dlaně špičkami až na chodidla a spočineme na kolenou bradou. Později můžeme dokonce uchopit nohy sepjatýma rukama, takže brada se dotkne místa pod koleny. V každé fázi pozice dýcháme normálně. Dbáme, aby nohy byly stále napjaté a aby ležely na zemi. Osvojíme-li si i tyto fáze, můžeme uchopit pravou dlaní levou rukou - nebo naopak. Dvakrát hluboce vdechneme a vydechneme a čelem se dotkneme částí pod koleny. Nakonec se můžeme pokusit uchopit i pravé zápěstí levou rukou.

Z počátku budeme kolena zvedat. Po dokonalejším

protahování svalstva zadní strany nohou a předklonu prováděném v bedrech bude pozice snazší a účinnější. Nejpokročilejší jóginové mohou napnout paže podél nohou dopředu, až se dlaněmi dotknou země. V pozici setrváme 1 minutu, vracíme se do původní polohy a ukončíme kratší šavásanou.

Variace ve výchozí poloze: Výchozí postavení: Le. na zádech. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Nadechneme a vzpažíme - paže spočívají podél hlavy na zemi. Vydechneme a s novým nádechem zpevníme svalstvo celého těla a přejdeme do sedu, trup i paže zůstávají v jedné rovině. Vydechneme a zvolna se předkláníme - až ruce uchopí palce nohou a hlava spočine na kolenou.

Pro ty, kteří nemohou zvládnout tuto pozici najednou, se doporučuje provádět ji postupně: vždy ve výdechu přibližujeme ruce o něco dále k prstům nohou a snažíme se o hlubší sklon trupu. V každé fázi setrváme po několik vdechů a výdechů. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V pozici, kterou zvládneme, můžeme setrvat od 1 do 5 minut.

Terapeutický účinek: Tato pozice posiluje a zpevňuje břišní orgány a napomáhá k jejich pravidelné funkci. Povzbuzuje činnost jater, ledvin a pankreasu a zvyšuje peristaltiku střev. Doporučuje se proti revmatickým bolestem v křížové oblasti a při ztuhlosti svalstva zádového. Pozice je vhodná pro diabetiky. Ovlivňuje celý solární plexus, nervy v křížové oblasti a míchu. Redukuje nadměrný tuk v pase i bocích. Při této ásaně je páteř v poloze horizontální a srdce je na chvíli pod její rovinou. Je to výhodné postavení a masáž pro srdce i pro břišní orgány. Vytažení pánevní oblasti povzbuzuje a prokrvuje také pohlavní žlázy, zvyšuje vitalitu jedince a pomáhá léčit počáteční impotenci. Ásana ovlivňuje také stav mysli - vede ke klidu a vyrovnaní a k sexuální kontrole.

B i v a k t a p á d a p a š č i m ó t á n á s a n a
- předklon v sedu roznožném

Je to paščimótánásana prováděná v sedu roznožném.

Technika: Výchozí postavení: Široký sed roznožný. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Nadechneme, vzpažíme a vydechneme. Po výdechu se zvolna předkláníme, až ruce uchopí palce nohou a hlava se dotkne ve středu mezi koleny napjatých dolních končetin. Setrváme několik vteřin a dýcháme normálně. Vydechneme a vracíme se zpět do výchozí pozice. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Zpočátku 15 vteřin, později až 2 minuty.

Terapeutický účinek: Terapeutický účinek je tentýž jako u předchozí pozice, jen pohyblivost kyčlí se značně zvětšuje.

Bivaktapáda paščimótánásana - předklon v sedu
roznožném; a/ následná fáze



Upozornění: Někteří indičtí jóginové nedoporučují hluboký předklon při deformaci obratlů nebo jiných vadách a nemocech páteře.

H a l á s a n a - pluh

Hala - pluh. Pozice pluhu.

Technika: Výchozí postavení: Leh na zádech, paže jsou volně podél těla. Dechová příprava: Nekolik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po výdechu napneme mírně svaly nohou, zvedáme nohy od země a hou-pavým pohybem, který nadzvedne také boky a záda, po-kládáme nohy za hlavu - až se prsty dotknou země. Po-depřeme rukama boky - prsty směřují k páteři - a sna-žíme se upravit trup tak, aby byl kolmo k zemi. Vzpa-žíme - paže s dlaněmi obrácenými vzhůru jsou polože-ny na zemi. Setrváme asi 20 vteřin a dýcháme normál-ně. V další fázi:

- a/ položíme napjaté paže za hlavu na zem. Dlaně jsou obráceny k zemi;
- b/ sepne ruce tak, že palce spočívají na zemi;
- c/ ruce s propletenými prsty vytočíme dlaněmi ven. V každé variaci setrváme asi 20 vteřin. Po výdechu vrátíme nohy do výchozího postavení, páteř se narovná postupně obratel po obratli. Ukončíme kratší šavásanou.

Halásana - pluh

a/ následná fáze



Doba: V pozici, kterou zvládneme, můžeme setrvat až 5 minut.

Terapeutický účinek: Účinek halásany je podobný jako u **sarvángásany**. Zpevňuje zádové svalstvo a napomáhá k větší pružnosti páteře. Halásana má specifický vliv na autonomní nervovou soustavu a na štítnou žlázu. Je doporučována lidem, kteří mají sklon k vysokému krevnímu tlaku. Říká se, že kdo praktikuje **halásanu**, je velmi čilý, svěží a plný energie. Kompresí - stlačením povzbuzuje činnost břišních orgánů a výměnu látkovou. Posiluje a zpružňuje svaly nohou i rukou a bývá doporučována těm, kteří trpí svalovým revmatismem. Stimuluje funkci míchy, sympatická ganglia a páteřní nervy.

Upozornění: V průběhu i v konečné fázi nikdy neobracíme hlavu stranou. Setrváváme nehnutě a snažme se překonat nepříjemné pocity tlaku na krk. Lidem, kteří trpí vysokým krevním tlakem, se doporučuje provádět nejdříve **halásanu** a teprve pak **sarvángásanu**. Při deformacích obratlů a vadách páteře se pozice nedoporučuje.

K a r n a p í d á s a n a

Karna - ucho; **pída** - bolest, tlak, nepohodlnost. Je to variace halásany, pozice pluhu, v níž kolena jsou přitažena až k uším.

Technika: Výchozí postavení: Leh na zádech, paže jsou volně podél těla. Tedy jako u **halásany**. Setrváme v ní tak dlouho, jak je stanoveno. Pak pokrčíme nohy a přitahujeme zvolna pravé koleno k pravému uchu, levé k levému. Kolena spočívají na podlaze a

jsou přitisknuta k uším. Prsty nohou jsou nataženy, paty a palce se dotýkají. Rukama se můžeme buď podepřít v bocích, anebo jimi můžeme obejmout stehna. V pozici setrváme 15 vteřin a dýcháme normálně. Ukončíme relaxací.

Kaṇṇapīdāsana

a/ následná fáze



Doba: V pozici setrváme 15 až 30 vteřin.

Terapeutický účinek: V této pozici trup a nohy jsou relativně ve větším klidu. Prokrčené nohy a vykulacení zad napomáhá většímu prokrvení oblastí kolem pasu. Jinak je výsledek stejný jako u pozice pluhu.

Upozornění: Zde platí totéž co u halāsany.

S u p t a k ó n á s a n a

Supta - ležící, spící; **kóna** - úhel. Pozice je další variací halāsany.

Supta kónāsana



Technika: Výchozí postavení: karnapídásana. Napneme nohy a roznožíme tak, jak jsme schopni nejvíce. Vyrovnáme trup. Napneme paže směrem k nohám a uchopíme palec pravé nohy pravou rukou a levý levou. Po uchopení prstů snažíme se napřímít a vytáhnout hřbetní oblast páteře směrem vzhůru. V pozici setrváme asi 20 vteřin a dýcháme normálně. Potom se vrátíme do výchozí pozice a ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Zpočátku setrváme 20, později 30 vteřin.

Terapeutický účinek: Tato pozice zesiluje a zpružňuje především svalstvo nohou a komprese - stlačení břišních orgánů napomáhá k jejich většímu prokrvení při relaxaci.

Cyklus luku - dhanurásany

A r d h a d h a n u r á s a n a - poloviční luk

Dhanus - oblouk, luk; **ardha** - poloviční. Pozice se podobá polovičnímu luku.

Ardha dhanurásana - poloviční luk



Technika: Výchozí postavení: Leh na levém boku, hlava spočívá na levém rameni, levá paže je vzpažena. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po vdechu ohneme levou paži, zvedneme mírně hlavu a tvář položíme do dlaně. Levý loket, na němž spočívá tíha hlavy, musí být umístěn tak, jak to vyžaduje vyvážení celého těla. Vydechneme a pravou rukou uchopíme nárt /nebo kotníky/ pravé v kolenně ohnuté nohy, táhneme ji vzhůru a dozadu, až utvoříme dokonalý oblouk. Pánevní oblast tlačíme přitom dopředu. Levá noha leží napjata na zemi. Pro větší účinek můžeme v této pozici nadechnout, zadržet dech na několik vteřin a současně napnout a zpevnit všechny svaly. Vydechneme a uvolníme napětí ve svalech - aniž uvolníme ruku a nohu. Opakujeme vdech, napnutí a zpevnění svalů a výdech s uvolněním 3 krát nebo 4 krát.

Vydechneme, uvolníme nohu i paži - a vrátíme se do výchozího postavení. Obrátíme se na pravý bok a opakujeme vše na druhou stranu. Po ukončení se položíme na záda a krátce relaxujeme.

Doba: V pozici setrváváme zpočátku 30 až 40 vteřin, později můžeme čas prodlužovat podle libosti.

Terapeutický účinek: Terapeutický účinek je obdobný jako u dhanurásany, je jen trochu slabší.

Upozornění: Tato pozice slouží jako příprava pro dhanurásanu. Lidé se slabými břišními svaly, se sklonem ke kýle a po častých operativních zásazích mají zůstat pouze u této pozice - dokud břišní svaly dostatečně nezesílí.

D h a n u r á s a n a - luk

Dhanus - oblouk, luk. Pozice luku - tzv. kolébka.

Dhanurásana - luk

a/ následná fáze



Technika: Výchozí postavení: Leh na břicho, paže jsou volně podél těla. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů, při nichž relaxujeme celé tělo. Vydechneme, ohneme nohy v kolena a uchopíme pravý nárt /nebo kotníky/ pravou rukou a levý levou. Dvakrát vdechneme a vydechneme. Po úplném výdechu zvedáme pozvolna nohy a současně zakláníme hlavu a trup. Paže jsou podobny těživě, napínají celé tělo. Váha celého těla spočívá pouze na břichu - ne na žebrech nebo kostech pánevních. Když zvedáme nohy, ponecháváme z počátku kolena raději od sebe; tímto způsobem zvedneme nohy i kolena výše a snadněji. Teprve pak spojíme stehna, kolena, lýtka i kotníky. Dýcháme normálně, i když je dýchání zpočátku obtížnější. V pozici zůstaneme asi 20 vteřin. Po výdechu uvolníme ruce i nohy, zvolna se spouštíme do lehu. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Zpočátku setrváváme 20 vteřin, později 1 minutu i déle. Začínáme opatrně a pozvolna prodlužujeme výdrž.

Terapeutický účinek: Dhanurásana činí páteř elastic-
kou, posiluje a povzbuzuje sym-
patickou nervovou soustavu. Svaly pánevní a ramenní
jsou procvičovány. Hrudní svalstvo i svaly břišní
jsou napjaty a krevní oběh je v těchto oblastech zvý-
šen. Pozice má blahodárny vliv na metabolismus - na
výměnu látkovou v těle. Redukuje nadměrný tuk nahro-
maděný na zádech a v krajině břišní. Doporučuje se při
chronické zácpě, nechutenství a špatné funkci jater.
Podle jóginů povzbuzuje především činnost žláz s vnitř-
ní sekrecí /štítnou žlázu, brzlík-žlázu, která snad
ovlivňuje vzrůst, slinivku, pohlavní žlázy/. Pozice
je proto doporučována pro udržení svěžesti a mládí,
při počáteční impotenci a také jako vhodná pro dia-
betiky. Ti, kteří jsou pomalí v chápání i v pohybové
činnosti, měli by tuto ásanu praktikovat denně, až se
dostaví zvýšená činnost štítné žlázy i mozku. Je do-
poručována také ženám, které trpí nepravidelnou men-
struací, a je považována za nejlepší lék proti cho-
robné otylosti.

Efekt této pozice se zvýší, kolébáme-li se zpře-
du dozadu nebo zprava doleva.

Upozornění: Dhanurásana, zrovna tak jako **bhudžangása-
na**, se nedoporučují těm, kteří trpí žalu-
dečními vředy, tuberkulózou střev nebo kýlou. Není
vhodná ani pro lidi, kteří mají zvýšenou funkci štít-
né žlázy, nebo pro osoby s nadměrným vzrůstem. Pozi-
ci provádíme jen na lačný žaludek.

Á k a r n a d h a n u r á s a n a - lukostřelec

Karna - ucho; prefix "á" vyjadřuje směr k něčemu.

Dhanus - luk. Pozice se podobá lukostřelci, který se
chystá vystřelit svůj šíp.

Ákarna dhanurásana - lukostřelec a/ následná fáze



Technika: Výchozí postavení: Sed snožmo. Dechová pří-
prava: Několik klidných a hlubokých vdechů
a výdechů. Pravou rukou uchopíme v předklonu palec
pravé nohy - palcem a dvěma prsty -; levou rukou ucho-
píme tímtéž způsobem palec levé nohy. Vydechneme a

zvedáme pomalu pravou nohu - pokrčujeme současně paži a nohu. Setrváme okamžik a vdechneme a vydechneme. Po výdechu zvedáme pravou nohu ještě výše, až dotáhneme patu k pravému uchu. Současně vytahujeme i pravou paži z ramene směrem dozadu. Palec levé nohy držíme pevně - noha je napjata a spočívá celá na zemi. V pozici setrváme po několik vdechů a výdechů. Dýcháme normálně.

To je první fáze.

Variace: Po výdechu napneme pravou nohu vzhůru. Setrváme na okamžik a dýcháme normálně. Pak, po výdechu, zopakujeme ještě jednou přiblížení paty k uchu. Držíme pevně prsty u obou nohou. Udržení rovnováhy vyžaduje delší praxi. Setrváme opět po několik vdechů a výdechů. Dech je normální. Pak - po výdechu - uvolníme nohu i paži a vrátíme se do výchozí pozice. Provedeme na opačnou stranu a po skončení se položíme na zem a ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V každé fázi setrváme 15 až 20 vteřin.

Terapeutický účinek: Pozice posiluje a zpružňuje svaly v oblasti pánevní. Napomáhá k zeštíhlení boků a odstraňuje jejich menší deformace. Je-li prováděna nenásilně, je plna elegance a půvabu.

P ú r v ó t t á n á s a n a

Púrva - východ. Znamená také přední část celého těla.

Uttána - napjatý, natažený. V pozici je celá přední část těla napjata.

Púrvóttánásana,



Technika: Výchozí postavení: Sed snožmo, dlaně opřeny o zem, prsty směřují k nohám. Nohy pokrčíme a chodidla opřeme o zem. Váhu těla přeneseme na paže. Po výdechu zvedáme pánev a vytlačujeme jí vzhůru. Nohy se napínají, paže směřují kolmo k zemi a váha těla spočívá nyní na rukou a chodidlech. Část těla od ramen až k bokům je rovnoběžná se zemí. Zakloníme hlavu. Setrváme v pozici 5 vteřin a po výdechu se zvolna posadíme. Opakujeme 3 krát a ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Zpočátku 5 vteřin, později můžeme prodloužit na minutu.

Terapeutický účinek: Tato pozice, v níž je pánev tlačena vzhůru, posiluje svalstvo pánevní i zádové. Také svaly zadní strany dolních končetin, kotníky i zápěstí jsou zpevňovány. Pozice zvyšuje též pohyblivost ramenních kloubů.

U š t r á s a n a - velbloud

Uštra - velbloud.

Uštrásana - velbloud



Technika: Výchozí postavení: klek spojný. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Dlaněmi se opřeme zezadu o boky, prsty směřují dolů. Mírně se zakloníme, po výdechu se opřeme pravou rukou o pravou patu, levou o levou. Později můžeme položit dlaně až na chodidla. Prohýbáme se v páteři a zakláníme současně hlavu. Pánev vytlačujeme dopředu. Paže jsou napjaty kolmo k zemi. Vcházení do pozice je možno provést tak, že začínáme z kleku, při němž sedíme na patách. Trup je v hlubokém předklonu, čelo se dotýká země. Ruce uchopí paty a postupným vzpřimováním trupu a vytlačováním boků dopředu se dostaneme do pozice. Setrváme asi půl minuty a dýcháme normálně. Uvolníme postupně ruce z nohou a opřeme je znova o boky. Pak přejdeme do výchozí pozice a ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Zpočátku 30, později až 60 vteřin.

Terapeutický účinek: Tato pozice je doporučována lidem se skleslými rameny a shrbenými zády. Posiluje páteř a mohou ji provádět také starší lidé, i ti, kteří mají potíže s páteří.

Č a k r á s a n a - kruh

Čakra - kruh, kolo. Podle zkušenosti jóginů čakrána ovlivňuje psychická silová centra - čakramy v těle.

Technika: Výchozí postavení: Stoj mírně rozkročný.

Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Paže poněkud pokrčené v loktech zvedáme nad hlavu a po výdechu prohýbáme zvolna páteř dozadu a zakláníme hlavu. Když ruce dosáhnou roviny boků, nepatrně ohneme také nohy v kolenou. Napomůže nám to k většímu prohnutí a můžeme se snáze opřít dlaněmi o zem. Prsty směřují k nohám. Pro začátek je nezbytná pomoc druhé osoby, anebo se můžeme také opírat o stěnu. Starší a méně pružní lidé mohou použít snadnější metody, při níž není nebezpečí pádu /viz následující techniku/.

Čakrásana - kruh



Technika snadnější metody: Výchozí pozice: Leh na zádech. Dechová příprava je stejná. Pokrčíme mírně nohy a přisuneme chodidla blíže k tělu. Paže ohneme v loktech a dlaněmi se opřeme o zem po stranách hlavy. Prsty směřují k ramenům. Po výdechu přisuneme paty ještě blíže k tělu, prohne páteř a zvolna zvedáme boky. V pozici setrváme po několika vdechů a výdechů. Dech je normální. Po výdechu se položíme na zem a ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Zpočátku setrváme 10, později až 30 vteřin.

Terapeutický účinek: Pozice zpružňuje ztuhlou páteř i zádové svalstvo a svým vlivem na vegetativní nervový systém osvěžuje tělo i mysl.

Cyklus poloviční Matsjédrovy pozice - ardha matsjéndrásany

V a k r á s a n a - protáčivá pozice

Vakra - ohnutý.

Protože **ardha matsjéndrásana** je pro začátečníky velmi obtížná, vytvořil jógin Kuvalajananda, ředitel výzkumného institutu jógy v Lónavle, snadnější obměnu. Je známa jako **vakrásana**.

Technika: Výchozí pozice: Sed snožmo, paže volně podél těla. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Pokrčíme pravou nohu a chodidlo umístíme na zem z vnější strany levého stehna. Stehno pravé nohy je přitlačeno k bříchu a hrudníku. Po výdechu otočíme trup doprava a

napjatou levou paži opřeme loktem vně pravého kolena a ruku položíme na zem. Prsty směřují k napjaté levé noze. Pravou rukou se opřeme o zem kolmo pod ramenem, prsty směřují dozadu. Díváme se přes pravé /nebo také levé/ rameno. Soustředíme se na páteř. Setrváme po 10 dechů, uvolníme ruce i nohy a opakujeme pozici na druhou stranu.

Vakrásana - protáčivá pozice a/ následná fáze



Doba: Zpočátku setrváme 15 - 20 vteřin, později můžeme prodloužit až na 5 minut.

Terapeutický účinek: Tato pozice uvádí do harmonie pozitivní a negativní tendence mysli, zklidňuje nervový systém.

Variace: Výchozí postavení: Sed snožmo, paže volně podél těla. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Pokrčíme pravou nohu a chodidlo umístíme na zem z vnější strany levého stehna. Po výdechu otáčíme trup i hlavy vpravo a pravou dlaní se opřeme o zem - kolmo pod ramenem. Prsty směřují dozadu. Levou paži opřeme loktem vně pravého kolena a uchopíme prsty levé nohy. Odtlačováním kolena levou paží napomáháme rotaci trupu vpravo. Setrváme 15 vteřin, uvolníme ruce a nohy a opakujeme pozici na druhou stranu. Dýcháme normálně. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Zpočátku 15 - 20 vteřin, později můžeme prodloužit až na minutu.

Terapeutický účinek: Terapeutický účinek je stejný jako u **ardha matsjéन्द्रásany**, která je popsána dále. Je jenom poněkud slabší.

B h a r a d v á d ž á s a n a - Bharadvádžova pozice

Bharadvádža je postava z eposu Mahábhárata.

Technika: Výchozí postavení: Sed snožmo. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů

a výdechů. Pravou nohu pokrčíme /koleno vně/ a nárt položíme na levé stehno. Patu přitáhneme co nejblíže k břichu, takže vytvoříme poloviční pozici lotosu. Pak pokrčíme levou nohu /koleno dovnitř/ a suneme ji dozadu až se pata dotkne levé hýždě. Obě kolena jsou na zemi a blízko sebe. Po výdechu otáčíme pravou paži v pase dozadu a snažíme se uchopit palec pravé nohy. Otáčíme trup doprava a levou dlan napjaté paže opřeme o zem vně pravého kolena. Dlan - s prsty vsunutými mírně pod stehno - se dotýká země. Díváme se přes levé rameno a soustřeďujeme se na rotaci páteře. Setrváme v pozici 30 vteřin a dýcháme normálně. Pak uvolníme ruce i nohy a opakujeeme totéž na druhou stranu. Setrváme stejnou dobu. Po provedení ásany na obě strany ukončíme kratší šavásanou.

Bharadvádzásana - Bharadvádzova pozice



Doba: Zpočátku 30 vteřin, později minutu.

Terapeutický účinek: Otáčení páteře do stran udržuje páteř pružnou a zpevňuje svalstvo zádové. Napětí a relaxace svalů způsobuje větší prokrvení především v křížové oblasti páteře. Ásana zvětšuje pohyblivost ramenních kloubů a zpevňuje ramenní svaly. Je doporučována těm, kteří trpí záněty kloubů.

Ardha matsjéन्द्रásana - poloviční Matsjéndrova pozice

Ardha - půl, poloviční; **matsja** - ryba; **Idra** - pán, král. Seznamujeme se zde pouze s poloviční rybí ásanou, neboť úplná **Matsjéन्द्रásana** je velmi obtížná.

Technika: Výchozí postavení: Mírný sed roznožný, ruce volně podél těla. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po výdechu pokrčíme pravou nohu /koleno vně/ a pravou dlaní suneme chodidlo co nejdále pod hýždi, takže na něm sedíme. Vnější kotník a malíček spočívají na podlaze. Pak pokrčíme levou nohu a umístíme chodidlo na zemi z vnější strany pravého stehna. Trup otočíme o 90°

vlevo, až se zadní strana horní části nadloktí dotkne vnější strany levého stehna. Pravou rukou uchopíme palec levé nohy, ohnutou pravou paží položíme vzadu do pasu. Dlaň je obrácena ven. Hlavu pootočíme doleva a díváme se přes rameno. Setrváme v pozici přibližně 15 vteřin a soustřeďujeme se na rotaci páteře. Dýchání je zpočátku obtížnější, postupně si osvojíme normální způsob. Pak uvolníme ruce a nohy, přejdeme do výchozího postavení a opakuje totéž na druhou stranu. Setrváme stejnou dobu. Po ukončení se položíme na záda a ukončíme krátkou šavásanou.

Ardha matsjéन्द्रásana - poloviční Matsjéन्द्रova pozice
a/ následná fáze



Doba: V pozici setrváme zpočátku 15 vteřin, později 30 vteřin i minutu. Můžeme opakovat 2 krát.

Variace: Tato variace je obtížnější. Mění se poloha paží a dochází k větší rotaci páteře. Zaujmeme předchozí pozici. Když dosáhneme správného postavení nohou a určité stability, 2 krát vdechneme a vydechneme. Po výdechu vytáhneme levou paží v rameni, ohneme v lokti a obtočíme vně kolem levého kolena dozadu. Levé ohnuté koleno a levé podpaží jsou těsně u sebe. Abychom toho snadněji dosáhli, vydechneme a nakloníme se dopředu. Současně ohneme pravou paží v lokti dozadu a ruka uchopí vzadu a ruka uchopí vzadu za pasem zpočátku aspoň prst levé ruky, později dlaň a nakonec i zápěstí. Díváme se přes levé nebo přes pravé rameno - anebo na střed mezi obočím. Protože bránice je tlačena rotací páteře, dech bude zpočátku krátký a rychlý. Avšak po určité době i v této obtížnější pozici budeme dýchat normálně. Setrváme zpočátku po několik dechů a soustřeďujeme se na rotaci páteře. Pak uvolníme ruce a nohy a opakuje pozici na druhou stranu. Ve výdrži setrváme stejnou dobu, vrátíme se do výchozí pozice, položíme na záda a krátce relaxujeme.

Upozornění: Pro začátečníky je velmi obtížný sed na patě - doporučuje se proto zpočátku sed na zemi.

Terapeutický účinek: Při této pozici dochází k větší

rotaci páteře a tím i k většímu protahování svalů zadových, postranního svalstva trupu a hlavně svalstva bederního. Ásana je proto doporučována proti bolestem v těchto oblastech. Pozice povzbuzuje funkci jater a sleziny a napomáhá zmenšovat objem břicha - redukuje přebytečný tuk usazený v těchto částech. Působí blahodárně i na činnost střev. Posiluje ramenní svaly a klouby činí pohyblivější.

Tádásana a pozice vstojí

T á d á s a n a - pozice hory

Táda - hora.

Tádásana je pozice, v níž člověk stojí vzpřímen pevně a nehnutě jako hora. Je to výchozí pozice k několika dalším ásanám.

Tádásana - pozice hory



Technika: Postavíme se do stoje snožného - stehna, kolena, lýtka a palce nohou se dotýkají. Vytáhneme se v bocích, stehnech i kolenou. Napřímíme páteř, vtáhneme břicho a vypneme hrudník. Váha těla nespočívá ani na patách, ani na prstech, ale je rovnoměrně rozložena na celých chodidlech. Paže jsou napjaté a připaženy - avšak poněkud od těla.

Variace: V původní tádásaně jsou paže vzpaženy a obráceny dlaněmi k sobě. Dlaně mohou být také spojeny, nebo prsty propleteme a dlaně vytočíme vzhůru.

Terapeutický účinek: Postoj se vzpřímenou páteří je v józe velmi důležitý. V normálním způsobu života věnujeme velmi málo pozornosti tomu, jak stojíme, zvláště jsme-li nuceni setrvat na

jednom místě delší dobu. Mnozí lidé stojí převážně na jedné noze, nebo chodidla vytáčejí vně, jiní přenášejí váhu těla na paty nebo na vnitřní strany nohy. Není-li váha těla rovnoměrně rozdělena na obě chodidla, nakláníme se dopředu, anebo také do stran, a tak získáváme různé deformace nohou, páteře a trpí tím také jiné orgány. Brzo se cítíme unavení a nevyváženost pozice působí negativně také na stav naší mysli. Při správném postoji mají být chodidla vždy paralelně - i když zaujmeme mírný stoj rozkročný. Páteř má být vždy vzpřímena.

Tádásana se vzpažením - spojena s chůzí - je doporučována jóginy pro děti opožděné ve vzrůstu. Procházení se v tádásaně se používá také při chronickém sklonu k zácpě - po vypití 3 - 4 sklenic studené nebo mírně vlažné vody ráno na lačný žaludek.

Upozornění: Tádásana byla ve škole jógy v Mungéru používána a doporučována jako "kontra" pozice po **šíršásaně** - stojí na hlavě. Vzpážíme, provedeme výpon a vytahujeme se v bocích, kyčlích a kolenech.

V r k š á s a n a - strom

Vrkša - strom.

Vrkšásana - strom



Technika: Výchozí pozice: tádásana. Dechová příprava: několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Pravou nohu pokrčíme, vytočíme koleno vně a chodidlo položíme co nejvýše na vnitřní stranu stehna.

Prsty směřují dolů. Snažíme se vyvážit a udržet rovnováhu na jedné noze. Vzpažíme a spojíme dlaně - paže jsou napjaty. Setrváme v postoji několik vteřin a hluboce dýcháme. Uvolníme paže a vrátíme se do výchozí pozice - tádásany. Totéž provádíme levou nohou. Setrváme stejnou dobu, a vrátíme se do výchozí pozice a ukončíme šavásanou.

Doba: Zpočátku jen 15 vteřin - později podle možnosti setrvávání v pozici prodlužujeme.

Terapeutický účinek: Pozice zesiluje a zpružňuje svaly nohou a povzbuzuje smysl pro rovnováhu a rovnost.

V í r a b h a d r á s a n a

Virabhadra byl podle indické mytologie veliký hrdina.

Vírabhadrásana



Technika: Výchozí pozice: tádásana. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Vzpažíme a spojíme dlaně. Vdechneme a přejdeme sunem do stejné rozkročné. Po výdechu otočíme trup doleva. Současně obrátíme levé chodidlo o 90° doleva a pravé chodidlo pootočíme rovněž mírně doleva.

Levou nohu pokrčíme tak, aby stehno s lýtkem vytvářelo pravý úhel, pravá zůstává napnutá. Zakloníme hlavu, vyrovnáme páteř a díváme se na spojené dlaně. Dýcháme normálně a setrváme v pozici 20 vteřin. Po výdechu otočíme trup doprava, přeneseme váhu na pokrčenou pravou nohu a setrváme v pozici stejnou dobu.

Vydechneme a vrátíme se sunem do **tádásany**. Ukončíme šavásanou.

Doba: V pozici setrváme 20 vteřin, nejdéle půl minuty.

Terapeutický účinek: Pozice uvolňuje a zpružňuje ztuhlé svaly krční, ramenní a svalstvo zádové. Plně vypjatá hrud napomáhá hlubšímu, intenzivnějšímu dýchání. Vírabhadrásana je doporučována také pro redukci tuku v bocích.

Upozornění: Všechny pozice vstoje jsou namáhavé - tato pozice obzvláště. Pro ty, kteří nemají zdravé srdce, se nedoporučuje vůbec.

G a r u d á s a n a - orel

Garuda - orel, mýtický pták.

Garudásana - orel



Technika: Výchozí pozice: tádásana. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Pokrčíme pravou nohu a levou položíme přes pravou křížem tak, aby se zadní strana levého stehna dotýkala přední strany pravého. Pak ovijíme levou nohu kolem pravé zepředu dozadu, až se dostane palec levé nohy k vnitřnímu kotníku pravé nohy. Snažíme se udržet rovnováhu pouze na pravé noze. Ohneme předpažmo dovnitř /předloktí kolmo vzhůru/, pravý loket vložíme do levé loketní jamky a pravé předloktí ovineme kolem levého zevně. Prsty levé ruky položíme na dlaň pravé. Setrváme v pozici 15 vteřin a hluboce dýcháme. Uvolníme paže i nohy a vracíme se do výchozí pozice. Několikrát hluboce vdechneme a vydechneme a opakujeme pozici na levé noze. Setrváme stejnou dobu a přejdeme zpět do tádásany. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V pozici setrváme 15 - 20 vteřin.

Terapeutický účinek: Pozice garudy zpevňuje kotníky a je doporučována proti křečím a bolestem v nohou. Posiluje ramenní svaly, zvětšuje jejich pružnost i pohybovou schopnost ramenních kloubů.

P á d á n g u š t h á s a n a

Páda - noha; **anguštha** - palec. Je to pozice, v níž v předklonu uchopíme palce nohou.

Pádangušthásana



Technika: Výchozí pozice: tádásana. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Přejdeme do mírného stoje rozkročného a po výdechu se zvolna předkláníme tak, až uchopíme palce nohou. Uchopíme je z vnějších stran, takže dlaně jsou obráceny k sobě. Prohneme záda, zakloníme hlavu a díváme se vzhůru. Nohy jsou napjaté. V této fázi několikrát vdechneme a vydechneme. Po výdechu se předkláníme hlouběji a přibližujeme hlavu ke kolenům. Prsty nohou zůstávají stále na zemi. V pozici setrváme asi 10 vteřin a dýcháme normálně. Po vdechu přecházíme znovu do fáze se zakloněnou hlavou. Uvolníme prsty a vrátíme se do tádásany. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V pozici setrváme 10 - 20 vteřin.

A nyní následuje **variace** této pozice, tzv.: Pádahastásana.

P á d á h a s t á s a n a

Páda - noha; **hasta** - ruka.

Technika: Postup je stejný jako u pádangušthásany. Rozdíl je jenom v tom, že místo uchopení palců položíme ruce pod chodidla tak, aby dlaně se dotýkaly chodidel.

Doba: V pozici setrváme rovněž 10 - 20 vteřin.

Terapeutický účinek: Účinek obou pozic je stejný - u druhé je však intenzivnější.

Pozice povzbuzují činnost žaludku, jater a sleziny. Jsou doporučovány těm, kteří trpí žaludečními potížemi a nadýmáním.

Přejdeme-li do předklonu ze širokého stoje roznožného tak, že rukama uchopíme palce nohou a hlavou se dotkneme země, dostaneme **prasárita pádóttanásanu**.

Pádáhastásana



Prasárita pádóttanásana



P r a s á r i t a p á d ó t t a n á s a n a

Prasárita - rozložený; **páda** - noha.

Terapeutický účinek: Terapeutický účinek je obdobný. Pozice je doporučována těm, kteří nemohou provádět šířásanu.

P á r š v ó t t a n á s a n a

Páršva - strana, bok, slabiny; **uttána** - napjatý, natažený. Tato pozice protahuje hlavně slabiny a svaly nohou.

Páršvóttanásana



Technika: Výchozí pozice je opět tádásana. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Vdechneme, vypneme hrudník a po výdechu stáhneme ramena dolů a dozadu. Ohneme paže v lok-

tech a spojíme dlaně na zádech ve středu mezi lopatkami. Prsty směřují nahoru. Nedokážeme-li ze začátku spojit dlaně, uchopíme aspoň zápěstí. Vdechneme hluboce a sunem přejdeme do širokého stoje rozkročného. Okamžik setrváme a vydechneme. Po novém nádechu otočíme trup doprava. Tímtéž směrem pootočíme o 90° pravé chodidlo, levé mírněji. Obě nohy jsou napjaty. Hlavu zakloníme co nejvíce dozadu. Vydechneme a pozvolna se předkláníme, až se hlava čelem dotkne pravého kolena. Pak se vytáhneme ještě více v kyčlích a v zádech a dotkneme se kolena nosem, později i bradou. Obě nohy jsou stále napjaty. V pozici setrváme asi 20 vteřin. Dýcháme normálně.

Pak zvolna se skloněnou hlavou otáčíme trup doleva a chodidla otočíme také doleva. Po výdechu provedeme vzpřim. Hlavu zakloníme. Vydechneme a předkláníme se zvolna zase k levé noze a setrváme v pozici stejnou dobu. Dýcháme normálně. Po vdechu přejdeme do symetrického předklonu a chodidla vrátíme také do původní polohy. Pozvolna provedeme vzpřim. Vydechneme a vrátíme se do **tádásany**. Vratíme paže do počáteční polohy. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V pozici setrváme 20 vteřin až půl minuty.

Terapeutický účinek: Pozice posiluje a procvičuje svaly zádové, sedací a všechny svaly zadní strany dolních končetin v části stehenní a lýtkové. Napomáhá k větší elastičnosti páteře, posiluje slabiny a povzbuzuje činnost břišních orgánů. Ásana je doporučována také při skleslých nebo kulatých ramenech.

U t t h i t a t r i k ó n á s a n a - trojúhelník

Utthita - rozložený, rozprostřený, napjatý; **trikóna** - trojúhelník. Je to pozice trojúhelníku, v níž dochází k pohybu páteře na obě strany.

Utthita trikónásana - trojúhelník



Technika: Výchozí pozice: tádásana. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po hlubokém vdechu přejdeme sunem do stoje rozkročného a současně upažíme. Dlaně směřují k zemi. Pravé chodidlo otočíme o 90° doprava a levé chodidlo pootočíme rovněž mírně doprava. Dbáme, aby obě nohy byly napjaty. Vydechneme a ukláníme se pozvolna vpravo tak, až pravá dlan se přiblíží k vnějšímu kotníku pravé nohy. Po delší praxi ji pokládáme úplně na zem. Levá paže - s dlaní obrácenou dopředu - je vzpažena. Při úklonu soustřeďujeme pozornost na prohýb páteře. Dbáme na to, aby hlava, trup, nohy a paže byly v jedné rovině. Pootočíme hlavu vzhůru a díváme se na palec napjaté levé ruky. Dýcháme hluboce a vyrovnaně a setrváme v pozici po několik dechů. Provedeme vzpřim. Obrátíme levé chodidlo o 90° doleva, pravé mírně pootočíme k levému a opakujeme pozici na levou stranu. Setrváme v ní stejnou dobu. Provedeme vzpřim. Po výdechu přejdeme sunem do tádásany. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Zpočátku setrváme v pozici půl minuty, později minutu. Můžeme opakovat několikrát.

Terapeutický účinek: Prohýb páteře do stran prokrvuje a posiluje postranní svalstvo trupu i zádové a zvyšuje prokrvení také v ledvinách. Napomáhá k větší elasticitě páteře a mírní bolesti v těchto oblastech. Zpevňuje kotníky i svaly nohou a podporuje správný vývin hrudníku.

Povzbuzuje funkci břišních orgánů a zvyšuje peristaltiku střev. Pozice je doporučována také těm, kteří trpí menšími deformacemi nohou.

P a r i v r t t a t r i k ó n á s a n a
obrácený trojúhelník

Parivrtta - obrácený, otočený; **trikóna** - trojúhelník. Je to obrácená pozice trikónásany.

Parivrtta trikónásana - obrácený trojúhelník



Technika: Výchozí pozice: tádásana. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Vdechneme hluboce a přejdeme sunem do stoje rozkročného. Současně uchopíme - dlaně směřují k zemi. Pravé chodidlo otočíme opět o 90° doprava a levé chodidlo pootočíme rovněž mírně doprava. Obě nohy jsou napjaté. Po výdechu otočíme trup o 180° vpravo a ukláníme se k zemi tak, až se levou dlaní dotkneme vnějšího kotníku pravé nohy. Po delší praxi položíme dlaň až na zem. Pravá paže s dlaní obrácenou dozadu směřuje vzhůru. Hlava, trup, nohy a paže jsou v jedné rovině. Prsty pravé nohy i vnější strana levého chodidla spočívají pevně na zemi. Hlavu pootočíme vzhůru a díváme se na palec pravé ruky. Dýcháme hluboce a vyrovnaně a setrváme v pozici po dobu 8 dechů. Zvedneme levou dlaň ze země a po vdechu otočíme trup do původní polohy. Provedeme vzpřím a opakujeme pozici na levou stranu. Setrváme v ní stejnou dobu. Vdechneme a provedeme vzpřím. Po výdechu přejdeme opět /sunem/ do tádásany. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: Setrváme pouze půl minuty - můžeme opakovat několikrát.

Terapeutický účinek: Rotace páteře a úklon protahuje a posiluje především svaly bederní, postranní svalstvo trupu, svaly nohou i svaly zádech. Také vliv na vnitřní orgány je větší. Jinak je účinek obdobný jako u utthita trikonásany.

Rozmanité ásany

D ž a t h a r a p a r i v a r t a n á s a n a

Džathara - břicho; **parivartana** - otočení, obrácení. V této pozici dochází k otočení břicha do stran.

Džathara parivartanášana



Technika: Výchozí postavení: Leh na zádech, paže jsou volně podél těla. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Upažíme - dlaně jsou obráceny vzhůru. Po výdechu zvedáme obě nohy současně do výše, až utvoří se zemí pravý úhel. Nohy

zůstávají napjaté. V tomto stadiu několikrát vdechneme a vydechneme. Po výdechu skláníme zvolna obě napjaté nohy na levou stranu, až prsty levé nohy se dotknou prstů levé napjaté ruky. Obě nohy se spouštějí k zemi společně, stehna, kolena, lýtka a palce nohou se dotýkají. Otáčíme se pouze v bocích. Pravé rameno i oblasti bederní se snažíme udržet pokud možno na zemi. Když pokládáme nohy k levé ruce, obrátíme hlavu doprava a tímtež směrem stáčíme také břicho. Setrváme po několik vdechů a výdechů. Nohy stále napjaté zvedáme opět kolmo k zemi a několikrát vdechneme a vydechneme. Totéž opakujeme po výdechu doprava - břicho a hlava se stáčí vlevo. Setrváme stejnou dobu, vydechneme a vracíme se znova do kolmého postavení. Opět několikrát vdechneme a vydechneme a po výdechu pokládáme nohy na zem. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V každé fázi setrváme 20 - 30 vteřin

Terapeutický účinek: Je to jemné procvičování svalů pánevních i břišních, a také - ve zmenšené míře - paží a ramen. Pozice je doporučována pro redukci přebytečného tuku na bocích a v krajině břišní. Povzbuzuje funkci jater, sleziny a slinivky břišní. Zpevňuje také bederní svalstvo a svaly stehenní. Pravidelnou praxí jsou všechny břišní orgány uváděny do správných poloh a povzbuzovány k činnosti.

Variace: Výchozí pozice a dechová příprava je stejná. Rozdíl je jenom v tom, že totéž provádíme pouze jednou nohou. Druhá napjatá zůstává ležet na zemi. Pak nohy vystřídáme. Dlaně mohou být obráceny také k zemi.

A n a n t á s a n a

Ananta - nekonečný; též jméno hada Šéši, na němž spí Višnu před stvořením světa. Nula, kterou vytváří noha a paže, znamená nekonečno.

Technika: Výchozí postavení: Leh na zádech. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po výdechu se obrátíme na levý bok a na levou vzpaženou paži si položíme hlavu. Zklidníme celé tělo v rovnováze. Ohneme levou paži, zvedneme hlavu a tvář položíme do dlaně. Setrváme v pozici několik vteřin s prohloubeným dýcháním. Pokrčíme pravou nohu a pravou rukou uchopíme palec pravé nohy /palcem a třetím a čtvrtým prstem/. Po výdechu napneme pravou paži i nohu kolmo vzhůru. Setrváme 15 vteřin a dýcháme normálně. Po výdechu ohneme pravou nohu v koleně a setrváme opět několik okamžiků. Pak uvolníme paže i nohu, položíme hlavu, obrátíme se na záda a pak na pravý bok. Opakujeme tentýž postup a setrváme stejnou dobu. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V pozici setrváme 15 až 20 vteřin.

Terapeutický účinek: Anantásana protahuje podkolenní svalstvo a působí blahodárně také na pánevní oblast. Mírní bolesti v zádech a zabranuje tvoření kýly.

Anantásana



M a j ú r á s a n a - páv

Majúra - páv.

Technika: Výchozí postavení: Mírný klek rozkročný.

Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Předkloníme se a opřeme dlaněmi o zem, prsty směřují ke kolenům, palce jsou vně. Pokrčíme paže a předloktí sblížíme. Trupem nalehneme na nadloktí a nohy postupně napínáme až po špičky prstů. Nártý se dotýkají země. Vydechneme, opřeme se a zvedáme nohy ze země buď jednu po druhé, nebo obě najednou a celé tělo přechází do vodorovné polohy. Váha těla spočívá na zápěstí a rukou. Zpočátku je zvedání a vyvažování obtížné. Je proto lépe podložit pod hlavu polštářek a nejdříve se opřít lehce čelem, zvednout nohy a pak teprve hlavu a ramena. Nemáme pociťovat tlak na žebrech. V pozici setrváme zpočátku jen po několik vdechů a výdechů. Dýcháme normálně, i když při stlačené bránici je dýchání namáhavější. Po výdechu zvolna pokládáme k zemi nejdříve hlavu, pak nohy. Ukončíme delší šavásanou.

Variace: Po zvládnutí základní pozice můžeme přistoupit také k obměně a místo napjatých nohou zaujmeme pozici lotosu. Je to **padmamajúrášana**.

Doba: V pozici setrváme 30 až 60 vteřin.

Terapeutický účinek: "Jako páv ničí hady, tak tato ásana zabíjí toxiny v těle", praví velký jógin Iyengár. Pozice zpevňuje velmi účinně břišní oblast. Tlak na bránici proti břišní aortě způsobuje prokrvení břišních orgánů a podporuje výměnu látkovou.

Tak zabraňuje akumulaci toxinů, která je způso-

bována zeslabením organických funkcí. Pozice je doporučována diabetikům, léčí žaludeční katary a redukuje zvětšení sleziny a jater. Zvýšený tlak povzbuzuje také činnost plic. Ásanu doporučují jóginové také těm, kteří trpí hemeroidy.

Majúrášana - páv



B h é k á s a n a - žába

Bhéka - žába.

Bhékásana - žába



Technika: Výchozí postavení: Leh na břicho, paže jsou volně podél těla. Dechová příprava. Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po výdechu ohneme v kolenou nohy a paty se snažíme přiblížit co nejvíce ke stehnům. Zapažíme a pravou dlanь položíme shora na nárt a prsty pravé nohy, levou na nárt a prsty pravé nohy, levou na nárt a prsty levé nohy. Mírným tlakem prohýbáme nárt i prsty dozadu a tlačíme k zemi. Po výdechu zvedneme hlavu i trup ze země, hlavu zakloníme a díváme se vzhůru, nebo na střed mezi obočím. Snažíme se mírně zvýšeným tlakem přiblížit prsty nohou nárt a tím i celé chodidlo ještě více k zemi. Setrváme asi 15 vteřin a dýcháme normálně. Po výdechu uvolníme dlaně i nohy, přejdeme do výchozího postavení pozice a ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V pozici setrváme 15 - 30 vteřin.

Terapeutický účinek: Pozice mírní bolest v kolenních

kloubech - způsobenou revmatismem nebo dnou. Tlaku rukou na nártý napomáhá vyklenout větší oblouk a přispívá k léčení plochých nohou. Stálá praxe posiluje kotníky, mírní bolesti v patách a lidé, kteří trpí ostruhami nebo výrůstky, by měli tuto ásanu spolu s **vírásanou** praktikovat velmi často.

M a t s j á s a n a - ryba

Matsja - ryba. Tato pozice je věnována rybě, která je v mytologii považována za inkarnaci Višnu - představitele nezničitelné tvůrčí energie.

Matsjásana - ryba



Technika: Výchozí pozice: padmāsana - pozice lotosu.

Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po výdechu se zakláníme zvolna dozadu spolu s oporem o lokty, až spočineme na zemi temenem hlavy. Páteř je prohnuta. Současně uvolníme paže a uchopíme palce zkřížených nohou. V pozici setrváme 30 vteřin. Dýcháme normálně, spíše hlouběji.

Variace I.: Upažíme skrčmo, ruce v týl. Prsty jsou propleteny a dlaně obráceny k hlavě.

Variace II.: Uvolníme paže a ruce položíme v týlu na sebe. Setrváme stejnou dobu jako v předchozí poloze. Po vdechu se vracíme opět do pozice lotosu a uvolníme nohy. Pak opakujeme pozici, ale vystřídáme nohy. Setrváme stejnou dobu a opět se uvolníme.

Jsou-li uvedené pozice paží pro nás obtížné, můžeme také položit ruce volně za hlavou.

Doba: V pozici setrváme 30 až 60 vteřin. Postupně můžeme prodloužit až na 5 minut.

Terapeutický účinek: Ásana posiluje a zpevňuje zádové svalstvo, svaly krční i svaly paží. Svaly břišní, hrudní a svaly hrdla jsou protaženy, hrudník vyklenut. Pozice povzbuzuje činnost štítné žlázy a napomáhá metabolismu. Dýchání je intenzivnější a ásana se osvědčuje při astmatu a chronické bronchitidě, také při hemeroidech.

Upozornění: Je-li tato pozice prováděna současně s pozicí svíčky /**sarvángásanou**/, zůstaneme v ní pouze 1/6 času, který jsme této ásaně věnovali. Je-li praktikována samostatně, můžeme setrvat až 5 minut.

G ó m u k h á s a n a - hlava krávy

Gó - kráva; **mukha** - tvář, tlama.

Technika: Výchozí postavení: Mírný sed roznožný. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Posadíme se na patu a chodidlo levé nohy. Koleno je vytočeno vně, nárt se opírá o zem. Pokrčenou pravou nohu položíme chodidlem /nebo můžeme také opřít o nárt/ na zem u vnější strany levého stehna. Po výdechu se snažíme levou rukou shora, pravou zdola nejdříve alespoň se dotknout prsty ve středu zad mezi lopatkami, později prsty uchopit nebo položit dlaně na sebe. Páteř má být vzpřímena. Setrváme 30 vteřin a dýcháme normálně. Uvolníme paže i nohy a vracíme se do výchozího postavení. Opakujeme pozici na druhou stranu. Ukončíme kratší šavásanou.

Gómukhásana - hlava krávy



Doba: Z počátku 30 vteřin, později 1 minutu.

Terapeutický účinek: Pozice zvětšuje pohyblivost ramenních kloubů, zpevňuje ramenní svaly a napřimuje páteř. Bývá doporučována také při křečích nohou.

J ó g a n i d r á s a n a

Nidra - spánek. **Jóganidrásana** znamená vědomý spánek.

Technika: Výchozí postavení: Leh na zádech. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Po výdechu uchopíme nárt pokrčené pravé nohy - koleno vně - a mírným tahem se snažíme umístit chodidlo až za hlavu. Současně nadzvedáme páně i hlavu ze země. V této fázi 2 krát vdechneme a vydechneme. Po výdechu postupujeme obdobně s levou nohou. Pravá noha je v konečné fázi zaklesnuta prsty nebo nártem levé. Ruce se mohou lehce opřít v rovine pasu o zem, anebo spojíme dlaně před hrudí - podobně jako u pozdravu Slunci. V pozici setrváme 30 vteřin a dýcháme normálně. Po výdechu uvolníme zvolna a pos-

tupně ruce i nohy a vracíme se do výchozího postavení.

Doba: V pozici setrváme 30 vteřin, později minutu.

Jóganidrásana

a/ následná fáze



Terapeutický účinek: V maximálním předklonu dochází ke kompresi plic i břišních orgánů, což ji činí jednou z nejúčinnějších. Pozice povzbuzuje činnost jater, žlučníku, pankreatu, a také ledvin. Zklidňuje nervovou soustavu a osvěžuje mysl.

Upozornění: Někteří indiští jóginové nedoporučují hluboký předklon při deformaci obratlů nebo jiných vadách a nemocech páteře.

Natarádžásana - pozice Šivy

Natarádža je jméno Šivy, v podobě krále tance.

Technika: Výchozí pozice: tádásana. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Předpažíme levou, anebo můžeme také zvednout levou paži šikmo vzhůru. Dlaň je obrácena k zemi. Pravou nohu ohneme v koleně, bérce se stehnem svírají pravý úhel. Současně uchopíme pravou rukou palec pravé nohy a nohu zvedáme. Hlava je mírně zakloněna a pohled upřen na prsty levé ruky. Váha těla spočívá pouze na levé noze, která je napjata. Dýcháme hluboce. Zpočátku setrváme 10 vteřin. Pak uvolníme ruce i nohu a přejdeme do výchozí pozice. Opakujeme na druhé nohu. Ukončíme kratší šavásanou.

Doba: V pozici setrváme 10 až 15 vteřin.

Terapeutický účinek: Pozice zpevňuje svaly nohou a zvětšuje pohyblivost ramenních kloubů. Napomáhá udržet rovnováhu i půvabný postoj.

Natarádžásana - pozice Šivy



G ó r a k š á s a n a

Górakša - pastýř. Je to také jméno slavného jgina, po němž je nazváno základní dílo o józe: G ó r a k š a š a t a k a m . Pozice je velmi obtížná a je ji možno zaujmout na několik vteřin.

Górakšásana



Technika: Výchozí pozice: padmāsana. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Opřeme dlaně o zem před tělem a pokoušíme se zvednout pánev a udržet rovnováhu na kolenou. Uvolníme ze země nejdříve jednu, pak druhou ruku a současně se pokoušíme naprimit trup. Když již dosáhneme rovnováhy, spojíme dlaně před tělem. V pozici setrváváme podle svých schopností a vracíme se opatrně do výchozí pozice. Nejdříve se opřeme před tělem o ruce, pak přejdeme do padmāsany. Uvolníme postupně nohy a ukončíme delší šavāsanou.

Doba: V pozici setrváváme podle svých možností.

Terapeutický účinek: Pozice má tentýž účinek jako padmāsana; zvýšenou měrou napomáhá udržet rovnováhu.

Cyklus stoje na hlavě - šíršāsany

S á l a m b a š í r š á s a n a - stoj na hlavě s oporou

Sálamba - s oporou, s podporou; **šírša** - hlava. Stoj na hlavě je jednou z nejdůležitějších pozic jógových.

Sálamba šíršāsana - stoj na hlavě
a/ b/ následné fáze



Technika pro začátečníky: Výchozí postavení: Klek snožmo. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Sepneme ruce a opřeme se předloktím o střed podložky.

Distance loktů nemá být větší než vzdálenost ramen. Semkneme pevně prsty, oddálíme dlaně a do vzniklého prostoru vložíme hlavu. Zadní část hlavy se dotýká dlaní; na podložce spočívá pouze temeno hlavy. Kolena zvedneme ze země, hlavu a ruce tiskneme k podložce a malými krůčky postupujeme směrem k hlavě. Vyrovnáme páteř a po výdechu zvedáme skrčené nohy tak, že buď obě nohy opouštějí zem současně, nebo jedna po druhé. Když se nám podaří udržet rovnováhu, setrváme okamžik se skrčenýma nohama - lýtka směřují vzhůru. Pak postupně vyrovnáváme i stehna s trupem, lýtka směřují dozadu. Teprve potom se nohy pomalu napínají, takže celé tělo je kolmo k zemi - a nohy až po špičky prstů napjatý. V pozici setrváme 30 vteřin a normálně dýcháme. Pokrčíme nohy a pomalu je spouštíme k zemi. Pro začátečníky je lepší provádět **šíršásanu** buď s pomocí někoho, anebo u zdi. Pro větší bezpečí je možno použít také koutu pokoje.

Technika pro pokročilé: Výchozí postavení a dechová příprava je stejná. Upravíme ruce, položíme hlavu, zvedneme kolena ze země a napneme nohy. Pak postupujeme drobnými krůčky blíž a blíže k hlavě a snažíme se ponechat také paty na zemi. Záda zůstávají stále rovná. Když se přiblížíme chodidly co nejvíce k hlavě, zpevníme horní a střední úsek páteře a zůstaneme v této poloze po dobu 5 normálních vdechů a výdechů. Po výdechu nadzvedneme chodidla ze země, zakloníme se mírně dozadu a zvedneme nohy poněkud od země. Nohy jsou napjaté. Dvakrát vdechneme a vydechneme a po výdechu vyrovnáme nohy tak, až jsou vodorovně se zemí. Tato pozice se nazývá **úrdhva dandásana** /viz další pozici/.

Ú r d h v a d a n d á s a n a

Úrdhva - vzhůru; **danda** - hůl. V této pozici trup a krk není kolmo k zemi, ale trochu vychýlen dozadu. Setrváme 10 vteřin a dýcháme normálně.

Po výdechu zvedáme napjaté nohy výše, až jsou s trupem v jedné přímce. Setrváme 30 vteřin a dýcháme klidně, rovnoměrně. Po výdechu se vracíme zpět obráceným postupem. Když již nohy spočinou na zemi, pokrčíme je a chvíli setrváme v klidu. Pak teprve pozvedneme hlavu ze země. Postavíme se do **tádásany** a ukončíme **šavásanou**.

Doba: Začátečníci setrvávají v pozici 30 vteřin, postupně 2 až 5 minut. Pokročilejší 5 až 10 minut.

Terapeutický účinek: Šíršásana je ve starých jógových textech označována králem všech ásan. Je to snad proto, že ovlivňuje jeden z nejdůležitějších orgánů - mozek, sídlo našeho vědomí i poznání. Je skutečným vládcem našeho těla i mysli a praví se, že jaký král takové království.

Pozice zvyšuje prokrvení mozkové tkáně, zlepšuje paměť i sílu intelektu. Povzbuzuje mozkovou činnost, a proto je doporučována především lidem duševně pracujícím. Zásobuje krví hlavně dvě důležité žlázy s vnitřní sekrecí - hypofýzu a epifýzu -, které ovliv-

nují vitalitu a celkový zdravotní stav jedince. Pravidelnou praxí ásany mizí nespavost, člověk získává novou energii a je schopen vydržet jakékoli změny podnebí a vykonávat i sebetěžší práci. Šíršásana posiluje páteř a léčí křečové žíly; zvyšuje sílu soustředění, a proto je doporučována jóginym i studentům, politikům, spisovatelům, vědcům i básníkům, mužům i ženám - všem, kteří potřebují novou sílu a inspiraci. Člověk se stává vnitřně vyrovnaným a získává důvěru v sebe. Staré texty praví, že tato pozice pomáhá také k transformaci sexuální energie v ó d ž a s š a k t i, tj. k vyššímu stupni vědomí neboli osvícení.

Upozornění: Po ukončení šíršásany se doporučuje tádasana se vzpažením. Je to vyvažující pozice. Provádíme-li pozici u zdi nebo v koutě, mezera mezi hlavou a zdí nemá být větší než 8 cm. Je-li větší, páteř se prohýbá a břicho vysouvá. Dvě stěny lépe korigují pozici hlavy i nohou.

Pozice patří mezi velmi obtížné, je proto zapotřebí delšího času, než se naučíme orientovat se ve stoji na hlavě. Strach z pádu nás nesmí odradit od pokusů. Ztratíme-li rovnováhu, pamatujme, že můžeme uvolnit sepjaté ruce, uvolnit celé tělo, pokrčit kolena a vrátit se zpět k zemi. Neuvolníme-li prsty rukou, můžeme snadněji spadnout. Měli bychom si proto osvojit umění padat. V šíršásaně rovnováha sama není tak důležitá. Máme se naučit pozorovat průběžně okamžik za okamžikem a jemně se přizpůsobovat.

Nesprávné provádění pozice může způsobit bolesti hlavy, krční páteře, ramen i zad. Abychom se vyhnuli nepříjemným následkům, musíme si osvojit správný postup i setrvávání v pozici.

Váha celého těla by měla později spočívat na hlavě - předloktí slouží jenom jako podpora k vyvážení. Krk, brada a klíční kosti mají být v jedné rovině, jinak se hlava vychyluje do stran nebo dozadu. Sepjaté ruce nemají být přitisknuty k hlavě, hořejší a spodní hrana dlaní zůstávají v kolmé rovině, jinak hlava nespočívá na zemi správně. Ramena mají být co nejvýše nad zemí. Trup od krku až k bederní oblasti má být držen kolmo vzhůru. Jestliže hrudník nebo oblast pánevní vyčnívá, váha těla není na hlavě, ale na loktech. Díváme-li se ze strany, celé tělo má být v jedné linii. Prsty nohou směřují vzhůru, stehna, kolena, kotníky a palce nohou se mají dotýkat. Podaří-li se nám zaujmout pozici správně a dokonale se vyvážit, váhu svého těla na temeni hlavy vůbec nepocítujeme.

Přecházíme-li do výchozí pozice, spouštíme zvolna obě nohy současně. Všechny pohyby jsou prováděny ve výdechu a mají být klidné a harmonické. Při pohybech prudkých a přerušovaných ztrácíme velmi brzo rovnováhu. Při perfektním provedení šíršásany je tělo napjato a současně pocítujeme naprosté uvolnění.

Šíršásana a její variace mají vždy následovat až po sarvángásaně /pozici svíčky/.

Jógin Iyengár upozorňuje, že lidé, kteří si oblíbili šíršásanu a provádějí pouze ji, mají sklon k podrážděnosti, jsou vznětliví. Praxe šíršásany a sarvángásany ruší tyto tendence.

Je-li sarvángásana považována za matku, šíršásana může být považována za otce. A jako oba rodiče pečují o klid a pořádek v domě, tak také obě pozice udržují tělo zdravé a mysl svěží, klidnou a vyrovnanou.

Úrdhva padmāsana v šíršāsane

Úrdhva - nad, vysoko; padmāsana - pozice lotosu. Zde je padmāsana utvořena ve stoji na hlavě.

Úrdhva padmāsana v šíršāsane



Technika: Výchozí pozice: šíršásana. Nejdříve se snažíme vrátit jednu nohu k zemi - po jejím zvednutí provedeme totéž druhou. Je to tzv. **Ekapáda šíršásana**. Teprve pak skrčíme pravou nohu v kolenně a položíme nártem na levé stehno /koleno vně/ co možno nejvýše. Podobně umístíme i levou nohu. Napínáme stehna vzhůru a kolena tlačíme blíže k sobě. Setrváme 30 vteřin a dýcháme normálně. Po výdechu rozevřeme kolena, uvolníme postupně nohy a vrátíme se do šíršásany. Překřížíme nohy opačně a opakujeme. Setrváme stejnou dobu. Po návratu do výchozí polohy ukončíme tádásanou a šavásanou.

Doba: Setrváme 30 až 60 vteřin.

Terapeutický účinek: Terapeutický účinek je stejný jako u šíršásany. Dochází jen k většímu prokrvení pánevní oblasti a tlak na hřbetní partie a žebra je zvýšen.

Upozornění: V době, kdy zaujímáme pozici, nesmíme měnit postavení hlavy a krku.

J ó g a m u d r a

Mudra - symbol, znamení nebo pečeť. Tato pozice je symbolem jógy. Je-li prováděna se správným vnitřním

postojem, člověk vstupuje do harmonie sám se sebou a tím i s univerzálním principem života, který je neosobní.

Technika: Výchozí pozice: padmāsana neboli pozice lotosu. Dechová příprava: Několik klidných a hlubokých vdechů a výdechů. Ti, kteří ještě tuto pozici neovládají, mohou zaujmout pozici **vírāsany**. Levá ruka uchopí vzadu zápěstí pravé ruky. Po výdechu se zvolna předkláníme, až se čelo dotkne země. Předkláníme se hlavně v bocích a dbáme na to, aby páteř byla vyrovnaná a napjata. Nezvedáme se z pat. V pozici dýcháme jemně a tiše. Po ukončení výdrže vdech-neme a pozvolna vzpřímujeme trup.

Doba: Pro fyzický efekt se doporučuje v pozici zadržet dech /po výdechu/ a to podle kapacity plic - pro psychický efekt dýchat jemně a tiše. V pozici je možno setrvat od 1 do 5 minut. Holandský lékař a jógin Rama Polderman doporučuje opřít pěsti o slabiny a pak se předklánět.

Jóga mudra



Terapeutický účinek: V jógamudře relaxujeme všechny svaly a soustředíme se na dechový proces. Sledujeme začátek i ukončení vdechu a začátek i ukončení výdechu. Soustřeďujeme se také na okamžik, který je mezi nimi, na sílu života, která dech ztvárňuje a udržuje. Prociťujeme **TO** /Tat - neosobní, univerzální síla/ dýchá v nás - jak uvádějí staré texty. Tato pozice vnáší klid a harmonii do našeho těla i mysli.

Jóga mudra uvolňuje svalstvo bederní oblasti a napomáhá upravit nesprávné polohy břišních orgánů.

Ś a v á s a n a - pozice mrtvoly

Śava - mrtvola. V této pozici napodobujeme mrtvolu - stav, v němž "dech života" ustal a tělo leží tiše a bez sebemenšího pohnutí.

Technika: Výchozí postavení: Leh na zádech. Paže jsou poněkud od těla s dlaněmi obrácenými vzhůru; nohy mírně roznoženy. Zavřeme jemně oči a uvolníme celé tělo. Odtahujeme zvolna svou pozornost od vnějšího světa, od všech zvuků a dění kolem. Zůstáváme

bez pohnutí, avšak plně si vědomi toho, že uvolňujeme celé tělo, smyslové orgány i mysl. Dýcháme nejdříve hluboce a pravidelně, později se dech zpomaluje a stává se jemnější. Dbáme, aby sebemenší pohyb nebo napětí nerušily klid těla a mysli. Soustředujeme se na zjemňující se vdech a výdech a nepocítujeme již ani teplo, ani chlad vzduchu, který vydechujeme. Jestliže naše myšlenky těkají sem a tam, prodloužíme okamžik po každém výdechu a soustředíme svoji pozornost na hlubinu klidu, která se rozprostírá pod vlnami našich myšlenek a citů. Někdy se stane, že překročíme hranici mezi bděním a spánkem - ale postupně se činnost smyslů i mysli ztlumí a pocítíme naprosté uvolnění a osvěžení. Šavásana se zdá velmi snadná, ale je to jedno z největších umění.

Doba: Setrváme podle potřeby 5 až 20 minut.

Terapeutický účinek: Mysl moderního člověka je vystavena ustavičnému neklidu a napětí. Stressové situace působí negativně především na funkci nejjemnějších orgánů v těle - na srdce a nervovou soustavu. Srdeční činnost je klidnější a cirkulace krve je snazší a pravidelná. Pozice snižuje vysoký krevní tlak. 5 minut naprostého uvolnění je důležitější než 1 hodina spánku při mentálním a fyzickém napětí. "Mysl je pánem smyslů. Prána /dech života/ je pánem mysli. Když mysl je ztišena a odtažena od objektů světa - je to m o k š a /osvobození/. Když prána a mysl utichnou, člověk dosahuje nepopsatelného stavu blaha" - Hathajógapradípika IV, 29,30. Šavásana je doporučována nejen před započatím a po ukončení pozic a dechového cvičení, ale po každé obtížnější pozici.

Stejnoměrné, klidné a jemné dýchání zjemňuje nervy a ztišuje mysl. Šavásanu by měli provádět před spánkem lidé, kteří nemohou usnout, a také ti, kteří s určitým napětím v těle nebo mysli usínají.

PRÁNÁJÁMA - DECHOVÁ CVIČENÍ

P r á n á j á m a

Slovo **prána** má několik významů. Označuje dech, život, vzduch i individuální duši. Je-li užíváno v plurálu, znamená životní dechy, dechy života - neboť jóga neměří život na dny, roky - ale na počet dechů. Á j a m a je délka, rozpětí, rozšíření nebo omezení.

Pránájáma je indická metoda, která směřuje k rozšíření neboli prodloužení životní síly v organismu - k zintenzivnění dechu a jeho kontrole.

Prána je podle výkladu jóginů nejsubtilnější for-

mou kosmické energie, která je zastoupena ve všem, co je: v gravitaci, elektřině, v různých funkcích našeho těla, v nervovém systému i v síle myšlenek. Není závislá na dechu, ale dech závisí na ní. Vzduch je jen vodičem prány. Celé naše tělo je podle jógy řízeno a kontrolováno různými druhy této síly, každá buňka je jí uschopňována ke své činnosti. Pránu přijímáme vodou, potravou, dechem - prána způsobuje, že dýcháme. "To" nebo "příroda" dýchá v nás - říká se. A proto je důležité, aby žák jógy se už od začátku učil správně dýchat a vedl rozumnou životosprávu.

Věda o dechu nebyla nikdy ve světě tak soustavně propracována jako ve staré Indii. Citlivá a klidná mysl jóginů pronikala hluboko pod povrch věcí a dění a zaznamenala vztahy a zákonitosti, které dnes potvrzuje a postupně odhaluje moderní věda. **Svara jóga**, jedna z metod jógy, se zabývá výhradně dechem. Studovala velmi podrobně proud vdechovaného a vydechovaného vzduchu, a je známo, že je to právě dech, jeho intenzita, délka, rychlost, které mohou mnoho prozradit o lidském životě, o úspěchu a neúspěchu, o nemoci, zdraví a nakonec i o smrti.

21 600 krát se opakuje vdech a výdech za den a noc. Staří jóginové dobře znali rytmus dechu, možnost rozpětí, které nezaznamenalo ještě porušení zdravého tepu života. Každé úrovni neboli evolučnímu stupni odpovídá určitý dechový rytmus. Porušení harmonie tohoto rytmu narušuje harmonii celé osobnosti, a nakonec i vztah k jiným bytostem - k širšímu celku života.

Délka dechu byla měřena na "**anguly**", tj. šíře prstu. Jóginové zkoumali také změny dechového rytmu při fyzickém nebo duševním napětí a námaze. Podle Ghéranda-samhity je délka normálního dechu 6 angul, při citovém vzrušení 12, za zpěvu 16, při jídle 20, při chůzi 24, ve spaní 30, při sexuálním styku 36, při fyzické námaze nad 36. Je-li délka a rychlost dechu snížena pod normál, život se prodlužuje.

A je-li rychlost a délka vdechovaného vzduchu zvýšena, člověk svůj život zkracuje. Délka znamená délku vycházejícího proudu vzduchu. Ten se má postupně zmenšovat, a počet dechů za minutu má být také snižován. **Svara jóga** přináší mnoho technik k prodloužení života, k léčení nemocí i k poznání toho, co bylo a bude.

Kontrola dechu znamená kontrolu vdechu /**púraka**/, výdechu /**réčaka**/ i zadržení dechu /**kumbhaka**/. Toho lze dosáhnout jedině koncentrací na dech a jeho postupným zvládnutím. Neboť "**tak dlouho dokud je prána váju v těle /forma prány/, nemá smrt nad ním moc**". Prána váju /čistý, okysličený vzduch/ má být zadržován v těle tak dlouho, jak jen možno. To je kumbhaka. Avšak záleží také na kvantitě vydechovaného vzduchu - má ho vycházet co nejméně. To je tajemství života - stále se obnovující energie i pozornosti. Víme, že kdykoli potřebujeme větší množství síly fyzické nebo mentální, jako např. při zvedání břemene, zadržíme na několik vteřin dech. Je to zcela přirozený způsob, neboť zadržení dechu znamená zvýšení potřebné energie. Kumbhaka je proto v dechových cvičeních velmi důležitá.

Učení o d e c h u rozeznává několik druhů **prány** a rozděluje je podle funkcí do 5 kategorií:

- 1/ **Prána váju** označuje zvláštní druh prány, která sídlí v krajině srdeční. Váže dech na organismus a kontroluje jej.
- 2/ **Apána** ovládá nižší části břicha a kontroluje funkci vyměšovacích orgánů.
- 3/ **Samána** udržuje "zaživací oheň" - napomáhá trávení.
- 4/ **Udána** je zastoupena v hrudi a řídí množství vzduchu i potravy.
- 5/ **Vjána** prostupuje celé tělo a distribuuje energii získanou z potravy a vzduchu

Je ještě 5 vedlejších **prán**.

Prána je absorbována a rozváděna do těla nespočetnými jemnými kanálky - **nádí**. Bývají často srovnávány s drahami - **ťing** čínské akupunktury. Hovoří se o "systému šterbin", které jsou kolem každého nervu.

Rozvádění prány je řízeno mimo jiné také autonomní nervovou soustavou, která má svá centra rozdělena v různých částech těla.

Autonomní nervový systém je velmi citlivý k stavům mysli. Negativní stavy, napětí, spěch, strach, zloba, nenávist aj. způsobují v těle disharmonické vibrace, které se zdají být příčinou, že jedno nebo více autonomních center je ochromeno ve své funkci. Proudění prány v těchto oblastech jsou blokovány, příslušné orgány nejsou dostatečně zásobovány pránou a jejich funkce je narušena.

Dnes už je jasně prokázáno, že stressové situace působí nejen na změnu kvality krve, ale také na změnu cévních stěn a že je spojitost mezi dechem, stavy mysli, srdeční činností a reakcí cév. Zdá se, že lékařská věda bude postupně odhalovat ještě jiné, jemnější závislosti mezi dechem, stavy mysli a funkcemi jednotlivých orgánů, a že integrální jóga bude postavena do služeb lidství jak z hlediska terapeutického, tak také z hlediska výchovy, sebevýchovy i nové etiky.

P l n ý j ó g o v ý d e c h

Plný jógový dech se skládá ze tří fází. Může být praktikován vsedě, vleže nebo i vstoje.

Technika:

- 1/ Dech břišní neboli brániční /spodní/. - Nejdříve plně vydechneme a soustředíme se na krajinu břišní. Vdechujeme zvolna nosem a naplňujeme nejnižší část plic. Současně vykleneme břicho. Bránice klesá a dochází zároveň k masáži břišních orgánů. Po výdechu břicho vtahujeme a vytlačujeme vzduch vzhůru. Při tomto způsobu dýchání se břicho vlnovitě pohybuje, ale hrud zůstává nepohnuta.
- 2/ Dech hrudní /střední/. - Nejdříve opět vydechneme a soustředíme se na hrudní oblast. Vdechujeme zvolna nosem a současně rozpínáme hrud od spodu až nahoru. Při výdechu hrud stahujeme a tlačíme vzduch nahoru. Vzduchem je plněna střední část plic. Pouze hrud se rozpíná a pohybuje, lopatky, klíční kosti a břicho zůstávají bez hnutí.

3/ Naplnění hrotů plic /dech horní/. - Vydechneme a soustředíme se na hroty plic. Vdech je provázen pozvolným zvedáním klíčních kostí a lopatek, břicho a hrud se dýchání neúčastní. Vydechujeme zvolna nosem. Tento způsob dýchání je snadnější, vtáhneme-li mírně břicho.

Plný jógový dech je spojením těchto tří fází.

Soustředíme se na dech a naplňujeme celé tělo novou, pránovou energií. Vždy před započatím všechen vzduch z plic nejdříve vydechneme.

Vdech začíná mírným zvlněním břicha nahoru, pak zvolna rozpínáme hrud a nakonec zvedáme klíční kosti. Při výdechu nejdříve stáhneme břišní stěny, pak hrud a klíční kosti s rameny.

Naučíme-li se hned ze začátku pozorovat svůj dech, osvojíme si dechový rytmus snadno a zcela přirozeně.

U d ť d ť á j í p r á n á j á m a

Ud - vzhůru, výše; vanutí, rozšíření. **Džaja** - vítězství, úspěch. V udžďžájí pránájámě jsou plíce plně rozšířeny a hrud vypjata jako u "dobyvatele velkého vítězství".

Technika: Výchozí pozice: padmāsana, siddhāsana, sukhāsana nebo vīrāsana /sed na patách/. Páteř je vzpřímena, paže napjaty a hřbety rukou spočívají na kolenou. Spojíme palec a ukazováček a utvoříme tzv. **džhāna-mudru** - symbol poznání. Malíček symbolizuje individuální, oddělené bytí a vědomí, palec univerzální. Hlavu skloníme a bradu přitiskneme k prsní kosti. Je to **džālandhara bandha**. Uzavřeme oči a soustředíme se na dech. Nejdříve úplně vydechneme. Pak vdechujeme pomalu a hluboce nosem a naplníme plíce co nejvíce. Nasloucháme jemné zvukové vibraci vdechu - podobá se slabice SÓ. Celá břišní oblast je tlačena dozadu k páteři. Po nádechu zadržíme dech na jednu vteřinu /později na dvě/. Pak vydechujeme opět zvolna a stejnoměrně, až plíce naprosto vyprázdníme. Vzduchový proud narážející na patro zvucí jako HA. A opět zadržíme dech na vteřinu /později na dvě/. To je jeden cyklus. Zadržení dechu po vdechu se nazývá **anta-ta kumbhaka**, zadržení dechu po výdechu **bāhja kumbhaka**.

Doba: Zpočátku 5 minut, později 10 minut. Oči máme stále uzavřeny.

Terapeutický účinek: Tento druh dechového cvičení je doporučován hlavně těm, kteří trpí nízkým krevním tlakem. **Udžďžájí** provzdušňuje plíce, povzbuzuje nervovou soustavu a zpevňuje celý neuro-muskulární systém. Udžďžájí **b e z z a d r ť e n í d e c h u** je doporučováno lidem s vysokým krevním a koronárními potížemi.

Všechna dechová cvičení je nutno provádět - hlavně zpočátku - pod vedením učitele.

Upozornění: Udžďžájí pránájāma bez sklonu hlavy /prsní kost je při sklonu hlavy blízko bradě/ může být prováděna také při chůzi nebo vleže.

N á d í - š ó d h a n a p r á n á j á m a

Nádí - jemné, trubičkovité vlákno, kanálek. Je to vlastně síť kanálků, kterých je /podle základního díla Górakšašatakam/ 72 000 v lidském těle. V nejstarších upanišádách jsou zmínky o tom, že jsou plněny různými druhy obsahů barvy bílé, modré, žluté, zelené a červené. Mluví se také o jemnějších nádích, které přesahují rozměry lidského těla a přenášejí myšlenkové i citové vibrace. Těmito jsme navzájem pospojováni. **Nádí** se skládá ze tří vrstev: nejvnitřnější **s i r á**, střední **d a m a n í** a vnější **/i celek/** se nazývá **n á d í**. Jsou také zmínky o tom, že tyto nádí spojují tři existenční roviny, a to oblast hmotnou **/adhibhúta/**, psychickou **/adhidaiva/** a oblast vědomí **/adhjátma/**. Pro jemnohmotné tělo platí totéž, co pro hrubohmotné: nádí rozvádějí krev a nervovou energii - slouží pro převod motorických, smyslových, psychických i myšlenkových impulsů.

Šódhana znamená pročištění těchto nádí, tj. odstranění všech škodlivých látek, nahromaděných nevhodnou stravou, špatným dýcháním a nesprávným myšlením. Tak jako malá porucha v jemném přístroji může být příčinou poruchy celého chodu, tak také malá porucha v těchto nádích může být příčinou ochromení údu, nebo může narušit funkci některého orgánu.

Technika: Výchozí pozice: Jako u předchozího cvičení.

Napřímíme páteř a dbáme na to, aby žádný z nejjemnějších nervů našeho těla nebyl násilně tlačěn nebo blokován. Při dechových cvičeních se doporučuje posadit se s tváří obrácenou k východu nebo k severu.

Napneme levou paži, spojíme palec a ukazováček a ruku položíme hřbetem na levé koleno. Pravou rukou regulujeme vzduchový proud. Pokrčíme ji v lokti a ohneme ukazováček a prostřední prst, které zůstávají pasívní. Používáme pouze palce, prsteníku a malíčku.

I. Nadechneme hluboce a vydechneme. Palcem uzavřeme pravou nosní díрку, špičku palce položíme těsně k nosní přepážce. Nadechujeme zvolna levou a vydechujeme také levou dírkou. Opakujeme 5 krát. Potom uzavřeme malíčkem a prsteníkem levou nosní díрку /uvolníme pravou/ a nadechujeme a vydechujeme pravou. Opakujeme také 5 krát. To je jeden cyklus.

Doba: Provedeme 10 cyklů.

II. Předkloníme hlavu a bradu přitiskneme ke klíčnímu kostem. /Utvoříme **džálandhara bandhu**/. Současně si připravíme malíček a prsteník a uzavřeme jimi levou nosní díрку. Vydechneme hluboce pravou nosní dírkou a jemně položeným palcem kontrolujeme proud vycházejícího vzduchu. Vdechujeme zvolna pravou a plníme plíce až po okraj. /To je **púraka** - vdech/. Levá nosní díрка je při vdechu úplně uzavřena. Po plném vdechu uzavřeme pravou nosní díрку a uvolníme tlak prsteníku a malíčku na levé straně. Vydechujeme pomalu a hluboce. Vyprázdníme plíce úplně. Pak vdechujeme stejným způsobem levou dírkou. Po nádechu ji uzavřeme, uvolníme palec z pravé dírky a znovu vydechneme pravou; vydechneme levou a vdechneme levou atd. Vdechem pravou dírkou začíná první cyklus a končí výdechem pravou.

Doba: Dechové cvičení provádíme zpočátku 5 minut, později 8 minut.

Terapeutický účinek: Toto dechové cvičení pročišťuje a osvěžuje celý nervový systém a dodává tělu mnohem víc kyslíku než při normálním dýchání. Zklidňuje a zjasňuje také mysl.

Upozornění: Vdech a výdech má trvat stejnou dobu. Teprve po dokonalém zvládnutí této techniky můžeme přistoupit k zadržování dechu po nádechu. Lidé, kteří trpí vysokým krevním tlakem, nemají zadržovat dech. A naopak: Lidem, kteří mají nízký krevní tlak, se doporučuje zadržet dech po nádechu /**antara kumbhaka**/. Dechový rytmus nemá však být zadržováním dechu narušen. Zadržování dechu a prodlužování vdechu a výdechu má být prováděno pouze pod vedením učitele.

S ú r j a b h é d a n a p r á n á j á m a

Súrja - slunce; **bhédana** - proniknutí, probodení. V tomto druhu dechového cvičení vdechujeme pravou nosní dírkou tzv. **pingalou**, nebo také **súrjanadí** /kanálkem pro kladnou, sluneční energii/. Zadržíme dech a vydechujeme levou nosní dírkou - **idou** neboli **čandranadí** /kanálkem pro zápornou, lunární energii/.

Technika: Výchozí pozice: padmāsana, siddhāsana, sukhāsana nebo vīrāsana /sed na patách/ zůstává u všech dechových cvičení stejná. Volíme vždy tu pozici, kterou zvládáme nejlépe a při níž máme nejmenší pocit napětí. Páteř má být vzpřímena. Utvoříme opět **džālandhara bandhu**. Levá paže je napjata a položena hřbetem dlaně na kolenně, palec a ukazováček jsou spojeny. Pravou rukou regulujeme proud vzduchu při dýchání. Malíčkem a prsteníkem uzavřeme levou nosní díрку. Vdechujeme pozvolna pravou a naplňujeme plíce až po okraj. Pravý palec, který se jemně dotýká nosní dírky, kontroluje zároveň proud vzduchu. Po nádechu uzavřeme palcem také pravou nosní díрку, takže jsou obě uzavřeny. Zadržíme dech na 5 vteřin - je to **antara kumbhaka** /vnitřní kumbhak/. Současně provedeme tzv. **mūlabandhu** /viz bandhy/. Pak uvolníme levou nosní díрку /pravá zůstává uzavřena/ a vydechujeme jemně a dlouze. Sledujeme rytmus svého dechu. To je jeden cyklus.

Doba: Ze začátku provádíme 5 minut, později 8 minut.

Terapeutický účinek: V sūrjabhédana jsou plíce naplňovány pomalu, plynule a plněji než v udždžájí. Cvičení povzbuzuje činnost nervové soustavy.

Upozornění: Toto cvičení je doporučováno lidem s nízkým krevním tlakem. Ti, kteří trpí vysokým tlakem, nezadržují dech po vdechu. Vdech a výdech trvá stejnou dobu a nemá být násilný. Pomalý a rovnoměrný rytmus má být zachováván po celou dobu. Ukončíme śavāsanou.

B h a s t r i k a n e b o l i b h a s t r a p r á n á j á m a

Bhastrika - kovářské měchy. V bhastrice je vzduch vdechován a vydechován prudce a silně jako je tomu u kovářských měchů.

Technika: Výchozí pozice: Jakákoli meditační ásana. Uzavřeme oči a skloníme hlavu. Utvoříme **džalandhara bandhu**. Pozice paží je obdobná - ruce obráceny dlaněmi nahoru položíme na kolena. Nadechujeme oběma dírkama prudce a silně; vydechujeme tímtéž způsobem. Začátečníci by měli zpočátku vdechovat a vydechovat volněji a teprve po třech nebo čtyřech cyklech zrychlit tempo. Vdech a výdech tvoří jeden cyklus. Provedeme-li 10 až 12 cyklů, zadržíme dech na 2 vteřiny a současně praktikujeme múla bandhu /viz bandhy/. Vydechujeme volně a hluboce. Tím připravíme plíce a bránici pro nový cyklus.

Doba: Cyklus opakujeme 3 krát nebo 4 krát a ukončíme šavásanou.

Terapeutický účinek: Bhastrika povzbuzuje činnost jater, sleziny, pankreatu a posiluje břišní svalstvo. Stimuluje nervová centra a osvěžuje tělo i mysl.

Upozornění: Bhastrika není vhodná pro lidi s oslabenými plícemi, ani pro ty, kteří trpí chorobami očními nebo ušními. Nedoporučuje se také lidem s vysokým krevním tlakem. Začneme-li náhodou krvácet z nosu, nebo máme pocit, že nám zaléhá v uších, je nezbytné po určitou dobu praxi přerušit.

K a p á l a b h á t i

Kapála - lebka, hlava; **bhāti** - zářit, svítit. Je to cvičení, které "pročišťuje hlavu". Je mírnější formou bhastriky.

Technika: Je obdobná jako u bhastriky. Rozdíl je jen v tom, že nádech je pozvolný, avšak výdech prudký a energický. Po každém výdechu zadržíme na 2 až 3 vteřiny dech. Prudký výdech stahuje břišní svaly dovnitř. Bránice se přitom pohybuje vzhůru a vypuzuje vzduch směrem nahoru. Při vdechu se břišní svaly uvolňují a bránice klesá dolů. Nádech je pozvolný, výdech dvojnásobně rychlejší. Soustředujeme se na solární plexus.

Doba: Stejně jako u bhastriky.

Terapeutický účinek: Je trochu mírnější než u bhastriky. Kapálabhāti bývá doporučována při onemocnění průdušek a při astmatu, má být prováděna před bhastrikou - i před nádí šódhanou.

B h r á m a r i p r á n á j á m a

Bhrámari - včela, čmelák. Toto cvičení by mělo být

prováděno na odlehlem a tichém místě.

Technika: Technika je stejná jako u udždžáji. Zaujme-
me stálou pozici, utvoříme **džálandhara band-**
hu, uzavřeme oči a pro začátek je dobré, ucpeme-li si
také uši ukazováčky. Vdechujeme zvolna a hluboce obě-
ma nosními dírkami, zadržíme dech a provedeme mūla
bandhu /ne déle než 5 vteřin/, uvolníme obě bandhy a
zvolna vydechujeme. Při výdechu vydáváme zvuk podob-
ný bzukotu včely nebo čmeláka. Soustředíme se na ob-
last krku - na **višuddha čakru**. Ukončíme šavásanou.

Doba: 3 až 5 minut.

Terapeutický účinek: Zvýšení krevního tlaku způsobe-
né prudkými vzruchy myslí i
vznik cerebrálního napětí /při strachu apod./ mohou
být úplně anulovány, počne-li žák provádět bhrámari
hned při prvních známkách neklidu. Tento druh práná-
jámy bývá doporučován také hudebníkům. Bzučivý zvuk
pomáhá při nespavosti. Jinak je účinek stejný jako u
udždžáji.

Š í t a l í p r á n á j á m a

Šítala - chlad. Tato pránájama navozuje pocit chladu.

Technika: Pozice je obdobná jako u ostatních dechových
cvičení. Zaokrouhlíme rty a utvoříme žlábek
po délce jazyka - špičku prostrčíme mezi rty. Se sy-
čivým zvukem nasáváme zvolna vzduch vzniklou štěrbi-
nou. Po plném nádechu vtáhneme jazyk zpět, uzavřeme
ústa a skloníme hlavu k hrudi. U tohoto cvičení se
tvoří **džálandhara bandha** až teď. Zadržíme dech na 5
vteřin a provedeme současně mūla bandhu /viz bandhy/.
Vydechujeme zvolna nosem. Zvuk vdechovaného vzduchu
slyšíme jako Sssssss, vydechovaného jako Huuuuuu.

Doba: Provádíme 5 až 10 minut a ukončíme šavásanou.

Terapeutický účinek: Tento dechový cvik navozuje po-
cit chladu a pomáhá uhasit ží-
zeň. Povzbuzuje funkci jater a sleziny. Působí bla-
hodárně na činnost žlučníku. Zvyšuje metabolismus a
zjemňuje zrak i sluch.

Upozornění: Ti, kteří mají vysoký krevní tlak, neza-
držují dech. Není také vhodné, aby lidé
se srdečními potížemi jej prováděli hned na začátku.

S í t k á r í p r á n á j á m a

Sítkáří - to, co působí chlad.

Technika: Sítkáří je variací šítalí. Technika je
stejná. Rozdíl je v tom, že zde jsou rty
jen máličko pootevřeny. Jazyk netvoří žlábek, ale
pouze špička vystupuje ven mezi zuby.

Doba: Doba a účinek je stejný.

S a m á v r t t i p r á n á j á m a

Sama - tentýž, identický, naprostý, úplný; podobně nebo tímtéž způsobem; **vrtti** - činnost, funkce, pohyb; nebo také způsob chování, metoda. V tomto druhu dechového cvičení udržujeme stejný rytmus dechu, tj. vdechu, zadržení dechu i výdechu. Trvá-li například vdech 5 vteřin, trvá také zadržení dechu i výdechu stejnou dobu.

Samávrtti pránájáma udává pouze dechový rytmus, který může být aplikován na jakýkoli druh pránájámy.

Upozornění: Zpočátku se zaměříme pouze na stejnou délku vdechu a výdechu. Teprve po dokonalem nácviku začneme zadržovat dech. Zadržování provádíme jen zvolna, nenásilně. Nejříve v poměru 1 : 0,25 : 1. Později zvýšíme zadržení dechu na 1 : 0,5 : 1. Když si nacvičíme i toto, můžeme začít s 1 : 0,75 : 1, a teprve pak 1 : 1 : 1.

Když dokonale ovládneme tento dechový rytmus, přistoupíme k zastavení dechu po výdechu. Doporučuje se provádět antara kumbhaka /zadržení dechu po vdechnutí/ a báhyja kumbhaka /zadržení dechu po vydechnutí/ odděleně; po třech hlubokých deších zadržíme dech po vdechu - a po třech dalších hlubokých deších zadržíme dech po výdechu. Pak postupně zvyšujeme počet zadržení neboli kumbhaku na 2 a 2, pak na 3 a 3; a 4 a 4.

V i l ó m a p r á n á j á m a

Vilóma znamená "proti srsti", proti přirozenému řádu věcí. Je to proces přerývaný, přerušovaný. V této pránájámě vdech a výdech není postupný, přirozený proces, ale přerušovaný několika pauzami. To zvyšuje délku vdechu nebo výdechu.

Technika: Toto cvičení může být prováděno vsedě nebo i vleže. Sedíme-li, platí tatáž pravidla jako u jiných dechových cvičení: Sklon hlavy /džálandhara bandha/ a pozice rukou je stejná. Vdechujeme zvolna 2 vteřiny, 2 vteřiny zadržíme dech, znova pokračujeme až naplníme plíce úplně.

Zadržíme dech na 5 až 8 vteřin a současně provádíme múla-bandhu /viz bandhy/. Vydechujeme pomalu a hluboce jako v udždžájí. Současně uvolňujeme také múla-bandhu.

Doba: Cyklus opakujeme 10 až 15 krát.

Variace: Vdechujeme pozvolna a hluboce jako v udždžájí, zadržíme dech na 5 až 8 vteřin a současně provedeme múla-bandhu. Pak zase přerývavě vydechujeme: 2 vteřiny, 2 vteřiny zadržíme dech - a tak pokračujeme až jsou plíce úplně vyprázdněny. Pak teprve uvolníme múla-bandhu.

Doba: Cyklus opakujeme také 10 až 15 krát. Ukončíme šavásanou.

Terapeutický účinek: Tento druh dechového cvičení je vhodný pro ty, kteří mají nízký krevní tlak. Variace s přerývaným výdechem se doporučuje i lidem s vysokým krevním tlakem. Mají ji prak-

tikovat vleže. Tato pránájama je také prospěšná pro lidi se srdečními potížemi. Má být prováděna až po **nádí šódhaně** a **udždžáji pránájámě**.

BANDHY

D ž á l a n d h a r a b a n d h a

Džála - síť; tkanivo; **bandha** - spoutání. Je to pozice, v níž určité orgány nebo části těla jsou staženy a kontrolovány.

Technika: Předkloníme hlavu, takže se brada dotýká klíčních kostí /jangulární jamky/. Bradu tiskneme jemně k tomuto místu.

Terapeutický účinek: Džálandhara bandha reguluje tok krve k srdci, žlázám krčním, hlavě i mozku. Podle zkušeností indických jóginů udržuje mládí a prodlužuje život.

Upozornění: Je-li prováděna pránájama bez džálandhara bandhy, je pociťován tlak u srdce, v uších i očích a někdy dochází také k závratí. Džálandhara bandha je proto velmi důležitá při provádění dechového cvičení, při vdechu, zadržení dechu i výdechu.

U d d í j á n a b a n d h a

Uddíjána - letící vzhůru. U této bandhy je zvednutá bránice až k hrudníku a břišní orgány jsou vtaženy zpět - směrem k páteři.

Technika: Výchozí postoj: Stoj spojný, chodidla mírně od sebe. Pokrčíme kolena, předkloníme se a ruce opřeme nad kolena. Prsty jsou roztaženy a napjaty. Předkloníme hlavu a vytvoříme džálandhara bandhu. Vdechneme hluboce a pak velmi rychle vydechneme. Zadržíme dech a vtáhneme celou břišní oblast zpět - směrem k páteři - a zvedáme ji výše k hrudi. Současně zvětšujeme sílu tlaku rukou na stehna.

V této fázi můžeme také uvolnit ruce, opřít je o boky a pak napřímít páteř. Brada zůstává stále u klíčních kostí. Pak uvolníme břišní svaly - hlava je stále skloněna /jinak bychom mohli pociťit tlak v oblasti srdeční/. Vdechujeme pomalu a hluboce. Po dvou deších můžeme celý cyklus opakovat. Zakončíme šavásanou.

Doba: Dech nezadržujeme déle než 5 - 8 vteřin. Můžeme opakovat 6 krát. Uddíjána bandha se provádí jen na lačný žaludek a po dokonalém vyprázdnění střev.

Terapeutický účinek: Uddíjána bandha povzbuzuje břišní orgány a redukuje tuk v břišní

oblasti. Zvedání bránice působí jako *masáž na srdeční sval*.

Upozornění: Uddíjána může být prováděna pouze při zadržení dechu po výdechu, nikdy ne po vdechu. Je možno ji provádět také vsedě.

M ú l a b a n d h a

Múla - kořen, původ, základ; **bandha** - spoutání, stažení. V této bandhze jsou jenom konečník a nižší partie břicha staženy k páteři a vytaženy nahoru. Tak dochází podle jógy ke spojení dvou životních sil: prány a apány.

Technika: Výchozí pozice: Jako u uddíjány bandhy. Vdechneme zvolna a hluboce. Zadržíme dech. Stáhneme nižší oblast břicha a konečník směrem k páteři a vytáhneme vzhůru. Stažení svalů konečníku napomáhá k zvládnutí této bandhy. Je to **ašviní mudra; ašva** - kůň.

Říká se, že prováděním této bandhy se uzavírá 16 nejdůležitějších orgánů.

Upozornění: Nedoporučuje se, aby někdo prováděl tyto bandhy bez vedení učitele! **Nejen nesprávné, ale také správné provádění je nebezpečné** - jako probuzení spícího hada. Všechny podvědomé tendence, temné síly a nevyplněná přání vystupují do vědomí, a nemá-li člověk dost vnitřní čistoty a opravdovosti, upadá do většího zmatku než byl ten, ze kterého se chtěl dostat.

K é v a l a k u m b h a k a - zadržení dechu

Kévala - samotný, sám. Když je provádění kumbhaky - zadržení dechu - instinktivní a samovolné, je známo pod tímto jménem. Jógiové praví, že touto kévalou vchází člověk zcela přirozeně a samovolně do kontaktu a harmonie se svou vesmírnou podstatou - a získává kontrolu nad nejjemnější a nejmocnější silou, která utváří a prostupuje atom i sluneční soustavy.

"Jako vítr odnáší kouř a nečistoty atmosféry, tak pránájáma odnáší nečistoty těla a mysli", říká Pataňdžaliho Jógasútra /II. 52/.

Kévala je doporučována k meditaci.

CVIČENÍ MYSLI MANTROVÉ METODY

Džapa

Džapa znamená rotaci, opakování bez jakéhokoli přerušení.

Džapa je metoda, jejímž cílem je příprava pro dosažení vyššího stavu vědomí rotací mysli. Je to metoda velmi stará a je rozšířena po celé Indii. Bývá označována jako dlouhá, ale bezpečná cesta k očistě a zklidnění roztěkané mysli.

Do džapy bývá uváděn žák učitelem přímo. V Indii se k tomuto účelu používá růženec tzv. **mála** /původně věnec/. Je to vlastně na niti navléknutých 108 korálků, které bývají z různého materiálu.

Džapa může být prováděna s málou nebo také bez ní. Pro mysl je však zpočátku účinnější, má-li nějaký předmět, na němž může spočinout. Mála je držena v pravé ruce, používá se obdobně jako růženec. Nejdůležitější v džapě je rotace mysli, neboli mentálního vědomí. Rotace v kruhu /nebo také v trojúhelníku/ nutí mysl, aby se pohybovala jen na ohraničeném místě a čas od času se vracela zpět k začátku. Tím je dosahováno určitého ztišení mysli. Džapa bývá prováděna ráno nebo večer před spaním. Těm, kteří chtějí probudit své vnitřní schopnosti a síly, bývá doporučováno, aby ji praktikovali vždy ve stejnou dobu. Pokyny učitele jsou zde důležité, neboť žák dostává od něho také své mantra. **M a n t r y** jsou posvátné slabiky, slova nebo celé věty. Slabika ÓM nebo AUM je podle jógy prvotní rozvlnění nejjemnější kosmické síly, které je zároveň zvukem, světlem i tvarem. Všechny jevy světa viditelného i normálnímu zraku dosud "nepostižitelného" jsou ztvárňovány z této substance. Mantra ÓM bývá často také předmětem meditace.

Ve slabice AUM symbolizuje A hmotnou úroveň, U psychickou a M oblast čistého vědomí. Tyto tři stavy - variace bytí - tvoří celek. Hmotné úrovni odpovídá stav bdělý, v němž jsme si vědomi objektů vnějšího světa, psychický stav snový /myšlenkový/, kde výtvoří mysl tvoří náš objektivní svět, a oblasti čistého vědomí odpovídá hluboký spánek. Čtvrtým a nejvyšším stavem, který také patří k oblasti vědomí, je **samádhi**. Podle jóginů je to právě tento stav vědomí, který umožňuje všechny tři známé stavy - jimiž ustavičně procházíme. Jemný smysl všeho, co je, je ukryt hluboko pod povrchem věcí.

Mantry, čili nejjemnější zvukové vibrace, které byly jóginy zachyceny ve vyšších stavech vědomí, jsou prostředkem k probuzení podobných vibrací a stavů. Při provádění džapy je důležité dbát na to, aby "nižší" mysl člověka byla vedena zvolna a obezřetně a nevytvářela zbytečné pochybnosti a nedůvěru. Je-li mysl příliš neklidná, bývá doporučován také určitý "psychický" symbol, představa. Psychický symbol bývá určen guruem, nebo volen podle vlastního přání a inklinace. Má to být symbol, který povznáší a očišťuje mysl, jako např. u buddhistů Buddha, u hinduistů Kršna

nebo Ráma, anebo některé z jiných božstev. V józe tyto představy symbolizují pouze určitý stupeň vědomí a poznání.

Mantra, zrovna tak jako každá slabika /ka, kha, ga, apod./ má různou kvalitu a okruh vibrací. Jsou-li spojeny, vytvářejí určité tvary nebo symboly. Tyto symboly jsou v józe zaznamenány a uchovány.

Opakování manter ovlivňuje velmi hluboce mysl a probouzí jemnější oblasti vědomí. Účinek může být pozorován na smyslech, mentální aktivitě, organických funkcích, v psychické oblasti, stupni vědomí i atmosféře kolem. Indičtí psychologové a parapsychologové, kteří se zabývali těmito jevy /např. Výzkumný psychologický institut v Dillí/, došli k závěru, že mozkové vibrace před započítím a po ukončení džapy se změnily. Měnily se také vlivem různých zvukových manter. Pro jóginy je zcela samozřejmé, že mocné myšlenkové vibrace mohou dosáhnout osobu, které jsou vysílány, nechtě je kdekoli.

Při džapě rychlost, frekvence a celková kvalita vibrací ovlivňuje stav mysli i kvalitu myšlenek. Džapa bývá doporučována také jako průprava k meditaci. Ukazuje smysly a zjemňuje mysl. Pomáhá zvládat nepokoj a zmatek osobnosti, léčí neurózy a jiné psychické choroby. Mysl dosahuje určitého stavu míru a vznešenosti. Uklidňující léky, ataraktika, kterých člověk užívá k tomuto účelu, působí podle jóginů pouze chvilkově, mysl se stává otupělou a nižší tendence mysli jsou zatlačovány do podvědomí.

Avšak praxí džapy mysl zůstává bdělá, vyšší dimenze mysli se umocňují a začínají fungovat. To zklidňuje smysly a naplňuje osvobození a vnitřní vyrovnanosti. Je to jedna z metod k léčení nervových a duševních chorob. Prostředek je velmi jednoduchý a není zapotřebí žádné víry v božstva. Není sice dosahováno seberealizace ve vyšším slova smyslu, ale člověk se postupně zbavuje neuróz a komplexů.

Jóginové také upozorňují na vliv džapy na organismus: čím více je džapa prováděna, tím více se metabolický proces zpomaluje. Při džapě se mají zaujmout jen určité pozice.

Bylo také zjištěno, že praxí džapy se proměňuje nejen mysl, ale mění se také okolní atmosféra. Podle vyprávění jóginů jsou místa v podhůří Himálaje, kde tyto vibrace jsou silnější. Také jógin svámí Satj-ánanda seděl a meditoval se zavřenýma očima na jednom z nich. Bylo to za úplňku. Najednou pocítil chlad okolo krku a kdosi poblíže sedící upozornil: "Svámídi, nebojte se, na tomto místě vám had neublíží."

Trátak

Trátak znamená fixaci pohledu, nepřetržité zírání na určitý předmět. Je to velmi stará metoda. Je-li pozorovaný předmět vnější, patří trátak k hathajóze, je-li vnitřní, je částí rádžajógy. Trátak se má provádět pečlivě, s jemnou pozorností a vážností.

Trátak na vnější předmět: Může to být jakýkoli předmět, který je nám milý a

působí příjemně na naši mysl. V Indii používají fotografie gurma, krystalu, černého bodu na bílém pozadí, plamene svíčky apod. Pěkný trátať je na plamen svíčky:

Provádíme jej v místnosti. Dbáme na to, aby nebyl průvan a aby se plamen nechvěl. Svíčku postavíme 1,5 až 2 metry před sebe v rovině očí. Volíme meditační pozici, kterou dokonale zvládáme a v níž vydržíme aspoň 10 minut - bez potíží a bez pohnutí. Vyrovnáme páteř a zklidníme mysl. Svou pozornost odpoutáme ode všech dojmů vnějšího světa i od vlastních myšlenek. Je-li mysl naprosto ztišena, obemkneme jediným pohledem nejdříve celek: předmět na němž je svícen postaven, tvar svíčky i měnící se plamen. Oči máme široce otevřeny, nemrkáme. Pak přecházíme k detailům plamene, aniž ztrácíme ze zřetele celek. Ten pouze ustoupí do pozadí jako skála, z níž vystupuje vytesaná postava člověka. Soustředíme se na tvar plamene a na jeho temnější střed. Pomalu postupujeme k obvodu. Procházíme několika vrstvami různé intenzity světla až k záři, která se šíří kolem. Setrváme tak dlouho, dokud jsme schopni vydržet bez mrknutí. Když nám oči počnou slzet, jemně je uzavřeme a pozorujeme jev při zavřených očích.

V temném prostoru naší mysli vypluje za kratičkou dobu malý, zářící bod. Pozorujeme toto světlé semínko podobné pšeničnému zrnu. Zaznamenáváme jeho tvar i barvu, která se často mění. Záleží na stavu a uklidnění mysli, intenzitě pozornosti i na době. Jestliže jsme předmět pozorovali 5 minut, bude semínko zářit více do červena, byla-li to jen 1 minuta, bude černé nebo bílé. Podarilo-li se nám naprosto zklidnit a ustálit mysl, zářící předmět zůstane po určitou dobu stát, ne-li, bude se zvolna pohybovat doprava, doleva, nahoru nebo dolů. Pak se stane nejasný a zmizí úplně. Vše se odehrává během jedné nebo několika málo minut. Zmizí-li zářící semínko, ponecháme oči ještě uzavřeny a čekáme, až se objeví znovu. Když po několika vteřinách vypluje, pozorujeme opět - naprosto ztišení - jeho barvu a tvar, které jsou trochu odlišny od prvního vidění. Opakujeme znovu - a až semínko úplně zčerná a splyne s pozadím, otevřeme oči. Postup můžeme opakovat. Trátať neprovádíme déle než 14 dnů. Po čase se k němu vracíme znovu.

Zajímavý je trátať na vlastní stín. Provádíme jej ve volné přírodě na místě, kde můžeme zůstat chvíli nerušení. Obloha musí být naprosto jasná a prostor před námi bez vysokých stromů a domů. Posadíme se opět do některé z meditačních pozic tak, abychom měli před sebou svůj vlastní stín /pokud možno ostrý/. Nejdříve vnímáme svůj stín jako celek, pak se soustředíme na střed krku /na stínu/, kde podle jógy je umístěno důležité silové centrum - **višuddha čakra**. Setrváme opět tak dlouho, dokud vydržíme bez mrknutí. Když nám oči počínají slzet, zavřeme je. Po několika vteřinách je znovu otevřeme a podíváme se vzhůru, do modré oblohy. Sledujeme pozorně obraz, který vidíme. Všimáme si jeho tvaru, barvy i pocitů, které náš vjem provázejí.

Trátať na vnitřní předmět: Vnitřní trátať bývá prováděn na stavy mysli. Její jemná podstata - **čittákáša** - znamená oblohu mysli,

její nekonečný prostor. Mysl bývá často přirovnávána k obloze, která činí všechny jevy a dění viditelnými. A tak jako oblaka připlouvají, spojují se, mění barvu a tvar. Rozdělují se a odplouvají, tak při vnitřním **trátaku** pozorujeme děje vlastní mysli - v nekonečném prostoru **čittákáše**.

Je to prostor, v němž se rodí naše myšlenky a představy, kde si uvědomujeme svět i sebe. Při vnitřním trátaku zůstáváme si pouze vědomi tohoto dění, pozorujeme barvu, tvar a kvalitu myšlenek; stáváme se pouhými svědky a pozorovateli.

Trátak napomáhá zvládat stavy roztěkané mysli a usnadňuje jejich kontrolu. Posiluje vůli a pohledu dodává vnitřní sílu a stálost. Zklidňuje mysl a působí blahodárně na nervovou soustavu. Uvádí do hlubší koncentrace a probouzí jasnozřivou schopnost. Vnější trátak posiluje - podle zkušenosti jóginů - také zrak.

Jóganidra

Jóga je stav vědomí; **nidra** znamená spánek. Jóganidra je jógový spánek. Je to způsob pozornosti, stav vědomí, který má být zachovávan v bdělém stavu.

Při jóganidře potřebujeme gurua - učitele. Jeho slovní doprovod je nutný. Učitel má zůstat stále týž; ani místo, kde jóganidru provádíme, nemá být měněno. Je důležité, aby učitel používal stále stejných slov a obrazů.

V jóganidře je naše tělo naprosto uvolněno. Jen mysl - vědomá pozornost - prochází pod vedením učitele jednotlivými částmi těla. Je to rotace pozornosti spojená s určitým stavem vědomí. Postupně odpoutáváme svou pozornost od těla - a vědomí od činnosti mysli. Stáváme se tak vědomými pozorovateli **/drašta/** své činnosti, avšak setrváváme v naprostém klidu. Zpočátku je toto vědomí jen částečné, avšak postupně, když si tuto metodu osvojíme dokonaleji, dosáhneme onoho stavu vědomí zcela přirozeně. Psychické **sádhany** jsou velmi důležité pro všechny, kteří chtějí dosáhnout vyšších stupňů jógy - pokud nejsou jóginové od narození. Jóganidra patří svou podstatou k **jamě a nijamě**, i když ve svých aspektech zahrnuje vyšší stupně **/prat-jáháru, dháranu i dhjšanu/**. Lidská mysl má být nejdříve připravena, pročištěna a zvládnuta, nemá-li žaka strhnout zpět do stavu, který chtěl opustit.

Je mnoho technik jógového spánku. Každá z nich odpovídá určitému charakteru, zaměření a potřebě jednotlivců. Jógový spánek je úspěšný, zůstaneme-li po celou dobu bdělí. Zpočátku je to velmi obtížné, neboť čím dokonaleji se uvolníme, tím více slábne naše pozornost a usínáme. To však není cílem jóganidry - i když tento stav nezůstává bez vlivu na naši mysl, zvláště na podvědomí.

Celé tělo, smyslové orgány i dech mají po celou dobu praxe zůstat naprosto uvolněny - jako v šavásaně. Cítí-li se člověk unaven, nemusí se snažit sledovat a chápat každý příkaz, ale stačí, je-li si aspoň vědom hlasu svého učitele, který ho celou jóganidrou provází. Je to jediný paprsek světla, který

zabraňuje, aby se vědomí žáka neponorilo úplně do nerozlišujícího ne-vědomí, do naprosté temnoty.

Jóganidra je v určitém smyslu také prostředkem sebevýchovy; neboť se začínáme vědomě formovat do podoby, kterou si chceme dát. Proto hned od počátku je velmi důležitá **sankalpa** - představa, přání, obraz, který vkládáme do své mysli. Sankalpa má být jednoduchá a jasná, oproštěna od intelektuálních dedukcí. Chceme se např. zbavit špatných návyků a slabostí, posílit vůli, získat více klidu mysli, šířit harmonii a mír, realizovat své vyšší možnosti atd. Sankalpa má být ušlechtilá - má odpovídat cíli jógy. Uvědomujeme si velkou a nevývratnou pravdu, že nejen pro tuto chvíli, ale v každém okamžiku jsme řediteli, režiséry, dirigenty i jednotlivými nástroji velkého a slavného orchestru - Sebe Sama - a že každý nástroj má být naladěný, aby harmonie našeho života byla dokonalejší a vznešenější. Básník O. Březina vystihuje tuto jemnou souvislost slovy: "**Poslední objev, k němuž se počiná blížit člověk na zemi, tělo.... Tělo ve svých bolestech, chorobách a ve svém zrání, hodnotitel a soudce věcí, tvůrce a ironický plenitel ilusí, tělo- duch, vidoucí dále než náš rozum, tělo-básník snů, které tká, horečný tkadlec, ze všech vláken, z měsíčních šeréní, z mlhy a tmy a které napíná a svíjí jako plavec své plachty podle nebezpečí a přízně kosmických větrů. Záhadné tělo obrácené k slunci této země a z druhé strany duchové, kvetoucí pod neviditelnými slunci druhého vesmíru. Nejeví se jeho vývoj a ztroskotání, jeho počínající choroby i návrat síly, zdraví a dobroty ze skrytých rozhodnutí myšlenky?**"

Jedna z technik jóganidry: Výchozí pozice je šavásana.

- 1/ Položíme se na pokrývku, oči zůstávají po celou dobu uzavřeny.
- 2/ Zaujmeme takovou polohu a uzpůsobíme oděv, abychom vydrželi bez pohnutí 30 - 45 minut. /Zvláštní způsob jóganidry trvá 1,5 hodiny./ Můžeme si také položit polštářek pod hlavu, nohy nebo záda.
- 3/ Nejdříve si uvědomíme vnější dění, hlasy, zvuky, hučení větru atd. a pak zvolna odpoutáváme pozornost od objektivního světa. Uvědomíme si, že praxe jóganidry začíná.
- 4/ Následuje **sankalpa** - představa, kterou vkládáme do své mysli. Opakujeme 3 krát.
- 5/ Rotace vědomí ve fyzických centrech. Mysl se má pohybovat pokud možno rychle z jedné části na druhou, uvědomit si je a uvolnit. Tak prochází postupně 76 důležitými centry. Jsou to: palec pravé ruky, druhý, třetí, čtvrtý a pátý prst, dlan, zápěstí, loket pravé ruky, rameno, podpaží, pás, kyčel, stehno, šlachy kolenní, koleno /česka/, lýtko, kotníky, pata, chodidlo, palec pravé nohy, druhý prst, třetí, čtvrtý, pátý. Podobně postupujeme od palce levé ruky.... Pak přecházíme k pravé lopatce, levé, pravé hýždě, levé, k oběma najednou. Následuje nejvyšší centrum - **sahasrára cakra**, čelo, pravé obočí, levé, střed mezi obočím, pravé oko, levé, nos, špička nosu, pravá tvář, levá, pravé ucho, levé, horní ret, dolní, oba rty najednou, brada, krk, pravá část hrudi, levá, obě

- části hrudi najednou, střed hrudi, oblast pupku, břicho, celá pravá noha, levá, celá pravá paže, celá hlava, hrud a "celé tělo", "celé tělo".... /opakuje se 7 krát/. Tento cyklus opakujeme 5 - 7 krát, podle toho, jakou hloubku jóganidry chceme dosáhnout.
- 6/ Procházíme všemi částmi znovu a vyvoláváme pocit tíhy - jsme si jí plně vědomi /5 - 7 krát/.
 - 7/ Pocit lehkosti; má být pocíťován v těle i mysli /5 - 7 krát/.
 - 8/ Vyvoláváme představu a pocity horka: pravé chodidlo, levé, pravá dlan, levá, pravé oko, levé, rty, pravá noha, levá.... a nakonec v celém těle. Opakujeme stejně jako u předchozího bodu.
 - 9/ Podobně vyvoláváme a procíťujeme chlad: pravé chodidlo, levé, páteř, špička nosu, **sahasrára čakra** a nakonec celé tělo. Opakujeme.
 - 10/ Soustřeďujeme se na bolest tělesnou nebo duševní, kterou jsme prožili; vyvoláváme pocity a stav myslí.
 - 11/ Vyvoláváme pocit radosti jakéhokoli druhu.
 - 12/ Objevujeme psychická centra čakry - a jejich význam.
 - 13/ Nakonec přecházíme k **dháraně**. Jsou to v podstatě různé představy, které probouzejí schopnost imaginace a pomáhají pochopit stavy myslí a vědomí.
 - 14/ Probuzení z jóganidry - oči ponecháváme ještě stále uzavřeny. Pomalu se posadíme a vsedu si uvědomíme svou **sankalpu** - představu, kterou jsme na začátku vložili do své myslí /opět 3 krát/. Pak teprve otevíráme oči.

Upozornění: Jóganidra nemá být prováděna s hlavou obrácenou k severu. Po celou dobu zůstáváme bez pohnutí. Důležitý je také stav žaludku; překyselení způsobuje tlak na srdce i mozek. Nevyrovnané stavy myslí, jako např. pocity strachu, nenávisti, lásky, zloby apod. navozují spánek.

Jóganidra pročišťuje podvědomou oblast, eliminuje špatné tendence a návyky. Zklidňuje mysl a léčí duševní choroby. Je doporučována lidem s vysokým krevním tlakem. Podle upanišad - zaměříme-li pozornost na určitá centra, soustřeďujeme do nich také pránovou sílu a nastává tam větší prokrvení. Protože relaxace těla a zklidnění myslí je v jóganidře hlubší, mohou prvních pěti bodů používat lidé, kteří nemohou usnout večer bez knihy nebo utišujících prostředků. Jóganidra není uměním spánku, ale její praxe nám napomůže usínat, spát i probouzet se uvolněně a bez sebemenšího napětí v mysli. Jóganidra nám pomáhá proměňovat zmatek myslí v harmonii a mír. Vede nás zvolna a bezpečně k osvojení si jógového postoje, umění, které může být nazváno královským. Uspadnuje meditaci. Je velkou pomocí hlavně v meditaci o struktuře kosmu.

Prána vidja

Prána znamená formu energie, životní sílu; **vidja** je poznání, vědění. Vidja v době upanišad znamenalo poznání získané meditací. **Prána vidja** značí poznávání prány a jejích účinků v lidském těle. Je několik druhů metod, které nás vedou k zkušenostem o této jemné formě energie zastoupené v těle, myslí i v skrytých oblastech našeho podvědomí.

Prána vidja je obdobně jako jóganidra praktikována pod vedením učitele. Výchozí pozice je stejná. Rozdíl je jen v tom, že při jóganidře naše mysl sleduje velmi rychle jmenované části a poskakuje s jedné na druhou; v prána vidji jde spíše o proud, plynutí, o sledování něčeho beztvarého, co se pohybuje v našem těle i myslí. Praxe prána vidje spočívá především v probuzení prány a jejím vědomém vedení do různých částí organismu.

- 1/ **P r o b u z e n í p r á n y** . Důležité je probuzení prány, její aktivace. Je vedena z nejnižšího centra - **múladhára** - až do **ádžňa čakry** tj.centra vědomí.
- 2/ **E x t e n z e a r e l a x a c e** . Extenze je spojena s vdechem, relaxace s výdechem. S vdechem rozšiřujeme a rozpínáme celé tělo, psychické já i vědomí. Všechno v nás se rozšiřuje, překračuje své dosavadní rozměry.... Při relaxaci uvolňujeme tělo i mysl; ztrácíme vědomí těla a jeho tíže. Je to něco podobného jako ve spánku, kdy si nejsme vědomi ani těla, ani prány, ba ani vlastní existence. Při relaxaci dosahujeme stavu naprostého míru a vyvážení.
- 3/ **E x t e n z e a k o n t r a k c e c e l é h o t ě l a** . Extenze je opět spojena s vdechem, kontrakce s výdechem. Kontrakce je úplná: celé tělo se stavy mysli i vědomím je staženo, zmenšeno. Nejde pouze o svalové akce, vnášíme sem opět psychický faktor.
- 4/ **E x t e n z e a r e l a x a c e č á s t í t ě l a** . Při této praxi přecházíme již k vědomému řízení prány do určitých částí těla.
- 5/ **E x t e n z e a k o n t r a k c e u r č í t ý c h č á s t í t ě l a** . Zkušenosti této metody můžeme již úspěšně použít v praxi: Chceme-li ztišit rušivé tendence mysli a zklidnit její hladinu, používáme kontrakce. A naopak: Jsme-li unaveni a vyčerpáni, jsme-li nespokojeni sami se sebou a s okolím, používáme extenze prány. Centrem prány je **manipúra čakra** - solární plexus, odkud vedeme vědomě tuto jemnou energii do různých částí těla a zpět. Je-li tok prány v těle porušen, je podle **véd** příčinou mnoha nemocí v těle i myslí.
- 6/ **V i z e p r á n y** . Tak jako vidíme tmou, zavřeme-li oči, vidí jógin zářící pránu.
- 7/ **A p l i k a c e** . Při prána vidje vnášíme koncentrovanou, hlubší sílu vědomí a prány do různých částí těla. Vědomí a prána jsou podle jóginů dvě síly univerzální podstaty, které se manifestují v našem těle.

Prána může být vedena i mimo vlastní organismus. Na těchto poznatcích je založeno léčení pránou.

U p o z o r n ě n í

Terapie u jednotlivých pozic a dechových cvičení je uváděna jen obecně - na základě tisíciletých zkušeností indických jóginů i některých poznatků ověřených již moderními lékaři. Doporučuji proto před začátkem jógového cvičení poradit se o vlastním zdravotním stavu s lékařem, který jediné může stanovit správnou diagnózu.

I pak - chceme-li jógy použít terapeuticky - počínáme si velmi opatrně, v ničem nepřepínáme. Účinek uvedených pozic a dechových cvičení je podmíněn častým opakováním, prodlužováním výdrže a v neposlední řadě i samotným přístupem k józe.

FYZIOLOGICKÉ A PSYCHICKÉ
EFEKTY JÓGY A MOŽNOSTI
JEJICH TERAPEUTICKÉHO
VYUŽITÍ

Zdeněk Bašný

Pojednáváme-li o fyziologických efektech jógy, máme na mysli v první řadě hathajógu, která chce dosáhnout svého cíle právě získáním zdravého, pevného, odolného a silného těla a ovládnutím jeho fyziologických funkcí.

Fyziologické efekty hathajógových cvičení jsou nesporně velmi významné a úměrné někdy až drastickým formám použitých metod; jejich vědecké hodnocení je však nesmírně obtížné pro množství faktorů, které přicházejí při jejich vzniku a rozvoji v úvalu.

Každé cvičení je nutno posuzovat z mnoha hledisek a jen velmi opatrně přijímat nabízející se korelace. Spolehlivější závěr by mohl udělat jen tým odborníků z oborů, jichž se cvičení dotýká. V tomto pojednání chceme dát jen něco informací, jejichž neúplnost si uvědomujeme, a hrubě načrtnout některé možnosti, jež nám tyto hluboké studnice věkovitých zkušeností nabízejí.

Léčebné účinky jednotlivých cvičení jsou uvedeny vždy při popisu těchto cvičení tak, jak jsou tradovány v Indii a převzaty indickými a některými evropskými lékaři. Je nám jasné, že některé popisované účinky nemohly být vědecky prověřeny a že jsou popisovány obraznou formou. Protože tato forma obsahuje jistý sugestivní náboj, ponechali jsme ji v původním znění.

Pročišťovací techniky

Techniky podobné pročišťovací technice nosních dutin vlažnou slanou vodou odpovídající fyziologickému roztoku, **džala néti**, byly prováděny v řadě našich i cizích lázní. K proplachování se užívalo vod s obsahem jódu. Technika **varisar dhauti** znamená masívní nápor na zažívací trakt, cévní systém, ledviny a systém pítuitární. Její efekt bude nutno zkoumat ve všech těchto vztazích.

Džala dhauti znamená v podstatě drastickou laváž žaludku. Ostatní popsané techniky pak již mají blízký vztah k **ásanám** nebo **pránájámě**.

Ásany

Pomocí ásan vytváří jógin zdravé, odolné, pevné a silné tělo. Síla jeho těla je pasívní, spočívá spíše v tom, že jógin snáší extrémní vlivy okolí, fyzický tlak, horko, zimu, než aby aktivně působil fyzickou silou na okolí. Jógin získává vláčnost pohybů a ohebnost, může celé hodiny trávit v extrémních pozicích se silně přetaženými, nadměrně ohnutými polohami kloubů. Přitom jsou kloubní vazy napínány daleko více než při sportu.

Jógin má při silném vývoji svalů vyrovnanou strukturu těla, v níž jsou svaly spíše tušeny než viděny, v klidové poloze nevystupují žádné svalové pletence. Jakmile však jógin svaly napne, vystoupí jejich silné zbytnění.

Při mnohých ásanách jsou svaly vytahovány, a pak

jsou údy drženy v ásaně bez jakéhokoli svalového napětí.

Podle nových nálezů hypertrofuje příčně pruhovaný sval, když je denně zatížen po 6 vteřin dvěma třetinami své maximální výkonnosti. Ásany tedy plně postačí splnit předpoklady k svalové hypertrofii. Při jejich cvičení dochází k vhodnému střídání cviků vytahování a cviků síly, ke stahům a k uvolňování. Soustavným střídáním vytahování, kontrakcí a relaxace dochází k svalové hypertrofii. Nelze však prokázat, že by takto hypertrofované svalstvo bylo tak silné a hlavně výkonné, jako svalstvo cvičeného sportovce.

Provádění ásan je vždy spojeno s určitou regulací dechu a se sugescemi, které mají navodit vhodný psychický stav.

Na fyziologické pochody probíhající při ásanách mají s nejvyšší pravděpodobností vliv následující faktory: Změny v prokrvení určitých částí těla, stimulační neurovegetativního a neurohumorálního systému a psychosomatický vliv sugescí. Tyto faktory vzájemně na sebe působí a mají zpětné vazby. Prokrvení tělesných orgánů může stimulovat neurovegetativní a neurohumorální systém, tyto systémy mohou zase zpětně ovlivňovat prokrvení. Dané sugesce mohou ovlivnit tělesný stav, ten pak může zase zpětně ovlivnit stav psychický. Platí to zejména pro některé extrémní ásany navozující hypnotické fáze a relaxační ásany přinášející pocit klidu. Postihnout však stupeň účinnosti některého z těchto faktorů je velmi obtížné. Nejsnáze lze efekty ásan sledovat u pohybového aparátu, který spadá pod kompetenci ortopedů.

Když se dosáhne dlouhým cvičením vydatné pohyblivosti kloubů, může dojít např. při silném ohnutí v kolenním kloubu k stisknutí cév v podkolení. Tím se vyvolá změna v prokrvení končetiny nebo tělesného orgánu. Přitom může dojít k zastavení nebo omezení přívodu krve v příslušné oblasti krevního zásobení. Jakmile je zaujata relaxační pozice, obnoví se normální přívod krve nebo dojde k reaktivnímu zvýšení prokrvení v příslušném okrsku. Tím dochází k rytmickým změnám v prokrvení, tedy k určitému tréninku cév.

Většina ásan způsobuje zprvu snížení prokrvení napnutím určitých svalů a stlačením určitých cévních okrsků, které jsou v **šavásaně** uvolněny. Stlačením jsou především postiženy žíly, ale i u tepen stlačeného a znovu uvolněného cévního okrsku nastupují známé cévní reakce, které při omezení přívodu krve vedou k zvýšenému prokrvení projevujícím se zvýšením teploty příslušného cévního okrsku. Tento účinek je dosažen jen ásanami, tedy fyziologickou metodou, která nemůže způsobit škody, a rozhodně méně zatěžuje organismus než tzv. fyzikální terapie, jako jsou střídání lázně a ultrazvuk, nebo medikamentózní ovlivnění cévního systému.

Změny v prokrvení nastávají nejen v končetinách, zvláště dolních. Četné ásany působí změnu polohy útrobních orgánů a ovlivňují tak význačně přítok krve k srdci, a to tak, že mu buď brání nebo jej podporují. Mnohé ásany ovlivňují dýchání a mají vypínání nebo stlačování hrudníku mechanické tlakové účinky na srdce a plíce, a tím působí na jejich funk-

ce. Tyto výkyvy jsou tu daleko větší než při sebesilnějším dýchání. Možno soudit, že pokud jsou tato cvičení vykonávána nenásilně, mají příznivý vliv na elasticitu plicní tkáně. Jako dvě protichůdně působící ásany možno uvést **halásanu** se silným stlačením předních krajin hrudníku a **matsjásanu** s mocným vypnutím hrudníku.

Při provádění ásan je působeno na krevní oběh i z periférie. Při vytahování a zvláště napínání svalů je krev vytlačována a krevní svalu se zmenšuje. Jestliže to postihne větší svalové skupiny, může to vést k určitému hromadění krevního objemu v centrálních částech těla.

Při uvolnění proudí zase krev ve větším množství do periférie. Tím se dosáhne rytmických změn v prokrvení svalstva.

Rozsah změn krevního zásobení v průběhu dlouhotrvajících ásan s extrémně změněnými polohami těla je určitě větší než změny podmíněné sportovním cvičením, a to již proto, že sportovní cvičení nejsou dostatečně střídána uvolňováním.

Tyto změny množství krve v periférii způsobují druhotné kolísání v krevním zásobení jiných orgánových systémů, především v orgánech trupu, a je možné, že toto střídání v krevním plnění periferního svalstva a vnitřních orgánů má své léčebné účinky.

Zvláště silné změny prokrvení tělesných orgánů je možno přivodit speciálními cviky, při nichž je břicho pasívně stlačeno, nebo u nichž jsou stlačeny orgány aktivní kontrakcí svalstva břišní stěny. U jednotlivých ásan jsou jisté rozdíly v reakcích krevního tlaku. Největší počet ásan je provázen zvýšením systolického krevního tlaku, výraznější je však zvýšení diastolického krevního tlaku.

Déle trvajícím výcvikem lze tato zvýšení krevního tlaku omezit a u určitých ásan docílit dokonce poklesu krevního tlaku. Při cvičení ásan bylo možno postihnout též změny v krevním obrazu; změny obsahu glukózy v krvi nebyly pozorovány.

Pránájáma

Ještě daleko větší fyziologický efekt než ásany mají dechová cvičení. Jejich vliv na lidské zdraví je však dosud málo objasněn a lékařská věda upozorňuje spíše na nepříznivé důsledky nesprávného dýchání podmíněné násilným měněním dýchacího rytmu. Sami indičtí jóginí doporučují provádět náročnější dechová cvičení pouze pod přímým vedením zkušeného mistra.

Cvičením pránájámy je výrazně zatíženo všechno dechové svalstvo, čímž je vystupňován účinek ásan ovlivňujících hrudník. Již po krátké době cvičení pránájámy bylo možno zjistit prokazatelné zvýšení vitální kapacity.

Cvičení pránájámy má velký vliv na činnost srdce. Podtlak vznikající v hrudníku při vdechu má savý účinek na velké žíly hrudníku, zvyšuje a urychluje přítok krve. Při silném přetlaku v hrudníku je oběh krevní omezen. Při silném stlačení hrudníku možno pozorovat spontánní zmenšení velikosti srdce podmíněné

omezeným plněním srdečních komor.

Podle mínění většiny lékařů vnitřních chorob je považováno zadržení dechu po plném vdechu za nesprávné. Tito odborníci se domnívají, že při zadržení dechu po nejvyšším vdechu dojde k strnutí provázenému zvýšením vnitřního tlaku v hrudníku. To se projeví pocitem návalu krve do hlavy. Kostra hrudníku a silně pokleslá bránice se mechanicky vracejí do středního postavení a není možné udržet extrémní vdech bez uzavěru hrtanu. Takováto poloha je považována za nepříznivou. Může vyvolat zvýšeným tlakem v plicích plicní rozedmu, nebo ji zhoršit. Zadržení dechu má být podmíněno pouze silou svalstva bez uzavření hrtanu. Zcela jinak je tomu při silném výdechu. Když se pak totiž hrtan uzavře, dochází k podtlaku v dutině hrudníku, který se chce rychle vrátit do normálního středního postavení, a bránice při uvolnění sestupuje níže, jak možno pozorovat na lehkém vystoupení předtím zataženého břicha. Při otevření hrtanu proudí vzduch pasívně do dutiny hrudní.

Rytmičné střídání vdechu a výdechu má regulující vliv na činnost srdeční a dosahuje tím podobného efektu, jako byl vliv ásan na končetiny. Při vdechu se přítok krve k srdci zvětšuje, při výdechu zmenšuje, a tato změna je tedy určována rytmem dechu. Změna srdeční činnosti podmíněná rytmem dechu je nazývána respirační arytmií. Tím je tedy prokázána možnost působit dechovými cviky nepřímo na srdeční činnost. Zkušenosti získané odbornými kontrolami indických jóginů svědčí pro to, že možnost ovlivnit srdeční činnost ásanami a pránájámou je úžasná. Pránájáma má rovněž významný vliv na břišní orgány, neboť při všech cvicích klade velký důraz na pohyb bránice. Při silné kontrakci bránice a vydutí břišní stěny dopředu klesnou všechny útroby dolů, při silném výdechu spojeném s vtažením břicha stoupnou nahoru. Tento děj lze označit za masáž břišních útrob, která působí na změnu v prokrvení, a to v úzké souvislosti s dýchacím rytmem. Takovýmto způsobem jsou propojeny funkce všech orgánů a podléhají dechovému rytmu. Ještě větší význam však budou mít změny v nasycení krve kyslíkem a kyslíčnickem uhličitým a všechny složité biochemické děje s nimi spojené. Na tyto změny promptně reaguje neurovegetativní systém a zvláště je na ně citlivý centrální nervový systém. Nejcitlivější jsou pak nejmladší struktury mozku, zvláště mozková kůra.

Pomocí ásan a pránájám je tedy možno nejen ovládat do jisté míry vegetativní funkce, ale ovlivnit i psychické děje.

Možnosti terapeutického využití jógy

I když nejsou dnes u nás dostupné žádné spolehlivé vědecky prokázané podklady pro terapeutické účinky jógy, možno z jasně prokázaných fyziologických účinků jógových cvičení, jako jsou kolísání krevního tlaku, změny v poloze orgánů, změny krevního obrazu včetně erytrocytů a hemoglobinu, změny v prokrvení určitých částí těla, prokázané změnami kožní teploty, soudit, že jóga skýtá značné terapeutické možnosti.

Je nutno seznámit se se zkušenostmi indických lékařů, kteří indikují určité ásany při určitých chorobách. Tyto zkušenosti je nutno prověřovat a vysvětlovat podle znalostí moderní medicíny.

!!! Vždy je však nutno provádět jógová cvičení při určité chorobě pod lékařským dohledem, protože není dosud dostatek vědeckými metodami prověřených zkušeností o vlivu jógových cvičení na jednotlivá onemocnění a nejsou stanoveny přesné indikace a kontraindikace. **!!!**

Nejsnáze stanovitelné indikace možno předpokládat u postižení pohybového systému, případně u s nimi spojených postižení periferního nervstva. Zde je možno očekávat značný léčebný efekt vhodně volených ásan.

Při chronickém revmatismu na infekčně toxické bázi mají ásany výrazně příznivý účinek, právě tak jako u degenerativních onemocnění kloubů. Pomalým vytahováním již kontrahovaných kloubních vazů se získá větší pohyblivost a často bývá umožněn normální pohyb v kloubu. Při svalovém revmatismu mohou opatrně stupňovaná vytahovací cvičení zmenšit bolestivost a svalovou ztuhlost.

Z interních chorob jsou pro léčbu jógou nejvhodnější ty, u nichž se jeví význačnější psychosomatická závislost.

Ze srdečních chorob jsou pro léčbu jógou nejvhodnější funkcionální poruchy krevního zásobení, tedy angina pectoris vasomotorica. Možno použít téměř všechny ásany, protože navozují vnitřní uvolnění, které je spojeno s uklidněním neurovegetativního systému. Nevhodné jsou srdeční insuficience organického podkladu, jako chlopňové vady nebo degenerace srdečního svalu.

Z plicních chorob mohou být dosaženy dobré výsledky při asthma bronchiale, u něhož hrají velkou roli psychické faktory. Počet ásan, které příznivě ovlivňují athma bronchiale i plicní emfyzém, je veliký. U obou chorob se uplatní léčebný vliv ásanami podmíněného zmenšení objemu reziduálního vzduchu.

U bronchiectárií se osvědčují všechna cvičení, kterými dochází k zdvižení bránice.

Všechna cvičení, která podporují pohyblivost bránice, zvláště její pokles, mají při postupném zvyšování intenzity dobrý vliv při léčbě pleurálních srůstů.

Je řada ásan, jimiž možno ovlivnit činnost střev. Při zácpě jsou vhodné ásany, při nichž je tělo zakloněno. Při kýle prospívají ásany, při kterých je břicho stlačeno.

Činnost pohlavních žláz je regulována **garudásanou**.

Při onemocnění jaterního parenchymu, zvláště při chronickém zánětu jater, se doporučuje **jógamudra**, protože v ní játra zprvu při vdechu klesnou a pak při předklonu hrudníku jsou tlačena rukama přiloženými na břicho. Poruchy funkce štítné žlázy jsou příznivě ovlivňovány ásanami, při nichž dochází k předklonu hlavy s dotykem brady a sternu. Štítná žláza je při tomto cviku stlačována a při uvolnění dojde k jejímu většímu prokrvení. Je však pravděpodobné, že na účinku

se podílí podráždění vagu a sympatiku.

Při poruchách krevního zásobení mozku pomáhají ty ásany, při nichž je hlava níže než trup. Zvláště v šavásaně následující po sarvángásaně proudí krev vydatně do mozku. Tyto ásany jsou však spojeny s výrazným vzestupem krevního tlaku, nelze je tedy doporučovat při arterioskleróze.

Ásany a pránájáma cílí k ovládnutí neurovegetativního systému, je tedy samozřejmé, že je jich možno s velkým úspěchem užít k léčbě vegetativní lability.

Relaxační ásany a ásany navozující hypnoidní stavy s vhodnými dechovými cvičeními mohou příznivě ovlivnit emotivitu, afektivitu i myšlení, možno jich tedy užít pro léčbu neuróz.

Mantrové metody cvičení mysli

Zde přistupujeme k vlastním metodám, jimiž ovlivňuje hathajóga duševní dění.

V naší knize jsou popsány tři techniky, které se pokusíme porovnat se známými psychoterapeutickými metodami.

První technika spočívá v opakování manter, posvátných slabik nebo slov, jejichž počet je při automatickém odříkávání kontrolován počtem zrněk indického růžence, která cvičící propouští mezi prsty. Automatické odříkávání manter je spojeno s dechovými cviky a představami psychických center v těle, caker. Cílí k odstraňování obsahů vědomí a navození prožitku prázdnoty, čittákáše /nebo i čidákáše/.

Během tohoto cvičení se objevují potlačené obsahy podvědomí, vytěsněná přání a potlačené, neodreagované prožitky, ale i vize archetypického charakteru. Cvičící musí zachovat vůči těmto psychickým obsahům postoj nezaújatého svědka, objektivního pozorovatele. Tím tyto psychické obsahy ztrácejí na intenzitě a postupně mizí.

Jestliže cvičící neudrží svou bdělost a objektivní postoj na patřičné výši, upadá do stavu lája, ve kterém je stržen svými fantastickými představami a posléze usíná. Jde u něho v tomto případě o autohypnoticky navozený trans.

Prožitek čittákáše přináší duševní osvěžení, uklidnění a pocit vyrovnanosti.

Tato technika je podobná autohypnotické metodě E.Couého, je však daleko hlouběji pojata a zahrnuje v sobě i přivedení starých potlačených obsahů podvědomí do vědomí, což bývá cílem dlouhotrvajícího úsilí psychoanalytiků.

Druhá technika spočívá ve fixaci pohledu na předmět, která jak je známo, může navodit hypnotické stavy. Tato fixace pohledu na předmět bývá později vystřídána koncentrací na určitou představu. Takovéto koncentrační cvičení se již pokládá za součást rádžajógy. Jednou z představ může být představa shora uvedené prázdnoty, čittákáše, neboli čidákáše, v níž vznikají, pohybují se a mizí naše myšlenky. Při koncentraci na tuto představu znovu vyplouvají z hlubin podvědomí potlačená přání, vzpomínky a fantazie, k

nimž cvičící zaujímá postoj nezúčastněného objektivního pozorovatele, pokud nedojde k jejich ústupu.

Třetí metoda, **jóganidra**, jógový spánek, spočívá v progredující relaxaci tělesné i duševní, při níž si postupně uvědomujeme v jednotlivých částech těla tíži, pak lehkost, pak horko, pak chlad.

Později se koncentrujeme na určitou představu, symbol, nebo vlastnost. Tato cvičení se nápadně podobají autogennímu tréninku J.H.Schultze, mají však daleko více variací. Jejich terapeutické efekty by tedy neměly zůstat pozadu za efekty Schultzovy metody.

Fyziologické a psychické efekty rádžajógy odpovídají efektům koncentračních technik hathajógy. Možno předpokládat, že u jóginů, kteří dosáhli stupně kontemplace, samádhi, došlo k podstatné změně osobnosti.

Hathajógini dosáhli v ovládnutí svých tělesných funkcí neuvěřitelných výsledků.

Schmidt uvádí řadu hodnověrných svědectví z minulého století o jóginech, kteří se dokázali přivést do zvláštního stavu, připomínajícího hypnotickou katalepsii, a dali se v něm pohřbít na dobu až 40 dnů.

Jógin Haridás určitou dobu přede dnem, než se dal pohřbít, použil projímadel, a pak po řadu dní požíval velmi omezenou mléčnou dietu. V den pohřbení spolkl asi 5 cm širokou a 10 m dlouhou lněnou stuhu, vyčistil si jí žaludek a pak ji vyvrhl. Střeva si vyčistil tím způsobem, že se ponořil po ramena do vody, zasunul si do konečníku trubičku a pomocí volně ovládnuté peristaltiky nasál do střev vodu, kterou pak zase vypudil.

Pak uzavřel všechny své tělesné otvory zátkami z vonného vosku, zadržel dech a ucpal dutinu hltanu dovnitř obráceným jazykem. Jazyk musel být předem uzpůsoben přetětím uzdičky /frenulum linguae/ a vycvičen natolik, že jej mohl jógin vypláznout tak, že jím dosáhl na oko. Uzavření hltanu jazykem se nazývá **khéčarí mudra**.

Poté jógin zkřížil ruce na prsou, zavřel oči a přestal reagovat na okolí. Nebyl zjistitelný tep srdce ani dech; po nějaké době bylo tělo chladné, pouze uprostřed lbi bylo teplé místo, kde snad bylo možno zjistit známky krevního oběhu.

Někteří jógini se dali pohřbít v truhlách, jiní se dali zasypat zemí pouze v plátěném obalu.

V tomto stavu zůstali až 40 dní. Po vyzdvížení jim byli uvolněny tělesné otvory, vyňat jazyk utěšující hltanovou dutinu, na hlavu přiložena horká placka z koření a mouky z luštěnin a pak provedeno dýchání z úst do úst, až zátky z vosku, které byly v nose ponechány, s hlukem vyletěly. Tento fenomén byl považován za nejvýznamnější známku úspěšného ožívování, které bylo podporováno masáží těla, foukáním do uší, otvíráním víček a podobnými úkony, které měly reflektologicky navodit návrat normálního stavu vědomí.

Po návratu normálního vědomí se jógini v poměrně krátké době zotavili.

V nám dostupné literatuře jsme nezjistili žádné případy podobného rázu, které by byly popsány v současné době a zkoumány moderními vědeckými metodami. M i r c e a E l i a d e se zmiňuje o tom, že d r .

Charles Aubry a dr. Thérèse Brosse prokázali, že hathajógini ovládají hladké svalstvo a jsou schopni nasávat a vypuzovat tekutiny močovou raurou a konečníkem a zadržet ejakulaci semene.

Psychoterapeutické aspekty jógy

Co může jóga nabídnout nešťastnému, rozvrácenému, znechucenému člověku, žijícímu v nejistotě a úzkosti, vydanému opětovnému zklamání? Naprostá většina lidí je přesvědčena o existenci řádu v bytí, i když tato představa může být značně nevyjasněná.

Jóga pak podává představu vesmírného řádu, který má svůj smysl a dává smysl existenci každého individua. Bez této představy byla by nemožná i představa vývoje, který se musí vždy díť k něčemu. V tomto řádu spočívá i spravedlnost, kterou si nese každé individuum samo v sobě. Co ze sebe vydá, toho se mu zpět dostane. I když nelze prokázat, že by tento princip platil ve vztazích individua k okolí, možno s určitostí soudit, že bude platit v jeho psychickém životě, kde tvoří jeden z nejzákladnějších archetypů jeho podvědomí. Na tomto principu vzniká princip očištění, **katharze**, a princip oběti.

Kladný psychický efekt oběti, aktivního vzdání se určité hodnoty ve prospěch druhého, nebyl dosud patřičně psychoterapeuticky zhodnocen, ačkoliv měl nesmírný význam v duševním životě všech lidských generací.

Jógin, který usiluje o nejvyšší představitelnou hodnotu, je tedy nejvýše motivován, obětuje vše, tedy v první řadě to, co je mu nejbližší. Podle Franklový existencianalýzy je možno dělit hodnoty na hodnoty tvůrčí, hodnoty zážitkové a hodnoty postoje.

Karmajógin, člověk tvůrčí, obětuje svou činnost, své jednání. Snaží se s veškerou péčí a úsilím jednat ve shodě s poznáním řádem, nehledí však naprosto na výsledek své práce, netouží po žádném zisku, který mu jeho práce přinese. Takovýto člověk je ve svém jednání svobodný, nelze ho podrobit žádné manipulaci, nepřijme ve společenské skupině žádnou roli, která by nevyplývala z jeho povinnosti. Domníváme se, že v dobách společenských převratů a zmatků může takovýto postoj pomoci mnohému při řešení jeho životních problémů. Některé rysy karmajógina jsou zachyceny v Kiplingově básni "Když....", z níž možno soudit, do jaké míry mentalita podmaněné země pronikla do myšlení podmanitele.

Jóga, která v samé své podstatě vede k odbourání jakéhokoli egocentrismu, sobectví, učí obětovat tvůrčímu kosmickému principu, jež si antropomorfne představuje jako jakési kosmické vědomí, veškeré hodnoty zážitkové. Toto je cesta bhaktijógy.

Bhaktijógin musí usměrnit k zvolené představě uctívání veškerou svou emotivitu a jen v této představě hledat jistotu a smysl svého života. U řady nešťastných a duševně rozvrácených lidí, kteří se zklamali při hledání egocentricky podmíněných zážitků,

nacházíme spoustu nevybitých citů. Považujeme za vhodné usměrnit tento emotivní náboj k nejvyšší možné představě, kterou je tato osoba schopna přijmout. Tímto objektem může být společenská organizace, národ, některý z všelidských ideálů, nebo u religiózně zaměřených osob představa tvůrce a pána vesmíru, osobního boha. Čím výše tento objekt stojí v obecně lidské hierarchii hodnot, tím je menší pravděpodobnost, že by osoba, která k němu upjala své city, byla zklamána jeho zhroucením a přišla tak o jistotu a smysl života, které jí tento objekt skýtal.

Existují však lidé, kteří chápou veškerý svět jako směsici náhodných, nestálých, prchavých jevů, v níž není žádné stálosti, pravého vývoje a smyslu. Jedinou platnou zákonitostí je zákonitost statická. Život je podle nich jen náhodný fenomén, ztracený v nesmírných pustinách vesmíru a odsouzený nevyhnutelně k zániku v tepelné smrti podle druhé termodynamické věty.

Takovýto zbytečný, nesmyslný svět může být pro člověka pochopitelně jen zdrojem deprese z poznání a s ní spojeného utrpení. Toto utrpení pak prociťují jako reálné.

Džňánajóga umožňuje těmto lidem aplikovat jejich způsob myšlení na jejich vlastní duševní život. Učí je, že obsahy jejich vědomí, jejich city, myšlenky a tedy i jejich deprese a utrpení jsou právě tak nestálé a pomíjivé jako jevy zevního světa. Tím, že je staví jako objektivní pozorovatele, zabranuje jim, aby se nadále identifikovali s obsahy svého vědomí a vede je k osvobození od sama sebe, svého individuálního já, tedy i od deprese a utrpení.

J Ó G A A S O U Č A S N O S T

Milada Bartoňová
Boris Merhaut

Proč nejedete mezi lidmi? - zeptal se kdosi starého jógina. Čekám, až přijdou ke mně - odpověděl. Ta doba přišla.

Dnes na tisíce lidí ze Západu i Východu přicházejí do Indie, vyhledávají jógy, aby mohli být uvedeni do metody a praxe jógy - do umění života.

Abychom pochopili, proč se jóga v posledních desetiletích našeho století šíří tak nezadržitelně jako světlo do všech stran, pozastavíme se aspoň na chvíli u její kolébky - v zemi, kde se zrodila, rostla a všestranně se rozvíjela.

Zrodila se zrovna tak přirozeně jako se rodí světy, bunka živé hmoty, člověk i jeho myšlenka a čin. Vešla do světa ustavičné změny v určité době a do určitého prostředí a nese jejich znamení. Avšak toto zvláštní dítě poznání, stavů mysli a vědomí nese s sebou také znamení nadčasové jednoty a univerzálnosti - podle kterého může být poznáno kdekoli a kdykoli. Jóga není proto výhradním majetkem jediné země - Indie - ale vlastnictvím lidské přirozenosti, která náleží každému stejně. Integroující síla zastoupená v člověku, jeho touha po spojení s nekonečným celkem života je neutlumitelná.

Poselství jógy je proto individuální i univerzální. Patří člověku všech dob a kontinentů - bez ohledu na jeho víru, politickou nebo národnostní příslušnost.

Staré texty mluví o nadčasovém původu jógy. To znamená, že tato integroující síla /síla jógy/ je zastoupena ve všech jevech, že vstupuje do času s jejich zrodem. Je také před těmito zrody, neboť je připravuje, utváří, nese a spojuje.

Za původce jógy bývá označován /jak už bylo poznamenáno v úvodu k ásanám/ **Šiva**, představitel věčného bytí i věčné proměny. Nesmrtelný dialog mezi těmito dvěma principy, které jsou zastoupeny v člověku, je uveden v B h a g a v a d g í t ě . Začíná - obrazně naznačeno - uprostřed bitevního pole, kde se rozhoduje o významu lidského života, o jeho smyslu:

Je před bitvou. **Ardžuna** žádá svého vozataje **Kršnu**, aby ho zavezl do středu mezi obě vojska. Chce poznat ty, proti nimž má bojovat. Pronikavý lomoz a křik ohlušuje srdce i rozum. Ardžuna pohlíží ze středu na nepřátelské šiky a poznává své příbuzné, jejich syny a vnuky, učitele a přátele. Nebudu bojovat - praví svému vozataji Kršnovi - a odhazuje luk i šíp. A tam, uprostřed bitevního pole, když Ardžunova mysl je nejvíce zmatena, bezradná a plná napětí, uvádí jej Kršna do jógy - do umění života.

Osmnáct kapitol Bhagavadgíty naznačuje osmnáct metod jógy. Jsou to stupně poznání a stavů mysli. Každému z nich odpovídá určitý postoj a způsob seberealizace. Proto je na konci každé kapitoly v sanskrtském originále uvedeno, že Bhagavadgíta je knihou jógy /**jógaśástra** - metoda, řád jógy; **brahmavidja** - věda nebo vědění o podstatě a řádu světa a života; **upanišada** - to, co bylo sděleno učitelem žákovi přímo/. A aby tento nesmrtelný rozhovor byl zachován a cesta jógy byla osvětlena pro všechny, kteří hledají a chtějí uskutečňovat ve svém životě vyšší možnosti svého bytí, byla zapsána a vložena do slavného indického eposu M a h á b h á r a t y .

Narušení harmonie osobního nebo společenského života vyvolává nejen příznaky nemoci, ale také regenerující síly, které udržují a chrání život jako celek. Není proto náhodou, že jóga se v současné době tak nezadržitelně rozšiřuje. V dějinách člověka a lidstva jsou situace, kdy následky příčin myšlenek, postojů, rozhodnutí, činů apod. se zákonitě vracejí zpět ke svému tvůrci. "Cítíme, že soudný den není v budoucnosti, ale že je nepřetržitou přítomností v kosmu." /O.Březina: Přítomnost./

Jóga, prastará metoda integrace lidské bytosti, opouští hlavně po druhé světové válce kruh "vyvolených" a vstupuje do světa lidí ohrožených termonukleární válkou, hladem, nacionalismem, militarismem, nebo jiným "-ismem" a diktátorskými režimy. V době ohrožení lidské existence otevírá nové perspektivy života - probouzí jeho vyšší síly a možnosti.

Hlavně po druhé světové válce, když se Indie, zachovatelka a ochránkyně tohoto nadčasového dědictví časů, osvobodila, přicházeli hledající z Evropy i z Nového světa do nesčetných **ášramů** na indickém poloostrově, aby bezprostředně poznali mudrce a jóginy, kteří učí především tím, **že jsou, a čím jsou.**

Vědomí vnitřní potřeby a hlasy ohroženého lidství volaly jóginy na mnohá místa světa. Poslušni hlasu svého vyššího já vydávají se na své cesty, které zahájil již SVÁMÍ VIVÉKĀNANDA, jógin RAMAN, JÓGĀNANDA, VIŠNUDÉVĀNANDA, paní OSSIUŠOVÁ, SATČITĀNANDA, MA JÓGAŠAKTI, SATJĀNANDA, JESUDIAN a mnozí jiní.

Tak začíná indická jóga plnit své poslání "být matkou jednoty všeho stvořeného" v tomto světě.

Jóga není náboženstvím. Je vědeckou metodou a exaktní disciplínou postavenou na empirickém základě. Zpřístupněna v Bhagavadgítě uvádí osmnáct metod, stupňů poznání, po nichž vystupuje lidská bytost k vrcholu sebepoznání jako neodlučitelné části celku, k osvobození a vyššímu stupni seberealizace. Proto po józe beznaděje, smutku a zmatku myslí začíná jóga správného rozlišování, správného poznání, pak jóga činů.... a nakonec po poznání funkcí a stavů myslí - se zastavuje u kvalitativní odlišnosti vědomí - **átmanu**. To je cesta k osvobození. Je to něco jako jednotlivé ročníky škol, stále vyšší a vyšší třídy.

Každému z naznačených přístupů k životu odpovídá určitý způsob poznání i seberealizace. Reakce adekvátní těmto rovinám nelze měnit - jako nemůžeme požadovat na kopřivě, aby rozkvétala a voněla květy růží, nebo žádat na opici, aby vyřešila integrály.

Jóga napomáhá strukturální proměně mysli a stavu vědomí.

Jóga není dogmatem. Může být osvojována jenom v souladu s přirozenými podmínkami člověka - individuálně. Má být vždy prováděna v souhlase s věkem, stavem a prostředím. Je jako slunce, které září a vyvábí na povrch země nesčetné druhy rostlin a živočichů. Podobně je tomu i s principem jógy. Je-li správně pochopen, vytváří svobodné projevy harmonie ve všech částech světa u těch, kteří odhalili její živý pramen.

Nad dnešním lidstvem se vznášejí atomové mraky - plody hrůzných chaotických myšlenek a činů. Těmito

mraky proniká však současně záře vycházejícího slunce - sjednoceného lidství - vyšší stupeň probouzejícího se vědomí v člověku, které ultimativně vyvolává atomický věk.

Usedáme - jako před tisíciletím - pod zářícím indickým nebem kolem svého gurua SVAMÍ SATJÁNANDY. Dnes však tu již není žák se svým učitelem sám - jak tomu bývalo kdysi. Je nás tady - účastníků prvního mezinárodního kursu jógy - přes třicet. Sedíme v zahradě vonící exotickými květy a z dále se ozývá zpěv védských hymnů, tak jako před tisíciletími zazníval kolem Gangy a v lesních tišinách: **Asató má sad gama-já, tamasó má džjótir gamajá, mrtjór má amrtam gama-já....** Veď mě z toho, co je neskutečné ke skutečnosti, ze tmy ke světlu, ze smrti k nesmrtelnosti.

A přece je dvacáté století a sama Indie je již zasažena technickou civilizací Západu. Tím vším však zůstala nedotčena jemná pravda o lidském životě - jóga - jejíž podstatu a metody jsme přišli poznat. Do Indie přicházejí stále noví a noví žáci jógy a hledají její živý a oživující pramen. Sešli jsme se v Mungéru téměř ze všech končin světa: z Holandska, Švýcarska, Norska, Dánska, Francie, Izraele, Polska, Japonska, Mauritia, Kanady, USA i z Československa. Jóga je ve světě již hodně rozšířena. Růst zájmu i potřeby potvrdil zvláště mezinárodní kongres jógy v Gondii, jehož se zúčastnilo na 5000 zájemců, a semináře v Dillí, Muzufarpuru a Bombaji.

Mnozí z účastníků mezinárodního kursu jógy v Mungéru mají již ve svých zemích školy jógy nebo se o jógu zajímají z různých vědeckých hledisek - jako např. Dr. Collette Guinebertová z Francie. Je to lékařka, psychologka a psychiatricka, která se později specializovala na akupunkturu. R. ENGELS, biolog a učitel jógy z Holandska, chce založit po svém návratu do vlasti ášram integrální jógy. T. POLDERMAN, student biochemie, byl rozhodnut spolupracovat po ukončení studií se svým otcem, lékařem R. POLDERMANEM, zakladatelem školy jógy v Holandsku. Z Holandska tam byly také E. VUNDERIKOVÁ a M. VUNDERIKOVÁ, matka s dcerou, obě se rozhodly zůstat v Indii a věnovat celý svůj další život práci v této oblasti. Y. FUJITOVÁ /absolventka akademie Ochanomizu/, vedoucí japonského malířského sdružení, přijela do Indie již po druhé, s úmyslem založit školu jógy v Tokiu. D. BOYES z Francie se zabýval jógou a její aplikací na výchovu dětí. E. M. C. TRIENEKENS z Holandska se chtěl seznámit s teorií a praxí jógy především pro hlubší poznání života i sebe sama. J. L. MADSENOVÁ, ošetřovatelka z Dánska, již se zaměřila na aplikaci některých metod jógy při léčení duševních nemocí. Zůstala také v Indii. J. M. SCHNEIDEROVÁ, operní zpěvačka, měla již svou školu jógy ve Švýcarsku. P. D. PRETE z USA chtěl být také uveden do této zvláštní vědecké disciplíny, aby se mohl věnovat józe ve své zemi. B. GILMOUROVÁ, předsedkyně výboru pro řízení Integrálního institutu jógy v Novém Yorku, se rozhodla věnovat celý svůj život této práci. Podobně také

E.BERGOVÁ, operní zpěvačka a sekretářka tohoto institutu. Z Holandska přijela na tři měsíce spolupracovnice lékaře R.POLDERMANA - BAKKER ADRIANA MARIA GEZINA. O.SCHERTZOVÁ, profesorka gymnastiky z Francie, přijela s touhou založit výzkumnou školu jógy.

Y.FEUEROVÁ z Izraele byla již členkou Akademie jógy v Paříži a jejím cílem bylo také založení školy jógy a její šíření v Izraeli. J.B.RIGNAULT, psycholog, pracoval ve vědeckém výzkumu jógy ve Francii již delší dobu. Z Francie byla také P.FALLEXOVÁ, která kromě praktických aspektů jógy se zaměřila také na její společenský, univerzální dosah. Dr. T.Pasek z Polska - pedagog a prof. na institutu tělesné výchovy v Poznani - se věnoval studiu i praxi jógy již několik let. Po návratu zamýšleli spolu s odborníky založit výzkumný ústav jógy. M.NIKALSEN z Norska se rozhodl vyučovat józe ve své zemi. W.P.STORENS BLISS z Kanady, student psychologie, chce šířit jógu v Kanadě pod vedením svého učitele dr.Ánanda, který zamýšlí vyvodit logické závěry z biologických poznatků západní vědy; analyzovat vědecky vyšší stavy lidské zkušenosti; připravit západní laboratorní nebo klinické metody pro výzkum a odhalení "zázračných" jevů duchovních, rozvíjet objektivní charakteristiky indické filosofie a podrobit individuální, duchovní zážitky lidí experimentům.

Indka S.DESPHANDEROVÁ B.A., členka Aurobindova ášramu, chce zřídit školu jógy v Indii. VIDYA MITTA-LOVÁ, učitelka a rovněž Indka, je rozhodnuta pracovat také v této oblasti. E.HELLANDOVÁ, architektka z Dánska, je učitelkou jógy v Kodani. P.C.W.D'AVOINE, učitel z Mauritia, se rozhodl věnovat celý svůj život józe. N.K.HARIHARNO, N.C.C., učitel sanskrtu a hindštiny, chce pracovat také tímto způsobem pro blaho a povznesení Indie.

Z nesmrtelného dialogu, který se odvíjí v každé lidské bytosti, pomáhá nám guru SATJÁNANDA porozumět především vlastní mysli, zákonitostem, které ovládají její stavy. Často zdůrazňuje, že jóga je proměna struktury mysli a vědomí, "operace mozku". Na nižším stupni vývoje realizuje člověk zákonitě nižší /ne-vědomé/ tendence: zmatek, zlobu, dychtivost a žádosťtivost věcí, destruktivní a rozdělující síly, nenávisť, závist apod. Vyššímu evolučnímu stupni odpovídají pokojnější stavy a vibrace mysli. Také rozhodování a lidské činy jsou inspirovány touto silou. Člověk dosahuje širšího stavu vědomí a poznání a stává se skutečným tvůrcem míru. Jsi dobrý? - ptali se žáci Buddhy. Nejsem - odpovídá. Jsi déva /bůh/? - zkoumali dále. Nejsem. Jsi světec? - ptali se znova. Nejsem - zní stejná odpověď. Tak co vlastně jsi? - ptají se nakonec. Bdím - odpověděl. To je také význam slova Buddha, tj. probuzený, osvícený, vědomý.

Neurózy, rozvrácený životní řád, "schizofrenie" lidské bytosti i světa byly zrozeny ze stavů mysli - z porušení přirozené harmonie.

Guru hovoří stále stejně klidně, tiše. Zdá se, jako by četl z nesmrtelných záznamů vlastní bytosti. Nepřesvědčuje nikoho o "své" pravdě - osvětluje pouze vlastním světlem, aby byl předmět jasněji a lépe viděn. Cítíme, jak jeho osobnost se rozšiřuje do

všech rozměrů a stran. To, co nás na ní uchvacuje, je síla, která nás spojuje přes všechny hranice států, náboženských vyznání a politických přesvědčení, přes rozdíly rasové a národnostní. Stáváme se nezávislími v poznávání "Jednoho, jemuž vědci dali mnoho jmen". Pociťujeme vznešenou jednotu všeho. Sjednocení a osvobození lidstva vzejde ze sjednoceného a osvobozeného člověka.... Nesmrtelný zpěv bytosti a její slavnější realizace - začínají u každého z nás. SVÁMÍ VIVĚK-ÁNANDA řekl: "To, co mne zajímá, je individuální člověk. Pro toho pracuji".

Pod všemi směry a aplikacemi metod jógy v různých zemích se skrývá jejich podstatná pravda: Cíl jógy zůstává týž za všech okolností, protože je životem samým; je esencí života - jeho smyslem a radostí. V nás jsou potenciálně zastoupeny všechny vesmírné síly, a na nás záleží, k čemu jich používáme. A byli-li Buddha nebo Ježíš Kristus velký - poznamenal náš guru -, mohu být ještě větší, neboť jsem stejným dítětem všudepřítomného a všezahrnující podstaty, jako byli oni. Pracujme pro harmonii lidské bytosti i celků - pro mír světa. Jaké síly rozpoutáme a vyvoláme, takové na nás působí.

Sat-čit-ánanda, tj. existence, vědomí, blaho je cílem. Dolní oblouk napjaté tětiny - myslí - se dotýká země a lidství z prachu utvořeného, aby šípem své metody zacílené do terče kosmického stavu vědomí vymrštil smrtelnost pomocí harmonie těla, duše i ducha do svého vlastního ztotožnění - Domova zpěvu.

Ve všech zemích jsou podmínky pro variace tohoto luku Ardžunova, který zvedne, když překoná váhání na poli zmatené mysli, aby začal boj proti sobě a za sebe. Takový obraz lze převést s rozmyslem jako analogii i na situaci lidstva, neboť lidstvo je zmnožený člověk.

Tak jsme byli učeni o univerzálním poslání jógy ve světě, jehož integrace je neodvratná.

Světlo jógy, které bylo v Indii zažehnuto nad vrcholy hinduistických chrámů, osvěcuje nesčetná vyznání a božstva univerzálním světlem. Téměř ve všech částech Indie můžeme dnes potkat jóginy a uchýlit se do některého ze slavnějších nebo méně známých ášramů. Zmíním se jen o několika, seznam je přiložen vzadu na konci knihy.

V podhůří Himálají, v Ršikéši, je poblíže Gangy rozsáhlý ášram, založený lékařem SIVÁNANDOU. Již za života zakladatele přibyla k areálu budov také tiskárna, takže ášram vydával a doposud vydává své časopisy i knihy. Tiskárna je docela moderně vybavena.

Po smrti sivánandově vede ášram SVÁMÍ ČIDÁNANDA, který již dvakrát podnikl turné světem. Druhý žák SIVÁNANDY, VIŠNU DEVÁNANDA, má svou školu jógy ve Val Morin v Kanadě, kde jsou také připravovány tříměsíční kursy jógy i pro zájemce ze zahraničí. Višnu Dévánanda navštívil v roce 1968 také Československo. Jeho stejně vzácnou žačkou je paní OSSIOUS, rodačka ze Strakonice. Navštívila již třikrát - s poselstvím jógy - také svou rodnou zemi. Třetím velkým a světoznámým žákem je SVÁMÍ SATJÁNANDA, náš guru ze školy

jógy v Mungéru. V této škole jsou pravidelně pořádány tříměsíční kursy jógy, které jsou navštěvovány mnoha zájemci ze zahraničí. SVÁMÍ SATJÁNANDA navštívil v roce 1968 školy jógy v Austrálii, Hong-Kongu, Malajsii, Japonsku, USA, Anglii, Francii, Holandsku, Norsku, Finsku, Dánsku, Švýcarsku, Rakousku a byl pozván také do Sovětského svazu.

V současné době byly zbudovány tři větší školy jógy: v **Góndii, Raigarhu a Bombaji**, které povedou žáci Satjánandy /z prvního mezinárodního kursu z Mungéru/.

V Ršíkéši se rozkládá v nádherné přírodě další ášram, světoznámého MAHÁRŠI MAHÉŠ jógiho. Je to lesní akademie meditace. Mahárši Mahéš jógi vychoval mnoho žáků, kteří působí na různých místech ve světě. Ášram je přepychově vybaven a pobyt je tam velmi nákladný.

V Dillí je několik ášramů, škol a institucí jógy. Zmíním se jen o jednom, který mě velmi zaujal. Je to ášram jógina DHIRENDRY. Ministerská předsedkyně, Indíra Gándhiová, si tohoto jógina velmi váží. Darovala mu pozemek na zřízení školy. Za svého putování světem navštívil Dhírendra také Moskvu, kde byl podroben různým experimentům. Velký údiv budil tehdy - v době mrazů - jeho lehký indický oděv, složený ze dvou pruhů jemné bílé tkaniny. Při měření teploty bylo zjištěno, že je /právě tak jako vše ostatní/ zcela normální.

V Banárasu najdeme také několik ášramů jógy. Ánandamají MÁ, jóginka a ředitelka jednoho z nich, zřídila poblíže nemocnici. K tomuto ášramu patří asi 15 odboček.

Podnět k vědeckému zkoumání pozic i dechového cvičení dali mnozí indiští jóginové /jako např. lékař ŠIVÁNANDA, B.K.S.IYENGÁR, SVÁMÍ KUALAJÁNANDA aj./ a ústavy. Velmi známé je centrum jógy v Lónavle, poblíže Bombaje, které laboratorně zkoumá účinky jógy, výzkumný ústav v Dillí a jiné. Lékařská věda Západu krok za krokem začíná objevovat, že pod touto zvláštní empirickou slupkou jógy se skrývá hluboké vědění.

V Bombaji má svou školu B.K.S.Iyengár. Používá ásan a pránájámy převážně terapeuticky. Známa je zde instituce jógy Santacruz.

Aurobindův ášram v Pondičerry, kde má i své publikační oddělení. Zdůrazňuje integrální jógu - ásany a pránájáma jsou chápány v duchu šrí Aurobinda. Hlavním předpokladem je vnitřní otevřenost, opravdovost a probuzení. Je to jóga sebeuskutečnění ve vyšším smyslu a není nutná žádná vnější pomoc. Jde o podobný vnitřní postoj, jako zdůrazňoval největší jógin a světec v historii Tibetu - MILAREPA - /11.stol./.

Upozorňoval, že osvícení nemůže být nalezeno hledáním, ale jen meditací o vlastní mysli. Mysl je podle něho všudypřítomná, právě tak jako prostor. Osvětluje všechny manifestace, všechny jevy a dění, které si uvědomujeme jen prostřednictvím této nekonečné oblasti. Toto vědomí je výchozím bodem - to má být viděno jasně jako krystal na dlani.

Jóga začíná v Indii pronikat také do výchovy. Je to hlavně ŠÁNTIKUMÁR J. BHATT, který se zabývá problémem modernizace výchovy - jógou. Je redaktorem časopi-

su The Bombay Samachar a presidentem sdružení všech indických dětí.

Ášram v Tiruvannamalai, v místech, kde působil RAMANA MAHÁRIŠI, vydává také svůj časopis The Mountain Path. Časopis je rozesílán téměř do celého světa. Časopis seznamuje se starou moudrostí všech dob i míst světa a uvádí člověka na stezku sebepoznání.

Již před první světovou válkou, která otrásla lidskými hodnotami, Veliká mise RÁMAKRIŠNOVA vysílá do Ameriky a Evropy VIVÉKÁ NANDU, aby upadající civilizaci Západu oplodnil nevadnoucí mízou "Ašókovy stromu".

Vědecký a technicky rozvinutý Západ se postupně ujímá tohoto živého dědictví, aby zachoval sám sebe - aby se nestal obětí zhoubného sebepřecenění jednostranného rozumu.

Polsko se zajímalo o jógu již za první světové války. Hlavní impuls byl dán v době, kdy známý filosof prof.dr.WINCÉNTY LUTOSLAWSKI, který sám trpěl dlouhou dobu duševními depresemi, napsal knihu o metodách jógy: Rozvoj potegí woli - Růst síly vůle.

Již v roce 1963 se začalo s prvními výzkumy ásan na II.interní klinice v Krakově. Její ředitel prof. JULIAN ALEXANDROVICZ, byl první, který se zaměřil na účinky jedné z nejdůležitějších pozic - **šíršásany** /stoje na hlavě/. Výzkumy byly prováděny podle instrukcí lékaře ŠIVÁNANDY: Yoga Asanas and the Science of Pranayama.

Elektrokardiogram a rentgenové snímky byly prováděny po 30 až 50 minutách v šíršásaně; krev byla zkoumána z hlediska hemostatického, hemodynamického a biochemického.

Bylo zaznamenáno zvýšení svalového napětí a snížení variace T vln. Rentgenové snímky zachytily změny srdečního svalu a v hornější části rozšíření artérií.

Některé výsledky byly překvapující. Během 30 minut stoje na hlavě byla rychlost dechu snížena z normálních 16-22/min. na 2/min; také spotřeba vzduchu klesla pod normálních 8 litrů - až na 3 litry za minutu. Spotřeba kyslíku byla však o 33% vyšší než normální.

Výsledky jsou publikovány v časopise Acta Physiologica Polonica /XVI, No 1. 1965 - v příspěvku, který pojednává o vlivu pozic na složení a cirkulaci krve/.

Šíršásana umožňuje adaptaci organismu v souvislosti s cirkulací krve a s dechem. Mechanismy, které ovlivňují složení krve, hrají důležitou úlohu u osob vystavených častým a extrémním změnám tělesných pozic a gravitačních podmínek. Tato pozice je proto vhodná zvláště pro kosmonauty i piloty.

V roce 1966, v době, kdy byly podniknuty nové, psychologické experimenty, byla vytvořena vědecktější základna pro rozvoj jógy. V září byl pořádán vysokoškolský seminář jógy ve Varšavě, kde byli přítomni vědci nejrozličnějších oborů. Byly zkoumány různé metody jógy, mnohé z nich byly adaptovány - s velkým zájmem polského lidu - jako duševní disciplíny. Organizace semináře pro fyzickou i duševní výchovu byla

jedním z prvních pokusů ve světě. Seminář dal podnět k utvoření vědeckého střediska jógy v Polsku. Bylo přičleněno k Akademii tělesné výchovy, kde se vyučuje józe. Dr. TADEUSZ PASEK, člen Akademie, byl také delegován na první mezinárodní kurs jógy do Mungéru.

Stále se rozšiřující zájem připravil půdu pro překlad: Yoga Therapy od dr.S.L.Vinekara. Prof.WIESLAW ROMANOVSKI, vedoucí fyziologických věd Akademie tělesné výchovy, a dr.TADEUSZ PASEK ve spolupráci s psychology a lékaři byli ustanoveni v březnu roku 1967, aby zkoumali skupinu zájemců, kteří praktikovali jógu systematicky po 1 až 2 roky - nejméně půl hodiny denně: ásany, pránájámu a metody, vztahující se výhradně k mysli. Skupina byla složena z 15 zájemců. Byli to převážně studenti a vědci. Opět došli k nečekaným a překvapivým výsledkům. Bylo zjištěno, že ti, kdo praktikují jógu, získávají zvláštní regenerační schopnost, jsou mnohem odolnější a naprosto vyléčení z nervových poruch. Dostavil se zvláštní stav vyrovnaní, velký, dosud nepoznaný mír mysli. Bylo také potvrzeno, že dosažený stav mysli ovlivňuje celkový postoj člověka - mimo jiné probouzí také vědomí odpovědnosti a morální citění. Výsledky potvrdily, že bezmasá strava má blahodárný vliv i na provádění pozic. Somatické poruchy, mezi nimi i dechové potíže, zmizely. Také depresivní stavy se již neobjevily. Klidná a jasná mysl učinila člověka optimističtější, zvýšila jeho koncentrační schopnost a vitalitu.

Jógi RAMAN vychoval v Dánsku mnoho desítek učitelů jógy. Jen v Kodani je jich dnes asi sto. Nalezneme je skoro v každém větším městě. Kolem 30 učitelů vychoval také jógin NARÁJANDA, který žil v Ršikéši, později v Dillí. ANNE LISE DESLEROVÁ překládala jeho díla do dánštiny. V současné době vyučuje rádzájóze v moderně vybavené škole, s místem pro meditaci. V Tylland je jiný význam učitel jógy, který udílí lekce pouze individuálně - jak tomu bylo v Indii v době upanišad. Ásany bývají demonstrovány na různých místech v Arhusu, druhém největším městě Dánska, kde bývá pravidelně shromážděno kolem 500 osob. Zájem o jógu v Dánsku stále vzrůstá - zvláště o integrální jógu.

Velký vliv na rozšíření jógy v Dánsku měl v roce 1966 příjezd MA JÓGAŠAKTI a v roce 1968 SVÁMÍ SATJ-ÁNANDY ze školy jógy v Mungéru. Na jaře 1969 navštívil Kodan teheránský jógin BUA.

Mahárši Mahéš - slavný jógin z Ršikéše - má v Dánsku mnoho svých žáků. ELSIE HELIANDOVÁ je také jednou z nich. Zúčastnila se prvního mezinárodního kursu v Mungéru a po návratu do Kodaně vyučuje integrální józe.

Ve Francii vzrostl zájem o jógu, zvláště po druhé světové válce, když Ind SVÁMÍ SIDDEŠVARÁNANDA navštívil Paříž a vytvořil poblíže středisko jógy. Byl to velký a slavný jógin, který patřil k Rámakrišnově misi /žák Rámakrišnova žáka/. Ášram byl zbudován na místě nazvaném Bretz. Toto centrum je tam stále - i když SIDDEŠVARÁNANDA je již mrtev. Také SVÁMÍ ČID-ÁNANDA z Ršikéše navštívil toto místo na své cestě

světem. Siddešvaránanda přednášel též na pařížské universitě; jeho lekce jsou vydány knižně. DENNIS BOYES, který byl také v Mungéru, spolupracuje se žačkou Siddešvaránandy. Osvojila si mnoho různých metod relaxace a mentálních cvičení, které používá při léčení nervových a duševních nemocí. DENNIS BOYES používá tytéž metody i u normálních zájemců - svých žáků. Přípravují je k uveřejnění jako "Mental Reeducation" - aby tyto metody mohly být šířeji používány. Ve Francii není doposud založena vědecká instituce jógy; je tam jen několik center.

Indický jógin S.JESUDIAN má mnoho svých žáků v Norsku; dvoutýdenní kurs pořádal v roce 1966 u Ponte Tresa - u jezera Lugano. Spolu s E.HAICHOVOU /z Maďarska/ otevřeli svou školu v Curychu. Tohoto kursu se zúčastnila i J.M.SCHNEIDEROVÁ ze Švýcarska, která má vlastní školu jógy. Ve Švýcarsku je velmi živý zájem o jógu a v poslední době přibývá i učitelů.

Také v Norsku a Švédsku zájem o jógu stále vzrůstá. Je popularizována hlavně v časopisech a ovlivněna převážně meditační metodou Mahárši Mahéš jógiho z Ršíkéše.

Podobná střediska jógy jsou v Japonsku, kde na asijském kontinentě se jóga přizpůsobuje tradičním formám. Školu integrální jógy založila po svém návratu z Mungéru J.FUDŽITA v Tokiu.

SVÁMÍ CIDÁNANDA ve Val Morin v Kanadě se zaměřuje nejen na vědecké zkoumání terapeutických účinků jógy, které nejsou omezeny pouze na obnovení fyzické složky, ale také na proměnu struktury mysli a celého duševního zázemí člověka /jak to dokazují velmi zajímavé výzkumy v Polsku/.

Zájem o jógu vzrůstá i v Austrálii, odkud přijelo mnoho zájemců na mezinárodní kongres jógy do Gondie. Hovořili o tom, že je přibližně milión těch, kteří tam již jógu praktikují. Známá je hlavně škola R.Blairové ze Sydney, která jógu přizpůsobila tamějším poměrům a požadavkům.

/++ Bylo by jistě záslužné podat podrobný přehled vývoje současného stavu jógy ve světě, avšak bylo by to nad síly našeho kolektivu. Téměř ve všech zemích jsou již dnes tucty škol a kroužků, pracujících nezávisle na sobě. První kroky ke koordinaci jógového hnutí byly podniknuty až r.1967-69. Tehdy neúnavný prezident Belgické federace /Federation Belge de Yoga/ a vydavatel francouzského měsíčníku Yoga uspořádal v Bruselu Mezinárodní kongres jógy, jehož se zúčastnilo na 1500 aktivních zájemců z dvaceti různých zemí.

Podávám proto jen osobní zkušenosti s jógou - jak jsem je získala v Indii a Boris Merhaut v USA. ++/

Milada Bartoňová

Nejlépe pro Západy přizpůsobený systém jógy provádějí stoupenci Společnosti sebeuskutečnění /Self-Realization Fellowship/, kterou v Americe založil r.1925 Bengálec MUKUNDA LÁL GHÓŠ, známý pod mnišským jménem PARAMHANSA JÓGÁNANDA /1893 - 1952/. Jógánanda působil v USA od počátku dvacátých let a po 15 letech se tak důkladně seznámil s mentalitou Američanů, že jí podstatně přizpůsobil nejen stannovy SRF, ale i mnišské regule.

SRF sestává z laické obce, z noviců a jóginů a jóginek, tzv. **krijabánů**, kteří byli zasvěcením přijati do řádu **sannjásinů**. Jógánanda dobře odhadl, že by Američané právě tak jako Evropané nevydrželi celý den nečinně sedět a rozjímat, proto laičtí přívrženci i novicové mají denně osmihodinovou pracovní povinnost; většinou pěstují zeleninu a ovoce, při čemž specialitou SRF je to, že se nepoužívá umělých hnojiv, zdraví škodlivých. Jiní upravují a zavlažují rozsáhlé parky, pracují v různých dílnách, garážích a pomáhají při stavbě nových objektů. Ženy obstarávají kuchyn, plně automatizovanou prádelnu, pracují v administrativě a účtárně. Ústředí SRF na Mt.Washington v Los Angeles v Kalifornii má vedle auditoria a správních a obytných budov i dílny pro všechna řemesla, vlastní tiskárnu a dokonce i svůj vlastní poštovní úřad, jehož zaměstnanci z řad noviců mají příslušné odborné zkoušky. Zásadou je, aby každý využíval svých schopností, které získal v občanském životě, aby přechod na jiný způsob myšlení a života byl pokud možno nenásilný.

V pracovní dny je jógovým tělesným i duševním cvičením vyhrazeno 45 minut a asi 75 minut večer. Ve volných dnech je jógový trénink intenzivnější. Když novicové, mající zaopatření a malé kapesné, po třech či více letech prokáží, že se naučili sebekázní v myšlení, slovech a činech, mohou složit první sliby, čímž je jim udělen titul **brahmačáří** podle staroindického názvu učedníka či žáka. Teprve po dalších sedmi i více letech brahmačářiové skládají mnišské sliby chudoby, sexuální abstinence, poslušnosti a věrnosti guruovi a SRF. Tím získávají titul bratr /Brother/, který nahradil indické mnišské označení svámí /doslova "pán"/. Učení má iniciační charakter a nesmí být sdělováno jiným, tedy nečlenům. Stejně účtě jako Jógánanda se v SRF těší celá posloupnost guruů: BABADŽÍ, LAHARÍ MAHÁJSA a ŠRÍ JUKTÉSVAR z řádu **giri svámíů**, který údajně založil hlasatel advaita-védanty ŠANKARAČARJA. Ne všichni Jógánandovi kolegové z Indie, kteří občas na jeho pozvání do USA zavítali, měli pochopení pro jeho novotářství. Proto po jeho smrti r. 1952 se jeho nástupcem nestal žádný indický mnich, tak jak tomu bývá zvykem např. v amerických odbočkách Rámakrišnovy mise. Příмым jeho nástupcem a prezidentem SRF se stal RÁDŽASÍ DŽANAKÁNANDA, původně úspěšný businessman James Jess Lynn /1892 - 1955/, a po jeho smrti se řízení ujala opět Američanka, SEŠTRA DÁJA /Sister Daya/. Poameričtění SRF se jeví i v tom, že se od stoupenců nevyžaduje ani studium sanskrtu, ani Jógánandovy mateřštiny bengálštiny, v níž mistr složil mnoho básní a hymnů. Ani studium jiných směrů indické filosofie či srovnávací religionistiky se

nedoporučuje z důvodů, že není radno se rozptylovat a vzhledem ke krátkosti lidského života je třeba kráčet k cíli jednou cestou. Ne všichni přichodí jsou ochotni tento názor a předepsaná pravidla přijmout. Asi polovina členů odchází během prvních pěti let, pozdější možnost rozchodu s navyklym způsobem života je čím dále tím menší. V SRF je vysoké procento členů neamerického původu, např. první generace přistěhovalců z Anglie, Francie, Švýcarska, Itálie, Jugoslávie, Polska, Československa, Německa a Latinské Ameriky, kteří si nemohou zvyknout na běžný uspěchaný americký životní styl.

Laici, kteří žijí normálním občanským životem a přitom denně cvičí jógu, přijíždějí na víkendy i zdaleka do poklidné přímořské osady v Encinitas v jižní Kalifornii, kde je vedle **ášramu** pro novice i možnost ubytování asi pro 25 hostů v jednolůžkových pokojích. Turnusy se střídají; jednou pro muže, podruhé pro ženy, pak pro manžele. Podává se chutná, rozmanitá vegetariánská strava. Po celou dobu pobytu se zachovává mlčení. Až do odjezdu v neděli večer je intenzivní program tělesných i duševních jógových cvičení. Je pamatováno i na individuální studium v stinném parku s palmami a eukalypty, i na rozjímání ve dvou jeskynkách, vytesaných do sto metrů vysokého útesu přímo nad mořem. Před odjezdem mají individuální konsultace, během nichž se kontroluje, jak pochopili teorii a cviky. Na účastnících je zřetelné vidět, jak po dvou dnech jejich síly regenerují, takže posílení na duchu i na těle se vracejí do zběsilého víru amerického života, v němž sami pokračují v jógových cvicích i meditacích podle cyklostylovaného návodu, který jim ústředí SRF měsíčně zasílá. Členové za pobyt platí jen dobrovolný příspěvek, který při odjezdu odevzdávají anonymně v zalepené obálce. Zpravidla tento příspěvek činí 5 dolarů za den, což je na americké poměry dosti drahé.

Nejzajímavějším střediskem SRF je jezerní svatyně s Gándhího památníkem na Pacifických palisádách. Na dvanáctiakrovém pozemku je průzračné jezírko s kopí původních parolodí plujících po Mississipi a holandským větrným mlýnem. Bělovlasý vlídný správce objektu je Čech od Písku, přistěhovalec z dob rakouského mocnářství. Poustevna je vzdálena od pláže pouhý kilometr a tak sem s oblibou chodí bosí dlouh vlasí hippies. Ne všichni členové SRF jsou tím nadšení, ale protože tabulka u vchodu hlásá, že je objekt přístupný všem, je nutno tolerovat zde i tyto děti květů, a to tím spíše, že jsou tiší a netropí tu žádnou neplechu.

Ve srovnání se stagnujícími kalifornskými Rámakrišnovými misemi se Společnost sebeuskutečnění jeví jako rychle rostoucí, dynamický organismus. Jen v jižní Kalifornii má vedle ústředí šest dalších center; další jsou nejen v ostatních státech USA, ale i ve Střední a Jižní Americe, v Evropě, Africe a Austrálii. V Indii Jógánanda založil již r.1918 Yogoda Sat-Sanga Society, která je k SRF volně přidružena; tato společnost má ášramy a učiliště v různých oblastech Indie. Ne vždy byla finanční situace SRF tak růžová. Starší členové vzpomínají, jak těžce se

sháněly prostředky na zakoupení pozemků a jak kdysi bylo hospodářství vedeno typicky indickým chaotickým způsobem, kdy peníze na stravu, na nájem, tisk, poštovné atd., byly odkládány do zvláštních obálek. Naproti tomu dnes funguje hladce a racionálně jako nejmodernější výrobní podnik. Není bez zajímavosti, že novic, který toto hospodářství od základu přebudoval a ušetřil tak SRF statisíce dolarů, je českého původu.

Takové dílo zanechal Paramhansa Jógánanda, který r.1920 přišel do Ameriky s prázdnýma rukama, avšak s živou vírou ve své poslání budovatele mostu mezi Východem a Západem.

Boris Merhaut

D O S L O V

Boris Merhaut

Ve všech jógových textech se mluví o nadpřirozených psychických silách /**siddhi**/, jako je např. **zření a čtení myšlenek lidí, jasnozřivost, telepatie** apod., současně však tyto texty varují jóginy před jejich používáním, neboť se snadno mohou stát překážkami na cestě za dosažením nejvyššího cíle.

Proces zrání na této cestě lze označit za univerzalizaci individua, tj. rozvoj univerzálních hodnot v každém jednotlivci, nebo za postupný přesun pravdy-zákonitosti, ukryté v nevědomu, do centra vědomí. Získáme-li aspoň dílčí pochopení života a jeho jednoty, je možné na této pevné skále stavět, a to už znamená mnoho. Avšak skutečnost, že pravda-zákonitost /**dharma**/ tkví ve všem, nesmí vést k vulgarizaci. Nezačínejme naivně tvrdit, že vše je správné, když tomu tak zřejmě není. To je autohypnóza. **Když se omezený člověk chopí velké myšlenky, výsledkem je obvykle zmatek.** Správný názor nepromění nesprávné ve správné, zlo v dobro a černé v bílé, nýbrž jen napomáhá zřít vesmírnou zákonitost, která vymezuje a řídí veškeré dění.

Metodika jógy zdůrazňuje nezbytnost poznání sebe sama. K tomu napomáhá upřímná a poctivá analýza našich ctností a nectností, předností a nedostatků. Tato inventura musí být zevrubná, ale zcela neosobní, jako by šlo o někoho jiného. Dokud přesně neznáme svá salda a konta, své pohledávky a aktiva, nemáme nejmenší naději na vyrovnaní svého duchovního rozpočtu. Přistupujeme-li k analýze neosobně, znamená to, že není výsledkem zoufalství, rezignace či pocit viny, ani sebepřeceňování. Rozbor se děje v oblasti tělesné rovnováhy, emoční rovnováhy a mentálních schopností.

Podle Manly P.Halla se t ě l e s n é rovnováhy týká těchto 10 kategorií:

- 1/ Správný časový rozvrh pro veškerou tělesnou činnost.
- 2/ Tělesné zdraví.
- 3/ Ovládání ničivých tělesných návyků.
- 4/ Životospráva a jídelníček.
- 5/ Kontrola zdobení a snahy být nápadným.
- 6/ Využívání tělesných předností přiměřenou péčí o zevnějšek a překonávání nedbalosti.
- 7/ Cvičení.
- 8/ Správné dýchání a pobyt na čerstvém vzduchu.
- 9/ Kontrola zbytečného pohybu a zbrklého neúčelného jednání.
- 10/ Zvládnutí těla, aby bylo poslušno vůli.

Hodnocení e m o č n í rovnováhy má rovněž 10 kategorií. Jsou to:

- 1/ Osobní harmonie.
- 2/ Ovládání žádostí.
- 3/ Ovládání náklonností a zálib.
- 4/ Ovládání strachu.
- 5/ Ovládání soužení a starostí.
- 6/ Ovládání nadšení.
- 7/ Rozvíjení uměleckých a tvůrčích impulsů.
- 8/ Přátelskost a laskavost.
- 9/ Trpělivost, střídmost, umírněnost.
- 10/ Ovládnutí sklonu ke kultu osobnosti.

Nakonec Hall hodnotí m e n t á l n í schopnosti. Jsou to:

- 1/ Nepřetržitost, nerušená souvislost, stálost, kontinuita.
- 2/ Vytrvalost, houževnatost.
- 3/ Důkladnost.
- 4/ Pokojnost, klid, tichost.
- 5/ Rozlišování, rozeznávání.
- 6/ Schopnost shrnování, dělání závěrů.
- 7/ Duševní rovnováha.
- 8/ Mírnost, umírněnost, střídmost.
- 9/ Nelpění na výsledcích.
- 10/ Smysl pro humor.

Při analýze sebe sama musíme být naprosto poctiví a důslední. Jakmile si totiž uvědomíme své nedostatky, jsou již zpola napraveny. Málokdo dovede být k sobě stejně kritický jako k ostatním. Málokdo má odvahu nastavit si zrcadlo. Avšak je naprosto nezbytné to učinit, rozeznat to, co se v něm objeví, daný problém akceptovat a přistoupit k jeho řešení - protože nikdo to nemůže udělat za nás, i kdyby nám napomáhal sebetrpělivější psychoanalytik. Nedostatečně vyvinuté emoční a mentální schopnosti se musíme snažit vytáhnout alespoň na průměr. Nedoporučujeme dále zvyšovat nejklaďnější vlastnosti: **jóga není škola, kde je ideálem mít samé jedničky.**

Znovu nutno zdůraznit, že v sebekázni nelze postupovat násilím. Náprava je výsledkem vhledu, uvědomění si pravého stavu věcí, jasného záblesku, kdy si člověk řekne "aha, tak to je", spíše než křečovitému přemáhání vůlí. Při zkoumání svých slabín se můžeme často octnout v pokušení omlouvat je nepřízní osudu. Avšak úspěch a ryzost povahy nezáleží na prostředí, nýbrž na povaze.

Tak např. jogini, mudrci a světci nejsou šťastni, protože k nim svět byl dobrý, jsou šťastni, protože jsou dobří ke světu. Nepokoušejí se vůlí překonat sobectví. Přišli na to, že je zbytečné chtít něco vlastnit. Nesnaží se vybudovat dominující osobnost. Nezáleží jim na tom, co si o nich lidé myslí, nemusí se snažit ovládnout špatnou náladu: zapomněli, co špatná nálada je. Jejich sebeuskutečnění je tak dokonalé, že jsou imunní vůči většině zel, která nám Zápaďanům zkracují život. Jejich vztah k lidem ilustruje tento výrok připisovaný Pythagorovi: "Kdo je moudřejší než já, je můj otec. Kdo je stejně moudrý, můj bratr. Kdo je méně moudrý, můj syn."

Tím se dostáváme k životnímu postoji. Nedávno Švéd CARL-GÖRAN HEDÉN na konferenci o evropské spolupráci předložil souhrn zásad pro chování vědeckých pracovníků. Vůdčí zásady etického kódu podle jeho návrhu, uvedené v české mutaci časopisu Vědecký svět, jsou tyto:

- 1/ Čestnost a společenská odpovědnost, charakterizovaná tím, že "rodina, vesnice nebo země již není přezívaná jednotka, nýbrž svět jako celek".
- 2/ Zájem o lidstvo. "Láska, sňatek a rodinný život mohou být nenahraditelné, ale neúplné prostředky

k vytvoření vlastní osobnosti.... a vyžaduje se konstruktivní vztah k širšímu poslání, než je např. udržování rodu."

- 3/ Věrnost. "Vědec musí pamatovat na dvojí věrnost: své zemi a lidské společnosti jako celku."
- 4/ Snášenlivost. Vědec musí chápat, že lidé "mohou získat tím, když si budou rozumět.... přemýšlejí o jednotě, celistvosti, nekonečnu a ostatních abstraktních pojmech...."
- 5/ Skromnost. Vědec by měl "pěstovat jednotu cíle, aniž by se stal neústupným, a měl by se snažit odolávat nejen neúspěchu, nýbrž i úspěchu."
- 6/ Zájem o budoucnost. "Vědec má dobrý důvod, aby pěstoval skromnost, tj. znalost přírody, která by měla dát člověku a jeho institucím perspektivu. To by rovněž mělo vytvořit spolupráci tím, že by se vycházelo ze systému hodnot...."

Na těchto požadavcích je pozoruhodné, jak odpovídají mravním zásadám jógy, které jsou vyjádřeny zákazy /**jama**/: Nebudeš ubližovat, nebudeš lhát, nepokradeš, nebudeš prostopášný, nebudeš chtivý, a příkazy /**nijama**/: Pěstovat čistotu těla, čistotu mysli, spokojenost, askezi, studium posvátných písem a ustavičné rozjímání o nejzazší skutečnosti - absolutnu.

To, co HEDÉN označuje jako zájem o lidstvo a zájem o budoucnost, vyjádří jógin, který dosáhl sebeuskutečnění, asi takto: ačkoli jsme jako osobnosti mnozí, v podstatě jsme jedno. Jeden a tentýž duch prostupuje všechny tvory. Ačkoli je nespočet umělých přehrad, které člověk vytvořil a které nás izolují, jsme ve skutečnosti jedné podstaty a máme jediný cíl - sebeuskutečnění. Nejsme jen podobní, jsme totožní. Jsme projevy jediného nekonečného života: tato jednota účelu a cíle nás činí vpravdě univerzálními. Jako všechny rostliny vyrůstají z jediné země, tak všechny individualizované životní toky, od atomů, přes tvory až po supergalaxie, tryskají z jediného života. Jsme rostliny s kořeny ve vzduchu, v prostoru, živíme se jedinou energií a zrajeme, abychom zjevíli jedinou inteligenci. Podle stupně, jak je schopen vnímat tuto jednotu, je člověk moudrý. Pokud dovede uvažovat z hlediska této neosobní jednoty, může se vyhnout rozdílnosti a rozepřím.

Nejednou bylo v poslední době konstatováno, jak duchovně disciplíny u nás zaostaly za světovým vývojem. Dnes se naše věda teprve začíná jógou zabývat a výsledky její praxe teprve čekají na objektivní zhodnocení; nezbyvá nám, než se opřít o hodnocení jógy, jak bylo provedeno v zahraničí, zejména pokud jde o naše potřeby: posílení tělesného a duševního zdraví, nastolení souladu lidské osobnosti, dodání životu smysluplnosti a nalezení nových tvůrčích zdrojů.

Bude-li žák poctivě pod vedením kvalifikovaného učitele provádět všem osm pilířů či oddílů jógy, dostaví se za měsíc, za dva, za rok či dva určité výsledky.

Jejich první skupina se týká t ě l a :

- 1/ Zvýší se tělesná zdatnost i vzhled těla, které podle potřeby zhubne nebo naopak se žádoucně zabolí.

- 2/ Zlepší se výměna látek, přestanou zažívací potíže a zácpa.
- 3/ Zlepší se krevní oběh, zejména po provádění stoje na hlavě.
- 4/ Zlepší se funkce mozko-míšňní nervové soustavy i sympatiku a parasympatiku.
- 5/ Vzroste odolnost vůči nemocem a eliminuje se nachlazení.
- 6/ Prohloubí se spánek.

Druhá skupina se týká v ě d o m í a změny c h a r a k t e r u :

- 1/ Zvýší se vnímavost a pozorovací schopnost.
- 2/ Dostaví se nenásilné ovládání afektů a vzruchů přicházejících z vnějšku.
- 3/ Vzroste schopnost rozeznávat podvědomé tvořivé síly vstupující do vědomí.
- 4/ Vzroste schopnost neuchopovat podvědomé tvořivé síly vstupující do vědomí.
- 5/ Dostaví se zážitky radostného klidu a jasu, uctivého úžasu nad dokonalostí stvořené přírody, souzvuku s všehomírem.
- 6/ Postupně bude narůstat postoj nezúčastněného pozorovatele, tichého svědka.

Tak jako všechno, i v józe nutno budovat odzdola. Je třeba začít se správnou životosprávou, jejíž součástí je správná výživa. Je jasné, že vzhledem k odlišnosti podnebí nelze mechanicky přejímat všechny jóginské zásady správné výživy, především vegetariánsství. Každá radikální změna jídelníčku může jen vyvolat zbytečné utrpení či onemocnění. Rozumnou zásadou je přestat se přejídat a jíst méně těžkých jídel. Je překvapivé, jak mnoho z indických zásad se kryje s nejmodernějšími požadavky racionální výživy.

Každý, kdo chce jógou něčeho dosáhnout, musí se pokusit změnit náš vžitý způsob stravování, zpravidla sestávající ze slabé snídaně, slabého oběda v závodní kuchyni a bohaté večeře, která nám má vynahradit odbývání se přes den. Nevhodnost rozvržení pracovní doby a přestávek a zejména vícesměnný provoz ztěžují uplatňování zásad správné výživy.

Určitým vodítkem nám může být tento zidealizovaný rozvrh: Ráno si přivstat a beze spěchu se vydatně nasnídat. Vhodné je vlažné mléko, čaj s mlékem, bílá káva či kakao. K tomu chléb, nejlépe grahamův či moskevský, máslo, tvaroh, med, džem, povidla. Různé sýry, vajíčko na měkko, ovesná kaše. Oběd má následovat asi za čtyři hodiny, ve všední dny dostačující, v neděli ne nadměrný. Měla by stačit mikroskopická porce masa jaká se dává v našich závodních jídelnách, neboť masa a hlavně uzenin by bylo záhodno požívat méně, než je průměrná spotřeba. Možno je částečně nahradit rybami. Podstatně by se měl zvýšit podíl zeleninových příloh. Kynuté knedlíky bychom měli vůbec vyloučit, právě tak jako bílé pečivo. Smažená jídla omezit na minimum, sádlo nahradit rostlinnými oleji.

Odpolední svačina je vhodná jen pro děti, ostatní ji bez újmy mohou zcela vynechat. Večeře má být podávána kolem 18. hodiny. Vhodné jsou brambory, rýže, vařená zelenina, vejce, ryby. Pro ty, kteří ne-

pracují manuálně, doporučuje se v létě obden ještě lehčí večeře, sestávající ze syrové zeleniny, např. mrkvového, zelného či hlávkového salátu smíchaného s jogurtem a čerstvým ovocem. Stimuluje to duševní práci.

Jako nápoje lze doporučit čistou vodu, vodu s mošty či přírodními šťávami. Ovonu, kyselé mléko, kefír, podmásli, šípkový čaj a bylinné čaje. Alkoholické nápoje včetně piva a černou kávu je záhodno zcela vynechat.

Neméně důležitý je způsob jídla. Naprosto nevyhovující je dnes běžný uspěchaný směnný provoz v závodních kuchyních či dokonce ve stoje v automatech a bufetech. Někteří lidé mají pocit, jako by bylo hříchem či proviněním jíst, a pocitují nutnost omlouvat se stále sobě samému i jiným za to, že potřebují stravu. Takový postoj je pošetilý. Jídlo, aby bylo tělu užitečné, musí být příjemné, chutné a esteticky upravené. Není hanba jíst, ale je hanba se přejídat, jíst bez výběru a nepohodlně. Jógini tvrdí, že Západané jídlo polykají, aniž je pořádně rozkousali; doporučují, aby každé sousto bylo dokonale rozžvýkáno a hlavněabychom se na tento proces plně soustředili. K tomu přispívá klid a ticho. Při jídle se nemá mluvit, tím méně se hádat, a není vhodné poslouchat rozhlas či dívat se na televizi.

Zbývá dodat, že jógini odsuzují všechny náruživé návyky, jako kouření tabáku či marihuany, používání halucinogenů, opiátů, analgetik, barbiturátů i veškerých stimulujících látek.

Ještě varovné slovo pro ty, kteří horují pro vegetariánství a propagují je. Jsme-li vegetariány, znamená to, že jsme tento problém pro svou osobu úspěšně zvládli. Nepodléhejme však iluzi, že je účelné živočišné bílkoviny nahradit jen rostlinnými glycidy a že to zaručí pokrok v józe. Nejsme-li vegetariány, nepřestávejme náhle jíst maso, nýbrž redukuje jeho množství postupně, až po čase dospějeme k vyrovnané stravě, která bude našemu organismu vyhovovat. Náhlá změna životosprávy může být osudná zejména lidem s chronickými chorobami. Nelze doporučit ani přechod na samotnou syrovou stravu po vzoru některých jóginů v Indii. Rozdíl mezi životním stylem na Západě a v Indii je příliš velký. Jinou stravu vyžaduje kontemplativní život a jinou opět život činný, plný vypětí a stressů tak charakteristických pro západní civilizaci.

Věnovali jsme se životosprávě obšírněji, protože tvoří nedílnou součást toho, co PATAŇŽALI nazval sebekázní /*tapas*/. Souvisí s ní i vymýcení lenosti, pohodlnosti, snění a bezklidného hloubání. Další zásadou je cílevědomé sebevzdělávání. Ze záplavy informací, které na nás chrlí hromadné sdělovací prostředky, je nutné pečlivě si vybírat jen ty, které jsou v souladu se zvoleným životním stylem. Prakticky to znamená, že žák jógy musí mít neustále na paměti svůj cíl, tj. sebeuskutečnění a ztotožnění s kosmickým vědomím, a přizpůsobovat mu veškerou činnost i odborné studium. Je omyl domnívat se, že žák jógy může svou práci v zaměstnání odbývat nebo mařit čas lenošením a sněním. Právě naopak pravý jógin koná každou práci dobře,

protože ji koná soustředěně, i když v ní nehledá vlastní prospěch.

Jógin nedělá nic, co není nezbytné. Cílevědomě se snaží uchovat si energii co nejdéle, aby se zvětšily jeho naděje na dosažení osvícení v tomto životě. Světský člověk se proti této zásadě obvykle velmi provinuje. Na rozdíl od zvířete, které má za cíl uchování života, obstarávání potravy, stavbu obydlí nebo zdánlivě neúčelnou hru, která je ve skutečnosti důležitá pro zachování tělesné kondice, a pak odpočinek, vynalezl člověk ještě třetí druh aktivity, honičku či zmítání se, tj. výdej energie, jemuž neodpovídá žádný praktický výsledek. Tato pseudoaktivita pak bývá mylně ztotožňována s činorodou prací, a hodnocení práce se děje nikoli podle kvality výsledku, ale podle toho, jak člověk pobíhá z místa na místo a vzbuzuje dojem, že má práce nad hlavu. Tato nectnost, kterou člověk klame ostatní i sama sebe, má další neblahý následek: neklidný spánek.

Lidé na Západě zaměňují účelnou činnost a zmítání se. Lidi Východu považují za lenochy, protože se nezmitají, a obdivují Američany, kteří zmítání dovedli do takového extrému, že se jim život stává nepřetržitým štváním. A tak často nehodnotíme činnost jejím výsledkem, který je její pravou hodnotou, ale posuzujeme ji podle pohybu, který není než zdáním.

Jóga doporučuje vypracovat si individuální časový rozvrh tak, aby se vyloučila každá neplodná honička. Bdění při činnosti vede zároveň ke koordinaci a regulaci všech pohybů, aby se docílilo maximálního účinku s minimem úsilí. Každý večer před vlastním cvičením je účelné věnovat 10-15 minut bilanci uplynulého dne a rozlišit čas věnovaný skutečné práci od času stráveného pseudoaktivitou. Jakmile se nám podaří pseudoaktivitu zredukovat či dokonce eliminovat, budeme překvapeni tím, že ztratíme pocit únavy.

Usilujeme-li o harmonickou osobnost, musíme uvést svůj osobní rytmus v soulad s rytmem vesmírným. V každém z nás je od narození, přesněji od pŕpáta měsíce embryonálního vývoje, dokonalý biologický hodinový chronometr, který je synchronizován s přírodními biorytmy. Vše okem viditelné, i bez složitých aparatur neviditelné, není než ustavičný pohyb, růst, víření, oscilace, vibrace, nepřetržitá přeměna a metabolismus, od atomu až po galaxie, od jednobuněčných mikroorganismů až po člověka. Všechny tyto pohyby, ať se jeví sebechaotičtějšími, ve skutečnosti nejsou náhodné, jsou výsledkem zákonitosti, která tkví v jsooucnech samých.

Nejdůležitějším faktorem pro život člověka jakožto přírodního jsoouca je střídání dne a noci. Evropa na však zřídka kdy napadne, že by bylo účelné regulovat svou aktivitu a odpočinek podle fází Měsíce, jak např. doporučuje jógista rumunského původu Kerneiz.

To, že hinduisté právě tak jako ostatní tradiční kultury Orientu se řídí lunárním kalendářem, je následkem hlubokého poznání základního biorytmu. O novoluní je třeba odpočívat, protože každá činnost onoho dne je disharmonická a nemůže mít dobrý výsledek. Dalších 6 dnů je příznivých činností, avšak jen ta-

kové, která vychází z člověka a je zaměřena do vnějšího světa. Sedmý den, tj. první čtvrt Měsíce, kdy nastává kvadratura se Sluncem, je obdobím všeobecného útlumu přírody. Chceme-li se mu podrobit, znamená to odpočívat. Dalších 6 dnů je příznivých aktivit vydávání; potom je úplněk, kdy Měsíc je v opozici se Sluncem: tu je třeba odpočívat jako při novu. Potom 6 dní práce, avšak tentokrát to má být činnost nabývání, propracovávání, možno dokonce říci i zažívání. Další kvadratura, poslední čtvrt a odpočinek. Dalších 6 dnů činnosti nabývání, pak nov a odpočinek: cyklus je uzavřen. Tento biorytmus pociťuje mnoho tvůrčích pracovníků a intuitivně mu svou práci přizpůsobuje.

V našich podmínkách teprve volné soboty umožňují přizpůsobit se tomuto faktoru: sobota by měla být dnem údržby domácnosti a nákupů a neděle dnem relaxace.

Tím se dostáváme k dalšímu bodu, v němž se Západ a Východ zcela rozcházejí. Podle našich představ je člověk prvořadě tvor společenský a vyžití má hledat pouze ve společnosti, kolektivu, rodině. Nejmenší jednotkou vůbec pak je pár. Východ naproti tomu hlásá, že je to jen jeden pól lidského vyžití a že druhý je neméně důležitý, a to je umění být sám sebou.

Jak ukázal Erich Fromm, od dob reformace, která člověka osvobodila od autority církve, ale zároveň v něm vzbudila pocit úzkosti z náhle nabyté svobody, sílí v mnohých Evropanech tendence ke vzdání se této svobody, k iracionálnímu ponoření se do anonymní masy a k ryze pasivní konformitě, dodávající jedinci zdání bezpečí a pocit spokojenosti. Přirozená nechuť k samotě přerostla v hrůzu před prázdnotou osamění. S jakým ulehčením byl přivítán vynález tranzistoru, který jedinci, nesnášejícímu samotu, je náhražkou společnosti.

Nenajdeme mnoho příkladů, kdy by si západní myslitelé oblibovali samotu tak, jako na Východě, přece však takoví byli. Tichý poustevník Walden v lesích Nové Anglie, HENRY THOREAU, konstatoval: **"Pokládám za blahodárné být co nejvíce sám. Být ve společnosti, i té nejlepší, brzy unaví a rozptyluje. Nikdy jsem nenašel druhu družnějšího, než je samota. Obvykle jsme osamělejší, vyjdeme-li mezi lidi, než zůstaneme-li ve svých světnicích.... Klopýtáme jeden přes druhého. Tím právě ztrácíme úctu druh ke druhu. Jisto jest, že by srdečným a významným stykům nebylo na škodu, kdybychom se stýkali méně."**

Samota má pro jógina dvojí význam. V první řadě je to prostředí, které umožňuje zmnožení životní energie, ať již přijímané z vnějška, z přírodních jsoucen, z řeky, hory, stromů, atd. či tryskající z nitra. V druhé řadě je samota předpokladem mlčení.

Jsou tři druhy mlčení: první je mlčení slovem, druhé mlčení žádostí a třetí mlčení myšlenkami. MIGUEL DE MOLINOS je charakterizuje takto: "První je dokonalé, druhé je dokonalejší a třetí nejdokonalejší. Prvním utichnutím, utichnutím slovem, získáváme sílu; druhým, utichnutím žádostí, získáme klid, a třetím, mlčením myšlenkami, dospějeme k vnitřnímu soustředění."

Samota slouží k redukci zrakových, sluchových, čichových, chuťových a hmatových podnětů a podobá se zavření pěti bran smyslů. V jedné ásaně si dokonce hathajógin prsty rukou ucpává uši, nozdry a zakrývá oči, aby vyloučil zevní rušivé vlivy. Žádný bojovník by totiž neubráníl šest bran najednou. K tomu přistupuje totiž podle indických představ ještě smysl šestý - mysl, která kromě koordinační funkce vjemů přicházejících do psychické prostorovosti myslí prostřednictvím pěti smyslů je branou pro podvědomé tvořivé síly /**samskára**/, přicházející z nitra, z nevědoma. Začátečník se podobá drakobijci, který každou šelmu vstoupivší na práh vědomí rozetne mečem rozlišování.

Podobají-li se první pokusy o soustředění boji, pozdější praxi lze srovnat s prohlížením diapozitivů. Tvořivé síly vstupují do vědomí s menší frekvencí, takže máme více času je zevrubně prohlédnout, identifikovat, a neztotožnivše se s nimi, poslat je do nenávratna se "vychvět", neboť neztotožněním jsme jim neposkytli živnou půdu a tím jsme přetali řetěz příčiny a možného následku.

Je-li jeden život, jeden zákon a jeden cíl, je rovněž jedno nevědomo, které CARL JUNG nazývá kolektivním podvědomím. Nesmíme se proto děsit, když nám do vědomí vstoupí ničivé, perverzní myšlenky či chťiče, nebo celé komplexy tvořivých sil, o nichž jsme se domnívali, že jsme je již překonali. Je třeba zachovat odstup, nepropadnout panice, a naložit s nimi stejně jako se všemi ostatními, tj. nechat je "vychvět" při zachování postoje pozorovatele.

Soustřeďování má být omezeno na poměrně krátkou dobu. Pro začátek postačí po pěti minutách ráno a večer. Záleží však na pravidelnosti a na dodržování zvolené doby; doporučuje se cvičit na pokud možno stejném místě a ve stejné poloze. Pro začátek je vhodné zvolit si určitý symbol jako podporu soustředění, např. jantru, mandalu apod. Máme-li rádi přírodu, je nejpřirozenějším zdrojem inspirace kontakt s rostoucí věcí, např. stromem, neboť prastaré filosofie zobrazují v této podobě celý vesmír. Uvažování o důvodech této symboliky je vhodným úvodem k soustředění.

Postupně se naučíme rozeznávat všechny ideje jako v podstatě beztvaré, ale vnitřně pochopitelné jako projev zákona. Toto prohloubení či zduševnění, které získáme v samotě, není jen naším žárlivě strážným majetkem. Zároveň se stane obohacením společnosti, do které patříme, o netušené a neznámé dimenze vnitřního života, které jsou stejně fascinující jako let astronautů a které se mohou otevřít každému, kdo se systematicky zaměří do vlastního nitra.

Je malicherné obviňovat jóginy, že hledají sobecky vlastní spásu a vzdalují se společnosti. Podle indického názoru dělají pro blaho lidstva nesrovnatelně více i když sedí a mlčí, než tisíc kazatelů a mluvků, u nichž není soulad mezi slovy a činy. Nejsou to příživníci, ale živé transformátory kosmické síly, kterou převádějí na hutnější vibrace vnímatelné těmi, kteří jim dovedou otevřít srdce. Jejich vyzařování pokoje a míru, charismatické lásky a přání dobra všemu lidstvu jsou podle indických představ

jedinou hrází proti silám temnot, které se snaží lidstvo vehnat do nových střetnutí k úplné záhubě lidstva.

A co více, nemálo jóginů, kteří dosáhli nejvyššího cíle, se neodvrací od světa, nezůstávají v trvalém ústraní a právě naopak věnují své nejlepší síly světu a lidstvu. Zářnými příklady blahodárné působnosti ve světě jsou např. VIVÉKÁNANDA, MAHÁTMA GÁNDHÍ a AUROBINDO, kteří se tolik zasloužili o probuzení a osamostatnění Indie.

Závěrem si povšimněme ryze praktických aspektů jógy. V současné době jsme svědky stagnace turistiky i jiných sportů. Má to celou řadu příčin, ale hlavní vinu lze spatřovat v růstu životní úrovně, rozvoji motorismu a televize; čas kdysi věnovaný pobytu na čerstvém vzduchu a aktivnímu sportování je spotřebován na ryze pasivní přihlížení sportovním utkáním u obrazovky. Neroste jen počet "sportovců", jejichž jedinými výkony je vyplňování tiketů Sportky, ale znepokojivě klesá tělesná zdatnost mládeže, což se projevuje i při odvodech branců. Nemá cenu ignorovat tato nepříznivá fakta. Neočekávejme, že v dohledné době bude překonán tíživý nedostatek tělocvičen, hřišť a sportovišť. Začít cvičit hathajógu je jedno ze svépomocných řešení, protože ji lze cvičit individuálně bez nároku na tělocvičný prostor.

Varujme se však nekritických propagátorů jógy, kteří neodpovědně tvrdí, že jóga je pro každého. Jistě tomu tak není, jako nejsou pro každého šachy, lukostřelba či hra na flétnu. Nepokládali bychom ani za žádoucí, aby se jóga stala masovým sportem, aby přetáhla zájemce z jiných sportovních disciplín, ani aby se zúžila na sport, kde by se snad dokonce ásany budovaly jako při sportovní gymnastice.

Jóga vyhovuje jen oněm nesčetným jedincům, kteří jsou ochotní pro své zdraví a zpomalení stárnutí něco aktivně dělat: denně aspoň půl hodiny cvičit a navíc upravit svou životosprávu. Jinak od jógy nečekejme zázraky. Na druhé straně je použití jógy značně široké. Je vhodná pro všechny věkové kategorie mužů i žen. Pochopitelně pro mladší je zvládnutí ásan snadnější, avšak známe řadu lidí přes 70 let, kteří jógu začali cvičit v pokročilém věku a udržují si výbornou tělesnou i duševní kondici. Jógu lze cvičit nejen samostatně, ale je i vhodným doplňkem téměř všech sportů a systémů tělovýchovy, neboť kompenzuje každou jednostrannost. Velké vyhlídky má v psychoterapii, zejména při odstraňování stresu, pocitu úzkosti, prázdnoty a marnosti a při léčbě nespavosti.

Proto by bylo třeba věnovat se studiu jógy a jejím účinkům hlouběji i u nás a vypracovat plán výzkumu. K tomu by jistě přispělo i organizování aktivních jógistů. Je ovšem pravda, že mnohostrannost jógy /aspekt zdravotní, tělovýchovný, pedagogický a filosoficko-etický/ ji činí nesnadno zařaditelnou do dnešní organizační struktury. První krůčky v tomto směru byly podniknuty v Brně, kde Jógaklub funguje jako zájmový kroužek při ZV ROH Prvního brněnského strojírenského závodu. V Praze se hathajóga cvičí v ústavu tělesné kultury na Klárově, v Unitarii v

v Karlově ulici a v SNP v Ostrovní ulici 30, kde působí Dr.M.Bartoňová. Jen v SNP vedla 7 kursů, další 4 tříměsíční ve spolupráci s prom.ped.Věrou Knížetovou, která rovněž vede hodiny jógy na Matematicko-fyzikální fakultě ČVUT. Tři kursy proběhly v Krajském pedagogickém ústavě, další v Ústavu dějin socialismu. I v jiných městech vznikly jógové kroužky, např. do Olomouce dojíždějí instruktoři z Brna. Nečetní odborní instruktoři a teoretici jsou zasypáváni stovkami nejrozumnějších dotazů a není v jejich silách vždy uspokojivě odpovědět. Je to škoda, protože stačí pod odborným vedením pozice správně nacvičit a pak je může každý s občasnými konzultacemi provádět a doplňovat individuálně.

V jiných zemích jsou podmínky pro jógu daleko příznivější. Např. jen Belgická federace jógy má přes 150 instruktorů a několik tisíc aktivních členů. U nás zatím není ani ústřední orgán, ani poradna, kde by zájemci mohli konzultovat, tím méně pracoviště, které by se výzkumem jógy komplexně zabývalo. Nemělo by být problémem v rámci čs.-indické kulturní dohody vyslat zájemce do Indie aspoň na rok studovat jógu. První vlastovkou je tu MUDr. Dostálek a indoložka Dr.Bartoňová. Zatím se experimentálním výzkumem jógy u nás zabývá ve svém volném čase jen primář MUDr. Bašný z Psychiatrické léčebny v Bohnicích, z jehož iniciativy byl při psychiatrické sekci Čs.lékařské společnosti J.E.Purkyně ustaven kroužek zájemců o jógu. Vývojem jógy v indickém kulturním kontextu se zabývají žáci prof.Otakara Pertolda, členové religionistického kroužku, který byl před dvěma léty ustaven při Čs.společnosti orientalistické ČSAV.

Ani zdravotníci nezůstávají pozadu. Primář MUDr. Engel, žák paní Ossius, provádí rehabilitaci spojenou s jógou v sanatoriu Vltava v Mariánských lázních, v Praze MUDr.František Vele na neurologické klinice prof.Lewita a na dětské traumatologii rehabilitační pracovnice Tesařová.

Nejsou jednotné názory, jak by měl být zájem o jógu organizačně podchycen. Některé hlasy jsou pro samostatný jógaklub, jiné pro zřízení svazu jógy v rámci jednotné tělovýchovy. Obojí by mělo své výhody i nevýhody. Zásadou by mělo být dosavadní chabé síly netříštit a ustavit přípravný výbor jógy, který by uvažil všechny možnosti dalšího organizačního začlenění. Měl by sestávat jednak z instruktorů, kteří již mají větší zkušenosti s nácvikem, jednak z výzkumných pracovníků /lékařů, indologů, psychologů, tělocvikářů aj./, kteří by byli jádrem meziodvětvového týmu koordinujícího plán komplexního dlouhodobého výzkumu různých aspektů jógy. Vrcholný orgán by tvořili zástupci z Prahy, Brna a Bratislavy.

Mohlo by se zdát, že tyto výhledové plány jsou předčasné. Domníváme se, že nikoliv. Uvědomujeme si svou odpovědnost a hodláme pevně s rozmyslem čelit vzedmuté vlně živelnosti a anarchie, kdy četní jedinci bez kvalifikace propagují vlastní nevyzkoušené sestavy, provádějí či radí provádět ásany bez přihlídnutí k zdravotnímu stavu zájemce, takže jsou případy, kdy došlo k poškození páteře u nesprávně cvičících.

Není náhoda, že jedinci, kteří jógou, zenem a podobnými metodami dosáhli určité duševní rovnováhy, zpravidla nestojí o to, aby někoho poučovali, tím méně, aby někoho řídili a vedli. Neujmou-li se však včas organizačních záležitostí kvalifikovaní a seriózní lidé, velký zájem o jógu zákonitě vynese navrch agilní jedince, kteří mohou nadělat více škody než užítku. Jsme dnes schopni poskytnout objektivní důkazy o blahodárném působení jógy na zdraví. Musíme však podstatně rozšířit svůj okruh spolupracovníků. Je bezpodmínečně nutné získat vážné zájemce mezi zdravotníky nejrozličnějších oborů, nejen mezi lékaři, ale i mezi zdravotními sestrami a pracovníky, kteří se zabývají léčebnou tělesnou výchovou. Dále mezi učiteli tělesné výchovy a sportovními trenéry, jímž jde o uvážené začlenění určitých jógových prvků do různých jiných gymnastických systémů a o pomocné užití jógy k vyrovnaní jednostrannosti svých disciplín. Konečně i o pracovníky společenských věd, jako např. pedagogy, psychology a sociology, kteří budou s to zhodnotit účinky a výsledky jógy z hlediska svých oborů.

Bude třeba přistoupit k vydávání obrázkového časopisu JOGA k zveřejňování jak teoretických prací, tak praktických návodů k správnému nácviku a s rozsáhlou poradenskou službou.

Zatím jsme ve stadiu, kdy jen několik málo jedinců mělo příležitost poznat různé systémy jógy v Indii nebo v jiných zemích, kde se je snaží přizpůsobit evropské či americké mentalitě. Občas do ČSSR zavítá nějaký indický jógin či západní jógista, který uspořádá demonstraci své metody a sestavy pro nevelký kroužek zájemců. Na základě osobních styků začínají ve větší míře docházet knihy a časopisy s jógovou tematikou. Podařilo se do té míry stabilizovat české odborné názvosloví jógy, že nedochází ke komolení terminologie a jiným zmatkům, jako např. u japonských názvů džuda. Konečně v létě 1970 se objevily první letní tábory jógy.

Zájem veřejnosti je velký a úkolů mnoho. Dosavadní zkušenosti nás opravňují k předpovědi, že dále bude možno pomalu stavět na celkem solidním základu.

V hinduistické ikonografii se vedle chrámových soch s oblibou užívá jako vizuální opory při soustřeďování a rozjímavých cvičeních janter. **Jantry** jsou geometrické diagramy, jejichž přímky a křivky zobrazují bohy či základní potence, jejichž součinností vznikl a trvá kosmos. Tyto symbolické diagramy jsou vizuálními ekvivalenty magických formulí - **manter**.

Základní geometrické tvary jsou symboly univerzálních zákonitostí a výrazem archetypů. Jsou kombinovány tak, aby vyjadřovaly určité síly a kvality, které charakterizují podstatné aspekty vzniku vesmíru.

Tak matematický bod **/bindu/** vyjadřuje živel éter **/akáša/**, jakož i výchozí bod veškerého projevu. Jeho projekci určitým směrem je přímka, tj. princip rozvoje a pohybu bez překážek. Kruh **/mandala/** je symbol

všeho, co se cyklicky vrací k místu východiska, tedy i zavnutí energie do prapůvodního nerozlišitelného projevu. Trojúhelník s hrotem vzhůru znázorňuje živel oheň, plamen, falus, lingam Šivy, **purušu**, mužskou polaritu božství i kosmu. Trojúhelník s hrotem dolů je symbol vody, ženské luno jóni, **prakrti**, pasívní aspekt stvoření. Jiné symboly živlu vody jsou polokruh, půlměsíc a vlnovka. Čtverec je symbol živlu země a rozlohy. Hexagram znázorňuje posvátný sňatek - hieros gamos mužského a ženského aspektu božství, jímž vzniká vesmír. Více posunutých trojúhelníků vytváří posvátný lotos.

POZNÁMKY K ODBORNÉMU NÁZVOSLOVÍ A VÝSLOVNOSTI

Abych vyhověl četným dotazům na jógovou terminologii, přičleňuji několik poznámek. Převod a přepis indické terminologie do češtiny působí nemalé obtíže, protože se v ní prolínají dvě chronologické roviny, staroindická a novoindická. Zásady předpisu indických jazyků do češtiny stanovila závazně komise odborníků. Tak např. přesný přepis sanskrtského názvu by měl znít jógah a měl by být mužského rodu, zatímco ve všech novoindických jazycích koncovky -ah a -am zmizely, takže např. v hindštině zní příslušný tvar jóg; podobně ásan, Šiv, Krišn atd. Ač by byl správnější tvar jóg, /genitiv jógu/, je třeba **jóga** pokládat za zčeštěný výraz ženského rodu a sklonovat ho podle vzoru žena: jóga, -y. Derivujeme jógový, lépe než jógický, ale tantra, tantrický, protože existuje sanskrtské adjectivum tantrika. U podstatných jmen končících na -á /dhjána, dháraná/ krátíme koncové -á, protože jinak by tato slova musela zůstat nesklonná: dhjána, -y, dháraná, -y. Pro toho, kdo na Západě provádí jógu, volíme výraz jógista, jógistický, abychom odlišili od indického jógina, atd. jóginský.

U indických n-kmenů jógin /muž.rod/, átman /muž.rod/, karman /stř.rod/ nebereme za základ indický nominativ jógí, átmá, karmá, nýbrž kmen a skloňujeme jógina, átmanu, karmanu. Nemáme vhodný český ekvivalent pro první pád termínu átman, který zároveň znamená "Svůj" /angl. the Self; něm. das Selbst/. V nepřímých pádech někdy používáme Sebe Sama /např. poznání Sebe Sama/, abychom nepomíjející složku lidského ducha odlišili od složky nižší, jáství /ahamkára/, kde užíváme sebe sama. Jedinou výjimkou je brahman /sanskrt. brahmá, stř.rod/, neprojevené božství, aby se nepletlo s bráhmanem /muž.rod, indicky bráhmanah, česky bráhman, -a/, tj. příslušník kněžské kasty, s bráhmanami /žen.rod/, texty o obřadech, a Brahmou /muž.rod, indicky Brahman, česky Brahma, -y/, bohem

hinduistické Trojice. Dalším nesklonným neutrem je lingam, falus.

Indická písma nerozlišují velká a malá písmena. Proto píšeme majuskule podle české normy.

Veškerá i, í, po d, t, n se vyslovují tvrdě, tedy nadí, bhakti, nijama vysl. nadý, bhakty, nyjama. Vokálické r se v novoindických jazycích vyslovuje ri, tedy Kršna, riš apod. Z typografických důvodů upouštíme od označování kakuminálních souhlásek t, th, d, dh, n; analogicky by mělo být s visargem tištěno např. Šivah. Palatální š přepisujeme jako š /šíršásana místo šíršásana/.

STŘEDISKA JÓGY V INDII

STŘEDISKA V INDII, KTERÁ SE ZABÝVAJÍ POPULARIZACÍ
TĚLOVÝCHOVNÉHO ASPEKTU JÓGY

- 1/ ADAR SINGH SEVA ASHRAM, Kwakeithel, Imphal, Manipur, Assam.
- 2/ ADHYATMIC MANDAL, Vishweshwar Dayal Sharma, Shri-ka-mandir, P.O.Bran, Kotah, Raajasthan.
- 3/ AKHIL BHARTIYA SHAREERIK SHIKSHA PARISHAD, A-11/99, Lajpat Nagar, N.Delhi.
- 4/ AMBALABANA ASHRAM, Yoga Chikitsa Kendram, Kallumala, Kerala.
- 5/ AROGYA ASANA MANDAL, SHRI, Maharaj Bagh, Sita Buldi, Nagpur 1.
- 6/ AROGYA YOGASANA SALA, No.10, Subbannachari Lane, Cotton Pet Cross, Bangalore 2, Mysore.
- 7/ BETHESDA YOGASANA KENDRAM, Thrikariyoor, Ernakulam, Kerala.
- 8/ BHEESHMACHAYA YOGASANA SANGHAM, Thonnakkal, Kerala.
- 9/ BHARTIYA SHARIR SHIKSHA KENDRA, C/o Shri Rama Krishna Ashram, Jogsar, Bhagalpur, Bihar.
- 10/ BIHAR YOGA AND PHYSICAL CULTURE INSTITUTE, The Dinapore Cantt, Bihar.
- 11/ CHAITANYA YOGASHRAM, SHREE, Vishwamitra, Tilak Road, Ghatkopar, Bombay 77.
- 12/ DEVI YOGASHRAM, Devi-ka-Mandir, Near the Talab, Pilani, Rajasthan.
- 13/ DEVI YOGA VIDYA SANGHAM, Trivandrum, Kerala.
- 14/ DEVA MONEY YOGASANA ASHRAM, Shiva Kashi, Dist. Ramnad, Madras.
- 15/ GUATAMI LIBRARY, Yoga School Gautami, Near Police Parade Ground, Rajmundri, Dist. East Godavari, Andhra.
- 16/ GHOSH'S COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, 4/2 Rammo-han Roy Road, Calcutta.
- 17/ GOPINDH SIVANAND YOGASHRAM, Kavalam, Kerala.
- 18/ GOVERNMENT COLLEGE OF HEALT and PHYSICAL EDUCATION, Rajendra Nagar, Patna.
- 19/ GOVERNMENT JUNIOR BASIC TRAINING COLLEGE, Nishatganj, Lucknow, U.P.
- 20/ GOVERNMENT YOGA TRAINING CENTRE, /605/ O-Sector, 16-D, Chandigarh, Punjab.
- 21/ GOVERNMENT PHYSICAL TRAINING COLLEGE, Patiala, Punjab.
- 22/ HANUMAN VYAYAM PRASARAK MANDAL, Shri, Amravati, Maharashtra.
- 23/ INTERNATIONAL YOGA SADHAK SAMAJ, 202, Rouse Avenue, New Delhi.
- 24/ INSTITUTE OF YOGA, 18 Jahangirabad Mansion, Hazaratganj, Lucknow.
- 25/ INSTITUTE OF YOGIC CULTURE, THE, Santivila, Nemon, P.O.Trivandrum, Kerala.
- 26/ KALPAVRIKSHA KARYALAYA, Ujjain, M.P.
- 27/ KAVIL BHAVAN PHYSICAL CULTURE, P.O. Neeleshwar, Dist. Cannanore, Kerala.
- 28/ KERALA YOGASANA MANDIR, Kaumbhagam, Tellecherry, Kerala.

- 29/ KERALA YOGASANA SANGHAM, Kaduthurthy, Kerala.
- 30/ KAYAPALAT YOGASHRAM AKHADA, SHREE, Khagaria, Monghyr, Bihar.
- 31/ LAKSHMIBAI COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, Shakti Nagar, Gwalior, M.P.
- 32/ NATIONAL GAMES SECTION, Coimbatore Athletic Association, 34, Ramnagar, Coimbatore 9, Madras.
- 33/ NATURE CURING CENTRE, 29TH P.H.Road, Arrumbakkon, Madras 29.
- 34/ NAYAGURUKUL, Ramchandra Rao Pet, Eluru, Dist. West Godavari, Andhra.
- 35/ PARAMBHA-ATTARA, Gurukulam, Shri Ramananda Nagar, Puthencruz, Ernakulam, Kerala.
- 36/ QUILON YOGASHRAM KENDRAM, Near Sultanis Building, Main Road, Quilon.
- 37/ RAJAYOGA VYAYAM SANDHANASHRAM, C/o. Madulla Rao, Ganesh Cloth Shop, Eluru, Andhra.
- 38/ RADHA KRISHNA YOGASHRAM, SHRI, Tejpur, P.O.Phulwaria, Via Ekma, Dist. Saran, Bihar.
- 39/ RAMAPURAM YOGA CHIKITSA KENDRAM, P.O.Rama Puram, Kerala.
- 40/ SADHANA NIKETAN YOGASHRAM Bagicchi Chetan Das, Near Red Fort, Delhi 6.
- 41/ SASHIKALA YOGASANA SANGHAM, Avanakuzhi Nevyya Tinkara P.O., Kerala.
- 42/ SIVANANDA YOGA VIDYALAYAM, Kallara, P.O.Kaduthurthy, Kerala.
- 43/ SOUTH INDIA YOGASANA CENTRAL INSTITUTE, THE, 216, T.H.Road, Madras 21.
- 44/ TRIBHUWAN YOGASHRAM AND SARVAJANIK DISPENSARY, Hathikhana Road, Rajkot, Gujarat.
- 45/ UDASIN SANT KUTIR, Dadani Vav, Sihor, Saurashtra.
- 46/ UNIVERSITY GYMNASIUM, THE, Physical Director, Kerala University, Trivandrum, Kerala.
- 47/ VARANAM YOGA VYAYAM PRASEELAN KENDRAM, Puthanguady, P.O.Varanam, Kerala.
- 48/ VIVEKANANDA YOGA VIDYALAYAM, Kodumon, Attingal, Kerala.
- 49/ VYASYA VYAYAM SANGHAM, Agraharam, Guntur, Andhra.
- 50/ YOGA ASANA ALAYA, 1 B Subramanyam Street, Mambalem, Madras 33.
- 51/ VISHWAYATAN YOGASHRAM, 1, Ibrahim Road, Calcutta, West Bengal.
- 52/ YOGA ASANA PHYSICAL CULTURE INSTITUTE, Pallipallyam P.O., Via Eroda, Kerala.
- 53/ YOGA CENTRE, Boy Town, Karoor, P.O.Palai, Kerala.
- 54/ YOGABHYASI MANDAL, Kolhatkar Wada, Sita Buldi, Nagpur 1, Maharashtra.
- 55/ YOGASANA DEGA SALAI, 12/120, Vedanta Mada Street, Paramkudi, Dist.Ramnad, Madras.
- 56/ YOGA HEALTH CENTRE, Qts. D-15, Government Industrial Housing Scheme, Khatipura Road, Jaipur, Rajasthan.
- 57/ YOGA HEALTH CENTRE S.I.C., Bharat Sevak Samaj, 9 Theater Communication Building, Cannought Circus, New Delhi.
- 58/ YOGASANA INSTITUTE, Killikolloor, Quilon 4, Kerala.
- 59/ YOGASANA PRASEELAN KENDRAM, Chundal, Kunnamkulam, Kerala.
- 60/ YOGASANA SANGH, Shertallay, Dist. Alleppey, Kerala

- 61/ YOGSADHNA ASHRAM, Rama Kuee, Rewari, Punjab.
- 62/ YOGA VIDYA KALARI SANGHAM, Naduvathy, Avanavanechery, Attingal, Kerala.
- 63/ YOGA VIDYA SAMVARDHAK MANDAL, New Area; 'D' Block, Kadamkuan, Patna 3.
- 64/ YOGA VIDYA DHAM, 1182, Raviwar, Poona 2, Maharashtra.
- 65/ YOGIC SANGH, Kanak Building, 41, Chourangee Road, Calcutta 16, West Bengal.
- 66/ YOGA SADHNA ASHRAM, 3, Model Town, Hoshiarpur, Punjab.

STŘEDISKA V INDII, KTERÁ UŽÍVAJÍ JÓGU
PŘI TERAPII NEMOCNÝCH

- 1/ ADHYATMA YOGA CENTRE, Kekari Patel Vidya Mandir, Dist. Ajmer, Rajasthan.
- 2/ AROGYA YOGASHRAM, 216, T.H.Road, Madras 21.
- 3/ ASHTANGA YOGA NILAYA, 876/1, Lakshmi Puram, 1 Cross Road, Chamaraja Mohalla, Mysore 4.
- 4/ GARDE'S YOGA CLINIC, 26, Mogal Lane, Mahim, Bombay 16.
- 5/ GANDHIDHAM YOGASANA KENDRA, Gandhidham, Kutch, Gujarat.
- 6/ GURUPRASAD YOGASHRAM, W.No.9. H-67, Shahapur, Ichalkranji, Dist. Kolhapur, Maharashtra.
- 7/ HEALTH HOME, Patamatalanka, Vijayawada, Andhra.
- 8/ IDEAL HEALTH STUDIO, Katra, Yehiaganj, Lucknow, U.P.
- 9/ INSTITUTE OF YOGIC CULTURE, Bhakti Vilas, Trivandrum, Kerala.
- 10/ KADAM'S YOGIC CLASSES, Dutt Bhavan, Kashinath Dhuru Road, Dadar, Bombay 28.
- 11/ KAILASHANAND MISSION, Manikoot Hills, P.O.Swargashram, Rishikesh, U.P.
- 12/ KALAMAGAL MATHER YOGASANA SALAI, 8, Appuchetty Street, Shevapet, Salem 2. Madras.
- 13/ KAIVALYADHAMA I.C.H.Y.CENTRE, 43, Netaji Subhas Road, Bombay 2.
- 14/ KRISHNA YOGA CLINIC, SHRI, 1-A, Armstrong Road, Bangalore 1, Mysore.
- 15/ K.R.N.MEMORIAL: Yoga and Nature Cure Clinic, Swetcha Nagar, Kankipad. P.O., Krishna Dist., Andhra.
- 16/ NARAYAN COLLEGE AND TREATMENT CENTRE, Quilon, Kerala.
- 17/ NATURE CURE CENTRE, 2153, Nawa Darwaja Nasik City, Nasik, Maharashtra.
- 18/ PRAKRITIK CHIKITSA KENDRA, Shiv Road, Ratanada, Jodhpur.
- 19/ PRAKRITIK CHIKITSALAYA, Bapu Nagat, Jaipur, Rajasthan.

- 20/ RAMATIRTHA YOGASHRAM, 27, Umesh Dham, Vincent Sq., Dadar, Bombay 14.
- 21/ SANKAR YOGA VYAYMA PRAKRITI CHIKITSALAYAM, SHRI, Morrispet, Tenali, Andhra.
- 22/ SHIVANANDA MATHA, Umachal Hills, P.O.Kamakhya, Gauhati, Assam.
- 23/ SUNDER YOGA SALA, Payappa Garden, Taskar Town, Bangalore, Mysore.
- 24/ UNIVERSAL YOGASANA SANGHAM, Kottayam, Kerala.
- 25/ YOGA ABHYASA ASHRAM, Kankhal, Sanyas Road, Kankhal, Hardwar, U.P.
- 26/ YOGA ACADEMY AND HEALTH CENTRE, P.O.Kumar Nallor, Kottayam 6, Kerala.
- 27/ YOGA AND HEALTH TRAINING CENTRE, Annakottil Street, Fort, Trivendrum, Kerala.
- 28/ YOGA CHIKITSA ANUSANDHAN KENDRA, Bapu Nagar, Jaipur, Rajasthan.
- 29/ YOGA INSTITUTE OF PSYCHO-PHYSICAL THERAPY, Bhagwandas Seva Sadan, II.Lajpat Nagar, New Delhi.
- 30/ YOGA MAHAVIDYALAYA, 3, Queens Road, Bombay 4.
- 31/ YOGA PHYSICAL CULTURE SOCIETY OF INDIA, 148, Gupta Colony, Delhi 9.
- 32/ YOGA PRASAR SAMITI, Mandir Marg, Mandir Lane, Reading Road, New Delhi.
- 33/ YOGA SADHANA ASHRAM, Ridge 3, The Mall, Simla, Kashmir.
- 34/ YOGA SADHANA ASHRAM, 3, Model Town, Hoshiarpur, Punjab.
- 35/ YOGASANA TRAINING CENTRE, Nature Cure Hospital, Begampeth, Hyderabad 16.
- 36/ YOGA SANGHAM, Sherthali, Dist. Alleppey.
- 37/ YOGA TRAINING CENTRE, Vidyavanam Pamarru, P.O. Krishna Dist. Andhra.
- 38/ YOGIC DEPARTMENT, Balarampur Hospital, Lucknow, U.P.
- 39/ YOGIC HEALTH ASSOCIATION, 24/172, Karikkath Lane, Trichur, Kerala.
- 40/ YOGIC VYAYAM SANGH, Kaiserganj, Ajmer, Rajasthan.

STŘEDISKA V INDII, KTERÁ SE ZABÝVAJÍ POPULARIZACÍ
RŮZNÝCH ASPEKTŮ JÓGY

- 1/ ACADEMY OF MEDITATION: World Centre of Spiritual Regeneration Movement, Sankaracharya Nagar, P.O. Swargashram, Rishikesh, U.P.
- 2/ ADARSH SHRI DARSHAN MAHAVIDYALAYA, Muni-ki-Reti, Rishikesh, U.P.
- 3/ ANAND MARG PRACHARAK SANG, Jamalpur, Eastern Rly., Mongyr, Bihar.
- 4/ AROGYA ASHRAM, Gandhi Nagar, 50th. Main Road, Adyar, Madras.

- 5/ ARYA VANPRASTHA ASHRAM, Jamalpur Road, Dist. Saharan Pur, U.P.
- 6/ ASHRAM OF DEVARAHA BABA, Bank of Sarju, Devaria, Dist. Devaria, U.P.
- 7/ ATMA YOGA JNANA SABHA, Ambatur, Madras 53.
- 8/ AUROBINDO ASHRAM, SRI, Pondicherry, S.I.
- 9/ AVADHUTA MANDAL ASHRAM, SHRI, Jawalapur Road, Dist. Saharanpur, U.P.
- 10/ AVANDHUTA MANDAL ASHRAM, SHRI, Hanuman Pitha, Haridwar, U.P.
- 11/ BE MAN TEMPLE, Suterhi Road, Hoshiarpur, Punjab.
- 12/ BHARAT-BHARATI YOGA EDUCATION CENTRE, 235, Jawahar Nagar Goregaon, Bombay-62.
- 13/ BUDDHIST YOGI'S CENTRE, L.M.Lodge, Kalimpong, W. Bengal.
- 14/ BHARTIYA YOGA SANSTHAN NARAYAN ASHRAM, Patthar Masjid, Dargah Road, Patna, Bihar.
- 15/ BIHAR SCHOOL OF YOGA, Near Mongyr Rly, Station, Mongyr, Bihar.
- 16/ BROTHERHOOD ASSOCIATION, 10, Connought Road, Poona 1, Maharashtra.
- 17/ BRAHMA KUMARI ISHWARIA VIDYALAYA, Panday Bhavan, Mount Abu Rajasthan.
- 18/ DAHANUKAR M.L.COLLEGE OF COMMERCE, DEPT.OF YOGA, Vile Parle East, Bombay 57.
- 19/ DEPARTMENT OF TANTRA YOGA, Varanaseya Sanskrita Vishvavidyalaya, Varanasi, U.P.
- 20/ DEPARTMENT OF YOGIC STUDIES, University of Sagar, M.P.
- 21/ DHUNIWALA ASHRAM, Khandwa, M.P.
- 22/ DIVINE LIFE TRUST SOCIETY, P.O.Sivanand Nagar, Dt.Tehri Garhwal, U.P.
- 23/ FILM INSTITUTE OF INDIA, Poona 4, Maharashtra.
- 24/ GAYTRI TAPOBHOO MI, Mathura, U.P.
- 25/ GITA ASHRAM YOGA MANDIR, Gaughat, Mathura, U.P.
- 26/ GUJARATI MANDAL, Shraddhanand Road, Vile Parle East, Bombay 57.
- 27/ GURUKUL ASHRAM, Akhil Bhartiya Shri Gurudeva Seva Mandal, Kendriya Karyalaya, Gurukunj, Dist. Amravati, M.S.
- 28/ HITTA ASHRAM SATSANGA BHOOMI, Gandhi Road, Vrindavan, Mathura, U.P.
- 29/ HUMANITARIAN MISSION, Oriental Chemical Industries, Main Road, Mallah Toli, Ranchi, Bihar.
- 30/ INSTITUTE OF ORIENTAL PHILOSOPHY, Vrindavan, Mathura, U.P.
- 31/ INSTITUTE OF PSYCHIC AND SPIRITUAL RESEARCH, 22, Sardar Patel Road, New Delhi.
- 32/ JEEVESHWARA GURUKULAM, Thekkevelikkade, Neervil, Perinad, P.O. Quilon, Kerala.
- 33/ JNANA ASHRAM, Wadakkancheri, Parli ked, P.O.Kottayam, Kerala.
- 34/ JNANA GURU YOGASANA SALAI, Alagapuram, Salem 4, Madras.
- 35/ KAIVALYADHAMA, Lonavala, Poona, Maharashtra.
- 36/ KRIYA BABAJI YOGA SANG, 1-A, Arullananda, Mudali Street, Santhome, Mylapore, Madras-4.
- 37/ MANAV DHARMA SHIKSHA, Village and Post. Dadar, Gandhauna, Dist, Jaunpur, U.P.
- 38/ MISSION OF PEACE, THE, Shri Santi Ashram, Totapalli Hills, Via Sankhavaram, Dist. East Godavari, Andhra.

- 39/ MUNI SAMAJ, Munishwer Ashram, Gorakhpur, U.P.
- 40/ NATH MANDIR, SHRI South Tukognaj, Indore, M.P.
- 41/ NIKUNJ SHRI, Shri-Ji-Ka-Bara-Mandir, Pratap Bazar, Vrindavan, Mathura, U.P.
- 42/ PERMARTH NIKETAN, Daivi Sampat Mandal, Swarga Ashram, Rishikesh, U.P.
- 43/ POORNANAND YOGASHRAM, Lakshman Jhoola, Rishikesh, U.P.
- 44/ PRAKRITIK CHIKITSA KENDRA and Yoga Asana Shiksha-na Kendra, Ganganagar, Rajasthan.
- 45/ PRASANTANILAVA, SHRI, Dist. Anantpur, Via Gunta-kal, Puttaparti, Madras.
- 46/ PUJYA JAGATGURU ANANT, Shri Vibhusit Ramananuja Pith, Shri Mohalla, Radha Nivas, Vrindavan, Mat-hura, U.P.
- 47/ RADHASWAMI SATSANGA, Swami Bagh, Agra, U.P.
- 48/ RAJAYOGA SADHAN ASHRAM, THE, Alamuru, Dist. East Godavari, Kakinada.
- 49/ RAMAKRISHNA DHARMA CHAKRA, 211A, Girish Ghose Road, Belur, P.O.Belur Matha, Dist. Howra, West Bengal.
- 50/ RAMANASHRAM, P.O.Tiruvannamalai, Madras.
- 51/ RAMASHRAM SATSANG SADHANA KARYALAYA, Dampier Na-gar, Mathura, U.P.
- 52/ RESEARCHER'S YOGA EDUCATION CENTRE, Thodupuzha, and Karikunnam, Kerala.
- 53/ SANKEERTAN BHAVAN, Jhoosi, Allahabad, U.P.
- 54/ SARVA BHAUM MUMUKSHA MANDAL, Jayanti Durga, Fa-teh Garh, Shivanchigate, Jodhpur, Rajasthan.
- 55/ SCIENTIFIC YOGA RESEARCH INSTITUTE, Alampura, Via Tedepallingudee, Dist. West Godavari, Andhra.
- 56/ SELF-REALISATION FELLOWSHIP, Yogoda Branch Ash-ram, Calcutta /87, Akashi Mukerjee Road, 17/1. Pitambar Bhattachara Lane/ West Bengal.
- 57/ SIDDHA GUFA, P.O.Sawain, Dist. Agra, U.P.
- 58/ SIDDHA YOGASHRAM, Choti Gaibi, Banaras, U.P.
- 59/ SIVARAJA YOGIKULA SAMPANAM, Perukada, Trivandrum 6.
- 60/ SOCIETY FOR TANTRIK RESEARCH, Kuthalgate, Rajpur, Dehradun, U.P.
- 61/ SWADHYAYA MANDAL, Pardi, Dist. Surat, Gujarat.
- 62/ S.V.SOCIAL SERVICE CENTRE, East of Munsiff Court Jn., Shertalli P.O.Alleppey, Dist. Kerala.
- 63/ VALMEEK ASHRAM, Thumbur, P.O., Chittore, Dist. Andhra.
- 64/ VASUDEVA NIVAS YOGASHRAM, 63/17, Karvery Road, Poona 4, Maharashtra.
- 65/ VEDIC SADHAN ASHRAM, Tapovan, Dehra Dun, U.P.
- 66/ Vedic Science RESEARCH BUREAU, 9/53, Bojjammaga-ri Street, Proddatur Fort, Cuddapah Dist. Andhra.
- 67/ VIDYA SIDDHI KENDRA, SHRI, 52, Radha Kunj, Opp. Childern Park, Shivaji Park, Dadar Bombay-8.
- 68/ VISHNU VIDYA MANDER, Salahidi, P.O.Khudda Kalam, Dist. Ambala, Punjab.
- 69/ VISHVA YOGA BHARATI, 5, Vallabha Nagar, Borivlli, West, Bombay 66.
- 70/ VISHVA YOGA PRATISTHAN, Ramesh Nagar, New Delhi 15.
- 71/ VISHVA SHANTI ASHRAM, C/o Sukhdev Bhavan, Kalya-ni Devi, Allahabad 3, U.P.
- 72/ WORLD PEACE TEMPLE AND GANDHI YOGASHRAM, Gandhi Garden, Virudhnagar, College Nagar, Madras.

- 73/ YOGA ASHRAM, Sampan Nagar, Guntur, Andhra.
- 74/ YOGA DEPARTMENT, B.L. Ruia, Multipurpose High School, Vile Parle East, Bombay-57.
- 75/ YOGA EDUCATION CENTRE, PARUTHIPULLI, Palghat, Post Box No. 9, Alatur, Kerala.
- 76/ YOGA EDUCATION CENTRE, Hiralal Chowk, Narsingharh, M.P.
- 77/ YOGA EXTENSION CENTRE, Sohanlal Training College, Ambala City, Punjab.
- 78/ YOGA INSTITUTE, THE, Santa Vruz, Bombay-55.
- 79/ YOGA NIKETAN, Gangottari, Uttar Kashi, Muni-ki-Reti, P.O.Swargashram, Rishikesh, U.P.
- 80/ YOGA SADHANA ASHRAM, 16, Pritam Nagar, Ellis Bridge, Ahmedabad 6, Gujarat.
- 81/ YOGA SADHANA ASHRAM, Station Road, Rishikesh, U.P.
- 82/ YOGA SADHANA ASHRAM, Chheharta Kendra, P.O.Chheharta, Amritsar, Punjab.
- 83/ YOGA SAMAJ, Shri Ram Nagar, Adyar, Madras-20.
- 84/ YOGODA SATSANGA SOCIETY OF INDIA, Woodfield, Simla, Punjab.
- 85/ YOGODA SATSANGA SOCIETY OF INDIA, Old Harari Bagh Road, Ranchi, Bihar.
- 86/ YOGA VIDYA PITHA, Shree, Bhadrashram, Athawa Linges, Surat, Gujarat.

VYSVĚTLIVKY A REJSTŘÍK

Boris Merhaut

Zkratky původu odborných názvů

angl.	= angličtina
franc.	= francouzština
jap.	= japonština
lat.	= latina
něm.	= němčina
novoiind.	= novoindické jazyky, hindština aj.
řec.	= řečtina
sans.	= sanskrt

Poznámka: Ásany a bandhy, tj. pozice a cviky nemají zvláštní rejstřík, jsou všechny sanskrtského původu; proto jej u nich již neuvádím.

B.M.

Absolutno: viz brahman.

Adler Alfred /1870-1937/: zakladatel tzv. individuální psychologie.

advaita: /sans. nedvojný/- též advaita védanta, Šankarův metafyzický monismus.

ahamkára: /sans./- jáství, osobnost, ego.

ájurvéd: /novoiind./- tradiční indické lékařství.

ákarna dhanurásana: lukostřelec.

akáša: /sans./- éter, nejjemnější z pěti elementů.

amnésie: /řec./- oslabení nebo ztráta paměti.

ánanda: /sans./- nadsmyslné blaho; často druhá část jóginských či hinduistických mnišských jmen, např. Jógánanda.

anátman: /sans./- doslova ne-átman.

ánubhuti: /sans./- přímé, intuitivní poznání.

apána: /sans./- druh prány.

aparigraha: /sans./- neuchopování, bezžádostivost.

ardha dhanurásana: poloviční luk.

ardha matsjéन्द्रásana: poloviční Matsjéndrova pozice.

ardha padmāsana: poloviční lotosová pozice.

ardha śalabhāsana: poloviční kobyłka.

Ardžuna: /sans./- mytická postava hrdiny z eposu Mahábhárata.

archetypy: /řec./- podle Jungovy školy nejstarší obecné představy lidstva.

ásana: /pův. sans. pohodlný, hidsky ásan/- pozice těla.

astéja: /sans./- nekradení.

ášram: /novoiind./- poustevna či hinduistická instituce vedená v tradičním indickém rozjímavém duchu.

átman: /sans. svůj, v nepř. pádech Sebe Sama, angl. the Self, franc. le Soi, něm. das Selbst/- univerzální Já či univerzální duch, nesmrtelná a nepomíjející složka jedinec, Bašného "čisté vědomí".

Aurobindo Sri: poangličtěné jméno bengálského jógina Śrí Aurobinda Ghoše, hlasatele tzv. integrální jógy.

avatára: /sans., novoiind. avatar/- vtělení, inkarnace boží, zpravidla Višnova.

- avidja:** /sans./- metafyzická nevědomost, dialektický protiklad osvícení.
- bandha:** /sans. uzávěr, svázání/- pozice či cvik uzavírající některý tělesný otvor.
- basti:** /sans./- cvik k pročištění střev.
- Bhagavadgíta:** /Zpěv Vznešeného, též jen Gíta/- filosofická epizoda v eposu Mahábhárata s dialogem Ardžuny s bohem Kršnou.
- bhakta:** /sans./- uctíváček osobního boha.
- bhakti:** /sans./- láska, vroucí oddanost k bohu.
- bhaktijóga:** jóga lásky.
- bharadvádžásana:** Bharadvádžova pozice.
- bhastrika:** druh pránájámy.
- bhékásana:** žába.
- bhóga:** smyslové požitky.
- bhudžangásana:** kobra.
- Brahma:** /sans./- bůh-stvořitel, tvořící s Višnuem-udržovatelem a Šivou-ničitelem hinduistickou trojici /trimúrti/.
- brahmačárin:** /sans./- student védských textů; čestný titul některých jóginů.
- brahmačarja:** /sans./- sexuální zdrženlivost.
- brahman:** /sans., v této knize nesklonné neutrum/- absolutno, absolutní realita, beztvará podstata, princip božství, Bašného "absolutní vědomí".
- bráhman:** příslušník kasty hinduismu, často obětník.
- bráhmany:** sanskrtské texty, výklady a popisy obětí.
- Brunton Paul:** britský žurnalista a zakladatel jógové školy na Západě.
- Březina Otakar /1868-1929/:** básník-symbolista, ovlivněný staroindickým učením.
- Buddha Gautama:** /sans. Osvícený, Probuzený/- zakladatel buddhismu.
- buddhi:** /sans./- intuice, vyšší intelekt.
- čakra:** pl.čakry /sans.kolo/- centra jemnohmotného těla, též zvané padmy, lotosy.
- čandranádi:** viz ida.
- Čaraka:** zakladatel ájurvédu, tradiční indické medicíny
- čitta:** /sans./- myšlenková látka; první produkt prakrti, základ tří gun.
- dama:** /sans./- zklidnění mysli.
- daršany:** /od sans. kořene drš - viděti/- hlediska a metody k pochopení pravé skutečnosti; později 6 základních staroindických filosofických systémů.
- dévanágari:** /sans. dosl. "město bohů"/- indické slabikové pásmo užívané hl. pro sanskrt a hindštinu.
- dhanurásana:** luk.
- dhárána:** /sans./- soustředění, koncentrace.
- dharma:** /sans./- vesmírný řád, zákonitost, jež tkví v každém jsoucnu, a již vše podléhá.
- dhauti:** /sans./- laváž.
- dhjána:** /sans./- rozjímání, meditace; výsledný stav klidného toku myšlení, zaměřeného k jedinému předmětu.
- dhvani:** /sans./- zvuk; obdoba řec. Logos, prvotní zvuk, příčina projeveného světa.
- dvéša:** /sans./- nenávisť.
- džala néti:** propláchnutí nosu.
- džanuširásana:** střídavý předklon.

- džapa:** /sans./- bručivá koncentrace, nepřetržitá recitace určité posvátné formule či jména božského.
- dživa:** /sans./- duše, duchovní jednotka se zvláštním manasem.
- dživátman:** /sans./- individuální duše, usilující o poznání Sebe Sama.
- dživanmukta:** /sans./- jedinec, který dosáhl osvobození ve fyzickém těle - tj. nikoli až po rozpadu těla.
- džňána:** /sans./- poznání.
- džňánin:** ten, který dosáhl poslední skutečnosti cestou poznání Sebe Sama.
- ego:** /lat./- já, osobnost; způsob, jak si člověk uvědomuje sám sebe a své postoj.
- eros:** /řec./- u Freuda pud k životu.
- Freud Sigmund /1856-1939/:** zakladatel vídeňské školy klasické psychoanalýzy.
- Gándhí Móhandás Karamčand:** zvaný Mahátma /Velký duch/, /1869-1948/, indický myslitel a politik, pokládán za karmajógina.
- garudásana:** orel.
- gómukhásana:** hlava krávy.
- górakšásana:** Gorakšova pozice.
- guna:** /sans./- 3 guny - základní složky či kvality kosmické energie prakti: v sattvě převládá světlo a klid, v radžasu aktivita a strast, v tamasu tíha a temnota; jejich kombinací vzniká projevený svět.
- guru:** /sans./- duchovní učitel a rádce v hinduismu.
- hadí síla:** viz kundalíní.
- halásana:** pluh.
- halucinogeny:** /řec./- též psychedelické látky: látky vyvolávající změny vědomí užívané v psychoterapii k docílení změn povahy.
- hinduismus:** nábožensko-sociální organizace většiny indického obyvatelstva.
- hypermnézie:** /řec./- exaltovaná schopnost paměti.
- id:** /lat./- Freudovo *das Es*, "ono", nevědomá vrstva lidské psychiky.
- ida:** /sans./- též čandranádí, nádí vedoucí z múladháry čakry po levé straně míchy a vyúsťující v levé nozdře; má symbolický vztah k Měsíci /čandra/.
- inkarnace:** viz avatára.
- intuice:** viz buddhi.
- Íšvara:** /sans./- doslova Pán vesmíru, projevené božství, Logos.
- jadžňa:** /sans./- klasická oběť védského období a bráhmaismu.
- jama:** /sans./- zákazy, zdrženlivosti.
- jantra:** /sans./- grafické znázornění božství a bohů pomocí geometrických symbolů, čar, trojúhelníků, křivek, kruhů apod.
- Jógánanda Paramhansa:** bengálský jógin, vl. jménem Mukunda Ghóš, zakladatel SRF v USA.
- jóganidra:** jógový spánek.
- jógin:** /sans./- hinduista provádějící některou jógovou sádhanu - průběžně.
- jógista:** Evropan či Američan, praktikující hathajógu přizpůsobenou západní mentalitě.

- jóni:** /sans./- luno, ženský pohlavní orgán znázorňovaný trojúhelníkem s hrotem dolů.
- Jung Carl Gustav /1876-1940/:** zakladatel tzv. analytické psychologie.
- Kabír:** hindský básník a světec z 15.stol., uctíváný jak hinduisty, tak muslimy.
- kaivalja:** /sans./- svoboda, absolutní nezávislost; cíl Pataňdžaliho jógy, kdy puruša spočine ve své pravé podstatě.
- kapálabhāti:** pročištění dýchacích cest.
- karman:** /sans./- souhrn skutků člověka určujících jeho další znovuzrození.
- karmanový zákon:** zákon o nevyhnutelnosti příčiny a následku determinující veškeré dění.
- katalepsie:** /řec./- strnulost těla navozená hypnózou.
- Kerning:** německý křesťanský mystik, doporučující mentální promítnutí písmen jmen božích, např. Krista, do různých částí těla, počínaje nohama.
- kévala kumbhaka:** zadržení dechu při vdechu; vyskytuje se v pozdních hathajógových příručkách, ne u Pataňdžaliho.
- kléša:** /sans./- zdroj útrap.
- kóan:** /jap./- logicky neřešitelný námět k rozjímání.
- koncentrace:** viz dhárana, soustředění.
- kontemplace:** viz samádhi.
- kóša:** /sans./- "obal".
- Kršna:** /sans./- vtělení boha Višnu.
- kšatrija:** /sans./- příslušník druhé základní hinduistické kasty, původně bojovník.
- kundaliní:** /sans. dosl. stočená/- tzv. hadí síla, šakti, energie spící v múladháře, kterou lze pod vedením gurua probudit, aby stoupala vzhůru až do sahasráry.
- libido:** /lat./- Freudem rozšířený pojem sexuálního pudu.
- lingam:** /sans./- pyj, falický symbol boha Šivy.
- Logos:** /řec./- Slovo, projevené božství, Syn křesťanské Trojice.
- LSD:** diethylamid kyseliny lysergové, nejúčinnější halucinogen, extrahovaný z žitného námele, někdy vyvolávající podobné stavy vědomí jako tantrická sádhana.
- Mahábhárata:** /sans./- sanskrtský epos z doby kolem počátku n.l. o boji dvou spřízněných rodů, Pánduovců a Kuruovců.
- Maháriši Ramana /1879-1950/:** tamilský džňánajógin.
- mája:** /sans./- klam, iluze, závoj překrývající pravou Skutečnost.
- majúrášana:** krokodýl.
- manas:** /sans./- empirická mysl, schopnost racionálního uvažování.
- mandala:** /sans./- kruh, kružnice, diagram z kružnic sloužící za oporu mysli při rozjímání.
- mantra:** /sans./- mystická průpověď či formule sloužící jako zvukový předmět při rozjímání; mantra je pokládána za zvukovou formu absolutna.
- matsjášana:** ryba.
- meditace:** viz dhjána, rozjímání.
- móksa:** /sans./- osvobození; svoboda spočívá v úplném rozpadu empirických kategorií a rozdílu subjektu a objektu.

- Morita S.:** japonský psychiatr.
- mudra:** /sans./- při ásanách určitá gesta rukou.
- mukti:** /sans./- osvobození, vymanění se z koloběhu opětovných životů.
- múla bandha:** kontrakce řitního svalstva, zpravidla prováděná v siddhásaně.
- múladhára:** /sans./- též múladhára čakra, první čakra jemnomotného těla v oblasti konce páteře, kde u nejógina spí kundaliní.
- nádí:** /sans./- kanálky, jimiž proudí prána.
- natarádžásana:** pozice Šivova.
- nauli:** též naulika /sans./- vlnění břišních svalů.
- néti:** pročišťování nosu.
- nijama:** /sans./- příkazy.
- nirguna brahman:** beztvaryý princip božství; božství bez přívlastků.
- nirvána:** /sans./- vyvanutí, rozplynutí.
- ódžas:** /sans./- nejvyšší složka sublimované energie zaměřené k dosažení mukti.
- Óm:** /AUM/, nejposvátnější slabika, zvukový symbol absolutna, součást četných manter, např. Óm tat sat óm! - Óm, toť pravda.
- pandit:** /sans./- bráhmanský učenec s tradičním sanskrtským vzděláním.
- Párvatí:** /sans./- dcera krále hor, manželka Šivy.
- Pataňdžali:** staroindický filosof, autor či uspořadatel klasické Jógasútry.
- pingala:** /sans./- též súrjanadí vedoucí z múladháry čakry po pravé straně míchy a vyúsťující v pravé nozdře; má symbolický vztah k Slunci /súrja/.
- pradžňa:** /sans./- osvětlení.
- prakrti:** /sans./- příroda, substance, materia prima.
- prána:** /sans./- kosmická energie, jejíž nejvnímatelnější modalita je v dýchání; životní síla.
- pránavidja:** /sans./- věda o kosmické energii.
- pránájáma:** /sans./- zvládnutí prány dechovými cviky spojenými s rozjímáním.
- pratíka:** /sans. dosl. "to, co jde směrem k"/, smysly vnímatelný symbol božství, např. socha boha, lingam, jantra, mantra.
- pratjáhára:** /sans./- ovládnutí smyslů.
- psychedelické látky:** /řec./- dosl. vědomí rozpínající; název zdůrazňuje pozitivní stránku zkušenosti halucinogenů meskalinu, psylocybinu a LSD.
- psychoanalýza:** /řec./- výzkumná a léčebná metoda a zároveň Freudova teorie o duševním životě člověka, který se pohybuje ve 3 vrstvách: id - nevědomí, ego - já a superego - nadjá.
- púdža:** /sans./- nekrvavá oběť, uctívání boha, kult.
- púraka:** /sans./- vdech.
- puruša:** /sans./- duch, jehož přítomnost v těle v roli tichého svědka umožňuje vnímání a činnost.
- Rádhakříšnan Sarvapalli /1888/:** indický filosof a státník.
- rádžajóga:** /sans./- dosl. "královská jóga".
- radžas:** /sans./- složka kosmické energie pudící k neustálé činnosti, neklidu a strasti, honbě za smyslovými požitky.

- rága:** /sans./- vášň.
Ráma: /sans./- vtělení boha Višnu, hrdina eposu Rámájany.
Rámájana: sanskrtský epos Válmíkiho z počátku n.l.
Rámakrišna šrí /1834-86/: bengálský bhaktijógin, považovaný v Indii za avatára.
Rámanudža: jihoindický filosof z 11.stol., zakladatel višištádvaity - kvalifikovaného monismu, a hlasatel bhakti.
raport: /franc./- tzv. rourové spojení při hypnóze.
réčaka: výdech.
Rgvéd: nejstarší soubor staroindických hymnů.
rši: /sans./- védský věstec, pěvec hymnů.
sádhana: /sans./- praxe, disciplína prováděná za účelem duchovní cesty.
saguna brahman: božství s přívlastky, = Išvara.
sahasrára: /sans./- čakra či lotos o tisíci lístcích nad temenem hlavy, symbol osvětlení.
samádhi: /sans./- kontemplace, extáze; spojení se saguna brahman či vplynutím do nirguna brahman; /Bašný kontemplací a extází neztotožňuje/.
samsára: /sans./- koloběh životů, jemuž je každý tvor podroben, pokud nedosáhne vykoupění.
samskára pl.: /sans./- podvědomé tvořivé síly.
sánkhja: /sans./- staroindická dualistická filosofická škola.
sannjásin: /sans./- hinduistický mnich; ten, který odešel do bezdomoví.
sanskrt: staroindický literární jazyk.
santóša: /sans./- spokojenost.
sarvángásana: svíčka.
sat-čit-ánanda: /saččidánanda/ /sans./- bytí-vědomí-blaho, přívlastek božství.
satja: /sans./- pravda, pravdivost.
satori: /jap./- náhlé osvětlení v zen buddhismu.
sattva: /sans./- nejvyšší ze tří gun, složek kosmické energie projevující se světlem, jasnem, lehkostí, harmonií a čistotou.
Schultz J.H.: autor autogenního tréninku.
sétu bandha sarvángásana: most.
siddhásana: pozice adepta.
siddhi: /sans./- nadpřirozené síly; jógové texty jich zpravidla jmenují osm /aštásiddhi/.
samnambulismus: hluboká hypnóza.
somnolence: lehká hypnóza /jde o mírnou ospalost, kterou lze docílit i autogenním tréninkem/.
SRF: Self-realization Fellowship, Společnost Sebeuskutečnění, americká náboženská společnost provozující krijajógu; založil ji bengálský jógin Paramhansa Jógánanda.
sukhásana: příjemná pozice.
superego: /lat./- nadjá.
súrjanádí: viz pingala
súrjanamaskár: /novoind./- pozdrav slunci.
sušumna: /sans./- nejdůležitější nádí, která u nejóginů je neprůchodná; u jóginů jí stoupá z čakry múladháry do sahasráry.
svádhjája: /sans./- studium písma.
šakti: /sans./- tvůrčí síla a ženská polarita božství.
Šakti: dynamická moc a tvůrčí síla personifikovaná jako bohyně, zpravidla jako manželka Šivy.

- šalabhāsana:** kobyłka.
- śama:** /sans./- zklidnění mysli.
- Śankara n. Śankarāčārja:** védantský filosof ze 7.-8. stol., hlasatel advaity.
- śauča:** /sans./- čistota.
- śavāsana:** mrtvola.
- šinkeišicu:** /jap./- nervozita.
- śirśāsana:** stoj na hlavě.
- Śiva:** /sans. dosl. milostivý/- bůh-ničitel hinduistické Trojice, uctíváný hlavně jóginý a džňániny; ve spojení s šakti převládá u něho aspekt tvůrčí, symbolizovaný lingamem.
- śraddha:** /sans./- víra, důvěra.
- tádāsana:** pozice hory.
- tamas:** /sans./- nejnižší ze 3 gun, složek kosmické energie, projevující se temnotou, tíhou a tupostí.
- tanmātry, pl.:** /sans./- elementární esence, pět praelementů na jemnohmotné úrovni, jimž v projevu odpovídá 5 elementů, éter, vzduch, oheň, voda a země.
- tantry:** posvátné šaktistické texty mající formu dialogu mezi Šivou a jeho Šakti.
- tapas:** /sans./- askeze, pokání, sebekázeň.
- Teosofická společnost:** sekta s hlavním stanem v Adjáru v Madrásu v jižní Indii.
- thanatos:** /řec./- pud smrti; u neoanalytiků nekrofilní orientace.
- titikša:** /sans./- stálost.
- trátak:** /novhind./- fixace pohledu.
- trikónāsana:** trojúhelník.
- uddíjána bandha:** zvedání bránice.
- uparati:** /sans./- lhostejnost k smyslovým předmětům.
- uśtrāsana:** velbloud.
- vadžrāsana:** viz vírāsana.
- vakrāsana:** protáčivá pozice.
- védanta:** /sans. dosl. konec vědu, tj. učení upanišad/- jedna ze 6 klasických škol staroindické filosofie, založená Bádarájánou.
- viparíta karaní:** obrácená pozice.
- vírabhadrāsana:** Vírabhadrova pozice.
- vírāsana:** pozice hrdiny, též vadžrāsana.
- Višnu:** /sans./- bůh-udržovatel hinduistické Trojice a ochránce tvorů, jehož vtěleními byli i Ráma a Kršna; v těchto božských postavách je uctíván zejména bhaktijóginý.
- vivéka:** /sans./- rozlišování.
- Vivékánanda Svámí /1860-1902/:** vl. jménem Narendranáth Datta, bengálský kšatrija, žák Rámakrišny, hlasatel neovédanty na Západě.
- vrkšāsana:** strom.
- Weinfurter Karel:** překladatel z povolání a autor mystických spisů.
- zazen:** /jap./- rozjímání, meditace.

