

# Jóga v životě současného člověka



KVĚTOSLAV  
MINAŘÍK

# CANOPUS



Vydavatelská řada PŘÍMÁ STEZKA  
*svazek 3*

Květoslav Minařík

**Jóga v životě  
současného  
člověka**

Canopus  
Praha 2012

ISBN: 978-80-87692-34-9

© Květoslav Minařík

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	8
<b>O JÓZE VŠEOBECNĚ</b> .....	<b>10</b>
1. Jóga .....	10
2. Jógická praxe .....	15
3. Jóga a intelekt .....	18
4. Jóga pro všechny .....	19
<b>VYSVĚTLENÍ K MYSTICKÉ PRAXI</b> .....	<b>22</b>
1. Proč vyvíjet radostnou náladu .....	22
2. Proč se soustředit .....	28
3. Proč se soustředit na nohy .....	32
4. Varování .....	41
5. Nirvána .....	46
<b>JÓGA A ELEKTROENCEFALOGRAM</b> .....	51
<b>NĚKOLIK VYSVĚTLIVEK</b> .....	<b>56</b>
1. Cíl jógy .....	56
2. Duchovní vůdce .....	56
3. Překonání pohlavnosti .....	56
4. Lež jako překážka .....	58
5. Nesmrtelnost .....	59
6. Cesta rozvoje .....	61
7. Úloha sexuálního probuzení .....	64
8. Živly v mystice .....	66
<b>ŘEŠENÍ JÓGICKÝCH PROBLÉMŮ</b> .....	<b>69</b>
1. Problém mentální .....	69
2. Problém citový .....	70
3. Problém funkce smyslů .....	71
4. Problém pudový .....	72
5. Problém atavismů .....	73
6. Problém funkce vědomí .....	73

7. Problém duchovního života a vývoje .....	74
8. Problém mystický .....	75
9. Problém vytržení .....	76
10. Problém spásy .....	77
<b>ZASVĚCENÍ A SEBEZASVĚCENÍ .....</b>	<b>78</b>
(Iniciace a autoiniciace) .....	78
<b>PROBLÉM MYSTIKŮ .....</b>	<b>91</b>
<b>ČLOVĚČE, POZNEJ SAMA SEBE .....</b>	<b>103</b>
<b>SPEKULACE A SKUTEČNOST .....</b>	<b>107</b>
<b>O ČTYŘECH BUDDHISTICKÝCH VNORECH .....</b>	<b>112</b>
<b>O VYŠŠÍCH BUDDHISTICKÝCH VNORECH .....</b>	<b>116</b>
<b>SVĚTSKÁ A NADSVĚTSKÁ STEZKA .....</b>	<b>125</b>
<b>O ZENU .....</b>	<b>127</b>
<b>O SÍLE MYŠLENKY .....</b>	<b>136</b>
<b>JÓGA A ZDRAVÍ .....</b>	<b>138</b>
1. Předmluva .....	138
2. Problém zdraví .....	140
3. Zájmové pole jógy .....	143
4. Řízení a účinky esencí .....	146
5. Problém výživy .....	149
6. Význam dechu .....	151
7. Hathajóga .....	155
8. Závěr .....	156
<b>JÓGA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ .....</b>	<b>157</b>
<b>SOUSTŘEDĚNÍ A KREVŇÍ TLAK .....</b>	<b>161</b>
<b>MYSTIKA A POHLAVNÍ PROBLÉM .....</b>	<b>163</b>
<b>O SEXUÁLNÍM PROBLÉMU V MYSTICKÉM VÝVOJI .....</b>	<b>168</b>
<b>JAK JE TO SE SMRTÍ .....</b>	<b>173</b>
<b>CESTA K NESMRTELNOSTI .....</b>	<b>182</b>
<b>PODMÍNKY DUCHOVNÍHO VÝVOJE .....</b>	<b>192</b>

<b>HRST VZPOMÍNEK NA KVĚTOSLAVA MINAŘÍKA.....</b>	<b>194</b>
<b>VYSVĚTLIVKY .....</b>	<b>201</b>



# PŘEDMLUVA

*Květoslav Minařík je mezi autory knih o józe jedinečný zjev. Každá řádka jeho díla pramení z vlastní přímé zkušenosti. Dosáhl vrcholu jógy tady, v srdci Evropy, v tomto století, uprostřed moderní společnosti. Sám na sobě a později na svých žácích dokázal, že je možné sloučit intenzivní jógické usilování s každodenním životem normálního občana, který dobře vykonává své povolání.*

*Cesta k dokonalosti, kterou ve svých dílech popisuje, vede přes sebekázeň, sebepoznání, vlastní odpovědnost každého za sebe sama. Vnitřní svoboda a nezávislost však jsou vlastnosti u občana v totalitním režimu nežádoucí, protože pak není snadno manipulovatelný. Květoslav Minařík byl proto na indexu jak za fašismu, tak za komunismu. Jeho život byl téměř nepřetržitým řetězem pronásledování, v němž někdy šlo přímo o život, někdy jen o možnost psát a vést žáky. Stávalo se, že se po dlouhá období mohl se svými žáky setkávat jen nepravidelně a jednotlivě. Na jejich vnitřní vývoj reagoval dopisy, nebo když šlo o obecnější problém, formuloval jej v krátké práci. Některé náměty se opakovaně vracely, proto se jimi postupně zabýval v různých pracích, případně z různých hledisek a v jiných souvislostech. Od válečných let druhé světové války do jeho odchodu v r. 1974 tak vzniklo na osmdesát prací různého rozsahu, které sám nazval drobné.*

*Z nich byl sestaven tento výbor, připravený k vydání dokonce dřív než některá jeho díla základní. Sám autor byl totiž názoru, že v jeho drobných pracích čtenář snáz najde jednodušeji vyjádřené odpovědi na problémy, s nimiž se v životě setkává ve vnějším světě i v sobě samém. To platí i pro ty, kdo se doposud o jógu vůbec nezajímali. Prohloubené a systematické vysvětlení mohou zájemci najít v dílech, jež autor seřadil do tzv. základní rady a jež se snažíme postupně vydávat. Patří sem především jeho první dvě knihy, které se mu podařilo vydat v r. 1939 a 1945: Přímá Stezka a Vnitřní smysl Nového Zákona. Následují Cesta k dokonalosti, Světlo géníů, Beseda bohů, Mahájána, Milaräpa, velký tibetský jógin, Tajemství Tibetu, Spása. Vedle této základní rady připravujeme drobnější komentované práce, jako je např. Nyánatilkovo Slovo Buddhovo, Pronikavý vhled Alexandry David Neelové, O Tau a ctnosti od Lao-c' a další. Podrobnější informace uvádíme na konci tohoto svazku.*

*Jógu v životě současného člověka jsme připravili k vydání těsně před listopadem 1989. Původně měla vyjít v Torontu ve spolupráci s paní Zdenou Škvoreckou jako*

*o rok dříve Přímá Stezka. Převážná část svazku, který držíte v ruce, byla vysázena v Kanadě, dokončena a vytištěna zde.*

*I když jsou v ní vybrané práce určitým způsobem seřazeny, jak uvádíme na obálce, není tato kniha určena k systematickému čtení. Chcete-li, začněte úvodní prací a potom si v obsahu najdete titul, věnovaný problému, který Vás právě nyní zajímá nebo trápí. Snad i Vám pomůže najít jeho řešení.*

*V lednu 1991  
Zora Šubrtová*

# O JÓZE VŠEOBECNĚ

## 1. Jóga

Jóga se všeobecně chápe buď jako duchovní úsilí, nebo jako jistý druh tělesného cvičení. V obou případech v ní lidé hledají něco, co by jim pomohlo vyřešit základní problémy života, ale nebývají si přitom vědomi, jaké problémy to vlastně jsou. I když si je však nedovedou jasně vymezit, přece zaměřují všechno své životní úsilí k tomu, aby mohli šťastně žít. Touhu po šťastném životě mnohdy překrývá domnělá touha po vědění. Obvykle jim stejně nejde o pravé vědění, to jest o analytické poznání kvality světa a všech jeho procesů, které určují naše prožívání. Chtějí vědět, jak by mohli dosáhnout šťastného smyslového života.

Ti, které jejich touha šťastně žít nebo získat vědění podněcuje k hledání pomocí jógy, často užívají nevhodné jógické prostředky. Téměř vždy se nechávají zlákat poslední ze tří částí jógické výchovy, totiž soustředováním, bez ohledu na jeho stupně. A přece první součástí jógické výchovy je výchova mravní, která vlastně řeší problém nešťastného pocitového života v celé jeho šíři. Soustředění ho buď neřeší vůbec, nebo pouze v některých víceméně abstraktních obrysech.

Můžete se soustřeďovat s myslí jasnou a čistou zrovna tak jako s tupou, zuřivou a zaujatou. A podle toho pak vypadají výsledky.

Problém šťastného nebo nešťastného života je problém pocitový. A protože z hlediska jógy tento problém musí být vyřešen jako první, je jako první krok k jógickému školení předepsána **jama**. Jama značí kázeň citu. Její pomocí se doslova „vyrábí“ štěstí. Zlostný, zarputilý, nepříjemný, mnoha věcmi zaujatý a omezený člověk by chtěl toto všechno nechat stranou, jednoduše si sednout do nějaké jógické pozice a soustřeďovat se tak dlouho, až se stane šťastným. Ale jako nelze s koňským spřežením létat a s letadlem jezdit po městě, tak nelze soustřeďováním v jógické pozici dospět k pocitům štěstí. Stejně nelze ani jednoduchou mravní kázní dosáhnout rozlišování, jaké jóga předepisuje, aby se vědomí zbavilo posledních strusek nevědomosti.

Tak tedy se musí začít s jamou. A řekněme si hned: abychom neopisovali stereotypní příkazy mravnosti, jak je popisuje jama, začněme prostě jinak, aniž se od těchto příkazů sebeméně odchýlíme.

Jama předpisuje, aby člověk neublížoval, nelhal, nekradl, nežil necudně atd. Co to znamená? Člověk má žít tak, aby se jeho mysl nezužovala, nezatemňovala zlobou, nevzrušovala nenávistí, záští atd., a nezapadala do světa pohlavní chtivosti. Na to ovšem nestačí držet se předepsaných mravních příkazů, na které člověk stejně hned zapomíná, když je chce dodržovat. Přes všechny příkazy se zlobí, nepřeje, je chtivý a zaujatý atd. Proto musí komedii nebo teorii předepisované mravnosti opustit. Chce-li totiž být šťasten, musí mravní příkazy uskutečňovat rozvíjením míruplné mysli, šťastné nálady, důvěřivosti a optimismu. Když se takto bude chovat, nebude nikoho provokovat ani skutky ani svými duševními stavy a jeho štěstí se bude rozvíjet. Čím více se bude držet těchto stavů mysli, tím více vyhladí i potenciální stavy opačné nálady, a když dospěje až ke konci tohoto mravního očišťování, jeho štěstí bude úplné.

Štěstí i neúspěch jsou tedy záležitostí niterných a mentálních stavů. Pokud je však člověk pokažen pesimismem, nevlídnou myslí a špatnými náladami, jakož i podezřívavostí, pocit štěstí se nechce dostavit. Tomu, kdo trvale usiluje o dobré duševní i mentální stavy, přinese žádoucí výsledek, to jest štěstí, jenom čas. A když se to stane, dosáhne člověk úspěchu v nejdůležitější části jógické kázně, v jamě.

Druhým krokem je **nijama**. Týká se vlastně hygieny jak tělesné, tak duševní. Člověk má dbát na zevnějšek, být pozorný ve styku s lidmi, aby se nejevil jako výstřední, má se vzdělávat, učit se vědomě myslit (na rozdíl od myšlení reflexního), zachovávat etiketu jak společenskou, tak i církevní (případně laickou morálku), zachovávat zdrženlivost v úsudcích, tj. nereagovat na žádné jednání ani události spontánně, zaměstnávat mysl čtením náboženských knih a vyhledávat společnost, zabývající se ušlechtilými činy a učením.

Kdo se bude neustále striktně držet příkazů jamy a nijamy, dosáhne přeměny kvalit přirozených stavů prožívání. Bude kvalitativně stoupat v řádu stvoření, pozvedat se ze sféry bytostí trpících a nešťastných do sféry bytostí žijících harmonicky a posléze dokonce překročí mez bytostí omezených fyzicky a dosáhne oblasti nadsmyslového jsoucna. Tím si dokáže, že problém nešťastného života může a musí vyřešit jen tak, že přeměnu nebo výměnu myšlení a citění uvede ve skutek. Poznává, že stálým mravním očišťováním a hygienou, chápanou ve smyslu nijamy, se pozvedá mezi bohy, do oblasti čistého a slastného prožívání, tam, kde mu jeho tušení samo vnuká představu nejvyššího štěstí.

Většina zájemců o jógu po ničem vyšším zpravidla netouží. A když se přesto chopí dalších pouček jógického systému, ubližují si. Směšují totiž nesourodé věci a to má stejné následky jako nadměrné požití disharmonicky na sebe působících

pokrmů. Když se však ukazuje, že harmonický a slastný život člověka vůbec nevábí, nýbrž má pouze touhu vědět, pak teprve je člověk zralý pro postupnou realizaci dalších pouček jógické nauky. Pak se jóga rozvíjí následovně.

Na nijamu navazuje **ásana**. I ásany ovšem patří do hygieny. Ačkoli má soustava ásan jakožto jógických cviků vzpružit tělo, přece mají vrcholit v dosažení fyzické nevzrušitelnosti, nebo jinak, v odstranění nervosity. Jógin, který je následkem jamy a nijamy šťasten, čilý a optimistický, se musí pomocí ásan fyzicky ustálit, aby ho úspěchy v jamě a nijamě neučinily opět světským. To znamená, že pozicemi musí dosáhnout klidu, tj. nežádostivosti a vyrovnanosti. Pak teprve by měl doplnit cvičení pránájamou.

Pránájama se počíná rytmickým dýcháním. K rytmickému dýchání se přidružuje pozorování rytmu dechu. Tím se člověk chápe prány, fyzikálního obsahu dechu nebo dýchání. Rytmické dýchání tím dosahuje svého účelu, totiž rytmus a pozorování dýchání vytváří harmonii mezi člověkem a přírodou. Dostaví se pocit svěžesti, jejíž záporný aspekt, opětné chytání se světa, musí být potlačen ásanami. Pak je již člověk připraven pro další kroky jógického školení. Ty jsou významné jen pro ty, kdo k dovršení svého štěstí potřebují poznání, jímž se objasňují problémy začlenění jedinců do světa a jeho osudů a řeší problémy vztahu jedinců ke světu, které způsobují psychickou nesvobodu nebo diferenciací momenty.

Když je člověk potenciálně šťastný a jeho slast je rušena pouze touhou po poznání, může nastoupit cestu kázně mysli. V tom případě totiž je k tomu mysl dobře připravena, neboť člověk netouží po smyslových slastech. Za těchto okolností má být mysl postupně připoutávána k jednomu objektu a stabilizována. Toto připoutávání a postupné stabilizování se nazývá pratjáhára.

Jógin má rozptýlenost mysli odstranit připomínáním si svého vlastního těla. Sedě v pozici, má svou mysl dlít u svého těla, u jeho základny, u sedící části, kdežto trupu se má vyhnout. Dokud však mysl není navyklá na spočívání u jednoho předmětu, předmětu naprosto konkrétního, odbíhá znovu a znovu a stává se těkavou. A zabraňovat jí v tom je vlastně pratjáhára. Může být charakterizována napětím, které pochází z boje o její stabilizování. Toto napětí se pak manifestuje rozličnými mystickými úkazy a průvodními jevy, které je třeba vesměs odmítat, neboť jinak by se mysl neustálila.

Když se mysl ustálí, přechází do další fáze, do soustředění, které se nazývá **dhárana**. Dhárana se dá charakterizovat jako stav mysli, který již nepřekáží vyniknutí psychického uvolnění. Když toto uvolnění souvisí s vědomím prázdnoty, bezmezného prostoru a uvolněním, dotýkajícím se složky emocionální,

je to dhárana. Když se soustředění mysli prodlouží a uvědomění si prázdnoty, bezmezného prostoru a uvolnění se již nerozpadá nebo nemizí, je to druhý stupeň soustředění, **dhjána**. A když se tento stav stane trvalým, samočinně se udržujícím (tedy bez snahy o soustředění), je to třetí stupeň soustředění, **samádhi**.

Samádhi tedy značí realizaci stavu mysli, který vyvstal v soustředění: totiž uvědomění si prázdnoty, bezmezného prostoru a duševního uvolnění. Když se tyto vlastnosti rozvinou tak, že se stanou pro vědomí dominantními stavy, když ovládají celou psýchu člověka a představí mu prázdnotu kosmu jako živou skutečnost, jako absolutno, které, ačkoli není přímým původcem stvoření, přece je s ním v kontaktu, pak člověk dosáhl **nirvikalpa samádhi**. Tento stav drolí vesmírné jevy do nicoty a tím se mysl vykupuje ze sansárového stavu, ze stavu otročení přírodě. Pak mysl může realizovat stav absolutna a tím odstraní každý předpoklad zapředení individua v podobě sebe si uvědomující jednotky do nepřekonatelných popudů. Při smrti takový člověk zhasíná bez tužby dál žít nebo být.

Tím je vymazána tragedie zanikání uvědomujícího si bytí.

To, co zde bylo dosud o józe řečeno, je ovšem jen rámcový popis. Jestliže se nemá ztratit ze zřetele nejvyšší meta jógické výchovy, je nezbytné začít s jógickou výchovou takto:

Musí se začít s jamou. V západně chápané společenské výchově to znamená takový způsob jednání, aby jedinec svým spolublížním co nejméně překážel a pokud možno vůbec se jich citově nedotýkal; aby vzal jejich názor jako měřítko svého správného nebo nesprávného společenského chování. To je zevní část jamy, kterou musí doplnit přímým sebeomezováním v projevech osobních sklonů, především chuti. Vztahuje se to na všechny počiny, jimiž člověk slouží svým choutkám. A pak tu jsou přímé zákazy, které se týkají sexu. Tomu se totiž nesmí sloužit „nezákonně“. Není např. dovoleno, aby muž vynakládal velké úsilí na získání ženy, protože právě tato energie musí být použita k vážnějším snahám. Problém partnera je třeba nechat rozhodnout guruovi, aby případně nedošlo ke směšování nesourodých kvalit lidství. Kromě toho se vyžaduje radostná a optimistická nálada a takové chování, aby se člověk nemusel potýkat se sklony, které jógickým snažením napadá a odstraňuje.

Potom je tu nijama. Znamená očišťování těla vodou i čistou myslí. Člověk má být čistotný a nemá zanedbávat svůj zevnějšek. Stejně jako bere ohled na svůj zevnějšek, když se takzvaně zamiluje, má na něj brát ohled vůči svému ideálu, kterým může být stejně Bůh jako všestranná, tj. duchovní, intelektuální a rozumová dokonalost.

K tomu se přičleňuje oblékat se a zevně se chovat tak, aby člověk u jiných nevzbuzoval odpor nebo jako člověk, který náleží k lepší společenské vrstvě.

Protože tyto příkazy mohou člověka vyčerpávat a vést ho až k rozptýlenosti nebo nervozitě, připouští se vkládat do tohoto úsilí i soustředování. Ale soustředování se v tomto případě musí rozumět tak, že si má člověk najít dobu, ve které nebude jeho soukromí rušeno, a v této relativní samotě má zaujmout některou z jógických pozic a přinutit mysl a celou duševní přirozenost do klidu.

Když zlikviduje všechny dojmy všedního dne, má chvíli odpočívat v tomto příjemném mentálním a duševním stavu, aby se u něho mohla rozvinout lepší schopnost pozorovat svou bytost. Morálním a společensky výchovným úsilím narušená vnitřní rovnováha má být obnovena uzavřením se ve svém pokoji a psychickým úsilím tyto vlivy přímo likvidovat.

Ale běžným jóginům – guruům – není obvykle známo, co má jejich žák dělat, když dosáhne tzv. realizace, tj. když zcela zakotví ve stavech, po nichž toužil nejen na úrovni uvědomování, nýbrž i v podvědomí. To je výsledkem nahoře popsané jógické předvýchovy a eventuálního osvícení, které je dovršením výchovy v tzv. přímé józe. Proto další řádky:

Osvícení a dokonalé sebepoznání člověka pozvedají na úroveň mudrce, kdežto jógická předvýchova na úroveň naprosto šťastného člověka. To ale je jedna věc. Druhá je skutečnost, že dokonalosti dosáhnuvší jógin nemůže být absolutně šťasten, neboť to závisí na permanentním ovlivňování jeho bytosti prostředím, v němž žije. Proto musí ještě rozbít krunýř subtilního sobectví a svou dokonalost a štěstí začít zakládat na skutcích ctnosti, které již přísluší jeho úrovni a jeho zdokonalenému stavu. A tyto skutky popisuje ezoterické učení, které v exoterickém pojetí známe jednak jako mahájánu, jednak jako magii. I v buddhismu se shledáváme s poučením o těchto skutcích, i když jsou začleněny na jiném stupni. Můžeme je definovat takto:

Ve všem sama sebe poznávaje, chci být šťasten v nadsmyslovém pojetí. Ve všem sama sebe poznávaje, chci mít poznání. Ve všem sama sebe poznávaje, chci, aby se konalo pouze dobro. Ve všem sama sebe poznávaje, chci, aby dobro bylo absolutně mocné vzhledem ke zlu. Ve všem sama sebe poznávaje, chci, abych byl (jakožto lidstvo) veden pouze Bohem a nikoli jeho opakem. Ve všem sama sebe poznávaje, chci, aby jen dobro zvítězilo.

Těchto několik formulí snad stačí. Je v nich magie, obsažená ve slově „chci“, buddhismus pak ve slovech „ve všem sama sebe poznávaje“. Toto je obměněné, protože, jak tuším, se toto „ve všem sama sebe poznávaje“, vztahuje k vdechování a vydechování. A konečně mahájána je v systému celé této práce.

Kdo po dovršení osobní dokonalosti bude takto dále pracovat, překoná nepřátelský vliv prostředí cestou ctnosti. Jeho dokonalost pak bude vysoká, široká, hluboká a nepředstížitelná. Nebude si již tedy moci stěžovat na nic a bude zproštěn i osudu některých mudrců, jako byl např. Ježíš, i když třeba neopustí právě Ježíšovu cestu. Ale tato poslední fáze jógy se nedá realizovat brzy. Nemusí být vůbec realizována v tomto lidském těle. Ale čas nerozhoduje, protože tu již člověk nejde cestou lidí, nýbrž brahmů.

Protějškem této cesty je cesta hínajány, to je cesta naprostého zřeknutí. Zřeknutí tu ovšem znamená i ztrátu zájmu o dosažení osobní dokonalosti. Ale opuštění myšlenky na osobní dokonalost nesmí vést k opuštění cesty zřeknutí. Člověk tu totiž jakoby „střílí do černého“ přímo. K tomu mohu ještě dodat: jaký smysl má pro toho, kdo se všeho a absolutně zřekl, osobní nebo duchovní dokonalost? Tedy: hodnoty na této cestě nemají žádný smysl. Proto člověk obvykle nechce jít touto cestou a volí cestu předchozí, která se na vysokých stupních stává cestou brahmů. Tato cesta má svá pravidla a všechno nahoře řečené je uvádí.

## 2. Jógická praxe

Jóga je disciplína dvoustupňová. Prvním jejím stupněm je jógická mravní předvýchova, která má z žáka jógy udělat především člověka šťastného a společensky bezvadně vychovaného. Teprve potom je možno začít s jógou jakožto se systémem vedoucím k poznání sil hýbajících lidskou bytostí i celou lidskou společností, sil řídících celý jejich život.

Vlastní jógická praxe po splnění mravních předpokladů, jež popisují jinde, je založena na soustředování mysli, které je jejím hlavním nástrojem. Soustředování je ovšem psychologický problém. Člověk, který se jakživ nepokusil svou mysl řídit a ukázněně zaměřovat, ji nemůže úspěšně soustředit. Když se o to pokusí, přepadne ho ze zálohy mentální nekázeň a ta způsobí, že místo aby se jeho mysl upjala ke zvolené opoře pro soustředění, naopak ustrne a jeho vědomí se zúží. To už není cesta k rozvoji smyslu poznávání, nýbrž k utkvívání mysli, k fixování nějaké ideje a tím i k bludům, někdy třeba nevinným, jindy ve formě chorobně utkvělé myšlenky.

Toto úskalí se v józe obchází mentální výchovou. Ta začíná systematickým vylučováním dojmů pocházejících z denního života a pokračuje postupným uvolňováním, relaxací mysli tak dlouho, až se posléze mysl stane schopnou setrvat na jednom předmětu.



Kdo tedy chce být jóginem, musí, když už dokončil úkoly žádané jógickou předvýchovou, vylučovat dojmy, které nasbíral v denním životě, až mysl upokojí a uklidní a tím ji učiní schopnou tzv. extenzivní koncentrace, tj. schopnou soustřeďovat se na zvolený předmět tak, jako když si člověk se zálibou prohlíží to, co se mu líbí. Tím se mysl uklidní ještě více a postupně se stane schopnou upínat se na zvolený koncentrační předmět s větší a větší intenzitou. Soustřeďování má totiž vyvrcholit ve schopnosti udržet v mysli jeden jediný předmět s celou silou vůle, aniž se koncentrace změní v civění na tento předmět nebo v tupost, která již nedovoluje rozeznat, zda člověk na zvolený předmět myslí či zda jeho zhlouplá a otupená mysl neuvědoměle bloudí od věci k věci.

Pokud jde o předmět, na nějž se má mysl soustřeďovat, psychologické ohledy nedovolují, aby to byla nějaká představa nebo cokoliv abstraktního. Nejlepším předmětem je vlastní tělo jógina – a zase s ohledem na psychologické faktory – ta část jeho těla, která je co nejneutrálnější: nejlépe nohy. Jógin se tedy má zabývat jen svými nohama. Mají mu být jak částí jeho osoby, tak i zevním předmětem, tím, co může pociťovat, i tím, na co může myslet jako na předmět své osobě zcela cizí. Pak mu mohou jeho vlastní nohy sloužit jako předmět pro cvičení se v soustřeďování, dokud nedosáhne takového stupně soustředění, že se jeho mysl už nebude cítit schopna pohybu bez rozkazu jeho vůle.

Pak jógin změní své soustředění v tzv. soustředění analytické. Mysl je schopna stát se analytickou, je-li ovládána a uvedena do naprosté nepohyblivosti. K tomu je ovšem nezbytné jednak její dokonalé upětí, jednak uvolnění, které zabraňuje jejímu samovolnému a živelnému upínání. Pro takovou mysl už není jóginovo bytí tvrzí vystavěnou z psychických zatvrdlin, nýbrž celou škálou stavů a procesů, které proto, že jsou vzájemně na sobě závislé, dávají osobnímu žití smysl.

Soustřeďování, v jehož pozadí je dokonalé sebezpozorování a sebeovládání, vede k rozvinutí postřehovacích schopností. Jejich pomocí člověk poznává smysl hnacích sil přírody, které jsou vždycky příčinou vzniku okolností, jejichž pánem člověk může být jen v omezené míře.

Poznání však není jen pasivní stanovisko poznávajícího. Jógin, který dosáhl vysokých stupňů jógického školení, se z toho, co postřehuje, může poučit, co je třeba dělat, aby moc okolností byla zlomena. Tak mu vzchází absolutní svoboda, o níž ví, že bude uskutečněna v tom okamžiku, kdy překoná osobní hlediska, kdy překoná svou osobitost, která neuznává organické sepětí všech jevů stvoření a která chce promítat sebe sama jako jev převyšující a překonávající vše, co existuje.

Běžný člověk je bytost, která se nemůže vymanit ze stvoření, ať na ně myslíme v rozměrech kosmických, nebo jen jako na lidskou společnost. Ostatně se člověk

z této společnosti ani vymanit nechce. Stále má nějaké tužby, tu čistě pozemské, tu nadsvětské, ale vždy ho formují jako někoho uprostřed něčeho. To je faktor, zákon, který člověka vždy omezuje. A existuje-li skutečně vykoupení podle pojetí buddhismu, vždy se týká realizace stavu vyhlazení jáství, každé stopy diferenciaci u jógina samého. To však je perspektiva nekonečně vzdálená pro každého, kdo jógu teprve začíná. Ten proto musí myslet lidsky a mít jen lidsky pochopitelné cíle. Musí mu stačit příslib, že když se bude dobře ovládat, pozorovat a soustřeďovat, stane se člověkem vědoucím, člověkem, který pochopí smysl osudů lidského světa a později i cestu, která vede nad rovinou těchto osudů.

Ale vraťme se ještě k soustřeďujícímu se jóginovi. Soustředění se jóginovi stává prostředkem k vymanění ze sítě nesčetných momentů vyhraňování, tj. individualizace a diferenciaci, což jsou momenty duševního otroctví. Ale to už jsme na hranici možnosti chápání stavů, jichž může jógin dosáhnout. Jakmile jsou totiž ony momenty vyhraňování překonány, ocitá se jógin ve světě nediferencovaném, nevyhraněném v množství jednotlivin. Na prvních stupních tohoto světa je schopnost jóginova chápání do té míry rozvinuta, že chápe nejen smysl hrubých ustrnutí nebo strnulín duševních, které podmiňují proces diferencovaného žití se všemi jeho těžkostmi, omezeními a neodolatelnými pudy a tlaky okolností, nýbrž i ustrnutí, strnulín jemných. Ty znamenají, že mysl, protože chápe a vnímá v určitých pojmech, se už ohlupuje a stává uzdou otroka, jímž je její nositel. Jóginové mají v plánu překonat každý projev nedokonalosti. Jejich ideálem je svoboda, která se uskutečňuje až nad stavem vyhraněného, diferencovaného myšlení. Tam, kde už neplatí pravdy jednotlivců, nýbrž jen proud poznávání, které je stálým, permanentním faktorem, neustále rozkládajícím momenty vyhraňování, a tímto způsobem chránícím stav známý jako nirvána, vykoupení z bludů, záští a nenávisti.

Co tyto perspektivy znamenají pro moderního člověka? Znamenají jeho sílu, jeho vědění, jeho překonání každé malosti ducha, rozvití jeho schopností učit se a chápat. Navíc pak dosažení stavu, v němž evidentně zjišťuje, že zastavil proces žití jakožto faktorů vytvářejícího příčiny dalších a dalších osudových naléhavostí, a konečně realizaci stavu tak dobrého, že ho nelze popsat slovy, jimž by bylo rozuměno.

Potud je jóga pro moderního člověka přínosem do života. Ale je pravým opakem, když se z ní jakožto z celku vytrhnou některé části, které vyvolávají představy o úspěchu ve společnosti nebo požitcích u lidí, kteří předem neukáznili své chtíče. Ti totiž nikdy nejsou schopni systematického postupu v realizaci jógické nauky, a proto začínají s nadějí a končí zklamáním.

Stručně shrnuto je tedy takto prováděná jógická praxe metodickým postupem vstřebávání bytí do nediferencované podstaty kosmu, do absolutna. Nástrojem tohoto postupu je soustředování mysli. Za klasické soustředování můžeme považovat soustředování analytické. Jeho pomocí lze složky našeho bytí rozdužit do té míry, že je vědomí schopno identifikovat všechny kvality kosmu, z nichž nejvyšší je právě absolutno. Jeho identifikací je vytvořen předpoklad jeho realizace, jeho uskutečnění. Takto se může naše já s absolutnem ztotožnit.

### 3. Jóga a intelekt

Mnoho se píše o tom, jak jóga prospívá zdraví. Ve skutečnosti však příznivě ovlivňuje též intelekt. Přitom je tento její vliv podmíněn činiteli psychologickými, nikoli okultními nebo božskými.

Chci v tomto smyslu mluvit především za sebe, ale snad to nebude na závadu, když uvážíme, že málo slovy chci říci mnoho.

Přijal jsem celý inventář jógy jako životní směrnicí již jako dospívající chlapec. Bylo to po tom, kdy jsem si uvědomil svou duševní a fyzickou bídu i jejich následky pro budoucí život. Měl jsem totiž za sebou celkem čtyři léta školního vzdělání, podvýživu a pracovní nasazení přes devadesát hodin týdně. V té době můj jediný přítel, kterého jsem měl, mi přinesl brožuru o józe.

Protože jsem se domníval, že mi v mé situaci může pomoci jen jóga, oddal jsem se jí. Prováděl jsem dechová cvičení i koncentrace mysli. Ježto jsem však nemohl dbát jógických příkazů o místě, kde se jóga provádí, o pracovním zatížení a jiných věcech, přetížil jsem svůj jinošský organismus včleněním dvou-, čtyř-, šesti – a posléze osmihodinových cvičení denně.

Do těchto několikahodinových cvičení však nebylo zahrnuto jen dýchání, nýbrž i soustředování, z něhož právě jsem intelektuálně velmi mnoho vytěžil. Pracovní přetížení ovšem způsobilo, že jsem si natrvalo poškodil zdraví. To však buď jako nezajímavý detail. Chtěl jsem totiž říci něco o intelektuálním významu jógy, který je obsažen v soustředování.

Jógické soustředění, jak jsem poznal za své praxe, se musí opírat o extenzitu uvědomování na jedné straně a o intenzitu myšlení na straně druhé. Extenzita uvědomování je vcelku daná tím, že se člověk zajímá o všechno, co tvoří jeho prostředí. Intenzita myšlení se v jógickém školení zakládá na snaze zabývat se fiktivním bodem jako konkrétní věcí nebo předmětem, který ten, kdo se soustřeďuje, musí vytvořit použitím vlastního myšlení.

Je-li tedy fiktivní bod nebo předmět tak ustálený, že se mysl nekloní k těkavosti a vnímání světa je dosti živé, aby nedocházelo k otupující zahloubanosti, zlepšuje se intelekt. Psychologické podklady pro jeho zlepšení jsou prostě v tom, že je myšlení nejen ustálené, ale má i dostatečný objem.

A nyní snad zbývá pouze otázka, proč se na jógu pojí mystika, případně mysticismus?

Pokouší-li se člověk vyhovět požadavku soustředění v tom smyslu, aby se zachytil na fiktivním předmětu, a nevnímá zároveň s dostatečnou živostí jevy vnějšího světa, pak mu jeho pozornost zprostředkuje ne zcela uvědomělé nebo úplně neuvědomělé vnímání vlastních psychických pochodů. To se mu jeví jako zvláštní, mystický svět. Ve skutečnosti je to opačný pól nejvyšší vyhraněného zájmu o vnější svět a podporuje rozvoj duševní nerovnováhy.

Stupeň inteligence jedince je závislý jednak na intenzitě myšlení, která vyplývá z mentálního ustálení, jež je opřeno o fiktivní předmět, jednak na objemu uvědomování, jež je závislé na živém vnímání vnějšího světa. Zatím se zdá, že výchova k metodickému rozvoji oběma směry je obsažena pouze v józe, a z toho důvodu by se neměl pomíjet ani tento aspekt jógy.

Domnívám se, že takto chápána jóga není idealistická ani ve svých cvičeních, která se netýkají tělesných pozic, a že by jí měla věnovat pozornost pedagogika.

## 4. Jóga pro všechny

Všechny nás samozřejmě zajímá a musí zajímat především to, čím nám jóga může prospět ve zlepšování našeho psychického stavu. Neboť právě před problémy psýchy, duše a jejího stavu není chráněn nikdo. Trpí lidé bohatí i chudí, zdraví i nemocní, schopní i neschopní, staří i mladí, zkrátka všichni, kdo se zmýlili v tom, co očekávali od života. Proto doufají, že uniknou osobnímu utrpení, jestliže získají bohatství, moc, dobré zdraví, jestliže lépe rozvinou své duševní schopnosti. Ani ti, kdo jsou schopni zaujmout nejrůznější hathajógové pozice, nejsou toho ušetřeni.

O co tedy jde? Ať vezmeme do ruky jakoukoli dobrou knihu o józe, vždycky v ní v popředí najdeme poučení o „jamě“ a „nijamě“. Je to jóga svého druhu, jóga, kterou by každý měl začínat. „Jama“ a „nijama“ jsou prostě jóga pro všechny a také v ní všichni lidé mohou mít úspěch až fantastický.

Když indické spisy o józe poukazují na „jambu“ a „nijamu“, říkají, co člověk nesmí dělat a co dělat musí. To proto, že je tu indická jóga chápána jako výchovný

system, který nepočítá s tzv. individualitou člověka. Naopak, člověk, který chce jógu dělat podle indických pramenů, se musí podřídit celému výchovnému systému, který má přesný plán a určitý cíl. A ten vyžaduje hluboké odosobnění, schopnost podřídit se, aniž je člověku dovoleno propadnout otroctví, otrockému podřizování se.

V poměru k józe podle indických představ si můžeme jenom povzdechnout, že jsme Evropané, vychovaní k vědomí, že si každý sám určuje, co chce nebo nechce dělat; lidé vychovaní k tomu, že nekázeň pokládají za projev osobní svobody, za projev dobře vyvinuté individuality. S ohledem na to nemůžeme s úspěchem dělat jinou jógu než jógu přizpůsobenou evropské mentalitě. Nemůže být založena na „musíš“ a „nesmíš“, nýbrž na vlastní odpovědnosti na cestě k duševnímu ozdravení: zastavení na cestě ke srázu, který vede k nejhlubší demoralizaci.

Jóga pro všechny proto začíná zdánlivě od konce: nebudeme sedět v pozici proto, abychom se stali šťastnými a vynikali nad své okolí. Budeme se učit být šťastní, abychom byli schopni klidně sedět a tak vytvářet podmínky k tomu, abychom pak z vlastní vůle mohli vstoupit do transcendentního světa, který ovšem musíme chápat jinak než dosud.

Máme se tedy učit být šťastní! Je to vůbec důležité a patří to skutečně k józe? V ezoterické části učení o józe se můžeme dozvědět, že strašně nebezpečí mystických výšek lze zneškodnit přiměřeným stupněm optimismu a radostnosti. Kterýsi spisovatel tzv. okultních románů napsal, že kdyby se lidé více smáli, bylo by méně válek. A tímto citátem jsme už na naší půdě, na zemi, ve všedním životě, jehož problémy také dobře vyřešíme touto „malou“ jógou.

Její princip je velmi jednoduchý. Můžeme se cítit šťastní nebo nešťastní bez zevní příčiny, pouze z moci své vlastní vůle. Že to jde, to nám nepřímou potvrzuje např. známý fakt, že když má někdo nějaké trápení, zapomíná na ně, jestliže jeho pozornost přivábí něco jiného. A právě z tohoto poznatku se dá udělat systém. Mocí své vůle můžeme odvracet pozornost od situací, které nám připravily trápení, a jednoduše celou situaci změnit tím, že upoutáme pozornost na věci, které v nás budí dobré pocity.

Podle jógické nauky je prožívání nejmocnějším činitelem v životě tvorů. Je udržováno setrvačnou silou, která bytostně nejen usměrňuje, ale i kategorizuje. Tomuto běžnému prožívání je možno čelit jedině opakovanými akcemi, jejichž cílem je změnit jeho kvalitu. To znamená znovu a znovu se učit radovat se a cítit se šťastným i bez příčiny. Opakovat tuto snahu tak dlouho, dokud se radost a štěstí nestanou jedinými duševními stavy, které se nás budou zmocňovat, jakmile se přestaneme snažit takové nálady vytvářet.