

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

PŘEDMLUVA	8
O JÓZE VŠEOBECNĚ	10
1. Jóga	10
2. Jógická praxe	15
3. Jóga a intelekt	18
4. Jóga pro všechny	19
VYSVĚTLENÍ K MYSTICKÉ PRAXI	22
1. Proč vyvíjet radostnou náladu	22
2. Proč se soustředit	28
3. Proč se soustředit na nohy	32
4. Varování	41
5. Nirvána	46
JÓGA A ELEKTROENCEFALOGAM	51
NĚKOLIK VYSVĚTLIVEK	56
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
ŘEŠENÍ JÓGICKÝCH PROBLÉMŮ	69
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
ZASVĚCENÍ A SEBEZASVĚCENÍ	78
(Iniciace a autoiniciace)	78
PROBLÉM MYSTIKŮ	91
ČLOVĚČE, POZNEJ SAMA SEBE	103
SPEKULACE A SKUTEČNOST	107
O ČTYŘECH BUDDHISTICKÝCH VNORECH	112
O VYŠŠÍCH BUDDHISTICKÝCH VNORECH	116
SVĚTSKÁ A NADSVĚTSKÁ STEZKA	125
O ZENU	127
O SÍLE MYŠLENKY	136
JÓGA A ZDRAVÍ	138
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
JÓGA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	157
SOUSTŘEDĚNÍ A KREVŇÍ TLAK	161
MYSTIKA A POHLAVNÍ PROBLÉM	163
O SEXUÁLNÍM PROBLÉMU V MYSTICKÉM VÝVOJI	168
JAK JE TO SE SMRTÍ	173
CESTA K NESMRTELNOSTI	182
PODMÍNKY DUCHOVNÍHO VÝVOJE	192

HRST VZPOMÍNEK NA KVĚTOSLAVA MINAŘÍKA.....	194
VYSVĚTLIVKY	201

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 neublížíval, 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 nečinily 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 myslí 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 změnila 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 změnil 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, jímž 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 požitech u lidí, kteří předem neukáznili své chtíce. 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 chápaná 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 „jamu“ 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.

Když dospějeme až tak daleko, změnili jsme už vlastně své duševní prostředí nebo také přešli jsme ze sféry lidí nešťastných do sféry lidí stále obšťastňovaných působením duchovních činitelů. A to už se považuje za začátek cesty vyššího typu k cílům praktické jógy. Neboť jen šťastný člověk, optimista, získává ze soustředování rostoucí jas vědomí, schopnost jemného a hlubokého postřehu, možnost vše lépe vnímat, a proto i chápat, tedy všechno to, co od jógy smíme čekat.

Pak už tedy opravdu stačí jen se soustředit. Jen šťastný člověk je schopen se soustředit tak, jak to jóga přikazuje, tj. myslit na předměty a pozorovat je, aniž upadne do duševní otupělosti, aniž se sníží jas jeho vědomí.

Chcete to také zkusit? Jestliže ano, pak se držte následujících zásad, jež jsou vlastně celou jógou v kostce:

1. Musíte se pozvednout ze stavu pasivity vůči reflexivním, tj. bezděčným, neuvědomělým reakcím na zevní svět tím, že si budete neustále vyvolávat vše-překonávající radostnost.

2. Musíte rozvinout a vystupňovat sebekontrolu, a to vytrvalým uvědomováním si všeho, co děláte, tj. že stojíte, jdete, jíte, tak nebo onak jednáte.

3. Musíte zkoušet soustředění tím způsobem, že myslíte (soustřeďujete se) na zvolený předmět (svoje nohy), ale pouze potud, abyste neztlumili uvědomování, abyste se znovu a znovu vraceli k normální registraci věcí okolního světa, neboť jenom tak si zajistíte kontrolu bdělosti. Tento druh soustředění buddhisté nazývají pohraničním.

4. Když tímto postupem dosáhnete tak vysokého stupně bdělosti, že nedochází k jejímu utlumení, ani když věnujete pozornost pouze jedinému, hlavně fiktivnímu, tj. neskutečnému předmětu pro soustředění, smíte pohraniční soustředění změnit v úplné. Toto soustředění vám pomůže přenést empirické vědomí, tj. vědomí založené na zkušenosti, do oblasti jevů psychických, aniž ztratíte vědomí o tom, zda sníte nebo dobře evidujete vše, co se v této oblasti děje. A tím jste v sobě realizovali stav moudrosti.

VYSVĚTLENÍ K MYSTICKÉ PRAXI

1. Proč vyvíjet radostnou náladu

Postup k vykoupení si nemůžeme přestavit jinak, než že se musí dít přes radostné stavy. Lidé, kteří se nedovedou radovat, jsou totiž vlastně pesimističtí a tím jsou bližší představám o pekle než o nebesích. A o nebesích víme, že to je místo radosti a na vyšším stupni dokonce blaženosti. O vykoupení pak víme, že to je stav za nebeskými stavy a nikoli za nějakým vyvrcholením zarputilosti, temné nálady a chmurných myšlenek.

Radostivost nikomu „do klína nespadne“. Proto se každý musí namáhat, aby se právě rozvíjením radostivosti vnitřně přiblížil nebeským stavům; to je praktická cesta do nebe jakožto do mezistavu na cestě ke spáse od přirozeného snad lidského stavu.

Lidský stav se vyznačuje změnami. U lidí je příznačné, že kolísají od stavů doslova bláznivého nadšení až zase do zoufalství. Mezi těmito krajními duševními stavy existuje ideální rovnováha, kterou lze označit za čisté původní lidství; toto lidství trpí tím, že onu bláznivou radostivost musí vyrovnávat následujícím zoufalstvím. Z toho vyplývá, že nevede k ničemu dobrému dát se unášet stavem lidství. Od kolébky až do hrobu se bláznivá radostivost střídá s duševními bolestmi až zoufalstvím a tím se stává to, že člověk je jen člověkem, a to od narození až do smrti.

Takto je tedy ohraničeno citové prožívání a nálady; ohraničení sice fyzicky nehmatné, ale pevné, jako by člověk byl duševně obehnan zdivem tvrze. Naděje, že existuje snadný únik z této železné kobky, je skutečně marná, i když se nescetným lidem zdá, že jejich prostorové vymezení v duševnu je chimérické, nicotné.

Z tohoto důvodu je nezbytné chápat psychologické uspořádání fyzických bytostí jako velmi pevné a tvrdě reálné, ať už se nám naše možnosti opatřovat si především smyslové radosti zdají jakkoli neomezené.

Mystickému vývoji však prospívá jen radostivost bezpříčinná, vůlí vyvolávaná a udržovaná, chtěná a vzdorující každému vlivu, jímž by chtěla příroda nebo světské, osudové nahodilosti tento stav změnit. Takováto radostivost tedy už

není vyvolána tím, že se v bytosti něco změnilo, nějaký pocit, nějaká událost, a pak už se jen manifestovala přemožením, unesením člověkova nitra. Naopak, je to radostivost stále strážena vůlí vždy pohotovou zasahovat v okamžiku, kdy z nějakých zevních příčin slábně nebo mizí.

Psychologicky to znamená, že už se člověk duševně zmocnil sebe sama a konečně začal vládnout svému nitru, zatím co dosud byl jenom hříčkou sil, jež jeho nitro rozvlňovaly. Z necesty, z vrávorání nebo ze smýkání se jeho nitra vznikl směr, jehož cílem je upevnění radostivosti, která už nesmí pro něho být „na dosah jeho duševní ruky“, nýbrž stavem, jenž myslí a vědomí vtiskuje optimismus a vytlačuje každou stopu pesimismu.

Mystický tento stav znamená dosažení platformy prožívání buď rajských, nebo nebeských, nebo nadnebeských bytostí, podle toho, jak hluboká a čistá jeho radostivost je. Neboť všechny bytosti těchto tří nadpozemských sfér jsou roztrženy právě stupněm nebo kvalitou radostivosti.

Člověk má, snad pro své fyzické uzpůsobení, i možnost pronikat stavy radostivosti do světa nadradostného, který je z mystického hlediska stavem spásy. Nezávisí to však na jeho vůli stanovit si tento cíl a pak jej dosáhnout, neboť tento svět nikdy nelze tak snadno opustit. Cestu totiž musí určovat pouze nálady bytosti a nikoli vůle. Musí být prožity všechny radosti, jež byly ideálem člověka, byť to byly radosti nadsvětské a jakkoli vzdálené střízlivé skutečnosti. Z toho důvodu jógická nebo vůbec každá metoda duchovního vývoje krátí cestu k absolutnímu citovému uspokojení každého jedince metodickým koupáním těla v nadsmyslových blaženostech; teprve potom se člověk ocitá na tzv. duchovní stezce, na stezce ducha, jež se už vine nad úroveň každého druhu pocitování.

Kdo by se chtěl vyhnout této „obchůzce“ vyznačené pouze stavy nálad, občůzce na tzv. přímé mystické cestě, bude zrazen svou vlastní bytostí, sebou samým, protože určitě přilne k některé z nových a dosud nepoznaných radostí, jež se na přímé mystické cestě vyvíjejí.

Nemoudrý laik si tedy může o cestě mystického a duchovního vývoje myslit, co chce, ale nikdy se nemůže vyhnout tomu, aby splnil všechny své tužby, sahající po slastech snad smyslových, snad nadsmyslových, jež jsou přese všechno pouze slastmi smyslovými. To je totiž skutečnost, vyplývající z psychologické zákonitosti. Právě z ní vyplývá, že životní proces nikdy nelze ukončit zásahem vůle, nýbrž vždy jen prožitím a snad dokonce dožitím všeho, co vyvstalé tužby předurčily.

Pro neznalost této skutečnosti selhaly i nejrafinovanější formy indické askeze. Byly vymyšleny na potlačení hnacích sil bytí a tyto síly se jako hadi se

slizkou kůží vždy každému asketovi vymkly z rukou vůle. Ani když tito asketi nasadili proti nim žhavé utrpení, neuspěli, neboť tím pouze rozvinuli strastné pocity, jež byly procesem, jímž se realizovaly stavy pekelné a nikdy nebeské nebo nadnebeské.

Poznání, jež vytvořilo tento názor na askezi, ovšem neznamená schvalování požívačnosti. Požívačnost je pouze něco jako alopatická léčba duše hluboce onemocnělé smyslovou chtivostí a nemá tedy vůbec nic společného se zamýšlenou mystickou radostivostí. Ta totiž vyplývá z duševní volnosti nebo z duševního oproštění, jehož podkladem je rozlet zdravého ducha do dálav duševních prostorů. Teprve když člověk připuštěním vlivů stálého smyslového vydražďování na svém duchu onemocní, rozvinou se v něm smyslové chtiče, jež nahradí onu duševní volnost duševně zdravého, smyslovým chtěním nezkaženého člověka.

Když člověk toto duševní zdraví ztratí, začne již neustále vyhledávat smyslové vzruchy, jež rozechvívají tělo pocity nebo hmatovým ukájením. Když se to stane, radostivost duševně uvolněného člověka vymizí z jeho paměti. Pak už začne věřit pouze v náhražku pravé radostivosti, ve smyslové vzruchy. Ty ho jako fyzické pocity vyživují neposilují a neozdravují, nýbrž přivádějí do kocoviny, jejímž opakováním onemocní v dosti širokém rozsahu na mysl, na těle i na duchu.

Proto je obvyklé, že se ti, kdo začnou hledat řešení životních problémů na cestách mystiky, napřed musí léčit z nesprávného pojetí ideje radostivosti. Musí se namáhat o rozpoznávání oné náhražky, jejímž pramenem je ukájení nezřízené smyslové chtivosti, od pravé radostivosti, která zase pramení z překonání smyslové chtivosti. To ovšem vyžaduje zřeknutí se světa, askezi svého druhu, jež vyplývá z opravdové nežádostivosti. Neboť mystický cíl nikdy nenajdou ti, kdo nepřekonali smyslové chtiče v nejširším rozsahu tohoto úkolu, nýbrž pouze ti, kdo se ze smyslové chtivosti vyléčili jejím naprostým potlačením.

Mystikou požadovaná radostivost je tedy radostivost bezpříčinná a ta je dílem práce, často práce velice těžké, neboť lidská přirozenost se vzhledem ke svému karmickému uzpůsobení stále radovat ani nechce, zvláště bezpříčinně, a ovšem ani trpět. Je to dokonce tak zlé, že se vůbec nedá zjistit, co vlastně lidská přirozenost chce. To snad vystihuje pouze Buddha, jenž mluví o malomocných, kteří své těžké utrpení mírní pálením svých boláků nad ohněm. Pro tento stav je pálení nad ohněm příjemné, ale skutečně zdravému člověku je hrozným utrpením, jímž se pouze mírní utrpení jiného druhu.

Mluvili jsme však o bezpříčinné radostivosti. Moudrý analytik, jenž použije této metody ve snaze došplhat se k duchovní dokonalosti, pozná, že se přímo

i jeho tělo této radostivosti vzpírá. Je mu totiž milejší klid lenocha, jenž pro svou lenost souhlasí s upadáním do strastí za několik celkem zřídka se vyskytujících téměř absolutních momentů smyslových slastí.

Tím je předzvěděna a stanovena cesta nezbytného a tvrdého uplatňování bezpříčinné radostivosti v procesu běžného lidského prožívání. Když po kratší nebo delší době člověk u sebe tuto bezpříčinnou radostivost prosadí, dospěje k evidentnímu zjištění, že dosáhl onoho prvního buddhistického vnoru, jehož dalším rozvinutím projde vnory dalšími až do stavu jasem ducha prozářené apatie.

Aby si však nikdo nemyslí, že vymýšlím nové, netradiční, a proto snad i nepravdivé teorie, budu citovat z kanonických textů buddhismu:

„Když mnich zjistí, že úsilím o zachování ctnostného života překonal pět překážek (chtíč, zášť, malátnost a ochablost, nepokoj a hloubavost, pochybovačnost), vyvstane v něm pocit spokojenosti. Když je spokojen, vznikne v něm radostivost. Když dosáhne radostivosti, uklidní se jeho tělo. Klid těla vyvolává pocit štěstí. Prostřednictvím pocitu štěstí se jeho duch soustředí. A pak už setrvává oproštěn od chtíčů a od neblahých stavů v prvním stupni soustředění, v prvním vnoru, jenž je ovšem provázen dojmy a úvahami, jež povstaly z osamělosti a provázejí proto tento vnor nadšeným zájmem a radostným štěstím.“

„Když při stálém duchovním úsilí začnou dojmy a úvahy zanikat, dosáhne mnich vnitřního míru, sjednocení ducha. Tu již bude setrvávat v druhém stupni soustředění, v druhém vnoru, jenž je prost dojmu a úvah a jenž povstal ze soustředěnosti; pak již bude naplněn nadšeným zájmem a radostným štěstím.“

„Když nadšený zájem přestává a mnich začne setrvávat rovnodušný, plně vědomý a bdělý a bude tělesně pociťovat ono radostné štěstí, o němž ušlechtilí mniši praví, že rovnodušný a vhledupný mnich dlí šťasten, pak bude setrvávat ve třetím stupni soustředění, v třetím vnoru.“

„Když mnich překoná jak radostné štěstí, tak i všechnu strast, když z něho vymizí dřívější uspokojení a starostlivost, uskuteční čtvrtý stupeň soustředění, dosáhne čtvrtého vnoru, jenž je poznáván jako bezstrastný, bezslastný a ujasněný indiferentismem a zvnitřněním.“

Vraťme se však k požadavku mystické nauky, aby byl člověk radostný.

Řekli jsme už, že mystický cíl je za nebeskými světy, jež jsou v člověku symbolizovány radostivostí a nadsmyslovým štěstím. Radostivost i nadsmyslové štěstí se pociťuje fyzicky právě tak, jako se fyzicky pociťuje zarputilost, pesimismus, zlost a jiné negativní duševní a mentální stavy. Běžně duševně utvářený člověk však je vždy blíže k těmto negativním duševním a mentálním stavům

než k stavům bezpříčinné radostivosti a dokonce sotva dokáže pochopit, proč by se neměl spíše vztekat než bezpříčinně radovat, když pro vztek má většinou bezprostřední a reálné důvody.

Zde však mluvíme o mystice a o jejím cíli. Z hlediska mystiky ty bezprostřední a reálné důvody k jeho vzteku jsou totiž také relativní. I když pomineme skutečnost, že vztek člověka je vždy podložen jeho sobectvím, jeho smyslovou žádostivostí, pak nám ještě zbývá všeobecná relativita, jež zahrnuje i palčivé osobní bolesti, bolesti žhavě naléhavé a podle svých projevů skutečné.

Je skutečností, že i těmto bolestem se může člověk smát. A velmi často, když už se jim směje, ukáží se samy jako relativum. Neboť na druhé straně můžeme často na druhých vidět, že pro jejich trápení už není žádný důvod a přece se ještě trápí, protože s ironií řečeno se do svého trápení zamilovali. Vždyť rozumný člověk vždy může dobře pochopit, že se život skládá z chviliek slastného a strastného prožívání. Když pochopí, je už blízek filozofickému zjištění, že je trápení stejně jako bláznivá radostivost pouze věcí ducha a že se tedy trápit nikdo nemusí, nýbrž pouze se radovat.

O toto však v mystice nejde, neboť je to nauka naprosto věčná. Sleduje pouze to, že mystický cíl je až za nebeskými světy, do nichž se subjekt může dostat jen bezpříčinnou radostivostí. Z toho se vyvozuje, že když už běžné lidské uzpůsobení svědčí o kolísání od trápení k nějakým potěšujícím smyslovým vzruchům, musí se pozměnit tím, že se mu určí jen jedna linie, linie bezpříčinné radostivosti, která je cestou do nebe.

Žák mystiky se nezbytně musí radovat, protože to znamená dostat se z cesty stoupající k radostivosti a pak zase klesající do mnohých útrap na cestu stále stoupající, nejprve k upevnění radostných nálad a později do stavů nebeských a posléze nadnebeských.

Přechod z kolísavé cesty na cestu neustále stoupající však vyžaduje zásah do vrozené lenosti nebo zdánlivé neschopnosti vládnout svým stavům, sobě samému. To ovšem je nesnadné. Zkušenost však ukáže, že to není neszák veliká. Když se totiž navodí zvyk radovat se, pak se často náhle člověka radostivost zmocní a pak už stačí dávat na ni pozor, aby nezmizela v přívalu denních nahodilostí.

Když už i to člověk snadno uhlídá, dospěje k evidentnímu zjištění, že v prožívání nastoupil cestu vzhůru, k vyšším a lepším stavům ducha. A evidentní poznání, že jde do nebe, je pak výsledkem putování po trvale stoupající cestě životem. Dokonce i smysl zraku se pro toto vnímání vyvine. Ty radostné stavy, zrcadlí se pouze v pocítování, se náhle ukáží jako cesta opouštějící lidský život

vlnící se od strastí k slastem a vstupující pak do rájů, jež když nejsou zrakově vnímány ihned, začnou být postupně vnímány víc a více.

Po ustálení se na stoupající cestě rozvinuté bezpříčinné radostivosti bude už každý moci dobře zjišťovat, že je na cestě do smyslově vnímatelných nebi. A když se bude správně chovat, pozná, že ani nebeské prožívání není v podstatě prožíváním žádoucím; že pouze klid nad radostmi je přijatelný, neboť je stavem duševní nevzrušitelnosti, kdežto radosti vystupující od stavů podlidských až do nebeských mají v sobě něco závadného, rozkladného.

Ale radostivost není jen stav pocitový. Je to tingující činitel, jenž se chopí lidského bytí jako předmětu, jež přetvoří. A o to přetvoření bytosti vlastně jde. Neboť ať existují jakékoli filozofie o řešení životních, duševních a filozofických problémů, zůstává nezměnitelným faktem, že mysl a vědomí je naplněno vždy jenom tím, čím je naplňují kvality těla. Vzhledem k tomu pak bezpříčinná radostivost, již vůle naplnila tělo, začne působit zpětně. Odpovídá-li tato radostivost kvalitativně nebesům nebo nebeským stavům jakkoli vysokým, vždy člověka duševně naplní. Toto je základní předpoklad evidentní jistoty, že je člověk už vyproštěn z duševních náplní příslušejících lidství a často doslova zavalen duševní náplní kvalitativně odpovídající nebesům.

Ne. V mystice vsutku nejde o chiméry nebo o nějakou filozofii, která by člověku posléze vsugerovala zvláštní myšlenky, představy, přesvědčení a jiné podobné věci psychického rázu. Jde v ní pouze o výměnu duševní náplně, jež je v prostém lidství dokumentována kolísáním vědomí od smyslových radostí, jež mají povahu smyslových vzruchů, k strastným prožitkům, jež se vnímají jako skutečnost. Tím jde v mystické praxi o útok vůle na dosavadní vnitřní uspořádání, jež nás nechá kolísat od smyslových slastí pochybné ceny k strastem. Bezpříčinnou radostnost vnucuje vůle bytosti po tak dlouhou dobu, až bytost tuto náplň přijme a začne jí působit zpětně do vědomí, kde se pak projeví jako nový obsah, v tomto případě vždy nadsvětský, duchovní, většinou však s nádechem nadsmyslového štěstí.

Z toho důvodu lze praktickou mystiku řadit do vědeckého systému psychologické výchovy, jež použitím radostivosti přebuduje celou niternou bytnost. Vymění její prožitkové stavy a radostivosti kvalitativně zlepšovanou ji v objektivním smyslu pozvedne ze smyslna do transcendentna. Jde tedy pouze o radostivost, především bezpříčinnou. Kdo tuto radostivost neuplatňuje, protože se domnívá, že není tím pravým účinným prostředkem v řádu duševních věcí, nebude mít úspěch v povznášení se do světa transcendentního, byť se uchýlí k jakémukoliv filozofickému systému duchovní výchovy. Prostředky v mystice jsou tak prosté

jako sám žitý smyslový život. Správně použitá bezpříčinná radostivost vede k poznání, z něhož teprve vyrůstá filozofie známá jako duchovní. Když tato filozofie nevytryskne z této radostivosti, je to vždy jen řada spekulací, jež jejího nositele přivedou k duchovnímu a často všeobecnému ztroskotání.

Proto je nezbytné radovat se. Právě radostivost, především bezpříčinná, je oním duchovním šípem, jímž lze skolit zdánlivě neovladatelnou přirozenost, která se chce jednou radovat a po nasycení radostivostí zase trápit, aby kolísavá cesta nebyla opuštěna a aby člověk nikdy s konečnou platností neunikl strasti.

2. Proč se soustřeďovat

Soustřeďování slouží především k získání vědění. Jestliže tedy i nejtěkavější člověk nějaké vědění má, znamená to, že i on chvílemi spočine na vnímaných věcech; jen tyto prchavé momenty zaujetí něčím, tedy vlastně soustředěním, mu vědění opatřují.

Z této skutečnosti můžeme vyvodit, že stačí-li tak prchavé okamžiky k nabytí nějakého příslušného vědění, pak delší spočinutí na pozorovaných věcech udělí vědění hlubší. Tato logika platí v praktické psychologii.

My však myslíme na mystiku, na nauku, již je možno považovat především za hloubkovou praktickou psychologii. V ní se ví, že každé vědění, získávané spočinutím pozornosti na zevních předmětech, je omezováno dobou tohoto spočinutí. Z toho vzešla idea soustřeďování, jak se tomu rozumí v pojetí tohoto termínu. A zkušenosti se soustředěním vynesly na světlo logických spekulací myšlenku používat soustřeďování k pronikání za zástěnu běžných smyslových vjemů.

V počátečních stadiích mystického školení se na výsledky v podobě vědění, zejména zevního, nemyslí. Bere se v úvahu pouze potřeba zamezit těkání mysli, aby se do poznávání nevměšovaly ideje, jež produkuje vnitřní, především psychologické uspořádání bytnosti. Tyto ideje mají přímý vztah ke karmickým obsahům bytí, jež byly získány zrozením. Proto se při použití koncentrace myšlení myslí pouze na odstranění mentální těkavosti, aby bylo dosaženo platformy potřebné k putování po mystické cestě až k jejímu nejvyššímu cíli.

Této platformy by však nebylo dosaženo, kdyby soustřeďování mysli bylo příliš intenzivní; cílem je jen dosažení duševní stability, již každý mentálně těkavý člověk postrádá.

Mentálně roztěkaný člověk nemůže být a ani nikdy nebude mystikem. Toto tvrzení nemůže být vyvráceno tím, že většina laických mystiků jsou lidé mentálně

těkaví, kteří především spekulují. Tito lidé totiž většinou vyzvedli na úroveň empirického vědomí i různé své utajené sklony, jejichž přemírou trpí; jejich těkavost je proto jejich vlastnost, která je činí neschopnými setrvat všemi smysly na zemi. Při difusním charakteru jejich mysli jim proto vyhovují pouze fantastické záležitosti, jaké obecná neinformovanost považuje za mystiku v jejím pravém pojetí.

Soustřeďovat se má na prvním stupni znamenat zadržení reflexních funkcí mysli a její upření nebo upoutání na stupni druhém. Nic dalšího se nemá v počátečních stadiích mystického úsilí sledovat. Upřením mysli se proto míní pouze její zadržování, když se snaží prchnout ze strážlivé skutečnosti k fantaziím. Když se jí někomu podaří zadržet, má ji nechat spočinout na jednom předmětu, jímž může být nějaké místo na těle; její potenciální neklid stejně nedovolí, aby tento její stav trval dlouho; proto se celý tento proces stále opakuje.

Po dlouhé době takového permanentního usilování o zadržení nekontrolované činnosti mysli se mysl jistě ustálí. To už je soustředění, jímž se začíná mystická cesta, ale nikoli mystický vývoj. Neboť jde pouze o stav mysli, jenž dovoluje rozhlížet se kolem sebe s dostatečnou pozorností, aby člověk poznával věci, jež kolem sebe vidí, ale jež dříve vždy jenom viděl. V jiném smyslu to znamená, že začíná jít cestou poznávání světa a že jeho duch už nebude otupen zúžením vědomí, k jakému tak snadno dochází, když se užije tzv. mocné nebo intenzivní koncentrace, tj. mocné koncentrace mysli na jeden bod nebo výlučný předmět.

Když se mysl zadržením její samovolné činnosti uzpůsobí na trvalé zachování svého klidu, aniž mizí vyvinutá schopnost pozorování, jež přináší poznání jevů okolního světa, ale naopak se rozvíjí dále, může být vedena k soustředění. K tomu je třeba opatrnosti a rozvahy, neboť s intenzitou jejího soustředění roste i nebezpečí jejího utkvívání a zúžení vědomí, jež je obvykle provází.

Musí být dosaženo toho, aby pozornost opatřující zevrubné poznávání věcí okolního světa byla zachována a dokonce stupňována, ale pouze s ohledem na soustřeďování na výlučný předmět. Neboť jenom mysl schopná osvěcujícího pozorování vnějších jevů je terénem, na němž se dá vybudovat vše pronikající soustředění, jež je nástrojem pomáhajícím člověku proniknout až do centra všeho bytí, aniž bude mysl ochromena zúžením vyplývajícím z utkvívání.

Vratme se však k začátkům metodického postupu k soustředěnosti mysli. Jeho účelem je změnit těkající mysl v mysl netěkající. Když se k tomu dospěje, získal člověk veliké dobrodiní. Neboť právě těkává mysl je příčinou vnitřních konfliktů a velikých nesnází, s nimiž se člověk v životě setkává. Těkává mysl způsobuje, že se zapomíná to, co by se zapomenout nemělo, že se spekuluje nejen nevěcně

a bez úspěchu, nýbrž dokonce tak, že z toho vzbývá škoda různými závadami v jednání; že člověku uniká z pozornosti, co by mu mohlo být užitečné, a dokonce že to přivozuje mnohé duševní trápení, jehož základem je duševní chaos.

Avšak i když víme, že překonání tékavosti mysli může být podkladem úspěchů v běžném životě, přece tím tento cíl nesledujeme. Držíme se záměrů mystické nauky, která na prvním místě myslí na zlepšení subjektivního stavu člověka, na vytvoření jeho duševní pohody, a na místě druhém na poznání mystické, jež už leží za hranicí všeho běžného života a prožívání. Mezi těmito dvěma póly člověk najde i vše to, co může udělat jeho život úspěšným. Tak tedy od začátku mystického školení, kdy začne usilovat o zadržení funkcí stále se vlnící mysli, až k výsledkům zjevně mystickým, těží mnohé tzv. dobro, jež se týká zevních věcí jeho žití.

Pro toto vše je mystika nauka, jež člověka vede především a stále po zemi. Nikdy sférou iluzí, kde žijí fantastové a domněle mystičtí básníci a vůbec všichni, jejichž myšlení, uvažování, citění a pojmání života svědčí o jejich extravagantním duševním založení, o idealismu a extatičnosti.

O soustředování však musíme dopovědět všechno.

Tušíme správně, že mystika má svůj cíl kdesi v oblasti transcendentní. Svě stoupence do nich nechá pronikat právě soustředováním. To však až potom, když byla překonána tékavost mysli a když si mysl zvykla na klidné a věčné pozorování a uvažování o všem, co člověka obklopuje a náleží do jeho okolního světa. Pak teprve doporučuje použít koncentrace mysli, která se stupněm své intenzity stává nástrojem k proniknutí do světa fyzikálních hodnot. Podle mystické nauky to znamená pronikat do světa sil, jež je v jiném pojetí světem příčinným ve vztahu ke všemu, co na světě existuje a je.

Co to znamená v praxi?

Když si mysl navykla být klidnou, netěkavou, má se člověk oddat jejímu soustředování. Ale ať už se používá jakýchkoli prostředků pro stanovení opor pro její soustředění, vždy se sleduje to, aby pronikla za hranici všech přírodních jevů, především v kvalitativním pojetí této věci. A dobré sebeuvědomování má při této práci s myslí vytvářet most pro vědomí, na něž se klade požadavek, aby vždy evidovalo její místo a stav bez toho, že by mu z patrnosti uniklo já v podobě ideje já.

Když se toho docílí, je už člověk dobře fundován pro pobyt na rozhraní dvou světů, transcendentního a imanentního, nebo v jednom z nich za účelem zkoumání a poznávání.

Ne. Nikdo z těch, jimž mysl uniká do nějakých duševních dálav, kde může sbírat prchavé a zdánlivě nadzemské ideje a sny, není mystik. Je jím vždy pouze

ten, kdo s racionálním pojetím všeho a s uvažováním stejné povahy je schopen pohybovat se oblastí jevů tzv. pouze naznačených, tedy vlastně semenných, z nichž teprve se jevy tvoří. Proto je mystika psychologií a nikoli systémem zvláštních disciplin, jejichž soustava přináší zvláštní výsledky. Je tedy nevhodné ji hodnotit jako nauku mlhavou nebo dokonce jako neujasněnou doktrínu pro duchy tápající v rozplývajících se idejích, z nichž nikdy nic konkrétního nevychází. Soustředování myslí naopak má tápavost vykořenit. To je jasně naznačeno tím, že má být uvědomělým myšlením, jež svých opor používá jen k tomu, aby konkrétní myšlení bylo prohloubeno, rozvinuto a zdokonaleno.

V nejvyšším pojetí je ovšem soustředění jednak lučavkou, jednak analyzáto-rem fyzických i fyzikálních jevů; jsou to prostředky, jimiž člověk dospěje k poznání vesmíru jak v malém, tak i ve velkém, tedy mikrokosmu i makrokosmu, a tím i k rozřešení celého problému strasti. Opakuji však, že soustředění je takové až v nejvyšším pojetí. Neboť soustředování myslí začátečníků na cestě mystického zasvěcování k ničemu takovému nevede. Jejich soustředování je totiž permanentně znečišťováno vměšováním emocí a různých podnětů, které zastíňují jejich „pozorovatele“ duševními napětími, jež jsou úsilím o získávání věcí smyslově potěšujících a chtěče ukájejících.

S tímto vměšováním se proto musí počítat. Když se s ním nepočítá, pak člověk sice může začít s praktickým soustředováním myslí, ale bude pokračovat téměř výhradně s tvořením vztahů ke světu nebo ve spekulacích, jež se mu do soustředění vmísí následkem stále živé vrozené emocionální přirozenosti. Osvěcující soustředění je právě vzhledem k tomu nutno považovat pouze za uvědomělé a bdění plně zaměřeni myslí na jednu jedinou věc. Touto věcí má být především stav za veškerým děním a procesováním, jimiž se vyznačuje běžné žití všech tvorů včetně takového člověka, který usiluje o své osvícení a používá k tomu ne úplně pochopené mystické prostředky.

Právě pro toto všechno se člověk musí k soustředování vychovávat. Musí zpočátku jen opatrně upoutávat mysl. To má být soustředění, jehož pomocí má vytvořit nezbytné podmínky pro dobré pozorování všech procesů, k nimž dochází v jeho bytosti a dále pak v celém všedním žití, především však u něho samého. Teprve potom může své vědomí pomocí intenzivní koncentrace zatížit reakcemi, jež jsou vyvolávány přímým a „tvrdým“ mentálním soustředěním, jemuž se oddá a jímž může dospět k osvícení.

Reakce na přímé a tvrdé mystické soustředění jsou mocné. Každé přepjaté soustředění v sobě tají nebezpečí, že se vědomí zúží a pak se místo rozvoje schopnosti poznávat vyvine pouze vlastnost utkvívát. To ovšem je půda pro

rozvoj strhujících emocí a pudů a také citové přilnavosti; jejich působením přejde člověk z cesty poznávání na cestu vyžívání se, v tomto případě však pouze snivého a tím zcela odtažitého od skutečnosti.

Toto zakončení případně i dobré počáteční mystické snahy je jev dost běžný. Je způsoben diletantstvím, s nímž se k mystické výchově přistupuje. Leč nic platno. Mystika není vědní obor, a proto i mezi nezkušenými mystiky najdeme mnoho domnělých autorit, jejichž působení je někdy směšné, někdy škodlivé a někdy zhoubné. Je nutno dospět k soustředění, jež se jistě stane lučavkou a analyzátořem všeho, co je, a jež se nikdy nesmí stát původcem prožitků ať mystických, nebo jen citových.

3. Proč se soustřeďovat na nohy

Vesmír, v němž žijeme, se skládá nejen z viditelných a hmatatelných jevů, nýbrž i kvalit. Mám na mysli kvality fyzikální, tj. važitelné a měřitelné, a jejich psychologický význam. Píši ovšem o mystice, o duchovním vývoji a o výchově k niterné proměně, která má vést k vyvolání nových pocitových, mentálních a vědomých hodnot, a to příjemných nebo velmi příjemných. Proto se nebudu rozepisovat o psychologii laboratorní, která povětšinou jen ztěžuje cestu k osvobuzujícímu poznání.

Vím, že věda laboratorní psychologii důvěřuje a že mi patrně bude vytýkána nevědeckost, ale na tom nezáleží. Kdo zná život na vesnici, dobře ví, že např. psychologii krys nelze srovnávat s psychologií člověka, protože mezi duševním životem krys a člověka je vždy nějaký rozdíl. Když jsou krysy vyprovokovány k duševnímu životu potřebou potravy, šmejdí svým rypákem po zemi tak dlouho, až se třeba dostanou k hromadě obilí a pak už jejich duševní život přestane. To u lidí nebývá. Vzpomínám, že v jedné vesnici žil člověk jménem Pivorád. Byl obecně pokládán za člověka duševně zakrnělého a tím právě byl svým duševním životem velmi blízký krysám. A přece když se dozvěděl, že ve čtvrté vesnici od té jeho otevřeli novou hospodu a tušil, že by se právě tam mohl napít piva a myslel, že to bude lepší pivo než ve staré hospodě, nešmejdil svým rypákem po zemi tak dlouho, až by vyčenichal dům páchnoucí pivem, nýbrž obrazně řečeno natáhl nit svého myšlení od svého bydliště do této nové hospody a pak už tam šel najisto.

Kdyby tato fakta laboratorní a běžné psychologie měl posoudit staročínský mudřec Lao-c', řekl by, že „právě pro tento rozdíl je duševní život člověka odlišný

od duševního života kryš“. Vzhledem k tomu, že mystika má blíže k Lao-c’ovi než k „vědecké“, případně laboratorní psychologii, vyšetřuje spíš vliv toho, co na člověka působí, když se tím v mysli zabývá, než analogie působení žrádla na lidský a zvířecí duševní život.

Mystika tedy vychází především z vtírajícího se poznání, že když se mysl zabývá odtaziťými věcmi a sněním, pak už vědomí nesetrvává na zemi, nýbrž kdesi v neurčitu, a to vylučuje vznik kvalitního mystického poznání. Když se však mysl nikdy nepozvedá nad „hlínu“, člověk není schopen abstraktního poznání, jež se dosazením příslušných členů do této rovnice duševního života stává moudrostí, jež má blízko k vykoupení.

Uvažujme jednoduše: mají-li se žáci mystiky vyhnout nebezpečí rozvoje neplodného myšlení a spekulací, nesmějí svou mysl plnit vjemy ryze abstraktními, nýbrž konkrétními. Z nich věcí nejbližší je jejich vlastní tělo.

Je to totiž tělo, jež je nositelem živočišného, emocionálního a duševního života; tyto psychologické jevy pak korespondují s přesnými místy v něm. Např. rozum jistě sídlí v hlavě a nikoli v nohou; rozplozovací pud na základě trupu; v míše, v prazákladu to mozkové hmoty, je primitivní smysl hmatu, jímž nejnižší organismy reagují na potravu. To, že tyto psychologické jevy mají uvědomovací centrálu v hlavě, není rozhodující. To potvrzuje průzkum, opírající se o soustředování pozornosti. Soustředění, především soustředění schopné vyvolávat reakce míst v těle, k nimž je vedeno, tedy adekvátně intenzivní, vždy vyvolá jenom příslušné a nikoli různé reakce.

Soustředování na nohy jakožto celek se zvláštním zřetelem k jejich masu působí na rozvíjení intelektu a prohlubování smyslových postřehů, neboť právě zde, v mase těla, v nohách, je základ duševního života. Totéž soustředování se zvláštním zřetelem na jejich kosti – a hlavně na kosti kolenou – odstraňuje nestálost běžné pozornosti; používá se ho ke stabilizaci celé duševnosti, jež symbolizuje nejlepší představu o soustředění. Je-li toto soustředování čisté, pak v obou případech nebudou vyvolávány žádné emocionální vzruchy, protože nohy nejsou vybaveny příslušnými orgány. Ve výchovném mystickém smyslu se tedy používá těchto soustředění ke školení se v koncentrování mysli se zřetelem na to, aby se žák pokud možno vyhnul různým podnětům a duševním akcím, jež by na tomto stupni mystické výchovy byly pro další postup nebezpečné, neboť by jej případně zavedly na mystické i mravní scesti.

Když guruové doporučují soustředování do trupu, především do jeho spodku, sledují tím to, aby se člověk emocionálně zcela probudil a rozvinul. Považuje se to za nezbytné, má-li být člověk zabezpečen před zhoubným pádem na strmých

svazích mystické cesty. Je zajímavé, že této věci věnuje nejvíce pozornosti systém hathajógy, i když se někdy zdá, že se už o jeho původním smyslu v tomto systému neví. Ale ať je tomu jakkoli, násilné buzení subtilních obsahů především v základně trupu vždy slouží ke stupňování aktivity, vitality, jíž se pak používá k postupu na mystické cestě prostřednictvím vitálních faktorů. V každém případě pak ten, kdo dosáhl cíle v buzení a rozvíjení energií uložených ve spodku trupu, dospívá k poznání celého života, jenž je v podstatě pouze emocionální.

Nemá tedy smysl používat intenzivní soustředování a zaměřovat je nad tuto úroveň. Z neznalosti problémů mystického růstu se to však děje, a proto si promluvíme o reakcích na takového soustředování.

Když se intenzita mentální energie soustřeďuje do břicha, dochází k podivným osobním zážitkům. Mohlo by se říci, že k mystikovi začne mluvit prostor v podobě božího hlasu, jak se to stalo Mojžíšovi na hoře Sinaj. V každém případě se mystikovi otevírá astrální, tj. neviditelný svět jakožto odlesk světa hmotného, ale hmotnému světu nadřazený. Tento fakt může způsobit, že mystik podlehne dojmu moci tohoto vnitřního světa, čímž se u něho začne mystická závislost, závislost na Bohu. I z tohoto důvodu se má mystické snažení každého mystického snaživce začínat uvědomováním si nohou, neboť pak nedochází k náhlým a nevysvětlitelným změnám viděného světa a tím ani k mystické závislosti na zevní mystické moci. To však neznamená, že by si mystik měl zachovat ryze materialistické pojetí zevního světa, neboť svět takový není, a proto je takové pojetí skutečně nesprávné.

Uvědomování si nohou – a později soustředování se do nich – má vést k introvertnímu zaměření. Když se toto zaměření pečlivě zachovává, ukážou se cvičícímu ony tak snadno se personifikující síly vždy jen jako síly. To je jediné správné pojetí, jež vytváří předpoklad, že usilující dosáhne až stavu dokonalosti, spásy.

Největší omyl, jehož se mystický snaživce může dopustit, je soustřeďovat se jinam než do nohou. Jestliže soustředováním do břicha vyvolá svůj duševně vědomý vpád do onoho astrálního světa, kde může identifikovat existenci božských mocí a propadnout jejich nadvládě, pak propadl stejně závadnému světovému názoru, jako když se mysticky nesnaží a zachovává si materialistický názor na svět. Z toho důvodu dobré mystické školy doporučují soustředění na nohy, v nichž se při dostatečném zintenzivnění uvolní fyziologické substráty jejich masa. Tyto substráty se pak zmnožují, stoupají tělem vzhůru a cestou uvolňují vše, co je utajeno v psychicko-fyziologických nervových zauzlinách trupu i hlavy. Toto uvolňování je jiného druhu, než jaké vyvolává přímé soustředování do

těchto psychicko-fyziologických a nervových center. Nestává se průlomem do sféry těchto substrátů, nýbrž zůstává přirozenějším pronikáním a přetvářením struktury těchto center. Proto pak člověk vniká do astrálního světa, vázaného v mikrokosmu na břišní oblast, s celou normální duševní výzbrojí. Tím jsou zvrátové momenty vyloučeny a člověk tam vstupuje jako cestovatel neviditelnými sférami života.

Co platí o vnikání člověka do tohoto psychicko-fyziologického a nervového centra, platí i o jeho vnikání do psychicko-fyziologických nervových center položených výše než v břiše.

Všimneme si proto onoho nejvíce vychvalovaného vnikání vědomí do centra prsního, v hrudi, jež znají snad všechny mystické školy, křesťanské i orientální.

Soustředování do tohoto centra, provázené „pozvednutím mysli k Bohu“, s vysokou pravděpodobností vyvolává rozvinutí pocitů považovaných za mystické. Z psychologického stanoviska je mystická povaha těchto pocitů velmi problematická. I ve všedních pocitech je možno najít pocity velmi ideální, které se snadno zamění za mystické, zejména když se na nich účastní obrazotvornost. V takovém případě to je zpravidla pohlavnost, která způsobí, že mystikové „soustřeďující se do srdce“ náhle zjistí, že jsou účastni vlivu božské milosti, různých stavů vytržení apod.

Nesmíme zapomínat na to, že má pohlavnost nesčetně forem. Kdo se z nějakých důvodů pohlavně nevybízí fyzicky, velmi snadno se může vybějet mysticky. Pak už takovému člověku obrazotvornost kreslí mystický svět v podobách rájů, nebes, andělů, děvů a nevím čeho ještě. Za tím vším je skutečnost, že psychicko-fyziologické nervové centrum nebylo rozvinuto tlakem vitálních sil, uvolněných z masa nohou, nýbrž vpádem mysli soustřeďující se do srdce. Mysli, která nedokáže redukovat gejezír pocitů souvisících s vytržením mysli na pocity „samé o sobě“, avšak tříděné do různých kategorií pociťování.

Jóga se ovšem neomezuje na soustředování pouze do srdce. Zná také soustřeďování do krku, do psychicko-fyziologického nervového centra v krku. O tomto soustřeďování se tvrdí, že jeho vlivem jógin může zatřást světy.

Nechme však úvahy o tomto tvrzení. Obraťme se k prostým mystickým zkušenostem se soustřeďováním. Můžeme o něm tvrdit, že má-li být tak účinné, jak se o něm zmiňují spisy o józe, musí být vždy nepřímé. Musí to být soustřeďování do nohou, které musí uvolnit dostatek svalových substrátů energetického charakteru, aby rozvinulo utajenou energii i v tak vysokém středisku, jako je v krku. Když se to podaří, pak je průvodní mystickou zkušeností především vstup do bezmezného prostoru.

Tato zkušenost a možnost však malé duše děsí. Takové duše totiž trpí permanentní skrytou nebo projevenou žádostí být vždy ve společenství bytostí, v prostředí tvarově vyhraněných věcí, kdežto „prázdnota bez opor“ v nich budí hrůzu. Jenže mystický vývoj je současně průzkumem mikrokosmu, a proto „hodnoty krčního centra“, višuddhi, musí být též poznány a ovládnuty. Tvrdím, že nemohou být poznány usilovným přímým soustředěním. Toto soustředění je totiž vždy příliš hrubé povahy, nevyvolává ozvy jemných substancí. Kdežto vitální substráty, vytěžené soustředěním do nohou, mohou přinést očekávaný výsledek a pomoci tím člověku, aby překročil hranici světa podrobenosti přírodním zákonům do světa moci nad světem různých naléhavostí. Aby tím poznal, že svět je na všech svých úrovních světem zákonitých dějů a nikoli světem oblastí ovládaných bohy; z nich nižší tuto moc nemají, protože trpí jástvím, kdežto vyšší proto, že nemají o zevní světy zájem. Jen proto žijeme ve světě zákonů, především karmických. To pozná každý jógin, jenž se vši duševní výzbrojí vstoupí do světa „krčního lotosu“ jako bytost nepodléhající žádné sugesci vyvolávané zevní personifikovanou i nepersonifikovanou mocí.

Teprve čelní centrum může jógin otevírat součinností přímého soustředění s vitálními substráty uvolněnými soustředěním do masa nohou. Proto jsou výsledky otevření tohoto centra zřejmější každému, kdo se zabývá soustředěním na ně. Především je to duševní zpevnění, dost patrné, aby je mohl identifikovat i člověk s průměrnou postřehovací schopností. A vize světla, k nimž při soustředění do tohoto centra dochází? Ty jsou předzvěstí realizace stavu spásy. V takovém případě pak ovšem chybí zkušenost z cesty od základny vitálu, jejíž místo je v nohou, až k vrcholu mentálu, který má své sídlo v hlavě. Proto prostý člověk, jenž nějakým způsobem dosáhl rozvinutí tohoto psychicko-fyziologického nervového centra součinností obou uvedených sil, může dosáhnout spásy, aniž bude mít znalosti, jimiž jsou vybaveni mocní guruové, kteří prošli všemi zkušenostmi mystické cesty. Tyto zkušenosti pak nás naprosto věčně poučují o tom, že se mystická výchova musí opírat o soustředění na nohy, aby nedocházelo k přemetům od materialistického nazírání na svět k nazírání idealistickému, protože obojí je falešné.

Právě soustředěním na nohy musí mystik nastoupit empirickou mystickou cestu, aby mohl identifikovat každou změnu své bytostné proměny od elementárního lidského stavu až k evidentnímu zjištění, že dosáhl neotřesitelného stavu spásy, k níž došel tak, jako člověk jde z jednoho domu do druhého po dlažbě cesty ve městě.

Z ryze mystického praktického hlediska nohy velmi dobře představují objekt, kdežto vědomí subjekt. Jsou-li objektem soustřeďující se mysli a tím i vědomí

produkty myšlení, pak je kvalitativní rozdíl mezi subjektem a objektem, mezi vědomím a předmětem pro soustředění, velmi malý a tím se stává, že mysl začne bloudit. Jsou-li však objektem soustřeďující se myslí a tím i vědomí nohy, pak je rozdíl mezi subjektem a objektem tak velký, že oba dva činitelé dobře představují krajně rozdílné kvality celého kosmického kontinua. Tímto stavem věcí se vědomí a mysl udrží v nepohnutosti. Proto se cesta proměny bude vinit všemi kvalitativními stupni bytí a kosmu, kdežto substráty, jež pod tlakem soustřeďování vyprodukuje maso nohou, učiní proces bytostné proměny dobře sledovatelným, protože rovnoměrným a tím i dostupným identifikaci každého jejího stupně. Z toho důvodu je nezbytné vyhybat se mentálnímu vnikání do nepřiměřeně vzdálených sfér bytí, aby se mysl nestala vazalem pocitového prožívání a zachovala si charakter vše analyzujícího subjektu.

Nohy tedy jsou z této platformy vědění poznány jako základ duševního života. Jsou totiž živým organismem, v němž tkví duševní život. Meditující mystik, který zavrhl bloudění myslí ve sférách věcí odtažitých, se vždy uchýlí k zaměřování analyzujícího soustřeďování „na dno života“, jež zcela dobře představují nohy a ve vyšším smyslu pak spodek trupu.

Když tedy meditující mystik přijme poučení, že je nezbytné upevnit svou mysl, dychtící po poznání, na své nohy, získal platformu pro duševní prohloubení a též pro duševní nepohnutelnost, neboť v nohou není místa, kde lze roznítit vášnivou smyslovou chtivost jako na spodku trupu, ani nevyčerpatelné pociťování, jehož místem je srdce, ani jas neslučující se s běžným bytím, jehož místo je tam, kam Indové kladou sídlo átmana, tj. mezi obočím. S ohledem na to jsou nohy skutečně místem neutrálním, i když se v nich najdou počátky všeho duševního života. Ale to zpočátku nemá být pro mystiky zajímavé. Zajímavé pro ně má být jenom to, že prudká (intenzivní) analyzující koncentrace do oblasti nohou nikdy neroznítí neovladatelné city, tak nebezpečné pro toho, kdo putuje po mystické cestě. Když se to přece stane, bylo to zaviněno vystupňovanou intenzitou myšlení, které po době cvičení bylo vědomě nebo nevědomky upnuto právě někam do trupu.

Oblast nohou se tedy musí stát oblastí nejpřednějšího zájmu mystika, i když tam nemůže najít nic zajímavého. Tato oblast totiž slouží pouze ke cvičení se v koncentrování myslí. A jako v každé vědecké disciplíně je nutno dbát určitých pravidel, musí i mystik, zabývající se svými nohama, zvyšovat energii zesilující soustřeďováním. Kromě toho musí dbát na to, aby mimo období cvičení se v koncentraci přešel zase na běžný způsob funkcí duševnosti, bez zenergetizovaného myšlení.

Dodržováním tohoto příkazu dospěje k tomu, že se pod tlakem jeho soustřeďující se myslí začne uvolňovat energie obsažená v mase jeho nohou. Když

se tato energie uvolní, nevyzáří se difúzně, všemi směry, nýbrž začne stoupat vzhůru, aby při správném postupu vykonala své dobré dílo v trupu.

Z hlediska jógy je tento postup hathajógový. Je však správný. Zejména pro moderního člověka, který je vzhledem k povaze života na našem kontinentu tvorem více mentálním než vitálním. Proto jiný postup než tento může jeho mentalitu dále povzbuzovat a tím jej přivést ke zcela nekontrolovatelnému myšlení a ke spekulacím, k opaku toho, co je pro něho dobré po osobní i mystické stránce.

Hathajóga se nestará o rozvoj duševního života prostřednictvím podněcování mentálu k zvýšené činnosti. Opírá se o zkušenost, že setrvávání soustřeďující se myslí v části těla dotčené pozicemi, tedy především v nohou, vede k prohloubeným smyslovým postřehům. Ty jsou pro zvědavou mysl počátkem nového duševního života, nepokazeného mentalitou, která věčně spekuluje nebo která vede k sebevědomí těch, kdo se domnívají všechno znát. Jenom ten, kdo je této mentality zbaven, začne objevovat starý svět v nových souvztažnostech, tj. svět, jak jej vidí mystikové mudrci.

Ze základny, položené výše, než je část těla dotčená pozicemi, tedy v nohou, nic dobrého nevychází. Spodek trupu reaguje na prudce se soustřeďující mysl rozněcováním vášní, kdežto střed prsou roznícením pociťování, jež nemá žádného konce ani cíle. Soustřeďováním do krku a hlavy vznikají podněty, jež jsou užitečné jen pro toho, kdo už pomocí předcházející mystické praxe může identifikovat psychologické procesy a změny v těle – teprve potom energetické reakce těchto center člověku umožňují poznat, že putuje zásvětní říši.

Začátečníci se vůbec nemají odvažovat hledat cesty v této zásvětní říši. Ostatně když je hledají, je to důkaz jejich desorientace. Pro člověka je přirozené hledat cesty k odstranění bezprostřední tělesné a pociťové strasti běžných lidí. Návyk spočívat uvědomělým myšlením v nohou, zkřížených podle pravidel jógických pozic nebo nezkřížených, mysl ustálí; tímto způsobem soustředěná mysl pomáhá dosáhnout zdokonalení na pozemské pláni, kde běžný člověk i začátečník v mystice vždycky žije.

Soustředění do nohou se pokládá za mystický vývoj postupující zdola. Platí o něm poučka, že když se provádí stále, zesiluje a zjemňuje psychickou bytnost a vede tak cvičícího na hranici našeho smyslového světa na jedné straně a abstrahovaného světa tzv. astrálního na straně druhé. Tato hranice bude překročitelná v okamžiku, kdy se soustředění do tohoto místa vyvine ve stažení toho, čím člověk vcelku je, do jediného psychicko-fyziologického bodu. To právě je onen bod neurčitosti v psychologické sféře. Vědomí sama sebe pak způsobí,

že tento bod bude překročen s celou normální duševní výzbrojí, a to je začátek průzkumné cesty transcendentní oblasti.

Tohoto výsledku nelze dosáhnout, když soustředování nesměruje do spodu těla, do nohou, jež symbolizují nepohnutelnou, pevnou zemi. Takovéto soustředění totiž člověku vymezí cestu jinými psychologickými procesy, ponejvíce pak sférou abstraktních jevů. To se sice zdá být mystické, ale ve skutečnosti to je mysticismus, bloudění pralesy nesčetných a bezvýznamných jevů duševního života nebo obrazotvornosti.

Proto je pro každého dobré, když se nedá zlákat myšlenkou na cestu duševního vývoje, jež mylně pokládá za vývoj intelektuální. Člověku je vždy třeba především duševního zpevnění; nezápevněn už je. Jen proto bloudí, trápen neovládanou myslí, která nikdy nemůže vytušit správný cíl mystické výchovy. Dovede jen vytyčovat nové a nové cíle, jež se vždy ukážou jako nepravé a závadné.

Nedejme se tedy mýlit prostotou příkazu soustředovat se na nohy. Na „zemi života“, na spodku bytí, v mase nohou, je brána do transcendentna, která může být překročena pouze odstraněním těkavosti, již nohy jakožto symbol nehnutosti velmi účinně tlumí. Ta brána, která jistě je všude, v každé sféře a vrstvě bytí, se však nedá identifikovat v žádné sféře, která není nebo se neučiní stejně nepohnutelnou jako brána země symbolizovaná nohama. A že soustředování do nohou budí dojem, že se duševní živost tlumí až k domnělé duševní tuposti? – Nic takového neexistuje. Soustředění do nohou je živé proto, že je musí provázet bdění a zření. Právě pomocí zření se proniká bariérou hutné nehnutosti hmotného světa do říše života, který určuje osudy člověka, protože je to život vnitřní a běžně nepoznaný. Pouhým reflexním vnímáním nelze proniknout až na jeho dno a tím ani k začátkům všech osudů jedinců. Právě těmto osudům se má mystik vyhnout pomocí praktické mystiky.

Z mysticko-přírodovědeckého hlediska lze tedy bytost rozvrstvit tak, že nohy náleží do přírody hmotných útvarů, jež symbolizují zemi a vodu, trup z tohoto hlediska náleží do přírody fyzikálních útvarů, a proto symbolizuje oheň a vzduch, kdežto hlava do přírody fyzikálně nezjistitelného éteru. Tento éter pak odpovídá oblasti elektromagnetických jevů, především sféře gravitace a jejích různých modifikací, jež jsou v psychologickém smyslu především myslí a pak i smyslem vidění i jiných nositelů duševního života.

Z mystického hlediska a především z hlediska tzv. samočinné karmy si duševní funkce, především myšlení, chtějí zachovat svou povahu, tj. chtějí zůstat kvalitativně abstrahované od hmotnějších jevů, jež jsou projevem prvků vzduchu, ohně, vody a země. V józe duchovního typu se pokládá za možné získat

kvalitní poznání pouze spojováním všech uvedených kvalit ve vědomí. Ale to se má dít ponořením vědomí do kvality hmoty nebo země, tedy do nohou, jejichž gravitační hodnota se nadto v mysli obměňuje zaujetím pozic. Tím je „hmota nohou“ nadlehčena a usnadňuje se tím spojování mysli jakožto projevu éteru s hmotou nohou.

Když se všechny tyto faktory započítají do rovnice, jež má řešit problém duchovního vývoje, vychází z ní axiom, jímž se určuje, že duchovní i mystický vývoj je možný pouze koncentrací elektromagnetického nebo gravitačního faktoru, mysli, do nejvlastnějšího projevu země, do nohou. A zkušenost z mystického vývoje tomu dává za pravdu.

Jenom mysl nořící se prostřednictvím zevrubného uvědomování do hmoty nohou může základnu vědomí učinit způsobitou k jejímu jednoznačnému zvedání všemi vrstvami bytí. Od země, představované chodidly až lýtky, přes vodu, mysticky dobře umístěnou ve stehnech, a dále přes oheň nalézáný ve spodku trupu a v břiše a vzduch, nalézáný v hrudi, až k éteru a jeho modifikacím umístovaným v hlavě.

Základna, do níž ponoříme vědomí, respektive uvědomování, tedy nohy, tedy právě pro vlastnost vědomí sbírat poznání z prostředí, v němž je, má možnost projít všemi vrstvami bytí. To znamená od samého počátku tvůrčího aktu, jímž je objevení se země a vody, a dále zrození živé buňky a ještě dále přes nejelementárnější projevy životnosti až k poznání vznikajícímu z vjemů bezmezného prostoru, vědomí, a dále pak prázdnoty všeho až k zániku celého duševního života bez problému ideje smrti. To platí výhledově. Bezprostředně platí to, že když mysl setrvává v oblasti hmoty, země a vody, jež koresponduje s nohama, ztratí svou těkavost, tj. stane se klidnou.

Teprve takováto mysl, přitom zvyklá na soustředěnost, může s vystupující základnou vědomí nebo uvědomování přejít do sféry ohně a vzduchu, kde vzniká poznání pudového a citového života; tam získá životní zkušenosti, jež ji učiní moudrou.

Moudrost ovšem není věcí abstrahovaného faktoru bytí, mysli, nýbrž plodem prožívání, kteréžto prožitky mystikova mysl správně kategorizuje a hodnotí. A protože elementární žití, emocionální a citové i na úrovni ideálů, náleží pouze trupu, pak stoupající základna uvědomování nebo vědomí umožní člověku prožít všechno, co elementární žití poskytuje. Úplné prožití toho, co v sobě jako utajené prožitkové hodnoty obsahuje trup, je dovršením stavu mystické dokonalosti.

Základna vědomí a uvědomování se však může zvedat ještě výše, nad úroveň elementárního i citového žití, jež obsahuje trup, až do sféry poznávání abstraktního, tj. rozumového. Dokonce až do sféry poznávání pomocí čistých

vjemů, tj. nepodbarvených předsudky, vyvolávanými citovou přichylností nebo odporem k jevům zevního světa, ať už viditelným, hmotným, nebo duševním, mravním a pocitovým.

Sféra tohoto tzv. abstraktního poznávání koresponduje s hlavou. Když se základna vědomí nebo uvědomování pozvedne až sem, uvidí mystik život z nadhledu, jenž byl získán průchodem analyzujícího myšlení a uvědomování trupem. Následkem toho se bude jeho moudrost, získaná stavem vědomí v nadhledu, rozvíjet dále, až zakončí celou periodu života v nenásilném zřeknutí se všeho. Tím dosáhne vrcholu duchovního vývoje, stavu, v němž si už nebude nic přát, protože si bude vědom toho, že prožil vše a poznal vše, co lze prožít a poznat, takže už v sobě nenajde prvky nepoznání.

Mohu tvrdit, že tuto kvalitní moudrost nelze získat jinou cestou než „zdola“. Soustředování do prsou, jak to činí mnozí křesťanští mystikové, rozvíjí jenom stavy rozličného pocitování. Vzhledem ke vztahu pocitování k obrazotvornosti může toto soustředování vyvolat vize nejroztodivnějších subjektivních poznatků, ovšem bez toho, že by tyto poznatky byly obměnou životních zkušeností a že by se jimi vyčerpaly všechny životní zkušenosti, což teprve bytost na úrovni tužeb úplně uklidní. Proto může mystik soustřeďující se do prsou v nejlepším případě umírat s touhou poznat Boha nebo se s ním ztotožnit. To – správně zhodnoceno – je důkazem nevyhasnutí tepla chťiče, třeba vznešenějšího než elementární chuťový chťič, ale přece jen chťiče, který svým kořenem tkví v nenasytosti nezkušené duše, duše hledající vzruchové stavy a pocitové prožitky.

Co se týká hlavy, soustředování do ní může doporučit jenom mudrc znalý celé mystické cesty. Obecně je možno říci, že pouze „duše“, jež je vybavena fondem vševyčerpávajících životních zkušeností, může toto soustředování používat, neboť jeho vlivem se rychle zakončuje cesta životními zkušenostmi. Je-li tato cesta nevhodnými prostředky předčasně přerušena, bude člověk končit svůj současný fyzický život ve výkřiku touhy po životě. Proto se kolo karmy a sansárového života nezastaví, nýbrž začne se s větší energií točit dále, neboť je bude pohánět nová síla probuzená chťičem.

Proto se má začít s cvičením „do nohou“.

4. Varování

Mystik, jenž jde cestou mystického vývoje samostatně, si musí počínat moudře a nikoli nemoudře. Rozhodně si nesmí nechat radit svým vnuknutím, jež se mu

zdá svaté a zpravidla se dostavuje při čtení knih o mystické praxi. Tím méně si pak smí nechat radit od kdekoho, kdo o mystice mluví.

Mystická výchova se musí zakládat na praktické psychologii a navíc ještě na mystických zkušenostech těch, kdo už v mystické praxi měli velký úspěch. To samo stačí k poučení, že není správné vybírat si mystická cvičení podle vlastního uvážení, když tu chybí mystické zkušenosti. Výsledky toho jsme už totiž viděli.

Jak snadno si vybírali mystická cvičení ti, kdo byli disponováni pro duševní choroby! Ty pak u nich propukly proto, že se místo mentálního úsilí, jež by je vedlo k aktivitě, oddávali duševní pasivitě, která propuknutí jejich duševní choroby rychle napomohla. Proto i když psychiatrie tvrdí, že mystika je častou příčinou duševních chorob, přece tomu tak není. V pravé praktické mystice totiž vždy převládá prvek aktivního duševního úsilí. Jen diletantská mystika si nevdává rozdíl mezi aktivním mentálním úsilím a duševní pasivitou. Tato mystika ovšem nevede k žádným pozitivním výsledkům a vůbec k ničemu dobrému.

Znalci mystického vývoje např. velmi dobře vědí, že lze cestu k duchovní dokonalosti velice urychlit pomocí rozštěpení vědomí. Psychiatrie o tom snad ví jen tolik, že rozštěpení vědomí je cestou do schizofrenie. Je tomu však tomu tak skutečně?

Cvičení se v soustředování myslí se nemůže obejít bez dvojitého uvědomování, totiž předmětu koncentrace na jedné straně a zevních věcí na straně druhé. Neboť když tomu tak není, pak se soustředování velmi snadno stává utkvěním myslí; to zase je fixní idea, duševní choroba svého druhu.

K dvojitému uvědomování se při mystickém vývoji postupuje krok za krokem. Cvičí se tak, že žák mystiky zaměří svou mysl na výlučný buď imaginovaný, nebo skutečný předmět a současně se varuje, aby ztratil z patrnosti jevy okolního světa.

To se dá cvičit takto nebo i opačně. Když opačně, cvičí se žák mystiky v precizním vnímání zevních jevů, ale současně se snaží uvědomovat si nějaký imaginovaný předmět kdesi ve své bytosti nebo i jen místo na svém nebo ve svém těle.

Cvičením se schopnost vnímat oba druhy jevů zdokonaluje. Když se zdokonalí, dosáhne žák mystiky schopnosti dobře vnímat zevní svět i vnitřní předmět, sloužící zprvu k soustředování a později až k absolutní kontrole všech procesů duševního života. Tím už bylo dokonáno rozštěpení vědomí.

Výsledky tohoto rozštěpení jsou velmi zajímavé. V jedné pozdější fázi tohoto úsilí se bytost ukáže být jakýmsi přijímačem permanentně naladěným na

všechna elektromagnetická korpuskulární kvanta, jež vznikají z toho, že člověk vůbec žije v živém prostředí, v prostředí lidí. Tato kvanta, tak charakteristická, dobře označují všechno, co je vyvolává, tedy i lidi a jejich skutečnou povahu. Schopnost dokonale evidovat vliv těchto kvant se označuje jako jasnocit.

Tento výsledek ovšem z hlediska mystického vývoje až k duchovní dokonalosti neznamena nic; často to bývá jen začátek trvalého duševního obtěžování přijímatele těchto vzruchů. Kdyby toto obtěžování nebylo nositelem zkušeností mystického růstu, nemusel by člověk s rozštěpením vědomí vůbec pracovat. Proto před tím není třeba varovat. Jde totiž o „schizofrenii“ vpravdě nepravou, metodicky vyvolanou, a proto „schizofrenii“ pod dobrou kontrolou usilujícího mystika. Mystik, jenž k ní dospěl, toho mohl dosáhnout výhradně mocnou duševní snahou, a proto se mu nestane, aby skutečný svět tak snadno zaměnil za vizuální, nepravý, a aby si v něm počínal jako duševně ucelený, kompletní, ale přece jen duševně nemocný člověk. Proto zde nebezpečí duševní choroby neexistuje. Toto nebezpečí však existuje jinde. Existuje v neodborném výběru imaginovaných předmětů nebo míst v těle pro soustředění.

Kdysi u nás existovala veřejná mystická škola, v níž se učilo pouze o dvou mystických cvičeních. O koncentraci mysli do prsou s představou nebo o tzv. tiché koncentraci, o jejímž mentálním kotvišti nevím.

Tyto dva druhy koncentrace svědčily o diletantství této mystické školy. Pro zaujetí těmito dvěma „cvičeními“ nechala nepovšimnuto velké nebezpečí, jež pochází z vlnivého procesu myšlení na jedné straně a z výměny kvalit mysli na straně druhé. Proto se stávalo, že blahodárné zafixování myšlení na předmět, jímž je tělo, bylo opuštěno a velmi často nastoupena cesta myšlení spekulativního a posléze bloudivého.

Toto spekulativní i bloudivé myšlení brzy ukazovalo svou zlou tvář. Místo mystiků s myslí ovládanou a zpevněnou se vyskytovali mystikové s podivnými názory na svět a život a místo mystiků, kteří by měli na zřeteli povšechné dobro, se vyskytovali mystikové se specifickým, ale vždy jen nedobрым mravním názorem a založením.

Aby k tomuto bloudění nedošlo, musí se každý samostatně jdoucí mystik držet úsilí o utišování vlnivého charakteru mysli, trvale zaměřovaného na vnitřní předmět zvolený pro koncentraci.

Nejlepším předmětem pro koncentraci mysli je spodek těla, nohy, symbol hmoty nebo země, základu to vesmíru jevů. Ten musí být poznán ve své podstatě, jestliže má mystický vývoj splnit svůj účel, totiž přinést poznání a jeho prostřednictvím osvobození.

Jenže ti, kdo se zabývají mystikou, si většinou nepočínají dobře. Místo aby se drželi ideje utlumení činnosti mysli a tím celého duševního života, duševní činnosti, podléhají přirozené reakci své vlastní bytosti na snahu duševní život zastavit. Započatou mystickou cestu nekontrolovaně opustí a pak se už „cvičí“ jen v rozvíjení bezpředmětných myšlenek, spekulací nebo bloudění mysli.

Toto odchýlení od započaté mystické cesty je nejčastější. Úsilí o skutečnou koncentraci mysli je často i pro malý odpor nitra, jež se brání svému podrobení, zaměněno za bezcenné myšlení. To se zdá být myšlením kvalitnějším proto, že se zabývá abstraktními pojmy nebo vztahy místo obvyklého přímočarého myšlení, jež má na zřeteli nějaký hmotný nebo smyslově ukázející výsledek.

Mystika je však nauka týkající se pouze reálných věcí. Usiluje se v ní výhradně o dosažení životních zkušeností v podobě mystických zkušeností, jež člověka osvítil nezměrným poznáním nebo pronikavým vhledem do podstaty věcí, jímž se také dospívá k poznání a k osvobození. A právě k tomuto zamýšlenému poznání se nedospívá myšlením mystiků, kteří opustili cestu pravé mystické praxe. Mohou se jím dostat jen do nepřestávajícího putování myšlení v kruhu neužitečných myšlenek. Tím se člověk postupně tak oslabí, že už nikdy nebude schopen začít opět konat správnou práci na cestě mystického zdokonalování.

Proto neplatí představa o mystice, že je to život v kruhu idealistických myšlenek duševně člověka unášejících světem nezkonkretizovaných představ. Kdo už dlí v tomto „světě duše“, je v nejlepším případě snílek, v nejhorším duševně nemocný člověk, jenž trpí bludnými představami.

Právě pro tato dvě nežádoucí vyústění duševního žití je nezbytné vyvarovat se bloudění mysli, v něž se tak snadno mění skutečné duchovní nebo mystické úsilí, založené výlučně na soustředování mysli. Je nutno se ho vyvarovat vědomým udržováním se duševně na reálné půdě. Když se tento způsob myšlení spojí s analyzující koncentrací uvědomělého myšlení, bude nastoupena cesta celobytnostné proměny; jenom tato cesta je pravou mystickou cestou.

Mystika ovšem není jako praktická školní výchova. Nemá tradici pedagogiky, metodiky a školského vyučování vůbec. Proto si její učení každý vykládá po svém a podle toho, jak mu velí jeho vrozený vztah k zevnímu světu, jeho sklony a představy o lidském štěstí. Tímto vnitřně usměrňován, dostává se každý, kdo usiluje o úspěch v praktické mystice, do nebezpečné blízkosti scestí, na němž ztrácí schopnost vidět všechno reálně a uvažovat o všem racionálně. Výsledkem ovšem je průhledná bezcennost jeho myšlení, pojmů a úvah.

Je tedy možné stanovit předpoklad, že pouze věčný postoj k životu a světu, obohacený soustředováním mysli později dobře vše analyzující, je spolehlivou

mystickou cestou, která každému přinese potěšující výsledky nejen ve smyslu abstraktním, nýbrž i konkrétním.

Už dost bláznů mátló neinformované, že právě oni, ti blázni, jsou pravým vzorem praktických mystiků. Jak se však stali těmi blázný? – Tím, že místo aby se věnovali soustředování mysli, čímž by utlumili její samovolnou činnost a též i vnímání, tuto činnost naopak zvyšovali. Oddali se myšlení, jež jim po zanechání koncentrace přinášelo nový druh myšlenek, než jakými se zabývali dříve v období živočišného způsobu žití. Viděno však z výšin mystického vývoje, je naprosto stejné, zabývá-li se neovládaná, samovolně činná mysl předměty smyslových chtíčů nebo spekulacemi o nadsvětském životě a o mravném nebo nemravném myšlení a počínání. Vždy rozhoduje pouze to, zda člověk dovede úsilí o ovládnutí mysli k jeho cíli, totiž ke zničení celé duševní činnosti, samozřejmě reflexní a samovolné. Neboť pouze takto člověk svým vnímáním pronikne za funkční sféru myšlení a vyvine v sobě schopnost postřehnout zřídlo pohnutí a rozvinout i tzv. přímé vnímání, jímž se proniká za clonu zdání, již vytváří neovládané myšlení.

Lidé však jsou duševně slabí a neodvážní. Když jejich úsilí o soustředování mysli dospěje až k přirozené reakci jejich bytosti, vzpírající se nadvládě vůle, nebo postřehnou, že se ničením samovolného myšlení dostali na okraj zdánlivé propasti duševní nečinnosti vyvolané vůlí, utečou od svého původního úsilí a uchylují se už jen k procesům myšlení nového druhu, jež se nezdá mít znaky myšlení živočicha. Tím nastupují cestu bezcenného, samoučelného myšlení, jež jim zamezí cestu k úspěchům na cestě praktické mystiky. A pak, protože jejich myšlenky jsou nového druhu, vyvozují z toho, že na mystické cestě dosáhli pokroku, ačkoli už jsou na mystickém scestí.

Každý žák mystiky by se měl vyvarovat tohoto scestí tím, že bude stále pokračovat v ničení samovolného myšlení, i když tím často může dospět k domněnce, že „tam dále“, na této cestě ničení duševní činnosti, je pouze temná propast. „Nemyšlení“, jež je výsledkem záměrného zastavování a ničení duševní činnosti, je mystickou hlubinou, jedině v níž se rodí moudrost. Moudrost není totiž výsledkem precizně spekulující mysli, nýbrž smyslových postřehů, očištěných od vměšování předsudků a apriorních zaujetí pro něco nebo proti něčemu.

Mystické scestí se běžně vkrádá do mystického úsilí jemně a nepozorovatelně. Přejít od systematického zastavování procesů myšlení, jehož pomocí se vynoří hlubina pravého mystického stavu, k samoučelnému myšlení nového druhu, k myšlení bezcenných mystických spekulantů, je pozvolný. Snad jen zevní pozorovatel takto „se uhýbajícího“ mystika může vidět, jak se případně až

dosud jako racionalisticky myslící člověk, domnělý to mystik, stává spekulantem s abstraktními nebo i bezcennými obsahy myšlení. Proto nezbývá, než aby každý žák mystiky byl pozorný ke změnám stavu svého myšlení. Je-li nebo stává-li se myšlení nevěcným, je nezbytné s dosavadním mystickým úsilím přestat, vrátit se k věcnému myšlení a po jeho žádoucí úpravě začít s pravým mystickým úsilím znovu.

Toto může být pochopitelné každému, kdo trvá na zachování věcného myšlení. A takovým lidem mohu říci: výsledky mystického úsilí jsou skutečně věcné. Projevují se v běžném prožívání, jež se kvalitativně mění do té míry, do jaké byla uskutečněna mravní proměna celé bytosti, proměna vyvolaná myšlením, jež se zcela podřídilo mravním a mentálním příkazům pravé mystické nauky.

5. Nirvána

Abychom mohli pochopit nirvánu, musíme definovat sansáru, stav, který vzbuzuje představu o putování duší světem strastných stavů.

Ve skutečnosti musíme sansáru charakterizovat pouze jako pohyb. Pohyb se ovšem může týkat všech jevů, z nichž v „našem“ smyslovém světě nejvyššími jsou fyzikální jevy, totiž elektromagnetická kvanta, pokud je chápeme jako jevy s korpuskulárním pozadím. Tato kvanta nelze považovat za nezměnitelné útvary nebo shluky; ona se mění přísně vzato v souhlasu se svým předurčením, jež je vyvoláváno jejich vzájemnými gravitačními vztahy.

Sotva si můžeme představit, že vesmír jevů je dočasný, kdežto gravitace „věčná“, takže konečně vesmír musíme chápat jako vesmír „věcného“ pohybu, čili že vesmír je jev výhradně sansárový. Vzhledem k tomu je tím spíše sansárový každý jev vesmíru tvarů a sil. Právě takovými jevy jsou i tvorové, útvary to jsou v gravitačním poli, dejme tomu v jakémsi svém prvopočátku v gravitačním poli vyvolávaném galaxiemi.

Bytosti jakožto vnitřní útvary vesmíru nebo kosmického kontinua se jeví jako útvary strastnější než např. galaxie, jež podléhají pouze tíži, gravitaci. Jeví se to tak proto, že bytosti jakožto celky svého druhu jsou více nakupeny v daném prostoru, v němž pak gravitační silokřivky tvoří prostředí hutnější a tím tedy více podléhající „krizi tíže“.

Přísně vzato jsou však bytosti mikrokosmem, jenž obsahuje kvality různého druhu, z nichž nejvyšší je vědomí.

Vědomí lze z tohoto hlediska chápat jako pole, na jehož zdech se vytváří obrazec „kouzla klamu“, jímž je vesmír jevů. Schopnost vědomí identifikovat tento obrazec dosvědčuje to, že se kvalitativně liší od sansáry, struktury jevové tvorby, tvarů jsoucích tak zřejmě ve věčném pohybu, tedy tvarů sansárových. Při permanentní analýze těchto kvalit mikrokosmu a při jejich stále vzájemné konfrontaci je konečně vědomí poznáno jako nirvána v jejím pravém základě.

Nezáleží na tom, že se vědomí bytostí stává zrcadlícím principem, odrážejícím pouze vesmírné jevy, jevy procesující, a proto sansárové. Toto vědomí je totiž možno zbavit této zdánlivě přirozené funkce, totiž odrážet jevy, tedy ona kvanta fyzikálních činitelů. Když toho člověk dosáhne, projeví vědomí svou původní povahu, povahu kosmického zrcadlícího principu, jenž pak může být identifikován pouze jako „nirvánský stav“ jsoucí v empirickém protikladu věčného „utváření“, tedy v protikladu k vesmíru dění, k sansáře.

Ideou duchovního vývoje je realizovat původní stav vědomí na úrovni vlastního bytí aspiranta duchovní dokonalosti. To ovšem vyžaduje práci svého druhu, která se v souhrnu jmenuje mystická cesta.

Její začátek spočívá ve snaze vyloučit z vědomí onu „mnohost“ vytvářenou příbojem fyzikálních kvant, tvořících útvary svého druhu. To se provádí tak, že člověk už vědomí nedovolí zrcadlit všechno, co na ně může působit jakožto jevy zevního světa, nýbrž dovolí mu zrcadlit jen stavy a vjemy jedné povahy.

V praxi to znamená, že má aspirant duchovní dokonalosti volit radostivost nebo pozvednutí mysli nad svět zevních jevů podle toho, zda je pod vlivem světské a k zádumčivosti nakloněné mysli nebo duševních útrap, jejichž podkladem je pesimistický názor na svět. Právě radostivost a permanentní pozvednutí mysli nad svět zevních jevů se má stát prostředkem k udržení se nad světem dění, což znamená nad světem kolotavých nálad, měnících se od hluboké zádumčivosti až k bláznivým smyslovým radostem.

Když člověk dlouho setrvává v radostivém štěstí nebo ve stavu mysli pozvednuté nad svět zevních jevů, a to pouze ve stavu vyvolaném vůlí, vžije se mu tento stav nebo se mu stane zvykem. Když se mu tento stav stane „nosnou vlnou“ jeho duševního života, vyřadil z působnosti vliv sansáry v jeho nejhorší formě, vliv, který tvoří jeho nálad, před jejichž příbojem je bezmocný.

Z praktického mystického hlediska se často vůlí vyvolané radostivosti a pozvednutí mysli nad svět smyslových vjemů používá jako stavů realizovatelných. To znamená, že se těchto stavů musí člověk držet s nejvyšším vypětím vůle, až se tyto stavy do jeho bytosti vetknou tak, že jsou nosnými vlnami jeho duševního života do té míry, že kdyby je chtěl zrušit, musel by k tomu použít stejně mocného

tlaku vůle, jako když se je snažil vyvolat a realizovat. Teprve vznikem těchto stavů duševních sil a hodnot získá člověk novou psychologickou základnu, na níž může začít budovat pevnou budovu duchovní dokonalosti.

Jak si však má žák mystiky v tomto úseku mystické praxe počínat, to mu má v mystice určovat guru. Nová psychologická základna bytí musí být budována z náladových jednotlivin v jejich přesném poměru, aby nedošlo k převládnutí věcí jednoho nebo druhého druhu a aby se tím nevytvořila situace, jež by vyžadovala opětne vnitřní přebudování, jak tomu bylo v první fázi, o níž se právě mluvilo.

Hned zde na začátku je nutno podotknout, že nejzkušenější guruové vedou své svěřence tak, aby nebylo realizováno nic, nýbrž aby byly jen stavěny různé psychické a psychologické hodnoty jedince proti sobě tak, aby se „základna uvědomování“ posouvala výš a výše na úrovni psychologických a fyzikálních kvalit, co nejvýš, aby už tzv. první realizace člověka co nejvíc přiblížila ke stavu spásy. Neboť čím nižší psychicko-fyzikální stavy je nutno realizovat, tím obtížněji se vytvářejí podmínky k dalšímu postupu z této nově vzniklé základny. Hledající lidé pak často už nemají sílu dostat se ze stavů první realizace výš na stále stoupající mystické stezky.

Předpokládejme však, že žák mystiky získal velmi zkušeného a ve svém oboru odpovědného gurma. Ten zpravidla dokáže přivést žáka mystiky k realizaci stavu jemu právě vlastně nadpřirozeného. Tím pro něho vytvoří předpoklady k tušení ještě lepších stavů, než právě uskutečnil, a současně mu také pomůže zachovat potenciální možnost, aby hned vykročil dál na strmější svahy mystické stezky.

Na těchto svazích získávají žáci mystiky své vlastní zkušenosti z prožitkové oblasti, což pro ně znamená schopnost jít dále sami, bez „vedení za ručičku“ a vyhýbat se realizaci nebo utkvění v jakémkoli stavu, jenž neumožňuje poznat absolutno a realizovat jeho stav.

Zpravidla a vlastně v nejlepších případech se aspirant duchovní dokonalosti může tím, že se vyhýbá všem, i velmi lákavým emocionálním stavům, dostat až na rozhraní světa imanentního a transcendentního. Tam, kde žijící bytost stojí na prahu absolutna a má i poznání, jak lze realizovat stav absolutna, tj. nirvánský stav.

Zdá se, že dosažení rozhraní sansáry a nirvány vyžaduje, aby se člověk vnitřně zastavil, tj. nějaký příslušný mystický stav realizoval. Je totiž třeba mít čas rozhlédnout se po dotykových momentech těchto dvou krajních stavů kosmu i bytostí v jejich duchovním pojetí, neboť moment tohoto dosažení je, jako by vyšel z nemoci sansárového života na práh absolutního zdraví, jež je možno zajistit

pouze správným počínáním. Tak dochází k počátku konfrontací sansáry a nirvány ve stavu lidství, jež předcházejícím procesem duchovního vývoje získalo schopnost rozeznávat tyto dva základní kosmické stavy, sansáru a nirvánu jako předměty realizace každého jedince.

Cesta od tohoto bodu je zvláštní. Je skutečně obsažena v permanentních konfrontacích stavu sansáry a nirvány, přičemž se dbá na to, aby ponoření do nirvány nevzdálilo člověku sansáru tak, aby už je nebylo možno znovu realizovat, a na druhé straně zase aby ponoření do sansáry nevzdálilo člověku stav nirvány tak, aby jej už nemohl realizovat, protože příliš zapadl do prožitkového žití.

Toto opatrné a trvalé směřování dvou krajních stavů kosmu se musí dít – a také se obvykle děje – s tendencí, aby stavy nirvány měly adekvátní převahu nad stavy sansárovými. Tímto způsobem se lze propracovat k realizaci absolutna, nirvánského stavu, na úrovni diferencovaného jevu, jímž je bytost nebo její empirické vědomí.

Ve vesmíru tedy existuje možnost, aby bytost, živý tvor, realizoval stav absolutna na své vlastní úrovni. Je to jistě meta nadlidská, ale přiměřená nejhlubšímu utrpení subjektu. Když už takový člověk pro kvantum životních zkušeností nevěří v žádné vzpružení, jež by mu mohl opatřit k úspěchu dovedený smyslový chtíč, pak mu absolutno nebude všepohlcující bezednou tůní, nýbrž jen místem pokoje, jenž se stává dokonalým právě realizací absolutna.

Realizace nižšího stupně než právě absolutna jsou realizacemi nebeských stavů. Neboť mystická cesta se vždy začíná neukojením smyslových tužeb, a proto nemůže mít jako cíl sféru temnoty a odporu. Člověk na mystické cestě vždy hledí kamsi vpřed a podle své karmické zralosti buď k smyslovým slastem, k nebesům různého stupně, nebo až za oblast smyslových slastí do oblastí nadnebeských. Ovšem i těchto nadnebeských oblastí je víc než jedna, takže na nejnižší úrovni je to oblast klidu za prožitím nebo přesycením smyslovými slastmi, na nejvyšší vyhlazení každé stopy diferenciac. Od klidu za prožitím nebo přesycením smyslovými slastmi až k vyhlazení každé stopy diferenciac jsou to různé stupně zdůrazňování vlastního já každého poutníka po mystické cestě. Kdo je zcela nasycen životními zkušenostmi, nemá zájem na zachování svého já, neboť si je dobře vědom toho, že svět existuje jenom v protikladu k tomuto já. Tak vzniká rozhodnutí nechat zaniknout jak já, tak svět, dva zdánlivě individualizované faktory, ve skutečnosti však pouze jedno a totéž ve dvou zdánlivě odlišných vydáních, totiž stav sansáry a nirvány.

Co však s těmi životními zkušenostmi? – V etapě trvající nevědomosti, jak ji definuje nejkvalitnější mystická nauka, totiž v nevědomosti, že existují pouze

dva základní stavy kosmického kontinua, musí být tyto životní zkušenosti nabyty jenom prožíváním. Když však už člověk je schopen nastoupit cestu mystického vývoje, pak správně vychovávaný a ošetřovaný žák může oblast prožívání překlenout nepřímým získáváním životních zkušeností, tzv. hlubokým nebo pronikavým vhledem.

Tento vhled je něco, co se zakládá na vnitřním odstupu od prožívaného, poznávaného a existujícího. Člověk se už nevrhá k prozkoumání toho dvěma smysly přímého prožívání, tj. hmatem a chutí, totiž prožíváním, nýbrž pouze pozorováním. V tom případě relativní dostatek životních zkušeností nepřivede člověka k přilnutí. Vše, co existuje jako zevní jev, je schopen stále pozorovat a pomocí pronikavého vhledu poznávat i povahu toho. Tím se už přestane plahočit světem prožívání a putuje pouze světem poznávání, jehož pomocí je dobře identifikován stav sansáry a nirvány, dvou to „věčných“ jevů člověkova zevního světa.

Identifikací nirvánského stavu vzniká možnost i schopnost realizovat tento stav. Na cestě k jeho realizaci se doplní všechny potřebné životní zkušenosti, jež člověka zajišťují před záměnou nirvány za nejvyšší stavy sansáry. A bude schopen nirvánský stav dovršit permanentní konfrontací stavů nirvány a sansáry, tj. dosáhne vyhasnutí vůle k životu a tím i nedobrovolného putování sansárou.

Je tedy nezbytné vyslovit varování: tohoto výsledku nedosáhnou ti, kdo ještě touží po smyslových prožitcích a senzacích, ať už světských, nebo nebeských, nýbrž pouze ti, kdo chápou, že pravý mystický cíl je až za oblastí těchto prožitků a senzací. Kdo, dosud propadlý „chuti k životu“, chce nirvánu definovat, vždy definuje jen stav slastného prožívání, vyšší to sansárové stavy. Takový člověk nikdy není člověkem duchovně dokonalým a není tedy ani pravým guruem hledajících.

Květoslav Minařík

Jóga v životě současného člověka

Vydavatelská řada Přímá Stezka

Svazek 3

Obálku navrhl Richard Bergant

Odpovědná redaktorka PhDr. Zora Šubrtová

Vydal CANOPUS 2012

Druhé vydání elektronicky v PDF

Stran 207