

Jóga Krišny

Krišnové Učení, vyložené v Bhagavadgítě, můžeme tak jako kterékoliv jiné Učení od Boha, rozčlenit na tři součásti: ontologickou, etickou a psychoenergetickou (tj., týkající se rozvoje člověka v rámci rážda- a buddhijógy).

To odpovídá třem složkám duchovního vývoje člověka — intelektové, etické a psychoenergetické.

Prohlédněme si každou z těchto oblastí jednotlivě.

Ontologický aspekt Krišnova Učení:

V ontologickém úhlu pohledu dává Bhagavadgíta zcela úplné odpovědi na filozofické otázky:

- a) co je to Bůh,
- b) co je to člověk,
- c) v čem je smysl života člověka, a jak by měl žít na Zemi.

Bůh je v Bhagavadgítě posuzován v následujících aspektech: Íšvara-Stvořitel, Absolutno, Bráhman a Avatár.

Íšvaru v jiných jazycích také nazývají Otcem Nebeským, Bohem Otcem, Jehovou, Alláhem, Tao, Prvotním Vědomím, v dávné historii Ho Slované nazývali Svarogem a tak dále. On je také Nejvyšší Učitel a Cíl každého z nás.

Druhým aspektem slova *Bůh* je Absolutno neboli Všechno — to znamená, Stvořitel, soupodstatný se Svým mnohorozměrným Stvořením.

Evoluce Absolutna probíhá v cyklech, které se nazývají Manvátary. Manvátara se skládá z Kalpy («Dne Bráhmana») a Praláji («Noci Bráhmana»). Každá Kalpa začíná «stvořením světa» a končí «koncem světa». Smyslem takové cykličnosti je vytváření stále nových podmínek pro pokračování vesmírné Evoluce Vědomí (nebo jinými slovy Evoluce Absolutna).

Třetím aspektem Boha je Bráhman, nebo, což je to samé, — Svatý Duch. To je souhrnný název všech Božských Individualit, vycházejících z Příbytku Stvořitele především s cílem pomáhat vtěleným lidem.

Existuje ještě jedno projevení Boha na Zemi — Avatár, Mesiáš, Kristus — tj., Člověk Bůh, který splynul svým Vědomím se Stvořitelem, vtělený do lidského těla. On — ze Svojí Božské úrovně — také pomáhá lidem najít Cestu ke Stvořiteli.

Krišna, který nám daroval Bhagavadgítu, Pythagoras, Ježíš Kristus, Bábadží, Satja Sái a mnozí Další v historii naší planety — to jsou konkrétní příklady Avatárů.

... Člověk není tělo. Tělo je jenom dočasný materiální nosič samotného člověka. Člověk je vědomí, sama sebe si uvědomující energie. Velikost shluku energie se může u různých lidí velice lišit: od miniaturních «počátečních» rozměrů — až ke kosmickým. Závisí to na dvou faktorech: psychogenetickém věku (to znamená věku duše) a intenzitě úsilí, vykonávaných na duchovní Cestě.

O shodě těla člověka a člověka samotného mluví Krišna takto:

2:18. Přechodná jsou jenom těla vtělovaného. Ale on sám je věčný, nezničitelný...

2:22. Podobně tomu, jako si člověk, který svlékl chatrný oděv, potom obléká nový, — svléká on i obnošená těla a obléká se do nových.

Člověk je posledním stádiem v evoluční řadě vývoje vtělované puruši: rostlina — živočich — člověk — Bůh. Jeho úkolem je usilování o získání Božské Dokonalosti. Na této Cestě prochází přesně stanoveným stádiím, stupni.

Jedním ze schémat takového vzestupu je popis evoluce podle gun. Tj., existují tři guny:

první — *tamas* — temnota, nevědomost, tupost, hrubost,

druhá — *rádžas* — vášnivost, intenzivní hledání svého místa v životě, boj za svoje ideály atd.,

Třetí — *sattva* — čistota, harmonie.

Ale je třeba jít, říkal Krišna, jít ještě dále — za hranice *sattvy*, ke Splynutí se Stvořitelem, a to vyžaduje nová úsilí, nový boj se sebou samotným. To je důležité si připomínat, poněvadž *sattva* se může stát pastí: ona uchvacuje právě tou blažeností, kterou člověk na tomto stádiu získává. Ona — «uvolňuje», vybízí zanechat dalších úsilí. Ona zaručuje ráj, ale je třeba pokračovat dále. Vždyť pro to, abychom se stali Bráhmanem, postihli Nirvánu v Bráhmanu, a poté i splynuli s Íšvarou — musíme udělat ještě velice mnoho.

Ale vynechat *gunu sattva* nelze. Bez osvojení kvalit vlastních této *guně* nelze splynout s Bohem.

Také není možné vynechat ani *gunu rádžas*, poněvadž právě v ní si člověk osvojuje takové vlastnosti jako je energičnost, odhodlanost, snaživost, síla.

... Druhé schéma evolučního vzestupu člověka, uváděné Krišnou, je škála *varn*. (Zdůrazňuji, že tyto a mnohé další škály dobře vzájemně doplňují jedna druhou; jejich komplexní použití v uplatnění na sebe nebo jakéhokoliv jiného člověka poskytuje mnohem úplnější obraz).

Podle škály *varn* se člověk, nacházející se na prvním stupni, nazývá *šúdra*. Je ještě příliš mladý ve své psychogenezi, ještě příliš málo umí. Zatím je jeho úkolem učit se u lidí v evolučním směru dospělejších, pomáhat jim v jejich práci.

Druhým stupněm jsou *vaišové*. Jsou to zejména obchodníci, řemeslníci, zemědělci. Přebývání v této *varně* předpokládá existenci už dostatečně rozvinutého intelektu, aby bylo možné začít tvořivou podnikatelskou činností. Vždyť abychom mohli dělat samostatnou práci, musíme mít už rozvinutý intelekt. Právě prostřednictvím uvedené činnosti se představitelé dané *varny* zdokonalují.

Následující *varnou* jsou *kšatrijové*. Jsou to lidé, kteří se pozvedli ještě více ve svém intelektovém rozvoji a ve své energičnosti. Jsou to už vedoucí, disponující tomu odpovídajícím «rozmachem» rozumem a příslušnou *osobní silou*, to znamená silou vědomí. Mimochodem, připravovat se na tento stupeň duchovního vývoje; rozvíjet v sobě osobní sílu a energičnost, můžeme už od raného mládí. Tomu bude napomáhat fyzická práce, pohybové druhy sportu, energické tance při rytmické hudbě. Pokud všechno tohle budeme dělat, a přitom se vyvarujeme hrubých emočních stavů, budeme pamatovat na Boha a nutnost dodržování známých etických norem před Tváří Boha, — bude to vytvářet důležitý předpoklad pro plodné duchovní zdokonalování ve zralém věku. Pak se budeme muset zříci také i soutěživosti a vášnivosti. Potom musejí naopak nastoupit klid, harmonie, něžnost a laskavost, moudrost. Ale ať je to postaveno na fundamentu velké *osobní síly*, — energetické mohutnosti vědomí a intelektu.

Nejvyšší *varnou* jsou *bráhmani*, tj., duchovní vůdcové.

V Indii a řadě dalších zemí se to historicky vyvinulo tak, že se *varnová* příslušnost začala dědit. Je proto pochopitelné, že zdaleka ne všichni lidé, kteří se hlásí k nejvyšší *varně*, mají skutečně vysoké duchovní úspěchy.

... Uvedu Krišnova slova o tom, jak si sám pro sebe vybrat adekvátní metody práce na sobě — to znamená ty, které odpovídají skutečně existujícímu stádiu psychogeneze a ontogeneze:

12:8. Zaměř svoje myšlenky na Mne, ponoř se jako vědomí do Mne — opravdu pak budeš žít ve Mně!

12:9. Ale jestliže nejsi schopný soustředit svoji mysl pevně na Mně, — pokus se dosáhnout Mne cvičeními jógy...

12:10. Jestliže nejsi schopný ani ustavičného cvičení — soustřed' se na sloužení Mně; vykonávej pouze ty činnosti, které jsou potřebné Mně, — a dosáhneš Dokonalosti!

12.11. Ale jestli nejsi schopný ani toho, vydej se ke Splynutí se Mnou tak, že se zřekneš osobní výhody ve své činnosti, krot' se takovýmto způsobem.

Činnost, sloužící Evoluci, zbavená egoistické složky, (jinak řečeno, duchovní sloužení) — to je právě karmajóga.

... Ještě je velmi důležité poukázat na to, jaký význam přiřkládá Krišna intelektovému zdokonalování lidí na duchovní Cestě.

To je zvláště aktuální ve spojitosti s tím, že existuje řada religiálních sekt, popírajících důležitost intelektového rozvoje — až k propagandě odmítání normálního vzdělání pro děti.

Avšak Krišna vyzdvihoval Moudrost:

4:33. Lepší než jakékoliv vnější oběti je oběť moudrosti... Všechny činnosti... dosahují dokonalosti u moudrého.

4:34. Získej ji prostřednictvím oddanosti, zvědavosti a sloužením!...

4:37. Podobně jako oheň, přeměňující na popel topivo, oheň moudrosti sežehne všechny lživé skutky do základů.

4:38. Ve světě není lepšího očištitelce, nežli moudrost. Jejím prostřednictvím — zběhlý v józe v pravý čas nachází Osvícení v Átmanu.

4:39. Kdo je plný víry, získává moudrost. Získává ji také i ten, kdo umí ovládat indrije. Poté co dosáhli moudrosti, oni rychle přecházejí do nejvyšších světů.

7:16. Jsou čtyři druhy spravedlivých, doufajících ve Mne...: usilující vyrvat se z utrpení, žízňící po vědomostech, hledající osobní úspěchy a moudří.

(Z posledních Krišnových slov vyplývá, že, za prvé, prakticky jakýkoliv aktivní člověk, který není démonický, tj., nekultivuje v sobě hrubé neřesti, — je Jím považován za spravedlivého. Za druhé, — že představitelé prvních třech jmenovaných skupin ještě nejsou moudří: moudří — to je samostatná, vyšší skupina. Ani usilující zbavit se utrpení, ani ti, kdo zatím ještě jenom touží po vědomostech, ani hledající osobní úspěchy ve stádiu rádžas — ti ještě moudří nejsou).

7:17. Všechny převyšuje vyrovnaný a bezvýhradně Mně oddaný mudrc. Doopravdy jsem Já drahý především mudrci, a on je drahý Mně.

8:28. Studování Véd, vykonávání aktů obětavosti, asketických činů a dobrých skutků — dává plody těchto zásluh. Ale nad tím vším se pozvedá jógin, který má pravé vědění, — on dosahuje Nejvyššího Příbytku.

Avšak koho bychom mohli nazvat moudrým? Toho, kdo má široký soubor znalostí o tom nejdůležitějším: o Bohu, o člověku, o Cestě člověka k Bohu? To je základ, fundament Moudrosti. Ale Moudrost to ještě není. Je to jenom naplněnost vědomostmi, erudovanost. Moudrost — to je ještě k tomu i schopnost operovat získanými vědomostmi, intelektuálně *tvořit*.

Jak všechno tohle v sobě rozvinout? Počáteční a nejjednodušší způsob je učení v obvyklých vyučovacích zařízeních: školách, učilištích, institutech... To trénuje a rozvíjí rozumovou aktivitu. A k tomu ovládnutí co možná největšího počtu dovedností a speciálních, kontakt s lidmi, s Bohem a mnohé další. Velmi důležité je plnohodnotné zvládnutí funkcí grihasthy (domácího hospodáře). Právě ve sloužení druhým lidem, v péči o ně — zpočátku v rámci normální rodiny, a poté «rodiny» svých duchovních žáků se v člověku formuje Moudrost.

Ale hloupé Svořitel k Sobě nepouští: On je v Sobě nepotřebuje.

Prozkoumejme teď etický aspekt Krišnova Učení:

Etika v sobě zahrnuje tři složky:

a) vztah člověka k druhým lidem, všem dalším bytostem a ke všemu okolnímu prostředí;

b) vztah k Bohu;

c) vztah k svojí Cestě k Dokonalosti.

Uvedeme Krišnova vyjádření ke každé z těchto tří oblastí etického učení.

Poslechněme si, co říkal Krišna k prvnímu z uvedených bodů:

Krišna navrhuje pohlížet na všechno, existující ve vesmíru, jako na Projevení Boha v aspektu Absolutna. Láskou k Bohu — v tomto Jeho aspektu — je míněna naše láska ke Stvoření jako k neoddělitelné Části Boha:

7:8. Já jsem chuť vody, Já jsem záře Luny i světlo Slunce..., i Pranáva, i Vesmírné Poznání, i Kosmický Hlas, i lidskost v lidech!

7:9. Já jsem čistá vůně země a teplo ohně! Já jsem život všeho jsoucího a hrdinský čin asketů!

7:10. ... Já jsem Vědomí všech, rozvinuvších vědomí! Já jsem velkolepost všeho překrásného!

7:11. Já jsem síla silného, kterého opustily připoutanosti a sexuální vášeň! Avšak jsem i sexuální síla, neodporující dharmě, ve všech bytostech.

7:12. Věz, že sattva, i rádžas, i tamas — pocházejí ze Mne. Ale pochop, že nejsem Já v nich, ale oni — ve Mně.

12:15. Ten, kdo nezpůsobuje utrpení lidem,... — ten je Mně drahý.

16:2-3. ... Soucit k živým bytostem... má ten, kdo má Božskou podstatu...

17:15. Řeč, nevyvolávající nelibost, ... příjemná — takový je asketismus řeči.

17:16. ... Ke všem přátelskost... — takový je asketismus mysli.

6:9. Rozvinuté vědomí má a duchovně pokročil ten, kdo je vlídný k přátelům i nepřátelům, lhostejným, netečným i k závistivcům, cizím i příbuzným, zbožným i neřestným.

Ted' — o vztahu ke Stvořiteli:

11:54. ... Jen lásce je dáno nazírat Mne v Mojí utajené Podstatě a splynout se Mnou!

13:10-11. ... Neochvějná a čistá láska ke Mně... — to je považováno za pravé.

9:27. Cokoliv děláš, cokoliv jíš, cokoliv přinášíš jako oběť nebo dar, jakýkoliv čin vykonáváš... — všechno to dělej jako obětování Mně!

12:14. ... Usilující o Sjednocení se Mnou, postihující s rozhodností Átman, zasvětivší Mně rozum i vědomí — takový Mě milující učedník je Mně drahý.

12:20. ... Všichni..., pro které jsem Já Nejvyšším Cílem, ... jsou Mně drazí nade všechno!

O vztahu ke své Cestě k Dokonalosti:

Bůh nám ukládá pohlížet na svoje životy jako na příležitost přiblížit se k Dokonalosti prostřednictvím nepřetržitého úsilí o vlastní přeměnu, a také aktivní tvořivou láskou-sloužením Bohu, projevující se ve sloužení lidem. Uvedu související výroky Krišny:

Za prvé je to boj se svými hrubými negativními emocemi a pozemskými sklony:

12:13. Ten, kdo nepocituje nepřátelství k žádné bytosti, kdo je naladěn přátelsky a soucítěně, ... vyrovnaný uprostřed radosti i zármutku,

12:14. vždy spokojený..., — ten Mě milující učedník je Mně drahý.

12:15. Ten, kdo nezpůsobuje utrpení lidem..., kdo je osvobozený od úzkostí i nadšení, hněvu i strachu, — ten je Mně drahý.

12:17. Ten, kdo... nežije v nenávisti, kdo nežije v zármutku..., — ten je Mně drahý.

5:23 Ten, kdo dokáže ještě tady, na Zemi, před svým osvobozením od těla, vzdorovat síle pozemských sklonů a hněvu, — ten dosáhl harmonie, ten je šťastným člověkem.

16:21. Trojí je brána toho pekla, kde hyne člověk: sexuální vášeň, hněv a chamtivost. Proto se člověk musí těchto tří vzdát.

16:22. Osvobozený od těchto tří bran temnoty — vytváří svoje vlastní blaho... a dosahuje Nejvyššího Cíle.

18:27. Rozčilený, toužebně očekávající plody svojí činnosti, chamtivý, závistivý, samolibý, nečestný, mající sklon k jásání i hořekování — takový konající se nazývá rádžastický.

18:28. Povýšený, hrubý, zlostný, umíněný, ... zamračený... takový konající se nazývá tamastický.

Mimochodem, sexualitu, tak jako všechny ostatní lidské vlastnosti, můžeme diferencovat podle gun. To znamená, že představitelům každé z gun je vlastní sexualita, charakteristická pro tu gunu. Poznání toho je důvodem pro sebeanalýzu a sebezdokonalování, a také základem lepšího pochopení druhých lidí. Následování hodná je pouze sattvická sexualita.

O sattvičnosti je v textu Bhagavadgíty řečeno mnoho: je to harmoničnost, ovládání klidu mysli, zjemnělost vědomí, schopnost ovládat svoje emoce s odmítáním hrubých emočních projevů, dominování stavu jemné a radostné lásky, vyloučení egocentrismu a násilnosti. Z metodologického hlediska je důležité zdůraznit, že se sattvičnost dá získat jenom při zdravém těle, očištěném od hrubých energetických vměstků. Konkrétně se dosahuje pouze za podmínky úplného zřeknutí se jídel z masa a ryb. Sattvičnost může být pevná pouze u toho, kdo předběžně kompletně prošel stádiem kšatrizmu, rozvinul energičnost, osobní sílu, silný intelekt a nabyl hlubokých vědomostí o tom nejdůležitějším v životě.

O boji s falešnými připoutanostmi:

12:18-19. ... Osvobozený od pozemských připoutaností... je Mně drahý.

13:8-11. ... Lhostejný vztah k pozemským objektům..., nepřítomnost pozemských připoutaností... — to je považováno za pravé.

2:62. Ale jestliže se on v mysli navrací k pozemským objektům, — pak se mimovolně oživuje připoutanost k nim. Z připoutání se rodí přání zcela je ovládat, a z nemožnosti uspokojit taková přání — vzniká hněv.

16:1-3. ... Štědrost, nepřítomnost chamtivosti... — ten, kdo má Božskou podstatu, spojuje v sobě tyto vlastnosti.

18:49. Ten, kdo je osvobozený vědomím a všudypřítomný, kdo postihl Átman, kdo zemřel pro pozemská přání, — ten dosahuje, cestou odříkání, Nejvyšší Dokonalosti a osvobození od veškerých pout svého osudu!

O boji s egoizmem a egocentrizmem, ale také s ambiciózností, které jsou projevy nižšího «já»:

12:13. ... Kdo... je bez pozemských připoutaností a egoizmu, vyrovnaný uprostřed radosti i zármutku, všeodpouštějící,

12:16. ... kdo nic nepotřebuje od ostatních, — ... ten... je Mně drahý.

13:7-11. Pokora, ... prostota, nepřítomnost egoizmu... — to je považováno za pravé.

16:4. ... Povýšenost, pýcha... — jsou vlastnictvím toho, kdo má démonické vlastnosti.

12:18. Stejně jednající s přítelem i nepřítelem, stejný ve slávě i pohaně, v teple i chladnu, uprostřed radosti i zármutku, osvobozený od «pozemských» připoutaností,

12:19. stejně vítající pochvaly i výtky, stručně hovořící, spokojený se vším, co se děje, nepřipoutaný k domovu, pevný v rozhodnutích, plný lásky — takový člověk je Mně drahý!

Problém boje s falešnými připoutanostmi, ale také s egoizmem a egocentrizmem radikálně vyřešíme prostřednictvím:

— formování správného duchovního směru (to znamená naprostého zaměření konkrétně ke Stvořiteli),

— ovládnutí svých indrijí a

— přímé odstranění svého nižšího «já» ve stavu Nirodhi prostřednictvím meditace «totální reciprocita». Jestliže se ta meditace uskutečňuje ve Svatém Duchu — vzniká stav Nirvány v Bráhmanu, jestliže v eónu Stvořitele — dochází ke Splynutí se Stvořitelem.

Ale práce s indrijemi je složkou psychoenergetického směru práce a mohou ji provádět pouze ti, kdo si osvojili — v rámci rážajógy — techniky převodu vědomí z čakry do čakry, rozvinuli všechny dantiany, a poté — na stupni buddhijógy — přivedli k dokonalosti obě «bublíny vnímání»¹.

O pěstování pozitivních vlastností v sobě:

12:19. ... Pevný v rozhodnutích, plný lásky — ... je Mně drahý.

2:14. Kontakt s hmotou... uvrhá střídavě do chladu a žáru, přináší potěšení i utrpení; tyto pocity jsou přechodné, přilétají a zase mizí. Snášej je mužně!...

2:15. Ten, koho netrápí, kdo je (také) vyrovnaný a klidný v radosti i hoři, — ten je schopný dosáhnout Nesmrtelnosti.

4:33. Lepší nežli všechny vnější oběti je obětování moudrosti... Všechny činnosti... dosahují dokonalosti u moudrého.

4:34. Získej moudrost prostřednictvím oddanosti, zvědavosti a sloužením! Mudrci a jasnovidci, kteří pronikli do podstaty věcí, tě do toho zasvěť.

4:38. Ve světě neexistuje větší očišťovač, nežli moudrost. Jejím prostřednictvím — zběhlý v józe v pravý čas nachází Osvícení v Átmanu.

4:39. Naplněný vírou získává moudrost. Získává ji také i ovládající řízení indrijí. Potom co dosáhli moudrosti, oni rychle přecházejí do nejvyšších světů.

11:54. Jen samotné lásce je dostupné takové nazírání!... Jen lásce je dáno nazírat Mne v Mojí skryté Podstatě a splynout se Mnou!

O sloužení Bohu:

14:26. ... Kdo Mně slouží s neochvějnou láskou, ten, pozvednuvší se nad třemi gunami, je hoden stát se Bráhmanem.

5:25. Nirvánu v Bráhmanu získávají rišiové, kteří se zasvětili blahu všech.

A nakonec posoudíme to, co Krišna říkal o psychoenergetickém aspektu zdokonalování:

Psychoenergetický směr jógy v Krišnově výkladu zahrnuje následující stupně:

1. Příprava těla.
2. Přípravná cvičení s energetikou těla.
3. Postižení Átmanu prostřednictvím:
 - a) vyladování svojí emocionální sféry,
 - b) odmítnutí falešných připoutaností,
 - c) formování správné zaměřenosti a následování jí,
 - d) kontroly činnosti indrijí,

¹ O tom budeme podrobně mluvit později.

e) meditační praxí s cílem zjemnění vědomí, ovládnutí přemíst'ování vědomí, nabírání osobní síly a poznání Átmanu.

4. Postižení Bráhmanu.

5. Další «upevnění vědomí».

6. Postižení Íšvary a Splynutí s Ním.

7. Splynutí s Absolutnem.

Začneme přípravou těla:

Speciální techniky pro to Krišna nezanechal, ale poskytl obecné pokyny:

17:5. Věz, že ti, kdo vykonávají... kruté asketické činy kvůli samolibosti a s pýchou...,

17:6. nerozumní, trhající elementy, ze kterých se skládají jejich těla,... — věz, že jejich řešení jsou démonická.

17:14. ... Čistota, ... zdrženlivost a nepoškozování (těla) — takový je asketismus těla.

6:16. Skutečně, jóga není pro ty, kdo příliš mnoho jedí nebo vůbec nejedí, není pro ty, kdo příliš mnoho spí nebo bdí!...

6:17. Jóga ničí veškeré utrpení u toho, kdo si stanovil umírněnost v jídle, odpočinku, práci, a také ve střídání spánku a bdění.

17:8. Potrava, ze které vzrůstá dlouhověkost, síla, zdraví, radost ze života a jasná nálada, šťavnatá, mastná, výživná a chutná — ta potrava je drahá sattvickým.

Přípravná cvičení s energetikou těla:

Ihned přistoupit k práci s Átmanem není možné. Musí tomu předcházet předběžné tréninky.

Krišna o této přípravné etapě v krátkosti řekl:

12:9. ... Jestliže nejsi schopen soustředit svoji mysl pevně na Mně, — pokus se dosáhnout Mne cvičeními jógy... (Tj. mluví se tu o používání metod rádžajógy, které jsou detailně popsány v naší knize *Ekopsychologie*).

O pokoření mysli:

O tom se v Bhagavadgítě mluví takto:

Ardžuna řekl:

6:33. Pro tu Jógu, která se dosahuje vnitřní rovnováhou, ... v sobě nevidím pevný základ kvůli neklidu mysli.

6:34. Neboť mysl je doopravdy neklidná... Je bouřlivá, tvrdošijná, těžko zadržitelná. Zdá se mi, že je právě tak těžké ji zkrotit, jako je těžké zadržet vítr.

Blahoslovený řekl:

6:35. Bezpochyby, ... mysl je neklidná a je těžké ji zkrotit. Ale je možné ji pokořit neustálým cvičením a nevzrušeností.

6:36. Jóga je těžce dosažitelná pro člověka, který nepostihl svůj Átman. Ale ten, kdo postihl Átman, ten jde k Józe (v tomto případě — s velkým počátečním písmenem, tj. ke konečnému Cíli — Splynutí s Íšvarou) správnou cestou — takový je Můj názor.

V ezoterické praxi je problém kontroly mysli snadno řešitelný metodami rádžajógy a poté buddhijógy. Proto bychom se měli zpočátku naučit přemíst'ovat vědomí do čakry anáhaty. Při tom se ničí myšlenkové dominanty, rozrušená mysl utichá a její indrije se odtrhují od «pozemského».

Následně, na stupni buddhijógy, se problém kontroly mysli řeší ještě radikálněji — když se adept učí samostatnému přemíst'ování vysoce rozvinutých struktur vrchní a spodní «bublíny vnímání» v «jemných světech» daleko za hranicemi těla.

Přitom bychom si neměli myslet, že takový adept třeba do určité míry ztrácí svoji intelektovou způsobilost. Ne, on mimo meditace nepřemýšlí o «pozemských» aspektech

bytí méně, ale více adekvátně. A v době meditací také jeho intelekt není «vypnutý», ale jenom úplně přepnutý z «pozemského» — na «nadzemské», Božské.

Ještě vyšší stádia řešení daného problému nastávají při úplném splnutí vědomí s Bráhmanem, a poté s Íšvarou za pomoci speciálních meditačních technik. Pak se intelekt adepta sjednocuje s Intellektem Boha.

Jsou známy i neadekvátní pokusy ovládnutí mysli, které se provádějí v některých špatných sektách. A tak dlouhotrvající «věznění v cele» samy od sebe, tj. bez speciálních ezoterických metod, nepřinášejí užitek; adeпти jen zbytečně utrácejí čas. Právě tak zbytečné je k tomuto cíli používat psychedelika, která mají ještě k tomu i známé nepříznivé efekty pro fyzické i psychické zdraví. Jediná správná cesta ovládnutí kontroly mysli je aktivní práce s pomocí metod rádža- a buddhijógy v naprosto adekvátním a jasném stavu vědomí.

Dále — o Krišnově popisu Átmanu, a jak poznat Átman:

8:3. ... Hlavní podstata (člověka) je Átman...

6:7. Postihnuvší Átman získává úplný mír, neboť nachází útočiště v Božském Vědomí, když se (jeho tělo) nachází v chladu, horku, v situacích štěstí i zármutku, ve cti i pohaně.

6:10. Ať se jógin neustále koncentruje v Átmanu!...

6:18. Když je jeho očištěné myšlení, osvobozené od všech chtíčů, soustředěno pouze v Átmanu, — tehdy o něm říkají: «On je v harmonii».

5:17. Ten, kdo poznal sám sebe jako vědomí, kdo se ztotožnil s Átmanem, kdo doufá jenom v Nejvyššího, kdo nachází útočiště pouze v Něm, — ten směřuje k Osvobození, očištěný spásnou moudrostí.

15:11. Správně zaměřeni jógin v sobě poznávají nejen duši, ale i Átman. Ale nerozumní Átman nenacházejí.

2:58. Když, podobně jako želva, vtahující do sebe svoje nohy a hlavu, (jógin)... odtrhává svoje indrije od pozemských objektů, — pak dosáhl opravdového pochopení.

13:22. Pozorující, Podporující, Všepřijímající, Nejvyšší Vládce, a také Božský Átman — tak se nazývá v tomto těle Nejvyšší Duch.

13:29. Ten, kdo vidí, že se všechny činnosti dějí pouze v prakriti, ale Átman zůstává v klidu, — ten, doopravdy, vidí!

13:31. Věčný a prakriti nespoutaný Božský Átman, ačkoliv také přebývá v tělech, ale nekoná a není podroben konání...

13:32. Tak, jako se všudypřítomná Prázdnota s ničím nesměšuje z důvodu svojí jemnosti, tak se s ničím nemísí ani Átman, přebývající v tělech.

6:32. Ten, kdo vidí projevení Átmanu ve všem a prostřednictvím toho poznává identičnost všeho — jak příjemného, tak i nepříjemného, — ten je považován za dokonalého jógina...

9:34. Zaměřuj svou mysl na Mne, miluj Mne, obětuj Mně, uctívej Mne! Nakonec přijdeš ke Mně, jsa pohlcen Átmanem, jestliže si Mne vytýčíš jako svůj Nejvyšší Cíl!

Ted' — popis Bráhmanu a postižení Nirvány v Bráhmanu:

13:12. Odhalím ti to, co musí být poznáno, to, co poznáno vede k Nesmrtelnosti: je to Nekonečný Nejvyšší Bráhman, nacházející se za hranicemi bytí a nebytí (bytostí).

13:13. Všude mající ruce a nohy, oči, hlavy a ústa, vševědoucí — On přebývá ve světě, objímaje vše.

13:14. Vládoucí všemi pocity, a přitom nemající smyslových orgánů, k ničemu nepřipoutaný a všechno podporující, osvobozený od tří gun ač guny používající,

13:15. vně i uvnitř všech bytostí, přebývající v klidu a přesto konající, nezachytitelný ve své jemnosti, vždy blízký a přesto v nevýslovné dálce — takový je nepomíjející On!

13:16. Nerozdělený mezi bytostmi a přesto přebývajícím odděleně v každém, je On poznáván jako Pomocník všech. Sám Sebou všechny objímá a usměrňuje ve vývoji.

13:17. O Něm, o Světle všeho zářícího, se říká, že přebývá mimo hranice tmy. On je Moudrost, Cíl veškeré moudrosti, moudrostí postižitelný, přebývajícím ve všech srdcích!

14:26. A ten, kdo Mně slouží s neochvějnou láskou, — ten, pozvednuvší se nad třemi gunami, je hoden stát se Bráhmanem.

18:50. Jak ten, kdo dosáhl Dokonalosti, přichází k Bráhmanu, k nejvyššímu stavu Moudrosti, — o tom teď poslyš v krátkosti ode Mne...

5:24. Ten, kdo je šťastný uvnitř, kdo nemá radost z vnějšího, ale je ozařován (láskou) zevnitř, — takový jógin je schopný postihnout podstatu Bráhmanu a Nirvánu v Bráhmanu.

5:25. Nirvánu v Bráhmanu získávají řiřiové, kteří se očistili od neřestí, osvobodili se od dvojnosti, poznali Átman a zasvětili se blahu všech.

5:26. Osvobodivší se od pozemských náklonností a hněvu, věnující se duchovnímu asketizmu, kteří zkrotili svou mysl a poznali Átman — ti získávají Nirvánu v Bráhmanu.

6:27. Nejvyšší štěstí očekává jógina..., když se stal čistým a podobným Bráhmanu.

6:28. Kdo se uvedl do harmonie a odvrhl neřesti, takový jógin snadno zažívá bezmeznou Blaženost ze styku s Bráhmanem!

18:51. S úplně očištěným vědomím, zvítězivší nad sebou vytrvalostí, odpoutaný od vnějšího, odvrhnuvší od sebe vášeň a nenávisť,

18:52. osamoceně žijící a zdrženlivý, pokořivší svou řeč, svoje tělo i mysl, neustále přebývajícím v meditaci a nevzrušenosti,

18:53. odhodivší egoizmus, násilnost, povýšenost, sexuální vášeň, hněv, chamtivost, plný víry a nezištnosti, — takový člověk je hoden stát se Bráhmanem.

5:20. S uklidněným jasným vědomím postihnouví Bráhmana a upevnivší se v Bráhmanu — nejásá, když dostává příjemné, a nermoutí se, když dostává nepříjemné.

5:21. Ten, kdo není připoután k uspokojování svých smyslů vnějším a nachází potěchu v Bráhmanu, — ten, dosáhnouví Jednoty s Bráhmanem, zakouší nepomíjející Blaženost.

18:54. Dostihnouví věčnosti ve Splynutí s Bráhmanem, naplňuje se nejvyšší Láskou ke Mně!

O «upevnění vědomí»:

Podle míry toho, jak člověk postupuje po stupních buddhijógy, dochází u něho ke zvětšení množství energie vědomí — «upevnění vědomí» (neboli «krystalizace» vědomí):

2:64. ... Zvítězivší nad svými indrijemi, zřeknuvší se tužeb a nevraživosti, oddavší se Átmanu — získává vnitřní čistotu.

2:65. Po dosažení této čistoty nastává konec všem utrpením. Tomu, kdo ji získá, se velice brzy upevňuje vědomí.

Ale toto dosažení je možné i ztratit:

2:67. Člověku, ustupujícímu návalu vášni, odplouvá rozum, podobně, jako když je člun odnášen bouří.

2:63. Od hněvu dochází k úplnému zkreslení vnímání. Zkreslení vnímání vede ke ztrátě paměti (na svá bývalá dosažení). Ze ztráty paměti nastává ztráta energie vědomí. Ztrácejí energii vědomí, člověk degraduje.

Popis Ířvary

10:8. Já jsem Pramen všeho, všechno se vyvíjí ze Mne! Moudří, kteří to pochopili, Mne uctívají v hlubokém vytržení!

10:9. Zaměřivší své myšlenky ke Mně, oddavší své životy Mně, osvěcující jeden druhého, neustále besedující o Mně, — jsou spokojení a radostní.

10:10. Jim — vždy přeplněným láskou — Já daruji buddhijógu, jejímž prostřednictvím Mne dosahují.

10:42 ... Až oživím celý vesmír jako Částici Sebe, Já setrvám.

10:40. Moje Božská Síla nemá hranic!...

11:47. ... Vznešený a věčný Můj Obraz se odhaluje jen v Józe, jen ve Splynutí s Átmanem...

7:7. Neexistuje nic vyššího, nežli Já!...

15:18. ... Já jsem nade vše zničitelné a dokonce i nezničitelné!...

9:4. Mnou — v Mé neprojevené formě — je proniknut celý tento svět. Všechny bytosti mají kořeny ve Mně...

8:9. Kdo zná všechno o Věčném Vševědoucím Vládci Světa, o Tom, Kdo je jemnější než nejjemnější, Základu všeho, vzhledově nepředstavitelném, zářícím jako Slunce za temnotou,

8:14. ... kdo neustále přemýšlí o Mně, nemyslí na nic jiného, takový vyrovnaný jógin... Mne snadno dosahuje.

11:54. ... Jen lásce je dáno nazírat Mne v Mojí skryté Podstatě a splynout se Mnou.

11:55. Ten, kdo dělá všechno (jenom) pro Mne, pro koho jsem Já Nejvyšším Cílem, kdo Mne miluje, kdo je osvobozený od připoutaností, neschopný nepřátelství, — ten přichází ke Mně.

12:8. Zaměř svoje myšlenky na Mne, ponoř se jako vědomí do Mne — opravdu, pak budeš žít ve Mně!

14:27. ... Bráhman nesmrtelný a nepomíjivý je na Mně založen. Já jsem Základ odvěké dharmy a Příbytek závěrečného štěstí.

18:46. Vyjadřuje-li vykonáváním své povinnosti uctívání Toho, od Koho pocházejí všechny bytosti a Kým je vše proniknuto, dosahuje člověk Dokonalosti.

18:55. Láskou Mne poznává v Mojí Podstatě: kdo jsem Já a jaký jsem opravdu. Poznáv Mne takovým způsobem v Mojí samotné Podstatě, ponořuje se do Mého Bytí.

18:65. Vždy přemýšlej o Mně, miluj Mne, obětuj se kvůli Mně, doufej jenom ve Mne — a přijdeš ke Mně!...

6:15. Jógin, splynuvší s Átmanem a kontrolující svou mysl, přichází k Nejvyšší Nirváně, kde přebývá ve Mně.

O poznání Absolutna:

Jedním z aspektů Boha, jak už jsme výše posuzovali, je Absolutno — Stvořitel soupodstatný se svým Stvořením. Z praktického hlediska meditační poznání a splynutí se Stvořitelem probíhá téměř paralelně.

O poznání Absolutna říká Krišna následující:

7:19. Na konci mnoha zrození naplněný moudrostí přichází ke Mně. «Vasudéva je Vše!», říká dosáhnuvší vzácných vlastností Mahátmy.

18:20. To vědění, které vidí Jednotnou Nezničitelnou Bytost ve všech bytostech, nerozdělenou v jednotlivém, — věz, že takové vědění je sattvické!

11:13. ... Ardžuna uviděl celý vesmír, rozdělený na mnoho světů, ale sjednocený v jeden celek v Těle Nejvyššího Božstva.

6:30. Kdo všude vidí Mne a ve Mně vidí všechno, — toho Já nikdy neopustím, a on nikdy neopustí Mne!

6:31. Kdo, upevnivší se v takové jednotě, uctívá Mne, přebývajícího ve všem, ten jógin žije ve Mně, ať už se zabývá jakýmkoliv druhem činnosti.

Splynutí s Bráhmanem, Stvořitelem a Absolutnem se dosahuje prostřednictvím meditačních technik převedení sebe jako vědomí do stavu «nejá» za použití mechanismu «totální reciprocity» a dalších technik buddhijógy. Při čemž se provádí nejen mentální, ale i meditační nahrazení egocentrizmu — Bohocentrizmem.

Vektor vnímání v Absolutnu je mimochodem zaměřen od Stvořitele — ke Stvoření.

7:4. Země, voda, oheň, vzduch, akáša², mysl a vědomí, a také individuální «já» — všechno tohle je to, co existuje ve světě Mojí prakriti, — celkem osm.

7:5. Taková je Moje nižší příroda. Poznej jinou Moji přírodu — vyšší, Která je Prvkem Života, ... prostřednictvím Kterého je udržován svět!

7:6. Ona je lůno všeho jsoucího. Já jsem Pramen (projeveného) vesmíru, a ve Mně on také mizí...

Konečným cílem každého z nás je Splynutí s Ním. Zasněťme tomu svoje životy!

² Látka, energie, rozptýlená v kosmickém prostoru v difuzním stavu. Je "stavebním materiálem" pro vytváření hmoty a duší.