

Vladimír Antonov

## O základních principech jógy

© V. Antonov, 1990

Jóga je název pro učení o způsobech, jimiž člověk dosahuje duchovní Dokonalosti. V překladu ze sanskrtu toto slovo znamená "sjednocení", "splynutí", "spojení" v jeden celek. Míní se tím, že jedinec, který praktikuje jógu, odstraní svou osobivost a harmonicky spojí individualitu s makroekosystémem.

Jóga je náboženské učení. Avšak jednotlivé jógové disciplíny mohou být hodnoceny ve vztahu k náboženství jako "neutrální" a mohou je používat i ateisté. Taková je na příklad hathajóga (učení o uvádění těla a jeho bioenergie do harmonie) a rádžajóga (známější v minulosti na Západě i u nás v modifikacích pod názvem autogenní trénink nebo psychická autoregulace).

Jóga zahrnuje řadu metodicky vymezených částí, jako hathajóga, rádžajóga, džňánajóga (jóga moudrosti, teoretický základ jógové cesty), karmajóga (etické učení, které obsahuje také představy o osudu člověka a o vlivu na osud), bhaktijóga (ve srovnání s karmajógou vyšší stupeň osvojení etiky, kladoucí hlavní důraz na rozvoj lásky), buddhijóga (učení o zdokonalování vědomí).

Termín jóga je vlastní hinduismu. Vstoupil také do slovníku buddhismu. Často bývá slovem jóga pojmenováno čínské učení taoistů. Někdy, při širším výkladu termínu, jsou k józe přiřazována různá etická učení, včetně učení Ježíše Krista.

Hlavním prvotním literárním pramenem jógy je indická Bhagavadgíta, vytvořená před několika tisíci lety. Termín jóga se objevil dlouho před vytvořením Bhagavadgíty stejně jako lidé, jdoucí touto cestou.

Jak jsme již uváděli výše, cíl jógy je náboženský. Spočívá v tom, že individuální lidské vědomí, které prošlo dlouhodobým přípravným vývojem, dosáhne Božské Dokonalosti a splynutí s Vědomím Íšvary (podle křesťanské terminologie Boha-Otce), jmenovaného v Bhagavadgítě (10.12) také Nejvyšší Příbytek.

"Ponoř své vědomí (buddhi) do Mne (Boha); zajisté pak budeš žít ve Mně." Tak formuluje Krišna v Bhagavadgítě (12.8) konečný cíl adepta. Ale jestliže to ještě nemůžeš udělat, říká Krišna, prováděj přípravné meditace. A jestliže zatím je pro Tebe meditační technika obtížná, uč se dělat všechno, co v životě děláš, ne pro své osobní výhody, ale zasvěť tuto činnost Bohu. Jinými slovy: dělej jen to, co je prospěšné pro vývoj a nepřemýšlej o tom, co z toho ty osobně budeš mít (Bhagavadgíta, 12.9-10). V těchto prostých slovech je stručně vyjádřena cesta jógy.

Kdo je schopen jít touto cestou a kam až může dojít?

Je opravdu mnoho těch, kdo jsou schopni namáhat se nezištně pro blaho jiných?

A kdo z těch, kdo jsou toho schopni, může navíc meditovat? Meditace, jak uvádí jeden z největších mistrů současné jógy Rajneesh, to je stav "bez myslí". Dříve než člověk dojde ke schopnosti vysokých forem meditace, musí rozvinout svůj intelekt a potom se naučit ho řídit, neboť pouze ten, kdo má rozvinutý rozum a naučil se ho řídit, je schopen cílevědomě rozvíjet své vědomí a projít následujícími stupni buddhijógy: samadhi, prvním nirvánickým stavem, "krystalizací" a potom vrcholem nirvány, který znamená splnutí s Otcem. Přitom si není možno tyto stupně osvojovat bez předchozího uvedení svého těla na patřičnou úroveň dokonalosti. Pokrok ve vyšší józe je kromě všeho ostatního nezbytně spojen s hlubokým pochopením zákonitostí duchovního růstu.

A jak zřetelně zformulovat, co je "mysl" (jazykem Bhagavadgíty "manas") a "vědomí" (buddhi)?

Nekompetentní lidé často tyto naprosto odlišné pojmy ztotožňují. Vědomí tvoří základní podstatu člověka. Zvláště cílená práce na rozvoji vlastního vědomí prostřednictvím jógických metod umožňuje některým lidem uskutečňovat v sobě vyšší lidské možnosti.

Proč jen některým lidem a kteří to jsou? Ti, kteří se z objektivních i subjektivních důvodů dokázali správně zorientovat, mají dostatečně silnou snahu o sebezdokonalování, aby dokázali odmítnout primitivní "pozemské" požitky i sváry s jinými lidmi. Místo toho dlouhá léta soustavně praktikují jógu a podstoupili na této cestě mnoho etických zkoušek.

Takže vidíme, že vysoká jóga není pro všechny. Objektivní zákony vývoje člověka umožňují směřovat úsilí k intenzivnímu a uvědomělému sebezdokonalování pouze těm, kdo v sobě překonali touhu po honbě za falešnými požitky, jako jsou vybraná jídla, peníze, sláva a jiné. Vysoká jóga je pouze pro toho, kdo je připraven vzdát se spotřebitelského vztahu k životu, kdo je připraven snadno a opravdově obětovat své zájmy pro blaho jiných.

Ale není třeba si myslet, že lidé, kteří nepraktikují jógu, ztrácejí zbytečně čas. Kromě užitku, který mnozí lidé přinášejí svou prací pro společnost, rozvíjejí při tom v sobě ty návyky a vlastnosti, které budou potřebovat, až dozrají ve své psychogenezi k neudržitelné potřebě věnovat se studiu jógy. A tehdy jim jóga umožní uskutečnit skok ve vlastním vývoji.

Základem jógy je etika. Hlavní etickou zásadou je Láska ve vyšším smyslu slova. Slovo "láska" znamená přitažlivost, snahu o sjednocení. (Zdůrazňujeme, že duchovní hodnotu představuje pouze Láska nezištná.) A to, co rozděluje podle jakéhokoli hlediska — národnostního, náboženského atd. — je protikladem k lásce a józe. Mimochodem, všimněme si, že význam slova láska a jóga je téměř stejný.

Ty školy, které používají odlišné cvičební systémy a používají jiné etické zásady, nemají právo nazývat se školami jógy třeba jen proto, že jejich podstata formálně neladí s termínem jóga. Můžeme je pojmenovat jako systémy tělovýchovné, okultní atd., ale ne jógické.

(Někteří lidé v sobě např. kultivují pýchu, přezíravost, touhu po moci, schopnost psychicky utlačovat a využívají také některé okultní metody (různé varianty tohoto směru dostaly společný název "satanismus"). Jiní si začali o sobě myslet, že jsou "vojskem Kristova království" a zabředli ve schizofrenických "astrálních bojích" proti mimozemšťanům, kteří prý napadli naši Zemi, proti "soupeřícím školám", mýtickému "černému bratrstvu" nebo proti konkrétním nic netušícím lidem. Další se třesou strachy před početnými zákeřníky — vampíry, kteří se specializují na vysávání energie jiným lidem, nebo před čaroději, kteří mohou uřknout. Představitelé poslední skupiny věnují své životy hledání a vytváření metod bioenergetické ochrany před svými pronásledovateli a stejně jako adepti jiných skupin se často stávají pacienty psychiatrických léčení.

**Jak je to vzdáleno svobodné, čisté, tvořivé lásce pravé jógy!**

Je smutný nejen sám fakt existence poměrně velkého množství takových nešťastníků, ale i to, že si obvykle říkají "jóginí" a vrhají tak stín na světlé učení jógy. Není příčinou toho, že se objevilo mnoho takových zvráceností v tom, že nejlepší výsledky světové jógy, představované na příklad školami Rámakrišny (2,30-34), Jóganandy (168-170), Babadžiho (17), Satja Sai-Baby (73,100-101) a jiných známých učitelů, jsou u nás dosud málo známé? A pole, neoseté dobrým semenem, zarůstá plevellem.)

Láska je základem a nosným sloupem duchovního vývoje. Ale nabýt jí není jednoduché. Abychom si Lásku osvojili, potřebujeme dlouhodobě a tvrdě na sobě pracovat. Zamysleme se nad tímto příkladem: velké množství lidí naší země, vystavených po celá desetiletí zvrácenému ideologickému působení, chápe lásku jen jako sexuální vášeň a sex vůbec. Škola vychovávala v dětech na příkladech literární "klasiky" společenské mínění, že "Láska" je zištná sexuální vášeň s právem na žárlivost a zločiny s ní spojenými. Koncepce vyšší duchovní lásky byla rozdupávána zároveň s ostatními náboženskými atributy.

V hinduistické józe je nauka o Lásce nazývána slovem bhakti. Poprvé byla zformulována v Bhagavadgítě, kde Krišna vykládá základy jógy svému žákovi Ardžunovi. Krišna také slibuje úspěšnější postup těm začátečníkům v józe, kteří v sobě pěstují lásku k projevenému Bohu, na rozdíl od těch, kdo vkládají naděje v nevyslovitelné, neprojevené (zpěv 12). Pod pojmem projevený Bůh Krišna míní nejen antropomorfního Avatara, ale všechno dobré a krásné na Zemi. Krišna popisuje projeveného Boha takto: "Jsem i chuť vody, ...i světlo Měsíce a Slunce, ...a lidskost v lidech. Jsem čistá vůně země a světlo ohně. Jsem život všeho existujícího a čin asketů... Jsem moudrost lidí ozářených Rozumem a velkolepost všeho překrásného. Jsem síla silného, jehož opustila žádostivost a vášeň" (7.8-11).

**Avšak "jen lásce v adeptovi je dáno" (11.54) dosáhnout konečného Cíle.**

Posuďme podrobněji význam těch překrásných básnických slov. Přemýšlejme, proč Krišna ve svém náboženském učení věnuje tolik pozornosti nutnosti učit se milovat, na příklad "čistou vůni země", místo toho, abychom se hned snažili soustředit plnou pozornost na Stvořitele?

Odpověď je nasnadě. Malou hodnotu má tzv. láska z rozumu (vím na příklad, že toto je projevem lásky a láska je ctnost, proto to udělám).

**Intelektuální láska je vhodná jen jako východisko pro rozvoj opravdové lásky — lásky emocionální. Jak rozvinout emocionální lásku? Krišna navrhuje nadšení, obdiv, dojetí, soulad, emocionální sjednocení s tím nejlepším, co je kolem nás v přírodě a v lidech.**

**Další velký učitel v historii lidstva, zakladatel křesťanství — Ježíš, mluvil o témž, když hlásal lásku k člověku jako nezbytný předpoklad pro vznik lásky k Bohu. (Jedná se o to, že Boha "neprojeveného" na fyzické úrovni je možné si zamilovat pouze, když jsou již rozvinuté struktury emocionální sféry, které odpovídají za emoci lásky. Ty mohou být správně utvořeny pouze láskou k "projevenému".) Celé jeho učení, vyložené v Novém zákoně, je prosyceno příkázáními jak toho dosáhnout.**

**V základě jógy je princip Lásky. Je třeba ji v sobě rozvíjet dostupnými metodami: stykem s lidmi, uměním, stykem s přírodou, studiem etických zásad, odstraňováním vlastních chyb atd. Vynikající doplňkovou metodou, která urychluje správný vývoj struktur emocionální sféry, je využití speciálních metod práce s reflexogenními zónami této sféry. Avšak tyto metody neposkytnou trvalý pokrok ve vývoji vyšších duchovních kvalit, jestliže adept nemá silnou snahu, aby je získal, snahu, založenou na hlubokém chápání cíle svého úsilí, a jestliže adept nedoplňuje praktiky uvedených cvičení přetvářením celé své existence.**

**Postupovat v duchovním vývoji v józe lze rychle jen v případě souhrnného využití metod. Tím se rozumí intelektuální práce (rozšiřování vědomostí, etická sebeanalýza, pochopení smyslu své cesty a cest jiných lidí s cílem pomoci jim atd.), přetvoření a vývoj vlastní emocionální sféry, přípravné a pomocné cvičení těla, práce s vědomím. Je účelné také cílené využití obvyklých druhů činnosti (včetně profesionální) v souladu se specifickými metodami jógového cvičení. Rychlost pokroku žáků je přímo závislá na množství dynamicky spojovaných pracovních metod. Základním kamenem celého učení je etika, v níž je nejdůležitější princip Lásky; na něm stojí další praktické metody. Zpočátku se klade důraz na zdokonalování těla a bioenergetických struktur organismu (čakry, meridiány), na vyšších a nejvyšších stupních se klade důraz na práci s vědomím. Rychlý vývoj vědomí je možný jen za pomoci metod buddhijógy.**

**V průběhu celého učení musí učitel stále bdít nad schopností každého žáka hluboce chápat to, co v procesu svého učení dělá. To je stejně důležité jako kontrola toho, aby se u žáka neobjevily rysy, které jsou neslučitelné s duchovním vývojem — jako pýcha, samolibost, nesnášenlivost. Mimořádně důležitý je celkový intelektuální census při přechodu z jednoho stupně na druhý, neboť přílišná porce vědomostí v daném okamžiku se může stát pro žáka neúnosným břemenem. Vlastní učitelská činnost žáků, v níž předají dalším lidem znalosti z etap, které už sami absolvovali, umožňuje upevňovat to, co už bylo probráno, a podporuje se tak dosažení zralosti.**

**Na každý následující stupeň učení vstupuje zcela jistě menší procento žáků (někdy značně menší) než na stupeň předchozí. Vyšší stupně jógy jsou dostupné jen jednotlivcům z tisíců, kteří se začali učit. I těm, kdo prospívají nejlépe, cesta potrvá roky. Ani nejsilnější snahu o zdokonalení není možné**

**rychle uspokojit: pokrok sestává z jakýchsi "vzletů". Jsou nutné pro upevnění v nových stavech, pro získání sil k dalším vzletům, pro intelektuální chápání nových úseků vlastní cesty, pro řešení nově vznikajících etických problémů. Pauzy mezi vzlety mohou trvat u jednotlivých žáků dny až roky, i mnohem více. Pokusy uměle urychlit vývoj žáka výukou nových nepřiměřených cvičebních technik přinášejí vždy záporný výsledek.**

**Je třeba pamatovat také ještě na jednu velmi důležitou zásadu vyučování jógy: žák musí mít naprostou svobodu odchodu od učitele; učitel nemá právo nutit žáka k pokračování v učení a nesmí ho k sobě poutat ani v myšlenkách.**

**A poslední pravidlo: konkrétní metodiku vyšších stupňů jógy nesmíme rozšiřovat a seznamovat s ní nepřipravené žáky, abychom se vyhnuli jejich nesprávnému použití. Musíme počítat s obvyklou snahou lidí dělat věci prestižnější a také číst knihu od konce.**

**Preklad: L. Bělousová**