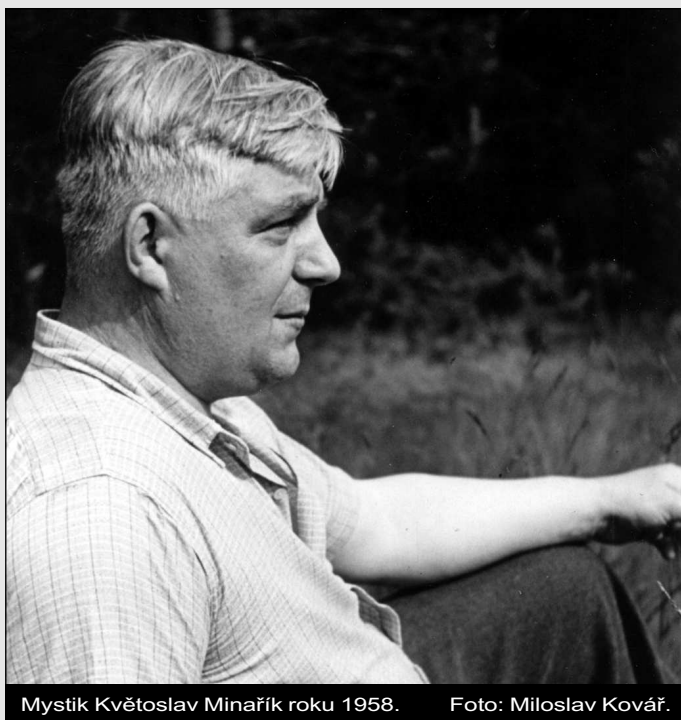


## JÓGA PRO VŠECHNY



Mystik Květoslav Minařík roku 1958. Foto: Miloslav Kovář.

(...) Jóga pro všechny (...) 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 esoterické části učení o józe se můžeme dozvědět, že strašné 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 nepřimo 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 soustřeďovat. Jen šťastný člověk je schopen se soustřeďovat tak, jak to jóga přikazuje, tj. myslet 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 všepřekonávající 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.

*Květoslav Minařík,*

*zkráceno ze stejnojmenného článku v příloze Lidové Demokracie Neděle s LD, č. 21, 5. 7. 1969.*