

Jóga-vičár

Pojednání
o skutečném smyslu jógy



Swami B. G. Narasingha

Jóga-vičár

Pojednání
o skutečném smyslu jógy

Swami B.G. Narasingha

Titul anglického originálu:
Yoga Vichar
© Gosai Publishers

Sri Narasingha Chaitanya Ashram
PO Box 21, Srirangapatna,
Karnataka, 571 438, India
www.gosai.com

Kontakt:
gosai@email.cz

© 2022 Nakladatelství Ganga
ISBN 978-80-11-01353-0

Obsah

- 5 Úvod
- 7 Dějiny jógy
- 13 Zmínky o józe v různých kulturách
- 16 Jóga jako věda
- 20 Takzvaní jogíni
- 25 Vegetariánství a veganství
- 29 Život v ášramu
- 32 Zákony karmy
- 35 Bhakti-jóga – vrcholný systém jógy
- 41 Závěr
- 43 O autorovi
- 45 Slovník
- 50 Sanskrt a klíč k výslovnosti

Úvod

Podle průzkumu z roku 2017 cvičí jógu asi 200 milionů lidí po celém světě. Jógová studia najdete téměř v každém městě, populární knihy a časopisy o józe najdete téměř v každém knihkupectví, kurzy jógy a meditace probíhají v nemocnicích, ve školách a dokonce i ve věznicích. Jógu si osvojili lidé ze všech společenských a věkových vrstev – zdá se, že jóga vzala svět útokem!

Původ jógy můžeme vysledovat v nadčasové moudrosti, kterou nalézáme ve starodávné védské literatuře. Upanišady definují jógu jako „pevné ovládní smyslu“ a jako proces, kterým člověk „překonává stav hmotného podmínění“. Nejvážnější jogíni vědí, že sanskrtské slovo jóga je odvozeno od kořene *yuj*, což znamená sjednotit nebo harmonizovat individuální vědomí s Nejvyšším Vědomím. Pravým cílem jógy je zastavení nežádoucích mentálních činností, aby člověk dosáhl seberealizace a nacházel se ve stavu transcendence (*samādhi*). Jóga je tedy způsob, kterým je možné dosáhnout seberealizace a realizace Nejvyššího.

Většina z toho, co se v současnosti označuje jako jóga, je bohužel něčím úplně jiným. Zdá se, že ve světě jógy převládá komerce, neosobní filozofie a učitelé, kteří si touží „udělat jméno“ na nových technikách. Pro mnoho praktikujících je jóga více méně jen populární módní záležitost. Za jógu se považuje jen řada fyzických cvičení přinášejících zdraví, krásu, rovnováhu a život bez stresu, což má k seberealizaci stejně blízko jako fotbal, gymnastika nebo tenis. Mnoho učitelů jógy zdůrazňuje jen tělesné polohy (*āsana*) a klade jen malý nebo žádný důraz na skutečný účel jógy. Můžeme se rozhodnout ignorovat duchovní aspekty jógy a soustředit se pouze

na fyzickou stránku, ale to není jóga – to je jen východní gymnastika!

Existují učitelé, kteří kombinují rádobu-duchovní učení s jógou. Tito učitelé říkají svým žákům, že cvičením jógy se mohou spojit s vesmírem, nebo že cílem jógy je, aby se individuální vědomí a Nejvyšší vědomí spojily a staly se jedním – jinými slovy, aby se stali Nejvyšším.

V této knize – Jóga-vičár, pojednání o skutečném smyslu jógy – Svámí B. G. Narasingha, na základě védského učení a svých vlastních jedinečných zkušeností praktikujícího bhakti-jogína získaných během téměř šesti desetiletí, rozkrývá povrchní monistické teoretizování, které je tak rozšířené u moderních jogínů, a přivádí nás zpět k základnímu pochopení toho, co jóga skutečně je – k teistické cestě duchovní dokonalosti. V době, kdy tolik hledačů pravdy vzhlíží k východu ve snaze nalézt odpovědi na otázky života, je Jóga-vičár příhodnou publikací a doufáme, že čtenář získá z této knihy poučení a užitek.

Vydavatelé

Kapitola první

Dějiny jógy

Jóga zdomácněla v dnešním vysokorychlostním hi-tech sociálně-interaktivním světě. Vyučuje se v klubech, tělocvičnách, studiích, ve školách, v ášramech, jóga-šalách a praktikuje se i doma, ale většinou bez odkazu na své hlubší kulturní kořeny a vyšší duchovní cíle.

V naší moderní době lze historii starověkých civilizací vysledovat zhruba tři tisíce let do minulosti. Dále už se naše znalosti historie dostávají do šedé zóny a pak úplně zmizí. V nejlepším případě se historici snaží spíše spekulativně uchopit to, jaký mohl být svět před desítkami tisíc let. Na této planetě se vystřídalo mnoho vyspělých civilizací a všechny nám zanechaly zbytky svých fenomenálních úspěchů. V Indii existuje soubor sanskrtské literatury, což jsou nejstarší texty v historii planety Země. Byly zaznamenány védskou civilizací před asi 5 000 lety. Předtím se tyto znalosti předávaly ústně. Soubor této literatury, která zahrnuje Upanišady, Bhagavad-gítu, Purány a Jóga-sútry, popisuje počátek jógy za časově shodný se samotným zrodem vesmíru. Skeptici považují Vědy za mytologii, ale moudrost obsaženou ve Védách ignorovat nelze. Ve védské verzi stvoření to byl již Brahma samotný, první živá bytost, kdo praktikoval jógu – askezi (*tapasya*), meditaci (*dhyāna*) a mantra-meditaci (*mantra-dhyāna*) – čímž dosáhl realizace Absolutní Pravdy.

Zpočátku neexistovalo nic kromě Brahma – pouze temnota. Brahma seděl v padmásaně. Poté ovládl svůj

dech pránájámou, zavřel oči a hledal své vlastní já prostřednictvím dhjány. Následně z transcendentální roviny mimo hmotný vesmír obdržel mantru ÓM (ॐ), 18-slabičnou gópál-mantru (क्लीं कृष्णाय गोविन्दाय गोपीजन वल्लभायस्वाहा।) a 24-slabičnou káma-gájatří (क्लीं कामदेवायावदिवदि।). V této knize budeme podrobně vysvětlovat pouze mantru ÓM (*om̐*).

Mantra ÓM je široce známá a uznávaná ve většině duchovních kultur východní filozofie, od védantistů z Benáresu, přes tibetské buddhisty, teosofy z Los Angeles a hnutí Haré Krišna. Hluboký transcendentální význam ÓM je uveden ve Védách, Upanišádách, Védántě a Bhá-gavatě. V Rig-védě najdeme následující informace:

ॐ इत्येतद् ब्रह्मणो नेदषिटं नाम यस्मादुच्चार्यमाण ।
एव संसारभयात् तारयती तस्मादुच्यते तार इति ॥
ॐ आस्य जानन्तो नाम चदि वविक्तन महस्ते वषिणो सुमति
भजामहे ॐ तत्सत् ।
ततोऽभूत्तर्वि रवृद्दोकारो योऽव्यक्तप्रभवःस्वरात् ।
यत्तल्लङ्किं भगवतो ब्रह्मणः परमात्मनः ॥

Ten, kdo pronáší ÓM, což je nejbližší podoba Brahmanu, navazuje vztah s Brahmanem. Tím se osvobozuje od strachu z hmotného světa a je známý jako *tāraka-brahman*. Nejvyšší Pane Višnu, Tvé zjevení jméno ÓM je věčnou podobou poznání. I kdyby mé znalosti o slávě pronášení tohoto jména nebyly úplné, jsem si jistý, že když ho budu neustále opakovat, dosáhnou dokonalého poznání. Ten, který má neprojevené energie a je zcela nezávislý, projevuje zvukovou vibraci ómkáru, která Ho označuje. Brahman, Paramátmá a Bhagaván jsou tři aspekty, které projevuje.

Rig-véda

Celá védská literatura a velcí duchovní mistři (áčárjové) popisují ÓM jako počáteční semínko teismu. Podle slov Śrídharma Dévy Gósvámího:

ÓM znamená „Ano“. Kamkoliv při našem hledání pohlédneme, odpověď jedním slovem je „Ano“. „Ano“ je to, co hledáte. Hledáte štěstí, potěšení, radost a naplnění. Hledáte něco a jedním slovem „Ano“ přichází naplnění vašich tužeb. ÓM (vycházející ze zvuku Krišnovy flétny) má podobu gájatří, poté Véd a Védánta-sútry, poté Bhágavaty a líly, božských zábav Krišny.

Brahma-samhita uvádí:

अथ वेणुननिदसय त्रयमूर्त्तमियी गतिः।
स्फुरन्ती प्रवविशाशु मुखाब्जानसिव्यमभुवः ॥
गायत्री गायतसत्समादधगितय सरोजजः।
संसकृतश्चादगुरुणा द्वजितामगमत्ततः ॥

Potom ÓM (*gāyatrī*), matka véd, která je projeveným božským zvukem Krišnovy flétny, vstoupila do Brahmových úst jeho osmi ušními otvory. Brahmá zrozený na lotosovém květu obdržel mantru ÓM, která se zrodila ze zvuku Krišnovy flétny, a tak dosáhl stavu dvojzrozeného, neboť byl zasvěcen samotným Śrī Krišnou.

Brahma-samhita 5.27

Tak jako strom nebo plodonosná rostlina mají svůj počátek v semeni, tak všechno začíná ÓM: *gāyatrī-mantra* začíná ÓM, Védy začínají ÓM, Upanišady začínají ÓM, Védánta začíná ÓM a Bhágavata začíná ÓM. Lze tedy bezpečně říct, že naše hledání Absolutní Pravdy začíná u ÓM. ÓM je základem teismu.

Přesto existuje třída filozofů známá jako majavádíni, která se snaží prosadit názor, že ÓM je pouhé označení Brahmanu (duchovního světla) neboli neosobního aspektu

Absolutní Pravdy. To však neodpovídá závěru Véd ani výroků samotné Absolutní Pravdy. V Bhagavad-gítě Krišna říká: *vedyam pavitram omkāra* „Já jsem slabika ÓM.“ Jako takové je ÓM ve Védách známé jako *mahāvākya* (důležité sdělení).

ÓM jasně označuje Krišnu a Védánta-sútra začíná ÓM. Přesto majavádští filozofové zdůrazňují mantru *tat tvam asi*, kterou interpretují jako „já jsem to“ nebo „já jsem Bůh“, a tím ponižují význam ÓM. ÓM by nikdy nemělo být považováno za neosobní. To je možná největší mylná představa mezi mnoha filozofy a praktikujícími jógy.

ÓM se neliší od zvuku Krišnovy flétny. ÓM nikdy není neosobní. Jediné, co je na ÓM neosobní, je naše mylná představa, kterou jsme si ohledně ÓM vytvořili. Gópála-tápaní Upanišada ohledně ÓM jasně ukazuje, že se neliší od Absolutní Pravdy, Šrí Krišny:

चतुः शब्दो भवेदेको ह्योकारः समुदाहृतः।
तस्माद्देवः परो रजसेतसिहम्
इत्यव धारयात्मानं गोपालोऽहमिति भावयेत्।

Zvuková vibrace ÓM je *catur-vyūha-tattva*: Balarám, Pradjumna, Aniruddha a Šrí Krišna. Když ÓM překonává tři kvality hmotné přírody, měli bychom také vědět, že překračuje ztotožnění se s hmotným tělem. „Jsem věčným služebníkem Gópála (Šrí Krišny, vrindávanského pasáčka)“ – toto vědomí je třeba udržovat za všech okolností.

Gópála-tápaní Upanišada 41-42

Gópála-tápaní Upanišada nám dále objasňuje, že ÓM v písnu dévanágarí obsahuje spojení čtyř písmen, které tvoří jeden zvuk:

रोहणीतनयो रामो अकाराक्षरसम्भवः।
तैसात्मकः प्रद्युम्नो उकाराक्षरसम्भवः॥

प्राज्ञात्मकोऽनरिद्धो वै मकाराक्षरसम्भवः।
अरधमातरात्मकः कृष्णो यस्मिन्निशिवं परतष्ठितिम्॥

Písmeno „A“ označuje Balaráma, první expanzi Krišny, který je základem celého vesmíru. Písmeno „U“ označuje Pradjumnu, který je nadvědomím vesmíru. Písmeno „M“ označuje Aniruddhu, který je nadvědomím každé jednotlivé átmy ve vesmíru. A tečka (*bindu*) nad písmenem „M“ označuje Šrí Krišnu, který je zdrojem všech avatárů.

Gópála-tápaní Upanišada 55-56

Meditace o ÓM začíná tímto způsobem, a kdo pochopil toto poznání, ví, že ÓM je totožné se Šrí Krišnou. Další pojetí z Gópála-tápaní Upanišady popisuje ÓM jako odkaz na Nejvyšší Bytosti, Šrí Šrí Rádhu a Krišnu, ženskou a mužskou podobu Absolutní Pravdy:

प्रणवत्वेन प्रकृतिविदन्तु बिरहमवादिनिः।
तस्मादोकारसम्भूतो गोपालो विश्वसम्भवः॥

Moudří a osvědčení mudrci prohlašují, že hlavní energie Krišny, Šrí Rádha, se neliší od ÓM. Šrí Krišna, který je stvořitelem, udržovatelem a ničitelem vesmíru, se také neliší od ÓM.

Gópála-tápaní Upanišada 58

Pokud někdo pronáší ÓM s vědomím tohoto pojetí z Gópála-tápaní Upanišady, může dosáhnout veškeré duchovní dokonalosti. Pokud však někdo považuje ÓM pouze za projev neosobního Brahmanu, pak se zbytečně zbavuje šance na konečné pochopení Absolutní Pravdy.

Lze tedy říct, že jóga a mantra meditace existovaly od samého počátku vesmíru. Stejně jako Brahma obdržel mantry z transcendentálního světa, stejné mantry se od té doby předávaly v posloupnosti guruů a jejich žáků (*paramparā*). Mantry k meditaci bychom měli přijmout

od skutečného guru v posloupnosti duchovních učitelů. Padma Purána varuje, že pronášení manter, které nejsou přijaty ve správné posloupnosti duchovních učitelů, nepřinese požadované výsledky:

सम्प्रदाय वहीना ये मंत्रस्ते न ष्फलः मतः ।

Mantra, která není přijata v posloupnosti duchovních učitelů, nepřinese plody.

Jóga není něco, co bylo vytvořeno společenským vývojem v určitém historickém období. Existuje od počátku světa a předává se různými posloupnostmi duchovních učitelů již od nepaměti. Indie je jejím srdcem.

Kapitola druhá

Zmínky o józe v různých kulturách

Jóga se také objevuje v archeologických a literárních záznamech jiných civilizací mimo Indii. Někteří badatelé se domnívají, že jóga byla rozšířená v egyptské civilizaci, a další starověké společnosti, jako například Peršané a Řekové, také praktikovaly jógové meditace. Pythagoras se údajně vydal do Indie a setkal se s gymnosophy, „nahými indickými jogíny“. Cestoval také do Egypta, kde byl zasvěcen do egyptských meditací. Na počátku 5. století př. n. l. učil meditaci své žáky řecký filozof Empedoklés:

Musíte se ponořit pod své rozvětvené myšlenky a klidně rozjímat o vyšších skutečnostech s čistotou, soustředěnou pozorností. Pokud tak učiníte, stav inspirované vyrovnanosti vám zůstane po celý život, bude formovat váš charakter a bude vám prospěšný mnoha různými způsoby. Pokud však místo toho zaměříte svou pozornost na triviální věci, kterými je většina lidí posedlá, na hloupé nesmysly, které otupují mysl, dosáhnete jen mnoha nižších cílů, které nakonec stejně ztratíte.

Pozdější řečtí a římské spisovatele jako Strabón, Diogenés a Plútarchos zaznamenali některé epizody z výprav Alexandra Velikého do Indie ve 4. století př. n. l. Ve Strabónově knize Geographica cituje Onesikrita, jednoho

z Alexandrových společníků, který popisuje, že gymnosofové praktikovali odpoutanost v „různých pozicích – ve stoje, vsedě nebo nehybní a nazí vleže“. Onesikritos říká, že tito gymnosofové považovali za nejvyšší životní učení „zbavit ducha nejen bolesti, ale i rozkoše“ a věřili, že „člověk cvičí tělo, aby posílil své přesvědčení“.

Diogenés uvádí, že řecký filozof Pyrrhón z Élidy byl při své cestě s Alexandrem po Indii ovlivněn gymnosofy a po návratu do Řecka napodoboval jejich zvyky.

V 1. století n. l. Plútarchos popsal, jak Alexandr zajal deset gymnosofů, kteří podněcovali Sabbase (místního indického krále), aby se proti němu vzbouřil. Tito gymnosofové prý byli velmi inteligentní, a proto se Alexandr rozhodl položit každému z nich obtížnou otázku a prohlásil, že toho, kdo odpoví špatně, zabije. Nejstarší z gymnosofů byl jmenován soudcem v tomto utkání. Prvního gymnosofa se Alexandr zeptal: „Kdo je početnější? Živí, nebo mrtví?“ Gymnosof odpověděl: „Živí jsou početnější, protože mrtví již neexistují.“ Druhý gymnosof byl dotázán, co plodí větší živočichy – zda země, nebo moře. Odpověděl, že země, protože moře je jen částí země. Třetího gymnosofa se zeptal, které zvíře je nejchytřejší. Odpověděl, že nejchytřejší zvíře je to, které člověk ještě neobjevil. Čtvrtý gymnosof byl dotázán, proč povzbuzoval Sabbase ke vzpouře. Odpověděl: „Protože jsem si přál, aby buď žil vznešeně, nebo aby vznešeně zemřel.“ Pátého gymnosofa se zeptal, co je starší, zda den, nebo noc. Odpověděl: „Den – o jeden den!“ Alexandr se zeptal šestého gymnosofa, jak může být člověk nejvíce milován. Ten odpověděl: „Když je nejmocnější, a přitom nevzbuzuje v ostatních strach.“ Sedmého gymnosofa se zeptal, jak se člověk může stát bohem. Odpověděl: „Tím, že udělá něco, co člověk udělat nemůže.“ Osmý gymnosof byl dotázán, co je silnější, zda život, nebo smrt. Odpověděl: „Život je silnější, protože snese tolik neštěstí.“ Devátý gymnosof byl dotázán, jak dlouho by měl člověk žít. Odpověděl: „Dokud se smrt nebude zdát žádoucnější než

život.“ Alexandr se obrátil na soudce a požádal ho, aby vyjádřil svůj názor. Starý gymnosof prohlásil, že každý z nich odpověděl hůře než druhý. Když to Alexandr uslyšel, řekl: „Pokud je to pravda, pak bys měl zemřít za to, že jsi tak špatně soudil.“ „To není možné,“ řekl soudce, „ledaže bys lhal, když jsi řekl, že toho, kdo odpoví nejhůře, odsoudíš k smrti.“ Alexandr byl ohromen inteligencí indických gymnosofů, obdaroval je a propustil.

Mnoho lidí z období Ježíšova života, například Apollónios z Tyany (řecký mystik), Šimon Mág (jogín proslulý levitací) a Mání (gnostický křesťan), také cestovalo do Indie, kde byli zasvěceni do buddhistických meditací. Gnostická tradice později pronikla do křesťanství a vytvořila křesťanské texty, které se četly podobně jako Upanišady. Sám Ježíš prý cestoval do Indie a diskutoval o védánské filozofii s bráhmány z Džagannáth Purí. Pythagora, Peršany, Řeky, Egypťany a první křesťany obvykle nepovažujeme za jogíny, ale ve skutečnosti byly určité jógové praktiky součástí jejich vývoje.

Lidé zpravidla nepovažují buddhismus za druh jógy, ale to je většinou proto, že dostatečně neznají historický původ buddhismu. I když se buddhismus svou ideologií částečně liší od indické jógy, přesto je jógový. Buddhisté sedí ve stejných ásanách a pro své mantry a modlitby používají sanskrt (nebo páli, odvozeninu sanskrtu). Jednou z nejpůvodnějších forem buddhismu na světě je tibetský buddhismus. Tibeťané však původně nebyli buddhisty, ale šamanskou kulturou. Indický jogín Padmasambhava cestoval do Tibetu a šířil tam tantrický buddhismus. Tibetský buddhismus je směsicí buddhismu, šamanismu, tantry a jógy.

V Číně mají starobylý systém taj-či, také známý jako čínská jóga, který existuje již po staletí. V Japonsku najdeme také zenovou buddhistickou tradici, která je ve svých praktikách velmi jógová. Dalo by se tedy říci, že jóga byla ve starověku po celém světě stejně rozšířená, jak je tomu v dnešní moderní době.

Kapitola třetí

Jóga jako věda

Na jógu bychom se měli dívat jako na vědu o vědomí, ne jako na druh náboženství. Dříve si západní vědci nemysleli, že by jóga mohla nějak přispět k pochopení toho, odkud pocházíme nebo jaký je původ našeho vesmíru. Časy se však mění – pokud budete pátrat po tom, co je dnes ve fyzice aktuální, najdete citace z Upanišad v projevech a referátech přednesených významnými fyziky, kteří čerpají své znalosti i z védské literatury.

Před několika lety napsal biolog Robert Lanza knihu s názvem Biocentrismus. Lanza je světová špička v terapii kmenovými buňkami a mezi vědci zabývajícími se klonováním. Terapie kmenovými buňkami využívá k léčení lidí embryonální buňky a proteiny z lidského těla. Jedná se o velmi komplikovanou vědu a zároveň o velmi kontroverzní téma pro určitou část společnosti. Lanza otrásl celou vědeckou komunitou prohlášením, že vše, co si myslíme, že víme, je špatně, zejména vše, co si myslíme, že víme o vesmíru. Nejrozšířenější teorií je, že život se ve vesmíru objevil v důsledku Velkého třesku – jinými slovy, že život se vyvinul z hmoty. Lanza předpokládá, že vesmír je výsledkem vědomí. Lanzova kniha na mě udělala dojem, ale nemyslel jsem si, že vědecká komunita je připravena na takovou kvantovou změnu svého pohledu na svět. S potěšením jsem však zjistil, že mnozí vědci berou Roberta Lanzu vážně a to do té míry, že dnes má mnoho vědeckých výzkumných ústavů, jako

například Institut Maxe Plancka v Německu, oddělení věnované výhradně studiu vědomí jako prvotní příčiny existence. Pochopení, že vědomí vytvořilo hmotu, a nikoli naopak, je v naprostém souladu s jógovým a védským pojetím.

Darwin a ti, kdo ho následují, se zaměřují výhradně na evoluci hmotných forem života, která vede od jednoho druhu k druhému a vrcholí v lidské životní podobě. Jógové pojetí se však zaměřuje na vývoj vědomí, které se projevuje v různých druzích, až dospěje k lidskému. Lidský život je příležitostí k uvědomění si podstaty Absolutní Pravdy a nakonec k dosažení *samādhi*, které umožní překonat svět zrození a smrti. To je védské pojetí. Vědomí existuje před hmotou a mimo ni a hmota je výsledkem vědomí. Kvůli pochybení vědomí byla vytvořena hmota, a tak se projevují hmotné vesmíry a my žijeme obklopeni hmotou.

Cílem jógového systému je zvrátit tento stav a opět dosáhnout čistého vědomí, oproštěného od hmoty. Někteří říkají, že existuje svět čistého světla – Vědy jej nazývají *brahmajyoti*. Některé staré texty naznačují, že v brahmadžjótí existují duchovní planety mimo tento hmotný vesmír, kde je duchovní život a čisté vědomí. *Samādhi*, konečný cíl jógy, je hranicí mezi tímto světem a světem čistého světla a jeho forem. Tyto světelné světy se nazývají vaikunské planety. Vědci ještě nejsou ve fázi, kdy by to chápali, ale už jen uznání, že vědomí vytváří hmotu, je samo o sobě obrovským krokem kupředu.

Z historického hlediska se někdy zdá, že čím více se vracíme do minulosti, tím přesnější odpovědi nacházíme. V současné době se přední fyzikové snaží pochopit to, čemu říkají temná hmota, která podle nich tvoří asi 84,5 % nebo více našeho vesmíru. Nemůžete ji vidět, nemůžete se jí dotknout ani ji cítit. Nevědí, co to je, ale domnívají se, že musí být všude. Říkají, že je to prvek a nazývají ho temná hmota, a hledají ji pomocí superurychlovače částic ve Švýcarsku, jehož provoz stojí

téměř milion dolarů denně. Když podle jejich matematických výpočtů sečteme všechno, co ve vesmíru vidíme, stále existuje odhadem 400krát více hmoty, než jsme schopni pozorovat. Sánkhjová filozofie, která je součástí jógy, vysvětluje, co je temná hmota, a označuje ji jako éter. Sánkhja říká, že existuje osm hmotných prvků – země, voda, oheň, vzduch, éter, mysl, inteligence a falešné ego. Éterický prvek je všude a jeho vlastností je vytvářet prostor pro existenci. Dnešní vědci na to teprve přicházejí, ale mudrci staré Indie to vysvětlovali v sanskrtu již před tisíci lety. Neutráceli miliony dolarů denně, aby se to pokusili zaškatulkovat. Co ještě tito mudrci říkali o životě a tomto vesmíru? Pokud chápali, že existuje jemný hmotný prvek mimo naši zkušenost, který se významně podílí na celém bytí vesmíru, proč bychom měli přehlížet to, co říkali o józe a duchovnosti? Pokud jde o fyziku ve starověkém světě, indičtí jogíní a řišiové věděli dokonce i o atomu. Někteří z raných řeckých myslitelů, jako byli Démokritos a Leukippos, také přemýšleli o existenci nejmenších částic, které se spojují a vytvářejí vesmír – ale pak až do 19. století o atomu už nikdo nemluvil. Pokud víme, že indičtí řišiové měli v těchto vědeckých teoriích pravdu, proč bychom měli předpokládat, že cokoli napsali o duchovnu, je pouhá mytologie? Albert Einstein je považován za jednoho z nejinteligentnějších vědců našeho moderního světa. Psal o teorii relativity – a neudělal pak obrat a o víkendech nezačal psát komiksové příběhy o Spidermanovi – jednoduše proto, že byl na určitém stupni vědomí.

O myšlence teleportace hmotných předmětů z jednoho místa na druhé (dokonce i procházení pevnou hmotou) se na Západě poprvé zmínil Nikola Tesla na počátku 20. století. Tento koncept však lze nalézt již ve védské literatuře před tisíci lety. Teleportace byla ukázána v hollywoodských filmech a podle vědců, jako byl Tesla, je teoreticky možná, avšak moderní věda ji nikdy neuskutečnila. Přesto zjistíme, že jógová literatura hovoří o *prāpti-*

siddhi – schopnosti vztáhnout ruku na vzdálené místo a přinést zpět fyzický předmět – například jogín v jižní Indii může vztáhnout ruku a přinést granátové jablko z Afghánistánu.

Další otázkou, kterou si kladou moderní vědci, je možnost života na jiných planetách. Podle teoretického fyzika a kosmologa Stephena Hawkinga téměř jistě existuje život mimo náš svět. Tento koncept je opět dobře prozkoumán v jógové literatuře. Jogíní popisují cestování na jiné planety metodou, která je dnes známá jako teorie warpového pohonu nebo cestování v čase – schopnost deformovat čas a prostor. Moderní věda opět připouští, že je to teoreticky možné, nicméně NASA a vědci naší doby toho dosud nebyli schopni dosáhnout. Zdá se však, že jogíní tuto *siddhi* znali a dokázali se dostat na jiné planety v téměř nulovém čase. To lze nalézt v jogínské literatuře a v současnosti to potvrzuje i teoretická matematika a fyzika.

Kapitola čtvrtá

Takzvaní jogíni

Jednou z věcí, které jsem si všiml na současné jógové scéně, je, že se velmi zkomercializovala. Ve skutečnosti se pravé učení jógy nedá prodat ani koupit. Nabízí se otázka, kolik skutečné jógy vlastně je ve všech těch školách, ášramech a jóga-šalách, které prodávají jógové techniky? Skutečné jógové učení se předává mezi guruem a žákem – ne mezi prodavačem vstupenek a jeho zákazníkem! V jógové kultuře je však přirozené, že žák učiteli poskytuje určitou formu odměny. Tento systém je známý jako *dakṣiṇā*. Dakšina není určitá částka peněz nebo nějaké konkrétní zboží, ale spíše upřímný dar studenta (podle jeho možnosti) učiteli jako ocenění za to, že od něj získal poznání jógy. Dakšina může mít podobu peněz, daru nebo i něčeho tak prostého, jako je jablko nebo květina.

Faktem je, že v komerčních školách jógy se často stává, že studentovi nejsou předány ani ty nejzákladnější znalosti jógy, a to ani po zaplacení přemrštěné ceny! Existují dva základní principy jógového poznání: za prvé, jak je řečeno ve Védánta-sútře: *athāto brahma-ji-jñāsā* – „Nyní, v této lidské formě života, by se člověk měl snažit pochopit Absolutní Pravdu.“ Druhým základním bodem jógového poznání je *ahaṁ brahmāsmi* – „Jsem částéčka Brahmanu, částéčka čistého vědomí. Nejsm

toto hmotné tělo!“ Brahman vyzařuje jako duchovní záře transcendentální podoby Bhagavána Šrí Krišny:

ब्रह्मणो ह्यप्रतिष्ठाहममृतस्यावययस्य च ।
शाश्वतस्य च धर्मस्य सुखस्यैकान्तकिस्य च ॥ २७ ॥

Já (Krišna) jsem podstatou nesmrtelného, nepomíjivého Brahmanu, který je základem věčné dharmy a nejvyšší blaženosti.

Bhagavad-gíta 14.27

My, živé bytosti, jsme věčné částéčky tohoto Brahmanu, jak je dále uvedeno v Bhagavad-gítě:

ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः ।
मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतस्थानाि कर्षति ॥ ७ ॥

Živé bytosti tohoto světa jsou Mé věčné částéčky. Tyto živé bytosti bojují s pěti smysly a myslí, která je šestým smyslem uvnitř.

Bhagavad-gíta 15.7

Toto jsou základní principy jógy a seberealizace, které téměř všechny komerční školy jógy zcela vynechávají.

Podle védské moudrosti každá jednotlivá živá bytost putuje vesmírem po milióny a milióny životů a hledá vnitřní naplnění a Absolutní Pravdu. Teprve když potká skutečného gurma, je její hledání u konce.

ব্রহ্মাণ্ড ভ্রমতি কোনে ভাগ্যবান জীব
গুরু কৃষ্ণ প্রসাদে পায় ভক্তলিতা বীজ

Všechny živé bytosti putují vesmírem podle své karmy. Některé z nich se dostanou na vyšší planetární systémy a některé klesnou na nižší planetární systémy. Z mnoha milionů takto putujících živých bytostí dostane jedna, která má velké štěstí, díky Krišnově milosti příležitost

učit se od pravého duchovního mistra. Z milosti Krišny i duchovního mistra se takovému člověku dostane zasvěcení mantrou (*dikṣā*) a pokyny (*śikṣā*) do bhakti-jógy, nejvyššího systému jógy, což mu umožní překonat svět zrození a smrti.

Čaitanja-čaritámrita, Madhja-lílá 19.151

Dnešní situace je taková, že existují lidé, kteří se naučili jógu od mistra, aniž by za to zaplatili, a pak bez skrupulí prodávají tyto techniky mnoha naivním lidem ze Západu. To je samo o sobě vážným porušením etiky jógy.

Centrem jógy se dnes stal Majsúr v jižní Indii, kde působí stoupenci B. K. S. Iyengara a Pattabhi Joise. Za mého mládí to byl Haridvar a Rišikéš – zejména Svámí Šivánanda z Rišikéše, který byl v té době velmi uznávaným jogínem. První lekce jógy, které jsem kdy absolvoval, byly od Šivánandova žáka, Svámího Višnudévánandy. Prvním cvičením, které jsme se učili, bylo prostrčení provázku nosem a ústy ven (*sútra-neti*). Dalším bylo polykání asi šesti metrů chirurgické gázy (*dhauti*), což je očistné cvičení, které pomáhá vyčistit žluč a odpad ze žaludku, které se zde mění v toxiny. Pak následovalo čištění střev a po něm cvičení na pročištění nosních dírek vodou (*jala-neti*), které je důležité pro cvičení pránájámy. Všechna tato cvičení jsou známá jako *kriyā*. Teprve po provedení všech těchto očistných krijí a dodržování přísné vegetariánské stravy jsme se učili ásany a pránájámu! To je skutečný systém jógy. A teď to zkuste prodat jako úvod do jógy v jógovém studiu v New Yorku nebo Kalifornii!

Dnes se lidé učí jen protahování, které se podobá spíše aerobiku než skutečné józe, a to na gumové podložce, která je sama o sobě toxická. V souvislosti s tím jeden můj přítel sarkasticky vymyslel výraz „Spongebob jogíni“. Ve starověkém sanskrtském textu známém jako Jóga Jádžňavalkja se uvádí, že jóga by se měla provádět na podložce z trávy kuša. Jogíni tradičně prováděli ásany

na podložkách ze stébel trávy, z vlny, bavlny nebo dokonce hedvábí, ale nikdy ne na podložkách z plastu nebo pěnové gumy.

Jóga se musí provádět s čistou myslí a tělem, s čistou stravou a v čistém okolí. To je první krok v józe. Je třeba projít vnitřní fyzickou očistou, protože v kloubech a svalech je mnoho toxinů. V mysli je tolik nežádoucích myšlenek – takže je nutná i duševní očista – jinými slovy, jóga bez očisty není jóga.

Očista pokračuje pránájámou. Nedávno jsem se dozvěděl, že některé speciální jednotky americké armády, například Navy SEALs, cvičí pránájámu. Provádějí jednoduchou pránájámu, aby zklidnili svou mysl a nervy před vysláním na misi. Pránájáma je velmi účinná. Meditace začíná až po pránájámě. Mnoho lidí navštěvuje lekce jógy, kde instruktor říká: „Naučím vás pár ásany a pak vás naučím meditaci!“ Začnou medítovat, ale mezi tím nedělají žádnou pránájámu. Nemůžete medítovat, pokud neumíte ovládat sílu životního dechu. Když cvičíte pránájámu, mysl se okamžitě zklidní. Provádění pránájámy, čištění střev a krijí není moc příjemné, a tak je komerční jógová centra vynechávají. Někdo by mohl říct: „To je v pořádku! Když se do toho lidé prostě pustí, mohou si tím usnadnit některé pozdější důležité kroky v józe, a nakonec to všechno doženou a zvládnou.“ To je sice pravda, ale ve skutečnosti se stává, že naprostá většina lidí to nikdy neudělá. Myslí si, že to, co se zpočátku naučili, je celá jóga. Mnozí se neučí, že existují důležitější fáze procesu. Mnozí se ani neučí, že jóga pochází z Indie! A i když to vědí, jen velmi zřídka se najde někdo, kdo ví, co je nejvyšším cílem jógy, a že nejvyšších stupňů jógy lze dosáhnout pouze neustálou praxí (*abhyāsa*) – nejen navštěvováním lekcí jednou týdně nebo intenzivního měsíčního kurzu.

Nemám předplacený časopis Yoga Journal, ale kdykoli jsem ve Spojených státech, využiji příležitosti a přečtu si některá starší čísla. Nevzpomínám si, že bych někdy

v Yoga Journalu viděl článek o *samādhi*. Samádhi je sanskrtský výraz pro konečný stav čistého vědomí, který je hlavním cílem, jehož má být prostřednictvím jógy dosaženo. Ásany, které jsou nejpoblárnější částí, jsou vlastně tou nejméně podstatnou částí jógy. Ásany mají připravit tělo na meditaci. Co jsem mnohokrát viděl v časopise Yoga Journal a podobných jógových publikacích, jsou články zaměřené na hubnutí a zeštíhlení postavy, ale nic, co by vedlo k seberealizaci.

Občas se někteří lidé ptají na skutečnou podstatu jógy – odkud se vzala, čím má být a jaké jsou skutečné jógové procesy. Takové otázky jsou správné, ale musíme vzít v úvahu i komerční jógové prostředí, ve kterém se to děje. Přestože se díky ní lidé cítí lépe a zdravěji, o základním smyslu jógy se nedozví. Jóga znamená sjednocení s Nejvyšším Vědomím, ale takzvaná jóga komerčních kurzů je zcela zaměřena na vedlejší efekt, kterým je pocit zdraví a síly. To není *yoga*, ale *bhoga* neboli pouhé zvětšování smyslového požitku.

Mnozí učitelé mají větší zájem jógu prodávat než ji skutečně vyučovat. Nebudu uvádět žádná jména, ale znám několik učitelů v Indii a některé, kteří v Indii byli, kteří přesně věděli, co dělají – prostě prodávali produkt. Neučí své studenty, co jóga ve skutečnosti je.

Kapitola pátá

Vegetariánství a veganství

Před několika lety jsem se vydal na surfařský výlet na Lakadivy a potkal jsem tam certifikovaného aštánga-jogína, který byl také surfař a studoval u slavného jógového instruktora z Majsúru. Živil se jako architekt a pracoval pro dubajského prince. Jógu cvičil osm let, a když jsme si povídali, překvapilo mě, že ani nevěděl, že být vegetariánem je podstatnou součástí jógy! Velmi mě zklamalo, když jsem se o několik let později dozvěděl, že zemřel na infarkt. Lékaři to přiřítali tomu, že se živil nezdravou stravou a jedl nekvalitní potraviny. Bohužel nedodržoval jedno z nejzákladnějších pravidel jógy, což vedlo k jeho předčasné smrti.

V průběhu našich debat jsem mu vysvětlil, že na festivalu Kumbha-méla, který se v Indii koná každých dvanáct let, jsou tisíce jogínů všeho druhu, z nichž někteří mají rodokmeny sahající třeba i deset tisíc let do minulosti. Vegetariáni jsou všichni. Kdyby na Kumbha-méle někdo vařil maso nebo se ho pokoušel prodávat, mělo by to za následek masivní protesty. Pro indické jogíny je myšlenka žít se jinou než vegetariánskou nebo veganskou stravou téměř absurdní.

Nedávno jsem s překvapením četl v jednom populárním časopise o józe článek o nenásilí (*ahimsā*), který

obhajoval jezení masa. Podle autorky se člověk nemusí stát vegetariánem nebo veganem. Její interpretace ahimsy spočívala v tom, že „byste se měli zamyslet nad tím, jak být laskavější, jemnější a nenásilní sami k sobě“ – což zahrnovalo i to, že si pochutnáte na jídlu z masa, pokud vám to udělá dobře. Tento neuvěřitelně sobecký názor se shoduje se starou egoistickou filozofií typu „když ti to udělá dobře, udělej to“. Tento článek zcela opominul základní princip ahimsy – nenásilí vůči jakémukoli živému tvoru, nejen nenásilí vůči sobě samému.

Pro člověka, který chápe, co je jóga, je jezení masa nepředstavitelné, ale mnoho učitelů jógy vám dnes nic neřekne, protože se bojí, že by to odradilo žáky (což by znamenalo, že ztratí klienty). Nenajdou ani odvahu říct: „Vegetariánství je důležité – nejen pro lidské zdraví a blaho zvířat, ale také pro životní prostředí, které nás obklopuje.“ Zmenšit násilí, kterého se dopouštíme vůči zvířatům, téměř na nulu by mělo být naším prvním cílem, ale komerční jóga na to neklade žádný důraz. Pokud s tím přijdete sami, pak vám učitel jógy možná řekne: „Ano, to je dobře.“ Ve většině případů totiž učitelé sami vegetariánství nedodržují, protože nepochopili jeho důležitost. Jóga, která se dnes vyučuje, je jako kousek tváře Mony Lisy – uvidíme sice část jejího úsměvu, ale celý obraz to není.

V současné době se mnoho vegetariánů přiklonilo k veganské stravě a odmítá mléko a všechny mléčné výrobky. Sehnat v západních zemích mléko ve skutečně bio kvalitě je velmi obtížné a s krávami v komerčních chovech není dobře zacházeno. Ačkoli je to jistě chvályhodné, veganská strava by neměla být chybně považována za nadřazenou variantu jogínské stravy. Ve skutečnosti se podle Véd ideální jógová strava, kterou se živili jogíni, skládala z mléka a příležitostně několika divokých plodů a bobulí z džungle.

V současné době se nutnost omezit zabíjení zvířat stala v Indii velkým politickým tématem. Od března 2017

byla ve svatých městech jako je Mathurá, Vrindávan, Haridvar, Rišíkíš a dalších zcela zakázána všechna jatka. To se týká i zabíjení kuřat, koz, ovcí, buvolů a krav. Především zabíjení krav se stalo předmětem celonárodní diskuse a v několika státech je již zakázáno s možným doživotním vězením pro pachatele. Zabíjení krav a moderní jatka západního typu existují v Indii teprve krátce. Dříve bylo zabíjení krav a hromadné porážení zvířat, a dokonce i požívání vajec považováno za ohavnost – nejen pro jogíny, ale pro celou hinduistickou společnost.

Naše čtenáře možná překvapí, že v dřívějších dobách bylo zabíjení krav zakázáno nejen v Indii, ale i v jiných zemích, například v Japonsku, Číně, starém Egyptě. Historie zabíjení krav například v Japonsku je následující – v roce 1853 komodor Perry z amerického námořnictva vystřelil ze svých lodních děl na přístav Edo a donutil japonský národ, aby se podřídil obchodním vztahům se Spojenými státy. Nedlouho poté byl malý buddhistický chrám Gjukusen-dži přeměněn na první americké velvyslanectví, které vedl generální konzul Townsend Harris. Po nástupu do funkce nařídil přivést na velvyslanectví krávu, kterou zabili a upekli k obědu. Před touto událostí nebyla v Japonsku nikdy žádná kráva zabita. V roce 1931 se velvyslanectví opět stalo svatyní a bylo přejmenováno na „Chrám zabitě krávy“. I dnes Japonci pravidelně přicházejí do této svatyně, aby obětovali vonné tyčinky, květiny a modlitby za odpuštění této ohavnosti.

Často dochází k nepochopení toho, proč je kráva v závislosti na kultuře dané země chráněna, ctěna nebo dokonce uctívána. Hlavním důvodem je, že kráva nám dává mnoho důležitých produktů, z nichž dva nejdůležitější jsou mléko a trus. Kravský trus je velmi praktickým a komplexním hnojivem a také antiseptikem. Kravská moč má v ájurvédské, čínské a unanské přírodní medicíně léčivou hodnotu a nejdůležitější ze všeho je kravské mléko, které je pro člověka kompletním zdrojem vitamínů, bílkovin a energie. V průběhu historie můžeme vidět,

že lidem od kojeneckého věku až do stáří prospívalo pití plnotučného mléka. Plnotučné mléko je považováno za zázračnou potravinu – z mléka lze vyrobit tolik výživných mléčných výrobků. Z tohoto důvodu je kráva jako dárkyně hojnosti mléka klíčová pro rozvoj těla a mysli – proto je chráněna, ctěna a uctívána. V Indii je kráva považována za jednu ze sedmi matek a býk za otce, protože pomáhá člověku při orbě polí, pěstování obilí, zeleniny a bylin, které potřebujeme k životu. Z tohoto důvodu se ve vyspělých civilizacích v Asii, v některých částech Evropy a severní Afriky kráva a býk nikdy nezabýjeli kvůli jídlu. O sedmi matkách védské kultury se zmiňuje velký mudrc Čánakja:

आत्ममाता गुरोः पत्नी ब्राह्मणी राजपत्निका
धे नुर्धात्री तथा पृथ्वी सप्तैताः मातरः स्मृताः ।

Naše vlastní matka, žena gurua, žena bráhmana, královna, kráva, chůva a Země – to je našich sedm matek.

Čánakja Níti-šástra 5.23

Kapitola šestá

Život v ášramu

Na světě najdeme různé typy ášramů – a nejsou všechny stejné. Některé ášramy mohou na začátku vypadat velmi podobně nebo dokonce stejně, ale jak student dělá pokrok, začne poznávat jejich odlišnosti. Mají svou vlastní zvláštní identitu a zvláštní význam. Mohou mít také trochu odlišnou filozofii, ale všechny skutečné ášramy se řídí standardem védské literatury a standardem, který stanovili seberealizovaní jogíni a áčárjové.

Šarlatánští guruové v některých ášramech mohou učit, že Bůh jste vy. Učí, že během své meditace ovládáte slunce, měsíc, déšť apod. Ášramy, které učí tyto myšlenky, nejsou ve skutečnosti tradiční ani autentické v přísném smyslu védánského a jógového učení. Bůh není nikdo z nás! Nejsme páni ani svého osudu, natož pak slunce nebo měsíce! Nevíme, kolik vlasů máme na hlavě a kolik nám jich dnes vypadlo. Vědomě neumíme řídit trávení jídla. Naše já rozhodně není Nejvyšším Vládcem všech těchto věcí. Naše já je jen malou částčkou Boha – je jako jiskra z ohně nebo paprsek světla ze slunce. Naše já je kvalitativně stejné jako Absolutní Pravda, ale kvantitativně odlišné. Jiskra v sobě má vlastnosti ohně, ale nemá plnou sílu ohně; paprsek světla v sobě má vlastnosti slunce, ale nemá plnou sílu slunce. Živé bytosti, které jsou součástí Absolutní Pravdy, mají některé vlastnosti Absolutní Pravdy, ale nemají je v plném rozsahu. Mezi

obyčejnými lidmi v Indii je oblíbené bengálské rčení – *yata mata, tata patha* – „Ať se vydáš jakoukoli cestou, dostaneš se ke stejnému cíli“ (u nás se říká: „Všechny cesty vedou do Říma“), ale v autentických ášramech se nic takového neučí. Ve Védách, Upanišadách a v Bhágvatě jsou zmíněny tři stupně seberealizace:

वदन्तितत्तत्त्ववदिसत्तत्त्वं यज्ज्जानमद्वयम् ।
ब्रह्मेतिपरमात्मेति भगवानिति शब्दययते ॥

Učení transcendentalisté, kteří znají Absolutní Pravdu, nazývají tuto neduální podstatu *Brahman, Paramātmā* nebo *Bhagavān*.

Bhágavata 1.2.11

Brahman je realizace duchovní záře vycházející z Absolutní Pravdy, Šrí Krišny. Paramātmā je realizace lokalizované přítomnosti Absolutní Osobnosti, Šrí Krišny, která se nachází v srdcích všech živých bytostí a provází jejich putování po miliony a miliony životů. Bhagavān je realizace jména, podoby, vlastností a činností Absolutní Pravdy, Šrí Krišny. Jedná se o tři stupně realizace, o nichž se zmiňuje celá indická jógová literatura – Krišna jako záře Brahmanu, Krišna jako lokalizované vědomí ve všech živých bytostech a Krišna jako Bhagavān, Přečrání Realita.

Pokud zkoumáte určitou cestu, může vás dovést jen na určitou úroveň realizace, protože dál už nevede. Všechny cesty jógy nemusí nutně vést ke konečné realizaci Bhagavána. Některé cesty jógy člověka povznesou pouze na úroveň Brahmanu, jiné na úroveň Paramātmny a ještě jiné, jako například bhakti-jóga, vedou k realizaci Bhagavána. Těmto metodám se říká *sādhana*. Sādhana zahrnuje takové věci, jako je vstávání brzy ráno ve čtyři hodiny, studenou sprchu a další očistné jógové praktiky, meditaci a mantra-meditaci, jako je *om*, *gāyatrī*, *gopāla-mantra*, *kāma-bija mantra* a Haré Krišna *mahā-mantra*:

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे

**Haré Krišna Haré Krišna Krišna Krišna Haré Haré
Haré Rāma Haré Rāma Rāma Rāma Haré Haré**

Tyto činnosti se obvykle provádějí brzy ráno po probuzení před východem slunce nebo krátce po něm. Meditace ÓM a gāyatrī se provádějí třikrát denně při východu slunce, v poledne a při západu slunce, zatímco meditaci mahā-mantry je možné provádět po celý den a není omezena časem, místem ani žádnými dalšími podmínkami. Život v ášramu je často vyplněn běžnými duchovními praktikami, jako je studium Véd a filozofie, práce na zahradě, vykonávání jednoduchých prací při údržbě ášramu a příležitostně i provádění védských rituálů, dodržování postních dní a pořádání duchovních svátků. Jogín v ášramu se zabývá různými praktikami jógy 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a 365 dní v roce. Pravý jogín není ten, kdo praktikuje jógu jen několik minut několikrát týdně. Proces seberealizace vyžaduje celoživotní nasazení. Ášram je tím nejlepším místem, kde toho lze dosáhnout. Někteří lidé zůstanou v ášramu několik týdnů, půl roku, rok nebo dva a někteří tam stráví celý život.

V sanskrtské slovo *ášrama* doslova znamená místo bez práce – ale pokud zůstanete déle než několik dní, nakonec vám někdo podá koště, hadr nebo vás požádá o práci na zahradě. Ášram je místo bez hmotné práce. V tomto světě pracujeme, abychom si vydělali na živobytí, abychom získali hmotné věci nebo abychom se stali slavnými. Někteří lidé pracují také pro dobro společnosti, ale takových lidí je velmi málo. Většina z nich prostě pracuje pro sebe a své „rozšířené já“ – pro svou rodinu nebo širší komunitu. Vše, co děláte v ášramu, neděláte pro sebe, ale pro svou duši – pro své duchovní já.

Kapitola sedmá

Zákony karmy

Karma doslova znamená činnost nebo práci a každá činnost přináší reakci. Je to podobné Newtonovu třetímu zákonu: „Každá akce přináší stejnou reakci v opačném směru.“ Rčení „Chovej se k druhým tak, jak chceš, aby se oni chovali k tobě“ má základ v karmickém chápání světa. Pokud zneužíváte lidi a způsobujete jim utrpení, totéž se nakonec stane vám. Karma je samozřejmě obecně chápána v souvislosti s lidským chováním a naší interakcí s ostatními lidmi. Měli bychom ji však rozšířit na celé okolní prostředí a zejména na zvířata. Práce nebo činnost v sobeckém kontextu totiž vyvolává špatnou reakci.

Většina lidí si myslí, že karma je vždy špatná, ale samotné slovo karma znamená dobré výsledky. Když budete studovat zákony karmy, zjistíte, že existují tři druhy – *karma*, *vikarma* a *akarma* – dobrá reakce, špatná reakce a žádná reakce.

Karma znamená dobrou práci pro váš příští život. Pro jogína nikdy neexistuje jen jeden život – nyní žijeme v tomto čase a prostoru a byli jsme zde nescetněkrát předtím, v tomto vesmíru i na jiných místech. Otázkou je, kam půjdeme po smrti a v jakém stavu vědomí budeme v životě příštím. Tomu se říká reinkarnace neboli *saṃsāra*. To, čemu říkáme „já“, se v sanskrtu nazývá *ātma* a právě *ātma* putuje z jednoho těla do druhého a bere na sebe podoby různých druhů podle toho, jak se

člověk v životě dobře či špatně chová. *Ātma* nikdy nepřestává existovat, vždy byla a vždy bude.

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे जनाधिपिः ।
न चैव न भवषियामःसर्वे वयमतःपरम् ॥ १२ ॥

Nikdy se nestalo, že by nebylo Mne, tebe či všech těchto králů; a ani v budoucnosti nikdo z nás nepřestane existovat.

Bhagavad-gíta 2.12

Vikarma jsou negativní následky špatných činů. Zákonem *vikarmy* je v podstatě „zabít a být zabit“. Na tomto světě se podílíme na mnoha věcech, které způsobují utrpení jiným bytostem, a toto utrpení se nakonec vrátí k nám. Jezení masa vyžaduje zabíjení zvířat. V sanskrtu se pro maso používá slovo *māṃsa*. Je to složené slovo (*mam* – já a *sa* – on). Znamená: „V tomto životě ho zabíjím já a v příštím životě on zabije mě!“ Lidé se diví, proč je svět takový, jaký je. Proč existuje utrpení? Problém utrpení je něco, co od počátku dějin trápí každého filozofa a každého duchovního na světě. Indie tento problém pochopila již před tisíci lety a ví, že utrpení vychází ze zákonů karmy. Dokud se lidé budou dopouštět násilí kvůli tomu, že chtějí jíst maso a nechají kvůli sobě zabíjet ohromná množství zvířat, bude na světě pokračovat utrpení všeho druhu – války, nemoci, terorismus atd. Zbraně hromadného ničení jsou podle některých lidí přímou reakcí za masové zabíjení zvířat na jatkách. Chceme-li na tomto světě mír, pak musíme omezit násilí vůči zvířatům.

Práce vykonávaná v *ášramu* nemá hmotnou reakci – říká se jí *akarma* neboli práce, která nevyvolává žádnou další hmotnou reakci, z níž bychom se mohli těšit nebo jí trpět. *Akarma* jsou činnosti, jako je *sādhana* a oddaná služba, které nás přivádějí do transcendence. *Akarma* nás přivádí na vyšší úroveň, do transcendentální dimenze, kde neexistuje dobro ani zlo. Dobro a zlo jsou

pouze duality hmotného světa. *Akarma* pozvedá naše vědomí, a nakonec nám pomáhá dosáhnout života mimo hmotu. V józe se tomu říká *samādhi* (dokonalost).

Jednou se mě jeden z mých studentů zeptal: „Vidíš Boha?“ Odpověděl jsem: „A ty Ho nevidíš?“ Je to jen otázka vnímání. Není to tak, že se podívám na oblohu, slunce nebo oceán a vidím Krišnu, jak tančí s flétnou. Ne – rozvoj vědomí spočívá v tom, že začneme vnímat, jak tento vesmír a všechny bytosti v něm pocházejí od Nejvyšší Duchovní Bytosti. V tomto smyslu ano – vidím Boha. Pro člověka, který se v tomto způsobu vnímání necvičí, nemá takové zkušenosti nebo očištěné vědomí, je vše velmi nejasné.

Z Bhagavad-gíty víme, že Krišna je Nejvyšší Vědomá Bytost, z níž jsou projeveny všechny ostatní nepatrné částičky vědomí. Je známý jako Jogéšvara, Pán všech jogínů. Přednáší Bhagavad-gítu svému žákovi Ardžunovi a ukazuje mu, že všechno má duchovní rozměr – stačí mít jen oči, abychom to viděli.

Myslíme si, že svět je tu pro nás, abychom si užívali – ale čeho si budou užívat generace, co přijdou po nás? Pokud neomezíme svého současného požitkářského ducha, nezbude tu pro ně už skoro nic. Pokud je požitek smyslem tohoto světa, tak proč nám ubývá tolik potřebných věcí? Z filozofického hlediska to prostě nemůže být smyslem stvoření. Naše vize světa by měla být taková, že jsme organický duchovní celek, všichni jsme na sobě vzájemně závislí a nejsme tu proto, abychom si užívali, ale abychom dosáhli osvícení. Pokud takto uvažujeme, pak se vykořisťování zdrojů tohoto světa a přírody značně omezí a zavládne atmosféra míru a prosperity – to je Vaikuntha.

Kapitola osmá

Bhakti jóga vrcholný systém jógy

Tvrzení, že bhakti-jóga je vrcholný systém jógy, se může zdát neobjektivní, ale je to skutečně pravda. Studujeme-li jógu podrobně, dojdeme k závěru, že oddanost musí být přítomna ve všech systémech jógy, má-li člověk vůbec dosáhnout nějakého úspěchu. V józe je třeba vytrvat a být odhodlaný:

संकल्पप्रभवानकामंसृत्यकृत्वा सर्वा नशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं वनियिष्य समन्ततः ॥

Jógu je třeba vykonávat s odhodláním a neochvějnou myslí. Aby člověk mohl praktikovat jógu, musí se vzdát všech myšlenek, které vyvolávají hmotné touhy, a pomocí mysli odpoutat smysly od smyslových objektů.

Bhagavad-gíta 6.24

Takové odhodlání vyžaduje, aby byl člověk oddaný. Když však duch oddanosti (*bhakti*) zcela převládne, stane se systémem sám o sobě – systémem bhakti-jógy. Je to dokonalá věda, jak se plně oddat nejvyššímu cíli sebe-realizace. Dva nejdůležitější procesy v *bhakti* se nazývají *śravaṇa* a *kīrtana*. Kīrtan je společné zpívání manter, které se v Indii praktikuje již po staletí a v poslední době se

stalo populární i v některých západních zemích. Nejznámější ze všech manter je Haré Krišna mahá-mantra, kterou zpopularizoval Šrí Čaitanja Maháprabhu, avatár Šrí Krišny, který se zjevil v Indii v 15. století:

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे

**Haré Krišna Haré Krišna Krišna Krišna Haré Haré
Haré Ráma Haré Ráma Ráma Ráma Haré Haré**

Kírtanu by však mělo předcházet naslouchání – *śravaṇa*. Šravaṇa znamená „slyšet“ nebo „přijmout“ a Haré Krišna mantru je nutné obdržet od skutečného guru. Žádný jógový systém není na prodej a ani za mantry se neplatí. Duchovní poznání přichází prostřednictvím pravého guru na upřímného žáka a nesmí se předávat z jednoho nequalifikovaného studenta na druhého. Provádění kírtanu bez spojení s autorizovaným systémem jógy je pouhou zábavou a sebeklamem. Mantry uděluje upřímnému studentovi guru za účelem očisty. V sanskrtu slovo *mantra* znamená „osvobodit mysl“ (*manaḥ-trāyate*). Mysl je centrem všech hmotných tužeb a také zmatenosti, úzkosti, frustrace, chťiče, hněvu a chamtivosti:

कामोमन्युरमदोलोभः शोकमोहभयादयः ।
कर्मबन्धश्च यन्मूलः स्वीकुर्यात्को नु तद्बुधः ॥

Který inteligentní člověk by důvěřoval myslí, která je prvotní příčinou chťiče, hněvu, pýchy, chamtivosti, nářku, iluze a strachu? To vše vytváří otroctví karmy.

Bhágavata 5.6.5

Ten, kdo obdržel mantry pro kírtan a meditaci od pravého guru, se rychle osvobodí od všech hmotných tužeb a udělá duchovní pokrok. Bhakti-jóga se skládá ze dvou hlavních věcí – zpívání manter a činností vykonávaných

s oddaností. Oddané činnosti jsou samy o sobě meditací, a to umožňuje bhakti-jogínovi věnovat se meditaci po celý den. Jiné systémy meditace se většinou omezují jen na několik minut nebo hodinu denně, ale systém bhakti-jógy umožňuje pohroužení se do neustálé meditace, a proto je z nich nejlepší.

Bhakti-jóga je cestou i cílem. Ti, kdo realizovali Absolutní Pravdu prostřednictvím bhakti-jógy, v sobě mají něco duchovního už během této tělesné existence, a poté, co se v okamžiku smrti vzdá současného hmotného těla, dosáhne seberealizovaný bhakti-jogín duchovního těla v duchovním světě na jedné z duchovních planet známých jako Vaikuntha nebo Gólóka. Stoupenci nižších jógových systémů mohou dosáhnout realizace Brahmanu nebo Paramátmy, ale realizace Šrí Krišny jako Bhagavána lze dosáhnout pouze v systému bhakti-jógy. To potvrzuje i autorita aštanga-jógy, Patañdžali Muni:

ईश्वरप्रणिधानाद् वा ।

Je třeba být oddán Íšvarovi.

Jóga-sútry 1.23

Že Íšvara je skutečně Bhagaván Šrí Krišna uvádí také Brahma-samhita, kterou složil Brahma (první živá bytost, která ve vesmíru prováděla jógu):

ईश्वरः परमः कृष्णः सच्चिदानन्दवगिरहः ।
अनादरिदरि गोविन्दः सर्वकारणकारणम् ॥

Krišna, známý jako Góvinda, je Nejvyšší vládce (Íšvara), který má podobu plnou věčnosti, poznání a blaženosti. Nemá počátek a je příčinou všech příčin.

Brahma-samhita 5.1

Ti, kdo realizují Brahman a Paramátmu, vstoupí do Brahmanu. Avšak pouze jogíni praktikující bhakti-jógu

mají kvalifikaci pro vstup na Vaikunthu a Gólóku. Ti, kdo vstoupí do Brahmanu, ať už realizací Brahmanu nebo Paramátmy, se budou muset vrátit do hmotných světů zrození a smrti, protože věčná existence je bez transcendentální blaženosti (ánandy) neúplná. Úplnou ánandu lze skutečně nalézt pouze na Vaikunthě a Gólóce. Ánanda Brahmanu je negativní blaženost založená na euforii z dočasného osvobození od zrození a smrti. Tato ánanda je přirovnávána k trošce vody v malém otisku kopyta telátka, zatímco ánanda Vaikunthy a Gólóky je přirovnávána k nekonečně rozlehlému oceánu. Ti, kteří zakusili takovou ánandu a pod vedením pravého gurua si uvědomí, že Šrí Krišna je Nejvyšší Absolutní Pravda, jsou považováni za největší z jogínů:

योगनिमपिस्र्वेषां मदगतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धवान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

Za nejlepšího ze všech jogínů považuji bhakti-jogína, který spočívá ve Mně, medituje o Mně a uctívá Mě s pevnou vírou.

Bhagavad-gíta 6.47

Takoví jogíni vstupují na duchovní planety Vaikunthu a Gólóku a již nikdy se nevracejí do tohoto světa zrození a smrti:

न तद्भासयते सूर्यो न शशाङ्को न पावकः ।
यद्गत्वा न विवर्तन्ते तद्दाम परमं मम् ॥

Mé sídlo (Gólóka) není osvětleno sluncem, měsícem ani ohněm. Kdo ho jednou dosáhne, už nikdy se nevrátí.

Bhagavad-gíta 15.6

Popis duchovní planety Gólóky a Šrí Krišny, Překrásné Reality, je v Brahma-samhitě uveden následovně:

श्रयिः कान्ताः कान्तः परमपुरुषः कल्पतरवो दुरुमा
भूमश्चिन्तामणिगणमयी तोयममृतम् । कथा गानं नाट्यं गमनमपि
वंशी प्रयिसखी च्चिदानन्दं ज्योतीः परमपतिदासवादयमपि च ॥ स
यत्र क्षीरबद्धः स्रवति सुरभीभयश्च सुमहान् नमिषारदधा खयो वा व्रजति
न हयित्वापि समयः । भजे श्वेतद्वीपं तमहमहि गोलोकमतिथिं
वदिन्तस्ते सन्तः क्षतिं विरिलचाराः कर्तापये ॥

Uctívám transcendentální místo známé jako Švětadvíp, kde bohyně štěstí jsou milujícími společnicemi Nejvyššího Pána Šrí Krišny, který je jejich jediným milencem; kde každý strom je transcendentálním stromem přání; země je ze zázračného kamene čintámani; všechna voda je nektar; každé slovo je písní a každý krok je tancem; flétna je nejdražší přítelkyní; světlná záře je plná transcendentální blaženosti a vše je zde plné požitku a chuti; kde nespočet krav nepřetržitě vytváří obrovské oceány mléka; čas zde nepomíjí ani na půl okamžiku. Toto místo je známé jako Gólóka jen několika seberealizovaným duším tohoto světa.

Brahma-samhita 5.56

चिन्तामणिप्रकरसदमसु कल्पवृक्ष
लक्ष्णावृत्तेषु सुरभीरभिपालयन्तम् ।
लक्ष्मीसहस्रशतसम्भ्रमसेव्यमानं
गोविन्दमादपिुरुषं तमहं भजामि ॥

Uctívám Góvindu, prvotního Pána a stvořitele, který pase krávy plnící všechny touhy v zemi tvořené z duchovních kamenů čintámani, je obklopen milióny stromů přání a s velkou úctou a vřelostí neustále obsluhován stovkami tisíc lakšmí či gopí.

Brahma-samhita 5.29

वेणुं क्वणन्तमरवनिददलायताकषं
रहावतंसमसां ताम्बुदसुन्दराङ्गम् ।
कन्दरुप कोटकिमनीयवशिषशोभं
गोवनिदमादपुरुषं तमहं भजामि ॥

Uctívám Góvindu, prvotního Pána, který nád-
herně hraje na flétnu, Jeho oči jsou jako
okvětní lístky rozkvétajícího lotosu, na hlavě
má paví pero, Jeho tělesná krása je umocněna
barvou modravého mraku a Jeho nepřekona-
telný půvab okouzluje milióny Amorů.

Brahma-samhita 5.30

आलोलचन्द्रक-लसद्वनमाल्यवंशी
रत्नाङ्गद प्रणयके लकिलावलासम् ।
श्यामं त्रभिङ्गललतिं नयितप्रकाशं
गोवनिदमादपुरुषं तमहं भजामि ॥

Uctívám Góvindu, prvotního Pána, kolem Je-
hož krku se houpe girlanda květů okrášlených
měsíčním medailónem, Jehož ruce zdobí flétna
a šperky z drahokamů, který nepřetržitě vyjevuje
Své láskyplné zábavy a Jehož tělo, prohnuté na
třech místech, se věčně projevuje jako Šjáma-
sundara.

Brahma-samhita 5.31

प्रेमाञ्जनच्छु रतिभक्तविलोचनेन
सन्तः सदैव हृदयेषु वल्लोकयन्ती ।
यं श्यामसुन्दरमचिन्तयगुणस्वरूपं
गोवनिदमादपुरुषं तमहं भजामि ॥

Uctívám Góvindu, prvotního Pána, který je
Šjámasundara, Samotný Krišna s nespočetnými ne-
pochopitelnými atributy, Jehož čistí oddaní vidí
v hloubi svých srdcí očima oddanosti potřenýma
balzámem lásky.

Brahma-samhita 5.38

Kapitola devátá

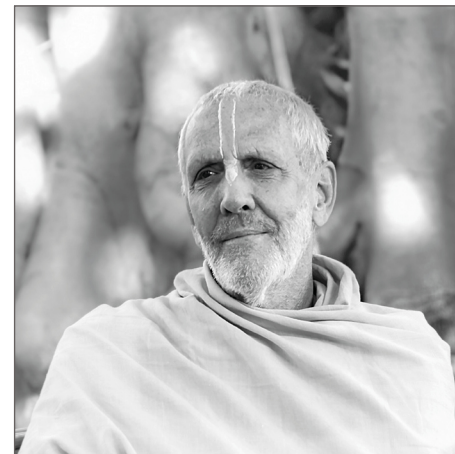
Závěr

Parafrázujeme-li poselství Šrímad-Bhágavamu, dochá-
zíme k závěru, že konečným cílem jógového poznání je
Šrí Krišna, Překrásný Absoluta. Účelem provádění rituálů
a obětí je potěšit Krišnu. Jóga slouží k Jeho dosažení. On
uděluje výsledky všech činností. On je nejvyšším pozná-
ním a všechno odříkání se provádí jen proto, abychom
Ho poznali. *Dharma* (náboženství) znamená Mu láskyplně
sloužit. On je nejvyšším cílem života. *Dharma* pro celé
lidstvo je *bhakti* ke Krišnovi. Taková *bhakti* musí být
nemotivovaná a nepřerušovaná, aby zcela uspokojila
vlastní já. Oddanou službou Šrí Krišnovi člověk okamžič-
tě získá duchovní poznání a odpoutání. Všechny naše po-
vinnosti jsou určeny ke konečnému osvobození – nikdy
by neměly být vykonávány pro hmotný zisk. Podle
velkých mudrců by ten, kdo se věnuje těmto skutečným
povinnostem, neměl nikdy využívat hmotný zisk ke své-
mu smyslovému požitku.

Člověk by se v životě nikdy neměl zaměřovat na
uspokojení smyslů. Měl by toužit pouze po zdravém
životě a udržování svého těla, protože lidská bytost je
určena k hledání Absolutní Pravdy (*athāto brahma-ji-
jñāsā*). Nic jiného by nemělo být cílem jeho činů.
Upřímný a zvědavý student jógy, dobře vybavený pozná-
ním a odpoutaností, realizuje Absolutní Pravdu tím, že
vykonává *bhakti* pod vedením gurua a védských písem.
Proto by měl s upřenou pozorností neustále naslouchat,

opěvovat, meditovat a vzpomínat na Šrí Krišnu, Jógéšvaru (Mistra jógy), který je ochráncem všech odevzdaných bytostí. Šrí Krišna odstraňuje touhu po hmotném požitku ze srdce jogína, který si vypěstoval touhu naslouchat Jeho poselstvím, která jsou sama o sobě příznivá, jsou-li správně vyslechnuta a pronášena.

Jakmile se v srdci nezvratitelně usadí bhakti, zmizí následky vášně a nevědomosti, jako jsou chtíč, touha a chamtivost. Pak se jogín nachází v dobru a pocítí ohromné štěstí. Jogín v čisté kvalitě dobra, který se vzdal veškeré hmotné společnosti a jehož mysl byla probuzena bhakti-jógou, takto získá seberealizované poznání Absolutní pravdy. Všichni transcendentalisté od ne-paměti s velkou radostí sloužili Šrí Krišnovi, protože taková bhakti probouzí naše vlastní já. To je závěr jógy, která vrcholí v systému bhakti-jógy.



O autorovi

Svámí Bhakti Gaurava Narasingha se narodil v roce 1946 v USA. Vyrůstal v Kalifornii, na Floridě a na Havaji. Jógu začal praktikovat v roce 1967. V témže roce se setkal se svým guruem A. Č. Bhaktivédantou Svámím Prabhupádou, zakladatelem hnutí Haré Krišna na Západě, a v roce 1970 se stal jeho přímým žákem. V roce 1976 vstoupil do životního stádia odříkání a stal se sannjásínem (mnichem). Mnoho let intenzivně cestoval po svatých místech v Indii. V letech 1986-1999 Svámí Narasingha také studoval u proslulých áčárjů bhakti-jógy Svámího B. R. Šrídhara Mahárádže a Svámího B. P. Purího Mahárádže.

V roce 1994 založil v jižní Indii Šrí Narasingha Čaitanja ášram (známý také jako Góvindadží Gardens) a Krišna

Kálija-mardan ášram v Mulki. V obou těchto střediscích učil své studenty a následovníky filozofii a praktickou aplikaci bhakti-jógy.

Svámí Narasingha napsal mnoho článků pro duchovní časopisy jako Clarion Call, Gaudíja Védánta, Gaudíja Touchstone a Krishna Talk. Je také autorem několika knih, například Vaišnavská Indie, Kumbha-méla, Evoluce duchovního poznání, Autorizovaná Šrí Čaitanja-sarasvata parampará, Prákrita-rasa-aranja-čediní, Prabhupáda Vidžaja, Význam sannjásu, Šrí Dámodara-kathá, Šrí Gájatří Mantrártha dípiká, komentář k Prákrita-rasa-šata-dušíní Bhaktisiddhánty Sarasvatího Thákura, překlad a komentář k Bhagavad-gítě, a Jóga-vičár – Pojednání o skutečném smyslu jógy.

Kromě těchto vlastních knih vydal také Hledání konečného cíle života od A. Č. Bhaktivédánty Svámího Prabhupády; Úvahy strážce oddanosti, Následujte anděly, Duchovní dotyky a Upadešámritu od Svámího B. R. Šrídhara; a také knihu Prabhupáda Sarasvatí Thákura popisující život a učení Bhaktisiddhánty Sarasvatího Thákura s mnoha vzácnými fotografiemi.

Svámí Narasingha také inspiroval studio DevaVision, které vytvořilo dokumenty The Universal Teacher, Kumbha Mela, Gandakí a Himálajská pouť. Studio DevaVision také připravilo sérii video-přednášek Svámího B. R. Šrídhara: Gájatří, Absolutní harmonie, Daršan, Udždžvala-nílamani, Blázni spěchají tam, kam se anděl bojí vkročit, a sérii Umění sádhy od Svámího B. P. Purího.

Svámí Narasingha trávil většinu času v Indii a také v Mexiku, kde má řadu ášramů. Navštěvoval také různé země v Evropě, jako Českou republiku, Slovensko, Itálii a Německo, kde má své žáky. Počátkem roku 2020 odešel z tohoto světa v Góvindadží Gardens v jižní Indii. Jeho pušpa-samádhi je na nádvoří starobylého chrámu Rádhá-Dámódara ve Vrindávanu.

Více informací o knihách, člancích a přednáškách Svámího Narasinghy naleznete na následující adrese:

www.gosai.com

Slovník

abhjása (*abhyāsa*) – soustavná duchovní praxe v duchu oddanosti

áčárja (*ācārya*) – seberealizovaný duchovní učitel

akarma (*akarma*) – činnosti vykonávané výhradně jako služba Krišnovi

ánanda (*ānanda*) – transcendentální blaženost

Aniruddha (*aniruddha*) – expanze Krišny

ášram (*āśrama*) – duchovní místo určené pro seberealizaci

aštānga-jóga (*aṣṭāṅga-yoga*) – systém jógy o osmi částech, který vyložil mudrc Pataňdžali

átmá (*ātmā*) – individuální částička vědomí, duše

avatár (*avatāra*) – expanze Krišny, který se zjevuje v různých podobách

Balarám (*balarāma*) – první expanze Krišny

Bhagavad-gíta (*bhagavad-gītā*) – starobylé pojednání o józe v sanskritu, které Šrí Krišna přednesl svému příteli Ardzunovi

Bhagaván (*bhagavān*) – osobní a nejúplnější aspekt Nejvyššího

Bhágavata (*bhāgavata*) – Bhágavata Purána, Šrímad-Bhágavatam, jedna z nejdůležitějších knih bhakti-jógy

bhakti (*bhakti*) – oddanost Krišnovi

bhakti-jóga (*bhakti-yoga*) – jógový proces oddanosti Krišnovi

Brahma (*brahmā*) – první živá bytost ve vesmíru a druhotný stvořitel

Brahman (*brahman*) – neosobní záře vycházející z Krišnova těla

bráhman (*brāhmaṇa*) – védský kněz a učitel

Brahma-samhita (*brahma-samhitā*) – starobylý sanskrtský text obsahující Brahmovy modlitby ke Šrí Krišnovi

Čatur-vjúha-tattva (*catur-vyūha-tattva*) – čtverné expanze Krišny ve Vaikuntě

Čaitanja-čaritámrita (*caitanya-caritāmṛta*) – životopisná kniha o životě a učení Čaitanji Maháprabhua

Čaitanja Maháprabhu (*caitanya mahāprabhu*) – avatár Šrí Krišny, který se zjevil v Indii v 15. století, aby učil bhakti-jógu

Čánakja (*cāṇakya*) – slavný staroindický státník a učenec ze 4. století př. n. l.

Čánakja Níti-Šástra (*cāṇakya nīti-śāstra*) – Čánakjova kniha aforismů týkající se společenského a morálního chování

dakšina (*dakṣiṇā*) – tradiční dar žáka učiteli z vděčnosti

dévanágarí (*devanāgarī*) – druh sanskrtského písma

dhjána (*dhyāna*) – meditace

dikša (*dīkṣā*) – zasvěcení do posvátné mantry

Džagannáth Purí (*jagannātha purī*) – svaté město v Uríse ve východní Indii

Gájatří (*gāyatrī*) – védská mantra oslavující Nejvyšší Pravdu

Gólóka (*goloka*) – nejvyšší duchovní planeta, kde věčně přebývá Krišna

Gópál (*gopāla*) – Šrí Krišna, pasáček krav z Vrindávanu

Gopál-mantra (*gopāla-mantra*) – osmnáctislabičná mantra vzývající Šrí Krišnu

Gopála-tápaní Upanišada (*gopāla-tāpanī upaniṣad*) – Upanišada oslavující Šrí Krišnu a Jeho sídlo

Góvinda (*govinda*) – Krišnovo jméno, které znamená „Pán krav a hmotných smyslů“

Íšvara (*īśvara*) – Nejvyšší vládce, Šrí Krišna

jóga-šala (*yoga-śālā*) – místo, kde se praktikuje jóga

Jóga-sútry (*yoga-sūtra*) – aforismy o józe od Pataňdzaliho Muniho

Jóga Jádžňavalkja (*yoga yājñavalkya*) – starobylé pojednání o józe od mudrce Jádžňavalkji

Jógéšvara (*yogेशvara*) – Krišnovo jméno, které znamená „Pán všech jogínů“

Káma-gájatří (*kāma-gāyatrī*) – védský hymnus popisující krásu Šrí Krišny

karma (*karma*) – systém akce a reakce. Karma také označuje činnosti, které vyvolávají prospěšné reakce.

kírtan (*kīrtana*) – zpívání na oslavu Šrí Krišny

kuša (*kuśa*) – vytrvalá tráva, která roste v Indii a je považována za posvátnou

lílá (*līlā*) – božské zábavy Šrí Krišny

mahá-mantra (*mahā-mantra*) – nejdůležitější mantra pro vysvobození v tomto věku skládající se z Krišnových jmen

mahá-vákja (*mahā-vākya*) – velká filozofická rčení z Upanišad

mantra-dhjána (*mantra-dhyāna*) – meditace pomocí mantry

majavádí (*māyāvādi*) – stoupenec monistické filozofie

óm (*om*), **ómkára** (*omkāra*) – prvotní duchovní
zvuková vibrace

Padma Purána (*padma purāṇa*) – starobylý védský text

Padmasambhava (*padma-sambhava*) – indický
buddhistický mnich z 8. století, který přinesl
buddhismus do Tibetu

padmāsana (*padmāsana*) – „lotosová pozice“, jógová
pozice se zkříženýma nohama

Paramátmá (*paramātmā*) – projevení Krišny v srdci
všech živých bytostí

parampará (*paramparā*) – učednická posloupnost
guru-žák

Pataňďžali (*patañjali*) – autor Jóga-súter

Pradjumna (*pradyumna*) – expanze Krišny

pránájáma (*prāṇāyāma*) – ovládání dechu, sídla
životního vzduchu

Purány (*purāṇa*) – starobylé védské texty

Rádhá (*rādhā*) – největší oddaná a věčná energie Šrí
Krišny

Rig Véda (*ṛg-veda*) – jedna ze čtyř starodávných Véd

sádhana (*sādhana*) – duchovní praxe

samádhi (*samādhi*) – dokonalost procesu jógy

samsára (*saṁsāra*) – opakované zrození a smrt
v hmotném světě

siddhi (*siddhi*) – mystické síly

svámí (*svāmī*) – jogín v odříkavém stádiu života

šikša (*śikṣā*) – duchovní pokyny

Šjámásundara (*śyāmasundara*) – jméno Šrí Krišny,
které znamená „Ten, kdo má krásnou tmavou pleť“

šravana (*śravaṇa*) – proces naslouchání mantrám
a duchovním tématům

Šrídhar Dév Gósvámí (*śrīdhara deva gosvāmī*) –
slavný bhakti-jogín z 20. století, člen filozofické školy
Čaitanji Maháprabhua

tantra (*tantra*) – mystické texty, většinou v kvalitě
temnoty

tapasja (*tapasya*) – fyzická nebo mentální askeze
určená k dosažení duchovního pokroku

Táraka-brahman (*tāraka-brahman*) – jméno Absolutní
Pravdy, která člověka vysvobozuje z opakovaného
zrození a smrti

Upanišady (*upaniṣad*) – část Véd, která se zabývá
transcendentální filozofií

Vaikuntha (*vaikuṅṭha*) – duchovní svět, kde věčně
přebývá Krišna a Jeho další podoby

Védánta-sútry (*vedānta-sūtra*) – aforismy, které
vysvětlují konečný cíl veškerého poznání

Védy (*veda*) – čtyři základní Védy – Rig, Jadžur, Sáma
a Atharva

vikarma (*vikarma*) – činnosti, které vytvářejí
nepříznivé výsledky

Višnu (*viṣṇu*) – Krišnúv avatár, udržovatel vesmíru

Vrindávan (*vrndāvana*) – místo zjevení Šrí Krišny

Sanskrt a klíč k výslovnosti

Po tisíciletí se sanskrt psal různými druhy písma. Písmo, které je nejvíce rozšířené, se nazývá *devanāgarī*, což doslovně znamená „městské písmo bohů“. Píše se zleva doprava a dévanāgarská abeceda se skládá ze čtyřiceti osmi znaků včetně třinácti samohlásek a třiceti pěti souhlásek. Sanskrtská slova a verše jsou uvedeny kurzívou a transliterovány podle mezinárodního systému uznávaného profesory na všech univerzitách. Pro přepis vlastních jmen a sanskrtských slov, která se vyskytují často, bylo použito písmen české abecedy tak, aby pokud možno co nejlépe vystihovala správnou výslovnost.

Samohlásky

अ a आ ā इ i ई i उ u ऊ ū ऋ ṛ ॠ ṛ ॡ ॠ

ए e ऐ ai ओ o औ au

Souhlásky

Zadopatrové: क ka ख kha ग ga घ gha ङ ṅa

Předopatrové: च ca छ cha ज ja झ jha ञ ṅa

Zadodásňové: ट ṭa ठ ṭha ड ḍa ढ ḍha ण ṇa

Zubné: त ta थ tha द da ध dha न na

Retoretné: प pa फ pha ब ba भ bha म ma

Polosamohlásky: य ya र ra ल la ळ ḷa व va

Sykvky: श śa ष ṣa स sa

Aspiráta: ह ha Anusvára: ः ṃ Visargha: ः ḥ

Číslovky

० 0 १ 1 २ 2 ३ 3 ४ 4 ५ 5 ६ 6 ७ 7 ८ 8 ९ 9

Samohlásky „a“ je po souhlásce obsažena bez svého symbolu.

Znaménko *virāma* (◌) označuje nepřítomnost konečné samohlásky क्

Obvykle se dvě nebo tři souhlásky spojené dohromady píšou společně ve zvláštní podobě. Například:

क्ष kṣa त्र tra ज्ञ jña श्र śra

Výslovnost

ā, ai, au, e, ī, o, ū jsou v sanskrtu dlouhé samohlásky, vyslovují se dvakrát déle než krátké

ḷ se vyslovuje jako při vyslovování *lrí*

r samohláskové *r*, zjednodušeně vyslovováno jako *ri*

t, th, d, dh, n se na rozdíl od *t, th, d, dh, n* vyslovují se špičkou jazyka proti ústům

c se vyslovuje jako *č*

j se vyslovuje jako *dž*

ñ se vyslovuje jako *ň*

y se vyslovuje jako *j*

ś se vyslovuje jako v německém *sprechen*

ṣ se vyslovuje podobně jako české *š*

m̐ nosové *n*, vyslovuje se jako ve francouzském *bon*

ṅ se vyslovuje jako v *Ganga*

h̐ konečné *h, ah̐* se na konci vyslovuje jako *aha*, *iḥ* jako *ihi*, atd.

Další knihy nakladatelství Gosai Publishers

Bhaktisiddhánta Sarasvatí Thákur

Prakrita-rasa Šata-dúšaní

(s komentáři Svámí B.G. Narasinghy)

A.Č. Bhaktivédanta Svámí Prabhupáda

Hledání konečného cíle života

Svámí B.R. Šrídhar Dév Gosvámí

Duchovní harmonie *(dostupná také v češtině)*

Následujte anděly

Duchovní dotyky

Upadešámrita

Svámí B.G. Narasingha

Evoluce duchovního poznání *(i v češtině)*

Když moudrý mluví, moudří naslouchají *(i v češtině)*

Bhagavad-gíta: Poučení Šrí Krišny o dokonalosti jógy

Šrí Čaitanja Saraswat Parampará

Prakrita-Rasa Áranja Čediní

Šrí Dámodara-kathá

Prabhupáda-vidžaja

Svámí B.B. Višnu

Védská historie & věda

Naši laskaví ochránci

Svámí B.V. Giri

Šrí Katha Upanišad: Osvícení prostřednictvím smrti

Advaita-ácárja dás

Filozofie Šrí Čaitanji

Různí autoři

Šrí Gájatří Mantrártha Dípiká

Čaitanja Kathá

वासुदेवपरा वेदा वासुदेवपरा मखाः ।
वासुदेवपरा योगा वासुदेवपराः कर्ष्याः ॥ २८ ॥
वासुदेवपरं ज्ञानं वासुदेवपरं तपः ।
वासुदेवपरो धर्मो वासुदेवपरा गतिः ॥ २९ ॥

*vāsudeva-parā vedā vāsudeva-parā makhāḥ
vāsudeva-parā yogā vāsudeva-parāḥ kriyāḥ
vāsudeva-param jñānam vāsudeva-param tapaḥ
vāsudeva-paro dharmo vāsudeva-parā gatih*

Konečným cílem všech popisů zjevených písem je
Vásudéva, Šrí Krišna, Božská Osobnost. Oběti se
vykonávají pro Jeho potěšení a jóga je prostředkem,
jak Ho realizovat. On nakonec udílí odměnu za
všechny vykonané skutky. Je nejvyšším poznáním
a poznat Ho je cílem veškerého odříkání.
Náboženství (*dharmā*) znamená s láskou Mu
sloužit. Pouze On je nejvyšším cílem života.
Šrímad-Bhágavatam 1.2.28-29

