



INSTRUKTOR JÓGY

SPECIALIZACE HATHAJÓGA

YOGA4YOGI s.r.o | Vzdělávací středisko akreditované MŠMT

INSTRUKTOR JÓGY

Blanka Janíčková

Yoga4Yogi s.r.o

AKREDITACE MŠMT, č.j. 015/2015 - 50

Veškerá práva jsou vyhrazena. Publikace je vydána ve vlastním nákladu.

YOGA4YOGI s.r.o

Obsah

HISTORIE A FILOSOFIE JÓGY	5
ČTYŘI DUCHOVNÍ CESTY K OSVOBOZENÍ.....	19
1) KARMAJÓGA.....	19
KARMÁNŮV ZÁKON	19
2) BHAKTIJÓGA	21
• APARABHAKTI.....	21
• PARABHAKTI.....	21
3) RÁDŽAJÓGA.....	22
JAMA – SEBEOVLÁDÁNÍ, OBSAHUJE PĚT BODŮ.	22
JDE O SOUHRN PŘÍKAZŮ A ZÁKAZŮ:	22
NIJAMA – KÁZEŇ, SESTÁVÁ Z PĚTI PRINCIPŮ - DOPORUČENÍ:	23
ÁSANA – TĚLESNÁ CVIČENÍ.....	23
PRÁNÁJÁMA – ŘÍZENÍ A KONTROLA ENERGIE POMOCÍ DECHOVÝCH TECHNIK.....	23
PRATJAHÁRA – STAŽENÍ SMYSLŮ	23
DHÁRANA – KONCENTRACE	24
DHJÁNA – MEDITACE	24
SAMÁDHI – ÚPLNÉ, DOKONALÉ USKUTEČNĚNÍ, OSVÍCENÍ.....	24
4) DŽAŇÁNAJÓGA.....	25
VIVÉKA – PRAVÉ ROZLIŠOVÁNÍ.....	25
VAIRÁGJA – ODŘÍKÁNÍ	25
ŠATSAMPATTI – ŠEST KLENOTŮ	25
MUMUKŠTVA – NEUSTÁLÉ USILOVÁNÍ O POZNÁNÍ BOHA.....	25
SANSKRIT	27
JÓGA A HATHAJÓGA.....	27
ÁSANY	29
FÁZE A OBSAH ÁSAN	29
CHARAKTERISTIKA ÁSANY	29
ČLENĚNÍ POZIC	30
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PŘED ÁSANOVOU PRAXÍ:.....	30
SKLADBA LEKCE	30
PRÁNÁJÁMA	31
PRÁNÁJÁMA A PANČAPRÁNY	31
5 hlavních Pančaprán:	31
HATÉMY DECHU	35
NÁDÍ	36
Střední kanál (sušumna nádí).....	36
Pravý kanál (pingala nádí).....	37
Levý kanál (v sanskrtu ida nádí)	37
KUNDALINI.....	38
SKLADBA ČLOVĚKA.....	39

ČAKRY	40
FYZICKÉ ČAKRY	41
1.čakra <i>Múladhára</i>	41
2. čakra <i>Svádhištásana</i>	41
3.čakra <i>Manipúra</i>	42
4.čakra <i>Anáhata</i>	42
DUCHOVNÍ ČAKRY	43
5.čakra <i>Višuddha</i>	43
6.čakra <i>Adžňa</i>	43
7.čakra <i>Sahasrára</i>	44
RELAXACE.....	44
OČNÍ CVIKY	45
A) <i>uvolnění hlavy a ramen</i>	45
B) <i>procvičení očních svalů</i>	46
C) <i>akomodace oka</i>	46
D) <i>masáž oční bulvy</i>	46
E) <i>relaxace očí</i>	46
F) <i>akupresurní body</i>	47
G) <i>Mudry pro oči</i>	47
H) <i>Mantra</i>	48
OČISTNÉ TECHNIKY	48
<i>Néti</i>	48
<i>Dhautí</i>	48
<i>Bastí</i>	49
<i>Naulí</i>	49
<i>Kapalabhátí</i>	49
<i>Trátak</i>	49
DŽAPA MÁLA.....	50

HISTORIE A FILOSOFIE JÓGY

Historie jógy lze velmi obtížně uchopit. Různé zdroje popisují základy jógy odlišně, a především počátky jógy zasazují do naprosto rozdílných období. Některé zdroje hovoří o **kořenech jógy**, které sahají až do doby **5000 let před naším letopočtem**. Archeologickými nálezy ze **Severozápadní Indie** (dnešního Pakistánu) byla objevena dávná velmi vyspělá civilizace (měli dokonce systém odpadních vod, veřejné lázně, silnice z pravidelně skládaných cihel atd.) nyní nazývaná Indus-Sarasvati (podle dvou velkých řek kdysi protékajících severní Indií, v současnosti existuje pouze řeka Indus protékající Pákistánem). V ruinách velkých měst Mohenjo Daro a Harappa byla objevena zobrazení z mastku, která silně připomínají postavy jogínů.

Tato velkolepá civilizace byla zničena. Dlouhou dobu převládala domněnka, že ke zničení této civilizace došlo útočníky ze severozápadu, kteří sami sebe nazývali Áryi (arya znamená v sanskrtu "vznešený"). Některé badatelé dokonce předpokládali, že právě tito bojovní kočovníci "vymysleli" jógu, jiní tuto zásluhu přisuzují lidem Indus. Některé však berou vznik jógy jako společnou zásluhu obou těchto národů. Některé zase předpokládají, že áryjové byli totožní s lidem Indus.

Pomocí pozdějších nálezů odborníci docházejí k závěru, že úpadek měst obývaných Indus-Sarasvati nebylo důsledkem žádného nájezdu (který se podle nich vůbec neuskutečnil), ale v důsledku dramatické změny klimatu. Zdá se, že tento zvrát byl způsoben vážnou tektonickou katastrofou, která zapříčinila změnu směru toku řek. Právě toto vedlo k vysychání jedné kdysi z největších indických řek – Sarasvati. Podél jejích břehů se rozkládala početná města a vesnice (doposud bylo rozpoznáno na 2500 takových míst). Vyschlé koryto řeky dnes lemuje obrovskou Tharskou poušť. Vysychání řeky Sarasvati, které bylo dokonáno někdy kolem roku 1900 p.n.l. mělo dalekosáhlé následky. Donutilo místní populaci k migraci do úrodnějších částí země, zejména na východ směrem k řece Ganze a na jih do centrální Indie a Tamilnadu. Mnoho jiných nálezů vypovídá o souvislosti mezi touto civilizací a pozdější společností a kulturou hinduistů.

Pokud Sarasvati vyschla kolem roku 1900 p.n.l. či dříve, Rig-védy (nejstarší známé texty v indoevropském jazyce) musí být staršího data. Pokud je tomu tak, autoři této sbírky hymnů museli být současníky s lidmi civilizace Indu, která prosperovala někdy mezi léty 3000 - 1900 p.n.l. Ve skutečnosti astronomické reference v Rig-védách naznačují, že alespoň některé z celkem 1028 hymnů byly napsány ve třetím, nebo dokonce ve čtvrtém tisíciletí před Kristem. Rig-védy jsou složeny z archaických (a složitých) forem sanskrtu a byly předávány ústně mezi četnými generacemi. Sanskrt je jazyk, ve kterém je napsána většina jogínských posvátných textů. Patří ke skupině jazyků jako řečtina, latina, francouzština, němčina, španělština a v neposlední řadě angličtina. Sanskrt je starším bratrem ostatních indoevropských jazyků. Další zdroje mluví o původu jógy od Drávitů, kteří byli původními obyvateli **jižní části** Indie. Drávité měli blízko k přírodě, schovávali se v lesích. Podstatou jejich uctívání byla jednota mezi životem a smrtí. Kolem roku 500 př.n.l. je údajně vytlačili Áryci.

Jiné zdroje udávají, že **původ jógy** spadá do mnohem pozdějšího období, do časů Buddhy, tedy kolem roku **500 př. n. l.** Buddha (vlastním jménem Siddhártha Gautama) proslulý zakladatel buddhismu. (Většina soch ho zobrazuje s protáhlými ušními lalůčky, které symbolizují jeho schopnost dokonalého vnímání (naslouchání).)

Buddha v překladu znamená probuzený, osvícený. Výraz buddha, v buddhismu popisuje bytost, která dosáhla osvícení, a tak definitivně ukončila koloběh neustálého zrozování (samsáry). Samsára je pojem, který označuje koloběh životů dle Karmánova zákona. V případě, že karma je čistá, dochází k plné realizaci života. Plně probuzené bytosti jsou osvobozené od tzv. tří jedů mysli (nevědomost, hněv a chtivost) a od připoutaností (samjódžana) poutajících bytosti v samsáře. Jsou tak osvobozeny od utrpení a neustálého znovuzrozování, plně chápou pravou podstatu bytí (tzv. tři univerzální charakteristiky existence - nestálost, neuspokojivost a bezpodstatnost) a jsou naplněny soucitem ke všem bytostem. Původně se jednalo spíše o titul než o označení jedné konkrétní osoby.

Jak jsem už napsala, historie Indie, a tedy ani historie jógy není zcela jasná, obzvlášť v dobách do přibližně 200 let před naším letopočtem. Po prostudování různých zdrojů jsem zvolila základní historický rámec pro naše studium:

Védské období 1500 – 500 let př.Kr.

Smysl indického ducha směřuje k věčnosti.

Védy, které se dochovaly, zapisovali bráhmani (kněží). Védy obsahují vědění Aryjů. Védy jsou moudra, povídky a vše ve védách souvisí s přírodou. Jedná se o první dochované spisy, mystické a náboženské myšlenky. Nevíme, zda jsou datované do tohoto (1500 -500 let př.Kr.) nebo ještě staršího období (3000 a více let př.Kr.). Jedná se o indické moudro a vědění. Údajně jsou Védy šestkrát rozsáhlejší větší než bible.

Védy jsou psané většinou v sanskrtu a většinou v písmu dévanágarí. Védy tvoří nejstarší část hinduistických textů. Samotné slovo **véda** je odvozené ze sanskrtského kořenu **vid** a znamená vědění, poznání pravdy, posvátná tradice nebo obětní uctívání. Védy jsou kulturním dědictvím íránských a indických Árijů a neoddělitelnou součástí hinduismu a indických filosofických škol.

Védy přechovávali bráhmani tak, že je předávali v ústní podobě z pokolení na pokolení. Většina hymnů jsou obětní a oslavné chvalozpěvy adresované různým bohům. Tyto hymnické písně a způsob provádění obětí, které je doprovázely, jsou považovány za něco, co lidem vnukli prostřednictvím svatých zřeců (ršiů) samotní bohové, aby lidi poučili, jak je správně uctívat. K tomu, aby v nich i při absenci jakéhokoli písemného záznamu nedošlo ani k sebemenším změnám, vytvořili složitý a důmyslný systém jejich uchovávání výhradně ústním podáním (časoměrný verš a védská metrika), jimž vdčíme za to, že se nám védské texty dochovaly až do svého mnohem pozdějšího písemného zaznamenání naprosto věrně a bez jakékoli obsahové, jazykové nebo fonetické změny (snad ☺).

Rozdělení Véd

- **Sanhity** (Rgvéda (Rig-véda), Sámavéda, Jadžurvéda, Atharvavéda)
- **Rgvéda** - Nejstarší z hymnistických textů véd - modlitební hymny, komponovaný v letech 1500 až 1000 př.n.l. a sepsaný v letech 800 až 600 př.n.l.. Celkem 1028 hymnů (Některé zdroje tvrdí, že Védy vznikly zhruba 5000 let př.Kr. nebo 3000 př.Kr.).
Z větší části Rgvéda oslavuje Agniho (boha ohně) a Indru (boha nebe a deště).
Používat tyto hymny mohou jen lidé zběhlí v duchovním poznání.

- **Sámavéda** – melodické uctívání sómovy šťávy – véd písní, vědění o melodiích.
Sóma je jméno hinduistického boha, který se často objevuje ve védské mytologii.
Původní výraz **sóma** označoval omamnou šťávu vymačkanou z jedné rostliny, která byla často používána při obřadech. Bůh Sóma představuje personifikaci této šťávy. Jeho manželka byla Súrja.

O tom, co byla ve skutečnosti šťáva sóma, se vedou spory. Dříve převládala myšlenka, že se jednalo o alkoholický nápoj. Tato teorie byla ale v sedmdesátých letech všeobecně zpochybněna a nyní se odborníci nejčastěji přiklánějí k myšlence, že šlo o halucinogenní entheogen (z mochromůrky červené), další možností by mohla být šťáva z rostlin obsahující efedrin, zejména Ephedra sinica. Tato rostlina ovšem na druhou stranu není sama o sobě halucinogenní. Dalšími kandidáty jsou harmala mnohodílná a houby obsahující psilocybin, nejspíše lysohlávka kubánská, méně pravděpodobně pak lotos Nelumbo nucifera či konopí.

- **Jadžurvéda** - obsahuje návody ke správnému rituálnímu obětování.
- **Atharvéda** - obsahuje množství zaklínadel a magických formulí hlavně na léčení nejrůznějších chorob. Byla přidána k této trojici mnohem později.

Pátým védem je někdy nazýván epos **Mahábhárata**, jejíž součástí je **Bhagavadgíta**. Tyto védy byly příručkami indických kněží, kteří v nich uchovávali vše potřebné pro náboženské obětní rituály. Na obětním rituálu byla potřeba účasti 4 kněží, vyvolávače, zpěváka, obětníka a vrchního kněze.

První tři védy jsou slyšitelné, nazývají se šruti. Dvě základní součásti védských hymnů jsou **mantry** (hymny, modlitební formule) a **bráhmany** (návody ke správnému použití těchto formulí při modlitbě, zaklínání a obětování. Je to výkladová součást sanhit, které detailně učí, jak správně vést obřady. Podle moderního datování vznikly v 10. stol. př. n. l..

Z bráhman (výkladová část) vznikla pozdější filosofická a metafyzická díla – **brahmasútry a upanišady**. Později byly obě tyto součásti připojeny k **áranjakám** (lesní texty o životě v odříkání) – vedoucího filosofického systému hinduismu zvaného také daršany. Z pozdějšího období pocházejí itihásy, purány, upavédy a védágy, společně nazývané smrti (to, co bylo zapamatováno).

- **Upanišady** (13 hlavních, přes 200 ostatních upanišad) tajné nauky, jsou z filosofického hlediska nejzajímavější.

Upanišady jsou filosofické spisy pro nejpokročilejší následovníky. Podle moderních učenců začaly vznikat od 13. stol. př. n. l. Tradicí je uváděno 108 nejvýznamnějších upanišad, celkem jich je asi 150. Nejvýznamnějších je 13 nejstarších upanišad. Upanišady (upa-ni-šad, 'přisednout blíže k učiteli') začíná žák studovat poté, co si osvojí poznání véd. Popisují nejvyšší vesmírný princip (brahma) v jeho neosobní i osobní podobě.

- **Upavédy** (Ájurvéda, Dhanurvéda, Gandharvavéda, Sthápatjavéda a Nátjavéda) dodatky k védům
- **Védágy** (šikšá, kalpa, vjākaraṇa, nirukta, čhanda, džjótiša)

doslova 'údy véd', jsou disciplíny umožňující studium véd. Podrobně rozebírají fonetiku, metriku, gramatiku, etymologii, astrologii a astronomii.

- **Védánta-sútra** (další názvy: Brahma-sútra, Šaríra-sútra, Vjása-sútra, Uttara-mímánsá a Védánta-daršana)

Védánta sútra je spis zaměřený na bližší poznání upanišad. Skládá se z aforismů, které odhalují absolutní podstatu véd a jsou tak v jistém smyslu komentářem k upanišadám. Přírodním komentářem k Védánta-sútře je Bhágavata purána s 12 díly (zpěvy), protože vykládá její podstatu. Jejím přečtením má čtenář dosáhnout plné seberealizace.

- **Itihásy** (Mahábhárata, Rámájana)

Itihásy (historie) je označení děl, které znalosti z véd dále prohlubují. Ne všichni jsou totiž schopni získat poznání z véd, a proto existují tyto dodatky.

Mahábhárata je rozsáhlý historický epos o boji následníků rodů kuruovců a pánduovců o královský trůn, jenž se odehrál na bitevním poli Kurukšétra. Je rozdělen do 18 knih (parv). Jeho součástí je také **Bhagavadgíta** (Píseň Vznešeného, také nazývaná Gítópanišad), v níž Kršna vyjevuje Ardžunovi pět základních pojetí pravdy.

Rámájana je historický epos, jehož autorem je Válmíki Muni. Pojednává o inkarnaci Rámy, jeho skutcích a životě.

- **Purány** (18 hlavních, nejváženější je Bhágavata purána, též zvaná Šrímad Bhágavatam)

Purány (také mahápurány, purána = stará tradice) představují 18 dodatků véd. Získal je Rómaharšana. Jsou to spisy naučného charakteru, které jsou datovány do 30. století př. n. l.. Podle Brhadáranjaka Upanišady se spolu s itihásami a samhitami zjevily z dechu Nejvyšší Osoby. Jejich rozsah představuje řádově desítky tisíc slok. Popisují reálné události ze života polobohů i lidí na této planetě i na dalších planetách vesmíru v různých časových obdobích a věnují se mnoha tématům. Existuje také 18 upapurán a také množství nekanonizovaných purán z pozdější doby.

Bhágavata purána (také Šrímad-Bhágavatam, neboli Překrásná nauka o Bohu) je nejkrásnější a nejoblíbenější ze všech purán a komentář k Védánta-sútře. Popisuje osobu Kršny, jeho inkarnace, skutky a oddané. Jejím cílem je služba Harimu, Bhagavánu Kršnovi, a je podstatou Védánty.

Krišna je Nejvyšší Osobnost Božství, prvotní a svrchovaná osoba. Je nejvyšší podobou Absolutna. Ten, kdo zná Krišnu, spočívá podle Véd na nejvyšší úrovni poznání Absolutní Pravdy. Ačkoli se Krišna zjevil v tomto světě před 5 000 lety jako pasáček a později vystupoval jako král Jaduovské dynastie a přítel Pánduových synů, svým jednáním a neobyčejnými činy vždy dokazoval, že je Bůh.

Krišna je původcem všech bytostí a my jsme Jeho věčné nepatrné nedílné části. Všechny bytosti jsou omezené, zatímco Krišna je neomezený, stejně jako všechny Jeho vznešené vlastnosti. Zábavy a činnosti Krišny představují dokonalost stejně jako jeho krása, sláva, poznání, moc, bohatství a odříkání. Bůh je nepřitažlivější a je také zdrojem veškeré krásy, proto se jmenuje Krišna, což znamená „ten, kdo je přitažlivý pro všechny“.

Slovo „Krišna“ také označuje nejvyšší radost a všechna zjevená písmena potvrzují, že Nejvyšší Pán je zdrojem veškeré radosti. Individuální bytosti oplývají vědomím stejně jako Pán a touží po štěstí. Krišna je neustále šťastný, a pokud jsme v Jeho společnosti a sloužíme Mu, jsme také šťastní.'

Kršna' nebo též **Krišna** (dévanágari कृष्ण kṛṣṇa, doslova „černý“, „tmavý“, nebo "všepřitažlivý") je podle védské tradice Nejvyšší Bůh, ze kterého vše pochází, a který všemu vládne. Někdy je označován za osmého avatára boha Višnu, ale podle Bhágavata Purány je Kršna a Višnu jedna osoba, avšak Višnu má svůj původ v Kršnovi, tzn., že ve skutečnosti Kršna je zdrojem všech avatárů (i Višnu). V knize **Bhagavad-gítá** Kršna sám o sobě mluví jako o Nejvyšší Osobě, které se nikdo nevyrovná a nikdo Ji nepředčí. Během různých věků Krišna sestupuje jako inkarnace (avatár) na tuto planetu Zemi v různých podobách. Ve Svě původní podobě Kršny, však ze svého sídla sestupuje jednou za 1 975 320 000 let. K Jeho poslednímu sestupu došlo před zhruba 5 000 lety v Indii, oblasti známé jako Vradža.

Informace o Kršnových zábavách, které předvedl na této Zemi je možné čerpat z několika různých zdrojů. Předně jsou to Purány, hlavně Bhágavata Purána (Šrímad Bhágavatam) a Brahma Vaivarta Purána, kde se nachází nejpodstatnější informace z jeho dětství a pak hlavně Bhagavad-gítá a Mahábhárata, kde je možné se dočíst o Kršnově duchovním učení. Jeho zábavy jsou velkolepé a ohromující a jednoznačně z nich lze usoudit, že se jedná o zábavy Samotného Boha. Na druhou stranu však Kršna například kradl i lhal, měl 16 108 manželek, často vyváděl různé „necudné“ žerty a přitom byl i velice duchovní bytostí, která učí jak překonat utrpení světského života. Tradice bhakti však všechny tyto záležitosti vysvětlují tak, že se jedná o tzv. lílu, Jeho božskou zábavu se svou vlastní logikou.

Všechny inkarnace Boha (avatárové) měly za úkol nějakým způsobem spasit svět. Kršna měl (mimo jiné) zabít zlého krále Kamsu, který sužoval území Vradži (kraj v okolí města Mathury) a také přinést lidstvu možnost dosáhnout vysvobození (mókša) a lásku k Němu (préma) díky láskyplnému uctívání (bhakti). Narodil se Dévakí a Vasudévovi, kteří byli příslušníky vládnoucího rodu v Mathuře. Stalo se to podle tradice v roce 3228 př.n.l. Jenže zlý král Kamsa (bratr Dévakí) se dozvěděl, že právě jim se má narodit ten, kdo ho posléze zabije. Proto je uvěznil a dohlížel na to, aby byly zabity všechny děti, které se jim narodí. Díky zásahu Jógamáji, (Krišnovy duchovní energie), se zachránili sedmý syn Balaráma a osmý Kršna, kteří poté vyrůstali u Jašódy a Nandy v pasáčské vesnici Gókule nedaleko města Mathury.

Během dětství tropil malý Kršna všelijaké lumpárny (známé jsou jeho příhody, kdy kradl přepuštěné máslo (ghí), proto se mu říká Mákhanatáskara či Makhančór, „zloděj másla“) a pásal krávy (proto je nazýván Gópála nebo Góvinda, „pasáček krav“ a „ten, který těší zemi, krávy a smysly“). Kamsa pravidelně vysílal různé zabijáky a demony, aby ho zneškodnili, ale Kršna se s nimi vždy bez problémů vypořádal a všechny je zabil, přestože vypadal jako malé dítě. Podstatnou událostí také bylo, když Kršna přesvědčil místní vesničany, obyvatelé Vrindávanu (vesnice, kde žili), že by už neměli obětovat polobohu Indrovi, ale spíše místnímu posvátnému kopci Góvardhan. Kršna se pak projevil jako totožný s tímto kopcem (Góvardhananátha, „pán Góvardhanu“, dle tradice bylo později na tomto kopci nalezeno zpodobení (múrti) Kršny.). To ovšem Indru velice rozzlobilo a spustil strašlivou průtrž mračen. Kršna vesničany i všechny dobytek zachránil tím, že na levém malíčku zvedl celý tento kopec jako deštník a všichni se pod ním schovali. Po sedmi dnech Indra poznal, že Kršna je mocnější a je zdrojem jeho vlastní síly a přišel se mu omluvit. Při oslavě vítězství nad Indrou se Kršna expandoval do mnoha podob, protože s ním chtěly tančit všechny pastýřky. Nakonec Kršna zabil i krále Kamsu se všemi jeho nohsledy, čímž opět nastal v kraji blahobyť.

Další významnou událostí byla bitva na poli Kuruů (tzv. Kurukšétra), kde byl přítomen jako vozataj Ardžuny. Ardžuna se zděsil, že v nepřátelském vojsku vidí velké množství příbuzných a začal přemýšlet nad tím, jestli má bojovat a jaký to má vůbec význam. Kršna mu

tedy začal vysvětlovat duchovní učení. Tento rozhovor je obsažen v asi nejslavnější knize hinduismu, **Bhagavadgítě**, součásti **Mahábharaty**.

V boji s Kuruovci, který je popisován v Mahábháratě, Kršna dopomůže Pánduovcům ve vítězství, i když sám v boji nepozvedne zbraň, a to tak, že jim prozrazuje slabiny nepřítele. Za zmínku též stojí Kršnův vztah k ženám. Už od mládí byl idolem všech pastýřek (gópí) v celém kraji Vradža. Jeho hry s nimi se staly oblíbeným uměleckým námětem. Z nich nejmilejší mu je Rádha, se kterou se ale oficiálně neoženil. Jeho hlavní manželkou byla později Rukminí. Mimo to se oženil ještě se sedmi princeznami a 16 100 dalších vysvobodil z vězení, a poté je také přijal za manželky. „Se všemi žil tak šťastně, že si každá z nich myslela, že je jeho jedinou ženou.“ S každou z nich měl deset synů.

Kršna bývá většinou zobrazován s tmavě modrou až černou barvou pleti (Kršna znamená „tmavý“ nebo „černý“). Je řečeno, že barva Jeho pleti je šjáma. (černá, nebo tmavěmodrá - barva bouřkového mračka). Mezi jeho hlavní atributy patří flétna a často je zobrazován v přítomnosti krav či Svě milované, věčné společnice Rádhrání (Rádhy). Má bohatě zdobené oblečení a množství šperků. Šperk, který nosí na hrudi, se jmenuje Kaustubha a vznikl při „kvedlání“ (či stloukání) oceánu mléka. Jeho malá černá válečná lastura se jmenuje Páňčadžanja (bývá s ní zobrazován většinou na začátku bitvy na poli Kuruů).

Hlavním účelem védské literatury je poskytnout poznání o seberealizaci, a tak přinést vysvobození (mókša) z utrpení. Učenci jsou většinou zajedno, že cílem védského myšlení je dosáhnout pravdy a poznání vedoucí k osvícení. Každý védský systém hledá pravdu, nikoli však akademicky – poznání samo pro sebe, nýbrž poznání pravdy, která přinese osvícení. Védské myšlení neusiluje o informaci, ale o přeměnu. Dokud si lidé budou myslet, že cesta hmotného štěstí je pokrokem, nebudou usilovat o to, aby změnili sami sebe. Džanma mrtvu džarávjádhi dukkhadošánu daršanam – narození, stárání, nemoc a smrt jsou utrpením (Bhagavadgíta 13.9). Védská literatura nekompromisně prohlašuje, že i přes zdánlivé radosti znamená hmotný život utrpení. Smyslem védského vědění je vysvobodit upřímného tazatele z tohoto utrpení.

Přes nespornou genialitu myslitelů raného středověku je však nutno upozornit také na nesmírně širokou paletu učení, jimiž jsou védy prodchnuty. Jejich různorodost a kosmologické představy jsou kořeny védského pohledu na svět. Védy neznají jednoznačné filozofické školy nebo systémy. Védské sbírky uchovávají poznatky o životě praeevropanů a dalších národů či kmenů s jejich paleoastronomickými svátky a poznatky z dob, které není možné vědecky ověřit - 8000 až 800 př.n.l. Obdivuhodný dar védského odkazu je v trvale živé inspirovanosti a dosud nevyčerpané studnici poznání, zvláště v nadčasových otázkách významu lidské existence a totožnosti átman -individuální duchovní princip brahman - nejvyšší vesmírný duchovní princip a nezávisle na jáství (ahamkára), které je závislé na době, místě a životním přesvědčení. Védy nejsou jednoznačně nábožensky nebo materialisticky zaměřeny. Různorodost je ideou všech vhlédů védských ršijů (řešitelů) do kosmologických a ideových otázek. Na Védy se tedy odkazují velmi nesourodé směry indického hinduismu.

Rozdělení Védského období dle jednotlivých časových etap:

Toto období se dělí dle véd na tři období:

1. Období starovédské (období hymnů) 1500 – 1000 př.Kr
2. Období obětní mystiky 1000 – 750 př.Kr.
3. Období Upanišád 750 – 500 př.Kr.

1. Období starověké (období hymnů) 1500 – 1000 př.Kr

Hymny jsou nejstarší, nakonec sepsané památky lidstva vůbec. Uvádím, že období hymnů je od roku 1500 př.n.l., ale vlastně nikdo neví, zda není mnohem staršího data. Nejznámější „sborník“ hymnů je Rgvéda (1028 hymnů), tyto hymny jsou chvalo zpěvy na bohy (již jsem se o Rgvédě zmiňovala dříve).

V této době neznali rozlišení živého a neživého, osob a věcí, duchovního a materiálního. Nejstaršími bohy byly přírodní živly a síly. Nebe, zem, oheň, světlo, vítr a vodu považovali Áryové za osoby, které žijí, mluví, jednají stejně jako lidé.

Dokonce se v této době objevují zárodky filosofického myšlení, a to v podobě dotazů, zda se za mnohostí bohů neskryvá jediný poslední základ světa.

Myšlenka jednoty, která se později stala ústředním tématem indické filosofie začala klíčit již v této době.

2. Období obětní mystiky 1000- 750 př.n.l vznik kastovního systému

Je to období, v němž védští Indové (Áryové) rozšířili oblast své moci východním směrem až k deltě Gangu. Toto období je významné tím, že se v něm zformovaly společenské instituce, které jsou od té doby nejcharakterističtější pro veškerý život v Indii a které (na rozdíl od pozdější mohamedánské části Indie, kterou dnes tvoří Pákistán jako samostatný stát) dodnes určují ráz hinduistické Indie. Touto institucí je kastovní systém a privilegované postavení kněžského stavu, bráhmanů (Kastovní systém byl v Indii zrušen ústavou v roce 1950, je doslova nelegální. Přesto je to stále přetrvávající problém a kasty stále existují i se svými pravidly).

Podnětem k vytvoření kast byla nutnost striktního oddělení početně slabší vrstvy árijských vládců a dobyvatelů od původních obyvatel; to bylo nezbytné, měla-li se vládnoucí vrstva zachovat a nezaniknout spojením s nimi. Nejprve vzniklo rozdělení na **Árje a šúdry**, jak byly nazývány podrobené národy patrně podle jména jednoho z nich. Po tomto rozdělení do kast – staré indické slovo pro kastu, varna, znamená barva, slovo „kasta“ je portugalského původu – následovalo další dělení Árijů do tří hlavních kast:

bráhmani = kněží

kšatrijové = vládcové, králové a bojovníci (přibližně lze srovnat se středověkou šlechtou)

vaišjové = svobodní lidé (obchodníci atd.)

Pod nimi stáli **šúdrové** a ještě níže **párjové** čili zapuzení, tzn. domorodé kmeny, které podržely svou víru, váleční zajatci a otroci, z nichž později vzešlo 40 milionů tzv. nedotknutelných, kteří představují jeden z nejsvízelnějších sociálních problémů v současné Indii a za které se ve svém zápase zasazoval zvláště Ghándhí. V původním kastovním rozlišení docházelo během doby k stále hlubším diferenciacím na nespočetné dědičné podkasty,

z nichž každá žila v přísné izolaci od ostatních. Tímto systémem otřásla teprve evropská technika, zejména železnice a tovární práce.

Pro vývoj duchovního života, který nás zajímá zde, bylo zvláště důležité tvořící se a upevňující se privilegované postavení bráhmanské kasty kněží. Na počátku védského období zaujímala ještě vedoucí postavení ve společnosti válečnická kasta kšatrijů. S postupným přechodem od válečných výbojů k pokojnému a pevně uspořádanému společenskému řádu, založenému na obdělávání polí a řemeslech, vzrůstal v očích lidu význam možnosti ovlivňovat nadpřirozené síly prostřednictvím modlitby a oběti. Lid věřil, že zdar úrody, a tedy i blaho anebo bída obyvatel závisí na boží vůli. Pouze bráhmani však věděli, jak si správně počínat při styku s božskými mocemi, pečlivě toto vědění střežili a obklopovali je tajemstvím, rozšiřovali a obratně podporovali přesvědčení, že i sebenepatrnější odchylka od správného rituálu může zmařit jeho případný úspěch a namísto požehnání přinést zmar. A jak se toto kněžské vědění o starých formách a formulích bohoslužeb s prostorovým a časovým odstupem vzdalovalo svému původu, stávalo se do značné míry nesrozumitelným a obestíralo se posvátnou tajemností. Tak se bráhmani, kromě nichž neexistovala žádná jiná duchovní moc, stávali nepostradatelnými prostředníky při všech důležitějších událostech soukromého i veřejného života. Zdar či nezdar války i mírového jednání, platnost královského posvěcení i narození, sňatek a smrt závisely na správném vykonání oběti, kterou mohli provádět jen bráhmani. Zároveň měli monopol na všechno vyšší vzdělání, které bylo cele v jejich rukou.

Od srovnatelných poměrů v Evropě (např. od vlády katolické církve v našem středověku) se postavení bráhmánů odlišuje tím, že nikdy neusilovali o světskou vládu a nikdy jim ani nepřipadala a nevytvořili uzavřenou církevní organizaci s duchovní hlavou v čele. Byli a zůstali stavem svobodných a rovnoprávných jednotlivců. Protože nepozorovatelnými změnami rituálu, které mohl poznat jen zasvěcenec, mohl bráhmaň podle své vůle příznivě či nepříznivě ovlivňovat úspěch oběti, je přirozené, že všichni, kteří povolávali kněze k nějakým úkonům, si je hleděli naklonit prokazováním poct, hostěním a dary, což ještě posilovalo moc bráhmánů. – Záznamy pocházející z té doby, tzv. bráhmány, se proto hlavně a bezmála výlučně vztahují k těmto přísně střeženým znalostem obětních úkonů. Jejich hodnota jako filozofických pramenů je tedy jen nepřímá. Přesto je z nich možno usuzovat, jak se v té době proměnily náboženské a filozofické představy, které v Indii vždy tvoří jednotu.

Omezíme se zde pouze na konstatování, že se v této době postupně formovaly a přesunovaly do popředí filozofického zájmu dva pojmy, které jsou úhelným kamenem všeho dalšího hinduistického myšlení, pojmy **brahma** a **átman**. Blíže se jimi budeme zabývat v následující kapitole.

Období upanišád

Kněžské sbírky formulí a bráhmanské komentáře, prozrazující jistou stagnaci a formálnost, nemohly natrvalo uspokojovat zvědavého indického ducha. Vizionáři a asketové v lesích na severu bádali a hledali dál a vytvořili obdivuhodné **upanišady**, texty, o nichž Schopenhauer řekl: „Je to ta nejvděčnější a nejvíce povznášející četba, jakou vůbec možno

najít. Byla útěchou mého života a bude též útěchou mého umírání“. Ani upanišady netvoří ucelený systém, nýbrž jsou to myšlenky a nauky různých mužů. Dohromady existuje více než sto upanišad, jejichž význam je ovšem různý.

Slovo „upanišada“ je odvozeno z „upa“= blízko a „sad“= sedět, znamená tedy nauku určenou těm, kdo sedí „poblíž (Mistra)“, tedy nauku tajnou, přístupnou pouze zasvěceným. Veškeré indické filozofické myšlení má takový esoterický ráz, tj. je určeno jen úzkému kruhu zasvěcených. Na nesčetných místech se přikazuje sdělovat příslušné myšlenky jen nejbližším a nejoblíbenějším žákům.

Rovněž autory upanišad vesměs neznáme. Vyniká mezi nimi žena jménem Gárgí a velký Jádžňavalkja (zámožný bráhmanský otec rodiny), mýtická postava, o němž se předpokládá, že skutečně žil, třebaže od něho patrně nepocházejí všechny nauky, které mu upanišady připisují.

Základní ladění upanišad je veskrze pesimistické, a tak v příkrém kontrastu k náladě hymnů starověké doby, které se zcela obracely k tomuto světu. V upanišadách se např. vypráví o jednom královi, který opustil svou říši a odebral se do lesů, aby zkoumal záhadu života. Po delším čase se k němu přidružil jistý mudrc, kterého král požádal, aby mu sdělil své vědění. Po určitém zdráhání vědoucí mudrc pravil:

„Důstojný! Jak můžeme v tomto páchnoucím těle, složeném z kostí, kůže, šlach, morku, masa, slzí, krve, mázdry, slizu, lejna, moči, žluči a mízy, prožívat nějakou radost?

Jak můžeme v tomto těle, obtíženém vášní, hněvem, žádostí, šílenstvím, strachem, odloučením milujících, připoutáním k tomu, co nemilujeme, hladem, žizní, stářím, smrtí, nemocí a podobně, prožívat nějakou radost? Rovněž je zřejmé, že celý tento svět je pomíjivý stejně jako tito střečkové a ovádi, tyto rostliny a stromy, které vznikají a zase zanikají ... A ještě mnoho jiného bychom mohli uvést: Obrovská moře vysychají, horstva se hroutí, Polárka kolísá, lana se trhají ve větru, země se propadá ... Jak můžeme ve světě, v němž se toto vše přichází, prožívat nějakou radost? A přitom ten, kdo je jí syt, se musí stále navracet zpět!“

Pochopení života jako strasti, jež slyšíme z těchto výroků, je základním motivem indického myšlení, který od této chvíle již nikdy neustoupí do pozadí. Jak došlo k této převratné změně původně radostného a přitakávajícího postoji k životu Áryu, toho se můžeme pouze dohadovat. „Mystický“ směr, jímž se nyní vydal indický duch, koncentrace rozumových a duševních sil do nitra, nakonec nutně vede k jistému odmítání všeho, co je pouze smyslové a vnější.

Nejvýznamnějšími z upanišad prostupují dvě základní filozofické myšlenky: nauka o **brahma a átmanu a myšlenka stěhování duší a spasení**. Z myšlenek Upanišad se vyvinulo několik směrů, kterými bylo možno jít za poznáním. Byly to metody jak intuitivně pochopit mnohotvárnou skutečnost. Tyto metody se nazývají **Dáršany** (šestero vědění). Jedním z šesti dáršanů je filozofický systém **SANKJA** (Sámkja) – vypočítávání 25 základních složek života na kterých je založeno toto učení.

Základní myšlenkou této filosofie je pohled na svět, který je složený z puruša (kosmický duch) a prakriti (prvotní hmotná substance).

Stvoření

Ve své analýze stanovil Kapila 25 kategorií

1. **Puruša** či kosmický duch tvoří základnu subjektivního aspektu života. Je věčným tichým svědkem všeho, co bylo, je a bude.
2. **Prakriti** či hmota je prvotní substancí, ze které vzniklo celé stvoření či příroda. Jejími základní složkami jsou tři guny - sattva (čisté duchovní bytí), radžas (pohyb nebo aktivita) a tamas (těžkost nebo hrubost). Ty jsou zodpovědné za všechny změny a tvoří základ evoluce. Tak dlouho, pokud jsou guny v rovnováze, neuvádějí se jako tři, nevykazují žádnou aktivitu a neexistuje žádný proces tvoření a evoluce; když začnou být aktivní, objeví se v celé rozmanitosti permutací a kombinací.
3. **Mahat** je onen první stav evoluce, kdy se předchozí, nediferencovaná, prvopočáteční substance - prakriti - začíná pohybovat určitým směrem.
4. **Ahamkára** je princip zodpovědný za individualizaci mahat. Jímž dochází k rozlišení já a vnějšího světa. Odtud pak na jedné straně vcházejí smyslové schopnosti a smyslové orgány a na druhé straně elementy vnějšího světa.
5. **Manas** je kosmická mysl, která poskytuje objekt pro individualizující princip, ahamkára.
6. **Indrija** - 5 smyslů vnímání (gjánendrija) a 5 ústrojí činnosti (karmendrija) spojují mysl s projeveným světem objektů.
7. **Tanmátra** ustanovují 5 základních esencí objektů a 5 smyslů vnímání. Vyjadřují se v pěti elementech, které poskytují materiální základ celého objektivního vesmíru: 1. esence zvuku (šabda tanmátra) v prostoru, 2. esence hmatu (sparša tanmátra) ve vzduchu, 3. esence tvaru (rúpa tanmátra) v ohni, 4. esence chuti (rasa tanmátra) ve vodě, 5. esence vůně (gandha tanmátra) v zemi.
8. **Mahábhúta** - 5 elementů (živlů): 1. prostor (akáša), 2. vzduch (vāju), 3. oheň (tédžas), 4. voda (apas), 5. země (prthiví).

Systém **sánkhja** je vedle védanty nejvýznamnější ze šesti ortodoxních systémů. Za zakladatele je považován Kapila. Slovo sánkhja bývá odvozováno od výrazu označujícího „číslo“ anebo „výčet“, znamená tedy přibližně: systém, který jsoucno a pojmy vymezuje výčtem toho, co obsahují.

Od filozofie upanišad – a dodejme rovněž od védanty, filozofie, která je nejpřímější pokračovatelkou upanišad – se systém liší zejména tím, že není monistický jako védanta, nýbrž dualistický, tzn. nepřevádí vše existující na jediný princip, nýbrž uznává dva takové principy, které jsou od sebe na věky odloučeny a jsou navzájem protikladné. Védanta je spjata s filosofem Šankara, který žil v 8. století. Napsal komentáře k upanišadám, Bhagavadhítě, a dalším filosofickým dílům. Védanta, nebo-li konec véd jsou upanišady. Krátká a rozsáhlá díla psaná ve formě rozhovoru Mistra a žáka. Védanta považuje upanišady za zjevenou pravdu. Celá védantská filozofie spočívá v tom, že individuální duše (átmán) je

totožná s nevyšším duchem (brahman). Existuje jen jeden duchovní princip, které mu se často říká šiva, Višnu, ale stále je to Išvara. Hmotný svět neexistuje. Je jen bráhmán a vše kolem něj je jen iluze, klam (mája). I tento závoj je tvořený duchem. Když budeme pracovat na uvědomění si této téze, odstraníme svoji nevědomost, která je základní překážkou poznání. Dojde-li k tomu, jsme schopni prožít jednotu! Dojde-li k prožití jednoty, pravé podstaty, není proč se rodit dál a átman je vysvobozen z věčného koloběhu životů. Védanta je monoistickou filisofií.

Těmito dvěma principy jsou na jedné straně prakrti, původní příroda, princip materiální, aktivní, který je v ustavičném pohybu, avšak chybí mu vědomí sebe sama; a na druhé straně puruša, princip čistě duchovní, který není aktivní, avšak je oduševnělý a nadaný vědomím.

V původní nauce upanišad, podle níž je skutečné pouze brahma a zevní svět je jen zdání, nebyly oba tyto principy protikladné, nýbrž postupně se vyvinuly z brahma tím, že se prosadil sklon, vlastní lidskému rozumu, připisovat hmotnému světu realitu nezávislou na vědomí, a takto se z pouhé máji stala prakrti, sama sebou existující příroda. A podobně izolovaný duch (átman) jako protiklad této přírody se stal purušou, přičemž se zprvu důsledně předpokládal velký univerzální puruša, božská duchovní bytost, a vedle něho nespočet jednotlivých purušů, „osob“, individuálních duší (jež však již nebyly považovány za identické se světovou duší). Pak ovšem obecný pojem puruši odpadl, zůstaly pouze nesčetné individuální „osoby“ (puruša) a klasický systém sánkhja se stal ateistickým. V tom se tedy stýká s buddhismem, avšak nesporné vzájemné vlivy jsou dodnes, pokud jde o detaily a především časovou prioritu, předmětem diskusí.

V prakrti působí tři vývojové síly (guny- sattva, radžas, tamas): světlý element přiřazený jasu a dobru; temný, setrvačný a brzdící element; a element pohyblivosti, který je uprostřed mezi oběma. Z lůna prakrti se rodí všechno jsoucno, a to nejen hmotné elementy, nýbrž i schopnost myslet, jednat a cítit. To vše patří ke světu prakrti – zatímco my bychom toto vše spíše řadili ke světu ducha.

Světový proces se popisuje tak, že prakrti v neustálém střetání tří gun vytváří v obrovských cyklech veškerý hmotný svět (vznik světa) a znovu ho do sebe pojímá (zánik světa).

Duch je od materiálního dění oddělen hlubokou a nepřekonatelnou propastí. V zásadě je jako věčná čistota a neúčastná jinakost jeho protikladem. Ale jak je tomu v případě živé bytosti, v níž, jak se nutně zdá, hmotný element tvoří nerozlučnou jednotu s duchovním? Sánkhja říká: Tato jednota je pouze zdánlivá. Jako se čirý a bezbarvý krystal jeví jako červený, podržíme-li za ním červenou květinu, tak se i věčný puruša jeví jako jednající, trpící atd., dochází-li ke změnám na těle, s nímž je zdánlivě spojen. Na tom, co v protikladu k tělu nazýváme duší, je podle nauky sánkhja třeba rozlišovat dvě základně odlišné součásti: věčného a neměnného purušu a na druhé straně rozmanité psychické děje, představy, myšlenky, pocity, jež nejsou puruša, nýbrž náležejí k prakrti, materiálnímu světu. Rovněž myslitelé sánkhja vycházejí ze základního faktu strasti a z touhy (nikoli po pozitivní slasti, nýbrž) po vysvobození od strasti, po stavu bez jakékoli bolesti. Proč trpíme? Trpíme

pouze potud, pokud na nás působí určité situace a události vnějšího světa. Ty však na nás mohou působit pouze tehdy, pociťujeme-li je jako vlastní, jako nás se týkající a nám patřící. Ale v tom se skrývá klam: neboť jádro naší bytosti, puruša, je ve skutečnosti vzhledem k objektivnímu dění cizí a nezúčastněný. Ale puruša to musí poznat! Když dospěje k poznání, že veškerý svět, který tu proti němu stojí, se ho v nejvlastnějším nitru netýká, pak ustane všechna bolest a puruša bude vysvobozen.

Ale vysvobozena bude rovněž i hmota, prakrti! Neboť hmota jako neduchovní a nevědomá není s to pociťovat žádnou bolest; bolest cítí jen díky svému spojení s purušou, cítícím subjektem.

V individuálním životě stejně jako ve velkém dění světa záleží tedy na tom, aby puruša prozřel. Prakrti – ženský princip, a to nikoli bez hlubšího důvodu, neboť ke svému spasení potřebuje něco jiného, co je mimo něj – se musí tak dlouho rozvíjet před očima puruši (jako se tanečnice předvádí divákům), dokud si puruša neuvědomí svou jinakost a nezúčastněnost a neodvrátí se od ní a tak sebe i prakrti nespasí.

V nauce sánkhja tedy jde především o to dosáhnout ctností a odříkáním poznání a skrze ně spasení. Způsob, jímž dále existuje vysvobozený puruša, jenž se stal opět čistým, nečinným duchem, je osvětlován přirovnáním k zrcadlu, „na které už nedopadá žádný odraz“. V zásadě je však tento způsob existence zahalen závojem tajemství.

Átman a brahma

„**Brahma**“ s původním významem „modlitba“, „zaklínání“ a později „posvátné vědění“, obecně tvůrčím principem světa, velkou duší světa, která spočívá v sobě samé, z níž vyšlo a v níž vše spočívá. V jednom starším textu se praví: „Vpravdě byl tento svět na počátku brahma. Brahma stvořilo bohy. Jakmile stvořilo bohy, dalo jim vládnout nad světy...“ . „Brahma je dřevo, je strom, z nějž vytesali zemi a nebesa. Vám, moudrým, kteří hloubáte v duchu, zvěstuji toto: O brahma se opírá a na něm spočívá veškerenstvo.“

„**Átman**“ původně označoval patrně „dech“, „dýchání“, ale později nabyl významu „podstata“, „vlastní já“, „tato bytost“ ve smyslu „já v protikladu k tomu, co není já“. Átman je tedy nejvnitřnější jádro našeho vlastního já, k němuž pronikáme, když si od člověka jako jevu odmyslíme nejprve jeho tělesnou schránku a když od trvajícího, životem dýchajícího já (které bychom mohli označit jako „psyché“) pak oddělíme všechno, co je chtění, myšlení, cítění, žádostivost. Tak dospějeme k onomu neuchopitelnému nitru naší bytosti, pro něj nemáme žádné jiné slovo než „já“, „vlastní bytost“ či „duše“, vesměs výrazy, jež vyjadřují význam výrazu „átman“ jen přibližně.

V upanišádách je ztotožňován bráhman s átmanem , brahma a átman jsou jedno.

Ve světě tedy existuje pouze jediná pravá jsoucnost, jež se v pohledu na svět jako celek nazývá brahma a poznaná v jednotlivé bytosti átman. Veškerenstvo je brahma, avšak brahma je átman v nás. Zde máme před sebou základ indoárijských náboženských představ, jež jsou zjevným protikladem náboženství semitského původu, např. islámu a náboženství starých Židů. Neboť zatímco v semitských náboženstvích se bůh jeví jako pán a člověk jako jeho služebník a poddaný, zdůrazňují Indové jejich bytostnou identitu.

Je-li přístup k podstatě světa hluboko v našem vlastním nitru a lze-li jej otevřít pouze pohroužením do nitra, pak nemůže mít poznávání zevní reality pro mudrce žádnou cenu. Svět věcí v čase a prostoru není vlastní podstata, není to átman, nýbrž pouze mámení, závoj, iluze, je to **mája**, jak zní indický výraz. Poznání tohoto světa není opravdové vědění, nýbrž pouze něco zdánlivého. Zejména rozmanitost jevů je pouhá mája. Vpravdě jest pouze jedno. „Zejména toto pamatuj: Mnohost je veskrze ničím!“

Je nutno znát átman, neboť v něm poznáváme celé veškerenstvo. Tak pravil i Jádžňavalkja v rozhovoru se svou manželkou Maitréjí, která jej žádala o poučení. „Vpravdě je třeba usilovat o chápání vlastního já, Maitréjí, a o něm uvažovat; kdo viděl, slyšel, pochopil a poznal pravé já, ten poznal celý tento svět!“

Tuto hlubokou myšlenku je třeba trochu vyložit. Mívá se za to, že je možno ji pochopit učením, tzn. rozumovým chápáním – víme přece, že upanišady měly povahu tajných nauk. „K átmanu se nedospívá studiem, ani géniem, ani knižní učeností ... Bráhman se musí vzdát učenosti a stát se dítětem ... nesmí hledat mnoho slov, neboť tím jen umdlévá jazyk.“ Pravda není přístupna rozumu, nelze ji uchopit slovy. A i vyvolený k ní může proniknout jen po dlouhé cestě. Posty, klidné soustředění, mlčení, nejprísnější sebekázeň, naprosté odpoutání pozornosti a vůle od zevního světa – to jsou podmínky, za nichž je duch s to proniknout za závoj mája, k jádru vlastního já, k átmanu. Zřeknutí se sebe, vnějšího úspěchu a smyslových potěšení, vědomé podstupování námahy a utrpení. Askeze měla v Indii úlohu jako u sotva kterého národa.

A konečně k prohlédnutí lze dospět teprve v průběhu celého lidského života. Kdo o ně usiluje, musí projít čtyřmi stadii, z nichž každé trvá přibližně dvacet let; pak může skutečně prohlédnout.

Začíná jako žák (bráhmácarin) studiem védů pod vedením učitele, kterého si sám zvolil a v jehož domě bydlí. Jeho povinností je úcta, píle a pravdivost. Protože se vyučování dělo ústně a žák se musel naučit nazpaměť doslovnému znění svatých textů – takto byly také tradovány po celá staletí -, měla při tom píle nemalou úlohu.

Jako hospodář a otec rodiny (grihastha) žil životem dospělého muže, založil rodinu, zplodil a vychoval syny a dcery a plnil své povinnosti jako člen společnosti. Ve třetím stadiu, tedy poté, co již jeho synové dospěli, se uchýlil (většinou s manželkou) do lesní samoty a jako vánaprastha se začal odvracet od světa a hledal věci věčné.

Ve vysokém stáří se nakonec mohl vzdát všeho majetku, opustit svou ženu a snažit se v naprostém odříkání jako putující zbožný žebrák, jako sannjásí (doslova ten, kdo dal výhost světu), dosáhnout oné míry zduchovnění a moudrosti, která mu nakonec umožní vejít do božského brahma.

Tento nejvyšší stupeň byl ovšem vyhrazen pouze bráhmanům. Nižší kasty zpravidla zůstávaly na úrovni hospodáře či otce rodiny (grihastha). V bráhmanském životním řádu uspořádaném do čtyř stupňů musíme vidět velkolepý pokus o sladění požadavků praktického a společenského života se silnými a pro Indii charakteristickými tendencemi k odvratu od světa, popírání světa a askezi, které – pokud by nabyly vrchu – by ohrožovaly samu existenci společnosti. Bylo tedy velice prozíravé vyhradit pro úplný příklon k tomu, co je mimo tento svět, teprve pozdní věk, když už jednotlivec dostal všem svým povinnostem jako občan a jako otec rodiny. A naopak bylo tímto odvratem od světských záležitostí, k němuž docházelo ve stáří, dosaženo toho, že záležitosti praktického a veřejného života byly svěřovány zralým mužům, kteří stáli na vrcholu svých sil. Neboť pro žádný národ není dobré, vládnu-li mu samí starci.

Stěhování duší a spasení

Přistupujeme nyní k druhé základní myšlence upanišad.

Co se stane s člověkem po jeho smrti?

„Vezmou jej pak za ruku vědění, skutky a jeho dřívější zkušenosti. Jako housenka, která dospěla na okraj listu, se chopí nového začátku a sama se na něj přesune, tak i duše, když setřásla tělo a oprostila se od nevědění, se chopí nového začátku a sama se na něj přesune. – Jako zlatník bere kov z jedné plastiky a uková z něho nový, jiný a krásnější tvar, tak se i duše, která ze sebe setřásla tělo a oprostila se od nevědění, tvoří jinou, novou a krásnější podobu, třeba otců..., bohů... anebo jiných bytostí. A každý se zrodí podle toho, z čeho je nyní, podle toho, jak jedná, podle toho, jak žije. Kdo koná dobro, zrodí se jako dobrý, kdo koná zlo, zrodí se jako zlý; svatým se stane svatými skutky a zlým zlými.“ To je myšlenka stěhování duší, jak ji podává slavný Jádžňavalkja.

Ale pro toho, kdo pochopil, že všechno žití má charakter utrpení, pro toho nebyla příliš lákavá vyhlídka na to, že se zrodí znovu na nižším nebo vyšším stupni podle toho, jak se osvědčí v tomto nynějším životě. Proto neusiloval o to, aby dobrým životem dosáhl znovuzrození na vyšším stupni, nýbrž se snažil, aby ustavičnému koloběhu a střídání smrti a opětného narození zcela unikl. To je smysl indického pojmu spasení (mókša).

Poněvadž pouto k nové existenci vytvářejí a tuto existenci určují skutky (karman), podmínkou spasení je, aby člověk zanechal jednání, vzdal se sebe sama, překonal vůli k životu – askeze. Ale to samo ještě nestačí. Zapotřebí je ještě vědění, pochopení: K spasení dospěje pouze ten, kdo zná to, co je nepomíjející. A vědění není nic jiného než sjednocení s átmanem, o němž se praví: „Átman je mou duší; k němu, k této duši se odeberu až budu odtud odcházet“.

Je-li však átman v nás samých, pak není třeba někam se ubírat, nýbrž pouze dospět k poznání: „Kdo poznal: Já jsem brahma, nebude vysvobozen, nýbrž jest už vysvobozen; odhalil mámení mnohosti“. Jádžňavalkja říká: „Kdo je bez žádosti, osvobozen od žádosti a v kom žádost vyhasla, kdo sám je svou žádostí, z toho duchové života neodcházejí. Je brahma a rozplývá se v brahma“. Vědění je osvobozující moc. Individuální existence, která je nám Evropanům tak drahá, že ji pokládáme za nesmrtelnou, není přirozeně při této formě spasení zachována, nýbrž zaniká ve velké duši světa. „Jako plynoucí řeky zanikají v moři, pozbývajíce své formy i svého jména, tak i moudrý muž, oprostěn od jména a podoby, vchází do božské moudrosti, která je nade vším“.

ČTYŘI DUCHOVNÍ CESTY K OSVOBOZENÍ

1) KARMAJÓGA

Slovo karma znamená činnost, skutek. Každá naše činnost – dýchání, mluvení, pohyb, ale i každá myšlenka a každé slovo – je karma. Karmou je však označován i vesmírný zákon příčiny a následku.

Všechno, co děláme, o čem přemýšlíme nebo o čem mluvíme, se nakonec podle zákona odplaty, zákona akce a reakce, vrací zpět k nám. To, co nazýváme štěstí, je výsledek našich dřívějších kladných činů, a to, co se jeví jako rány osudu, je zpětný účinek minulého negativního jednání. Události v našem osudu se tedy neobjevují náhodně, jsou utvářeny a ovlivňovány našimi předchozími a současnými činy, jsou jejich důsledkem. Osud máme již předem určen svojí karmou, tak jako je dána dráha vystřeleného šípu, pokud ji neodkloní či neupraví nějaká jiná událost. Účinky svých karm můžeme zmírnit či upravit cvičením jógy, pozitivním myšlením, moudrostí a nezištným konáním, a tak postupně směřovat svůj osud k dobru.

Naše současná situace je důsledkem našich skutků z minulosti. A současnými činy si určujeme svou budoucnost. **Až to jednou pochopíme, nebudeme už nikoho druhého vinit z toho, co se nám děje, ale vezmeme zodpovědnost do svých rukou.**

Rozlišujeme dva druhy karm:

- **sakám karma**, sobecké jednání a
- **niškám karma**, nesobecké jednání.

Sobecké myšlení a jednání prohlubuje dualismus mezi „mým“ a „tvým“. Nesobectví nás naopak vede za hranice našeho malého ega k jednotě se vším, co existuje. Sakám karma nás poutá ke kolu znovuzrození a smrti (čórasí ká čakra) a niškám karma nás od něj osvobozuje.

Za symboly nesobeckého dávání je v Indii považován déšť, strom, jezero a světec. Déšť prospívá všem stejnou měrou, lidem, zvířatům i rostlinám. Strom skýtá stín každému, kdo pod ním hledá útočiště, a obdaruje svými plody i toho, kdo po něm hodí kamenem. I jezero je tu pro všechny. Žízeň v něm uhasí srnec stejně jako tygr. A také světec rozdává své požehnání všem bez rozdílu.

Konáme-li niškám karmu, nejen že si netvoříme žádné nové karmy, ale rozpouštíme i ty staré. Pochopení, odpuštění, dávání a pomoc nás osvobozují z koloběhu karm.

Karmánův zákon

Zákon kauzality nás učí přijímat všechny věci, skutečnosti, které se nám na současné životní stezce dějí, jako přítomnost a odměnu za to, jak jsme žili a co činili. I myšlenky, pocity, vyřčené slovo, postoj – to vše jsou hmotné skutečnosti a jsou příčinou budoucnosti.

Karma se dělí do 3 skupin:

Sančita karman- plody činů, které byly vykonány v minulosti, a dosud semena ještě nevyklíčila. Jsou uskladněna v latentní (neprojevené) formě. A čekají na projevení. Tento karmán ještě lze ovlivnit. Z toho plyne, že čím laskavěji jsou vykonávány činy v současné době, tím se může vymazávat špatný skutek uskutečněný v minulosti.

Ágámí karman- to, co vytváříme nyní. Konejte dobré skutky!

Práradbha karman- to, co již uzrálo a ovoce sklízíme v tomto životě. To, čím právě nyní procházíme. Tomuto karmanu se nelze vyhnout.

Platí pravidlo: vracet se opět na zem je za trest. Cílem je nevytvářet další karman, který by vázal átman (boha v sobě) v samsáře (koloběh života).

Duch (puruša) je zcela čisté vědomí bez jakéhokoliv přívlastku a činnosti. Sídli v lidském těle a nekoná. Je svědkem. Je pozorovatelem toho, co člověk – lidská bytost dělá. Díky Karmánovu zákonu však na sebe váže plody lidských činů a na jejich základě se po fyzické smrti rodí v jiném těle, aby odčinil to, co bylo způsobeno v dřívějším životě. Pomocí Karmánu se udržuje průběh světa.

Jsme lidé - živé bytosti, které stejně jako všechno ostatní živé - toužíme žít. Tato mocná touha neboli pud sebezáchovy nám neustále podsouvá potřebu svůj život chránit a bránit. Jógová filozofie hovoří o lidském žití jako o utrpení. Utrpení, které si však způsobujeme mi sami svým sobectvím vyvolávaným lpěním na životě. Víme, že život je dar a chránit jej je naší povinností stejně jako povinností, každého jiného živého tvora, který ho chrání vybaven přirozenými pudy a instinkty. Ty naše lidské "instinkty" nazývá jóga v souvislosti s výše uvedeným sobectvím jako **kléše - zdroje útrap**. Je jich celkem pět: první avidja znamená nevědomost, narodili jsme se a nevíme co bylo před tím a nevíme co bude až nebudem, uvažujeme o duchovní podstatě sebe sama, ale máme stále pochybnosti, neumíme dost dobře rozlišovat nepodstatné - pomíjivé od podstatného - nepomíjivého, druhá asmita nás upevňuje v jáství, chybném ztotožňování se se svým fyzickým tělem, ale i myšlenkami a pocity. Třetí rága nebo-li chtění nás nutí toužit a přilnout ke všemu co je krásné a pro nás potěšující na rozdíl od čtvrté kléše dvéši, díky které máme odpor ke všemu nehezkému a nám nelibému a poslední abhinivéša v nás vyvolává stejně tak touhu žít jako strach ze smrti.

A jsou to právě tyto zdroje útrap, které jsou podhoubím pro negativní sklony lidské přirozenosti, které jama charakterizuje jako ubližování, lhaní, kradení, vášnivost, lpění či hrabivost. Jakmile se cítíme ohroženi, obvykle se jimi bráníme. A někdy je přirozeně využijeme následně i k útoku. Nebo jinými slovy jakmile nejsou uspokojovány naše základní životní potřeby (máme hlad, žijeme v nejistotě a v nebezpečí, někdo nás zesměšňuje, máme pocit, že nás nemá nikdo rád, nikdo nás nepotřebuje, nikdo nás neuznává a neváží si nás, naše práce nás neuspokojuje atd.). Má vůbec smysl žít? Má, má a má slyšíme uvnitř sebe sama, ale je třeba proto něco udělat. Jdeme do boje pod heslem oko za oko, zub za zub – ty jsi mě pomluvil, já o tobě také něco nalžu, nikdo mě nemá rád já budu všechny nenávidět, mám hlad, tak si někde něco přivlastním a tak podobně. Jógová jama naléhavě vybízí zdržovat se těchto nám lidem vlastních sklonů a projevů a naopak dodržovat ahimsu neboli neubližovat, satju neboli nelhat, astéju neboli nekrást, brahmačarju neboli nebýt náruživý a aparigrahu neboli neulpívat a nebýt hrabivý. I ve Starém zákoně se dočteme o odplatě v souvislosti s ochranou principu života.

2) BHAKTIJÓGA

Bhakti znamená lásku a oddanost k Bohu a jeho dílu, respekt a úctu ke všem živým tvorům i celé přírodě. Cestou bhaktijógy může jít každý bez rozdílu, ať mladý či starý, ať chudý nebo bohatý; nezáleží na národnosti ani na vyznání. Bhaktijóga nás vede k cíli jistě a bez oklik.

Bhaktijóga znamená i uctívání jedné boží podoby. Bůh je všude. Je v nás i mimo nás. Jsme s ním spojeni jemnou nitkou lásky. Bůh je univerzální láska. Všechny nás obklopuje a námi proniká láska boží milosti, ale my si toho nejsme vědomi. Kdybychom toto vědomí probudili, kdybychom jednou zažili boží lásku, nepřáli bychom si už nic jiného. Pak bychom poznali, že pravá láska je Bůh. Člověk bez bhakti je jako ryba bez vody, jako pták bez křídel, noc bez měsíce a hvězd. Všichni potřebujeme lásku. Jedině tehdy se cítíme chráněni a šťastni jako dítě ležící v náručí matky, jako poutník, který po dlouhé a obtížné cestě konečně dosáhl cíle.

Jsou dva druhy bhakti:

- **aparabhakti**, sobecká láska a
- **parabhakti**, univerzální láska.

Bhakta přijímá vše, co ho potká, jako boží dar. Nemá žádná přání, nic neočekává a oddává se plně boží vůli. Vyrovná se s každou životní situací, před níž ho osud postaví, a přijme ji. Nežádá nic pro sebe; jeho modlitba zní: „Děj se vůle tvá.“

Dříve než však dospějeme k tomuto vysokému stupni lásky k Bohu, je naše bhakti promíšena se sobeckými myšlenkami. To znamená, že Boha sice milujeme, ale zároveň od něj něco očekáváme. Mnozí se k Bohu obracejí o pomoc, jakmile je začne sužovat nějaká bolest nebo starost. Jiní se modlí o hmotné věci, o peníze, slávu nebo profesní vzestup. Měli bychom však mít neustále na paměti, že až opustíme Zemi, budeme zde muset všechno zanechat, a proto nemá materiální bohatství, moc a sláva žádnou skutečnou a trvalou hodnotu. Duchovně hledající člověk se modlí o moudrost a poznání Boha. Často jsme si však už vytvořili vnitřní obraz Boha – jaký má podle našeho názoru Bůh být, jak se má chovat – a tak nejsme vůbec otevření a přístupní božímu zjevení.

Mudrc Nárada popisuje ve svých Bhakti sútrách devět principů bhaktijógy:

- I. satsang – dobrá duchovní společnost,
- II. harikatha – naslouchání a čtení o Bohu,
- III. šraddha – víra,
- IV. Íšvarabhadžan – opěvování Boha,
- V. mantradžapa – opakování božího jména,
- VI. šama dama – odtažení smyslů od světských věcí a jejich kontrola,
- VII. santó ká ádar – prokazování úcty člověku, který se zasvětil Bohu,
- VIII. santóša – spokojenost,
- IX. Íšvarapranidhána – oddanost Bohu.

Není duchovní cesty bez bhakti. Nemiluje-li student obor, který si zvolil, těžko dokončí studium. Stejně i my budeme schopni překonat všechny překážky jen tehdy, budeme-li mít lásku a oddanost ke svým cvičením, cestě a svému cíli. Bez lásky ke všem tvorům a bez oddanosti k Bohu nemůžeme dosáhnout jednoty s Ním.

3) RÁDŽAJÓGA

Rádža znamená král. Král jedná samostatně, sebejistě a sebevědomě. I rádžajogín je samostatný, nezávislý a neohrožený. Rádžajóga je cestou sebekázně a cvičení. Říká se jí také aštangajóga (osmistupňová cesta), protože se dělí dle Pathandžály na osm částí:

- I. **jama – sebeovládání,**
- II. **nijama – kázeň,**
- III. **ásana – tělesné cvičení,**
- IV. **pranájáma – kontrola energie pomocí dechových technik,**
- V. **pratjahára – stažení smyslů,**
- VI. **dhárana – koncentrace,**
- VII. **dhjána – meditace,**
- VIII. **samádhi – úplné, dokonalé uskutečnění.**

Těchto osm stupňů rádžajógy vede k systematickému získávání vnitřního klidu, čistoty, sebekontroly a poznání.

Jama – sebeovládání, obsahuje pět bodů.

Jde o souhrn příkazů a zákazů:

- **Ahimsá** – nezraňování, neubližování

Nepůsobit žádnému tvorů bolesti nebo škodu ani v myšlenkách, ani slovy či skutky. Neubližování značí i nezabíjení. Jíme-li maso, musí být usmrceno nějaké zvíře. Proto se jogín ze zásady stravuje vegetariánsky. Zvíře předem instinktivně vycítí budoucí události. Má-li být zabito, vnímá to a cítí strach ze smrti. Vylučuje hormony strachu a stresu. Ty pak zůstávají v mase poraženého zvířete a lidé je automaticky konzumují spolu s masem. Tady se skrývá příčina mnohého zdánlivě bezdůvodného strachu, neuróz a psychóz.

- **Satja** – pravda, pravdivost

Říkat pravdu je vždy dobré a správné; rozhodující je však, jak ji sdělíme. Můžeme po někom pravdou mrštit jako nožem, ale také ji můžeme odít do milých slov. Nechceme-li se prohřešit proti výše zmíněnému principu ahimsy, měli bychom si vzít k srdci slova Maháprabhudžího, který řekl: „Slova by měla z tvých úst padat jako květiny.“ Být pravdivý také znamená nepřetvařovat se, nepoužívat žádné výmluvy či vytáčky. Svou pravou tvář snad můžeme na okamžik skrýt před zraky ostatních, ale přinejmenším jeden člověk bude vždy znát naši vnitřní pravdu: my sami. Naše vlastní vědomí je svědkem všeho.

- **Astéja** – nekradení

Nemáme brát nic, co podle práva patří druhému. Tím se však nemyslí jen hmotné věci, ale také duševní vlastnictví, zmařit druhému příležitost, připravit jej o naději či radost. I drancování přírody a ničení životního prostředí je porušování principu astéji.

- **Brahmačárja** – čistý způsob života

Brahmačárja se často překládá jako sexuální zdrženlivost. Ale tento pojem je mnohem širší. Brahmačárja je stále obrácení myšlenek k Bohu. To však neznamená, že zanecháme svých povinností v tomto světě. Naopak, měli bychom je plnit s větší péčí, ale stále s vědomím: „Já nejsem konající, Bůh je ten, kdo koná.“

- **Aparigraha** – nehromadění majetku

Neměli bychom shromažďovat statky, ale brát si a používat jen to, co potřebujeme k životu. Kdo má mnoho majetku, má i hodně starostí. Bez majetku jsme se narodili, a všechny majetek tu opět zanecháme, až budeme opouštět tento svět. Nehromadění také znamená nechat ostatním lidem svobodu. Nelpět ani na věcech, ani na lidech. Dáváme-li volnost, osvobozujeme sami sebe, neboť darovat svobodu znamená být sám svobodný.

Nijama – kázeň, sestává z pěti principů - doporučení:

- **Sauča** – čistota

Tím se myslí nejen čistota vnější, ale především čistota vnitřní. Naše šaty, tělo, ale také city a myšlenky by měly být čisté. Totéž platí i pro chování, kterým se projevujeme. Společnost lidí, kteří na nás mají dobrý vliv, kteří jsou duchovní a podporují nás svou moudrostí, je velmi přínosná pro náš rozvoj.

- **Santóša** – spokojenost

Spokojenost je to největší bohatství, které můžeme vlastnit. Indický básník Tulsídás řekl: „Toužíš po dolech na zlato a drahokamy – vnitřní spokojenost ti však nepřinesou.“ Spokojenosti můžeme dosáhnout jen tehdy, pochopíme-li, že všechny statky tohoto světa přinášejí zklamání a že vnitřní bohatství nás dělá mnohem šťastnějšími než hmotný majetek.

- **Tapas** – sebeovládání, sebekázeň

V životě stále narážíme na překážky a nesnáze. Přesto se však nesmíme vzdát a s pevnou rozhodností musíme kráčet zvolenou cestou. Klíčem k úspěchu je soustavné cvičení se sebekázní, trpělivostí a výdrží.

- **Svadhjája** – studium svatých spisů

Aspiranti jógy by se měli také zabývat tradičními spisy jógové filozofie, například Bhagavadgítou, upanišadami, jógasútrami Pataňdžaliho. Tyto spisy nám přinášejí cenné poznání a jsou nám na naší cestě velkou pomocí.

- **Íšvarapranidhána** – oddanost Bohu

Odevzdávejte s čistou oddaností vše, co činíte, Božskému Já. Bůh chrání každého, kdo se mu oddá s důvěrou a vírou.

Ásana – tělesná cvičení

Pránájáma – řízení a kontrola energie pomocí dechových technik

Ovládnutím svého těla a dechu získává rádžajogín také kontrolu nad myslí a probouzí tím vnitřní síly, které ho vedou dále na jeho duchovní cestě.

Pratjahára – stažení smyslů

Jogín je schopen obrátit podle libosti své smysly i mysl dovnitř nebo je nasměrovat ven, stejně jako želva vtahuje hlavu a končetiny pod krunýř nebo je z něj zase může vystrčit. Ovládáme-li pratjaháru, dokážeme okamžitě a nezávisle na vnějších okolnostech odpoutat smysly od zevních předmětů, a pokud si přejeme, jsme opět schopni se k vnějšímu světu obrátit a věnovat mu pozornost. V základních stupních meditace cvičíme pratjaháru tak, že znehybníme tělo, zavřeme oči, zklidníme mysl a nasměrujeme pozornost do nitra. Schopnost pratjaháry pomáhají posílit určité techniky. Například v jednom meditačním cvičení se

nejdříve soustředíme na vnější zvuky, zjišťujeme jejich povahu, vzdálenost atd. Pak se pozvolna stáhneme do svého „vnitřního prostoru“ a nasloucháme zvukům uvnitř těla (úder srdce, krevní oběh atd.). Teprve když jsme zvládli pratjaháru, můžeme se zabývat koncentrací.

Dhárana – koncentrace

Dhárana znamená soustředit myšlenky a emoce na jediný objekt. Běžně se to daří jen na krátký okamžik. Brzy přicházejí další myšlenky a odvádějí nás. Nezřídka si svou nesoustředěnost uvědomíme až po několika minutách. Pokud nejsme schopni soustředit se v kteroukoliv dobu a na jakémkoliv místě na jednu myšlenku nebo jeden předmět, dháranu jsme ještě nezvládli. Velkou pomoc při stupňování schopnosti koncentrace představuje cvičení trátku (koncentrace na plamen svíčky), určité ásany, pránájáma a opakování mantry.

Dhjána – meditace

Všechny meditační techniky jsou jen přípravným cvičením pro vlastní meditaci. Meditaci se člověk nemůže naučit, stejně jako si nemůžeme „osvojit“ spánek. Spánek přichází, když je tělo v klidu, a meditace se daří, když se zklidní mysl. Při meditaci ustávají představy, neboť ty pramení v intelektu. Lidský mozek můžeme přirovnat k obrovskému počítači, který má nesmírnou úložní kapacitu. Mohou tam být uloženy všechny vesmírné údaje. Ale i tento „počítač“ má své hranice. Může nám zpětně poskytnout jen to, co jsme do něj vložili. V meditaci však zažíváme čisté Bytí. Jakmile se intelekt ztiší a individuální ego přestane existovat, rozzáří se v srdci božské světlo a my se s ním ztotožňujeme.

Samádhi – úplné, dokonalé uskutečnění, osvícení

V samádhi se sjednocuje poznávající, poznání a poznávané. Poznávající (ten, který cvičí, praktikuje), jeho vědění, poznání (co je Bůh) a objekt poznání (Bůh) se stávají jedním. To znamená, že se člověk sjednotí s božským vědomím. Kdo dosáhne samádhi, vidí nadpozemské, zářící světlo, slyší nebeský zvuk a vnímá v sobě neomezený prostor. Když dospějeme k samádhi, podobáme se řece, která po dlouhé a obtížné cestě konečně vtéká do moře. Nyní už není žádných překážek a řeka se na věky sjednocuje s oceánem. Stejně tak dospěl teď i jogín ke konci své cesty a stává se zajedno s nejvyšším vědomím. Jeho vědomí nalézá věčný klid, mír a blaženost – je osvobozeno.

Tuto zkušenost nelze popsat slovy, neboť

jen ten, kdo okusil mléko, ví, jak mléko chutná;

jen ten, kdo zakusil bolest, ví, co bolest znamená;

jen ten, kdo miloval, ví, co je láska;

a tak jen ten, kdo prožil samádhi, ví, co samádhi je.

V tomto stavu se rozpouští všechna dvojnost. Není už ani dne ani noci, ani světla ani temnoty, nejsou vlastnosti, nejsou barvy, vše je spojeno s nejvyšším Já. Sjednocení individuální duše s vesmírným Já je cílem jógy.

4) DŽAŇÁNAJÓGA

Džňána znamená poznání. Džňánajóga je cestou, na které zažíváme skutečnost skrze poznání, cvičení a zkušenost,

Džňánajóga má čtyři principy:

- I. vivéka – pravé rozlišování,
- II. vairágja – odříkání,
- III. šatsampatti – šest klenotů,
- IV. mumukštva – neustálé usilování o poznání Boha.

Vivéka – pravé rozlišování

Vivéka je nejčistším nástrojem poznávání. Považujeme ji také za nejvyšší instanci svědomí, která nám říká, co je správné a co chybné. Většinou velmi dobře víme, co bychom měli dělat, ale naše sobecká přání se ukážou být obvykle silnější a hlas svědomí v nás přehluší.

Vairágja – odříkání

Vairágja znamená vnitřně se osvobodit od veškerých žádostí po pozemském majetku a radovánkách. V očích džňánajogína se jeví všechny světské radosti neskutečnými, a proto pro něj nemají trvalou hodnotu. Džňánajogín hledá neměnný, věčný, nejvyšší princip – Boha. Všechno pozemské je pomíjivé, a proto je podobou neskutečnosti. Skutečnost je átmán, božské Já, které je nezničitelné, věčné a neměnné.

Šatsampatti – šest klenotů

Šest klenotů symbolizuje šest principů:

- šama – stažení smyslů a mysli dovnitř;
- dama – kontrola smyslů a mysli, schopnost zdržet se všech negativních činností jako je krádež, lhaní, negativní myšlení;
- uparati – schopnost stát nad věcí;
- titikša – stálost, vytrvalost, kázeň a překonávání všech těžkostí;
- šraddha – víra a důvěra ve svaté spisy a slova Mistra;
- samádhan – úsilí o dosažení cíle, vědomí cíle. Ať se děje cokoliv, máme veškeré své snažení směřovat k dosažení cíle. Při neustálém vědomí cíle nás od něj nemůže nic odvrátit.

Mumukštva – neustálé usilování o poznání Boha

Mumukštva je palčivá touha v srdci, touha poznat Boha a sjednotit se s ním.

Átmádžňána je nejvyšší a věčné poznání, poznání pravého Já. Sebepoznání znamená zažít, že nejsme od Boha oddělení, ale že jsme s Ním a s veškerým životem sjednoceni. Tím přestane intelekt fungovat jako hranice a naše srdce zaplaví neomezená a všeobsahující láska. Pak nám bude zcela jasné, že vše, čím ostatním ubližujeme, postihuje nakonec nás samé. **Porozumíme vesmírnému přikázání ahimsy, neubližování, a budeme se jím řídit. Tím se nakonec spojí cesta džňánajógy s principy bhaktijógy, karmajógy a rádžajógy.**

TANTRISMUS

Anthony Tribe, učenec buddhistické tantry, nabízí seznam tantrických rysů:

- Jednota rituálu, a to zejména v uctívání božstev
- Jednota manter
- Vizualizace božstev a identifikace s nimi
- Touha po zasvěcení, ezoterice a tajemství
- Význam učitele (guru, ācārya)
- Rituální používání mandal
- Přehodnocení vztahu k lidskému tělu
- Přehodnocení vztahu, významu a role žen
- Analogické myšlení (včetně mikrokosmických a makrokosmických vztahů)
- Přehodnocení postoje k negativním duševním stavům

"Tantra" označuje učení a praxe obsažené v písmech, známých jako tantry nebo āgamy.

Slovo tantra znamená systém, ale ještě starším významem je tkanina, osnova.

Přítomnost dvou kosmických principů, mužského a ženského, které na sebe neustále vzájemně působí, tvoří a vstřebávají nepřerušeně celé stvoření.

Tantrické spisy nebyly koncipovány určitou osobou, ale velcí mudrci, avataři Boží, je vnímali skrze víze, které pak zjevovali lidstvu. Každé takové spisy jsou charakteristické pro určitou epochu.

Mnoho textů se zabývá téměř výlučně mystickou erotikou a takto se stávají opravdovými sexuologickými pojednáními, díky kterým je dnes tantra sice známá na Západě, ale často chybně vykládána.

Důležité je to, že tyto texty přežily čas, a že se dostaly až k nám, ve chvíli kdy lidstvo potřebuje účinné metody vnitřní transformace a duchovní záchrany. Mohli bychom zkrátka říci, že důležitost tantrických spisů spočívá v tom, že jsou to opravdové učebnice duchovní praxe, protože, jak je známo, hlavním problémem je dnes praktické uskutečňování náboženské pravdy bez ohledu na to, o jaké náboženství se jedná.

Sir John George Woodroffe (1865-1936), známý také svým pseudonymem Arthur Avalon, byl britský orientalista, jehož práce pomohla hindské filozofii a jógy Západu. Studoval práva na Oxford a měl soudcovskou praxi. Vedle jeho soudcovské funkce studoval sanskrit a hinduistickou filozofii a měl zájem především v hinduistické tantře. Přeložil asi dvacet původních sanskrtských textů a pod pseudonymem Arthur Avalon, publikoval a přednášel indickou filozofii a zaměřil se na širokou škálu jógy a témat Tantry.

SANSKRIT

Historická díla byla psaná v Sanskrtu. Jedná se o jazyk vyšších kast – bráhmánů – kněží. Je to duchovní a náboženský jazyk.

Pánini (5.-4.st. PŘ.Kr.) – gramatik a jazykovědec, vytvořil sanskrt na základě tehdy existujícího jazyka. Sanskrt se píše písmem dévánágari (slabikové písmo, čtení zleva doprava). Častým znakem v Sanskrtu je vytváření složenin. Sanskrtová nosovka má několik možných prepisů – n, m, ng. Označení ásan je možné psát dvojím způsobem. Jednak připojením slova ásana, nebo ponecháním slova ásana zvlášť.

JÓGA A HATHAJÓGA

Jóga – slovo pochází ze sanskrtu „jug“.

V západní civilizaci je člověk vnímán odděleně od své duše. Ve východní civilizaci jde o jednotu.

Souvisí velmi těsně s filozofií sánkhja, neboť sánkhja je teoretickým základem jógy a naopak filozofové sánkhja uznávají jógu jako praktický doplněk své nauky.

Jóga znamená doslova „jho“, tj. sebevláda, disciplína.

Základem toho učení (jógy) je myšlenka, že člověk může dosáhnout nejhlubšího poznání, vytržení a spasení určitým systémem asketických cvičení, meditací a koncentrací. Jogín musí nastoupit dlouhou a namáhavou cestu, chce-li na jejím konci dosáhnout osvobození od strasti a znovuzrození. Toto dlouholeté trpělivé sebezpřemáhání má osm stupňů dle **Patandžáliho** (viz Rádžajóga).

Jako vedlejší účinek získává jogín na této cestě různé divotvorné síly a nadpřirozené schopnosti, jejichž výčtu obvykle věnuje mnoho místa většina popisů indického života. Ve starých Jóga-sútrách se např. uvádějí tyto schopnosti:

znalost minulosti a budoucnosti; rozumění řeči všech zvířat; vědění o dřívějších životech; schopnost učinit vlastní tělo neviditelným; síla slona; znalost věcí subtilních, skrytých a vzdálených; znalost vesmíru; znalost uspořádání těla; utišení hladu a žízně; odolnost proti vodě, bahně a trnům, vyproštění z nich; pohyb vzduchem; vláda nad elementy; tělesná dokonalost a neporušitelnost tělesných vlastností; ovládání smyslových orgánů; svrchovaná vláda nad vším bytím a vševědoucnost.

Cíl jógy je jednota těla a duše.

Jóga je filosofickým systémem, který se zabývá rozvojem duchovního života s cílem dosáhnout mókši (vysvobození).

Hatha – nátlak, násilí, tlak. (razantní zásah do organismu vedoucí k očistě organismu).

Veškeré komponenty našeho života: tělo, mysl, emoce, intelekt, smysly jsou spojeny do jednoho celku a jejich aktivita má být v harmonii.

Hathajóga má kořeny v tantrickém pohybu těla. Tělo využívá jako nástroje k vnitřnímu bádání. Hathajóga pomáhá očistit tělo i mysl.

K očištění slouží **prostředky Hathajógy:**

ásany (pozice), pránájáma (řízení, kontrola energie pomocí dechových technik) a krije (Šatkarmas, očistné techniky).

Hathajóga je souhrn fyzických, dechových a očistných technik, které vedou k celkovému pročištění.

Cesta jógy je sebeovládání a prostřednictvím jógy můžeme dojít k sebeuskutečnění.

Hathajóga náleží k systému Rádžajóga.

Rádžajóga – Královská jóga. Rozvíjí kontrolu nad myslí. Je to klasická jóga. Využívá vůle a meditace k zlepšení koncentrace, zklidňuje hnutí mysli a dosahuje jednoty.

Tantrajóga – využívá odříkání, rituálů, meditací a mystiky. Tantra vede k dokonalosti dvě protichůdné síly. **Hledá mezi póly rovnováhu.** Stejně jako hathajóga. Nesmí převažovat jeden nebo druhý pól. Vyrovnaním fyzického potencionálu nervovým systémem, reprezentujícím emoce, smysly... je nutné pracovat tak, aby ani jeden z pólů neměl převahu.

Hatha – Ham (slunce) a Tham (měsíc). Vyjadřuje cit pro rovnováhu doplňujících vlivů. Hathajóga využívá pohybu k vnitřnímu klidu.

3 základní díla Hathajógy :

1. Hathajógapradipíka (autor je patrně Svátmáráma)
2. Ghérandasamhítá (autor neznámý)
3. Šivasamhítá (Šivova sbírka, autor neznámý)

Dále védy, Upanišády, Jógasútra, Bhagavadgíta (součást eposu Mahábhárata)

Jóga je jen jedna! Jednotlivé typy jógy se liší pouze přístupy k dosažení cíle. Jóga usiluje o zharmonizování těla a duše.

3 Náležitosti Hatha jógy:

Dech, Bandhy a Pohled

Bandhy – energetické zámky, centrum síly

Mulabandha – aktivní pánevní dno

Uddiyanabandha – aktivní spodní břicho

Jalandarabandha – uzávěr krku

ÁSANY

Ásana je sanskrtský výraz pro tělesnou pozici. Obecně ásana znamená zaujmout na delší čas určitou tělesnou polohu a cítit se v ní příjemně a uvolněně. Pataňdžali, který ve 2. století př. Kr. sepsal zásady a poznatky jógy do jógových súter (pouček), nazývá ásanou pouze meditační sed, zatímco tělesná cvičení označuje jako jóga vjájáma. Běžně se však za ásany považují i dynamické jógové cviky.

Mnohé ásany byly odvozeny od přirozených pohybů a pozic zvířat a někdy také odrážejí schopnost zvířat pomoci si v případě onemocnění (kočka, srnka, tygr, zajíc atd.) Ásany hluboce ovlivňují tělo i mysl. Jejich cvičením docílíme blahodárného účinku, který získávají zvířata, když tyto pozice zaujímají zcela instinktivně. Např. márdžarí (kočka) je protažení těla a páteře, u bhudžanga ásany (kobry) zase rozpuštění agrese a emocí, u šašanka ásany (zajíce) uvolnění. Za nejvyšší a „královskou“ ásanu je považována šírša ásana (stoj na hlavě) a padma ásana (lotos).

Ásany působí na svaly, klouby, dech, oběhový, nervový a lymfatický systém, na všechny orgány i žlázy. Ovlivňují rovněž mysl, psychiku a čakry (energetická centra). Jsou to psychosomatická cvičení, která posilují a vyvažují celou nervovou soustavu, a tak harmonizují a stabilizují psychický stav cvičícího. Těmito „cviky“ lze dosáhnout celkového zklidnění, duševního klidu, uvolnění i pocitu vnitřní svobody a míru.

Cílem každé pozice je její procítění – uvědomění si jednoty fyzického těla a mysli s cílem vytvořit harmonii.

Fáze a obsah ásan

1.fáze : zabýváte se nástupem do pozice, jejím zaujetím a uvolněním se v ní, pracujete s vědomím uvolnění a dýchání, které pozorujete. Je potřeba se naučit pozorovat aktivní dech pozice, pozorovat jak a kde dech probíhá.

2.fáze: pozorujte pocity těla a vše, co se uvnitř těla odehrává. Po ustálení v pozici je třeba pozorovat fyzické odezvy těla a uvědomit si proudění energie.

3.fáze : vnitřní meditace v každé pozici (není-li pozice prováděna dynamicky). Stav blaženosti. Je dosaženo stavu míru, klidu a absolutní radosti.

Charakteristika ásany

1. Nenásilně a bez námahy zaujímaná - pomalý, řízený pohyb s plným vědomím, počáteční fáze a konečná fáze a její vizualizace, dynamická fáze – zaujímání pozic, statická fáze – nehybnost a relaxace v ásaně.
2. Setrváváme v ásaně delší dobu – jestliže neprovádíme ásany dynamicky, ale setrváváme delší dobu v ásaně, tak se dostaví účinky ásany – protažení, svalová a psychická relaxace, změny prokrvení části těla, přímý a reflexní účinek na vnitřní orgány, vyplavení endorfinů navozující pocit uvolnění a blaženosti. Standardní výdrže jsou tak 30 s – 2 min, při předchozím nácviku – 4 nádechy.
3. Prováděná řízeným dechem.

4. Ovládnutá mysl – mysl se soustřeďuje na pocity, které v průběhu dynamické a statické fáze vznikají. Ve statické fázi mizí pohyb a ztrácejí se i pocity, které s pohybem souvisí. Je třeba soustředit se na dech, nebo na oblast, kterou daná ásana cíleně namáhá. Vhodné je mít zavřené oči, aby vnější prostor nerušil.

Členění pozic

Existuje různé členění pozic, my se budeme držet tohoto členění:

Stoje
Lehy
Sedy
Vzpory
Torze
Předklonové
Záklonové
Obrácené

Průpravná cvičení před ásanovou praxí:

Před ásanovou praxí je potřeba se zahřát, rozpohybovat klouby, protáhnout svaly. Zahřívací část uvolní páteř a aktivují celý organismus tak, aby při zaujetí ásany nebylo pociťováno napětí.

Antirevmatická sestava
Hatémy dechu
Spinální cvičení
Oční cviky
Relaxační ásany
a podobně

Skladba lekce

Lekce by měla mít své náležitosti, například:

1.	úvodní modlitba	
2.	úvodní relaxace (Jacobsova metoda, pranájama apod.)	cca 30 minut
3.	přípravná cvičení - zahřívání	
4.	ásanová praxe	cca 30 minut
5.	pranájama	cca 15 minut
6.	závěrečná relaxace	cca 15 minut
7.	závěrečná modlitba	

PRÁNÁJÁMA

Pránájáma a pančaprány

Základem veškeré tvorby života je božská energie, podporující, udržující a proměňující se podle potřeby dle toho, jak je nutné se vyrovnat s životními funkcemi. PRÁNA - energie božské matky, universální tvůrčí síla, ÁJÁMA - kontrola, řízení. Většinu prány získáváme ze vzduchu (také z potravy).

Dýchání musí být pomalé a uvolněné, aby byla umožněna dostatečná absorpce prány. Také potrava musí být dostatečně rozmělněna. Prána je životní kosmická energie. Není závislá na dechu, ale dech je závislý na práně. Prána proudí v kanálcích, které se nazývají nádí a vytváří druhý obal hrubohmotného těla, pranajamakóšu. V každé části lidského těla proudí energie a dle výskytu je možné rozdělit je na

5 hlavních Pančaprán:

Prána – sídlí v hrudníku, postupuje směrem nahoru. Odpovědná za oběh srdce a mízy, ovlivňuje činnost srdce a plic. Je odpovědná za příjem.

Apána – v podbříšku. Postupuje směrem dolů. Ovlivňuje ledviny a pohlavní orgány. Je odpovědná za výdej.

Samána – v oblasti nad pupkem. Vyrovnává působení prány a apány a je odpovědná za zpracování přijatého. Působí na trávicí orgány.

Udána – v končetinách, krku, hlavě. Reprezentuje duchovní rozvoj. Je odpovědná za využití a tvorbu. Ovlivňuje řeč a smysly.

Vjána – je všude tam, kde je třeba. Působí jako doplnění energií. Je odpovědná za distribuci přijatého. Rozvádí energii všude tam, kde je jí nedostatek.

Dirha pránájáma - hned od začátku lekcí Jógy je potřeba se učit hluboký, pomalý, řízený dech. Mnoho chronických chorob je spojeno s nedostatečným dýcháním, které můžeme vyléčit či zmírnit správným dýcháním. Jogín se učí dýchat vědomě. Nesprávné dýchání a problémy spojené s dušností nejsou ničím novým. Běžná populace dýchá pouze desetinou svých plic. A nestačí oživit svůj nervový systém a krevní řečiště. Dýcháme-li jen povrchně, speciální nervové receptory, skryté hluboko v plicích, nejsou vůbec ovlivňovány. Od samého počátku se jogíni učí **dirgha pránájámu**. Což je hluboký, pomalý, **řízený dech**. Každodenní dýchání fyzického těla je ve většině případů plně automatické či autonomní a je řízeno spodní částí mozku. V jógové pránájámě je celá dýchací funkce převzata vyšším mozkem, který je využíván vědomou myslí. Oba typy dýchání, jak automatické, tak i vědomé dýchání má vždy dva aspekty: jeden aspekt nazýváme vnější respirací a druhý vnitřní respirací. Sanskrt – **bahja a antara**.

Sukha-púrvaka-pránájáma - Sukha znamená snadný nebo příjemný. Púrvaka znamená stádium, kterého musí být dosaženo před přechodem k mnohem obtížnějším kontrolám dechu. Z toho vyplývá, že Sukha – púrvaka – pránájáma znamená jednoduchý dech (při studiu jógy je třeba zvládnout nejdříve tento jednoduchý dech). Nácvik dýchání můžeme praktikovat v poloze sukha-ásanu (zkřížený neboli turecký sed). Též můžeme zaujmout pozici vadžra-ásanu (sed na patách).

Sukha-púrvaka-pránájáma má čtyři varianty kontroly prány. První variantu představuje prostý nádech a výdech, tzn. Švása-prašvása-pránájáma. Začínáte s rytmem 4:4, tedy na 4 doby nádech a na 4 doby výdech. Postupně provádíte 3 kola tohoto dechu. Přidáváte každý

den kolo až provádíte 9 kol. Protože tento dech se provádí v rytmu, v němž mají všechny části stejnou délku, jmenuje se sama-vrtta.

Pokud je člověk zdravý, měl by přejít postupně k rytmu 6:6 nebo 8:8. Vyšší rytmy nejsou nutné.

Druhá varianta se jmenuje **višama-vrtta** nebo **lóma-pránájáma**. Zde se připojuje zastavení dechu po nádechu, takže rytmus je nejdříve 4:4:4, pak 6:6:6 a nakonec 8:8:8. Čtvrtá a konečná varianta **súkha-púrvaka-pránájámy**, někdy tzv. jóga-pránájáma, je dechový rytmus, který obsahuje všechny 4 části: nádech a zastavení dechu po nádechu a výdech a zastavení dechu po výdechu. Každá z těchto fází trvá stejně dlouho. Takže rytmus je 4:4:4:4 později 6:6:6:6 a nakonec 8:8:8:8. opět se doporučuje tak 9 cyklů tohoto dýchání. Cílem všech výše popsaných pránájám je otevření oblasti plic, které nejsou normálně používány.

Podmínky pro správné provádění pránájámy (a také před fyzickým cvičením – ásany) a hatha-ásan:

1. Dlouhé vlasy učesat a stáhnout
2. Před cvičením vlažná sprcha
3. Požaduje se čistý, volný a pohodlný oděv. Nejlepší je cvičit bez oděvu (doma)
4. Po praktikování jógy sprcha- studená. Zlepší se krevní cirkulace celého těla a zvýší se odolnost proti chladnému vzduchu a vodě
5. Cvičení by mělo probíhat v dobře větrané místnosti. Nejlepší je cvičit pod širým nebem
6. Podložka by měla být čistá
7. Nikdy by se nemělo cvičit s plným žaludkem. Měla by uplynout nejméně hodina od lehkého jídla. Můžete se napít šálku slabého čaje. Půl hodiny po praktikování jógy si můžete dát lehké jídlo. Pozor na mléko a vůbec potraviny vytvářející hlen, ty by se jíst neměly. Pokud jsou problémy se zácpou, doporučuje se pít bylinné čaje.

Vibhaga-pránájáma - částečné dýchání nebo-li lalůčkovité dýchání. Toto dýchání je základem pránájámy a začátkem kvalitní dechové kontroly.

Dech můžete kontrolovat, jestliže fyzicky kontrolujete dech ve třech hlavních částech plic.

Plice jsou rozděleny do 3 hlavních částí:

Adhama – spodní břišní oblast

Madhajama - střední mezižeburní oblast

Adhajama - horní podklíčková oblast

Dechová cvičení můžete provádět v ásaně vardžara-ásana, případně v jiných sedech nebo v šávásaně (poloha mrtvoly).

1. Adhama-pránájáma

Kontrola spodních laloků v břišní oblasti – položíte si jednu ruku na spodní část hrudníku poblíž bránice (hluboké nádechy a výdechy)

Pak dlaně obou rukou položíte z boku na spodní část hrudníku, dalo by se říci, že dáme ruce do pasu, ale výš, tedy na spodní část hrudníku.

Po té co absolvujete tuto dvojí kontrolu dýchání ve spodních lalocích plic přistoupíte ke třetí kontrole. Položte dlaně na záda na spodní část hrudníku tak, že prsty rukou máte proti sobě a směřují k páteři, palec je dolů.

2. Madhjama-pránájáma

Kontrola dechu ve středních lalocích plic – dlaň ruky položíte na hrudník doprostřed prsou (3-6 cyklů)

Pak umístíte dlaně ze stran hrudníku, prakticky téměř k podpaždí (3-6 cyklů).

A nakonec položíte dlaně zezadu na hrudník, téměř na lopatky a opět dýcháte 3- 6 cyklů.

Hrudní neboli mezižeburní dech není běžnou součástí autonomní dechové funkce.

Ženy tímto dechem dýchají většinou dobře, ale muži potřebují delší praxi na to, aby se naučili dýchat v oblasti kolem srdce (95 % onemocnění srdce – muži).

3. Adhjama-pránájáma

Kontrola dechu v horních lalocích plic - ruku položíte na horní část hrudníku (3-6 cyklů)
Horní, nebo-li podklíčkový dech není součástí normální autonomní dechové funkce. Velmi málo lidí dýchá správně těmito nejvyššími laloky, což má za následek velký počet lidí trpících astmatem a jinými dechovými potížemi. V případě nedostatečného podklíčkového dechu mohou trpět funkce smyslu – sluch, zrak, bolesti hlavy, ztráta vlasů a choroby pleti.

Mahat-jóga-pránájáma - hluboký dech. Dech je řízen tak, že nejprve vstupuje do spodní (břišní) části plic, pak postupuje do střední části plic a nakonec naplňuje i horní podklíčkovou oblast plic. Aby nedošlo ke křeči průdušek, doporučuje se „polknout dech“ po nádechu – aprákáša-mudra. Začátečníkům je doporučováno, aby nádech do každé části plic trval přibližně 2 doby.

Pranava-pránámája

Při nádechu „óm“ a při výdechu „aah“.

Nádech: výdech v poměru 1:2, např. 6:12, 8:16, 9:18, ..., 12:24

Vjághra-pránájáma, Čatus-páda-ásána, tygří dech - Dýchání v poloze Mardžari-ásany, tedy kočky. Nádech – vyhrbit záda a výdech prohnout a podívat se dopředu.

Pránájámajóga - Existuje škola jógy, která se výhradně věnuje kontrole prány, tedy vitální síly. Vyučují se 3 skupiny technik.

První skupinu tvoří fyzická dechová cvičení pro kontrolu a regulaci dechu.

Druhá skupina – meditační dechy

Třetí skupina – kundalini šakti, zabývá se kontrolou a probouzením vitální síly těla.

Savitrí-pránájáma – rytmický dech

Savitrí – rytmus, harmonie.

Púrvaka – nádech

Kumbhaka – zastavení dechu po nádechu

Réčaka – výdech

Šúnjaka – zastavení dechu po výdechu

Tál – doba dechu (jestliže je dech 2:1:2:1, jde o dech na 1 tál)

Dvacet minut rytmického dýchání je pro relaxaci těla a duše stejně cenné jako 8 hodin spánku. Rytmické dýchání můžete provádět v jakékoliv poloze (sed, leh, stoj). V případě, že budete hodně trpěliví, můžete se naučit takto dýchat i v běžném životě. Při chůzi, běhu, práci a podobně.

Rytmické dýchání může probíhat v těchto rytmech: (nádech:zádrž:výdech:zádrž)

- 2:1:2:1** dýchání na jeden tál. Má vliv na vysoký krevní tlak. Může dočasně dojít k úlevě napětí a bolesti srdce.
- 4:2:4:2** vhodný rytmus pro děti a rekonvalescenty po chirurgickém zákroku. Vhodné pro lidi, kteří mají nemocné srdce, pro lidi, kteří se chtějí naučit správně dýchat. Pro astmatiky. Podporuje žláзовou stimulaci.
- 6:3:6:3** pro osoby trpící emočními výkyvy (maniodepresivní poruchy). Je to jeden z nejlepších způsobů, jak zásobovat pránou emoční tělo a jak získat kontrolu nad emočními výkyvy.
- 8:4:8:4** Nejlepší rytmus k posílení a omlazení těla. Je to vhodný rytmus pro ztišení a meditaci.
- 10:5:10:5** Pro zvýšený metabolismus, zrychlení činnosti orgánů těla. Prospěšné pro osoby s vyčerpaným nervovým systémem. Každý kdo je stále unavený a neví co s tím. Překoná se lenost a váhavost.
- 12:6:12:6** Mysl je probuzena pránickým tokem a je zaznamenána bdělost i čistota smyslů. Velmi dobré proti špatnému zraku a sluchu. Této technice by se měli věnovat studenti, kteří si chtějí rozvinout dobrou paměť a jasnost myšlení.
- 14:7:14:7** Mysl a smysly jsou tímto rytmem ztišeny. Výborná pro pránickou meditaci. Nazývá se dech čistoty.
- 16:8:16:8** Mistrovský dech – siddha rytmus. Je spojen s omlazením těla, dosažením dlouhověkosti v dobré kondici a s dokonalými ideály.

Existují rytmy o 10,12,16,24,32 a 64 tálech.

Uvedla jsem příklady rytmu dechu 2:1:2:1 v různých obměnách (2:1:2:1..... 10:5:10:5..... 16:8:16:8), tedy Savitrí-pránájáma , existují i další rytmy, jako Savitur-pránájáma 1:1:2:2, Savitra- pránájáma 1:2:1:2, savitré- pránájáma 2:2:1:1. Rytmický dech je možný trénovat například za chůze. Provedeme 8 kroků s nádechem, 4 kroky se zádrží dechu, 8 kroků s výdechem a 4 kroky se zádrží. Při chůzi můžeme také dechový vzorec obrátit (např. 4:8:4:8). Tímto způsobem se zpomaluje hromadění kyseliny mléčné a jiných látek spojených s únavou ve svalech. Vydechuje se více oxidu uhličitého, a to člověka udržuje svěžího a neunaveného. Tento způsob dýchání vám může úplně „dobít baterky“. Doporučuje se 20 minut tohoto dechu. Nedoporučuje se takto dýchat večer, protože by se špatně usínalo.

Pro dobítí energie a sil můžeme také použít „psí dýchání“ bhaśaka-pránájáma nebo kukkura-krija. Hluboce se nadechnete nosem a vydechnete ústy. Jazyk necháte viset tak jak to dělají psi a rychle nadechujete a vydechujete s jazykem volně visícím. Opakujeme 2-3krát. Představujete si při tom, jak usrkáváte vodu s citronem a budou se nám tvořit sliny v ústech a nebudete mít žízeň. Tato technika je velmi vhodná při potřebě akutně nabít energii, a také při zánětech jazyka a úst.

Klasická cvičení pránájámy

Bhastrika pránájáma – kovářské měchy

Existuje 9 typů bhastriky. Ve všech formách se vzduch prudce vhání do plic a prudce vyhání z plic (Nasagra-bastrica, Kušala-pránájáma, Mukha-bastrice).

Uddžadží pránájáma – vítězný dech, nádech „só“, výdech „ham“. Po nácviku v duchu a dýcháme skrz hlasivkovou štěrbinu.

Nádhí šódhana – nádech levou dírkou, výdech pravou. Nádech pravou dírkou a výdech levou. Uklidňuje mysl a zvyšuje koncentraci.

Kapálabhátí – pasivní nádech a aktivní výdech (při výdechu se stahuje břicho), čistí mozek a přivádí energii do těla. Nesmí provádět těhotné a lidé s vysokým krevním tlakem – zářivá lebka

Bhrámari pránájáma- bzučivý dech – antistresový dech, snižuje krevní tlak, posiluje hlas. Před spaním – ten kdo trpí nespavostí. Ruce přes temeno nebo přes obličej, ucpat uši a při výdechu bzučet.

Šitalí pránájáma- chladivý dech, jazyk do trubičky ven z pusy. Chlazení organismu

Jógová polarita

Lóma vilóma popisují hru na energii na protipólech (anoda, katoda). Jestliže energie přechází pouze od jednoho pólu k druhému, je možné tento jev popsat v jógovém konceptu jako vzestup kundalini-šakti v sušumná-nádí. Praktiky Lóma-vilóma se staly klíčem k pozitivnímu zvládnutí této síly, jevu kundalíni.

Lóma- vilóma- pránájáma – střídavé dýchání nosními dírkami. Dechový cyklus začíná nádechem pravou nosní dírkou, zádrž, výdech levou nosní dírkou, zádrž. 8:4:8:4.

Alóma-vilóma-pránájáma – střídavé dýchání nosními dírkami. Nádech pravou nosní dírkou, zádrž, výdech levou nosní dírkou, zádrž. Nádech levou nosní dírkou, zádrž, výdech pravou nosní dírkou, zádrž. Rytmus 8:4:8:4, mnoho opakování. (vhodné pro osoby nadměrně podrážděné, výbušné, násilné)

Existují další mudry, typy dechů a krije související s jógovou polaritou.

Nasagra mudra (palec a prsteníček střídavě uzavírají nosní dirky) – používá se při střídavých jógových technikách. Další technika je např. Višnu mudra.

HATÉMY DECHU

Jsou to polohy těla, při kterých se posiluje svalstvo odpovědné za pohyby spojené s dechem. Současně, kromě posilování, dochází ke stlačování a tím pádem stimulaci různých nervů, které odpovídají té části plic, kterou chceme aktivovat. Pozice provádíme nenásilně, pomalu a vědomě. Také je možné v pozici zůstat a dýchat v ní, pak získává kvalitu ásany.

Průpravné cvičení pro břišní (brániční) dýchání Adhama pránájáma:

Pozice dítěte - balásana

Neúplná pozice zajíce – sapúrna šašásana

Pozice velblouda – uštrásana

Káki mudra – sešpulené rty při výdrži v uštrásaně, které vydechují vzduch ze spodních laloků plic a vytvářejí silný zvuk „čch“

Čin mudra – spojený palec s ukazováčkem, ostatní prsty propnuté, dlaň otočená dolů

Průpravné cvičení pro hrudní (střední) dýchání Madhajama pránájáma:

Úplná pozice zajíce – púrna šaśásana

Pozice ryby – matsjásana

Činmaja mudra - spojený palec s ukazováčkem, ostatní prsty v pěst, dlaň otočená dolů

Průpravné cvičení pro podklíčkové dýchání Adhjama pránájáma:

Maximální poloha zajíce – paripúrna šaśásana

Pozice zlomené květiny – nikundžásana

Velké gesto – púrna mahá mudra (v pozici vadžrásany zapažte a s výdechem se předkloňte)

Adhi mudra - prsty v pěst, dlaň otočená dolů

Mudry

Čin mudra – spojený palec s ukazováčkem, ostatní prsty propnuté, dlaň otočená dolů

Činmaja mudra - spojený palec s ukazováčkem, ostatní prsty v pěst, dlaň otočená dolů

Adhi mudra - prsty v pěst, dlaň otočená dolů

Džañana mudra – mudra poznání, na obou rukou spojený palec s ukazováčkem, ostatní prsty propnuté, dlaň otočená vzhůru

Brahma mudra – plný jógový dech- prsty na obou rukách v pěst (palec uvnitř pěsti), pěsti jsou proti sobě spojené (v klíně) dlaně vzhůru

Mudra namaskár- Dlaně k sobě, prsty propnuté, prsty směřují vzhůru a spojení dlaní je na hrudní kosti.

Manmantha krijá

– zkřížené paže před hrudníkem posilují svalovinu hrudníku a zlepšují možnost dýchat.

NÁDÍ

Energie je v těle rozdělována pomocí jemných drah, Nádí (trubky, proud). Začínají u spodního konce páteře a tvoří základ veškerého života. Je 72000 nádí a z toho 10 hlavních. Začínají v dutině ústní, uších a všech otvorech, které tělo má. 10 hlavních nádí prochází všemi základními čakrami a rozvádí energii po celém těle. Nádí vychází z kořene, který se nachází mezi múlándhárrou (1.čakra) a svadhíštánou (2.čakra)a jmenuje se **medhra**. Vinou se tělem. Třemi nejdůležitějšími kanálky jsou sušumna, ida a pingala. Kanálky se nachází v jednom z obalů těla, v pránamajakóša.

Střední kanál (sušumna nádí)

začíná v místě, kde sídlí Kundaliní (v křížové kosti neboli v tzv. múládháru nad múládhára čakrou), a stoupá přímo vzhůru páteří do nejvyšší čakry.

Jako vedení pro parasympatický nervový systém koordinuje činnost našeho na vůli nezávislého systému. Patří sem všechny činnosti, které vědomě neřídíme. Naše srdce bije, plíce dýchají, náš krevní systém produkuje plazmu, náš mozek koordinuje komunikaci, naše mysl se stará o vnější dění...

Všechny tyto a další neuvěřitelné funkce jsou vykonávány mnohem efektivněji, než by dokázaly milióny počítačů. Tyto operace jsou uskutečňovány bez ohledu na to, kam je zaměřena naše pozornost. Zdá se, že nepotřebují naše vědomé řízení a kontrolu. Naše

tělesné funkce pracují nezávisle na naší vůli podle organizovaného pracovního plánu s komplexním propojením. Mnohé z nich objevila až špičková lékařská věda zkoumající kyselinu DNA (deoxyribonukleová kyselina – nositelka genetické informace). A přece stále zjišťujeme, že jsme objevili jen špičku ledovce. Činnosti, které se uskutečňují prostřednictvím parasympatického systému (patří mezi skupiny vegetativního (autonomního) nervstva, jehož funkce nepodléhá naší vůli). Jsou v hladkém svalstvu zažívací trubice, průdušnice, průdušek a močopohlavním ústrojí), jsou spontánním děním.

Uskutečňují se přirozeně bez toho, že bychom my něco dělali. Proto byl pro označení této jógy vybrán název "sahadža", protože sahadža znamená spontánní, vrozený. Stoupání Kundalini a její práce jsou spontánní procesy, kterými nelze vědomě manipulovat a které můžeme pouze podpořit vyvážeností levého a pravého kanálu subtilního systému, technikami sahadža jógy, respektem ke všepřonikající Božské energii ve všech jejích projevech a introspekci.

Jakmile byla naše Kundalini probuzena, vystoupila tímto středním kanálem nad vrchol hlavy. Postupně si začínáme uvědomovat ohromné vnitřní galaxie našeho subtilního systému. Toto počáteční osvícení neboli seberealizace je pouhým počátkem našich dalších dobrodružství, kdy se seberealizace bude upevňovat.

Pravý kanál (pingala nádí)

se také nazývá sluneční kanál. Začíná ve svádhisthána čakře (2.čakra), stoupá pravou stranou. Je jím vedena aktivní energie, podněcující naše dynamické a tělesné činnosti. Je-li požadavek na této straně příliš velký, levá strana ochabuje a přání zažít radost Átma mizí.

Když pravá strana dominuje, člověk se stává velice suchým a agresivním. Vytváří se tak nadměrný tlak na levý spánek a ego. Celý systém je vyveden z rovnováhy a člověk, zaslepen egem, ztrácí citlivost k emocím. Jeho rozhodování a činy omezují životy jiných a člověk je přijímá a uskutečňuje s pevným přesvědčením, že jsou nezbytné a logické. Extrémy pravostranného chování vedou například k srdečním onemocněním (infarkt,...).

Městský způsob života se všemi svými doprovodnými znaky vede u lidí k pravostrannosti. Je obtížné udržet rovnováhu mezi emocemi a činy, když je práce, škola a okolní prostředí agresivní a stresující. Klidné prostředí domova pomáhá uchovat klid, ve kterém je možné se očistit a napravit nerovnováhu.

Pingala končí v pravé nosní dírci. V hathajóze reprezentuje slabiku „HA“.

Levý kanál (v sanskrtu ida nádí)

se také nazývá měsíční kanál. Začíná v múládhára čakře (1.čakra). Poskytuje vedení pro energii našeho přání. Naše přání jsou podstatná pro naše činy, bez jejich impulsů by se nemohlo nic stát. Tento kanál se stará o náš citový život a naši minulost.

Problémy levé strany směřují k pasivitě nebo k citovým extrémům (poruchám). S emocionální nerovnováhou se sebedisciplína stává obtížnou a špatné zvyky je těžké napravovat. V nejhorším případě se můžete stát letargickými nebo vznikají mentální poruchy, epilepsie a senilita.

Ida končí v levé nosní dírci. V hathajóze reprezentuje slabiku „THA“.

Obě nádí začínají v múládháre a šroubovitě se vinou kolem šušumny vzhůru a končí na úrovni adžna čakry. Oba kanálky se kříží v čakrách a končí v nosních dírkách. Idu a pingalu lze pročišťovat střídavým dechem Nádí šodhana. V případě, že dosáhneme pročištění nádí, vyrovnáme energii čaker a všechny energie v těle, může dojít k probuzení síly kundalini.

KUNDALINI

Při probuzení Kundalini jde o nejčastější formu psychospirituální krize. Někdy se také mluví o hadí síle nebo energii - šakti. Koncept má svůj původ v indické spirituální tradici. Podle hinduistické a buddhistické tantrické školy je Kundalini kreativní energií universa a reprezentuje ženský princip.

Ačkoli se v nejčistší podobě objevuje v Indii, má svoje důležité paralely i v jiných kulturách a náboženských společenstvích. V jistém smyslu může být probuzení Kundalini rozpoznáno jako centrální mechanismus, který je podkladem různých forem dramatických projevů emočních, psychosomatických a spirituálních, které by v západní medicíně mohly být považovány za projevy psychopatologie.

Tantrické školy vyvinuly mapy čaker, s jejichž pomocí popisují detailně fyzikální, emocionální a spirituální projevy probuzení Kundalini. Nehledě na obtíže, které probuzení Kundalini přináší, je obecně považována za energii, skrze níž přichází léčba psychosomatických obtíží, pozitivní restrukturační osobnosti a vývoje vědomí. Vzhledem k její mimořádné a často mimořádným způsobem se projevující síle je celý proces jejího probuzení brán velmi vážně a vždy je doporučována asistence zkušeného průvodce. Proces probuzení Kundalini, jak je popsán v indické literatuře, je často provázen dramatickými fyzickými a psychologickými manifestacemi. Uvedeme zde jen několik příkladů /Greenwald, 2002/:

- aktivace prány nebo krije - intenzivní bezděčné pohyby, třesy, vibrace, záškuby, pocity elektriny v těle, brnění, nárazy energie zaplavující tělo;
- fyziologické obtíže, aktivace latentních chorob nebo pseudo nemocí, onemocnění zažívacího traktu, zdánlivý infarkt, poruchy příjmu potravy;
- jogínské fenomény-tělo může zaujímat jogínské pozice /tzv. asány / nebo pohyby rukou /tzv. mudry/, které člověk nikdy předtím neviděl a neznal;
- psychologické a emoční projevy jako např. strach ze smrti a šílenství, kolísání nálad, zaplavující pocity úzkosti, hněvu, viny nebo deprese, stejně tak jako pocity intenzivního soucítění a nepodmíněné lásky. Neschopnost spát, pseudo psychotické symptomy - vidění světla, hlasy, upadání do transu;
- mimosmyslové zážitky-zahrnují informační vstupy na úrovni vizuální - světlo, sluchové - hlasy, hudba nebo čichové - vůně vonných tyčinek;
- parapsychologické zážitky - probuzení schopností rozšířeného vědomí- synchronicity (je pojem, který zavedl švýcarský psycholog C. G. Jung jako označení pro příčinně nevysvětlitelné (a kauzální) setkání dvou nebo více událostí v čase, které tím na úrovni prožívání subjektu získávají význam. Pojem synchronicity je však spojován také s objektivním nahromaděním jevů, které si žádají společnou interpretaci, v čase nebo prostoru, ač mezi nimi není přímá kauzální souvislost, a vymykají se novověké představě o náhodě, kupříkladu souběžný vzestup nacismu i komunismu na přelomu 20. a 30. let 20. Století), objevení léčebné schopnosti a psychokineze- (někdy nazývaná telekineze) je schopnost hýbat či posouvat věci na fyzické úrovni pouze silou vůle.)
- stav vědomí, pro který jsou používána označení samádhi nebo satori, tj. osvětlení, pohroužení vědomí do mystických stavů jednoty, míru, světla nebo energie, klidu, radosti, zaplavující vlny blaženosti.
- Projevy této formy krize odpovídají popisům probuzení hadí síly čili kundalini, známým z historické indické literatury. Podle názoru jogínů představuje kundalini formu tvořivé

kosmické energie, jež ve skryté formě sídlí u báze lidské páteře. Tato síla může být aktivována meditací, specifickými cvičeními, zásahem povolání duchovního učitele, popř. podněty dosud neznámými.

Probuzená kundaliní stoupá vzhůru kanály „éterického těla“, jež popisuje jogínská literatura jako pole nefyzikální energie obklopující a prolínající tělo fyzické. Při svém vzestupu očišťuje člověka od stop traumatických zážitků a otevírá centra psychické energie zvané čakry. Ačkoliv je tento proces v jogínské tradici vysoce oceňován a považován za blahodárny, není bez nebezpečí a vyžaduje odborné vedení tzv. guruem, jehož kundaliní je plně probuzena a stabilizována. Velmi obvyklé jsou vize jasného světla či různých archetypálních bytostí, pestrá škála vnitřně vnímaných zvuků či zážitky, které se zdají být vzpomínkami z minulých životů. Zmíněný obraz dotváří bezděčné a často nekontrolované chování: mluvení cizími jazyky, prozpěvování neznámých písní, zaujímání jogínských pozic a gest, jakož i napodobování řady zvířecích zvuků a pohybů.

Nedávno byly neklamné známky tohoto procesu pozorovány u tisíců obyvatel Západu. Kalifornský psychiatr a oční lékař Lee Sannella, který jako první uvedl syndrom kundaliní do západních odborných kruhů, sám zaznamenal téměř tisíc takových případů.

SKLADBA ČLOVĚKA

Lidské tělo má božský základ, kolem kterého jsou obaly, a proto si tento základ neuvědomujeme. Duchovní podstatou člověka je átman (vědomí, puruša, pravé Já). Jednotlivé obaly se různě projevují, prostupují a mísí. Všechny jsou atomické povahy a vibrují. Všichni lidé mají stejný počet obalů, ale liší se jejich kvalitou vibrací. Nejběžnějším dělením je rozlišování tří těl a v rámci nich pět obalů (= paňča-kóša). Každý vyšší obal obaluje všechny nižší.

Nejnižším tělem je hrubé nebo hrubohmotné tělo (sthúla šaríra). Je kompletně smrtelné. Zahrnuje dva obaly:

Annamaja-kóša je obal potravy, je to naše fyzické, buněčné tělo. Je ze všech těl nejhutnější. Jeho funkci lze ovlivnit správnou stravou, sebekázní a cvičením. Skládá se z pěti prvků (bhúta): éter, vzduch, oheň, voda a země.

Pránamaja-kóša je obal vitality. Je to obal, který je tvořený vitální energií (pránou), neboli tím, čím prána proudí (nádí). Obsahuje čakry, ale práce s nimi ovlivňuje i vyšší těla. Umožňuje činnost orgánů, oživuje tělo. Jeho hmotným projevem je dýchání. Tento obal lze ovlivňovat nebo léčit akupunkturou, cvičením ásan a správným dýcháním.

Druhým tělem je jemné nebo jemnohmotné tělo (súksma šaríra). Je jenom částečně smrtelné. Také zahrnuje dva obaly:

Manómaja-kóša je obal mysli. Je to schránka myšlení, napojená na nižší mysl (manas), která nevede k pravému poznání. Pouze přijímá smyslové podněty, je to prvotní informace o stavu našeho okolí. Vedle manasu tvoří tento obal i pět smyslových orgánů (džanendrije): čich, hmat, sluch, chuť a zrak, a pět orgánů konání (karmendrije): řeč, uchop, pohyb, vylučování a rozmnožování. Pracuje také s emocemi a touhami, ale pouze povrchně. Manómaja-kóša je smrtelná.

Vidžňanamája-kóša je obal intelektu. Je schránkou inteligence a je tvořen vyšší myslí (buddhi). Buddhi je propojeno s manasem, odkud přichází vjemy, které jsou dále zpracovávány. Buddhi je jasný rozum, schopnost abstraktně myslet. V buddhi sídlí karma (shromažďuje zkušenosti z minulých vtělení), a proto je tento obal nesmrtelný, zatímco manas a ego smrtelné jsou. Buddhi musí mít pod kontrolou ego. Zatímco schopnost vidět je manas, rozhodnutí, na co se podívám, je buddhi. Pokud má člověk buddhi málo rozvinuté, ulpívá na věcech.

Posledním třetím tělem je kauzální nebo příčinné tělo (kárana šaríra). Toto tělo je na úrovni Prány a je nesmrtelné. To, co je v tomto těle, přechází do dalších životů. Nejsou tam například vzpomínky. Ty se smrtí ztrácíme. V tomto těle jsou uloženy schopnosti člověka, všechno s čím je schopen pracovat, tzn., že u každého člověka je jinak naplněno. Jsou zde také naučené vzorce jednání, kterých je třeba se zbavit, protože jsou překážkou na cestě zdokonalování člověka. S tímto tělem lze pracovat jenom v případě, že umíme pracovat s nižšími těly. **Má pouze jeden obal:**

Ánandamája-kóša je nejvyšší obal, obal blaženosti, kosmického vědomí, který pohlcuje všechny nižší obaly a proniká je blažeností.

ČAKRY

Čakry jsou energetická centra ve fyzickém, emocionálním a duchovním těle. Čakry jsou zásobárnou energie. Na čistě fyzické úrovni lze prokázat proudy energie v těle v oboru neurologie.

Stejně jako má fyzické tělo orgány, čakry jsou orgány světelného energetického pole. Jsou to pulzující kotouče soustředěné energie spřízněné s určitými barvami. Spirála každé čakry se zužuje s tím, jak se přibližuje k fyzickému tělu a sedm hlavních čaker je „zaháknutých“ přímo na páteři. Čakry přenášejí informace z aury a představují plány těla. Obsahují informace o prodělaných traumatech a bolestech v podobě otisků v aurickém poli.

Ty ovlivňují naše emocionální a fyzické zdraví díky spojení s endokrinními žlázami, které řídí lidské chování.

Koncept čaker se zrodil v hinduistické kultuře. Výraz hindu odkazuje na řeku Indus, která teče z tibetského Himaláje přes Kašmír a podél současného Pákistánu.

Informace o čakrách se objevují především v Upanišádách, posvátných textech, které tvoří část hindských spisů. Pro učení o čakrách jsou klíčové 2 Upanišády : Barma upanišad a Jógatattva upanišad.

Brahma upanišad popisuje 4 místa, kde sídlí duše (pupek, srdce, krk, hlava) a říká, že každé místo je charakterizováno určitým stavem vědomí. Pupek nebo oko je bdělé vědomí, srdce je bezesný spánek, krk je snění, a hlava je transcendentální stav.

Jógatattva upanišad spojuje pět částí těla s pěti kosmickými živly – zemí, vodou, ohněm, vzduchem a vesmírem. Každému elementu odpovídá určitá mantra (mystická slabika), která způsobuje vnitřní vibrace a určité božstvo. Text odkazuje na siddhi- nadpřirozené síly dosažené díky dokonalému zvládnutí jógy a různých živlů.

Texty jsou psané v sanskrtu.

Základních čaker je 7, vedlejších 40 a celkem 88000.

Jestliže čakra funguje dobře, považujeme ji za zdravě otevřenou. Pokud nefunguje dobře, považujeme ji za zablokovanou či nadměrně otevřenou. Čakru můžeme aktivovat

zpěvem mantry či opakováním afirmace. Jak jsem dříve uvedla, tak čakry jsou rotující kotouče, jejichž spirály se zužují směrem k tělu. Můžeme si je představit také jako trychtýře, které se zužují směrem k tělu.



Fyzické čakry

1.čakra Múladhára

– kořenová. Je umístěna v základně páteře v oblasti kostrče, hráze.

Řídí pohlavní žlázy a nadledvinky. Působí na ledviny a močový měchýř. Reprezentuje naše předpoklady k přežití. Tato čakra vyjadřuje pocit, že někam patříme, pocit jistoty, přežití.

Všechn strach, vinu a úzkost, které patří Zemi, z ní jsme vzešli do života. Kořenová čakra je zaměřená na naši ochotu stát pevně nohama na zemi. Rodí se v ní materialismus a posedlost sebou samým. Tato čakra se vyvíjí již v matčině lůně a týká se našich prvotních vztahů. Kořenová čakra vládne nohám, pohybu směrem do života a záležitostem týkajícími se našich matek.

Element Země

Barva červená

Mantra LAM

Afirmace „právo být“

Tip na optimalizaci: chodit na boso a v ranní rose. A naopak pak celý den dbát na to, abychom neměli chladné nohy a měli vhodné boty. Kořenová čakra je místem, kde sídlí životní síla, rozmnožování a energetické zdraví. Celý den je oblast pánevního dna stlačena, špatně prokrvovaná, a proto je vhodné se této oblasti věnovat např. během cvičení jógy.

Ásány na optimalizaci 1.čakry : svíčka, hluboký předklon, holubí král, překážkový sed, želva, orel, strom

2. čakra Svádhištána

– křížová, sakrální. Je umístěna z přední strany v oblasti stydké kosti a ze zadní strany v oblasti křížové kosti.

Řídí reprodukční systém a pohlavní žlázy. Působí na ledviny a močový měchýř. Tato čakra vyjadřuje sebe hodnotu (mám svoji hodnotu a vím co je pro mě dobré).

Tato čakra harmonizuje naši mužskou a ženskou energii. Vychází z ní vášeň, sexualita, zdroj života, bolest a oheň, které naše představivost aktualizuje na to, co chceme, a ukazuje naléhavost na to mít nebo dělat věci působící nám potěšení. Čakra souvisí s vylučováním. Je to také centrum, které brání změně anebo spontánnosti. Křížová čakra je místem našich druhotných vztahů s otcem, učiteli, přáteli a intimními partnery.

Element Voda

Barva oranžová

Mantra VAM

Afirmace „právo cítit“

Tip na optimalizaci: koupání ve vodě, vizualizace čiré a čisté vody v oblasti spodního břicha. Při onemocněních v oblasti střev, nebo vylučovacích orgánů je v sakrální čakře narušen proud hojivé energie Šaktí, která podporuje sebevědomí. Když je někdo rozrušený, projeví se to jako průjem. Naopak strach, tlak se může projevit jako zácpa.

Ásány pro optimalizaci 2.čakry: Kobra, luk , kobyłka, hluboký předklon, poloviční lotos z předklonem

3.čakra Manipūra

– pupeční, solar plexu (mani – zářivý klenot, drahokam, pura – břicho, opevnění těla, zářivý drahokam je uložený uprostřed těla). Je umístěna v oblasti solar plexu, zhruba nad úrovní pupku, na zadní straně cca 10.a 11.žebro.

Řídí nadledvinky a je centrem „já“. Je centrem ega a naší potřeba se jako jednotlivec odlišit. Působí na žaludek a slezinu. Tato čakra vyjadřuje pocity síly, moci, autonomie, sebeúcty, důvěry a vůle. Vnímá energii lidí z okolí.

Element oheň

Barva žlutá

Mantra RAM

Afirmace „právo jednat“

Tip na optimalizaci : zahřívejte tělo. Tato čakra je spojena s ohněm trávení, ale i ohněm citů a pocitů. Zlost, vztek, smutek jsou spojovány s játry a žlučníkem. Soucit, sympatie, antipatie se žaludkem a ledvinami. Při řešení vztahových problémů se často objevuje šimrání, nepříjemné pocity v oblasti břicha.

Ásány pro optimalizaci 3. čakry: luk, kobyłka, velbloud, tanečník, labuť, kráva v předklonu.

4.čakra Anáhata

– srdeční. Je umístěna v oblasti srdce, uprostřed hrudní kosti, na zadní straně cca 4.-5. Hrudní obratel.

Řídí brzlík a je mostem mezi naší fyzickou a duchovní energií. Působí na srdce a tenké střevo. Tato čakra vyjadřuje pocity lásky, vztahů, vyrovnanosti, soucitu, odpuštění.

Element vzduch

Barva zelená

Mantra JAM

Afirmace „právo milovat a být milován“

Tip na optimalizaci : Procházejte se ve volné přírodě, na čerstvém vzduchu. V našem srdci leží centrum radosti. Když životní síla slábne, tak radost, veselost a láska jsou pryč. Člověk propadá smutku a často se objevuje fyzická ochablost.

Ásány pro optimalizaci 4.čakry: zlomená květinka, každý nádech v rozpažení, namasté, bojovník 3 – záklon, ruce za zády



Duchovní čakry

5.čakra Višuddha

– komunikační, krční. Je umístěna v oblasti hrdla .

Řídí štítnou žlázu a příštítná tělíska. Je centrem důvěry a komunikace. Působí na plíce a tlusté střevo. Komunikaci, vyslovení vlastního názoru, pravdy. Spolupracuje se srdečním centrem. Klíčovým slovem pro komunikační centrum je důvěra. Vyjadřuje a dělá bariery mezi srdcem a hlavou.

Element éter

Barva světle modrá

Mantra HAM

Afirmace „právo mluvit a být vyslyšen“

Tip na optimalizaci : Přijímejte lásku a vydávejte lásku. Na konci cvičení můžete vytvořit srdeční mudru (spojení palce a ukazováku) a prodýchat.

Ásány pro optimalizaci 5.čakry: stůl, svíčka, velbloud, kobra

6.čakra Adžňha

– třetí oko. Je umístěna mezi obočím .

Řídí podvěsek mozkový. Když jsme ve spojení se zdrojem vyšší energie, je centrem našeho vnitřního moudra a intuice, našeho vyššího já a vztahuje se k naději. Tato čakra vyjadřuje jasnost, vize, představivost, vidění věcí tak jak jsou. Toto centrum je poslední součástí úseku našeho života, kdy se odpoutáváme od materiálních aspektů života.

Uvědomujeme si, že různé věci, záležitosti nepotřebujeme k tomu, abychom byli tím, kým jsme. Klíčové slovo pro toto centrum je naděje.

Element éter

Barva modrá

Mantra OM

Afirmace „právo jasného vidění“

Tip na optimalizaci : Dívat se do zelené vegetace, do přírody. Ulevovat očím od obrazovek.

Ásány pro optimalizaci 6.čakry: Traták, svíčka s koleny na čele, balásana

7.čakra Sahasrára

– korunní čakra. Je umístěna na temenu hlavy .

Řídí šišinku mozkovou a je našim spojením s vyššími formami energie. Tato čakra vyjadřuje duchovní růst, věčnost, mystérium a vztah s božstvím, vyšším principem. Klíčové slovo pro toto centrum je víra.

Element žádný, čisté vědomí

Barva jasné světlo, čírost, fialová

Mantra žádná

Afirmace „právo poznat a pochopit“

Tip na optimalizaci : meditovat

Ásány pro optimalizaci 7.čakry: Stoj na hlavě, Lotos, Ryba.

RELAXACE

Relaxace neboli uvolnění. Při relaxaci dochází k uvolňování svalů. Relaxace je přirozená schopnost se uvolnit, jejím cílem je šetřit energii a po výkonu dobře regenerovat.

Metody relaxace:

Metoda střídání napnutí a uvolnění – Jacobs 1938

Metoda soustředění na tělesné vjemy (teplo, tíha) – J.,M. Schulz 1930

Metoda soustředění na jeden vjem – Dr.Vittozzi 1920

Hypnóza – stav změněného vědomí

Relaxace dotelem, zvukem nebo vůní

Kontemplace- metoda, při které dochází k využívání opakujících se myšlenek, například veršů. Dochází k hluboké relaxaci. Může dojít i ke spánku. Pak již stačí někde zaslechnout tyto verše a člověk se uvolní

Meditace textem- poslouchání textu

Příklad jedné z možných variant progresivní relaxace:

Nácvik probíhá: přibližně 10-15 minut každý den v sedě na pohodlné židli nebo v křesle.

Instrukce:

Důkladně si přečtěte instrukce a naučte se je v daném pořadí nebo požádejte někoho, aby vám je četl. Správný rytmus je 5s napětí a 10-15s uvolnění.

1. Zatněte pravou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
2. Zatněte levou pěst tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
3. Ohněte pravý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
4. Ohněte levý loket a zatněte biceps, ruce jsou uvolněné... uvolněte.
5. Natáhněte pravou paži a zatněte triceps... uvolněte.
6. Natáhněte levou paži a zatněte triceps... uvolněte.
7. Nakrčte čelo a zvedněte obočí... uvolněte.
8. Napněte svaly kolem očí... uvolněte.

9. Napněte čelisti tím, že pevně sevřete zuby... uvolněte.
10. Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.
11. Sevřete pevně rty... uvolněte.
12. Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.
13. Zatlačte hlavu proti hrudi... uvolněte.
14. Zvedněte ramena k uším... uvolněte.
15. Dýchejte klidně a pravidelně břichem.
16. Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, držte, vydechněte a uvolněte.
17. Napněte svaly břicha... uvolněte.
18. Zvedněte zadek nad židli... uvolněte.
19. Napněte hýždě a lýtky tak, že tlačíte nohama do podlahy... uvolněte.
20. Napněte chodidla a tlačte je dolů, prsty nohou tlačte vzhůru... uvolněte.
21. Klidně a pravidelně dýchejte břichem.

OČNÍ CVIKY

Oči jsou nejvíce používaný a nejvíce namáhaný smyslový orgán. Neustále zaznamenávají vše kolem sebe, pohyb, barvy a tvary do nejmenších detailů. Největší zátěží pro ně jsou umělé osvětlení, mnohahodinová práce na počítači, dívání na televizi a podobně. Oči potřebují naši častou péči, které se jim bohužel nedostává. Proto bychom si měli udělat čas na jejich relaxaci a případně na cvičení, které může při pravidelném provádění pomoci i při léčení některých zrakových potíží a očních vad (krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus, slabozrakost, šilhavost).

Oči jsou spojené se svaly na krku, proto každé cvičení začínáme nejdříve průpravným cvičením zaměřeným na uvolnění krční páteře, prokrvení oblasti krku i hlavy a tím i očí.

A) uvolnění hlavy a ramen

– cvičení provádíme v některém ze vzpřímených sedů nebo ve stoji, při cvičení se koncentrujeme na krční páteř.

1) ruce v pěst pod bradu, s N (nádechem) tlačíme bradou proti pěstím s V (výdechem) uvolníme – 5x

2) otevřené dlaně položíme na čelo, s N tlačíme hlavou proti dlaním, s V uvolníme – 5x

3) dlaně s propletenými prsty položíme na týl hlavy, s N tlačíme hlavu proti dlaním, s V uvolníme – 5x

4) dlaň pravé ruky přes temeno hlavy položená na „levé ucho“, s N tlačíme hlavou proti dlani doleva s V uvolnit – 5x; dtto dlaň levé ruky v pravo – 5x

5) kývání hlavou dopředu a dozadu – s V předklon (gravitací), s N zpět. Pokud máme problémy s krční páteří, nezakláníme hlavu, jen vzpřímíme! – 7-12x

6) otáčení hlavy s V vpravo a N vlevo (brada nad rameno) – 7-12x

7) kroužení hlavou – s V vpravo dolů s N vlevo nahoru 5 kroužků, 5 kroužků opačným směrem.

8) kroužení ramen vpřed a vzad (oběma najednou) – 7-12x

9) Na závěr uděláme masáž svalů před a za ušima pomocí vidličky z ukazováčku a prostředníčku

B) procvičení očních svalů

– provádíme v pohodlném sedu a nezapomeneme na klidné dýchání. Provádíme 5x s otevřenýma očima, 5x se zavřenýma (masáž oční bulvy) a 5x mentálně, jen v představě. Mezi jednotlivými cviky pro zklidnění očí několikrát zamrkáme a uděláme palming.

- 1) s N se podíváme na kořen nosu, s V na špičku nosu
- 2) s N se podíváme vzhůru a pokračujeme jakoby do týlu hlavy, s V zpět
- 3) s N se podíváme dolů a pokračujeme jakoby skrze krk až do týlu, s V zpět
- 4) s N vlevo až do týlu, s V zpět; dtto vpravo
- 5) kreslíme očima dva trojúhelníky – začneme vpravo dole, s N šikmo doleva nahoru, s V vlevo shora dolů, s N zleva dole doprava nahoru, s V vpravo shora dolů, pak provedeme opačným směrem
- 6) místo trojúhelníku kreslíme ležaté osmičky (nekonečno)
- 7) cca 20 cm před obličej natáhneme ruce s pěstí a palcem vztyčeným nahoru, ruce pomalu upažujeme do stran, až do místa kde ještě oba prsty vidíme zároveň
- 8) očima opisujeme kruhy na jednu stranu a potom na druhou
- 9) můžeme přidat kreslení různých písmen abecedy, nebo geometrických tvarů

C) akomodace oka

- provádíme v pohodlném sedu a nezapomeneme na klidné dýchání. Provádíme 5x s otevřenýma očima. Mezi jednotlivými cviky pro zklidnění očí několikrát zamrkáme a uděláme palming.

1) jednu pokrčenou ruku předpažíme s palcem vzhůru cca 20-25 cm před obličej. Podíváme se na palec a zaostříme (cca 3-4 s), pak si vybereme vzdálenější bod na který přeneseme pohled dokud nezaostříme. Střídáme. Tento cvik je dobré cvičit v přírodě, kde můžeme vybrat body v různých vzdálenostech a střídát pohled na tyto body a vydržet dokud bod nevidíme ostře.

2) pravou nataženou ruku předpažíme s palcem vzhůru cca 20-25 cm před obličej. Podíváme se na palec a zaostříme (cca 3-4 s), začneme ruku upažovat vpravo a pohledem prst sledujeme, kam až to jde. Dtto provedeme levou rukou doleva.

D) masáž oční bulvy

– ruce v pěst, na víčka jemně tlačíme spodní třetinou ukazováčku (nesmí bolet) masáž začínáme vždy u vnitřního koutku oka a pohybujeme k vnějšímu až do jamky na spánku, kde končí okohybné svaly a tam zakončíme několika drobnými kroužky – – 3x opakovat - pohyb vedeme

- 1) středem víčka
- 2) spodní polovinou víčka
- 3) horní polovinou víčka

E) relaxace očí

1) palming – zahřát dlaně třením o sebe, udělat mističky z dlaní a přiložit na oči a nechat chvíli působit

2) rychlé mrkání

3) pokud se můžeme podívat do krajiny na horizont, nechat pomalu a v klidu klouzat pohled po horizontu

- 4) oční sprcha – chladnou vodu nastříkat na zavřené oči, případně obklad
- 5) pohled do zeleně v přírodě, protože zelená oči uklidňuje

F) akupresurní body

– lehkým tlakem masírujeme několik minut

- 1) střed lalůčků
- 2) poslední kloub palce na ruce z vnitřní strany
- 3) první kloub ukazováčku a prostředníčku na ruce ze strany dlaně a oblast mezi oběma klouby
- 4) první kloub ukazováčku a prostředníčku na noze ze strany chodidla a oblast mezi oběma klouby

G) Mudry pro oči

1) oči – cviky této mudry vyrovnávají oční energii všeobecně, proto se také dá použít před prováděním dalších mudr – 12 min, 4x denně s minimální 25-ti minutovou pauzou mezi jednotlivými cvičeními

- na pravé ruce spojíme špičkami palec s prostředníčkem, na levé ruce položíme palec bříškem na nehet prostředníku, ostatní prsty uvolněně natažené

2) posilování očí – podporují vyrovnanost při stářím způsobeném poklesu akomodační schopnosti oka – 2 min. 3x denně s minimálně 25-ti min. pauzou, preventivní opatření při očních operacích – častěji během dne

- na pravé ruce opřeme malíček v dlaní o kořen palce, prsteník položíme z boku na první kloub palce, okraj nehtu prostředníku spojíme s vnitřním okrajem nehtu palce, špičku ukazováku pak z boku opřeme o první kloub palce. Mudra je pouze na pravé ruce. Pokud tuto mudru provádíme 5 min, 7x denně s min. 11-ti min. pauzou - podporujeme oční energii směřující k samoléčbě

3) aktivace všech směrů pohledu – pokud upíráme oči přímo před sebe, může být energetické zásobování orgánů uvnitř oka velmi dobré. Ovšem jakmile okem pohneme kterýmkoli směrem (např. vzhůru), oční energie se jako by odpojuje. V takovém případě je vnímání již omezeno. Příklad: Děti se při opisování z tabule často dopouštějí chyb, protože opakovaně zdvihají oči od sešitu k tabuli a opět je klopí k sešitu. Mudra uvolňuje příčně pružované okohybné svaly. Tím zůstává energetické zajištění očí stabilní - 7 min. 3x denně s min. 25-ti min. pauzou

- Palec pravé ruky pokrčíme a jeho první článek položíme pod druhý článek malíčku, na levé ruce spojíme špičkami palec, ukazovák a prostředníček

4) posílení léčení očí – příznivě působí na bolavé oči, záněty spojivek, zostřuje vidění (při použití s očními cviky), vhodná při úrazech oka, po operaci oka nebo při zákalu – 45 minut denně (možno rozdělit na 3-4 kratší intervaly)

- roztáhneme prsty levé ruky, k prostředníčku shora přiložíme tři prostřední prsty pravé ruky a tiskneme je shora ukazovákem a prsteníčkem levé.

H) Mantra

ÓM ČAKŠUHU ČAKŠUHU ČAKŠUHU,
 TEDŽAHA STIROBHAVA
 MAM PAHI PAHI TVARITAM
 ČAKŠU ROGAN
 ŠAMAJA ŠAMAJA

Tvým božským jménem Tě vzývám, Bohyně slunce
 Tvé světlo mi dává, navrací zrak;
 Ty chráníš mé oči, chraň mi je
 odstraň co nejrychleji nemoc z mých očí
 uzdrav mé oči, uzdrav mé oči

OČISTNÉ TECHNIKY

Šatkarmas = 6 očistných technik

1. Nėti
2. Dhautí
3. Basti
4. Naulí
5. Kapalbhátí
6. Trátak

Nėti

Očištění nosních dutin a sliznice od hlenu a prachu. Prevence onemocnění rýmou. Dutiny se vyplachují roztokem slané vody 2 lžičky soli na 1 litr vlažné, příjemné, vody. Lze provádět denně.
 Kontraindikace: krvácení z nosu

Dhautí

Očištění žaludku, jazyka a jícnu. Pomáhá při nevolnosti, např. když sníme či vypijeme něco špatného.

Řada technik např.: dantha dhautí – očista zubů

dživa dhautí – očista jazyka lžičkou

karna dhautí – očista uší

džala dhautí – očista od dutiny ústní až po žaludek,

provedení: vypijeme 2 litry teplé, mírně slané vody (opět 2 lžičky/1 litr vody). V předklonu vyvoláme zvracení, necháme žaludek alespoň dvakrát otočit a poté zvrátíme obsah.

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, žaludeční onemocnění, srdeční poruchy, cévní mozková příhoda

Šankprakšalána – očista střev, prevence rakoviny tlustého střeva

Krátká a dlouhá, liší se v množství vypité vody a v délce cvičení. Krátká 6 sklenic, dlouhá 16 sklenic, roztoku vody se solí (2 lžičky/1 litr vody)

Kontraindikace: vysoký krevní tlak, žaludeční onemocnění, srdeční poruchy, cévní mozková příhoda

Provádět lze 4 x – 2 x, minimálně 1 x za rok, podle toho jak sami uznáme za vhodné

Basti

Očišťuje střeva, funguje stejně jako klystýr. Původně, jogíni, v řece nasáli konečníkem vodu do střeva a mimo řeku jí nechali vytéct.

Naulí

Masáž střev a celé břišní dutiny.

Provedení: Provádíme nalačno. V předklonu se zapřeme dlaněmi o kolena, vydechneme, uzavřeme krční uzávěr a v zádrži dechu otevřeme hrudník jako při nádechu, podtlakem se vtáhne břišní stěna dovnitř, směrem k páteři a my v zádrži hýbeme břišní stěnou. Můžeme přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Před nadechnutím povolíme horní uzávěr, vydechneme zbyteček vzduchu a poté nadechujeme.

Kapalabhátí

Tato technika patří k dechovým i k očištným technikám. Očišťuje nos a čelní dutiny, ale také mysl. Silně aktivizující technika. Posiluje psychiku a pratjáháru. Zbavujeme se negativních myšlenek.

Provedení: dlouhý, plynulý, pomalý nádech, výdech je krátký prudký aktivní, vydechujeme pomocí stažení břišní stěny, ne hrudníku, následuje opět nádech. Provádíme několikrát.

Kontraindikace: epilepsie, onemocnění srdce, žaludeční vředy, onemocnění očí.

Tráta

Meditační a očištná technika. Očišťuje nejen slzné kanálky, ale také mysl. Harmonizuje emoce.

Provedení: koncentrace např. na hořící svíčku. Svíčka je umístěna ve výšce očí, na vzdálenost natažené ruky, v přítmí. Sledujeme plamínek a snažíme se nemrkat.

Nebo koncentrace na špičku nosu - nasagrai. Neměli by provádět psychicky nemocní.

Džapa mála

.... je tradiční pomůcka k praxi džapy, čili opakování manter. Je používána jak v hinduistické tak i buddhistické tradici, podobnou funkci má růženec v tradici křesťanské. Mála je v podstatě šňůrou korálků, jejichž počet je nejčastěji 108. Toto číslo je spojeno s vícero symbolickými významy, např. 108 jmen Buddhy. K těmto 108 korálkům je vždy přidán ještě jeden, lišící se vzhledem i velikostí, je nazýván “méru” nebo “guru” a označuje pro nás začátek resp. konec jednoho cyklu džapy. Lze se setkat i s málami o menším počtu korálků, tradičně by mělo jít o počet dělitelný devíti...Mála s počtem korálků 27 plus méru je vhodná nejen jako pomůcka k mantrování, ale lze ji nosit, díky této velikosti, i jako náramek a mít ji tak vždy po ruce. Lze zmínit i to, že takováto “čtvrt-mála” je vhodná pro praxi vnitřní pránajámy, kdy takto můžeme snadno kontrolovat počet dechů. V praxi vnitřní pránajámy se konkrétně jedná o více způsobů tzv. “prodýchávání čaker” nebo zvedání “hadí síly. S málou pracujeme tak, že ji posouváme mezi prsty a aniž bychom se na ni dívali,...nádech-posunout korálek, výdech-posunout korálek, atd... hmatem poznáme, že jsme u “méru” a můžeme začít další cyklus, třeba s další čakrou. I pouhé soustředění na nádech a výdech s použitím mály je účinným koncentračním cvičením. Pravidlo praví, že méru nepřekračujeme, ale pokračujeme opačným směrem. Je pravděpodobné, že i bez dodržení těchto symbolických pravidel je džapa mála šikovnou pomůckou v praxi jógy.



POUŽITÁ LITERATURA:

- Encyclopedic Dictionary of Yoga , Paragon House (July 1990), ISBN 1-55778-245-8
- Dr. svámí Gitánanda Giri: Jóga krok za krokem
- Zbavitel, D.; VACEK, Jaroslav. Průvodce dějinami staroindické literatury, První vydání. Třebíč : Arca JiMfa, 1996. ISBN 80-85766-34-5. (česky)
- Broad, W. J.: Jóga fakta a mýty
- Brownová, Ch. : Jóga od A do Z
- Václav Krejčík : Powerjóga nová cesta
- Friš, O.; Vavroušek, P.: Védské hymny. Praha : DharmaGaaia, 2000. ISBN 80-86905-62-0. (česky)
- Grof, S., Grof Ch.: Krize duchovního vývoje
- wikipedia
- www.životní-energie
- <http://www.diabasis.cz/>
- <http://www.joga-online.cz/>
- Krejčík, V.: Jóga v rytmu života
- OSHO: Meditace
- Anne Mslntyreová: Ájurvéda od A do Z
- Anne Iburg: Přírodní medicína
- Patricia Mercierová : Čakry od A do Z
- Milan Polášek : Jóga
- M.Mihulová – M.Svoboda : Abeceda Jógy
- http://is.muni.cz/th/85169/prif_b/IndieText.txt
- Šatkarmas, etikoterapie – Veronika Šulcová a Jana Adamcová
- Pavel Kos: Oči a jóga /Centrum volného času Lužánky – 1997/
- Olga Krumlovská: Jóga prstů /Ottovo nakladatelství – 2003/
- Kim Da Silva – Zdraví v našich prstech /Ivo Železný Praha -1997/
- Henry Marshall – Mantras
- A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada: Kršna, část první. a druhá část
- A. C. Bhaktivédánta Swami Prabhupada. Bhagavad-gītā taková, jaká je, (druhé vydání).
- Krišna a Osm pečetí (př. V. Miltner). DharmaGaia, Praha 1994, 1. vydání.

