

# **Samoléčení, jóga a osud**

## **Elisabeth Haich**

### **Selvarajan Yesudian**

#### PŘEDMLUVA

Na konci minulého století přišel na Západ prostý indický mnich a měl mnoho přednášek o vedantské filozofii Indie a různých systémech jógy, které udělaly velký dojem na Ameriku, Anglii a další evropské země. Tento mnich se jmenoval Swami Vivekananda. Bylo to poprvé, co široká veřejnost na Západě měla možnost nahlédnout do učení velkých indických řišijů a jogínů. Přednášky, které Vivekananda měl, vzbudily všude velký zájem a široké okruhy lidí na Západě se začaly věnovat pokladům východní moudrosti a jógy. Od té doby tento zájem neustále roste, neboť druhá světová válka smetla všechny staré iluze a falešné představy, na kterých bylo založeno sebevědomí národů Západu. Západní lidé ztratili svou víru a s ní i vnitřní klid, které ve skutečnosti nikdy neměli. Nebezpečí nové války a hrozivá destrukce, kterou by mohl způsobit atomový konflikt, stále číhají v pozadí dnešního života a nutí lidi na Západě, zmítané úzkostí, hledat nový a pevnější základ, na kterém by mohli znovu postavit svou víru. Příklad vnitřního klidu, nebojácnosti a sebevědomí nastolený východními lidmi obrátil pozornost západních lidí k Východu. Zdroj tohoto vnitřního míru je východní moudrost a různé systémy jógy, které umožňují východnímu člověku vytvořit si železnou sebekázeň a udržet si vždy vládu sám nad sebou. Jóga umožňuje člověku získat silné vedení nad svou vůlí a schopností odolávat, umožňuje mu snášet existenční boje dnešní doby a ovládat každý tah osudu s nezlomnou duší a tím si udržet neochvějný klid a dobré zdraví. Velcí indičtí mistři předali své učení svým žákům a v průběhu tisíců let vznikly různé systémy jógy přizpůsobené předpokladům a schopnostem daných lidí. Tyto systémy mohou být použity jak lidmi z Východu tak ze Západu, neboť lidská anatomie je všude stejná. A tak začal Západ cvičit jógu.

## PŘEDMLUVA

Neustále rostoucí zájem Západu o jógu nás přiměl k tomu, že jsme založili několik škol jógy v západních zemích, napsali mnoho knih o józe a měli nespočetně přednášek o ní. Některé z těchto přednášek teď na žádost veřejnosti vydáváme v knižní podobě. Doufáme, že starověká moudrost indických jogínů a rišijů v této knize rozžehne zájem seznámit se blíže s jógou u tolika lidí, u kolika tak učinily naše přednášky. Budeme velmi spokojeni, pokud touto knihou budeme moct ukázat cestu několika hledajícím a předvést jim, jak si udržet východní klid za všech okolností, jak zvítězit nad existujícími boji dnešní doby, jak si podrobit svůj vlastní osud a jak v těchto všech bitvách zůstat vždy šťastný a zdravý. Rádi bychom pomohli svým drahým čtenářům získat nejhlubší víru a vnitřní mír.

ELISABETH HAICH  
SELVARAJAN YESUDIAN

## OBSAH

<i>Předmluva</i>	7
1. Jóga a osud	11
2. Jóga a samoléčení	23
3. Jak se stát jogínem	39
4. Jóga v dnešním existenčním boji	53
5. Pár slov o magii	63

# 1

## JÓGA A OSUD

Jedním z nejstarších jazyků lidstva je sanskr. Tento pravěký jazyk je zvláštní nejen proto, že naši předci jím mluvili před nespočtem věků, ale také proto, že ukazuje spíš příčiny než důsledky. A protože na naší hmotné úrovni, ve světě projevů, může mít jedna jediná příčina nesčetně odlišných důsledků, každý výraz sanskrtu má mnoho odlišných významů tak, jako má daná příčina důsledků.

Například sanskrtské slovo „karma“ znamená „osobnost“, „charakter“ a také „čin“, „skutek“ nebo také „osud“; neboť stejná příčina, která vtiskne člověku jeho charakter, způsobí také jeho skutky a ty se pak k němu vrátí zpět a jsou jeho osudem.

Takto toto jediné sanskrtské slovo vyjadřuje hlubokou pravdu, že osobnost jako taková vytváří svůj vlastní osud skrze své skutky. Proto je osud vždy věrným odrazem osobnosti.

Na nejvyšší úrovni vývoje, zde na Zemi, stojí člověk. Jeho vyvinutý rozum, jeho schopnost myslet a jeho řeč jakožto přímý projev jeho schopnosti myslet, ho postavili do popředí před všechny živé bytosti. Ale k porozumění lidské osobnosti či charakteru nestačí pouze naslouchat lidské řeči. Jazyk je meč s dvojím ostrím. Na jedné straně slouží pravdě; na té druhé lži. Co člověk říká, může být buď pravda, nebo lež. Zkouška charakteru spočívá vždy ve skutku! Mluvit bez činu je prázdné. Na druhou stranu činy nepotřebují slova, aby odkryly charakter nebo osobnost člověka. Vezměme si jako příklad zvířata.

Zvíře neumí mluvit, a přesto můžete poznat jeho charakter stejným způsobem, jakým to můžete udělat u lidské bytosti. Každý druh zvířete má určité zvláštní vlastnosti, každý poddruh je také odlišný od všech ostatních a dokonce každé jednotlivé zvíře má jedinečnou řadu svých charakterových vlastností. Bráno z pohledu druhů, psi a kočky jsou velmi odlišní charakterem. Ale i v rámci psí rodiny můžeme najít ohromné rozdíly mezi jednotlivými plemeny. Vezměme si například vlčáka, jezevčíka, pudla a buldoka. Poctivou povahu vlčáka bychom těžko hledali u mazaného a hravého jezevčíka. A pudl se svými bleskurychlými reakcemi a přizpůsobivostí je na hony vzdálený agresivnímu odhodlanému buldokovi. Pokud půjdeme ještě dál a srovnáme dva psy téže rasy, zjistíme, že jsou i tak velmi odlišní. Každý majitel psa ví, že už nikdy nebude žít právě takový pes, jako je ten jeho. Takže vidíme, že každé zvíře, každá živá bytost má naprosto individuální charakter, jedinečný a zcela odlišný od všech jiných živých bytostí.

Charakter je nezávislý na rozumu a řeči. Člověk, který umí mluvit, a zvíře, které neumí, mají oba povahu a osobnost. Rozdíl je v tom, že zvíře si není vědomo sebe sama, nemůže se poznat, zatímco člověk se svým vysoce vyvinutým rozumem je schopný přemýšlet sám o sobě a svých vlastnostech, poznat a pochopit svůj charakter a být soudcem sebe sama. Tato schopnost mu umožňuje stát se pánem sebe samého a získat vládu nad svým osudem.

Člověk jako jednatel může pozorovat jak sám sebe tak i ostatní, svůj život a životy druhých a tímto způsobem může srovnávat sám sebe s ostatními ve vztahu k osudu. Při tomto srovnávání si všimne překvapivé zákonitosti a sice, že lidé, kteří jsou si podobní, mají podobné osudy. Jak pokračuje ve svém pozorování, uvědomí si, že příčinou dějů svého osudu je sám člověk, a pomaličku začne objevovat tajemství neviditelných vazeb a propojení. Objeví pravdu, kterou moudří lidé Východu nazývají zákonem karmy. Jednoduše řečeno tento zákon zní „jaký charakter, takový osud“.

Hnací silou osudu je člověk sám a pokud chce změnit svůj osud, musí nejdříve změnit svůj charakter. Člověk, který je otrokem své nízké povahy, svého instinktu, bude také otrokem svého osudu. Pokud se člověk slepě odevzdá přírodním silám, kterým v něm působí, jeho osud s ním stejně slepě bude pohazovat sem a tam. Ale pokud člověk pozná tajemnou hnací sílu svého osudu, jeho cesta ke svobodě se otevře. Kdokoliv zvítězí sám nad sebou, zvítězí nad svým osudem!

Jen člověk, který si je vědomý toho, co dělá, toho může dosáhnout. Aby se dostal na tuto úroveň, musí urazit dlouhou cestu vedoucí od primitivní úrovně pudů, na které není nic jiného než zvíře, které má rozum, až na úroveň, ve které se z něho stala vědomá a vysoce vyvinutá lidská bytost.

Primitivnímu člověku trvalo tisíce let vývoje, aby se dostal na tak vysokou úroveň, že může vědomě používat svůj rozum. Ale jeho celá bytost byla stále naplněna dvěma silnými přírodními pudy – pudem sebezáchovy a rozmnožování. A tak dal svůj rozum do služeb těchto pudů, aby pomocí svých schopností uspokojil svoje smyslné touhy a zpříjemnil si život.

Když člověk něco chce, napětí jeho vůle vytvoří myšlenky v jeho mozku a ty ho přimějí k činu. Ale nemůžeme udělat nic, abychom zároveň nespustili řetěz událostí. Nemůžeme vyslovit ani jediné slovo či udělat gesto, aniž bychom nedali vzniknout následkům. A i po tom, co jsme už dávno zapomněli na svůj čin, který spustil řetěz událostí, vlny v čase a prostoru stále proudí a způsobují nové činy dál a dál do nekonečna, až do úplné věčnosti.

Když hodíme kámen do klidného rybníku, uvedeme do pohybu vlnky, které běží od místa vhození v neustále se rozšiřujícím kruhu. A tyto vlnky zůstanou v pohybu i dlouho po tom, co se již kámen dotkl dna. Podobným způsobem proudí směrem od nás na všechny strany následky našich činů a vytvářejí tak nekonečný řetězec, dokud se nevrátí zpátky k nám v podobě toho, co nazýváme štěstí a osud. Většinou si ovšem nejsme schopni vzpomenout, který čin způsobil ten či onen zásah osudu. Jen jedna věc je jistá: výsledek, který se nám vrátí, bude naprosto stejného druhu jako byl náš počáteční skutek. Tento samý zákon působí všude! Pokud udeřím pěstí do stolu, stůl, aniž by se pohnul, udeří stejně prudce do mé ruky. Rána, kterou moje ruka dostane od stolu, byla způsobena ranou, kterou jsem dal stolu. Stejný zákon působí na náš osud: pokud ostatním způsobím bolest svým sobeckým jednáním, můžu si být jistý, že obdržím stejně bolestný úder. Pokud jsou mé skutky štědré, osud bude stejně štědrý ke mně a poskytne mi dary tehdy, kdy to budu nejméně očekávat.

Ignorantský omezený člověk, jehož životní náplní je jen uspokojení jeho pudů, je sobecký ve svém myšlení a chování a právě kvůli tomuto nedostatku soucitu od sebe odpuzuje lidi kolem sebe a tak sám sebe izoluje. Proto je zcela přirozené, že jeho osud se k němu chová naprosto stejným způsobem. Sobectnost, kterou vyzařuje, naplňuje atmosféru kolem něj energiemi, jejichž reciproční důsledky mu přinášejí bolest a utrpení. Jeho trápení ho pak tak dlouho sužuje, znovu a znovu, dokud ho jeho vlastní pud sebezáchovy nepřinutí hledat úlevu a osvobození od svého utrpení. Bohužel však v tomto stádiu dělají lidé jednu chybu za druhou tím, že skoro vždy hledají svobodu všude možně, jen ne na tom jediném místě, kde jí opravdu mohou nalézt – sami v sobě. Místo toho si stěžují na „okolnosti“ a snaží se je změnit. Výsledkem je vždy neúspěch a oni se, díky svému špatně nasměrovanému úsilí, znovu stávají obětmi nového utrpení a bolesti, dokud si konečně neuvědomí, že oni sami byli celou dobu hnací silou svého osudu. Proto nejdříve musíme změnit sami sebe, aby se mohl změnit svět kolem nás. Dokud se snažíme změnit svět, aniž bychom změnili sebe sama, veškerá naše snaha je marná.

Utrpení nicméně probouzí nejen naši touhu po svobodě, ale také soucit vůči ostatním. Vlastní zkušeností zjistíme, co vlastně utrpení je, a tak se naučíme rozumět utrpení druhých. Tímto způsobem se rodí porozumění. A to je první krok směrem k nesobeckosti!

Pak jde život dál. Dál trochu trpíme a sbíráme další zkušenosti. Krůček po krůčku, naplnění touhou po osvobození, si znovu a znovu všímáme, jak tyto principy života působí, a začínáme si uvědomovat vztah mezi příčinou a následkem: dobré přináší dobré a zlé přináší zlé.

Hřích je už trest sám o sobě. Společně s naším rostoucím chápáním a porozuměním se začne rozšiřovat a prohlubovat naše schopnost cítit soucit vůči svým bližním; stále víc vycházejí naše záměry z pochopení, dokud se naše srdce neohřeje natolik, že se zrodí láska.

Ale nemluvíme o lásce, jak si ji mnozí lidé vykládají. Lidé si myslí, že mluví o lásce, když popisují pocit, který zažívají, jsou-li s osobou, jejíž přítomnost je obšťastňuje a kterou chtějí vlastnit. Pod záminkou „lásky“ terorizují své blízké, zbavují je jejich svobody a práva na sebeurčení a očekávají, že se z nich stanou poslušní roboti. Takoví lidé nejsou schopni rozpoznat, co je opravdu příjemné pro jejich blízké, které údajně milují. Naopak, přesvědčení, že jsou motivováni „čistou láskou“, nutí své blízké, aby vykonávali jejich vůli.

Jak často vídáme rodiče, kteří tvrdí, že žijí pouze pro své děti, a muže a ženy, kteří tvrdí, že žijí jen jeden pro druhého. Zaměříme-li se ale na tyto lidi víc zblízka, ukáže se, že opak je pravdou. Ve skutečnosti tito lidé očekávají, že druzí budou žít pro ně. Nikdy je nenapadne, že ti druzí jsou také samostatné bytosti a mají svůj vlastní život. Nedochozí jim, že tito „drazí blízcí“ lidé možná chtějí nebo potřebují úplně něco jiného, než jim oni doporučují a předepisují. Takoví lidé se často rozčílí, když mluví o svých „nevděčných dětech“ nebo o jiných lidech a jejich „nedostatku pochopení“, neboť ti, které oni tvrdí, že tak „milují“, před nimi často prchají. Co jim uchází je, že vždycky požadovali, ale nikdy sami nedali pochopení, lásku a vděčnost.

Lidé motivovaní opravdovou láskou, která je založená na pochopení, budou svým osudem vždy štědře odměněni. Mějme vždy na paměti, že síly, které vyzařujeme, se k nám vracejí. Jak zaseješ, tak sklidiš. Když lidé, kteří ovlivňují náš osud, na nás myslí – ať už v dobrém nebo špatném – a pak podle toho konají, odráží se v tom zase jen ty síly, které jsme my sami vyslali a které se přemění v činy, jež určují náš osud.

Myšlenky se nestávají realitou samy od sebe. Je to tak, že neviditelné síly a energie způsobují, že klíčí a rostou. Někdy stačí jenom trochu dobré vůle, kterou jsme projevíli možná před dlouhou, dlouhou dobou. Skrze myšlenky, slova nebo činy někoho jiného se to pak vrátí zpět k nám právě v příhodné chvíli a způsobí to příznivý obrat v našem životě. Proto musíme věnovat pozornost všem svým myšlenkám, slovům a skutkům. Kdykoliv se v naší hlavě zrodí zlá myšlenka, měli bychom okamžitě zjistit, odkud přišla. Musíme jí zabránit, aby se stala naší realitou tím, že odmítneme na ní dál myslet. Nikdy nesmíme dopustit, aby napřátelské pocity zabarvily naše myšlenky o někom, protože všechny tyto myšlenky a pocity se k nám vrátí!

To samé platí o našem těle a mysli. Musíme se vyvarovat myšlenkám na nemoce, neboť tyto myšlenky oslabují naši obranyschopnost a připravují cestu nemoci. Stejně tak nesmíme nikdy mluvit o nemocech a ukazovat přitom na své vlastní tělo, když vysvětlujeme, že tady a támhle měl kamarád bolest, nádor nebo něco operované. A stejně tak nesmíme ukazovat sami na sebe, když mluvíme například o tom, že někdo přišel o nohu během nehody. Pokud tak činíme, dáváme energii možnostem nemocí nebo nehod a tak nevědomě přivoláváme různé druhy neštěstí, které vědomě nechceme. Proto musíme mluvit o zdraví, síle a štěstí a naplnit tak vzduch kolem nás radostí a tím učinit náš osud plným radosti!

Ale co dělají lidé? Do nekonečna mluví o katastrofách. Bez ustání si stěžují, nařikají a kňourají místo toho, aby něco udělali a zahnali tak to zlé, které jim dělá starosti. Tímto způsobem totiž jenom dosáhnou toho, že naplní atmosféru kolem sebe negativními silami. Nevyhnutelně pak tyto síly udeří dříve nebo později zpátky, což záleží na velikosti a celkové síle negativních energií, které daný jedinec uvedl do pohybu.

Primitivní člověk, který stojí na nízké úrovni vývoje, je izolovaný a zapuštěný do hmoty. Proto síly, které uvolní, působí pomalu a těžkopádně. Čím je člověk výše na žebříčku vývoje, tím silnější a pronikavější jsou energie, které vysílá, a tím rychlejší jsou reakce na to, co dělá. Jak často slyšíme lidi, jak si stěžují: „Opravdu mám smůlu. Normálně vůbec nelžu, ale kdykoliv řeknu i sebemenší lež, abych se vymanil z trapné situace, okamžitě se to provalí. Ale podívej na tohodle XY, který neustále lže, jak když tiskne, a vždycky mu to projde!“

Pokud patříte do této skupiny a někdy jste si stěžovali takovýmto způsobem, můžete si blahopřát a radovat se, neboť jev, na který si stěžujete, je důkaz toho, že vysíláte vysoké a mocné síly, které oběhnou svou dráhu a vrátí se zpět bleskovou rychlostí. Buďte ujištěni, že ti ostatní, kteří zdánlivě beztréstně páchají zlo, jsou také dřív nebo později negativními energiemi, které vyslali, dostiženi, a v té chvíli je pro ně tato rána o to víc nepříjemnější. Jen sledujte lidi kolem sebe a uvidíte, že to tak je.

Většinou ovšem lidé zůstávají slepí. Ačkoliv je zákon karmy jasný jako facka, lidé stále mluví o „náhodě“! Ale co je náhoda? Latinské slovo pro náhodu koincidence („co“ – „in“ – „cadere“) a znamená „spadnout na“. Náhoda tedy znamená něco, co nám nečekaně a nepředvídatelně spadne do života. Ale jenom proto, že jsme nevěděli, že tato událost se blíží, můžeme předpokládat, že neměla příčinu? Nemají všechny ty události, které způsobily to, co se stalo, příčinu? Může se opravdu něco „jen tak stát“ bez příčiny?



Činy všech těch nespočetných bytostí na světě a jejich následky jsou spolu neodlučitelně spjaté a zapadají do sebe jako kolečka v hodinkách. A tak vznikají společné osudy rodin, skupin lidí, národů a dokonce celých kontinentů. Ale stejně jako každá buňka v těle má i každá lidská bytost svůj vlastní individuální osud v rámci společného osudu své rodiny, národa či kontinentu. Často jsme mohli během 2. světové války vidět, jak je osud jednotlivce provázán s osudem rodiny, domu nebo města a přesto mnoho lidí prošlo velkými katastrofami jako zázrakem bez újmy. Jaká síla zde působí, co koná takové zázraky? Je to celkový součet všech našich předchozích činů, čistý výsledek všech sil, které jsme kdy uvedli do pohybu. Nic a nikdo nemůže ujít těmto silám. Kulka ve chvíli, kdy byla vystřelena, může být jemně vychýlena ze své smrtící dráhy, možná jen tím, že tyto síly způsobí malý reflex v ruce, paži nebo prstu osoby, která stiskla spoušť – možná jen nepatrné neviditelné zachvění svalů – a kulka, která byla určena nám, proletí neškodně kolem.

Člověk může být zabit pouze tehdy, pokud to tak má ve svém osudu. Cesty vraha a jeho oběti se nevyhnutelně střetnou. Oba jsou k sobě neodolatelně a nevyhnutelně přitahováni až do chvíle, kdy jsou síly, jež do té doby spaly v útrokách osudu, vypuštěny. Pak dojde k vraždě. Stejným způsobem se setkávají cesty zachránce a jeho zachráněného. Nic se neděje náhodou; všechno je dokonalý výsledek přecházejících činů. Nikdy na to nezapomínejme. Při všem, co děláme, mějme vždy na paměti, že to, co uděláme, se nám vrátí. A udělejme to pouze tehdy, pokud opravdu cítíme, že chceme, aby tu samou věc někdo udělal nám. „Čiň ostatním tak, jak bys chtěl, aby oni činili tobě“ je způsob, jakým Ježíš vyjádřil tuto zásadu. Ať už tomu říkáme „zlaté pravidlo“ nebo „karma“, jednoduše to znamená, že cokoliv uděláme ostatním, se k nám vrátí.

Pokud máme oči otevřené a díváme se kolem sebe na cestě životem, znovu a znovu máme šanci upozorovat, jak osud poslušně následuje hlavní vlastnosti určitého člověka. Je to obzvláště evidentní v případech, kdy osud postihne dva či více lidí. Jeden z nich může být na dně a zničený, zatímco druhého to ani nevybočilo z rovnováhy. Ačkoliv možná přišel o to samé co první, pohotově se sebere; a během krátké doby už stojí rovně na nohou a je schopný pomáhat ostatním. Toto je příklad toho, co dělají pozitivní lidé. Očekávají pomoc pouze ze vnitř sebe samých, nikoliv zvenčí, věří v sebe sama, pevně drží otěže ve svých rukou, seberou všechnu svou sílu a dál bojují, dokud jim osud nesloží do klína plody semen, která zaseli. Tento příklad je velmi dobře vyobrazen v příběhu o dvou žábách:

Dvě žáby si vykračují na procházku při západu slunce a povídají si: „Víš co,“ říká jedna z nich, „jednou bych strašně ráda vypila tolik mlíka, kolik se do mě vejde. To si přeju ze všeho nejvíc na světě.“

„Já taky,“ říká ta druhá, „to by se mi splnil můj největší sen.“ Jak si tak dál vykračují, přijdou k farmě a přede dveřmi svojí dvě téměř plné bandasky mléka.

„Hej,“ kuŕkne první žába, „nebesa splnila naše přání. Rychle! Skoč támhle do té bandasky, já skočím do téhle, a můžeme pít do sytosti!“

Obě tedy skočí dovnitř a začnou bezhlavě pít mléko. Pijí... a pijí... až už mají obě dost. Pak zavolá první žába na druhou: „Už jsem plná a chci přestat pít, ale nemůžu se dostat z bandasky. Co budeme dělat?“

„Já už taky nemůžu,“ odpoví ta druhá, „a taky mi nejde dostat se ven. Jediný, co můžeme dělat, je dál pít, aby toho mlíka ubylo.“ A tak dál pijí... a pijí... dokud první žába znovu nezavolá: „Ach, já už nemůžu! Topím se!“

„Přestaň si stěžovat,“ křičí zpátky druhá žába, „prostě dál pij, dokud jenom můžeš.“ A tak zase dál pijí mléko, dokud ta první znovu nezavolá: „Už nezvládnou ani kapku. Bůh s tebou, drahá, já to vzdávám...“

„Já teda ne,“ křičí druhá žába zpět. A pak je najednou všude ticho, jak se noc snáší nad krajinu. Ráno, když vyjde slunce na oblohu, co vidí?

Dvě bandasky na mléko vedle sebe; v jedné z nich plave v mléku břichem nahoru mrtvá žába; v druhé z nich je hrouda másla a na ní spokojeně sedí druhá žába a pomrkává.

Tento malý příběh jasně ukazuje, jak dvě stvoření, která vyrostla v naprosto stejných podmínkách a která jsou si podle vnějších kritérií naprosto rovna, si mohou pro sebe vytvořit z jedné a té samé události zcela odlišné osudy. Pro jedno je to zkáza; pro druhé vítězství – pro každé podle jejich vlastní individuality. Neexistuje žádná štěstěna, ať už si jí přejeme sebevíc, která by zároveň neobsahovala nebezpečí, a neexistuje žádné nebezpečí, které by v sobě zároveň neneslo možnost úniku; žádné nebezpečí, ve kterém by člověk nemohl nalézt nějakou světlou stránku, když se spoléhá na své vlastní síly a ví, že byl stvořený k tomu, aby se stal pánem svého osudu! Cesta k tomuto cíli je sebepoznání, samorozvíjení a sebeovládání!

Na Východě se této cestě říká Jóga.

Začněme se sebepoznáním.

Naše práce nebude pouze hodnotná, ale také nesmírně zajímavá. Většina lidí si myslí, že znají sami sebe. Ale pokud bychom mohli srovnat představu, kterou o sobě člověk má, s představou, kterou o něm mají lidé kolem něj (manžel/ka, příbuzní, přátelé), sotva bychom našli nějaké

podobnosti. Poznat někoho dobře a objektivně je těžký úkol, i když se jedná o někoho jiného, koho můžeme vidět a pozorovat ve chvílích, kdy si toho on není vědom. Ale je mnohem těžší poznat sami sebe, když se nemůžeme vidět ani pozorovat, aniž bychom o tom nevěděli. Když se díváme do zrcadla, vidíme výraz, který je velmi odlišný od toho, který jsou zvyklí vidět lidé kolem nás. Je vždy velkým překvapením, když se najednou spatříme v zrcadle, kterého jsme si nejdříve nevšimli a mysleli si, že to, co vidíme, je někdo jiný, jak se k nám přibližuje. Zažíváme velký šok, když se poprvé vidíme na videu nebo slyšíme nahrávku svého hlasu. Neustále se ptáme: „To jsem opravdu já?“

Když začneme jít cestou jógy a pozorovat sami sebe vědomě, zažijeme mnoho překvapení. Musíme začít pozorováním svého výrazu ve tváři, síly, kterou cítíme ve svalech obličeje, jak moc otevíráme pusku, když mluvíme a když se smějeme; a obzvláště, jak se smějeme! Náš smích je měřítko, zrcadlo naší individuality. Potom se musíme zaměřit na to, jestli se díváme na lidi s vykulenýma očima nebo jestli moc nemrkáme, jak hýbáme rukama, chodily, hlavou, krkem nebo rameny. Zároveň bychom měli pozorovat ostatní, abychom mohli udělat srovnání, a dobře uvidíme, kolik zbytečných pohybů dělá většina lidí a jak málo jsou si vědomí toho, co dělají s rukama, chodily a svaly na obličeji. Když chtějí někoho přesvědčit, plýtvají spoustu energie tím, že gestikulují rukama a kroutí nohama, naprosto nevědomí toho, že by mohli vyzařovat mnohem víc energie a dosáhnout mnohem přesvědčivějšího účinku, kdyby drželi svoje tělo naprosto v klidu a soustředili veškerou svou sílu na své myšlenky a na to, co právě říkají.

Ale v této chvíli se dostáváme za sebepoznání a vstupujeme do sebeovládání. Když se začneme pozorovat a když získáme dostatek praxe, abychom se nikdy nezapomínali, sebekázeň se dostaví přirozeně jako dar, který nám spadne do klína. A je to pochopitelné; protože kdo by se chtěl dál dívat na člověka, kterému vylézají oči z důlků, když na vás mluví, nebo mu vidíte až do žaludku, když se směje, potom, co on sám zjistil, že přesně tohle dělá a uvědomil si, jak to působí na druhé. Ve chvíli, kdy si všimneme, že děláme ošklivé nebo naprosto zbytečné pohyby, přestaneme je dělat, částečně z čiré ješitnosti, a částečně protože cítíme, že je to naše povinnost. Je naší povinností mít co nejpříjemnější vzezření vůči lidem kolem nás. Dokonce i tento velmi nízký stupeň sebeovládání znamená první prospěšnou změnu v našem osudu. Lidé si nás začínají víc vážit. Souběžně s vývojem našeho sebeovládání, se také vyvíjí naše sugestivní síla. Nikdo tomuto účinku neujde.

Kromě těchto kladných výsledků si začínáme všimnout řady negativních věcí, které se nám už nestávají. To, že praktikujeme neustále

sebezpozorování a sebeovládání, nám umožňuje vyhnout se všem druhům chybných pohybů; takže když jsme u někoho na návštěvě, nebudeme už převrhávat skleničky, dělat skvrny na ubruse nebo otravovat svého hostitele jinými způsoby. Když jedeme tramvají nebo autobusem, vždy šlápneme správně tak, že neupadneme ani nikomu nešlápneme na nohu. To znamená, že je mnoho věcí, za které nás ostatní už nebudou kárat. Také se můžeme vyhnout potížím tím, že se nerozcílíme nebo přemůžeme hněv, když nám ostatní šlápnou na nohu. A teď přichází ta nejtěžší věc ze všech: Nesmíme si nikdy dovolit, abychom si mysleli cokoliiv zlého! – Neboť myšlenky jsou duchovní energie, tak silné, že proniknout vším a s naprostou jistotou se k nám vrátí!

K tomu, abychom udrželi pocity a myšlenky vždy na uzdě, potřebujeme vyšší formu sebekázně, ke které nás postupně dovede fyzická disciplína, aniž bychom si toho možná byli vědomi. Může člověk, který má svoje tělo a pohyby naprosto pod kontrolou, mít neukázněnou mysl? – Určitě ne! Fyzická disciplína posiluje naši vůli a neustálé sebezpozorování nás zavádí do světa skrývajících se za oponou vědomí. Poznáme své pudy a pohnutky, ty tajemné hnací síly našich činů a úplně najednou se ocitneme v nejtajnějších komnatách své duše. Postupem času pochopíme, jak moc je psychika člověka spjata s výrazem v obličeji, charakterem, držení těla, chůzí, pohyby rukou a nohou, písma a tak dále až po ty zdánlivě nejnepodstatnější fyzické projevy lidské mysli. Na základě této spjatosti je postaven systém Hatha Jógy.

Hatha jóga nám dává klíč k tajemství, ve kterém se odehrává ten velký zázrak: Zrození hmoty z mysli a emocí. Můžeme se stát vědomým svědkem transformace psychického stavu do fyzického jevu. To je důvod, proč cvičíme Hatha jógu se zavřenýma očima a musíme obrátit veškerou svou pozornost dovnitř. Viděno okem vnějšího pozorovatele, cvičení Hatha jógy se jeví být čistě fyzické; ale ve skutečnosti je jeho psychická složka ta důležitější. Těmito cvičeními v sobě probouzíme různé psychické stavy a učíme se je ovládat. Lidem, kteří cvičí jógu bez soustředění, se nepodaří ovládnout síly, které probudí fyzickými cvičeními. Mohou dosáhnout fyzických výsledků, uzdravení, úbytku či příbytku váhy nebo posílení svalů, ale nedosáhnou skutečného cíle jógy.

Na druhou stranu lidé, kteří cvičí se soustředěním, poznají, jak životní síly, které probudí, začnou procházet jejich nervovým systémem, a ve kterých nervových centrech se fyzické energie přeměňují na psychické a naopak. Také pochopí, že osud každého člověka není nic jiného než promítnutí jeho „já“ do vnějšího světa, a tím pádem že každý může vzít do svých rukou kormidlo svého osudu.

Jak toto rozpoznat a jak používat správně toto kormidlo je něco, co se učíme ve vysoké škole jógy.

## JÓGA A SAMOLÉČENÍ

Jeden z velkých vědců medicíny starověkého světa vyslovil latinský citát: „Medicus curat – Natura sanat“, který znamená, že zatímco lékař může poskytnout péči, příroda se postará o uzdravení. (V češtině známe toto přísloví jako „Lékař léčí, příroda uzdravuje.“)

Jak pravdivé! Příroda uzdravuje. Ale teprve tehdy, když se dostaneme do jednoty s přírodou, když se ztotožníme s těmi obrovskými přírodními silami, můžeme skutečně říct, že jsme příroda. A poté se léčení stane samoléčením.

To znamená, že jsme se stali pány přírody. Nebo, abychom to vyjádřili jinak, že jsme si podmanili přírodu. Jméno každého z různých systémů jógy tak naznačuje, že skrz něj je člověk schopný podmanit si to či ono svou vůlí a tak nad tím získat moc. Pomocí systému Hatha Jógy je člověk schopen podmanit si přírodu.

V Indii lidé s železnou silou vůle zasvěcují celé své životy průzkumu všech tajemství zdraví, nemoci, života a smrti. Svůj průzkum ovšem provádí nikoliv zvenčí dovnitř, nýbrž ze vnitř ven. Nejen že zkoumají vnější jevy, ale především zkoumají člověka samotného jako zdroj a příčinu těchto jevů.

Základní rozdíl mezi lidmi Východu a lidmi Západu je v jejich přístupu k výzkumu. Na Západě lidé pozorují vnější události a ty jsou vždy základem jejich výzkumu, zatímco na Východě výzkum a posuzování jsou založené na vnitřním pozorování, přímé zkušenosti a ztotožnění se. Pokud na Západě mluvíme o studii člověka, znamená to, že zkoumáme tisíce lidí, zaznamenáváme a zpracováváme výsledné informace, z kterých vyvozujeme závěry a děláme hypotézy, z nichž dále vytváříme teorie, abychom vysvětlili pozorovaný jev a pak o něm vedli nekonečné diskuze až do chvíle, kdy přijdeme s novými teoriemi, které nahradí ty staré.

Naproti tomu výzkum lidské bytosti na Východě znamená pozorování přírodních jevů uvnitř sebe sama pomocí svého vlastního já. Každá metoda má své přednosti, ale skutečná a opravdová podstata věcí může být poznána a pochopena pouze přímou zkušeností. Nejvyšší pravdy objevené tímto způsobem se nikdy nemění, stejně jako člověk a příroda zůstávají beze změny po celou věčnost. Každý velký zasvěcenec, který dosáhne božské inspirace a osvícení, hlásá stejné pravdy, protože je poznal svou vlastní přímou zkušeností.

Jen v tomto světle můžeme pochopit fakt, že znalosti obsažené v učení indické medicíny se za tisíciletí vůbec nezměnily a postupně krok za krokem jsou potvrzovány vývojem západní vědy. Objevy získané z vykopávek dokazují, že Bráhmani, kteří napsali Ayur-Vedu, měli obrovské znalosti medicíny. Už oni věděli, jakou roli hrají při nemoci bakterie; znali tajemství imunity vůči bakteriím; věděli o kosmických paprscích; a znali účinky záření a pohybů nebeských těles na výskyt a závažnost nemocí. Jejich operativní zákroky byly vysoce propracované. Svými operacemi prováděli opravdové zázraky. Moji západní čtenáři se mohou právem ptát, proč tyto jogíni a ayur-vedici drželi své znalosti v tajnosti.

Jako odpověď na to vám povím jeden příběh, který se stal na univerzitě v Kalkatě a který celou záležitost hezky objasňuje. Indický jogín, který byl vyškolený ayur-vedik, se bavil se západním profesorem, který byl velmi pyšný na své znalosti. Jogín řekl profesorovi, že jak malárie tak filarie mají souvislost s průběhem a fázemi měsíce a že pouze lidé, kteří špatně reagují na měsíční energie, jsou náchylní k těmto nemocem. Na druhou stranu, lidé, v jejichž tělech jsou tyto energie v rovnováze, mohou být pokousáni moskyty bez jakýchkoliv závažných následků; bacily se v jejich krvi nerozmnoží a oni vůbec ne onemocní.

Profesor poplácal s pohrdavým smíchem jogína po rameni a řekl, „No jasně, chlape, ještě bych mohl uvěřit tomu, že tyhle nemoci mají slabost pro hrátky při měsíčku jako mladí milenci.“

Jogín klidně odpověděl, „Před tím, než se začnu vysmívat něčemu, čemu nerozumím, to napřed prozkoumám a probádám.“ Od té chvíle se už o měsíčním záření a dalších energiích, které v přírodě působí a ovlivňují naše životy, se západním profesorem nebavil.

Ale profesor nemohl zapomenout na poznámky jogína, neboť znovu a znovu mohl pozorovat, že ten Ind měl pravdu. Pouhé čtyři roky nato uveřejnil novou lékařskou teorii (kterou vydával za svou vlastní!) o tom, že průběh a záření měsíce a dalších nebeských těles hrají důležitou roli při nemocech a epidemiích.

Ale Indové, stejně jako ostatní východní lidé, se stali čím dál tím opatrnější na to, co říkají, a toto je výsledek jejich souhrnné zkušenosti za tři sta let. Vědí, že na Západě je velmi málo lidí, kteří by si dali tu práci a vyzkoušeli věci na vlastní kůži. Ale když člověk zakusí něco sám na sobě, všechna vysvětlování se rázem stanou zcela zbytečná. Jako by bylo například zcela zbytečné psát dlouhé svazky o tom, jak příjemná a povznášející dokáže být dobrá hudba pro ty, kteří k ní mají vztah, kdyby tyto svazky byly určeny pro člověka, kterému hudba nic neříká.

Metoda Východu je zkušenost. Touto metodou začali indiští jogíni zkoumat tajemství přírody. Hluboko uvnitř sebe samých, skrze přímou zkušenost, získali své postřehy a znalosti. A jejich neúnavná snaha je dovedla k cíli: stali se osvícenými. Rozprostřelo se před nimi tajemství života. Porozuměli sobě samým a následně i celému univerzu. Viděli, zažili a ztotožnili se s tím nejvyšším, příčinou bez příčiny: se samotným Stvořitelem.

Od samého začátku zrození byl člověk předurčen k tomu, aby vládl přírodě, protože se svým rozumem stojí nad přírodou. Příroda pouze slepě následuje zákony a když člověk pozná a zažije tyto zákony sám v sobě, může je podrobit své vůli, vědomě je použít ke svému vlastnímu prospěchu. Může ovládat tyto obrovské síly – jak tvořivé tak ničivé – které v přírodě působí.

První osvícení věděli, že toto je cíl, kterého může dosáhnout každý. Bylo jim líto ostatních lidí, kteří se bolestně prodírali životem ve své nevědomosti, a začali je učit. Tímto způsobem vzniklo učení sebeovládání. První velcí mistři byli následováni ostatními, kteří vytvořili ze zásad sebeovládání vědu a tato věda se postupně stala jedinečnou celistvou metodou: Hatha jógou.

Hatha jóga nás přivádí zpět k přírodě, ukazuje nám úzký vztah mezi tělem a myslí, dává nám poznat léčivé a ničivé síly působící v bylinách, stromech a kořenech, učí nás, jak se stát pánem nad zdravím svého těla a mysli. V Indii je cvičení Hatha jógy velice rozšířené a pokročilí mistři mají ohromující schopnosti. Dokážou ovládat tlukot svého srdce, funkce svého trávicího traktu a činnost všech dalších orgánů v těle. Zcela ovládají svůj nervový systém a jejich duše je naplněna božským mírem.

Kdyby o tom již nenapsalo mnoho západních vědců, neodvážila bych se zde zmínit, že i v dnešní době žijí v indických horách jogíni, kterým je 700 – 800 let. Zcela si uvědomuji, že zde na Západě mi sotva někdo uvěří, ale na Východě je obecně známo, že díky Hatha józe se člověk může dopracovat na takovou úroveň, na které může volně prodlužovat svůj život.

Mladý jogínský učeň měl to štěstí, že se setkal s velkým mistrem, který žil několik set let. Pozoroval, jak mistr čas od času utrhl maličký kousek zvláště tvarovaného kořene, pečlivě jej chvíli žvýkal a pak spolkl šťávu z něj. Protože věděl, že tento kořen má schopnost prodlužovat život, požádal mistra, aby mu řekl své tajemství. Mistr se dlouze podíval na žáka svými nekonečně hlubokými láskyplnými očima a potom pravil, „Proč to chceš, můj synu? Po prvních osmdesáti letech tady na Zemi se život stává tak otravným, že je velkým a velmi zodpovědným úkolem



zůstat tu po staletí jenom proto, abys mohl učit generace, které přijdou po tobě. Ale pokud znáš toto tajemství, je tvou povinností tak učinit. Až ti bude osmdesát, přijď znovu a pokud stále budeš chtít, naučím tě tajemství této rostliny.“

Uplynulo mnoho let a jogínský učeň měl stále ještě daleko do osmdesáti, a přesto už dávno přestal toužit po prodloužení svého života. Věděl, že život zde na Zemi je jen škola, příležitost získat zkušenost, a věděl, že smrt jednoduše neexistuje – pouze věčný život. Smířil se s tím, že prožije svých osmdesát nebo možná sto let ve zdraví a plně při síle! Toto je dosažitelný cíl pro nás pro všechny, dokonce i zde na Západě! Člověk potřebuje pouze skutečnou sílu a sebeovládání. A prvním krokem tímto směrem je sebepoznání!

Ti, kteří podniknou první kroky jogínské cesty k sebeobjevení, brzy poznají, že v lidské bytosti je skryto něco zázračného, svět, o kterém před tím neměli ani ponětí. Na této cestě objevování člověk nalezne zvláštní věci: například zdi, kterými může projít, pokud se na ně plně soustředí. Všimne si, že stojí před stejnou zdí, o které mluví východní lidé. Kdokoliv zná to magické heslo, zázračné „Sezame otevři se“, uvidí, jak zeď ustoupí a odkryje tak neuvěřitelně mnoho pokladů, o kterých se člověku před tím ani nezdálo. Jak pokračuje dál, čekají na něj stále nová a úchvatná překvapení. Narazí na úžasné nástroje a když se jich dotkne, objeví se džin, který je připravený splnit mu každé jeho přání, vykonat jeho vůli. Člověk se pak může zmocnit nevyčísitelného bohatství. Může získat celá království, ale všechno tohle se změní v nicotu před tajemstvími nejtajnější komnaty pokladů: jablko, mluvicí pták a bezedný džbán vody – jablko moci, vševidoucí pták a voda věčného života. Kdokoliv pojí z jablka, stane se všemocný; kdokoliv vlastní ptáka, stane se vševidoucí; kdokoliv se napije vody života, získá nesmrtelnost. Ale to je konec této cesty, konečná zastávka, cíl, po kterém všichni toužíme. Ale musíme začít na začátku!

Zjistěme nejdříve o těchto magických nástrojích, které, když se dají dohromady, způsobí, že džin vyskočí, aby splnil naši vůli. Tyto nástroje nejsou nic jiného než důležitá nervová centra, která můžeme přimět, aby vykonala naši vůli a to jejich stimulací pomocí různých metod; jinými slovy si můžeme podřídit funkce těchto nervových center dle své vědomé vůle. Proč je to nutné? V jaký výsledek můžeme doufat? Abychom pochopili tyto věci, musíme se nejdřív v rychlosti podívat na tajemství sil, které v nás působí.

Ve všem živém nacházíme dva projevy síly: odesílatele a příjemce – jednoho, který dává, a druhého, který bere. Zde na Západě se tomu odesílajícímu či vysílajícímu principu říká pozitivní energie a tomu

přijímajícímu negativní. Na Východě, v prastarém jazyce Indů, sanskrtu, se proudu pozitivní energie říká „Ha“, což zhruba znamená „slunce“. Negativnímu proudu se říká „Tha“, což znamená „měsíc“. Hatha jóga tedy znamená věda a umění k získání dokonalé harmonie mezi těmito silami a jejich podmanění vůlí člověka.

I v takovém „neživém“ předmětu jako je krystal nalezneme pozitivní a negativní póly, stejně jako je můžeme najít na každém stupni projevu života. Polarita a rytmus, který vzniká z polarity, ožívují celý vesmír. Obří nebeská tělesa s planetami a měsíci, které je obíhají, sluneční skvrny, pulsující srdeční tep zvířat, střídání našich nádechů a výdechů – všechny tyto věci se dějí v rytmu, který vzniká z polarity. Pozitivní a negativní proudy se rytmicky střídají a tak vytvářejí pozitivní a negativní podmínky v dokonalé rovnováze.

Naše Země má také dva póly a my lidé, kteří jsme vznikli ze země a do země se zase vracíme, také fungujeme díky polaritě. Sídlo pozitivního pólu je v mozku, v zadní části hlavy pod místem, z kterého se točí vlasy dál směrem ven jako malý vír. Sídlo negativního pólu je v kostrči v posledním obratli. Mezi těmito póly protéká proud velmi vysoké frekvence. Tento proud je samotný život.

Nosičem našeho života je naše páteř.

Dokud jsou tyto dva póly propojeny probíhajícími proudy a dokud jsou tělesné funkce v pořádku a zvládají přenášet tyto proudy, máme pocit, že naše tělo je živé.

Zdraví není nic jiného než dokonalá rovnováha mezi těmito dvěma proudy.

Když proud tekoucí z jednoho pólu získá převahu na úkor druhého proudu tekoucího z opačného pólu takovým způsobem, že je porušena rovnováha, výsledkem je nemoc.

Jestliže narušení rovnováhy je tak velké, že se proud mezi dvěma póly přeruší úplně, tělo zemře. Tímto způsobem v sobě člověk nosí pozitivní – dávající – oživující vlastnosti a zároveň negativní, přijímající a odporující vlastnosti. Ve své bytosti, která se skládá z opaků, musí nastolit naprostou rovnováhu podle božského zákona; musí doplnit a nahradit různé opaky, které v sobě má; neboť jenom takovýmto způsobem si může zachovat dokonalé zdraví.

Stejným způsobem se doplňují barvy ve slunečním svitu tak, aby vytvořily absolutní rovnováhu: červená a zelená, fialová a žlutá, modrá a oranžová. Ačkoliv barva v každém z těchto páru je přesný a naprostý opak té druhé, obě patří k sobě a jen když jsou u sebe, vytváří dokonalý celek.

Základní vlastností těla je zdraví. Nicméně životní síla v člověku se projevuje nejen v jeho vědomí jako vůle žít, ale také, stejně jako u zvířat, jako životní pud, který je nezávislý na vědomí.

Mezi lidmi se stupeň dosaženého vědomí liší od člověka k člověku. Následkem ignorance a nízkého stupně vědomí ztrácejí lidé na nízkém stupni vývoje svou vnitřní rovnováhu velmi snadno. Nevědí, že v nich pracují životní síly a neustále se proti nim prohřešují. To, že jsou mimo rovnováhu, je způsobeno převážně jejich myšlením a emocemi. Jistým následkem je pak narušení životních energií, které vyzařují, nerovnováha mezi pozitivními a negativními životními silami, která dá vzniknout nemoci.

Proto je hlavní podmínkou pro naše zdraví to, abychom se naučili krok za krokem rozšířit své vědomí a vést ho do každé části svého těla; neboť pouze vědomím dokážeme udržet rovnováhu mezi životními silami, které vyzařujeme. Tímto způsobem můžeme zabránit vzniku nerovnováhy v našich životních energiích a předejít zrození nemoci. V tomto stavu vědomého ovládnutí rovnováhy jsme imunní vůči jakékoliv formě nemoci! Pokud už ale trpíme nějakou chorobou, můžeme znovu nastolit zdraví ve velice krátkém čase a sice vědomým ovládnutím našich životních energií.

Zde nás jóga učí o nervových centrech těla a jejich funkcích. Nervový systém je vodič životních proudů. Jsou nervová centra, která dokáží nashromážďovat, jako baterie, proudy, které skrz ně prochází. Kdykoliv dojde k nahromadění negativního proudu následkem emocionálního rozrušení, můžeme vědomě stimulovat ta nervová centra, která jsou nabitá pozitivními proudy, nebo můžeme uklidnit negativní centra. V obou případech nastolíme zpět rovnováhu a výsledkem je vyléčení, které hraničí se zázrakem!

Tato nepochopitelná vyléčení, považovaná za zázraky, jsou nepochopitelná pouze pro ty, kteří nerozumí tajemství rovnováhy mezi dvěma životními proudy. Pro ty, kteří rozumí tomuto tajemství, není takové vyléčení žádný div, nýbrž výsledek činnosti jednoduchého přírodního zákona, s jehož znalostí můžeme dosáhnout požadované reakce s matematickou přesností. Postup k tomu se může ovšem lišit. Buď může člověk, který je osvícený, přivést své vlastní životní energie do nervových center člověka trpícího nedostatkem životní energie tím, že položí ruce na jeho hlavu, anebo použije síly mluveného slova, aby zvýšil životní energii nemocné osoby a přiměl jí vrátit se do svého normálního průtoku. Zde na Západě se tomu říká verbální sugesce nebo hypnóza.

Na druhou stranu pokud nemocný člověk sám posílí tyto oslabené životní proudy a uzdraví se, nazýváme tuto metodu Hatha jógou.

Jelikož nemoc vždy vzniká přebytkem jednoho z dvou životních proudů na úkor toho druhého, rozdělujeme nemoci do dvou hlavních skupin, pozitivní a negativní.

Každý z nás mohl bezpochyby na sobě někdy zpozorovat, že funkce našich fyzických orgánů jsou úzce a hluboce ovlivňovány emocionálním rozrušením. I ten nejzdravější člověk na sobě pocítí fyzické změny, když obdrží závažnou špatnou zprávu. Může ztratit chuť k jídlu, dostat bolest hlavy, pocítit náhlé pohyby ve střevech nebo si všimnout jiných nepříjemných příznaků. Když se člověk prudce lekne, zbělá a jeho mozku se nedostává dostatečně krve. Pokud je leknutí či vystrašení příliš velké, může omdlít nebo pokud je nerovnováha mezi životními proudy v jeho těle ještě větší, může zažít infarkt nebo dokonce zemřít. Jako stav vědomí, vylekání způsobuje přebytek negativního proudu a naruší rovnováhu životních sil v těle. Hněv, na druhou stranu, způsobí nakupení krve do hlavy a významně zvýší tlukot srdce, tzn. jedná se o opačný stav k tomu, který jsme popsali výše: přebytek pozitivního proudu.

Občasná, krátká a menší rozrušení také způsobují nepříjemné příznaky, ale ty může snadno odstranit náš přirozený obranný systém. Pokud se ale tato rozrušení opakují v častých intervalech nebo se dokonce stanou trvalými, dříve nebo později vedou k trvalému stavu nerovnováhy v průtoku našich životních proudů v těle a výsledkem je vážné onemocnění.

Pokud příliš zvýšíme životní sílu v těle buď přemrštěnou sexuální aktivitou nebo intenzivní intelektuální prací, zvýšíme tím spalování a tělo se následkem pádu do negativního stavu vyčerpá. Jeho odpor je nepřiměřený. Nemoci, které vzniknou tímto způsobem, zahrnují tuberkulózu, všechny chronické záněty, alergie, žaludeční a střevní vředy, neurastenii (chronický únavový syndrom), nervovou depresi, únavu a podobné stavy slabostí.

Na druhou stranu pokud je životní energie těla nevyváženě snížena, buňky v těle, kterým chybí sjednocující souhrnná síla, začnou žít svůj vlastní život a jejich bujení vede k nádorům a rakovině. Konečným výsledkem je pak stejně negativní stav těla, ale je evidentní, že příčinou v tomto případě je přesný opak příčin tuberkulózy a alergií. To vysvětluje, proč je velmi vzácné, aby člověk trpící na alergie dostal rakovinu.

Pozitivní nemoci obecně vzato jsou ty, při kterých dochází k akutnímu postižení doprovázenému vysokými horečkami: zápal plic, angína, zánět ledvin, neuralgie a všechny další záněty a zápaly, všechny druhy infekčních nemocí doprovázené vysokými horečkami jako jsou spála, tyfus, neštovice atd.

Dále existují smíšená narušení, při kterých pokles tělesné síly vede ke střídání pozitivních a negativních stavů. Jako příklad jsou malárie a hnisavá onemocnění, při kterých tělesná teplota alternuje mezi zvýšenou a sníženou teplotou.

Lidský organismus neustále usiluje o rovnováhu. Například pokud se následkem snížení teploty prostředí dostane tělo do negativního stavu se sníženou obranyschopností vůči bakteriálnímu útoku, organismus si pro svou obranu okamžitě vytvoří velké množství pozitivního proudu a vznikne tak pozitivní stav – vysoká horečka. Náhlá převaha pozitivního proudu způsobí zánět a přemíru. Ty pak zničí bakterie, které se nashromáždily během negativního stavu a tělo se začne pomalu vracet do rovnováhy. V některých závažných případech zánětu, poté, co jsou jichž bakterie zničeny a přemíra pozitivních proudů není již potřeba, dojde k náhlému návratu do negativního stavu; pacientova teplota poklesne a ačkoliv již vlastně překonal samotnou poruchu, může se dostat do kritického stavu díky náhlému přechodu z pozitivního do negativního proudu. V takových případech můžeme přivodit pozitivní reakci například tím, že pacientovi dáme nějaký životabudič – černou kávu apod.

Po pozitivních poruchách se většinou během zotavování objeví ještě slabý negativní stav. Stejně jako když silně a prudce vychýlíme kyvadlo do prava, provede následně kyvadlo stejně silný a prudký pohyb doleva proto, aby se nakonec mohlo vrátit do svého normálního rytmu.

Ale pokud vědomě předejdeme tomu prvotnímu nepravidelnému vybočení kyvadla, k narušení jednoduše nedojde.

Předpokládejme například, že naše tělo je prudce ochlazeno pod stupeň normální teploty. Jelikož zákony přírody pracují slepě, vznikne negativní stav, bakterie získají oporu a začnou se množit, přírodní obranný mechanismus začne vytvářet pozitivní síly, dojde k horečce a dojde k průběhu nemoci. Pokud ale ve chvíli tohoto prudkého poklesu teploty vědomě vyvineme mimořádné množství pozitivních energií, naše rovnováha je okamžitě zpět, bacily nemají šanci se začít rozmnožovat a horečky není tedy vůbec zapotřebí; v takovém případě jsme zabránili nemoci. A o tom je jóga!

Pokud nás něco velmi rozruší a naše pozitivní energie začínají získávat převahu, okamžitě stimulujeme uklidňující nervová centra a tak udržujeme svůj nervový systém v rovnováze. Nemáme žádné prudké návaly krve do hlavy, nezačneme se třást, naše vylučování žluči a adrenalinu zůstává normální a tak urovnáváme problém tím, že si vědomě udržíme vnitřní klid. Výsledkem je, že si udržíme zdraví a vyhneme se zničení dobrých vztahů s lidmi.

Viděli jsme, jak katastrofální následky může mít jedno malé psychické rozrušení. A mnohem závažnější jsou následky dlouhotrvajících, disharmonických a nevyvážených psychických stavů! – Zlost, strach, pochybování, zármutek, starost, žárlivost, pesimismus a podobné emocionální stavy podkopávají naše zdraví, ničí nervový systém, snižují obranyschopnost celého organismu a dávají průchod všem druhům nemocí. Žlázy s vnitřní sekrecí po celém těle reagují okamžitě na sebemenší psychické rozrušení. Tyto žlázy jsou sídlem jistých psychických center a tak tvoří spojnice mezi tělem a myslí. Když pochopíme, jak důležitou roli hrají tato centra a žlázy ve shromažďování a rozdělování pozitivních a negativních životních proudů, poznáme jaké fyzické reakce můžeme očekávat při různých stavech mysli. Člověk tedy může ovládnout svoje zdraví tak, že vědomě udrží řád ve své mysli.

Zkušenost ukazuje, že dlouhodobé starosti a neustálá úzkost předcházejí tvorbě kamenů v ledvinách, močovém měchýři a žlučníku. Vytrvalé pocity strachu a děsu způsobují chronické střevní katary. Pravděpodobně každý zná z vlastní zkušenosti, jaké mohou nastat střevní potíže z náhlého šoku či leknutí i sebekratšího trvání. Dlouhotrvající rozčilení dává člověku dispozici ke všem druhům střevních potíží a pokud je psychický stav dále narušován, přidávají se srdeční potíže, křečové žíly a podobná onemocnění.

Zklamání, zhroucené naděje a nesplněná přání způsobují překyselení žaludku a razí cestu žaludečním vředům. Dlouhodobý strach ze smrti má silně potlačující účinek na funkčnost sexuálních žláz. Nadměrná sexualita činí člověka náchylným k tuberkulóze, což vysvětluje fakt, že náchylnost k tuberkulóze je nejvyšší v období puberty. V našich školách Hatha jógy jsme viděli, jak vážné a zdánlivě beznadějně případy dosáhly naprostého uzdravení za předpokladu, že pacient byl ochotný ukázat svoje myšlenky a žít bez přemáhání nějakou dobu život v naprosté sexuální zdrženlivosti, přičemž zároveň prováděl cvičení z Hatha jógy, aby posílil obranyschopnost svého těla. Na západě se běžně věří, že tuberkulární onemocnění vedou k přemíře sexuality. Opak je ovšem pravdou: smilnost a chlípnost vytvářejí předpoklady pro tuberkulózu.

Kdyby lidé Západu udělali statistiky na to, jaké psychické stavy předcházejí jakým nemocem, brzy by došli k tomu, co Hatha jogíni učí již deset tisíc let a sice, že každá nemoc, včetně infekcí, má svůj původ v psychice. Vyrovnaný šťastný člověk má obranyschopnost, která mu dává sílu odrazit jakoukoliv infekci. Je imunní proti nemoci, protože jeho

dokonalá rovnováha pozitivních a negativních životních energií porazí jakýkoliv útok.

Hatha jogíní nepoužívají chemikálie nebo farmaceutické přípravky, aby překonali bakterie. Vědí, že taková snaha je zcela zbytečná. Pokud je v důsledku psychického stavu pacientova obranyschopnost nízká, bakterie si znovu najdou svou cestu nebo se objeví jiné bacily a zaútočí na pacienta odněkud jinud a nemoc nebude tak nikdy tímto způsobem léčby skutečně překonána. Jogín předchází nemoci tím, že udržuje rovnováhu mezi životními proudy; nebo pokud již rovnováha byla narušena a nemoc udeřila, vyrovná v sobě oba protichůdné životní proudy a tím umožní organismu, aby zahnal své mikroskopické nepřátele vlastními silami, aniž by musel použít léků. Nejlepší na celém je, že uzdravení dosažené tímto způsobem je trvalé!

Na tomto místě si dovedu dobře představit, jak se někteří čtenáři ptají: „A co když kousnu do tvrdého chleba a vylomím si zub? Má i tohle psychickou příčinu?“

Moje odpověď je jednoznačné ANO! Mysl se účastní na životě těla a ovládá jeho funkce skrze nervový systém. Nervový systém zase ovládá fungování žláz s vnitřními sekrecemi na mnoha místech v těle. Žlázy vytvářejí hormony a tato tvorba je tak přímo závislá na psychickém stavu jednotlivce. Je fakticky známo, že obsah vápníku v našich kostech – a následně tvrdost a odolnost našich zubů – jsou závislé na množství a kvalitě hormonů kolujících v naší krvi. Pokud je zub slabý a křehký, základní příčina tohoto stavu je psychická.

„A co nehody? Co třeba když někdo spadne ze schodů a zláme si pár kostí? Má to snad také psychickou příčinu?“

Ano! Příčiny nehod jsou zakořeněny v psychické činnosti, která probíhá na hlubokých úrovních našeho podvědomí. Každá nehoda je určitá forma trestání sebe sama: neboť každé rozhodnutí, každý pohyb a každý čin vychází z našeho nitra. Skutečnost, že někdo, kdo prošel po jednom schodišti stokrát nahoru a dolů, aniž by zakopl nebo zavrával, a najednou na něm spadnul, je výsledek nevhodného pohybu a má své psychické příčiny. Latentní síla podřimující hluboko v našem podvědomí, vystřelí protichůdný impuls do našeho nervového systému a tím způsobí, že máme špatný reflex v nepravou chvíli. A pak bum bác a než se nadějeme, ležíme na zemi!

Trestání sebe sama! Jakmile si uvědomíme tento základní fakt, osvobodíme se jednou provždy od jednoho velkého zdroje lidského strachu – strachu z nehod. A už nikdy nebudeme marnit drahocení čas sebelítostí: protože ve chvíli, kdy se bouchneme do lokte, kousneme do jazyka nebo zažijeme nějaký jiný druh nehody, malý či velký, zeptáme se

okamžitě sami sebe: „Za co se na sebe zlobím?“ A z hloubky naší duše uslyšíme odpověď...

Hatha jóga nás učí, že můžeme a musíme sami vyléčit své nemocné tělo, protože my sami jsme nemoc způsobili. Učitel nám může pouze pomoci zjistit, co je špatně a proč. Pak je na nás, abychom se znovu uzdravili, neboť

### BÝT ZDRAVÝ JE POVINNOST!

Zdraví začíná tím, že se naučíme správně dýchat. Abychom se dostatečně mohli vyjádřit o důležitosti dechu a dýchání, museli bychom o tom napsat celou knihu. Z hlediska samoléčení se proto musím spokojit s tím, že vám řeknu, že nejdůležitější faktor v udržení rovnováhy mezi pozitivními a negativními životními proudy je dýchání – správné dýchání! Dýchání není nic jiného než stálé a pravidelné střídání dvou životních proudů. Když se nadechneme, dáváme tělu pozitivní náboj; když vydechujeme, tak negativní. Když vědomě řídíme svůj dech, můžeme ovládat a řídit tvorbu a tok těchto dvou energií. Klíč k sebekázi a sebeovládání je proto ovládání dechu. Stav naší mysli a naše dýchání jsou tak úzce spjaté, že jeden může ovlivňovat druhý a naopak. Seběmenší emocionální rozrušení má okamžitý efekt na kvalitu organismu a rytmus dechu. Na druhou stranu pokud vědomě změním svůj vzorec dýchání, můžeme mocně ovlivnit svojí mysl. Hlubokým pravidelným a pomalým dýcháním můžeme například okamžitě dosáhnout naprostého klidu uvnitř sebe samých, i kdybychom byli uprostřed zmatku a hněvu. Pokud dýcháme pomalu, nemůžeme se rozčítit. Ale rychlé, uspěchané, nepravidelné dýchání stačí samo o sobě – bez jakéhokoliv dalšího vlivu – abychom v sobě vyvolali neklid a nevolnost. Kolik dobra a výhod může přinést tato znalost všem těm, kteří vědomě využijí možnosti skrývající se v tak prosté každodenní záležitosti jako je dýchání! Ten proslulý klid a sebeovládání východních lidí, obzvláště pak jogínů, jsou založeny na vědomém ovládání dýchání.

Dosažení dokonalého ovládání těla je založeno za prvé na znalostech starých tisíce let o působení sil v člověku a za druhé na poctivém provádění cviků vyzkoušených a potvrzených stovkami generací jogínů. Povětšinou se tyto cviky skládají z pasivních poloh těla v kombinaci s ovládaným dechem, soustředěním myšlenek a vedením vědomí. Dokonce i zde na Západě, kde vládne nepřirozený shon, který je součástí každodenního moderního života, mají tato cvičení extrémně dobré výsledky. Jsou snadná a lehce se provádějí.

Nejdůležitější ze všech cvičení Hatha jógy je dosažení naprostého odpočinku a uvolnění. Západní lidé už ani neví, co naprostý odpočinek znamená. Neumí už zcela uvolnit své tělo včetně všech jeho svalů a



nervů. Jsou v neustálém stavu napětí. To je velmi škodlivé, protože jediný způsob, jak opravdu dobít naše baterky, je to, že úplně uvolníme své tělo a všechny jeho části. Hatha jóga nás učí, že jen pár minut strávených jedním cvičením zahrnujícím soustředěné vědomé uvolnění se rovná několika hodinám spánku. Vědomě necháme i ty poslední svaly a nervy ležet ochable na podlaze, zatímco vedeme své vědomí zpět k prvotnímu zdroji – do JÁ – a zažijeme naprostý mír a klid v nás samých. V tomto dokonalém míru se naše nervová centra dobijí čerstvou životní energií a obnoví se naše obranyschopnost.

Zdraví je nejcennější věc, kterou člověk má. Dnes je naše potřeba zdraví ještě významnější. Rodí se nový svět a my stojíme na jeho prahu. Tento nový svět bude takový, jaký si ho lidé udělají. Pouze zdraví lidé mohou postavit zdravý svět. První a nejdůležitější předpoklad proto, aby byl člověk zdravý, je chtít být zdravý. V dnešní době nemáme čas být nemocní a hledat ostatní, kteří by nám pomohli. Chceme se vyhnout tomu, abychom se stali přítěží buď sami pro sebe nebo pro ostatní, přičemž si uvědomujeme, že musíme posbírat všechny své síly a společně pracovat na velkém úkolu vytvořit správný nový svět. S boží pomocí chceme postavit lepší, šťastnější a zdravější svět založený na principech společné úcty a pochopení.

Naučili jsme se, jak lidé získávají nemoce díky silám, které v nich působí, jak si každý z nás může vytvořit silné a zdravé tělo. V duchu opravdové lásky a dobré vůle ukazujeme cestu k tomuto cíli, aby se každý jednotlivec mohl stát zdravým, užitečným členem v nové rodině člověka po celém světě!

### 3 JAK SE STÁT JOGÍNEM

Hluboko v duši každé živé bytosti se skrývá neuhasitelná žízeň po absolutní svobodě.

Od první chvíle, kdy člověk poprvé otevřel své oči zde na Zemi, byl nespokojený, protože cítil, že je věznem okolností svého života. Je nešťastný, protože nemůže dělat vše, co chce, je nespokojený se svými schopnostmi, protože je neumí použít tak, aby se osvobodil ze svého vězení. Touží po neomezené nespoutané nekonečnosti. Chce létat, chce se pohybovat v prostoru bez zábran volně jako pták: touží po tom, aby byl dokonale volný.

Tato touha po svobodě se projevuje jak u těch nejprimitivnějších úrovní lidského života, tak u těch nejpokročilejších, nehledě na to, jestli si to daný jedinec uvědomuje či ne. Jeskynní muž, který si vyrobil kyj, aby rozšířil svou moc, a člověk dnešní doby, který využívá všech vymožeností vědy a technologie, aby zvýšil své pohodlí a dosáhl svých cílů – oba nevědomě touží po svobodě. Protože však člověk nehledá svobodu na tom jednom jediném místě, kde jí může nalézt, upadá stále hlouběji a hlouběji do otroctví. Dokonce i náš nekonečný hon za penězi a mocí vychází z přesvědčení, že peníze či moc nám přinesou svobodu, po které tak silně toužíme. To, čeho pak dosáhneme, je přesný opak. Promarníme celý svůj život honbou za penězi, mocí a postavením; a promarníme veškeré síly svého ducha tím, že vymýšlíme způsoby a cesty, jak bychom využili své bližní a jak bychom je účinně zatlačili ke straně, pokud nám zkrátí cestu. Potom, když se nám podaří získat jmění, se stáváme otroky svého bohatství a postavení. Hodíme přes palubu všechny své vnitřní hodnoty a zcela zničíme život sobě samým a všem kolem nás.

Když se rozhlédneme kolem sebe v každodenním životě, vidíme, jak moc lidé trpí v okovech, které si pro sebe sami ukuli, i přestože jsou naplněni touhou po svobodě. Ale i sama tato touha vytváří stále nové okovy na jejich nohou.

Je tedy vůbec nějaká možnost, aby se člověk osvobodil?

Ano, skutečně je! Ale musíme se nejdříve osvobodit od své osoby, protože to jsou právě naše přání a touhy hluboko v nás, které nás drží v otroctví.

Jen když se od nich osvobodíme, můžeme dosáhnout dokonalé svobody!

Jediná skutečná a dokonalá svoboda existuje pouze tam, kde není vůbec žádná touha!

Být osvobozen od touhy znamená být osvobozen od magie klamu materiálního světa. Absence touhy nám otvírá oči a posouvá náš úhel pohledu ze země vzhůru. Umožňuje nám být objektivní a soudit vše na základě pravých hodnot. Být osvobozen od touhy znamená být osvobozen od utrpení, protože veškeré utrpení vzniká z nesplněných přání. Být osvobozen od touhy znamená být zachráněn před smrtí, protože neustálý, zdánlivě nekonečný cyklus zrození a umírání skončí, jakmile přestaneme být taženi zpět do materiálního světa svými touhami. V tu chvíli jsme schopni si vychutnat nekonečnou svobodu, která stojí nad časem a prostorem. Je možné to zažít už v našem fyzickém těle; neboť přestože naše tělo patří fyzickému světu, naše vědomí se může povznést na úroveň duchovní všemohoucnosti a vševidoucnosti a zcela s nimi splynout. Když toho dosáhneme, splní se nám biblický slib: *„On sám, jejich Bůh, bude s nimi, a setře jim každou slzu s očí. A smrti již nebude, ani žalu ani nářku ani bolesti už nebude...“*

Člověk je skvěle navržený nástroj na projevení ducha v materiálním světě. Ačkoliv jeho tělo patří hmotnému světu, je jeho úlohou dosáhnout svým vědomím nejvyšších duševních sfér a velké věčné pravdy, které tam nelezne, pak přinést dolů za zem a prakticky je zde využít. Tragédie lidské existence začíná ve chvíli, kdy lidé ztratí vidinu vyššího cíle svého bytí a začnou se ztotožňovat s tělem a jeho touhami. Člověk zapomíná, že jeho JÁ je duchovní a nesmrtelné a že je součástí nekonečného věčně trvajících bytí, které oživuje celý vesmír. Když se ztotožní se svým tělem, přestává být pánem těch ohromných přírodních sil, které působí v jeho těle; naopak se stává jejich otrokem, zakotví se hluboko v hmotném světě a žene se do nejubožejšího otroctví. Jak bible jasně vysvětluje: *„Kde je váš majetek, tam bude i vaše srdce.“*

Dokud nás naše přání svazují k hmotě, nemůžeme být volní; jsme vězni zemské sféry. Výsledkem je nespokojenost a smutek, protože ve své slepotě se oddělujeme od jednoty vesmíru, straníme se a izolujeme. Oddělením se od jednoty s vesmírem snižujeme svoji sílu a sklouzáváme do stále většího trápení a bolestné prázdnoty samoty, dokud konečně nejsme přinuceni vyhledat pomoc. Ale i zde často děláme chybu: hledáme pomoc zvenčí místo toho, abychom čerpali z nevyčerpatelných zdrojů síly uvnitř nás samých. Tyto vnitřní prameny energie jsou dostupné uvnitř každého z nás, jsou na dosah ruky, ale pro průměrného člověka jsou nedosažitelné, protože se nachází mimo sféru vědomí. Někdy se stává, že „obyčejní lidé“ objeví své vnitřní tvořivé síly a pak je použijí k ďábelským účelům. Místo toho, aby je využili na pozitivní a tvořivé cíle, použijí je ke zničení toho, co před nimi vytvořili velcí myslitelé a vůdci pro blaho lidstva.

V celé historii lidského konání na zemi narození každého duchovního velikána vždy předznamenávalo začátek velkého duchovního rozvoje. Můžeme sledovat vzestupy velkých civilizací a náboženství, které s nimi přišly. Tyto civilizace dosáhly vysoké úrovně a zažily období oslnivého rozkvětu, které pak bohužel vždy bylo následováno obdobím úpadku, rozkladu a destrukce.

Existuje ovšem jedna část světa, která byla díky svému jedinečnému umístění ochráněna před vývojem dějin. Tou částí jsou Himaláje. Se svými tyčícími se vrcholky, které doslovně tvoří střechu světa, svými gigantickými rozměry, svým nevlídným podnebím a svou neproniknutelností – abychom zmínili alespoň pár faktorů, které zde hrají roli – nejsou Himaláje místem, na kterém by se běžným způsobem mohly odehrávat dějiny. Ale právě z tohoto důvodu je toto místo o to příhodnější pro poustevníky, kteří zde obývají nesčetná údolí a jeskyně. Himaláje jim nabízí přírodní ochranu od zvědavých, všetečných a slídících davů. Po tisíce let se do těchto hor stahovali lidé, které nezajímá vnější svět a jeho povrchnost. Jejich pozornost vždy byla a neustále je zaměřena na podstatu věcí, na podstatu samotného života. Odpradáva se tito poustevníci soustředili na tajemství člověka a života a na své cestě za poznáním se prodírali stále kupředu a vzhůru, dokud konečně neobjevili smysl života. A díky jejich neúnavné vytrvalosti se jim zjevila nejvyšší pravda; stali se osvícenými, porozuměli životu a pochopili nejzákladnější příčinu. Před nimi se otevřela cesta, která vede ven z utrpení ke svobodě, ke štěstí, k nekonečné blaženosti. Protože si uvědomovali, že každý může, a jednou bude muset, dosáhnout tohoto trvalého štěstí, a protože jim bylo líto trpícího lidstva, začali učit trpící a ukázali jim cestu ke spáse, k naprosté a dokonalé svobodě!

Když se vydáme pokořit horu, můžeme jít několika cestami. Někteří lezci si zvolí pozvolnou klikatou cestu, protože nemají dost fyzických sil, aby zvládli strmější stezku. Jiní zvolí tu strmou jako zkratku, která jim ušetří čas. A někteří se dokonce rozhodnou pro tu nejkratší, nejpřímější cestu a šplhají přímo po skalních zdech, aby dosáhli svého cíle v co nejkratším čase.

Úplně stejným způsobem můžeme postupovat směrem k vysokému vnitřnímu cíli, můžeme jít různými stezkami podle svých fyzických, duchovních a psychických možností. Velcí učitelé vypracovali mnoho různých systémů tak, aby dosažení tohoto cíle bylo možné pro každého. Tyto systémy zkracují naši cestu a pokud se jimi řídíme, dosáhneme svého cíle rychleji.

Obecný název těchto systémů je jóga.

A velký učitel a mistr, který dosáhl tohoto cíle tímto způsobem, se nazývá jogín.

V Indii je zcela běžné, že člověk náhle opustí svůj domov, oblékne si žluté roucho poutníka a vydá se hledat svého mistra. Takový člověk dosáhl úrovně, na které už touží pouze pochopit smysl života. Chce žít jen pro samou podstatu žití a ne pro každodenní události a zážitky, které hluboko v sobě jen skrývají skutečný smysl života. Takoví lidé jsou odhodláni hledat – a dosáhnout – opravdové vnitřní skutečnosti života; považují ten náš pozemský život za pouhou příležitost otevřít oči a vnímat podstatné. Je to jako číst příběh se všemi jeho radostmi a strastmi, který byl napsán pouze za tím účelem, aby čtenáři předal uvnitř skrytý návod. Ale proč by někdo, jehož oči jsou již otevřené, potřeboval tento příběh? To, co chce, je čirá nahá pravda bez příkras! Nechce už plýtvat svůj čas zbytečnostmi.

Slavný indolog Dr Erwin Baktay byl očitým svědkem náhlé změny, která postihla jednoho významného Inda během lovecké oslavy na usedlosti Maharaja v Patiale. Tento indický muž byl tak hluboce šokovaný při pohledu na zraněné zvíře, které před ním umíralo, že odložil svou pušku a v tichosti odešel, aby se věnoval po zbytek svého života józe. V Indii se nikdo nesnaží bránit takovému člověku, protože každý ví, že vnitřní osvětlení ho přivedlo na tuto cestu. Dokonce ani členové rodiny, které takový člověk opustí, netruchlí nad jeho odchodem; naopak, dávají mu svá požehnání.

Stejně běžné je, že se člověk vydá na poutní cestu, protože přijal telepatickou zprávu od velkého mistra, velkého jogína, ve které je mu sděleno, že nastal čas, aby se přišel učit, hledat a najít to, po čem jeho duše tak silně touží. Taková telepatická zpráva není výplod fantazie, ale skutečnost založená na přírodních principech tak jasných a srozumitelných jako jsou ty, díky nimž využíváme bezdrátového přenosu zpráv a rádia. Také myšlenky mají svou vlastní vlnovou délku, svého vysílatele a příjemce kdekoliv na světě. Když se v meditaci naladíme na správnou vlnovou délku myšlenek vysílaných velkým učitelem, automaticky s ním navážeme kontakt. Lidé na vysoké duchovní úrovni jako jogíni, rišiové a mahárádžové přenáší silou své mysli myšlenky, které jsou neobyčejně pronikavé a mají neuvěřitelné rozpětí. Ze svého horského domova přenáší své zprávy těm, kteří jsou dostatečně zralí na to, aby pochopili podstatu života...

Kdokoliv uslyší učitelovo volání, jej následuje pevně a odhodlaně, připraven strpět jakékoliv strádání. Opustí vyšlapanou cestu a bezpečí zažitého způsobu života a odvážně se vrhne do velkého neznáma, které se před ním rozprostírá, aby si prošel zkouškou a zvítězil nad časem a

prostorem. Jeho cílem je vědomě překonat tělesný svět a dobýt poklady duchovního světa. Jak putuje od vesnice k vesnici, zastavuje se na schodech chrámů, aby si odpočinul spolu s ostatními hledači pravdy. Ti vzdělanější mezi hledači studují indické prastaré posvátné knihy, védy, upanišády a sútry; a jakkoliv se to může zdát zvláštní, také bibli a korán.

V tichosti lesa se náš poutník setkává s poustevníky a od těchto moudrých lidí se učí rozumět tajemství ticha a samoty. Proniká hlouběji a hlouběji do nedotčené přírody. Jak hledá svého mistra, leze výš a výš do hor, kráčí po zemi, které se jen zřídkakdy dotkne lidská noha. Prochází strádáním, zkouškami a pokušením, jí bobule a kořínky, dostává se do blízkosti divokých zvířat, klesí se zdánlivě neproniknutelným porostem a dál následuje neviditelný hlas, který ho k sobě neodolatelně volá. Potom, zcela náhle, když už je na pokraji sil, ztrácí naději a pomalu to vzdává, nalezne jogínskou osadu skrytou hluboko v lesích. Radostně spěchá, aby se setkal se svým mistrem, který ho s láskou přijme jako nového člena rodiny. Pak začíná jeho zasvěcení.

Tento druh osady, kde je velký mistr obklopen několika svými žáky, se nazývá ašram. Život zde je velmi prostý. Poustevníci znají studnici pokladů lesa, kde se hojně nachází rostliny, kořeny, houby a divoký med. Může se to zdát zvláštní, je to ale nicméně pravda, že tito lidé žijí v největší civilizaci a duchovní kultuře. Každodenní koupel a systematická duchovní cvičení zajišťují fyzickou a psychickou čistotu. Pro tyto lidi by bylo velkým ponížením, kdyby se museli vrátit do takzvaného „civilizovaného“ městského života.

Celé prostředí je svaté, posvěcené a napomáhající meditaci. Duchovní vyzařování vysokých duchovních mistrů, kteří zde žijí, udržuje v bezpečné vzdálenosti několika mil všechny vetřelce, obzvláště ty, kteří by bezohledně ničili živočišný svět. Vybaveni vysokou sensitivitou tito jogíni dokáží cítit i na míle daleko, když se někdo blíží. Tuto citlivost si vyvinou pravidelným cvičením. Mezi zvířaty je tato schopnost docela běžná. Například opice dokáže vycítit blížícího se hada nebo tygra na neuvěřitelnou vzdálenost. Žízňivá zvířata cítí přítomnost vody na několik mil daleko a běží kupředu, přes kopce a údolí, aby utišila svoji žízeň.

Také jogíni mají tak dobře vyvinutou citlivost, že „vědí“, když se někdo blíží, a také vědí, zda-li je tato návštěva vítaná či nevítaná. Pokud je nevítaná, vyšlou hypnotické záření, takže člověk, který se k nim blíží, sejde ze správné cesty vedoucí k ašramu, nebo spatří vysoký útes či vodopád na místě, kudy by měl jít. Vetřelec nemá sebemenší tušení, že útes nebo vodopád, který před sebou vidí, je pouhá iluze, která vůbec neexistuje v objektivní realitě, a tak by ho nikdy nenapadlo, aby se

pokoušel jít dál tímto směrem. Takovýmto způsobem si ašram udržuje svůj mír a čistou atmosféru.

Zde v lese žijí člověk a zvíře v dokonalé harmonii a zákony džungle jsou všemi přísně dodržovány. Nový žák se nejdříve naučí jazyku zvířat. Musí se naučit jazyk hadů, tygrů, leopardů, gepardů a dalších zvířat, aby se vyhnul tomu, že ho roztrhají na kusy následkem jeho ignorance. Dokonce i evropští žáci to mohou dokázat a dokazují. Každý coul země, každé stéblo trávy, každá rostlina, každý kousek přírody naplní duši těch, kteří několik let žili v jogínské osadě. A ti se pak cítí v jednotě s celým vesmírem!

Představme si situaci takového nového žáka, který za sebou právě zanechal hektickou činnost – „kryší závod“ – dnešního civilizovaného světa.

Když se nyní posadí, aby se soustředil na vnitřní mír, tisíce a tisíce dojmů z jeho minulosti začínají vyplouvat do jeho vědomí a nedopřávají mu klid. Jak se jeho vědomí rozšiřuje, celá situace se nelepší, ale naopak zhoršuje. Jeho neklid vlastně narůstá, protože svět, který leží za oponou jeho vědomí, se začíná drát do jeho vědomé mysli. Ve skutečnosti všechny jeho vzpomínky od narození – věci, které už dávno zapomněl a v sobě pohřbil – znovu ožijí a bouří v něm takovou silou, že má pocit, že je znovu zažívá všechny najednou.

Toto je ta nejtěžší fáze. Nový učedník se musí vypořádat se všemi svými vzpomínkami, zpracovat a strávit všechny své dojmy tak, aby neměl pocit, že jeho předchozí život je řada osobních zážitků. Všechny události jeho života, ať už dobré či špatné, musí být vyjasněny a vykryštalizovány do zkušenosti. Když se za nimi ohlédne, všechny klíčové momenty jeho života mu musí připadat jako příležitosti naučit se nějaké zkoušce. Za samotnými individuálními zážitky musí rozpoznat příčiny a síly, které ho vedly stále blíž k cíli. Tyto příčiny a síly vyvinuly jeho schopnost rozlišovat a probudily v něm touhu vymanit se ze světského života, setřást ze sebe svá pouta a dosáhnout plného a dokonalého osvobození do NEKONEČNOSTI.

Když se během tohoto procesu psychického a duchovního trávení dostal až do fáze, ve které považuje každou vzpomínku pouze za příležitost získat novou zkušenost – tak, jako kdyby se ta věc stala někomu jinému – potom už není svázán těmito vzpomínkami, protože jejich vztah k jeho osobě přestal existovat. Tyto vzpomínky byly odděleny od jeho vědomí. Strávil je a transformoval. Už ho dál neruší. A tak nový jogínský žák – nebo také „čéla“, jak se mu říká – dosáhne vnitřního míru. Vstoupil do jednoty s prapřírodou a její svrchovaností, dosáhl svatého míru.

Nyní se může začít soustředit na energetická centra, která se v sanskrtu nazývají „čakry“. Krok za krokem se musí naučit je ovládat pomocí svého vědomí, tzn. pomocí své vědomé vůle. Čakrami máme na mysli energetická centra v duchovním těle každého člověka; nacházejí se v nervových centrech těla. V současné fázi lidského vývoje je většina čaker v latentním stavu, obzvláště ty, které propůjčují člověku „magické“ schopnosti. Následně se nepoužívají ta nervová centra, s kterými jsou tyto čakry spojené. Nedávné výzkumy západní lékařské vědy do určité míry objevily nervová centra skrytá v našich tělech, která jsou připravena fungovat, ale která jsou latentní. Západní vědci ovšem zatím nezjistili, k čemu tato centra jsou a jak mohou být aktivována.

Po tisíce let znali východní jogíni tajemství těchto čaker a velký užitek, který jejich funkce mohou přinést. S laskavou oddaností jsou ochotni učit své bližní o nedocenitelných možnostech, které v sobě mají. Ale protože je naprosto nezbytné, aby bylo pochopení čaker dosaženo přímou zkušeností, může být jejich existence dokázána pouze těm, kteří jsou ochotni obětovat čas a trpělivost, jež jsou k těmto pokusům zapotřebí.

Východní lidé si již dávno zvykli na to, že se zde na Západě setkávají s pochybovačností a výsměchem, když mluví o silách, které mohou být ve skutečnosti ovládnuty každým, ale jejichž základní principy lidé na Západě stále nechápou. Nesčetněkrát předvedli velcí jogíni v Indii své schopnosti za účelem vědeckého výzkumu. Výsledkem většinou bylo, že zúčastnění západní vědci, neschopni si vysvětlit zázraky, které se odehrály před jejich očima, to celé označili za nějaký druh černé magie a učinili závěr, že je jogín oklamal nějakým svým chytrým trikem.

Mezi mentalitou východních a západních lidí je jeden základní rozdíl: západní člověk nevěří ve věci, na které není zvyklý; aniž by cokoliv zkusil nebo s tím experimentoval, zavrhne vše šmahem jako nemožné a směšné. Východní člověk nikdy netvrdí, že je něco nemožné, a zdrží se soudů a pochybností, dokud to sám nevyzkouší. Pokorně připouští, že je toho ještě mnoho, o čem člověk neví, a považuje to za dostatečný důvod ke své opatrnosti zavrhnout „nové věci“ jako nemožné.

V přednášce, kterou měl v Chicagu v roce 1890 velký jogín Swami Vivekananda, přednesl skutečnosti o józe tak, jak je sám poznal, a mezi jinými věcmi zdůraznil, že člověk má nervová centra, pomocí kterých může konat věci na dálku a posílat nebo přijímat telepatické zprávy. Vysvětlil, že toto se dělá pomocí záření podobnému elektrickým vlnám, které lidé vysílají a přijímají, aniž by mezi sebou měli fyzický kontakt. Západní učenci, kteří ho slyšeli, se vysmívali jeho slovům a odmítali věřit



čemukoliv, co řekl, neboť všem bylo naprosto jasné, že elektřina nemůže být přenášena bez kabelů či drátů. Ale během dalších padesáti let si všichni uvědomili, že ten velký jogín měl pravdu.

Swami Vivekananda věděl, že tyto věci jsou skutečné, protože je sám zažil, ale evidentně by bylo příliš očekávat, že by západní vědci mezi jeho posluchači sami vyzkoušeli to, o čem on mluvil, a věnovali by tomu nutný čas a trpělivost. Je vždy mnohem snadnější vysmívat se čemukoliv, čemu člověk ve skutečnosti nerozumí. Stejným způsobem jsou i dnes jogíni ochotní předvést pod nejpřísnějším vědeckým dohledem, že člověk disponuje schopností vědomě opustit své tělo a opět se do něj vrátit. Východní lidé se rodí a jsou vychováváni uprostřed takovýchto jevů a nepřijde jim na nich nic divného nebo neobvyklého.

Ještě jako dítě jsem jednou pozoroval žebráka, který si získával svou almužnu od lidí tím, že jim předváděl ty nejpodivuhodnější věci. Po tom, co vystrčil svůj jazyk, jak nejmocněji mohl, ho rozřízl ostrým nožem. Byl jsem zděšený, když jsem jasně viděl, jak je maso jeho jazyka na cáry. Byla vidět i vnitřní struktura jazyka a dokonce i žilky. Potom si párkrát přes jazyk přešel pravou rukou a světe div se! Rána okamžitě a zcela zmizela tak, že nebylo vidět jediné jizvičky.

Běžel jsem hned za svým otcem, který byl lékařem, a zeptal se ho, jak je to možné.

„Synu,“ odpověděl mi otec, „na tom není nic zvláštního. Proces hojení je naprosto normální, ale ten žebrák ví, jak dostat své tělo do jiného časového rytmu. Trvalo miliony let, než se maličký jednobuněčný prvek vyvinul do plaza, ptáka, savce a nakonec do člověka. Přesto lidské embryo projde tímto celým evolučním procesem v krátké době devíti měsíců mezi početím a narozením. Kontinuita je vždy přítomna v procesu vývoje. Příroda nikdy nepřeskakuje, ale je možné značně snížit čas, jehož je na daný proces zapotřebí.“

„Mysl vítězí nad časem a prostorem, neboť pochází od Boha a je věčná. Člověk disponuje schopností ovládat čas pomocí své vůle, zrychlit či zpomalit daný proces jako třeba uzdravení, které jsi právě viděl. Stejným způsobem se může stát člověk pánem nad prostorem, když si vyvine své telepatické schopnosti. Může se vrhat (projektovat) sem a tam, kdykoliv a kamkoliv se mu zachce. Uvěznění člověka v čase a prostoru může skončit už zde na zemi.“

Jogíni ovšem nemají za cíl probudit čakry, aby jimi mohli konat fyzické fenomény. Ty jsou jen vedlejším produktem probuzení těch čaker, kterými se dají spustit do chodu duchovní síly. Jogínský učedník probudí tyto čakry pomocí speciálních cvičení a naučí se je podrobit své

vůli. S pokrokem žáka se současně vyvíjí i jasnozření a jasnosluch a další různé do té doby latentní duchovní schopnosti.

Důležitou věcí je rozšířit vědomí. Žák se učí být pánem všech svých myšlenek, pocitů, pohybů a dokonce i pohybů jeho vnitřních orgánů. Když poznal příčinu těchto sil, může se jich zmocnit přímo u kořene a vést je svou vlastní vůlí. Jak pokračuje jeho vývoj, je schopný ovládat také přírodu. Síly, které působí v člověku, jsou tytéž síly, které působí v přírodě všude kolem nás, a ti, kteří s nimi dokáží manipulovat uvnitř sebe samých, také vědí, že mohou ty samé síly ovládat vně sebe, v přírodě. Jedná se o tvořivé síly a čím je lidské vědomí blíže absolutnu, tím víc se člověk stává pánem nad tvořivým principem.

Tento stupeň vývoje je možný pro každého, ačkoliv se pro většinu lidí může zdát nedosažitelným, protože obecně platí, že lidé nejsou ochotni ovládat své fyzické vášně ani na krátký čas, a tak bezohledně mrhají tvořivými silami, které se v nich projevují.

Ale jogíni nejsou z kamene. Bylo by velmi nesprávné se domnívat, že jóga je praktikována pouze lidmi, kteří jsou připraveni upřít si v životě všechny dobré věci. Právě naopak! Jogíni chtějí mnohem víc než světští lidé. Oni chtějí VŠECHNO! Chtějí samotný život, nesmrtelnost, dokonalé a nekonečné štěstí! Nespokojí se jen s částí; chtějí všechno! Světská moc, smyslná rozkoš, světské štěstí – všechno to je pomíjivé, je to přelud, sen, z kterého se dříve či později probudíme. Náš duch, který touží být nekonečný a nesmrtelný, může být uspokojen pouze nekonečností, neboť ta je sama nekonečná!

V žádném případě bychom si neměli představovat, že jogíni jsou lidé z jiného světa s kyselými obličejí. Jsou to jen muži a ženy, kteří byli vyléčeni ze všech psychických a fyzických nemocí – zcela zdraví lidé! Překonali veškeré pozemské potíže, problémy a trápení. Jsou prosti hořkosti, raněné ješitnosti, falešné pýchy, ctižádosti, žárlivosti a neukojené touhy po bohatství. Tak proč by měli být našťvaní nebo kyselí? Jelikož dobře znají celou stupnici lidských slabostí, mají nádherný smysl pro humor a díky jejich slunečné nátuře z nich sálá čistá radost a štěstí na všechny kolem nich. Když si velký indický světec Ramakrišna všiml, že někteří jeho žáci se tak vehementně snaží být „svatí“, že přitom přestávají vypadat šťastně, řekl jim: „Děti moje, nezaměňujte kyselost za svatost!“

Ve všech dobách a na všech místech zůstává jóga stejná. Protože je založena na neměnných zákonech přírody, její systém se dá aplikovat jak na Západě, tak na Východě. Z důvodů fyzického a psychického zdraví se všude na světě provádí stejná cvičení Hatha jógy a to i stejným

způsobem. Ale lidi, kteří dosáhli pokročilého stupně jógy a stali se tak jogíny, lze dnes najít pouze výjimečně v Indii a Tibetu.

Vždy byli a budou hledači pravdy, kteří když uslyší vnitřní hlas, opustí své domovy v Indii nebo kdekoli jinde na světě a vydají se následovat toto vnitřní volání. Pralesy a tyčící se Himaláje jsou těmi nejvhodnějšími místy pro školy jógy. Pro lidi, kteří ovládli své tělo, se ašram stane domovem, kde mohou žít podle pravidel jógy. S nekonečnou trpělivostí a vytrvalostí cvičí svá cvičení, dokud se konečně jednoho velkého dne nezhroutí svazující zdi lidského vědomí a oni nezažijí blažené splnutí s nekonečnem. Po tom, co byli přetvořeni ze smrtelníků na nesmrtelné, odevzdají se službě světu ve svatém jménu lásky, moudrosti a pravdy.

Je to práce na mnoho let, aby člověk dosáhl tohoto stupně, ale čas pro tyto vysoce smýšlící lidi nehraje žádnou roli. Vědí, že na jogínské cestě není žádný krok učiněn zbytečně. Čeho nedosáhnou v tomto životě, to se jim podaří v příštím, pokud den za dnem dělají vše, co mohou, aby dosáhli naplnění svého cíle.

Jako mladý dospívající chlapec jsem se dostal pod vedení jednoho velkého mistra. Prožil jsem své dětství v nekonečném utrpení způsobeném řadou nemocí a nebyla skoro žádná naděje, že se někdy uzdravím. Můj mistr, Mohan Singh, mě vzal do lesa, kde mě s nekonečnou trpělivostí a láskou začal učit. Ukázal mi, jak mohu posílit své tělo a sám sebe zcela pomocí vedeného vědomí, aniž bych musel zatěžovat své slabé srdce rychlým gymnastickým cvičením. Taková cvičení bych byl stejně nezvládl provádět. Můj mistr mě naučil vnitřní význam jogistických cvičení, jak učinit tělo vědomým, a tajemství páteře, jak dostat pozitivní a negativní síly do rovnováhy – jednoduše řečeno, naučil mě, jak získat dokonalé zdraví, přičemž mě stále hlouběji zasvěcoval do podstaty duchovního života.

Začal jsem se seznamovat s vnitřními mystérii sebe samotného a světa, začal jsem chápat to božské nesmrtelné JÁ a vážit si jeho báječného příbytku a nástroje – lidského těla. Můj mistr mi ukázal zázraky přírody a přivedl mě na cestu vedoucí k naplnění a spáse. Vždy na něj budu myslet s nekonečnou láskou a vděčností za to, že při mně stál jako otec v těžkých fyzických a duchovních zkouškách, kterými jsem se musel probojovat jako kdokoliv jiný, který trvá na dosažení vnitřního míru. Ušlechtilé mi pomáhal, abych našel zpět sám sebe, a ukázal mi, že jediná cesta ke svobodě je ta, že člověk přeroste své fyzické vášně a dosáhne jednoty se svým božským duchovním JÁ. Není závislý na nikom a na ničem, jako slunce, neočekává pomoc od nikoho a nikomu není

povinnen, on sám je jediný nekonečný pramen života: Vzkříšení,  
nesmrtelnost, sám život.

## JÓGA V DNEŠNÍM EXISTENČNÍM BOJI

Začnu tím, že vás požádám, abyste mě laskavě následovali na malou exkurzi do vesmíru. Představme si, že jsme v nekonečné prázdnotě vesmíru. Nemáme žádné tělo. Jsme pouhým okem, které se může dívat nerušeně všemi směry. Neexistuje zde nahoře či dole, dopředu či dozadu. Není tu žádný bod, od kterého bychom mohli vůbec vnímat nějaký směr. Jen prázdnota... prázdnota... temno... a ticho!

V této prázdné nicotě se z ničeho nic objeví v dálce malá světelná tečka, která pomalu roste, zatímco ji pozorujeme. Pomaličku se stává tak velkou, že jsme schopni si všimnout, že se jedná o kouli, která se točí kolem své osy a přibližuje se k nám dechberoucí rychlostí. Ta koule se stále zvětšuje, až nabude gigantických rozměrů a prosvítí kolem nás... a pak znovu zmizí v temné prázdnotě.

Tato gigantická koule, která právě prosvítila prázdnotou vesmíru je naše Země!

Ve vesmíru nejsou žádné dopravní značky, žádné kolejnice, na kterých by Země mohla jet, vůbec nic, co by nám ukazovalo trasu, kterou Země musí obíhat. Může se zdát, že kolem nás prolétla, aniž by sledovala předem určený směr. A přesto víme, že trasa Země stejně jako všechny její sebemenší pohyby jsou určeny neobyčejně přesnými matematickými, fyzickými a geometrickými zákony. Síly, které vyzařují ze všech různých míst v kosmu směrem k Zemi a ze Země ven do kosmu, udržují Zemi na svém místě a nesou ji dál po její oběžné dráze. Ani jeden jediný pohyb se neuskuteční náhodou. Ne! Neměnné zákony, které působí od začátku času, určují dráhu, kterou Země obíhá, a stejně tak způsob a čas, který jí to trvá.

My lidé jsme obyvatelé této zeměkoule. Jestliže se naše Země musí pohybovat v dráze určené přesnými matematickými a geometrickými zákony, je možné, že dráha lidstva, individuálně i kolektivně, by mohla být věcí náhody? Je vůbec myslitelné, že by člověk, nejvyšší bytost na žebříčku stvoření, byl předurčený k tomu, aby se bezcílně plahočil jako na vyprahlé poušti, aby byl obětí nahodilé bolesti a utrpení? Ne! Nic není otázkou náhody! Náš život je veden neviditelnými silami úplně stejným způsobem, jako jsou planety vedeny po svých drahách ve vesmíru. Musíme projít předem určenou cestu stejně jako hvězdy nebo samotná Země.

Když se ohlédneme za tím krátkým časovým úsekem, který jsme zvyklí nazývat historie lidstva, rozpoznáváme určité opakující se události a změny. Historie těch národů, které mají velmi dlouhou minulost,

dokazuje, že lidstvo ve svém vývoji prochází určitými obdobími. Každé období přináší člověku novou ideu, kterou je potřeba zrealizovat, nový úkol, který je potřeba splnit a novou zkoušku, které je potřeba čelit.

V době, ve které žijeme, se naše planeta přiblížila konci takového období. Lidstvo prošlo a přežilo zkoušku nastolenou touto epochou a je nyní připraveno naučit se novou lekci, kterou nám Bůh ve své nekonečné prozřetelnosti dává.

Bouře vyhlazování se přehnala planetou a zničila svět, jaký jsme do té doby znali. Ale my se můžeme poučit z duchovních hodnot a činů světa, který skončil v troskách. Nebyla to náhoda, že čtyři jezdcí apokalypsy měli určitou dobu celou Zemi ve své hrsti. Naše civilizace, která klesla hluboko do bahna materialismu, dala sama život těmto devastujícím silám, které se přehnaly starým světem.

Díky božímu řízení se naše Země dostala do nové stanice. Nemá žádný smysl utápět se v nárcích nad zmizením starého světa a nad všemi těmi změnami, které se stále dějí. Bylo by spíš moudřejší přizpůsobit se těmto událostem a pokusit se tím nejlepším možným způsobem vyřešit problémy, které nám život přináší. Jako součást našeho úkolu rekonstrukce bychom se měli zaměřit především na ty oblasti, ve kterých jsme do teď byli nejslabší. Západ učinil neuvěřitelný pokrok a dosáhl vysoké úrovně v umění, vědě a technologii, ale zcela zanedbal činitele těchto výkonů – člověka samotného.

I to nejmenší dítě ví o technologických vymoženostech dnešní doby: automobilové a letecké motory, rádio, televize, elektrina, elektronika – a mnoho dalších. Ale ani dospělí, dokonce ani ti největší vědci neví, co člověk vůbec je!

V poslední velké epoše lidské historie lidé Západu úplně zapomněli, že nestačí znát tajemství fyziky, matematiky a chemie, ale že naopak prvním objektem lidské studie, výzkumu a pochopení by měl být samotný člověk, který je objevitelem všech těchto tajemství.

Zatímco lidé zaměřovali svou pozornost na věci vnější, úplně zapomněli dívat se dovnitř a položit si otázku: „kdo jsem?“ Toto zanedbání mělo ale vážné následky: zatímco se technologický vývoj stále zdokonaloval, samotný člověk se stával víc a víc nedokonalým. Během toho, co strojírenství a technologie zvyšovaly pohodlí člověka, lidská duše upadala stále hlouběji a hlouběji do nespokojenosti a bídy.

Člověk, který ztratil sám sebe, je sužován palčivým nepokojem a výsledkem vnitřní nespokojenosti a tragédie je vždy válka, destrukce, kosmická katastrofa. Lidstvo upadá do bídy z jednoho prostého důvodu, a sice že lidé hledají štěstí vně sebe, místo toho, aby ho hledali na tom jednom jediném místě, kde ho lze nalézt – uvnitř sebe sama. Ale utrpení,

kteře se často zdá, že jen roste a nabaluje se, nás nakonec přinutí odvrátit pozornost od věcí a obrátit ji k osobě, která trpí – nám samotným! Dříve nebo později se musíme naučit, že skutečný důvod našeho utrpení je propastný nedostatek sebepochopení a sebeovládání.

Člověk prostě nezná svou vlastní duši a principy a síly, které hluboko v ní působí. Nezná zdroj svých myšlenek nebo zdroj svých přání a spoután touto nevědomostí vlastního bytí nedokáže ovládat sám sebe ani svůj osud. Stejně slepým způsobem, kterým následuje své zvířecí instinkty a pudy, s ním osud hází sem a tam jako s lodí bez kormidla uprostřed bouře. Na druhou stranu když v sobě člověk objeví různé úrovně, na kterých probíhá život, a naučí se ovládat se, je schopen řídit svůj vlastní osud. Síla, která řídí náš osud, nestvořila člověka pro to, aby žil v bídě, ale pro to, aby byl šťastný. Pouze jeho slepota ho vrhá do utrpení.

Tato neviditelná síla nás nutí probudit se z naší nevědomosti. Bible nás učí: „Bděte!“ Co to znamená? Ne to, že bychom měli bdít celou noc, ale že bychom vždy měli být bystrí, bdělí a ostražití. Musíme mít oči stále otevřené a neusnout, musíme stále bdít, aby nás nezřízené vášně, jako vlci v noci nevědomosti, nepřipravili o to nejvzácnější vlastnictví naší duše – naše základní a věčné právo na štěstí.

Ale lidé si radši nasadí klapky na oči a uši a čekají, až je osud probudí krutými silami a oni budou konečně po všech svých úhybných manévrech donuceni k tomu, aby se vydali tou jednou a jedinou možnou cestou k naplnění.

Po tisíce let jistí zasvěcení muži a ženy působili v utajení na zasvěcených místech a předávali své skvělé znalosti neofytům, kteří za nimi přišli. Lidská rasa nyní ve svém vývoji k vyspělosti dosáhla úrovně, na které jsou lidé zasvěcováni nejen jako jednotlivci ale jako celé skupiny. Před tisíci lety museli uchazeči o zasvěcení projít řadou zkoušek. V jeskyních indických hor a v černočerné tmě egyptských pyramid museli projít těmi nejvyššími testy sebeovládání: popření smrti. Pouze až po tomto testu mohli postoupit k vyšším stupňům výcviku.

V naší době museli projít lidé těmito testy ve skupinách. V temnotě protibombových úkrytů museli zjistit, jestli dokážou překonat svůj strach ze smrti. Dříve museli žáci předvádět cvičení sebemučení, aby vyvinuli svou sílu vůle. Dnes žijí miliony lidí v nejhlubší bídě a jejich každodenní existenční boj je nutí trénovat sebeovládání a odříkání si. Ale zatímco skrze odříkání roste duchovní síla vědomého jednotlivce, nevědomého člověka síly osudu vedou slepě do velkého utrpení. Zmatený a bezradný čelí zdánlivě neřešitelným problémům a vážně mu hrozí nebezpečí psychické nemoci nebo nervového zhroucení. Jeho jediné východisko

z takové situace je zjistit, jaké úmysly s ním osud má, a vědomě toho využít ke svému duchovnímu vývoji.

Od úsvitu lidské existence znali lidé Východu důležitost sebepoznání a sebeovládání. Stejně jako lidé na Západě dosáhli vysokého stupně technologie, jejich bratři na Východě po dlouhém, usilovném a trpělivém výzkumu v oblasti lidské psychologie vyřešili největší ze všech záhad: člověka!

Všechna tajemství lidské mysli, duše a těla byla známa moudrým mužům Orientu, když dosáhli svého cíle. Tito velcí mistři předávali své znalosti hledačům pravdy, kteří se stali jejich žáky. Systematicky je zasvěcovali do velkého vědění. Postupně vyvinuly důkladně vyzkoušené systémy, pomocí kterých může každý dosáhnout naprostého sebepoznání a ovládnout k dokonalosti duchovní schopnosti, které se v něm skrývají. Obecné jméno pro tyto systémy je jóga.

Západ je stále vůči józe velmi ignorantní a nechápe ji. Lidé si myslí, že jóga je nějaký druh kultu nebo náboženské sekty a mají tendenci spojovat jogína, který dosáhl svého cíle cvičením jógy, s fakírem, který předvádí své triky na ulici. Dovolte mi zde zdůraznit, že jóga není náboženství, ale obecný název systémů vlastního vývoje založených na psychologických faktech.

Bylo by velkou chybou se domnívat, že jogín je sebemučící fakír, který spí na hřebících, jak ho často vidáme v kreslených seriálech nebo karikaturách. Jen ti muži a ženy, kteří dosáhli nejvyššího cíle moudrosti, jsou jogíni. Opravdoví jogíni žijí v naprosté odtažitosti od světa a používají své mimořádné a takzvané „magické“ schopnosti pouze tehdy, pokud tím mohou pomoci ostatním. Protože znají tajemství mysli a těla a vyřešili záhadu svého vlastního já, jsou mimořádně dobromyslní a vybaveni skvělým smyslem pro humor, který vychází z naprostého pochopení lidských slabostí. Ujasněme si jednu věc: jogín je naprosto zdravá lidská bytost.

Jóga nás učí o zákonech, které vládou mysli a tělu, a učí nás, jak si uchovat zdraví. Praktikováním jógy se i ten nejneohrabanější člověk naučí překonat těžkosti každodenního života. Pro případ, že by se stále někdo domníval, že jóga odvádí člověka z reálného života do nějakého nejasného mysticismu, ráda bych vám pověděla o tom, jak velký indický mistr Ramakrišna učil své žáky.

Jednoho dne poslal Ramakrišna jednoho ze svých žáků do Kalkaty, aby nakoupil zásoby jídla do domácnosti. Žák se vrátil mnohem dřív, než se očekávalo, a předložil před mistra svůj nákup. Ramakrišna ihned viděl, že jeho žák nakoupil velmi málo jídla za množství peněz, které utratil. Když se ho zeptal proč, žák odpověděl, „Ó mistře, přece byste ode mě



nečekal, abych ztrácel drahocenný čas, který mohu vynaložit na hledání tajemství své duše, k tomu, abych někde uboze smlouval o ceně materiálních věcí! Zaplatil jsem takové ceny, o které si lidi řekli, a spěchal jsem zpět, abych se znovu mohl pozvednout do duchovních rovin.“

„Můj synu,“ odpověděl Ramakrišna: „Nezaměňuj svatost za hloupost!“

Jóga přináší zdraví, klid a pocit bezpečí. Lidé ze Západu mohou v těchto těžkých dobách boje využít cvičení jógy ve svůj prospěch víc než kdy jindy. Jóga využívá vzájemných vztahů, které existují mezi tělem a myslí, a dává možnost vyvíjet kolosální síly, které jsou hluboko skryty v každém jednotlivci, které jsou ale průměrnému člověku neznámé a zdánlivě neexistující. Cvičení jógy nám dává vládu nad těmito silami, které lidé na Západě považují za neuvěřitelné.

Jóga rozvíjí naši sílu soustředění, zvyšuje odolnost našeho nervového systému a kdykoliv se přesto unavíme následkem přemíry nároků kladených na nás moderním životem, víme, jak znovu osvěžit svou mysl a tělo během několika chvil vědomého a nabíječícího cvičení.

Neustále se objevující náhlé změny moderního života kladou ohromné nároky na naši sebekontrolu a duchapřítomnost. Jak velká výhoda se nám nabízí, pokud v těžkých situacích, které vyžadují okamžitá rozhodnutí, dokážeme jednat s bdělou myslí, silnou vůlí a nervy z železa! Člověk, který cvičí jógu, je vždy pánem situace, protože vlastní duchovní zbraně, které ho činí nepřemožitelným.

Tohle vše může být získáno relativně malým úsilím. Několik minut vědomého cvičení ráno a večer spolu se správným dýcháním po celý den je vše, co je zapotřebí. Jóga na nás klade jen jeden velký požadavek: Výdrž. Nejsilnější faktor v praktikování jógy je psychický přístup, posilování mysli a uvolňování potlačených sil. Tohle vše může být dosaženo jen houževnatým a vytrvalým cvičením.

Existuje mnoho systémů jógy, ale jeden z nejvhodnějších pro začátečníky, obzvláště na Západě, je systém, který seznamuje žáka se silami, které řídí jeho tělo, a učí ho, jak si utužit a udržet své zdraví. Tento konkrétní systém jógy je znám jako Hatha Jóga.

Název Hatha Jóga nás neomylně přivádí k pravdě, na které je založený celý jógový systém. Naše tělo obsahuje dva póly, jeden pozitivní a druhý negativní. Pozitivní pól je na temeni hlavy a negativní pól na spodním konci páteře, v kostrči. Mezi těmito póly probíhá proud vysoké frekvence. Tento proud je samotný život. Vodič tohoto proudu je páteř. Naše tělo je ožívováno a udržováno při životě pozitivními a negativními silami. Když jsou tyto síly v naprosté rovnováze, naše tělo je zcela zdravé.

V primitivním jazyce Orientu, se pozitivnímu proudu říkalo „Ha“, což znamená slunce, a negativnímu proudu „Tha“, což znamená měsíc. Spojení obou proudů v naprosté rovnováze bylo symbolizováno slovem „Hatha“, což znamenalo dokonalé zdraví. Kdykoliv je rovnováha mezi těmito dvěma proudy porušena, tělo onemocní. Základní příčina takovéto poruchy rovnováhy je vždy psychická.

V Indii lidé věděli už před 5000 lety, že přímé urychlující příčiny nemoci jsou malinkatá neviditelná stvoření, kterým dnes říkáme bakterie. Ale moudří lidé starověkého Orientu také věděli, že bakterie pouze mohou napadnout člověka, který se stal díky svému psychickému postoji přístupný a náchylný takovému útoku. Západní výzkum také prokázal, že existují lidé, kteří nepodléhají infekčním onemocněním. Jsou imunní. Jistě by stálo za to provést výzkum o tom, jak nejen bojovat proti bakteriím, ale také jak předcházet bakteriálnímu útoku. Západní výzkum by měl studovat, jak učinit jednotlivce imunním proti všem nemocem. Takový výzkum by západním myslím ukázal to, co moudří lidé Východu vědí už tisíce let, a sice že nejlepší ochrana proti všem druhům nemocí je silná a vyrovnaná mysl.

Těžké časy, kterými dnes procházíme, nás nutí udržet si dobré zdraví svými vlastními prostředky. Musíme se naučit, že když si urovnáme svůj psychický a duchovní příbytek, vytvoříme v sobě síly, které nám pomohou zůstat zdraví i v tom největším strádání a utrpení. Věřte mi prosím, vy, kteří čtete tyto řádky, když vám říkám, že člověk, který má dostat duchovní síly, může ve svém těle vytvořit vitamíny potřebné k udržení zdraví, i kdyby byl odsouzen k té nejnevhodnější a nejchudší stravě.

Na druhou stranu, pokud je narušena psychická a duchovní rovnováha člověka, jeho tělo bude vykazovat známky vážného nedostatku vitamínů, i kdyby jeho strava byla sebebohatší a sebevyváženější, a dříve či později takový člověk onemocní. Všichni víme ze své osobní zkušenosti, že i malá špatná zpráva stačí k tomu, abychom na sobě ucítili okamžité fyzické změny, i když jsme jinak velmi zdraví. Ztratíme chuť k jídlu, rozbolí nás hlava nebo se objeví jiné nepříjemné a rušivé symptomy.

Dlouhodobé psychické rozrušení může způsobit ty nejzávažnější nemoci. Dlouhodobé starosti mohou například způsobit vznik různých kamenů v ledvinách, močovém měchýři nebo žlučníku. Potlačený hněv dává průchod vzniku poruchám močového měchýře a jater. Nesplněné touhy způsobují zvýšenou žaludeční kyselost, která dříve či později vede k žaludečním vředům. Stav strachu předchází křečovitým stahům cév a srdečním poruchám. A tak bychom mohli pokračovat dál a dál. Každá

nemoc má svou psychickou příčinu a to v konečném důsledku platí i pro nehody. Proto musí léčení těla začít vždy v mysli. Takže co bychom měli dělat? Kdykoliv a kdekoliv chceme něco urovnat, musíme nejdřív zjistit, co se musí urovnat. Pokud chceme nastolit pořádek uvnitř nás samotných, musíme se nejprve poznat. Podívejme se do svého zrcadla. Ale nejen proto, abychom viděli, zda jsme dobře učesaní či oblečení. Tentokrát se podívejme hluboko do toho podivuhodného nástroje, kterému říkáme naše oči. Oči jsou magická brána vedoucí k největším tajemstvím našeho JÁ. Zeptejme se: Kdo je ten člověk, který se dívá ze zrcadla? Co je to za světlo, které září z jeho očí a poukazuje na to, že žije? Co je to za světlo, které odráží jeho rozum, jeho pocity a jeho charakter? Jeho celou bytost? A pak odvrátme zrak od zrcadla, pohlédněme dovnitř sebe samých a zeptejme se: „Kdo jsem?“

Když si položíme tuto otázku, dovede nás to na cestu sebepoznání a jak budeme pokračovat na této cestě hledání a pátrání, objevíme propojení mezi myslí a tělem. Naučíme se, jak osvobodit své tělo od nevhodných stimulací a jak pomocí správné inervace (zásobování nervovými vlákny) můžeme učinit všechny funkce našeho těla vědomými.

Když se věnujeme sportům a gymnastickým cvičením (jak je na Západě běžné), vynakládáme svoji energii. Proto jsme potom unaveni a potřebujeme odpočinek. Cvičení Hatha jógy jsou na druhou stranu téměř pasivní, co se těla týče. To znamená, že energii, kterou vytvoříme během těchto cvičení, nespotřebováváme, ale uchováváme a ukládáme si ji. Následně nejsme těmito cvičeními unaveni, ale naopak skvěle osvěženi.

Toto úzké pojitko mezi tělem a myslí nám umožňuje pracovat na svém těle skrze mysl a naopak, na své mysli skrze tělo. Na základě tohoto vztahu rozvíjí jóga naše psychické schopnosti souběžně s naším fyzickým zdravím. Nestačí ale, abychom jen prováděli dechová a fyzická cvičení předepsaná jógou. Naopak! To, co zažíváme uvnitř, je stejně tak důležité: rozšiřování a vedení našeho vědomí.

Mnoho lidí zde na Západě - obzvláště pak takzvaní „muži činu“ – nemohou pochopit, jaký užitek by mohli získat tím, že jen sedí se zkříženýma nohama, zavřenýma očima a nic nedělají. A mají pravdu! Pokud přitom opravdu nic nedělají, jen sedí v této pozici, oni ani nikdo jiný z této činnosti nebude mít žádný užitek. Ale člověk, který opravdu cvičí jógu, je o to aktivnější na psychické a duchovní úrovni, zatímco sedí se zavřenýma očima a je zcela pasivní na úrovni fyzické.

Zamysleme se nad tím tímto způsobem. Do velké řeky postavíme náhle přehradu. Ve vodě, která stoupá za přehradou, je neuvěřitelná potenciální energie. To samé se odehraje uvnitř jogína, který tiše sedí

v zdánlivé nečinnosti. Potlačí své myšlenky a tím přehradí a udrží tuto tvořivou energii, která by jinak vytekla ven. Tím, že na nic nemyslí, nemluví a nejedná, hromadí v sobě obrovské množství pozitivní energie. Nikdy se už proto nedívejme s výsměchem na jogína, který sedí na své podložce a nepohne jediným svalem. On ví, že stojí za to obětovat čas a úsilí na sport a fyzický vývoj, ale také ví, že stojí ještě víc za to využít tento čas na vývoj psychických sil a schopností.

Negativní aspekty naší civilizace učinily člověka nešťastným, způsobily, že člověk ztratil sám sebe. Jóga nás vede rovnou cestou zpět do dávno ztraceného ráje, protože otevírá dveře k vnitřnímu míru, harmonii, našemu skutečnému, osvobozenému, vyššímu JÁ!

## 5 PÁR SLOV O MAGII

Když slyší nezasvěcený člověk slovo „magie“, představí si buď starou čarodějnici, která sedí v temné jeskyni, kde hoří mystický oheň, a má plné ruce práce mumláním zaříkad a mícháním magických lektvarů ve svém kotlíku – nebo muže oblečeného v dlouhé kápi a špičatém klobouku, který svou hůlkou uvádí do chodu tajemné nepřekonatelé síly – nebo, pokud se náš pomyslný nezasvěcený člověk spokojí s každenními jevy, představí si možná venkovskou vědmu nebo cikánku, která učí lidi strašidelným rituálům a tajemným receptům, jak připravit masti a lektvary s údajnými magickými účinky, a přitom samozřejmě nezapomíná na sebe a dbá na to, aby z této „magické“ činnosti získala něco především ona (nebo on).

Obecně vzato takhle lidé smýšlí o magii, protože nevědí, co magie skutečně je. Nevědí, že nemusí jít za čarodějnici nebo za starým vyschlým kouzelníkem, aby zjistili více o magii. Neuvědomují si, že přichází do kontaktu s magií ve všem, co celý svůj život den po dni dělají. Ještě méně si pak uvědomují, že jako většina z nás, ať už vědomě nebo nevědomě, úmyslně nebo neúmyslně, neustále provozují magii! Ve skutečnosti bychom bez magie nemohli žít, pohybovat se a existovat!

Co je tedy magie? Magie jsou přírodní síly ovládané člověkem.

Když zahradník zaseje semínko, provádí magii, protože dává té mocné přírodní síle ukryté v semínku možnost růstu, možnost vystoupit ze svého latentního stavu a vstoupit do stavu činnosti. Pokud zahradník semínko nezaseje, tak z něj navždy zůstane jen semínko. Ale zahradník zapojí do díla mocné přírodní síly, které do té doby jen spaly, tím, že je zasadí do vhodného prostředí. Takto zapojené přírodní síly provedou svůj úkol, stane se zázrak – zrodí se nový život z maličkého nevábneho semínka. Potom vyraší ze země výhonek, květina, která v sobě nosí mnoho podobných semen naplněných tou samou obrovskou přírodní silou.

Když člověk vytvoří rybník, aby v něm pěstoval ryby, také provádí magii. Vpustí do něj jen několik ryb, a přesto za nějakou dobu plave v rybníce mnoho ryb. Není tohle magie?

Magie je také v tom, když farmářova žena sesbírá vejce od slepic a zajistí, aby byla po správnou dobu ve správné teplotě a pak simsalabim, po 21 dnech se slepice pyšně prochází se svými krásnými kuřátky. Místo jednoho kuřete jich teď farmářova žena má několik! Člověk, který nastoupí do lodě a vytáhne plachtu, také používá magii, neboť hledíme,

nemusí pádlovat, protože jeho loď je vedena silou větru. Jediné, co musí dělat, je směřovat ji a ovládat.

A spolu s těmito všemi lidmi, kteří praktikují magii tím či oným způsobem, každý, kdo stiskne vypínač a rozsvítí elektrické světlo, nebo kdo nastoupí do auta, zatlačí na několik záhadných tlačítek a pák a způsobí tím, že se auto samo rozjede, se také dopouští magie.

Herec, který dokáže své obecenstvo rozplakat či rozesmát, je mág. A tak bychom mohli pokračovat do nekonečna. Vlastně bychom mohli vyjmenovat každý náš pohyb, neboť nemůžeme použít ani jeden nerv nebo smyslový orgán, aniž bychom u toho neprovozovali magii.

Proč lidé nevědí, že tohle vše je magie?

Protože mluví o magii jen tehdy, když někdo uvádí do chodu přírodní síly, kterým masy lidí nerozumí. Protože používají slovo „mág“, jen když mluví o lidech, kteří jsou obeznámeni s těmito neznámými silami a jsou schopni je řídit podle své vůle. Ve chvíli, kdy takzvaný mág objasní a popíše lidem kolem sebe sílu, kterou oni do té doby považovali za magickou, okamžitě přestane být v jejich očích mág a používání takové síly v tu chvíli přestane být magií. Ta síla dostane nové jméno a od této chvíle o ní budou lidé mluvit s určitým opovržením. I když sami nemají možná sebemenší potuchy o tom, co tato nová síla skutečně je, jsou schopni ji používat, má svoje jméno a tím to pro ně hasne. Už se nejedná o žádný zázrak!

Lidé si mysleli, že Galvani je čaroděj jednoduše proto, že slyšeli o Galvaniho záhadných drátech, ve kterých prý žije samotný ďábel. Kdokoliv se dotknul takového drátu, dostal silný šok a měl skutečně štěstí, pokud se nesvalil mrtvý k zemi. Na druhém konci Galvaniho drátů se zase zdálo, že ožívají stehýnka mrtvých žab.

Ve chvíli, kdy Galvani zpřístupnil své vědomosti veřejnosti, přestal být čarodějem. Jednoduše se z něj stal „fyzik“ a ta magická síla už vlastně nebyla dál magická. Zanedlouho jí i ten nejhoupější učeň nenuceně říkal „elektřina“, ale ani on, ani ten nejvzdělanější vědec neví, co elektřina skutečně je.

Cagliostro, Saint Germain, Paracelsus, Mesmer a mnoho dalších, kteří léčili pomocí tajemných sil, byli prohlašováni za čaroděje. Dnešní lidé mluví blahosklonně o „hypnóze“ a „sugesci“, ale oni, ani většinou ti, kteří sami mají hypnotické schopnosti, neví, jaké síly působí při hypnóze a sugesci. Věda dala těmto jevům jméno a oni tak přestaly být zázraky. Ve skutečnosti ale dokonce ani zákony, které vládnu těmto jevům, nejsou ještě dostatečně známé!

Zamysleme se teď na chvíli nad nejjednoduššími a nejznámějšími formami magie. Vezměme si situaci, ve které cestujeme do africké

džungle a máme tam v určenou dobu na určeném místě domluvené setkání s člověkem, jehož obecný stupeň vývoje je podobný tomu našemu. Dorazíme na smluvené místo včas, ale náš přítel tam není. Čekáme a čekáme, ale on stále nepřichází. Vezmeme tedy kus papíru a napíšeme mu vzkaz, ve kterém mu sdělíme, že už nemůžeme déle čekat a že jdeme zpátky do stanu, který je asi míli daleko směrem na sever, na břehu té a té řeky. Dál na něj budeme čekat tam. Vezmeme ten kousek papíru, připevníme ho ke kmeni stromu a jdeme do stanu. Za nějakou dobu náš přítel dorazí na smluvené místo, přečte si vzkaz a okamžitě se vydá severně a brzy nás najde na našem tábořišti.

Jak si vysvětlí negramotní domorodci tuto prostou událost? Bílý mág, řeknou, vyndal magickou hůlku, pomocí které připoutal ducha ke kousku papíru zvláštními nepravidelnými tahy. Ten duch pak vedl našeho přítele na přesné místo, kde již čekal bílý mág.

Mají domorodci pravdu? Ano! Protože písmo je skutečně magie a opravdu připoutává ducha k papíru, ačkoliv se samozřejmě nejedná o takového ducha, kterého si představí nevzdělaný člověk. Ti z nás, kteří jsou obeznámeni s touto metodou připoutávání ducha k papíru, už tomu neříkají magie, ale jednoduše „psaní“! Ale jaký je psaní zázrak! Moudří lidé, kteří žili před tisíci lety, k nám stále mohou promlouvat a učit nás díky moci písma. A kdykoliv chceme, můžeme poslat své myšlenky, pocity a část sebe samých až na samotný konec světa. Vskutku písmo dobývá čas a prostor.

Podobným způsobem různé druhy nesrozumitelných a nečitelných tahů použitých mágem k vyvolání duchů – pentagram, pečeť Solomona, Davidova hvězda, Kristova hvězda, svastika a další znaky a symboly s magickými účinky – jsou ve skutečnosti stejně tak prosté jako slova a písmena, která používáme při svém vlastním psaní. A tyto síly, které nazýváme „duchy“, nejsou vlastně nic jiného než prosté každodenní síly jako ty, které působí při klíčení zrna nebo psaní dopisu. Jediný rozdíl je v tom, že s jedněmi silami jsme obeznámeni a umíme je používat, zatímco jen zasvěcenci vědí, jak používat magické znaky a symboly. Jakmile pochopíme tyto znaky, přestanou pro nás být „magické“.

Ale největší magické slovo je jazyk, zvuk, slovo, logos. Dílo stvoření uvedlo do pohybu sílu logosu. Logos vytvořil řád z chaosu a dělá to dodnes. Hýbe slovy v prostoru a oživuje všechno, co je naživu. Logos je nejmocnější magická síla přístupná každému živému tvorů. Bohem prodchnutý člověk používá tuto sílu vědomě a tímto způsobem může pro blaho lidstva konat takzvané zázraky. Nevědoucí člověk používá ty samé síly nevědomě a z tohoto důvodu je obvykle kletbou pro lidstvo.

Pokud se na chvíli zastavíme a zamyslíme se nad tím, že je možné nechat sklenici explodovat a rozletět se na tisíce maličkých kousků jen pouhým použitím vhodné frekvence zvuku – nezapomínejme, že zvuk je jeden z tvůrčích prvků logosu – pak si dokážeme představit, jakou moc má v ruce člověk, který si je vědom a rozumí hloubkám a rozsahu zvuku. Stejně jako má sklenice svůj vlastní charakteristický tón (přebývá v ní logos), který ji udržuje v jejím tvaru nebo jí může stejně snadno zničit, zrovna tak ve všem ostatním, co existuje, přebývá logos, má svůj vlastní charakteristický zvuk, své vlastní jméno, jméno vytvořené z prvků jeho skutečné podstaty a dané Bohem. Kdokoliv dokáže slyšet toto jméno odrážející se v hloubkách věcí, dosáhl všemocnosti nad vším, co existuje. Stane se tak neomezeným pánem nad životem a smrtí.

Na jednom místě v Bibli se píše: „A já tě volám tvým jménem.“ A Ježíšovi učni říkají: „Pane, i ďáblové nás uposlechnou tvým jménem.“

Ježíš přivede zpět k životu Jairovu dceru a Lazara, kteří byli již mrtví několik dní, jen tím, že je zavolá jejich *jménem*. Ne jménem, které jim dali lidé, ale *opravdovým vnitřním jménem*, které vdechlo život jejich duším.

Když mniši vstupují do řádu, odloží svá světská jména a *přijmou nová jména*. V tomto aktu je hlubší význam, který je ovšem zřejmý jen těm, kteří chápou podstatu logosu.

Ale dokonce lidé, kteří nerozumí všudypřítomné síle logosu, jsou schopni s ním pracovat, když mluví s ostatními lidmi, především s příslušníky opačného pohlaví. Používají sílu logosu, aby je okouzlili, každý podle svého stupně vývoje. Když někoho k něčemu přimějeme, provádíme tím magii logosu, a sice silou slova. Kdykoliv z někoho něco vymámíme pomocí lichotek, jako ta liška v pohádce, která získala sýr od havrana, provádíme magii logosu, magii slova. Každý z nás má moc uklidnit nebo rozčílit lidi kolem sebe, dostat je do dobré nálady nebo je rozlobit, to vše silou logosu podle toho, mluví-li k nim vřele nebo urážlivě.

Všichni z osobní zkušenosti víme, že dobře míněná rada v nás může znít ještě po mnoho let. Jedna prostá věta může ovlivnit celý náš život, vést nás a pomáhat nám, abychom se vyhnuli chybám. V mnoha případech vůbec nezáleží na tom, od koho jsme ji slyšeli. Důležité je, že vzešla z pozitivních sil logosu. Stejným způsobem se mohou špatná slova stát prokletím, které zničí mnoho životů. Člověk, který možná jen v záchvatu vzteku vychrlí logos tím špatným směrem, téměř jistě neví, jakou destrukci tím vlastně způsobuje. V tomto ohledu je většina lidí poměrně zabeďněná a nemá sebemenší potuchy o síle skrývající se



v požehnání a kletbě. Nicméně je dále používají a chovají se přitom jako děti hrající si se sirkami. Ještě neznají sílu a zákony logosu.

Na tomto poli se již provádí pokusy na lékařských univerzitách. Jejich výsledky jsou shrnuty a dál předávány a mnoho lékařů již zná léčivou moc logosu, slova, v podobě hypnózy a verbální sugesce.

Některé cikánky také znají tyto síly a jsou schopny je používat. Každý, kdo měl někdy tu možnost je zblízka pozorovat, musí vědět, že se nejedná o pouhé pověry.

Průměrný člověk neví nic o vyšším využití logosu. Proto označuje ostatní, kteří jsou schopni uvést do chodu přírodní síly použitím slov, za „mágy“, a pokud takoví lidé jsou náhodou ženy, pak za „čarodějnice“. Celé té činnosti se pak nazývá „magie“ nebo „čarodějnictví“.

Ale když mág ovládá duchy pomocí svých zaklínadel, dělá vlastně jen to, co každý psovod, který ovládá svého psa tím, že na něj píská nebo zakřičí pár jasných slov, což jsou všechno komunikační příkazy, které pes okamžitě provede. Je to úplně stejný zázrak, jako když někdo vzývá duchy. Nikdo nevidí záhadný vztah mezi pánem a psem a nikdo nevidí, jaký druh psychického nástroje působí v psovi, když je donucen logosem působícím ve slovech, které vysloví psovod, běžet určitým směrem nebo provést uložený úkol. V podstatě jsou tyto vztahy stejně neviditelné a záhadné jako ty, které existují mezi mágem, duchy, které ovládá, a zaříkadly, kterými tak činí.

Ti, kteří by se rádi naučili tuto vysokou školu magie, musí, krom splnění mnoha dalších předpokladů, být také mistry velice důležitého přírodního zákona, a sice zákona rovnováhy.

Musí vědět, že žijeme ve světě polarit a že všechno je oživováno a drženo při životě napětím a rovnováhou mezi pozitivním a negativním. Musí vědět, že se příroda vždycky snaží dosáhnout rovnováhy a udržet si ji skrze vyrovnání. Když toto víme, můžeme vědomě využít tento sklon přírody v zájmu dosažení určitého cíle, stejně jako mlynář využívá síly tekoucí vody, aby poháněl kola svého mlýnu.

Cokoliv chceme postavit, ať už je to dům, rozhledna, most, loď, letadlo nebo dokonce jednoduchý kus nábytku, musíme vždy stavět v souladu s principy rovnováhy. Dům by se nám rozbořil, most propadl do vody, loď šla ke dnu a letadlo nikdy nevzlétlo, kdyby nebyly postaveny v souladu s principy rovnováhy. Nemohli bychom ani stát nebo chodit a všichni tanečníci, bruslaři a akrobati by nemohli provést jediný akt, kdyby se plně nepřizpůsobovali principům rovnováhy a geometrie.

Co drží hvězdá tělesa na správných místech ve vesmíru? Rovnováha mezi různými silami. A to do takové míry, že pokud se jen

jedna z těchto sil změní, zbylé síly se musí změnit do úplně stejné míry, aby byla znovu nastolena rovnováha.

Příroda nestrpí jakoukoliv nerovnováhu. Jakmile si toto uvědomíme, začneme chápat, proč nemůžeme udělat sebemenší pohyb, aniž bychom u toho zároveň neuvedli do chodu vyrovnávající síly působící proti nám. Nemůžeme zatlačit dolů jednu misku vah, aniž bychom nezpůsobili, že ta opačná miska se stejnou měrou zdvihne. Kdekoliv je světlo, je i stín a čím silnější světlo, tím silnější stín. Ať se stane cokoliv, příroda bude vždy působit tak, aby nastolila zpět rovnováhu. Pokud sečtete temnotu stínu a jas světla, výsledek bude vždy nula. Kde se zrodí Kristus, objeví se i Antikristus. Po „sedmi letech hojnosti“ následuje „sedm let hladomoru.“ Za velkou radostí přichází velká bolest a po pláči přichází radost.

„Požehnaní jsou ti, kteří truchlí, neboť ti budou utěšeni.“ Ten, který nás toto učil, věděl, jak fungují principy vyrovnání a rovnováhy. Věděl, že příroda, nejen ve vnějším vytvořeném světě, ale také uvnitř lidské duše, vždy vyvažuje negativní síly pozitivními a naopak tak, aby jejich konečný součet vždy dal nulu. Také člověk se uklidní až tehdy, kdy našel svou duchovní rovnováhu, když v jeho nitru je součet duchovně-pozitivních a fyzicky-negativních sil přesně rovný nule.

Vševědoucí mág zná tento princip a tak je v jeho moci uvést do chodu přírodní síly, jak ve viditelném, materiálním světě, tak v tom neviditelném, duchovním. Pro něj není nic nemožné. Stane se všemocným.

Když se dozvíme o těchto věcech, často máme (správnou) tendenci se ptát: jestli je tohle všechno možné, proč je toto vědění lidem znepřístupněné? Proč existuje jen omezený počet vyvolených, kteří znají tajemství magie a proč tak pečlivě skrývají své znalosti?

Odpověď je velice jednoduchá: proto, aby lidé nepraktikovali černou magii!

Ale co je černá magie? A bílá magie?

Černá magie je využití přírodních sil sobecky a bílá magie nesobecky.

Dobře si uvědomme jednu věc. Černá magie není magie prováděná se sobeckým *záměrem*, ale magie prováděná *sobecky*. Je v tom rozdíl.

Je totiž možné, aby člověk jednal s nejčistším a nejnesobecnějším záměrem a přesto, aniž by si toho byl vědom, praktikoval sobeckou černou magii. Ale přírodní zákony jsou slepé a nemilosrdné a spolehlivě zničí toho, kdo proti nim hřeší, ať už tak jedná vědomě či nevědomě.

Je velmi moudře zařízeno, že náš duchovní zrak se rozvíjí souběžně s naším duchovním pokrokem. Tímto způsobem není člověk, který se nachází na nízkém stupni vývoje a jedná ze svého sobeckého pohledu,

schopen vést vyšší duchovní síly na svou nízkou úroveň a tak se zcela zničit prováděním černé magie – jak říká Bible: „uvrhnout se do vnější temnoty“.

Člověk na nízkém stupni vývoje jedná sobecky a svými činy uvádí do chodu přírodní síly, čímž praktikuje magii, většinou ovšem černou magii. Běda mu pak, kdyby vedl duchovní síly působící na božské úrovni na svou vlastní nízkou úroveň!

Tyto síly by ho zničily, stejně jako vysoký proud zabije člověka, který se nevědomky dotkne drátu. Jelikož je sobecký, má vlastně štěstí, že jeho duchovní zrak je tak omezený, že nezná tajemství, jak uvést do chodu vyšší síly. Má štěstí, že ví jen, jak použít pouze relativně slabé síly. Ale i tyto velmi slabé síly stačí na to, aby způsobily dostatečný protiúder jako reakci na jeho sobecké činy. Tyto protiúder mu způsobují dost problémů a utrpení – naštěstí jen tolik, kolik je schopný unést – aby se z nich poučil a sbíral zkušenosti.

I zde se uplatňuje princip rovnováhy. Takový člověk uvede do pohybu síly odpovídající jeho vlastnímu nízkému stupni vývoje a následné utrpení, které mu tyto síly způsobí, nemůže být větší než jeho vlastní síla. Na druhou stranu potíže, do kterých se dostane, ho postupně naučí, že nesmí dělat určité věci a pokud je udělá, sklídí bolest a utrpení. Postupně se tak naučí rozpoznávat souvislosti! Tímto způsobem je jeho nevědomost samotnou příčinou a zároveň prostředkem jeho vývoje. Na základě svého nízkého stupně bude provádět černou magii a následkem toho bude muset snášet utrpení. Krok za krokem ho bude zkušenost, kterou získal skrze utrpení, posouvat výš v duchovním vývoji. Je prostě neuvěřitelné, jak moudře je to celé zařízeno!

*Naše vlastní nevědomost nás dovádí k vědění!*

Podívejme se teď na to, proč musíme tak pečlivě rozlišovat mezi sobeckostí a sobeckými záměry, které se prvotně jeví jako nesobecké.

Jak je vůbec možné, aby člověk s nejčistšími a nejnesobečtějšími záměry jednal sobecky?

Dokud se člověk nestal zcela neosobním, nedokáže být objektivní, bude vždy věci soudit subjektivně a jeho hlediska budou vždy sobecká. Pouze až se člověk stane neosobním, může se stát nesobeckým v tom nejhlubším slova smyslu.

Ukažme si příklad. Předpokládejme, že vidíme zmrzačeného žebráka. Je nám ho líto. Pokud bychom ovládali magii - což znovu opakuji, není nic jiného než používání přírodních sil, kterých si většina lidí kolem nás není vědoma – okamžitě bychom položili své ruce na žebráka a vyléčili ho. Náš záměr by byl založený na naší lásce k bližnímu, a tak bychom si mysleli, že jsme jednali *nesobecky*.

Jistě bychom byli velmi překvapeni, pokud bychom jako odměnu za tento magický skutek sklidili reakci, která by nám způsobila doživotní utrpení. Neboť je velmi možné, že by tento náhle vyléčený mrzák zneužil svou znovu nabytou fyzickou sílu a díky svým zdravým končetinám by nyní mohl krást a zabíjet. Nezapomínejme, že žebrákovo zmrzačení byl důsledek jeho karmy! Jeho těžký život mu umožňoval sbírat jisté zkušenosti, naučit se jistým věcem, duchovně se vyvíjet a pochopit, co nesmí dělat, aby se vyhnul tomu, že mu osud dá v budoucnosti stejnou ránu.

Tím, že jsme ho předčasně uzdravili, jsme mu vzali možnost, aby získal tuto zkušenost, a otevřeli jsme mu nové možnosti, jak hřešit a upadnout zpět do svých starých chyb. To, že jsme ho uzdravili, nám dalo příjemný šťastný pocit, neboť jsme posuzovali celou záležitost ze svého *vlastního hlediska*. Neviděli jsme do žebrákova srdce. Neviděli jsme tu bestii, která v něm dlí. Neviděli jsme, že by pro něj bylo lepší, aby zůstal mrzákem, než aby začal znovu škodit. Mysleli jsme si, že ten zmrzačený žebrák je jako my a že když ho vyléčíme, bude žít stejný život jako my.

Naše základní chyba byla nahlížet na žebrákovo ochrnutí ze svého vlastního stanoviska a ne z jeho. Kdybychom byli schopni vidět celou záležitost s naprostou objektivitou a věděli, co je pro něj opravdu dobré, poznali bychom, že vlastně potřebuje dočasné omezení své svobody pohybu. Jasně bychom viděli, že pokud by se předčasně uzdravil, napáchal by ještě horší zločiny než ty, které vedly k jeho ochrnutí. Takže naše nesobecké úmysly byly úplně k ničemu! *Dokud vidíme věci jen ze svého vlastního stanoviska, budeme stále hřešit!*

Dovolte mi zdůraznit, že to, co tu říkám, se týká léčení magií. Lékařská věda se vyvíjí souběžně s pokrokem světa a použití jejích objevů se tak shoduje s božským řádem. Ale nikdy nezapomínejme, že vědecký pokrok si také žádá svých obětí. Příroda je nemilosrdná a slepá. Příroda se neohlíží na samotné úmysly, ať jsou sebelepší, a potrestá každého packala, který se snaží dotknout se neznámých přírodních zákonů, dokud se tyto zákony důkladně nenaučí. Na druhou stranu platí, že člověka, který ještě nezvládl svou lekci a musí se tudíž dál učit skrze fyzické nemoci a utrpení, lékařská věda stejně nevyléčí.

Kristus dokázal léčit chromé svými duchovními silami, to znamená magií, protože viděl, kdo již zvládnul svou lekci, čímž čas se již naplnil a čímž hříchy již byly odpuštěny. A také mějme na paměti, že ze všech těch nemocných v Domě Milosrdenství, řekl pouze jednomu: „Vstaň a běž...”

Ježíš by jistě rád vyléčil i ty ostatní, ale viděl, že jejich čas ještě nepřišel, že ze svého vlastního duchovního hlediska ještě musí činit pokání, a tak je nechal, aby byli dál nemocní. Nechme se inspirovat tímto

příkladem. Kdykoliv nás něco trápí, můžeme vždy najít útěchu, když si uvědomíme, že nás to bude trápit do té doby, než pochopíme lekci, kterou v sobě toto trápení skrývá. Snažme se vždy najít tuto lekci skrytou v našem utrpení místo toho, abychom jen nevědomě lamentovali nad svým osudem! Můžeme si být jisti, že jakmile najdeme odpověď a pochopíme svou lekci, konec našeho utrpení bude již v dohlednu.

Lidé dobré vůle, kteří ještě nemají rozvinutý duchovní zrak, se mohou radovat a těšit z toho, že ještě nemohou provádět vysokou magii. Ublížili by jen svým příbuzným, přátelům a všem ostatním, kteří by se na ně obrátili o pomoc. Tím, že by všem vyhověli a použili u toho magie, by je zbavili materiálních nedostatků, vyléčili by umírající, vrátili by zklamaným milencům objekt jejich lásky, urychlili by kariérní postup zaměstnancům, a tak by okradli všechny tyto lidi o jejich příležitost překonat své hříchy, stát se čistými a vyvíjet se.

Lidé z velké většiny stále ještě považují smrt za nějaký strašný úkaz a udělali by cokoli v jejich silách, aby udrželi své milované při životě ve fyzickém světě jenom proto, aby nemuseli žít bez nich. Všichni bychom si ale měli uvědomit, že člověku, jehož čas se nachýlil ke konci a on odešel, se nemůže stát vůbec nic špatného. Bůh, který řídí naše osudy, ví nejlépe, čím čas je u konce a proč už musí jít. Embryo v matčině lůně vede bezpečný život, je před vším chráněno. Přesto je jistě pro embryo nejlepší, když přijde jeho čas, aby vstoupilo do pozemského života. Kdybychom se mu v tom snažili zabránit, páchali bychom ohavný zločin, neboť bychom hřešili proti přírodním zákonům.

Dokud jsme schopni se jen dívat na věci ze svého vlastního hlediska, musíme nechat Boha, aby dál řídil osudy lidí a věcí, zatímco my se můžeme radovat z toho, že nejsme schopni provádět magii. Můžeme být hluboce vděční, že nemusíme nést tuto nepředstavitelně ohromnou zodpovědnost.

Ale co ti, kteří dosáhli tohoto vysokého stupně neosobní objektivitě? Smí takoví lidé používat své vysoké, duchovní, „magické“ schopnosti?

Ano! Nejenže je směřují používat, ale dokonce je jejich povinností využít svých znalostí a přispět tak k velkému dílu vykoupení Země. U takovýchto lidí se nemusíme bát, že budou připravovat lektvary lásky za peníze nebo že budou se zdánlivě vznešenými a nesobeckými úmysly měnit osud jednotlivce, rodiny nebo národa a tak zbaví dané jedince nebo skupiny jejich možnosti vývoje.

Takový vysoce vyvinutý člověk nepoužije své duchovní síly ke svým osobním účelům, ale bude vždy jednat jako nástroj konající pouze Boží vůli. Odevzdá se Bohu k dispozici a tak to nebude on, kdo bude používat

tyto síly, ale tyto síly budou spíš používat jeho. Takto vysoké bytosti nemají už žádná osobní přání, osobní hlediska, ani žádnou osobní vůli, neboť vše je používáno *jedním* vědomím a ovládáno *jednou* vůlí.

V evangeliu Svatého Jana je citován Ježíš, když řekl: „Já sám za sebe nemohu dělat nic; jak slyším, tak soudím: A můj soud je spravedlivý; protože nevykonávám svou vlastní vůli, ale vůli Otce, který mě poslal.“ (žalm 5. 30) Převedeno do moderní řeči Ježíš prostě říká „Nemohu udělat nic sám za sebe“. To znamená, že si nemůžeme dovolit řídit se svými osobními hledisky. Dokud máme osobní hledisko, nemůžeme se stát vyšší bytostí. Jsme buď jedno nebo druhé! Jasný a rozhodující rozdíl mezi černou a bílou magií je jednoduše tento: černý mág je ten, který používá síly, a bílý mág je ten, který je používán božskými silami!

Takže snažme se stát se bílými mágy co nejrychleji!

Vím, že je mnoho lidí, kteří touží dosáhnout tohoto stupně vývoje co nejrychleji. V této souvislosti chci říct, že existuje řada metod, pomocí kterých můžeme urychlit vývoj své duše a ruku v ruce s ním vývoj svého nervového systému. Můžeme přirovnat tyto metody k práci zahradníka, který zasadí a opečovává hyacint takovým způsobem, že rozkvetne o vánocích místo toho, aby rozkvetl na jaře, jak by se normálně stalo.

V této chvíli se ale musíme zastavit a zamyslet se nad tréninkem atleta. Jen důkladné lékařské vyšetření může ukázat, jestli jsou plíce a srdce atleta natolik silné, aby dokázaly snést náročnou zátěž pravidelných tréninků. Po tisíce let lidského vývoje byli stejným způsobem adepti magie podrobováni náročným zkouškám. Zasvěcení bylo uděleno jenom těm, kteří v nich ve všech obstáli.

Jaké jsou tyto zkoušky a požadavky? I když se nemůžeme stát mágy okamžitě, chtěli bychom alespoň vědět, jak postupovat na duchovní cestě co nejrychleji.

Prvním důležitým předpokladem je *trpělivost*.

Už při tomto úplně prvotním testu selže většina lidí.

Je to opravdu poněkud zvláštní, neboť v tom našem pozemském životě je spousta věcí, které nelze získat, pokud člověk nemá trochu trpělivosti. Zamysleme se na chvíli nad tím, kolik vytrvalého úsilí je potřeba, aby se člověk stal uznávaným hudebníkem. I když se narodíme s velkým talentem, musíme strávit takových deset až patnáct let pilného cvičení a zkoušení, než jsme připraveni objevit se na veřejnosti. A i potom musíme dál cvičit a cvičit a cvičit a sice po celou svou kariéru.

Ti, kteří chtějí dosáhnout schopnosti používat duchovních sil a provádět vysokou magii, musí být ochotni cvičit a zdokonalovat se, a to nejen tak jako hudebník, ale mnohem víc a po celé roky to bez přerušení

vydržet. A až se začnou objevovat výsledky, musí být ochotní cvičit ještě víc a ještě pilněji. To celé vyžaduje nekonečnou trpělivost a vytrvalost! Většina lidí si představuje, že k provádění magie stačí zamumlat pár zaříkadel, vytvořit mrak dýmu nad ohněm nebo zamíchat v čarodějném kotlíku pár záhadných lektvarů podle tajného receptu.

Ne, prostě tak snadné to není. Nemůžeme se stát klavírním virtuózem za týden. Abychom se stali mágem, potřebujeme trpělivost a odhodlání z oceli.

Musíme mít sami sebe, své fyzické a psychické touhy, své emoce a dokonce i své nejtajnější pudy neustále pod kontrolou. Musíme se hlídat s neúprosnou přísností a nesmíme si nikdy ani na moment dovolit, abychom podlehl touze ponořit se do astrálního světa.

Nesmíme mít žádné vášně! Nesmíme lpět na ničem a na nikom, živém či mrtvém! Ve všem musíme hledat a nalézt skutečné bytí, *podstatu, věčnost*, a musíme se na vše dívat z pohledu univerzální lásky. Ve všem, co je osobní, musíme rozpoznat dočasnost, která se mění a odchází, a nikdy nesmíme cítit bolest či lítost, když nastane tato chvíle odchodu. Ale nemysleme si, že dosažením tohoto neosobního a objektivního stupně, se postupně staneme otupělými a chladnými. Právě naopak! Budeme mnohem víc schopni radovat se s těmi, kteří jsou šťastní, a cítit upřímný soucit s těmi, kteří truchlí.

Budeme schopni lépe porozumět svým bližním a zažít skutečnou lásku k druhým na lepší a vyšší úrovni než ti, kteří se zatím ztotožňují s osobním. Je to tak proto, že všechna ta cvičení přísného pozorování a ovládání našich myšlenek a pocitů nám umožní relativně snadno přetvořit naše základní instinkty a emoce jako jsou sexualita, chamtivost, marnivost, závist, falešná pýcha a touha po moci na vyšší vlastnosti. Sexualita se přemění na lásku k bližnímu, chamtivost na opravdové vážení si materiálních věcí, závist na nesobeckost, marnivost na zdravé sebevědomí a falešná pýcha na upřímnou skromnost.

Pokud chceme dosáhnout vysokých magických schopností, musíme si všimnout nejen svého psychického stavu, ale také životosprávy, toho, co jíme a pijeme. Musíme jíst co nejméně masa a vyhnout se alkoholu, tabáku a všem druhům drog. Pokud je to možné, měli bychom spát s otevřeným oknem a ležet směrem od severu k jihu, bez polštáře nebo jen s maličkým polštářkem.

Pokud chceme na duchovní cestě dělat co nejrychlejší pokroky, měli bychom strávit co nejvíc času v přírodě a dostat se do úzkého kontaktu s říší zvířat. Měli bychom se snažit objevit záhadné hybné síly, které působí ve zvířatech, a podobným způsobem si všimnout i temných zdrojů lidské motivace. A v neposlední řadě bychom měli hledat spojitost

mezi všemi různými druhy života stvořenými přírodou a význam, který je skryt v nich, kolem nich a nad nimi. Když objevíme toto pojítko, porozumíme řeči zvířat a významu složek logosu, slova – písmen. Vždy bychom se měli snažit rozpoznat pravé vnitřní jméno věcí, síly skryté za písmeny, vztahy mezi zvukem, barvou, pachem, chutí a tvarem.

Naším dalším velkým úkolem je naučit se svátosti mlčení. Musíme se naučit nechávat si své znalosti pro sebe. Neopovázíme se házet perly sviním, aby nebyly promarněny bez jakéhokoliv ocenění. Musíme se naučit mlčet také tehdy, když se v naší přítomnosti předvádí lidé s méně znalostmi a snaží se nás poučovat. To je zkouška naší marnivosti a pokory zároveň.

Ale nesmíme se jen naučit mlčet tímto způsobem. Musíme se seznámit s těmi ohromnými silami, které se skrývají v tichosti. Musíme se naučit, že skrze mlčení začneme slyšet mnoho nového – kolik moudrosti můžeme získat krok za krokem. Když dokážeme mlčet v lese, ke svému velkému překvapení brzy zjistíme, že k nám začíná vše promlouvat. Stromy, květiny, list bodláku na břehu potoka, dokonce i samotný potok a váška poletující nad ním. Když se budeme procházet po vysokých horách, s překvapením objevíme, že se od nich můžeme leccos naučit, dokonce i od balvanů a útesů tyčících k nebesům. I ty k nám mohou promlouvat, když se naučíme udržovat posvátné ticho.

A oceán! Kdokoliv, kdo kdy seděl v tichosti několik hodin na břehu moře, ví, jak neuvěřitelně hluboká je moudrost oceánu, jaká nevyčerpatelná pokladnice vědění je v něm ukryta. Oceán nám poví báječné věci o věčnosti, nesmrtelnosti, umění, lásce, životu – o Bohu! Když to zkusíte, budete ohromeni zjištěním, že ve chvíli, kdy jste zcela o samotě, sedíte v tichosti na břehu moře, na horách, v lese nebo v noci na poušti, nejste vůbec sami. A pak začnete chápat poustevníka, indického jogína, osamělého obyvatele pouště a uvědomíte si, že oni si dobrovolně zvolili život v ústraní a samotě, protože už déle nesnesli ten stav osamělosti mezi tolika lidmi.

Někteří lidé si budou možná myslet, že se jedná jen o poetický závan představitosti, když mluvíme o řeči lesů, vod a hor. Ale nezapomínejme, že každý velký učitel lidstva, každý velký prorok, i ten největší ze všech, samotný Ježíš, si prošli velkou zkouškou svatého mlčení. Každý z nich odešel do osamělé pouště před tím, než uposlechli své volání a šli ho šířit mezi lidmi, neboť právě tam na poušti, v tom velkém tichu, uslyšeli své vnitřní volání.

Existují lidé, kteří žijí své životy obklopeni lidmi. Mají rodiny, rodiče a děti. Obecně řečeno jsou obklopeni lidmi dobré vůle, a přesto si přijdou zcela opuštěni, v jakési nemilosrdné pustotě. Jakmile se jednou naučíme



zkoušce mlčení, nemůže se nám už něco takového přihodit. Kdokoliv i pouze jednou slyšel hlas ticha, bude vždy toužit po tom, aby ho mohl slyšet znovu. A kdokoliv slyší i rozumí hlasu ticha, se již nachází na prahu svatyně.

Ten již dosáhl stupně, na kterém se probouzejí do té doby latentní nervová centra. Jeho duchovní oko je otevřené a on začíná vidět duši lidí kolem sebe, všude působícího ducha, kosmické souvislosti. Rozumí symbolickému jazyku Bible, ostatních svatých knih a velkých mystiků.

Najednou si všímá, že jeho slova a skutky přinášejí jiné výsledky než slova a skutky průměrných lidí. Všímá si, že svou vůlí uvádí do pohybu větší síly, než tomu bylo dříve. Vidí, že jeho slova mají nyní takovou váhu, že si je lidé pamatují celé roky. Všímá si, že se na něj ostatní s důvěrou obrací, protože cítí jeho vyzařování neosobní lásky ke svým bližním – že jeho přítomnost vynáší na světlo dobro u hodných lidí a zlo u nízkých lidí, že v jeho přítomnosti lidi odhazují své masky!

Zcela jasně cítí, že už se nemůže hněvat, protože vidí příliš hluboko do pohnutek, z nichž pramení každý skutek, a tak rozumí všemu a všem do takové míry, že si uvědomuje, že neexistují zlí lidé, jen nevědomí lidé, a ti dělají to, co se jen jeví jako zlo, ale co je ve skutečnosti jen jejich nevědomost.

Všímá si, že jeho vlastní osud se začíná hýbat. Osud na jeho vnitřní transformaci reaguje vnější změnou. Tyto změny se samozřejmě jednotlivě liší případ od případu, neboť odpovídají okolnostem a karmě daného jednotlivce. Z tohoto důvodu se nedá obecně popsat cesta, kterou student musí od této chvíle jít, neboť je to velmi specifická individuální cesta. Ale kdokoliv jde po cestě k bílé magii, má v každém případě před sebou dost práce na mnoho let, i kdyby se chtěl jen držet toho mála, které získal na začátku.

A kdokoliv úspěšně „absolvoval“ tento začátečnický stupeň, bude sám vnitřně vědět, jak má pokračovat. Neboť ve správný čas nám všem vyšší síly dají učitele, kterého potřebujeme a který nás povede v následující fázi vývoje. Vzpomeňme si na slova největšího učitele ze všech:

„Proste a bude vám dáno, hledejte a naleznete, tlučte a bude vám otevřeno. Neboť každý, kdo prosí, dostává a kdo hledá, nalézá a tomu, kdo tluče, bude otevřeno.“

KONEC

Z anglické verze Selfhealing, yoga and destiny přeložil Jan Menděl,  
john.mendel@centrum.cz