

## OSUD – KARMA

Jedním z nejstarších jazyků lidstva je sanskrť. 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 nespočetně odlišných důsledků, každý výraz sanskrťu má mnoho odlišných významů tak, jako má daná příčina důsledků.

Například sanskrťské 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 sanskrťské 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 ostřím. 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 jedinec 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, které 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. Kdokoli 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, které vybudí reakci v mozku a tak 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. Sobeckost, 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 možné, 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, přesvědčeni, že jsou motivováni „čistou láskou“, nutí své blízké, aby vykonávali jejich vůli.

Jak často vidáme 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 nedochází, je, že vždy požadovali, ale nikdy sami nedali pochopení, lásku a vděčnost.

Lidé motivovaní opravdovou láskou, která je založená na pochopení, budou svým osudem vždy štědrě odměněni. Mějme vždy na paměti, že síly, které vyzářujeme, se k nám vracejí. Jak zaseješ, tak sklidiš. **Když lidé, kteří ovlivňují náš osud, na nás myslí – at' 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 projevili 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. **Kdykoli 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 nepřátelské 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 přítom 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 radostí!

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 kdykoli řeknu i sebemenší lež, abych se vymanil z trapné situace, okamžitě se to provalí. Ale podívej na toho XY, který neustále lže, jak když tiskne, a vždy 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 beztrápně 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. Ačkoli 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 druhé 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.

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 předcházejících 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 cokoli 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. Ačkoli 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 zevnitř sebe samých, nikoli 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 zaselí.

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 vede skrz sebepoznání, seberozvíjení a

sebeovládání! Na Východě se této cestě říká „jóga“.

Začněme se sebezpoznáním.

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 sebezpoznání 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 neustálé 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 nerozčílíme nebo přemůžeme hněv, když nám ostatní šlápnou na nohu. A teď přichází ta nejtěžší věc ze všech: **Nesmíme si nikdy dovolit, abychom si mysleli cokoli zlého! Neboť myšlenky jsou duchovní energie tak silné, že proniknou 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 skrývajícího 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, držením těla, chůzí, pohyby rukou a nohou, písmem a tak dále až po ty zdánlivě nejnepodstatnější fyzické projevy lidské mysli. Na základě této spjatosti je postaven systém hathajógy.

Hathajóga 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 hathajógu se zavřenými očima a musíme obrátit veškerou svou pozornost dovnitř. Viděno okem vnějšího pozorovatele, cvičení hathajógy 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 používat správně toto kormidlo je něco, co se učíme ve vysoké škole jógy.