

Elisabeth Haich

a

Selvarajan Yesudian

DOPLNĚK KE KNIZE

ZASVĚCENÍ

OBSAH:

strana 003 **Eseje**

strana 021 **Jóga a osud**

strana 027 **Jóga a samoléčení**

strana 034 **Den s jógou**

strana 042 **Pár slov o magii**

strana 051 **Magické síly sugesce, hypnózy a mediumity**

strana 057 **Sexuální síla**

strana 101 **Hathajóga**

strana 137 **Tarot – Cesta hrdiny + 22 stupňů zasvěcení**

strana 151 **Závěr**

ESEJE

1.

Co je vědomí? Vědomí je stav Já – uvědomuji se a vnímám se. Tento stav má různé stupně podle toho, kolik ze sebe chápu. Čím méně ze sebe poznávám, tím omezenější je mé vědomí. Jak postupuji v sebepoznávání, tak se rozšiřuje mé vědomí. Nejvyšší stupeň bude dosažen, až poznám své Já v celku, až nastane dokonalý stav. Avšak je jen jedna dokonalost: Bůh. Tedy to znamená, že se musím stát Bohem, jakmile dosáhnu uceleného poznání Já.

2.

Jestliže něco poznávám, co jsem dosud nevěděl, tu vzniká ve mně rozjasnění, v jehož záři pozoruji, co jsem dosud neviděl a bylo to jen ve tmě. Přesto však to vše už ve mně existovalo, stále to ve mně bylo. Jen jsem našel ten který díl pravdy v hloubce svého Já. Každé zevní vnímání, ať pomocí zraku, sluchu, čichu, chuti, hmatu, jenom ve mně nadzdvihuje určitý závoj z něčeho, co už musí být v mém nitru – jinak bych to nemohl odhalit – sám bych se o tom nic nedověděl.

Když Edison učinil své epochální odhalení, rozjasnil se onen díl pravdy, který začal vidět, v něm samém, nikoli někde mimo něj, někde v místnosti, kde pracoval. Objevená pravda v něm musela už dříve vězet, avšak v dřímajícím, nevědomém, latentním stavu.

Nevědomostí tedy rozumíme, že něco je ve mně v latentním, dřímajícím, skrytém stavu, **za hranicemi rozsahu mého vědomí!** Do té míry, jak rozšiřuji své vědomí, do té míry se rozšiřuje mé všeobecné vědění!

Pravda ve své plnosti přebývá v každém z nás stejným způsobem, avšak u někoho z větší části se projevuje v aktivním stavu než u jiného, a tak je naše vědění různě odstupňováno. Chceme-li najít celou pravdu, musíme se sami úplně znát, zcela si sebe uvědomit!

3.

Ve stavu rostliny a zvířete se vyvíjí něco, čemu se výstižně říká „osobní vědomí“, zaujatost sama sebou. Rostliny se ani nemohou zaujmout něčím jiným než sebou. U zvířete však už začíná vědomí být zaujato nejen samo sebou, ale i něčím mimo sebe – v raném věku hrami s ostatními mláďaty a v dospělosti lovem. Při obojím je zvíře zaujato něčím mimo sebe. To je velký pokrok ve formování osobního vědomí, které však u zvířat ještě nemůže vzniknout. Osobní vědomí vzniká až na úrovni člověka, který má před sebou úkol toto osobní vědomí rozvinout, aby v konečném stádiu přerostl z osobního vědomí do nadosobního. Úkolem člověka je tedy vyrůst z pouhého pudového života. A čím dokonaleji se mu podaří svým uplatňováním vědomí přerůst pouhý pudový život, tím lépe je připraven pro vědomý styk se svým vyšším Já, které má neosobní povahu.

Tragédie člověka začíná, když spouští z očí vyšší smysl svého života a ztotožňuje se ve svém vědomí s tělem a jeho choutkami.

4.

Z těla pocházející pudy se nesmějí zatlačovat do podvědomí, neboť potom by mohly způsobovat různé zlo, naopak, musí být uvedeny do vědomí. Musíme je správně poznávat a pak je budeme moci po libosti přeměňovat, takže už nebudou způsobovat

nemoci, nýbrž bude možno jich použít pro naše povznesení, k duchovnímu vývoji. Vždyť nakonec všechny síly pocházejí z vyššího Já, a jestliže síly projevující se jako pudy dovedeme až k jejich zdroji, pak můžeme těmito změněnými, sublimovanými silami dosáhnout uzdravení.

5.

Osudný omyl člověka je, že uspokojení všech egoistických přání považuje za svobodu. Avšak výsledkem je opak, neboť se stává otrokem svých tužeb. Jaká je tedy možnost, aby se člověk osvobodil? Musí se osvobodit od své vlastní osobnosti!

6.

„Odřekni se veškeré touhy, a co potom z tebe zbyde, je Bůh,“ říká Eckhart. Jak však můžeme být bez přání? Zde spočívá velký omyl člověka. Já s velkým „Já“ nemá žádné touhy, žádná přání. Tužby jsou vždy přírodní síly působící v naší tělesné podstatě, a s těmi se ztotožňuje člověk se zmenšeným sebeuvědoměním.

7.

Sjednotí-li se někdo se samotným životem, sjednotí se se vším, co žije! Cítí se spojen s každou živou bytostí, jeho sebeláska mizí a přechází do neosobnosti, jeho celá bytost je naplněna univerzální láskou. A tak poznáváme, že je jen jedna láska; láska, která je různě omezena stavem poznání Já.

8.

Vyšší Já se projevuje skrze hmotu jako láska k bližnímu. Vnitřní jednotu prožíváme v sobě jako univerzální lásku.

9.

Pokud pociťuji ostatní jako sebe, pak neučiním nikomu jinému, co si sám nepřeji.

10.

Slovo jóga má v sanskrtu dva kořeny a tudíž i význam toho slova je dvojitý. Jeden význam je „ponořovat se“ – ponořovat se do Boha; druhý odpovídá slovu „jho“, „spojovati“, „svazovati“ – to je poukaz na spojení Nadjá s osobním já.

11.

Vědomí řídí chvění v těle. Vědomí člověka na nižším stupni se zapojuje do hmotnějších, nižších existenčních stupňů a následkem toho řídí proudy nižších úrovní pomocí nervového systému v těle. Čím vyšší jsou úrovně, k nimž stoupá lidské vědomí, tím vyšší bude chvění řízených proudů v těle. Odpor nervového systému u zdravého člověka bude vždy odpovídat síle zapojených proudů vyvolané jeho vědomím. Odpor nervového systému se bude tedy dokonale shodovat s frekvencí jeho vlastního vědomí.

Vědomí člověka však nezůstává stále na témže stupni. Podle individuality a v jejím rámci kolísá mezi horní a dolní hranicí. Ve chvíli pobožnosti a čistého štěstí stoupá vědomí výše, jindy však, pod méněcennějšími vlivy, klesá níže, než je normální stav. Nervový

systém má v sobě tolik pružnosti, aby mohl snést tyto výkyvy v určitých mezích bez škodlivých následků. Převede-li však mimořádná událost vědomí přes tyto hranice, pak nervový systém onemocní z předimenzovaného proudění. Proto může náhlá velká radost právě tak otrást nervy, jako neočekávaný úlek nebo prchlivost, neboť v obou případech je nervový systém vystaven proudu, který neodpovídá jeho odolnosti. Není-li vybočení příliš velké, pak nervový systém snese a překoná tato přepětí bez velkých škod. Je-li však rozdíl v proudu příliš velký, lze očekávat velké škody – ochrnutí, mrtvici a především též duševní choroby.

Jako vznikají v elektrickém vedení zkraty, které znehodnocují elektrická zařízení, jestliže se zapne proud neodpovídající jejich odolnosti, právě tak se ničí lidský nervový systém a tělo, jestliže do něho vnikají nepřiměřené proudy.

Vědomí tedy nesmí být nerozvážně a násilím rozvíjeno. Zdvihneme-li vědomí příliš prudce a je-li nervový systém vystaven bez přípravy proudům příliš vysoké frekvence, zničí se tělesný organismus.

To je důvod a vysvětlení toho, co se píše v Bibli, že Bůh se svými služebníky, kteří následovali po Mojžíšovi, nemluvil tváří v tvář. Mojžíš mohl, neboť jeho nervový systém byl schopen snést proudy nejvyššího napětí. Když Mojžíš mluvil se Všemohoucím – když se jeho vědomí pozdvihlo k Bohu a s ním se ztotožnilo – jeho obličej se leskl a zářil tak, že Židé strachem před ním utekli. Od té doby pokrýval, kdykoli mluvil s Bohem, svou tvář látkou, aby nevzbudil strach.

Proudy božské úrovně by roztrhaly nervový systém nevyvinutého člověka, spálily by jej, proto jsme z moudré prozřetelnosti zkonstruováni tak, že každý z vlastního popudu může zdvihnout své vědomí jen tak daleko, jak mu to dovolí odolnost a pružnost jeho nervového systému.

Kdyby na slabého člověka naložily náklad, který by byl nad sílu jeho svalů, zhroutil by se. Jestliže však tento slabý člověk posílí důkladně své svaly systematickým cvičením a teprve pak vezme tíhu na svá bedra – nebo jestliže napřed nosí malé náklady a tyto v poměru k vývoji svých svalů den ze dne zvětšuje – pak tutéž váhu, pod kterou se dříve hroutil, nyní hravě unese.

Stejně je tomu s nervovým systémem. Provádíme-li vývoj vědomí postupně a opatrně, bude mít nervový systém čas ke zvýšení své odolnosti a posílí se tak pro nové proudy vysokých frekvencí. Ty na něho už nebudou škodlivě působit, nýbrž naopak.

Různé jógické systémy různými metodami zocelují a posilují nervový systém, aby byl schopen snést zesilující se proudy stoupajícího vědomí bez onemocnění. Jsou jógické metody, které opatrně provádějí upevňování nervového systému, že jich může kdokoli bezpečně použít. Jsou však také ještě jiné jógické metody, jejichž účelem je co nejrychleji projít cestu. Podněcují a oživují nervové uzly a nervová centra, aby je vzbudily z dřímajícího stavu a zaktivizovaly je. Tyto jógické metody mohou pěstovat jen ti, kdo mají mimořádně silný a odolný nervový systém, neboť u těch, kteří nemají potřebné předpoklady, zanechávají tato cvičení těžké následky, jako nervová zhroucení nebo duševní poruchy.

Následuje stručný přehled nejznámějších druhů jóg, abychom si učinili představu o různosti cest. Avšak mezi mnohými jógami jsou takové, které jsou si podobné, takže je těžko můžeme od sebe oddělit. Pojmenování se značně liší podle krajů a jógy si různí lidé časem přizpůsobovali, takže každá jóga má nespočetné odrůdy. Tak např. Samádhijóga a Kundalinijóga jsou variacemi rádžajógy. Podstatné a cíl je však u všech stejný: Dokonalé skoncování s osobním já a jeho vlití do božského Já – namísto osobního, pomíjejícího života nastolit věčnost; splnit slova Kristova: „Kdo svůj život ztratí, získá jej.“ To je bezprostřední cíl cesty zvané rádžajóga, úzké, namáhavé, příkré cesty – biblické Kristovy cesty. Ostatní jógy jsou vlastně jen přípravou pro rádžajógu.

Hathajóga

Bere si za východisko tělo. Slovo hatha je spojení dvou slabik. Jedna slabika zní v indické prařeči „ha“ a znamená slunce, druhá „tha“ znamená měsíc. Hatha je tedy spojení pozitivních slunečních a negativních měsíčních energií. To znamená dokonalou rovnováhu. Hathajóga dokonale uzdravuje tělo, rozvíjí nervový systém a činí ho vědomým, takže všechny tělesné funkce se dostanou pod nadvládu vědomí. Pak nemohou podřadná přání a tužby brzdit hathajóginův duševní vzestup. Jeho tělo se stane čistou nádobou, která je opravdu hodna toho, aby se nazývala slovy Pavlovými „chrámem božím“.

Lajajóga

je cesta k ovládnání síly vůle. „Laja“ znamená česky sebeovládání. Lajajóga je souhrnný název pro více jóg, při nichž se každý věnuje probádání a ovládnutí skrytých duševních schopností. Sem patří také:

Bhaktijóga

Jóga božské lásky. Bhaktijógin se spojuje s Bohem pomocí hluboké modlitby a lásky. Dokonale obětuje svou sebelásku a pomocí soustředění a nesobecké lásky ovládne v něm přebývající síly.

Šaktijóga

Je to cesta ovládnutí mocných sil, které jsou v přírodě. Šakti je jméno ženského, negativního principu božských sil. Šakti by odpovídalo v češtině asi tak pojmu „matka příroda“.

Mantrajóga – jóga kouzelných výroků a tónů.

Mudrajóga – se zabývá vysvětlením a využitím mystických obrazců a symbolů.

Dhjánajóga – je metoda krocení myšlenek.

K duchovním cestám náležejí:

Karmajóga

Je to jóga takové aktivity a činnosti, při níž se vzdáváme veškeré odměny za své skutky. Je to cesta činnosti, avšak každá práce musí být prováděna nesobecky pro všeobecné blaho ve smyslu plnění povinnosti jako neosobní nástroj.

Džňánajóga

znamená jógu moudrosti. Učí prohlédnout smysl věcí vnitřním duchovním rozjímáním. Je to cesta poznání.

Kundalinijóga

Je cestou spojení všech božských sil přebývajících v člověku. Označení kundaliní znamená negativní magnetickou sílu, která ve dřímajícím stavu odpočívá v nejspodnějším duševním centru v posledním obratli páteře – sanskrtsky: muladhára čakra. Když jsme probudili tuto sílu, je zdvíhána ze stupně na stupeň, až projde všemi duševními centry a dospěje až do vrcholu lebky. Toto středisko se jmenuje v sanskrtu sahasrára čakra, česky tisíciplátečný lotos. V tom sídlí pozitivní, duchovní, božská síla, která spojená se silou kundaliní přináší naplnění života a plné osvícení.

Všechny tyto jógy a ještě mnohé jiné, jejichž vypočítávání by bylo příliš zdlouhavé, připravují člověka k tomu, aby mohl lépe splnit požadavky rádžajógy a vyloučit překážky, které by zastavovaly jeho pokrok. Tak například cvičení hathajógy pomocí uvědomění těla, připravují k přijetí proudů vyššího vědomí. Bhaktijóginí se soustřeďují na univerzální lásku a blíží se k vyššímu vědomí pomocí citového života. Džňánajóginí dosahují disciplinováním myšlenek jejich plné ovládnutí a usnadňují si tím jejich vyřazení a dokonalé soustředění pozornosti na vnitřní Já. Jógy magických sil odhalují tajemství podvědomého světa a podporují tak sebepoznání. Každá jóga vychází tedy odjinud a dočasně se ubírá různými cestami, avšak vždy ke stejnému cíli, k bezprostřednímu cíli rádžajógy. Rádžajóga je vlastně zakončení všech jóg – koruna všech jógických cest. Proto

je její jméno „rádža“, česky „královská“ jóga – „královské umění“.

Provádění jógy je tak jednoduché a bezpečné, že se jí může věnovat každý, ať muž, či žena nebo dítě, zdravý nebo nemocný.

Chceme-li jít cestou jógy a činit na ní pokroky, pak je třeba zavést do každodenního způsobu života jediné základní slovo: **střídmost**. Je třeba žít střídme.

Dále je podstatné, abychom dokázali svoje myšlení a cítění vědomě obracet k duchovním věcem, protože kde je náš poklad, tam je i naše srdce. Takže například co se týká erotiky: Smyslnost nemá sídlo v těle a ve smyslech, nýbrž v našich myšlenkách. Naučíme-li se své myšlenky ovládat, tělo nás ve všem poslechne! Naše tělo bude následovat to, čím se zaměstnává naše vědomí.

Cvičení rádžajógy se provádí ve vědomí a nijak zvlášť se zevně neprojevuje, nikdo nemůže tušit, co se děje v našem nitru. Následkem toho můžeme rádžajógu provádět kdykoli a kdekoli – během jízdy ve vlaku, v čekárně atd. Přirozeně provádí se snáze v příhodném prostředí, jako v tiché, čisté místnosti. Hlučné prostředí není překážkou, nýbrž těžkostí, která se dá odstranit ještě silnějším soustředěním a proto představuje skvělé cvičení v sebeovládání.

Každý krok kupředu a každý dosažený výsledek rádžajógu má věčnou platnost a nemůže být opět ztracen. Přerušil-li někdo cvičení a začne třeba až po letech znovu, bude pokračovat odtamtud, kde přestal. Cesta zpět není možná. Vědomí se rozšiřuje stále také běžným životem, rádžajóga však urychluje tento proces.

Při civilizovaném způsobu života a ve velkoměstě můžeme rovněž dosáhnout cíle, jestliže touha po osvobození a blaženosti je dosti velká. Marně se stahuje do pustých jeskyň Himálaje, aby tam cvičil ten, kdo s sebou bere sobectví a touhu po radostech hmotného světa. To je daleko těžší překážka než ztížené zevní podmínky. Mnozí si myslí, že život ve městě je překážkou. Kdo tomu věří, tomu překáží právě tato víra, nikoli život ve městě. Opakuji: překážky jsou vždy **uvnitř** a nikoli vně! Rádžajógu se vyplácí cvičit jen tomu, kdo věří, že pomocí ní může rychle dosáhnout cíle.

Ačkoli se říká, že cesta rádžajógy je nejjednodušší, že každý může po ní jít, přesto je zároveň nejtěžší. Je to opravdu „úzká a příkrá cesta“. A v čem spočívá tato cesta? Žák dostane od svého mistra pouze tuto instrukci: „Sedni si pohodlně proti mně tak, aby ti tělo nepřekáželo a nebylo ti nijak na překážku. Zavři oči. Převeď své vědomí z hlavy do srdce, neboť tam se nachází Já. Tam setrvej, až budeš svým Já!“

Tot' vše!

V těchto skromných slovech je obsažena celá rádžajóga. Vždyť kdo toto provede, nachází se už u cíle.

Mistr už nic více nevysvětluje. Jen když měl žák vnitřní zážitky, dal mu mistr sem a tam pokyny, které však většinou obsahovaly jen toto: „Jestliže něco ve svém nitru vidíš nebo slyšíš, nebo jinak zažíváš, nestarej se o to, jsou to průvodní zjevy. Soustřeďuj nehnutě a pořád dál celou svou pozornost na srdce, na tvé vlastní Já!“

Jestliže v Indii mistr někomu řekne: „Posaď se,“ znamená to, že se má posadit v lotosové pozici na zem. Také pro Evropana je nevhodnější, provádí-li rádžajógu v této pozici, neboť v ní se dá nejnáze dosáhnout dokonalé vnitřní harmonie. Pomocí ní v těle činné síly a proudy se nacházejí v úplné rovnováze a práce srdce je ulehčena, neboť nemusí být mnoho krve čerpáno do nohou. Především tato pozice nevhodněji působí na páteř, která je důležitým nástrojem na cestě k nadvědomí. Je-li však toto držení těla pro někoho nepohodlné, nemá si je vnučovat. Kromě toho není zapotřebí, aby se překřížovaly nohy. Můžeme také podobně jako v lotosové pozici, padmásaně, jednu nohu položit na druhou vespod. Tuto pozici jmenujeme siddhásana. Jestliže i to je nezvyklé a rušivé, pak můžeme klidně cvičit v pohodlné lenošce. Velice důležité však je, aby **páteř byla držena zpřímá a za žádných okolností strnule**. Ruce mají pokud možno spočívat na kolenou,

oči mají být zavřeny a veškerá pozornost má být soustředěna na naše Já.

Pokusme se nyní hledat své Já. Každý člověk, i nejprimitivnější cítí, že jeho já sídlí v srdci. Mluví-li někdo o sobě jako o „já“ a chce-li to výslovně zdůraznit, ukáže pohybem ruky samovolně na střed svých prsou. Cítí nevědomě, že sídlo jeho Já – pramen všech sil – je v srdci. Jestliže se nespokojíme s tím, že místo „já“ přibližně cítíme, nýbrž chceme zcela přesně vypátrat střed a kořen, budeme překvapeni, že zprvu jej nebudeme moci nalézt. Neumíme beze všeho vstoupit do svého Já. Chceme-li se soustředit s veškerou pozorností na své Já a vstoupit do Já, učiníme zvláštní zkušenost, že toto Já je pokryto mnoha obaly. Teprve po vytrvalém a intenzivním soustředění se postupně jeden obal po druhém svlékne – a my se nacházíme ve středu zářícího Nadjá. Toto se v Indii znázorňuje lotosem a ve středu se nacházející mužská postava symbolizující „božské Já“, se nazývá Išvara nebo Krišna. V Evropě středověcí mystikové toto Já znázorňovali růží a uprostřed se nacházející zářící mužskou postavu nazývali Kristem. Čínští mystikové jmenují božské Já: Tao.

Nemůžeme-li střed svého Já lehce a ihned nalézt, nepropadejme panice. Neotřesitelná vůle, trpělivost a vytrvalost vedou vítězně k cíli. Světlé Nadjá je v nás a čeká, až my – jako už učinili mnozí jiní – se proboujeme a protrpíme, až všechny vtíravé a zdržující myšlenky konečně **umlčíme**. Myšlení je biblickým hadem, který svádí a láká nás z cesty, kterou chceme jít. Zjišťujeme, že jsme se ocitli v houštině myšlenek, když jsme spadli z ráje. Myšlenky vždy odvedou naši pozornost z vnitřního soustředění a odvedou nás navenek. Na tom nezáleží! Pokud se to stane, ptáme se: „Kdo je ten, kdo teď myslil?“ A odpověď „Já“ uvede nás opět zpět na cestu ke středu. Když jsme se po poctivém cvičení dostali tak daleko, že se blížíme k našemu Já – aspoň na krátkou dobu – pak proniká naše vědomí hlouběji a stále hlouběji. Do jaké hloubky jsme se dostali, poznáváme teprve tehdy, až své cvičení přeručíme a až se vědomí vrátí k našemu osobnímu já. Teprve pak pozorujeme, z jakých dálek se vracíme.

Božské Já je dokonalý stav bdělosti. Náš osobní život je ve srovnání s božským vědomím jen jakýsi druh spánku a pozemské požitky našeho osobního vědomí nejsou ničím víc než sny! Spojení s božským Já, s dokonalým stavem bdělosti, je doprovázeno pocitem dokonalé blaženosti. Člověk přestává být tvorem, stává se samotným tvůrcem. Pokud myslí, vypadává ze svého Já a ztotožňuje se se svými myšlenkami. Cílem jest dosáhnout stavu bytí – nemyslet na nic, nýbrž **Být!**

Co je to stav bytí? Dokud sám o sobě přemýšlím, nejsem svým Já. V tomto stavu se ztotožňuji se svými myšlenkami, upadl jsem ze sebe – ze samotného myslitele – do myšleného. Jsem osoba, která má jen proto svou existenci, protože Já – tvůrce – ji pořád myslí. Musíme dobře zvážit: Má pravá podstata je samotný tvůrce, neboť ve skutečnosti jsem tvůrce, který svou osobu stále tvoří, avšak **vypadl jsem se svým vědomím z tohoto pravého Já, ze Stvořitele**. Ztotožňuji se s myšleným, s osobou. Myslím, že jsem osoba, místo abych věděl, že jsem myslitel, Stvořitel! To je onen pád z ráje.

Jak se mohu dostat zpět? Zbavím-li se myšlenek, je to cesta zpět: konec myšlení. Přestanu-li myslet, nemohou si mne myšlenky přivlastnit a já zůstávám v sobě. Nemohu už být myšlením, protože vůbec nic nemyslím, nýbrž se opět stávám tím, který jsem. Pak pochopíme, proč Bůh, když se Ho Mojžíš ptal: „Kdo jsi ty?“, vyslovil tak často špatně chápaná slova: „Jsem, který jsem.“ Myšlenka je had, pokušení, možnost vypadnout z tohoto božského stavu bytí do myšleného, do stvořeného. Z plodů „stromu poznání dobrého a zlého“ jíst znamená, že se ztotožňuji se svými myšlenkami. Pomysleme: Když něco jím, stávám se tím, ztotožňuji se s tím. Když jsem se ztotožnil se svými myšlenkami – „pojedel jsem z nich“, vypadl jsem ze svého stavu bytí: stal jsem se myšleným. Padl jsem ze svého pravého Já – z nesmrtnosti – do pomíjivosti, do prostoru a času, do říše smrti. Cesta zpět je mi tak dlouho uzavřena, dokud nespojím své vědomí znovu se svou

pravou podstatou – dokud se neprobudím z onoho snu, že jsem myšlené, stvořené.

Je-li mi toto rozumově jasné a uznávám to, pomůže mi to aspoň k tomu, že nyní přinejmenším vím: nacházím se stále ve stavu, který Bible nazývá „pád z ráje“. Víím však také, že ať o tom přemýšlím sebevíce, že bych se rád vrátil do zahrad Edenu – dokud myslím, nebudu moci nalézt cestu zpět. Myšlenky mne vyhnaly a jen když přestanu myslet, mohu sám sebe nalézt, mohu se ztotožnit s božskou podstatou! Nemám a nesmím přemýšlet o svém božském Já, to mi nepomůže, nýbrž musím svým božským Já **BÝT!**

Cesta tedy vede skrze nemyšlení. Avšak pro někoho je zcela nemožné dosáhnout stavu nemyšlení. Může proto stav bytí nacvičovat a prožívat v lehčích věcech. Použijeme ke cvičení takové projevy, které známe, a snažme se ztotožnit s nimi, být s nimi. Všichni víme: Myšlení je pohyb. Opak pohybu je klid. Jestliže tedy neumím opustit myšlení, učiním první krok, že své myšlenky uklidním, zpomalím. Pokusme se cvičit klid jako stav bytí. To znamená, že napřed myslím na klid. To je první stádium. Dělán-li to s veškerým soustředěním, přejdu pomalu do stavu, který mohu vyjádřit takto: Jsem klidný. To je druhé stádium. A jestliže cvičím ještě dále, upozoruji, že už nemyslím na klid, neboť není co o něm přemýšlet, nýbrž dosáhnou stavu, který se dá vyjádřit slovy: Jsem klid – to je stav bytí!

Na klid myslet – být klidný – a být samotný klid – to jsou velké rozdíly. Mysleme na člověka, který má dokonale klidnou povahu. Nepotřebuje na klid myslet, také na něj nemyslí, nýbrž on je klid sám. Při všem, co myslí, mluví, činí, má východisko z klidu. Jedná z klidu. Nevypadává nikdy z klidu, neboť je sám klidem a tak, vzhledem ke klidu, nachází se v rajském stavu bytí.

Vezměme si jiný příklad: Lidé chtějí být šťastni. Dokud očekávám, že štěstí přijde z vnějška, nikdy je nedosahuji – nebo jestliže se někdy cítím několik minut šťastný, dříve nebo později z tohoto stavu vypadnu. Být šťastný znamená, že „já“ a „štěstí“ jsou od sebe odděleny. Mám-li štěstí, pozůstává toto vlastnictví – štěstí a já jako vlastník – ještě ze dvou věcí, mezi nimiž není totožnost. Vždy je tu možnost, že je dříve nebo později ztratím. Nikoli být „šťastným“ – nýbrž musím být „štěstím“ samým, chci-li štěstí prožívat jako stav bytí. Jsem-li sám štěstím, nemohu se nikdy cítit nešťastný, neboť neštěstí se nemůže přiblížit ke štěstí – jako stín ke světlu. A všichni, kdo jsou se mnou pohromadě, kdo žijí v mé blízkosti, budou se cítit šťastni.

Rozumím-li těmto cvičením, pak vím, jak se má rádžajóga cvičit. Rádža znamená král. Kdo je král králů? Vyšší Já, Bůh. Cesta skrze mé vlastní Já vede mne zpět do zahrady Edenu, k Bohu.

A jak dojde k poznání Boha?

Všechno, co bylo a bude stvořeno, není On, nýbrž jeho stvoření. Všechno, co je stvořené, čili co už něco je, muselo se tím někdy stát a následkem toho, podle zákona stvořeného světa, musí jednou zaniknout, má to tedy jen dočasné bytí. Žádnou pravou existenci. Nemohu si tedy představit Boha jako něco, ani jej pojmenovávat, neboť všechno, co z ničeho se „něčím“ stalo, může být jen stvořeno a nemůže to být sám tvůrce. Jedině a pouze Bůh jest věčné bytí, a jen o NĚm, jako o věčné přítomnosti mohu říci: „ON JEST!“ Následkem toho mohu pojem Bůh z lidského hlediska vyjádřit jen takto: „Bůh je věčné NIC, z něhož pochází VŠE, které je časové a prostorové.“

A podaří-li se mi z odvozeného, stvořeného stavu vrátit se do tvůrce, tu budu na okamžik zažívat jako bych vešel do NIC, do prázdnoty, nebo jinak vyjádřeno, jako bych byl zničen. Tento pocit zničení jmenují mystikové na Západě mystická smrt. Jen když jsem prošel mystickou smrtí, mohu zažít vzkříšení – ze stvořeného se stát tvůrcem. Ztotožním-li se s Ním – s tvůrcem – nemluví o NĚm už ve třetí osobě a neříkám, že „ON JEST, KTERÝ JEST“, nýbrž projevuji tento stav: „JSEM, KTERÝ JSEM.“

Mojšíš prožil tento stav. Ztotožnil se s Bohem, se svým pravým Já a jeho vůle se sjednotila s vůlí boží. Věděl však, že lidé tomuto stavu nerozumějí, a proto řekl: „Pravý

Bůh mne k vám poslal, Bůh všech žijících bytostí, jehož jméno je: JÁ JSEM, KTERÝ JSEM.“ Ten, kdo to prožil, ví, že Mojžíš dokonale převedl do slov tento stav.

Již mnozí se pokoušeli popsat toto **BYTÍ**, tuto slast naplnění, řeč však je příliš chudá, než aby dokázala takovou pravdu aspoň naznačit. Kdo se k tomuto vysokému stavu přiblížil vědomím, stojí u brány blaženosti. Za ním je stvořený svět s věčným klokotáním zrození a smrti, před ním NIC, z něhož všechno bylo stvořeno. Toto NIC, v němž je VŠECHNO obsaženo, jest NIRVÁNA.

Pojem NIRVÁNA zcela nechápu ti, kdo jej zaměňují s pojmem zničení. Není pro něj vhodného výrazu, ale jeho smyslu se přiblížíme, jestliže jej označíme jako „STÁTI SE VŠÍM“. Kdo chce vstoupit do stavu NIRVÁNY, musí překonat i poslední myšlenku, která jej spojuje se stvořeným světem, i myšlenku a pocit „já“. Neboť samotné Já je život. Slovo, Logos, ačkoli je jedno s Otcem, je to přece stvořený princip – smysl – který stále na sebe bere zákon zrození a smrti. Kdo chce být zcela osvobozen, musí se vzdát posledního konkrétna, osobního vědomí já. Já je první myšlenka, která se zrodila, jakmile si člověk začal sebe uvědomovat, a poslední, která ho doprovází až k bráně. „Já jsem začátek a konec,“ praví Logos. Ale i toto vědomí Já musíme opustit. Brána je otevřena: Vědomí se dokonale ponořuje do Otce – spojuje se s ním – s absolutním, věčným. Tento stav nelze popsat, jen zažít. Indičtí jóginí jej nazývají „nirvikalpa samádhi“, křesťanští mystikové „svatá, trvalá extáze“ nebo „unio mystica“. Pojmenování mohou být různá – zážitek je stejný.

12.

Jóga není náboženství, nýbrž vykrystalizovaná pravda. To je důvod, proč jóga se nemění po tisíciletí a trvá. Její tajemství jsou uchovávána těmi, kdo vědí.

13.

Cena života není dána tím, co je nám přisouzeno (jsem-li král či chudřas), nýbrž tím, jak provádíme svou práci, která nám byla uložena jako naše povinnost. Naše postavení ve společnosti je jen potud důležité, pokud nás přibližuje k pravdě, k Bohu. Pozemské bytí se svými rozličnými radostmi a bolestmi, je jen příležitostí, aby se naše oči otevřely ke zření podstaty, která žije jako hluboký smysl za věcmi a událostmi.

14.

Pozorujme někdy kobytku, „kudlanku nábožnou“ – mantis religiosa –, jak nehnutě, dokonale tiše a klidně zůstává stát, takže vzbuzuje dojem zeleného stébla trávy nebo byliny. Složené přední nohy dělají dojem, jako by se modlila – odtud její jméno – a tak tento hmyz zůstává celé hodiny na stejném místě. Při tom číhá nejvýš bděle a pozoruje, jak se blíží vyhlédnutá oběť. Právě tak vypadá jeden z prvních úkolů nového žáka, že se učí od gurua klidu a tichu, svatému mlčení – příroda mu poskytuje příklad. Se stejně nehnutou pozorností, se kterou kudlanka nábožná číhá na kořist, právě tak nehnutě – ale také bděle – musí nový žák sedět a číhat na „oběť“, na sebe sama! Jen dokonalý klid vede k dokonalé koncentraci. Odtud první úkol: dokonalé sebeovládání.

Avšak přenesme se do postavení nového žáka a uvědomme si, co prožívá. Jestliže zasedne, aby se soustředil, vnucuje se mu tisíce a tisíce dojmů a vzpomínek na život a nedají mu pokoje. S rozšířením sebeuvědomění se tento stav nejen nezmiří, nýbrž naopak se přiosťří, neboť **čím více se vědomí rozšiřuje, tím více se v něm zpřítomňuje podvědomý svět, a všechny dojmy od narození, také všechno, na co už dávno**

zapomněl a co zahrabal, znovu ožívá a dotírá na něj takovou silou, jako by musel všechno znovu ve skutečnosti prožít.

Je to období těžkých zkoušek – musí však skoncovat se všemi vzpomínkami, všechny dojmy strávit a zpracovat, aby život už nepociťoval jako řetěz **osobních zážitků**, nýbrž aby všechny události, ať dobré či zlé, se v něm vyjasnily a vykryštovaly ve **zkušenost**. Obraty ve svém životě, kdykoli pohlédne zpět, musí považovat za příležitost, aby se z nich poučil. Musí poznávat příčiny a síly, které byly činné za jednotlivými zážitky a zevními dojmy, které ho stále přibližovaly k cíli. Tyto příčiny a síly rozvíjely jeho schopnosti a probouzela se v něm stále více touha vyváznout z otroctví a konečnosti a dosáhnout osvobození ve věčném, v Bohu.

Jestliže přetvoření v této periodě došlo tak daleko, že **každou vzpomínku považuje jen za příležitost k dosažení zkušeností**, jako by se to stalo všechno někomu jinému, pak jej už vzpomínky nepoutají, neboť jejich osobní vztahy přestaly existovat. Vzpomínky se rozpustily ve vědomí, on je zpracoval, **přeměnil**, neruší jej už.

Jógický učeň se musí pečlivě naučit jedné věci: Musí být schopen činit rozdíl mezi potlačením a přeměnou citů, přání, vášní nebo vzpomínky. Dokud něco chceme zapomenout, dotud stále v nás bude spor, zda chceme či nechceme. Bude nás to stále ovlivňovat, aniž si toho budeme vědomi. Bude to řídit naše kroky a jednání, může to způsobit choroby a trápit nás nesčetným způsobem. Nepotlačíme-li to však, nýbrž naopak vyhrabeme-li to z podvědomí, pohlédneme tomu do očí, strávíme to, přepracujeme to – to znamená: **přeměníme to** – pak to nad námi už nemá moc. Nabudeme nad tím převahu a dosud nás mučící sílu „osedláme“ a donutíme ji jako koně, aby se ubírala správnou cestou a sloužila dobrému. Neboť: **nejsou zlé síly, nýbrž jen špatně použité síly!**

Tak nabude jógický žák vnitřní klid a dospěje k dokonalé rovnováze.

Nyní může začít soustředění na silová střediska – zvaná v sanskrtu čakras – a jejich postupné dobývání pomocí vědomí a tedy vědomou vůlí. **V duševním těle** člověka existující skrytá silová střediska zvaná čakras, jejichž sídlo v **těle** se nachází v nervových střediscích. Dokud není čakra v aktivním stavu, dotud také není v provozu jemu odpovídající nervové středisko. V takové míře, v jaké čakra přechází pod moc našeho vědomí, v takové se také aktivuje postupně s ním spojené středisko a začíná s ním spolupracovat.

Představme si skvělý automobil, který je připraven, aby byl uveden v pohyb odborným řidičem. Dokud řidič nezasedne k řízení, vůz, ačkoli je schopen jízdy, zůstává stát. Řidič spí, musí být probuzen, aby se ujal řízení vozu. Řidič je čakra, duševní centrum, automobil je jeho místo v těle, nervové středisko. Na nynějším vývojovém stupni lidstva je většina čakras, zvláště ty, kterými se uvádějí do pohybu magické síly, ještě v latentním, dřímajícím stavu. Proto jsou mimo provoz také nervová střediska, která jsou s ním ve spojení. Jógický žák probouzí tyto čakras zvláštními cvičeními a učí se je podřídit vůli. Tím způsobem začnou postupně fungovat s nimi spojená nervová střediska. Tou měrou, jak žák činí pokrok, probouzí se jeho vnitřní zření, vnitřní slyšení a ve stavu dřímoty se nacházející schopnosti. Ale to všechno jsou jen průvodní okolnosti, nikoli cíl. Hlavní je **rozvoj a rozšíření vědomí**. Žák se učí stát se pánem všech svých myšlenek, citů, každého pohybu – když předtím poznal jejich původ a vůlí je zvládl, již od jejich kořene. Učí se znát síly, které ožívují tělo a tak, jak se stává jejich pánem, tak také bude moci ovládnout přírodu. Tytéž síly pracují v člověku jako v přírodě, a kdo dokáže zvládnout tyto v sobě, kdo k tomu našel klíč, ten bude s nimi umět zacházet i venku v přírodě. Jsou to právě tvůrčí síly – a pocházejí od Boha. Právě tak jako se přibližuje Bohu lidské vědomí, zrovna tak se člověk stává pánem tvůrčího principu. Tento stupeň je dosažitelný každému člověku, většině se však bude zdát nedosažitelným, neboť člověk zprvu nesmírně plytvá tvůrčími silami, které se skrze něho projevují.

15.

Aby člověk dosáhl konečného cíle, aby dosáhl božského sebeuvědomění a zažil stav samádhi, musí každý krok na úzké a příkré cestě vybojovat vlastní silou. Musí touto cestou kráčet sám a pro sebe. Avšak ani jediný uskutečněný krok na této cestě nebude nikdy učiněn nadarmo.

16.

Ku štěstí jednotlivce jako celého lidstva vede jen jediná cesta, i když jsou to cesty dvě – individuální vnitřní a společná vnější cesta – dohromady spojené a slité.

17.

Kniha je kolektivním prostředkem vedení, působící však individuálně na každého jinak.

18.

Teprve složitá struktura živé hmoty člověka má schopnost zrcadlit tolik božského světla, že je možno s tímto světlem nastoupit cestu ke zdroji všech jeho paprsků – k Bohu. Tato úvaha nás vede k závěru, že lidské tělo je svým způsobem vyvrcholením vývoje vesmíru. Každá složka těla se nějak ve vesmíru vyvíjela, než se všechny funkce tělesných orgánů spojily v jediném lidském těle. Nejenom šedá kůra mozková, ale i každý tělesný orgán, ba každá živá buňka, mají význam pro harmonický duchovní vzestup – pro rozšíření sebeuvědomění.

19.

Považujeme-li lidský život, i ten nejprostší, za jógu, tj. za cestu ke spojení s vnitřním Já, můžeme začít s ním hospodařit jako s nejcennějším prostředkem na cestě k věčnosti. Kdo neumí v tomto smyslu správně hospodařit se svým běžným životem, marně se namáhá něco dokázat jakýmkoli jógickými praktikami. Jeho způsob života míří jinam, než jóga, kterou nastoupil. Jinak řečeno: Účinná je jenom jakási integrální jóga, tj. vědomé zapojení celého života do nejvyššího cíle, a to beze zbytku, abychom neseseděli na dvou židlích, abychom si zbytečně nestavěli do cesty rozpory.

20.

Smyslem duchovního cesty je odvést celé odvozené vědomí našeho klamného já do vědomí vyššího Já. Neodvedeme-li celé své já do vyššího Já, nejsme hodni se s ním trvale spojit. Podaří-li se někomu převést jen část svého já do Krista, dostane se maximálně do vytržení, extáze, samádhi, ale zase se z něho vrátí do stavu odděleného vědomí. Odvede-li někdo však bezvýhradně celé své já do božského Já, do zdroje života odvozeného já, nikdy už neztratí spojení se svým vyšším Já, a nejen v tomto životě, nýbrž navěky.

21.

Člověk je schopen v těžkých časech 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 dostatek duchovní síly, může ve svém těle vytvořit vitamíny potřebné k udržení zdraví, i kdyby byl odsouzen k té nejnevhodnější a nejchudší stravě.

22.

Člověk je duchovní bytost a jako takového ho nemůže uspokojit a učinit šťastným nic jiného než duchovnost. Jen vnitřní pokrok činí člověka šťastným. Rozvíjej se ke stále vyššímu růstu – jako rostlina se ještě nemůže označit za strom dřívě, než plně vzroste, tak také člověk se ještě nenarodil, dokud se jeho vyšší pravé Já zřetelně neprojeví. Žít znamená rozvíjet se.

23.

Cílem člověka je sebepoznání, tedy sebeuskutečnění, které vede skrze sebeovládání. Toto sebeovládání tkví v tom, že nakonec musí každý člověk přemoci svou nižší přirozenost a udělat si z ní služku k uskutečnění vysokého cíle – projevení uvnitř dlícího božství. Každá lidská bytost míří za stejným cílem – za spojením s jejím božským Já. „Musím být projevem Nejvyššího, nic menšího mne neuspokojí,“ praví učení jógy. U průměrného člověka ovládá osobní já – ego – všechna jeho jednání. Avšak jógin je pánem nad egem, je mistrem svých zkrocených smyslů, podřizuje je své vůli. Teprve na takovém stupni je schopen projevovat dokonalost – ať provádí jakoukoli činnost.

24.

Stalo se zvykem říkat: nervozita – to je v rodině, cukrovka – to je v rodině, charakterové a mravní slabosti – to je v rodině. Pak ovšem nemůžeme ani jednu z těch závad odstranit. Tímto postojem ze sebe snímáme vinu a schováváme se za tzv. „dědičnost“. To je nezodpovědný postoj, který nese zhoubné následky, neboť nás činí pasivními a zbavuje nás práva na čin. Ztrácíme jakoukoli pobídku k vlastnímu počínání a stáváme se závislí na zevních podmínkách. Takový postoj poškozují vývoj člověka a zároveň lidský pokrok. Čím dřívě se zbavíme tohoto postoje, tím lépe. Čím dřívě se spolehne na vlastní sílu a poučíme se, že si sami způsobujeme své neštěstí a že jen sami se z něho můžeme vymanit, tím lépe. Vždyť zaprvé jsme to my, kdo si vybíráme své rodiče. Jelikož vykazují vlastnosti a povahové rysy, které jsou podobné našim, dáváme jim přednost a objevujeme se s jejich pomocí znovu v časoprostoru, abychom pokračovali ve svém vývoji. A zadruhé osud není ničím jiným než působení našich skutků.

25.

Každá myšlenka, na kterou myslíš, má zpětné působení, a tak nikdo jiný nezpůsobuje naši bídu či naše štěstí. Tímto postupně dojdeš ke zkušenosti, že každá myšlenka, která se zrodila v tvé mysli, tvou bytost vědomě či nevědomě proniká a na tebe působí. Jsou-li tvé myšlenky negativní, je jejich vliv škodlivý. Jóginí říkají, že myšlenka je největší silou v těle, neboť je to transcendentální moc, která proniká celým vesmírem. Dobré myšlenky, ať jsou už jakkoli bezvýznamné, budou mít bez výjimky svůj vliv – věz, že si sám vytváříš osud. Mysli zdravě, dávej přednost vysokým myšlenkám, a to takovým, které bys rád viděl uskutečněny na úrovni činů. Místo abys zaséval celé náklady

nezodpovědných myšlenek, které otravují tvůj život a život těch, s nimiž se stýkáš, ovládej své myšlenky a buď si vědom moci, kterou tím máš k dispozici. Vždy si vzpomeň na slova: Je-li iluze hmoty mocná, pak myšlenka je všemocná.

26.

Člověk je zevními poměry formován a zároveň on sám je tím, kdo je způsobuje.

27.

Prosil jsem jednou svého mistra, aby mne pomohl překonat určité slabosti, neboť jsem věděl, že to dokáže. S úsměvem plným pochopení mně řekl: „Ale, můj synu, radost z boje by se ztratila a zásluha o vítězství by nebyla tvá!“

28.

Otázka: „Říkáte, že praví, po osvobození toužící jógini nemají snahu získávat siddhis neboli okultní síly. Jsou tyto okultní síly pomocí nebo překážkou pro duchovního člověka?“

Odpověď: „Předpokládejme, že nějaký člověk má mocné magické síly, jako čtení myšlenek, jasnozřivost sahající do dalekých oblastí, může chodit po vodě nebo procházet ohněm, být neviditelný a ovládat živly jako déšť, sníh, horko, vítr a zemi. Předpokládejme, že je dokonce schopen léčit nemocné a že může vlastní život prodloužit na stovky let – jaký zisk mu ve skutečnosti přinesou tyto schopnosti?“

Kromě uspokojení touhy po proslulosti vůbec nic. Jsou to jen psychické projevy síly a kdo je provádí, toho možno přirovnat k dobře vyškolenému člověku, k fyzicky zdatnému cirkusákovi nebo k někomu, kdo má skvělý rozum.

Jako chlapec jsem se setkal s jistým jóginem, který ovládal různé z těchto sil. Myslel jsem, že má-li být někdo jóginem, musí mít podobné síly. Proto jsem začal pilně cvičit některé pokročilé hathajógické cviky. Byl jsem skutečně schopen provádět nad svým srdcem určitou kontrolu, takže tlouklo přesně tak pomalu nebo tak rychle, jak jsem si přál, nebo jsem dovedl zpomalovat puls až po jeho zastavení, nebo zadržovat dech na několik minut. Pomocí určitého koncentrovaného cvičení jsem byl schopen dosáhnout podnormální nebo nadnormální tělesné teploty. Jinými cviky jsem se stal necitlivým vůči bolesti, nebo jsem mohl zastavit krvácení z rány. Ovládal jsem různé takové schopnosti, ale nakonec jsem se jich vzdal, protože jsem cítil, že jsem jimi posiloval jen tělo. Během celého školení jsem se ostře pozoroval a neradostně jsem zjišťoval, že se u mne duchovně nic nezměnilo. Sice jsem nabyl tělesného zdraví, které mohlo zabránit přístupu kterékoli chorobě, ale pravý člověk – Nadjá – ve mně ležel v tvrdém spánku a zevně poznatelný, zdánlivý člověk, byl bdělý. Stav zdravého zvířete, kterého jsem dosáhl, mne neuspokojoval.

V Indii jsou okultní síly všemi uznávány, ale „šestý smysl“ duchovního žáka varuje, aby – při snaze o podstatné – při hledání poslední skutečnosti považoval okultní síly za překážku na cestě.

Jednou žil muž, který byl velmi hrdý na své velké síly, kterých nabyl. Když Bůh pohlížel na tohoto hrdého člověka, vzal na sebe podobu chudého brahmana, aby ho poučil. Privil: „Pane, slyšel jsem tolik o vašich silách. Mohl bych vědět, které to jsou?“ „Mohu zabít slona jediným slovem.“ „Skutečně?“ řekl brahman. „Jak dokážete tuto schopnost?“ Právě šel kolem slon. Hrdý muž na něj pohlédl a řekl: „Zemři!“ Na místě padlo zvíře mrtvo k zemi. „A co se stane s tímto ubohým zvířetem?“ ptal se ustrašeně brahman.

„Pohleďte!“ odpověděl druhý, mimořádně povzbuzený svým úspěchem. Poházel slona troškou písku a zvolal: „Povstaň!“ Na ten povel se kolos otřásl, zdvihl se a odešel. S vítězným úsměvem pohlížel muž na udiveného obdivovatele. „A nyní? Zabil jste slona a přivedl jste ho znovu k životu. Co jste tím získal?“ A jak to řekl, brahman zmizel. Tato slova přivedla muže k rozumu a on se vzdal své touhy po moci, která ho činila pyšným a sobeckým.

Swámí Vivekananda varoval své žáky před vším tajemným a okultním, jako před překážkou duchovního pokroku. Řekl, že duchovnost nemá nic společného s projevem psychických sil, které při bližším prověření ukazují, že člověk, který je jim oddán, je otrokem svých tužeb a je velmi sobeckou osobou. Duchovnost přináší sebou dosažení oné pravé síly – charakteru. Charakter, to je vítězství nad vášní, zničení chťičů i s jejich základy. Veškerá honba za psychickými iluzemi znamená nesmírné plýtvání silami, je to soustředěná forma sebelásky a vede k degeneraci ducha.“

Cílem jóginů je uskutečnění pravého Já. Jóginí vědí, že probuzení skrytých sil je vážnou překážkou pro cíl, za kterým jdeme. Pravý jógin se střeží použít nadlidských sil – ačkoli se tyto mohou při jeho hledání dostavit samy od sebe – neboť ví, jak domýšlivým a sobeckým by se mohl stát ten, kdo by je měl a použil. Není pravé ceny v těchto silách a kdo je má, povyšuje se nad své spoluobčany a téměř vždy propadne pýše.

29.

Stať o pohlavní síle: Při plození těla se jeho duch do něj vtěluje a staví si pro sebe tělo podle praobrazu a oživuje je. Protože hmota izoluje a nepropouští světlo ducha, ztrácí duch své duchovní vědomí, stává se tělesnou bytostí a představuje si, že je tělo. Důsledkem je, že promítá do těla svou touhu po ztracené jednotě a tím vzniká v těle pohlavní pud. Tento sexuální instinkt je nejsilnějším z tělesných instinktů, nejvyšším projevem fyzického těla, a proto potenciální branou k úplnému podlehnutí materialismu. Materialismus dosahuje svého největšího triumfu ve vzníceném a totálním sebeztožňování muže a ženy jejich hmotnými těly. V této absolutní extázi propletených údů není myšlenka ani místo pro ducha, žádný zájem o vzpomínku na jeho existenci.

Když se vnitřně dojde přes proces od tušení až po jistotu, že touha po jednotě projevená do těla přes pohlavní spojení s druhým pohlavím, je zotročující a slepá cesta, pak nám začne svítat správné východisko, jak docílit Jednoty. Této Jednoty se docílí jedině v lidském vědomí za použití sexuální síly jako paliva. Jinými slovy: ve svém vědomí, tedy v sobě, nalézám chybějící druhý pól – muž nalézá ženský pól, žena mužský.

Naše palivo, pohlavní síla, se shromažďuje v sakrálním plexu, u kořene páteře a v oblasti pánve. Příroda požaduje, aby každá bytost vyrovnala (vypustila) tuto sexuální sílu. Průměrný člověk se snaží ji vyrovnávat (vypouštět) prostřednictvím těla opačného pohlaví, osvícený člověk je schopen vyrovnat tuto sílu sublimací – transmutací – neboli vytáhnutím nahoru po páteři.

Pohlavní, sexuální sílu nelze v žádném případě přemoci silou či potlačením, „musí se odžít“. Nesmí se zatlačovat do podvědomí, neboť potom by mohla způsobovat různé zlo, naopak, musí být uvedena do vědomí. Musíme ji správně poznávat, a teprve až v momentě, kdy jsme prohlédli bludný kruh sexu a nic nás již k němu nevábí, si můžeme dovolit nastoupit cestu transformace, sublimace této síly a použít ji k duchovním cílům. Tuto cestu většinou nastupují jedinci se silnou touhou po Bohu, se silnou touhou po vysvobození se a návratu do Jednoty.

30.

Během devíti měsíců pobytu v mateřském těle projde embryo všemi stádii života živých tvorů, které předcházeli objevení člověka na zemi – od počátečního dělení buňky, přes prvky k mořským živočichům atd. A tak správná odpověď na otázku: „Museli jsme být napřed nižšími tvory, než je člověk?“, zní: Musí být nižší tvorové, než je člověk, aby člověk na světě mohl být. A těmi nižšími tvory nejsou jen živočichové, nýbrž rostliny a nerosty.

31.

Stať o lásce: Je jen jedna láska – *sobecká láska*. Rozdíl je jen v tom, kdy a co беру do okruhu své lásky. Mohu vzít do okruhu své sobecké lásky osobu, zvíře, rodinu. Avšak mohu do okruhu své sobecké lásky též pojmout lidskou společnost nebo spolek, národ, celý svět a vesmír. Potom nazývají lidé takovou „sobeckou lásku“ „nesobeckou láskou“, protože jsem rozšířil okruh své vlastní lásky na celý vesmír. Láska se ale vůbec nezměnila, jen vyvinula. Na začátku miluji sebe, nakonec potom miluji celý vesmír stejně jako sebe. Lépe vyjádřeno: *miluji celý vesmír jako sebe*, protože jsem se vyvinul, a tím se také vyvinula má láska a poznávám, že já jsem celý vesmír.

32.

Bible vypravuje, že lidé tak dlouho mohli žít v ráji, dokud nepojedli ze stromu poznání dobra a zla. Avšak v té chvíli, kdy pojedli plody ze stromu poznání, je Bůh vyhnal z ráje. Co to znamená?

Člověk je spojovací článek mezi duchem a hmotou. Jeho vysoce vyvinutý mozek mu umožňuje, aby se jeho Božské Já projevovalo na pozemské úrovni ve hmotném světě. K tomu potřebuje materiální projev, obal, své tělo. Jeho Já je duchovní a tvůrčí, stojí nad vším stvořeným. Jeho tělo naproti tomu patří do hmotného světa, kde vládou přírodní zákony.

Zvířata jsou nástroje přírody, jsou zapojena do přírodních sil, takže ani nemohou hřešit proti přírodě. Projevují přírodní zákony dokonale, automaticky a bezprostředně, nemají možnost používat je podle své vůle, poněvadž nemají tak velmi vyvinutý rozum jako člověk. Žijí tedy stále v „rajském stavu“ a nemohou z něho vypadnout.

Člověk naproti tomu má možnost právě pomocí rozumu poznávat. Dokud však poznává a řídí se zákony přírody, neporušuje řád, může dále aspoň šťastně žít. Strom poznání zde stojí pro něho, jen jíst z něho nesmí. To znamená, že nesmí učinit ze svého poznání přírodních zákonů samoúčel.

Příroda vládne v našem těle dvěma silami, jež hýbají světem, pudem sebezáchovy a pudem udržení druhu. Rajský had, velké pokušení, je právě možnost udělat z těchto pudů samoúčel. Neboť podřídí-li člověk svůj rozum službě svých pudů, ihned vypadne z rajského stavu a stane se nešťastný. Dokud si však neuvědomí svou duchovnost, používá ve skutečnosti svého rozumu k tomu, aby přírodní zákony využíval k požitku.

Ukažme si to názorně na příkladu přijímání potravy. Přírodním zákonem je, že tělo musí nahradit vypotřebované síly, potřebuje potravu. Příroda působí v našem těle, a jestliže organismus potřebuje potravu, hlásí se tato potřeba pocitem, který nazýváme hlad. Protože hlad znamená jen nedostatek, je naší samozřejmou povinností tento nedostatek odstranit a najíst se. A protože znovunastolení pořádku působením přírody pocítujeme ve svém vědomí jako radost, je právě tak přirozené, že ukojení hladu je doprovázeno pocitem radosti. Člověk tuto radost poznal a začal jíst kvůli ní, udělal z ní samoúčel, požitek –

pojede tedy plody svého poznání. Nejíme už jen proto, abychom udrželi své tělo schopným výkonu, nýbrž přistupujeme k jídlu jako k možnosti požitku! Člověk tak ponížil rozum, který stojí nad hmotou, nad tělem, neboť ho podřídil tělu a učinil z něho sluhu, otroka těla.

33.

LOGOS – PRÁNA – ČAKRY – HADÍ SÍLA

Prána (Logos) je život. Je to tvůrčí princip, tvůrčí energie, která tvoří, oživuje (nabíjí) a udržuje vše stvořené, vše projevené. Jednoduše řečeno je vším a ve všem. V člověku se prána projevuje jako proud, určité napětí, které putuje tělem velice jemnými průduchy, které jsou v sanskrtu nazývány nádí. Nádí jsou psychické nervy, které zprostředkovávají pohyb životadárné prány. Je potřeba dodat, že na pitevním stole tyto nádí nenajdete. Zjednodušeně můžeme říct, že nádí jsou v obalu kolem našeho fyzického těla a oživují ho.

Vše ve vesmíru je rozloženo na ženský a mužský pól, a vzniká tak napětí mezi nimi. V člověku je ženský, negativní pól umístěn v posledním obratli (ženský princip zvaný Šakti) a mužský, pozitivní pól je umístěn v hlavě tam, kde vlasový porost vychází spirálovitě z jediného bodu na temeni hlavy (Šiva). Mezi oběma póly je napětí, a tím vzniká život člověka. Nositelem života je páteř. V kostrči spí tvůrčí síla, Logos. Této síle říkáme „Hadí síla“, v sanskrtu zvaná „Kundaliní“ (v překladu kundaliní znamená svinutá). Probuzením a vytažením této síly po páteři do hlavy, dochází k propojení a spojení ženského prvku (Šakti) s mužským prvkem (Šiva), a tím se člověk nachází v Jednotě, v Poznání, v Pravdě, v Bohu.

Kde se vzalo označení hadí síly jako „hadí“? Had plazící se po břiše je blíže u země než kterékoli jiné zvíře, a proto je tento tvor symbolem pozemského potěšení. A jelikož neexistuje žádné jiné potěšení, které by bylo tak intenzivní jako potěšení sexuální, stal se had jeho obzvláštním představitelem. Had vzpřimující hlavu a zvedající tělo představuje ovládnutí sexuální vášně. Není pouze symbolem tohoto ovládnutí, ale zejména síly, která vzniká z toho, když je tato vášeň řízena k duchovnímu vědomí a snažení.

Tato hadí síla prochází nejdůležitějším psychickým kanálkem nádí zvaným sušumna. Sušumna prochází středem páteře od posledního obratle (kostrč) až do středu lebeční kosti. Při průchodu této energie může docházet k těmto reakcím: a) zvýšení teploty těla, pocení b) chvění nebo třes v pupeční oblasti břicha – to je, když tvůrčí energie vstupuje do solárního plexu a magnetický střed se v něm začíná otevírat c) pocit přílivu síly na všech úrovních – fyzické, citové, mentální d) mohou být slyšeny různé zvuky či viděny světelné obrazce.

Na páteři se nacházejí střediska, která transformují tuto hadí, tvůrčí sílu – tato střediska se nazývají čakry (v překladu znamenající kolo, kruh); někdy jsou též nazývány lotosy (v sanskrtu padma). Čakry jsou pránická psychoenergetická centra, baterie uchovávající proud, akumulátory energie, zásobníky prány, ale hlavně transformátory kundaliní energie. Čakry jsou schopny transformovat, přeměnit tvůrčí, hadí sílu. V každé čakře se tato tvůrčí energie transformuje jinak. Nejprve jsou čakry v latentním (spícím) stavu, ale při probuzení kundalinou rezonují ve vědomí osoby.

Čaker, kterými prochází hadí síla, je sedm a jsou umístěné na páteři a v hlavě. Některé čakry mají stimulační body (kšetry), které leží proti čakrám, tedy se nacházejí vpředu trupu. Působením na tyto kšetry můžeme aktivovat příslušnou čakru. Nyní si vyjmenujeme těchto sedm čaker a seznámíme se s nimi blíže. Prvních pět čaker se nachází na páteři. (Ovšem je třeba jasně podotknout, že čakry opět nenalezneme na pitevním stole. Přesněji řečeno, čakry se nacházejí v obalu kolem fyzického těla v oblasti páteře.)

První čakra je **múladhára**. Múla značí kořen, míchu; jejím sídlem je kostrč, nejspodnější obratel; sídlo negativního pólu (Šakti); též sídlo kundaliní (hadí síla). Stimulační bod této čakry je perineum neboli hráz, která se nachází mezi konečníkem a pohlavím (u žen pochvou, u mužů šourkem). Tvůrčí energii zde zažíváme jako projev pudu sebezáchovy, jako látkovou výměnu. V našem vědomí jako hlad, žízeň a ve splnění jako sytost. Je to zároveň místo strachu a různých komplexů, ale také silné sebestřednosti. Tato čakra souvisí s adrenální žlázou.

Druhá čakra se nazývá **svadhišthána**. Nachází se čtyři centimetry nad koncem páteře a stimulační bod sídlí v citlivém nervovém pletivu nad sexuálními orgány – stydká kost. Na této úrovni formu tvůrčí energie zažíváme v našem vědomí jako pud po zachování druhu, jako pohlavní tělesný pud a přání a ve splnění jako čistě tělesné uspokojení. Nazýváme ji pohlavní silou. Tato čakra souvisí se sakrální žlázou; propojení u muže se žlázou prostaty a u ženy s vaječníky.

Třetí čakra nese označení **manipúra**. Na páteři se nachází přesně proti pupku a stimulační bod sídlí v pupeční oblasti, ve slunečním pletivu – solar plexus. Na třetím stupni se vyznačuje tvůrčí síla jako síla vůle a zažíváme ji v našem vědomí jako touhu vůle. Tato čakra souvisí se slinivkou břišní.

Čtvrtá čakra se jmenuje **anaháta**. Na páteři se nachází proti středu prsou a stimulační bod je v srdečním nervovém centru. Na čtvrtém stupni vládne tvůrčí síla prostřednictvím srdečního centra, citů, emocí. V našem vědomí ji zažíváme jako pocity, jako city; zažíváme celou škálu mezi nenávisť a osobní láskou, které jsou zrcadlovými obrazy. Tělesně je tato čakra spjata s brzlíkem.

Páta čakra je **višuddha**. Sídlí v páteři v místě, kde se na míchu v páteři napojuje prodloužená mícha (medulla oblongata). Stimulační bod je shodný se žlázou, se kterou tělesně souvisí tato čakra, je to štítná žláza a stimulační bod je v nervovém centru štítné žlázy. Na pátém stupni se tvůrčí síla projevuje jako náš pojem času a prostoru. Jejím nástrojem je štítná žláza, která nás zapojuje do konečného světa, do času, spojuje nás s ním a udává náš časový rytmus. Na tomto středisku závisí, jak rychlý nebo pomalý je náš rytmus srdce, myšlenek a pohybů; cítíme-li časoprostor krátce nebo dlouze; spěcháme-li stále kvapně nebo děláme-li vše v pomalém tempu. Podle toho působí toto středisko rozhodně na rychlost našeho celého životního rytmu, tedy na časovou délku našeho života.

Šestá čakra byla pojmenována **ádžňa**. Tato čakra nesídlí na páteři, ale nachází se ve středu čela mezi obočím, u kořene nosu. Tělesně souvisí s hypofýzou. Na šestém stupni se projevuje kundaliní energie jako intuice. Vrhá do našeho vědomí bleskové duchovní světlo, které nám přináší nové ideje, nové poznatky. Jako stav vědomí ji zažíváme jako nade vše zářící, duchovní světlo, duchovní osvícení a co je s tím totožné, jako všeobjímající, univerzální lásku. Cítíme jednotu se všehomírem, rozumíme řeči přírody.

Sedmá čakra je nazývána **sahasrára**. Její umístění je na temeni hlavy a tělesně souvisí s epifýzou. Tato vrcholná čakra je současně sídlem kladného pólu (Šiva). Aktivací tohoto střediska dosahuje člověk vševědomí. Na sedmém nejvyšším stupni zažíváme tvůrčí sílu, jako čistě duchovní stav bytí, který se projevuje ve vědomí jako nejvyšší sebezpoznání, jako nejvyšší „uvědomění Já“, které v nás zažíváme jako „Já jsem, který jsem“. Zde již více nejsou nevědomé pocity, nevědomé myšlenky, navenek zaměřené poznatky, nejsem již šťastný a pokojný – protože: „Já jsem štěstí“, „Já jsem blaženost“ a „mír sám“! Jsem zářící, vše objímající, vše pronikající sebeuvědomění.

Ještě malé shrnutí toho, co čakry představují v lidském vývoji: první centrum se zabývá přežitím (hlad, žízeň x sytost), druhé sexem (tělesný pud, přání, touha x tělesné uspokojení, ukojení), třetí silou vůle (chtění něčeho dosáhnout x respekt). První tři centra

jsou tedy silně egoistická a „hmotářská“. U čtvrtého centra dochází k začátku „produkování“ člověka skrze city – dostavuje se láska. Páté centrum je spojeno s kultivací řeči, která se stává tvořivou a dochází k zapuzení iluze času a prostoru. Zde v pátém centru započíná cesta vzdávání se ega. Šesté centrum je rozlišování pravdy od nepravdy a je spojené s intuicí. Psanému nebo mluvenému slovu je propůjčena tvořivá síla. Sedmé centrum je nejvyšší, a tak představuje dosažení osvícení, osvobození, realizaci. Což znamená, že je zničena iluze skutečnosti ega a objeveno pravé Já.

34.

Říká se, že jógin Padmasambhava popsal stupně mystické cesty následujícím způsobem:

1) Číst velký počet knih o různých náboženstvích a filosofických systémech. Naslouchat mnohým učencům, náležet mnoha učením. Některé metody vyzkoušet.

2) Nejlepší z těch mnoha vyzkoušených učení přijmout a vyloučit ostatní právě tak, jako činí orel, když jedinou ovci odnáší ze stáda.

3) Spokojit se s nějakým skromným postavením, být pokorný ve svém chování, nesnažit se vystavovat se očím světa a stavět se důležitým, ale za zdánlivou bezvýznamností udržovat povzneseného ducha vysoko nad veškerou pozemskou mocí a nad veškerou slávou.

4) Chovat se k veškerému dění lhostejně. Přijmout, co osud přinese, a přece jím zůstat nedotčen. Nečinit rozdíl v tom, co člověka potká. Zanechat veškerého úsilí něčeho dosáhnout nebo něčemu se vyhnout. Všechno, co přichází, přijímat s neproměnnou myslí – bohatství či chudobu, chválu nebo opovržení, zřeknout se rozlišení mezi ctností a nepravostí, mezi úctyhodným a hanebným, dobrým a zlým. Vyvarovat se poraženectví jakož i neplodného žalu, ať se děje cokoli, a na druhé straně nikdy se necítit nadřazeným nebo pyšným, ať dokáží cokoli.

5) S dokonale klidnou myslí, s dokonalou odpoutaností brát v úvahu sobě odporující názory a různé projevy činného způsobu života. Porozumět, že je to vnitřní zákon všeho stvořeného, nevyhnutelné počínání každé bytosti a zůstat přitom neustále radostný. Na svět pohlížet jako člověk, který stojí na nejvyšší hoře v okolí a pozoruje pod ním se táhnoucí a nižší vrcholky.

35.

Myšlené opakování slabiky ÓM vyvolává v tobě tělesně i duševně postřehnutelnou změnu, jakož i změnu atmosféry místnosti. Opakujeme-li pořád ÓM, noří se naše vědomí do pramene našeho původu, do srdce, kde přestává tělesné vědomí, a člověk zažívá, že On je. Překročíme-li hranice pomíjejícího tvaru, poznáme, že jsme ÓM, samotnou esencí života, která proniká nejen malou vlnou projevu našeho těla, ale prochází celým vesmírem a myriádou projevů naplňuje životem.

36.

Je důležité myslet na to, že s každým dechem proudí do plic a do srdce vše pronikající dárkyně života prána. Tato životní síla může být vedena mocí koncentrace do každého kousku těla. Kdekoli pocítujeme nedostatek životní síly, tam může být zavedena po malém tréninku. Cítíme-li například, že se blíží nachlazení vlivem nedostatku tepla a malé odolnosti těla, může být při vdechu nastřádána v srdci a při výdechu jako světelný paprsek vyzářena kamkoli do těla. V několika minutách se vyvine dostatek tepla, jímž

můžeme odolat každému útoků chladu.

Samotné cvičení se provádí vsedě na židli, anebo vsedě na podložce se zkříženýma nohama. Hlava a páteř jsou rovně, vzpřímené. Zavřeme oči a s nádechem plného jógického dechu sbíráme pránu v srdečním centru, kde má člověk pocit svého jáství. V představě toto sbírání prány může být doprovázeno hromaděním světla v srdečním centru. S výdechem toto světlo (pránu) rozdáváme do celého těla a jeho bezprostředního okolí. Takto celé naše tělo proniká životní síla a uzdravuje ho. V případě nemoci vedeme toto světlo do místa jejího výskytu. Nádech a výdech se opakuje čtrnáctkrát až jednadvacetkrát před snídaní, obědem a večeří. Necht' se toto cvičení stane našim zvykem, neboť tak prána pronikne celým tělem a její vliv bude intenzivně oživující. Při každém výdechu lze vnímat jemný pocit způsobený prouděním prány.

37.

Nejvýše stojící lidé, kteří jsou neznámí davům, jsou klidní a tiší. Jsou to lidé, kteří mají moc myšlenky, že kdyby se zavřeli do jeskyně a tam pojali jen pět pravých myšlenek, těch pět myšlenek by navěky žilo. Neboť vskutku takové pravé myšlenky proniknou celý svět. Proniknou hluboko do srdce a do myslí lidí a probudí muže a ženy a ti jim pak propůjčí viditelný výraz v lidských dílech.

JÓGA A OSUD

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 pudů – 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 oběťmi 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 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 vyznačujeme, 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 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. **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, dostíženi, 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 ze vnitř 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.

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 „Lékař léčí, příroda uzdravuje.“) Jak pravdivé!

Ano, 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.

V Indii lidé s železnou silou vůle zasvěcují celé své životy průzkumu všech tajemství zdraví, nemoci, života a smrti. Svůj průzkum ovšem provádí nikoli zvenčí dovnitř, nýbrž zevnitř 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 osvětlení, 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 Ájurvédu, 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.

Metoda Východu je zkušenost. Když člověk zakusí něco sám na sobě, všechna vysvětlování se rázem stanou zcela zbytečná. Touto metodou začali indiští jóginí 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: hathajógou.

Hathajóga 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 hathajógy 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 jógini, kterým je 700 – 800 let. Zcela si uvědomuji, že zde na Západě mi sotva někdo uvěří, ale na Východě je obecně známo, že díky hathajóze se člověk může dopracovat na takovou úroveň, na které může volně prodlužovat svůj život.

Mladý jóginský učeň měl to štěstí, že se setkal s velkým mistrem, který žil několik set let. Pozoroval, jak mistr čas od času utrl 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 jóginský 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 jóginské cesty k sebeobjevení, brzy poznají, že v lidské bytosti jako 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“. Hathajóga je tedy věda k získání dokonalé harmonie mezi těmito silami a podmanění těchto sil lidskou vůlí.

I v takovém „neživém“ předmětu jako je krystal nalezneme pozitivní a negativní póly, stejně jako je můžeme najít na každém stupni projevu života. A tak polarita a rytmus, který vzniká právě z této polarity, oživují 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. V člověku je sídlo pozitivního pólu 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 a tento proud je samotný život, jehož nosičem 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. Ačkoli 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 jakékoli 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 nashromažďovat, jako baterie, proudy, které skrz ně prochází. Kdykoli 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 hathajógou.

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, zbledne a jeho mozek nemá dostatečný přísun 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. 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 zápal, 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 již bakterie zničeny a přemíra pozitivních proudů není již potřeba, dojde k náhlému návratu do negativního stavu; pacientova teplota poklesne, a ačkoli 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 doprava, 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.

Z předchozího příkladu víme, že pokud je naše tělo 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.

Kdyby lidé Západu udělali statistiky na to, jaké psychické stavy předcházejí jakým nemocem, brzy by došli k tomu, co hathajógini 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 jakoukoli infekci. Je imunní proti nemoci, protože jeho dokonalá rovnováha pozitivních a negativních životních energií porazí jakýkoli útok.

Hathajógini 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 jinudy a nemoc nebude tak nikdy tímto způsobem léčby skutečně překonána. Jógin 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!

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 postojí 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.

Na tomto místě si dovedu dobře představit, jak se někteří čtenáři ptají: „A co když kousnu do tvrdého sousta 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. Tyto žlázy vytvářejí hormony a ovlivňují vstřebávání živin z potravy a jejich zabudování do organismu. Toto vše je tak přímo závislé na psychickém stavu jednotlivce. A tak i obsah vápníku v našich kostech – a následně tvrdost a odolnost našich zubů – je závislé na stavu naší mysli. 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!

Nezapomeňme, že my (ne nikdo jiný) provádíme všechny své pohyby a kroky. Nepoložím-li nohu na schod, nýbrž vedle, zdvihnu-li nohu výše nebo níže než obvykle, udělám-li větší skok než obvykle – více vpravo nebo vlevo, všechno to má důvody, které se nacházejí uvnitř mě samotného. Je možné, že jsem před lety učinil nebo řekl něco nesprávného, co se zapsalo do mého podvědomí a jen čekalo na příležitost, aby se to projevilo jako neúčelný, negativní pohyb. Nadjá nezapomíná! Poučuje v příhodném okamžiku. Poučuje pomocí nás samých. Využívá naši bezmyšlenkovitost nebo nějakého nebezpečného okamžiku, kdy člověk nemá čas na přemýšlení, co má učinit, nýbrž kdy musí jednat instinktivně. Uchované sobecké izolující síly se v takovém okamžiku na nás projeví a nevzbudí v nás ty pohyby, které jsou nám prospěšné, nýbrž takové, které nám škodí.

Zákony našeho Já však neznamenají jen to, že si sám způsobuji každou ze svých chorob a nehod, nýbrž obsahují také povznášející, potěšující a velkolepou skutečnost, že používám-li své energie dobře, pak každý z mých pohybů a rozhodnutí slouží k mému dobru. Člověk s vyrovnanou duší provede vždy přesně takový pohyb, který je pro něho nejúčelnější, nejlepší. Negativní myšlenky a činy nevytvoří mezi jeho osobností a vyšším Já žádnou izolující vrstvu, bude proto moci v okamžicích nebezpečí dosahovat nejvyšších úrovní. Jakmile si uvědomíme tento základní fakt, osvobodíme se jednou provždy od jednoho velkého zdroje lidského strachu – strachu z nehod. A už nikdy nebudeme marnit drahocenný 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...

Hathajóga nás učí, že můžeme a musíme sami vyléčit své nemocné tělo, protože my sami jsme nemoc způsobili. Je jen na nás, abychom se znovu uzdravili, neboť **BÝT ZDRAVÝ JE NAŠE 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 sebekázni a sebeovládání je proto ovládání dechu. Stav naší mysli a naše dýchání jsou tak úzce spjaté, že jeden může ovlivňovat druhý a naopak. Sebemenší 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 rozčillit. Ale rychlé, uspěchané, nepravidelné dýchání stačí samo o sobě – bez jakéhokoli 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 jóginů, 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 jóginů. Pověštinou 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 hathajógy je dosažení naprostého odpočinku a uvolnění – relaxace. 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. Hathajóga 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.

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

Toto úzké pojítko 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.

DEN S JÓGOU

Jako světlo slunce se skládá ze sedmi barev a do sedmi barev se rozkládá, tak také tvůrčí prasíla Boží pozůstává ze sedmi tvůrčích principů, které dohromady ale také od sebe odděleny působí ve vesmíru jako budovatelské – ale také ničící síly.

Všechno co existuje, bylo a je stvořeno těmito silami, ať jsou to světy, Slunce nebo planety, nebo rostliny, zvířata nebo člověk. Jelikož tyto síly vytvořily planety a zpětně z těchto působí, pojmenovali lidé tyto síly podle planet a to každou sílu po té planetě, v níž a z níž nejsilněji působí a ji charakterizuje.

Těchto sedm tvůrčích principů působí dohromady, ale také každý zvlášť, nikoli jen ve vesmíru, nýbrž také v čase. Od prastarých dob lidé pozorovali, že chvění, které působí v atmosféře země, nejsou vždy stejná. Objevili, že působící energie v určitých dobách, v určitém rytmu se periodicky mění. Tyto změny byly tak nápadné a zřejmé, že lidé podle těchto střídavě a rytmicky se opakujících časových období rozdělili a pojmenovali čas. Protože je sedm tvůrčích prasil, spočívá dělení rytmicky se opakujících období také na číslu sedm. Podle planet nazvali také sedm za sebou jdoucích dní, a tak jsou všechna jména v týdnu odvozena z názvů různých planet. A tak se stal den, ve kterém sluneční chvění nejsilněji působí dnem Slunce, to jest nedělí. Neděle byla tedy pojmenována podle Slunce – Sonntag. Dnem měsíce se stalo pondělí – Montag. Co se týká úterý: V německé řeči nebyly dny pojmenovány podle bohů z římské mytologie, kteří symbolizovali sedm prasil, nýbrž podle bohů z teutonské mytologie. Přesto podle smyslu jmen jsou stejné, úterý – Dienstag podle boha Thingus, který byl totožný s římským bohem války Marsem, Mittwoch – středa podle středu týdne (Merkur), Donnerstag – čtvrtek podle boha Donara, který je totožný s římským bohem Jupiterem, Freitag – pátek podle bohyně Freiy, která je totožná s římskou bohyní Venuší a Samstag – sobota podle židovského jména sabbat (Saturn). Indická filosofie jmenuje skrytě působící přírodní síly v atmosféře Země tatvami.

Každý den v týdnu působí tvůrčí energie jinak. Příroda a s ní všechny živé bytosti, ať už rostliny, zvířata nebo lidé jsou vystaveni těmto chvěním, koupají se a plavou v této síle, která toho dne působí v přírodě.

Člověk má schopnost tvůrčími silami disponovat a řídit je. Velmi užitečné duchovní jógické cvičení k dosažení tohoto účelu, pozůstává z toho, že se přizpůsobíme chvěním dne za pomoci soustředění na myšlenky. Myšlenky musí být tak vybrány, aby v nás probouzely tomu dni odpovídající energii, jestliže se na ně soustředíme. A tak jsou zde uvedeny myšlenky odpovídající chvění každého dne.

Naším úkolem je vybrat si jednu myšlenku vhodnou pro ten daný den za předmět našeho soustředění. Promysleme si myšlenku důkladně. Snažme se této myšlence správně porozumět. Mysleme na ni hlouběji a hlouběji. Snažme se postihnout nejhlubší smysl této myšlenky a hloubejme o něm. Osvojme si vnitřním vhledem v ní obsaženou moudrost a pomalu se s ní ztotožníme, to znamená, že se v nás probudila a nás se zmocnila duchovní chvění skrytá ve větě. Tím jsme dosáhli svého cíle: poznali jsme chvění dne a zaměřili jsme se na ně.

Toto duchovní jógické cvičení děláme každý den. V pondělí s větami uvedenými pro tento den, v úterý s větami uvedenými pro úterý atd. Každý den se soustředíme na jednu z uvedených vět. Povedou nás stále k novým pravdám a moudrostem, které jsou vždy ve větách skryty, jen jsme si toho nebyli vědomi. Těmito jógickými cvičeními se budeme moci naladit na chvění dne a budeme-li cvičit každý den, dojdeme tak daleko, že ihned poznáme různá chvění, která jsou skryta ve větách. Tím jsme si otevřeli cestu k tvůrčím chvěním sil zvaných tatvy, abychom je poznávali v atmosféře Země a také bez pomoci vět a vědomě se mohli s nimi sladit. Potřebujeme k tomu trpělivost a vytrvalost, ale kdo se nevzdá boje proti nevědomosti, dosáhne cíle, ovládne prasíly stvoření. Možnost k

tomu byla člověku dána při stvoření.

Neděle – Sluneční síla

Sluneční síla je síla Božského Já. Jako je slunce středem, životodárným světlem a vládcem slunečního systému a svou zář šíří bez překážek všemi směry, tak také působí sluneční síla ve svém projevu jako duchovní světlo, absolutní sebedůvěra, sebejistota, správné umění vládnout, svobodomyšlnost a zářící zdraví.

Myšlenky pro neděli:

Sebedůvěra je základním kamenem života. Zbav se jí a život se rozpadne.

Jsem pro pravdu. Pravda se nikdy nesmísí s klamem. A kdyby celý svět byl proti mně, nakonec musí zvítězit pravda.

Přines světlo a zlo zmizí v okamžiku. Vybuduj svůj charakter a projev svou pravou podstatu – zářící, jasnou, věčně čistou a probuď ji v každém, koho potkáš.

Člověk nekráčí z omylu k pravdě, nýbrž od pravdy k Pravdě, od nižší k vyšší pravdě.

Jenom duševně omezení rozlišují: „To je můj přítel a to je můj nepřítel.“ Duchovně svobodný miluje všechny, jako slunce bez rozdílu svítí na užitečné rostliny i na plevel.

Světlo pravého bytí vyzařuje ze svého středu, osvětluje celé tělo, tak jako slunce osvětluje celý svět ze středu slunečního systému.

Noc pokročila, den se přiblížil. Odložme tedy skutky temnosti a oblečme se ve zdroj světla.

Všechno, co tě tělesně a duchovně oslabuje, působí jako jed. Není v tom život, nemůže to být pravdivé. Pravda posiluje, pravda je čistota, pravda je čisté poznání.

Nezapomeň nikdy, že duch v tobě kraluje. Ty jsi duch, a proto se chovej jako král.

Slunce neozařuje jen vrcholky hor, nýbrž také údolí. Právě tak září životem duchovní člověk, jeho oko vidí všechno od Boha až dolů ke stvoření.

Pravá přirozenost člověka je dokonalost. Její dokonalý výraz je dokonalé zdraví ducha a těla.

Musím hlásat nejvyšší? S ničím menším se nemohu spokojit. Sebeovládání znamená sebepoznání. Sebeoznání znamená vědomí Boží.

Myslíš-li si, že jsi tělo, jsi oddělen od vesmíru. Věříš-li, že jsi duše, jsi jiskra věčného ohně. Věříš-li, že jsi Božské Já, jsi vším.

Dokonalost není třeba dosahovat, neboť ona už je v nás. Nesmrtelnost a blaženost není třeba nabývat, neboť už je máme. Vždy nám náležely.

Myslíš-li, že jsi spoután, zůstaneš spoután. Odvážíš-li se vyslovit, že jsi svoboděn, máš svobodu v tom okamžiku. Všechno, co říkáš, bude pravda. Můžeš říci člověku: „Bud' požehán!“ a on bude požehán. Je-li člověk nemocen a řekneš-li mu: „Bud' zdrav!“ bude zdrav.

Sloužíš-li pravdě po mnoho let a neodchýlíš-li se od ní, budou lidé přesvědčeni o všem, co říkáš. Tak budeš lidem největším požeháním, osvobodíš je z pout a pozdvihneš celý národ.

Svoboda není nic jiného než odstranění nevědomosti, a ta zmizí jen tehdy, když známe Já.

Přinášejte hodně světla do světa! Světlo, přinášejte světlo! Necht' světlo svítí u každého jednotlivce! Úkol není skončen, dokud se každý nestal tvůrcem. Přinášejte světlo chudým, přinášejte ještě více světla bohatým, neboť ti ho potřebují více než chudí. Přinášejte světlo neučeným, ale ještě více světla učeným, neboť ješitnost učenosti naší doby je obrovská. Noste světlo! Přinášejte světlo všem!

Všichni se odlišujeme jeden od druhého. Avšak buďme jedno v Nejvyšším. Jak to dokázat? Ať je každý dokonalý v sobě.

Pondělí – Měsíční síla

Měsíční síla je síla přírody, která poskytuje duchu možnost vtělit se do hmoty. Jako příroda zrcadlí tvůrčí sílu Boží tím, že rodí jakožto viditelný hmotný svět miliardy živoucích bytostí, tak také Měsíc zobrazí světlo Slunce, a tak měsíční síla jako mateřství vrací tvůrčí plodivou sílu muže v narození dítěte. Proto je měsíční síla jako zástupkyně přírody vnitřní silou mateřství, růstu, zrcadlení a také představivosti, neboť představivost je také vtělení – zobrazení – myšlenek do obrazné formy.

Myšlenky pro pondělí:

Jako Měsíc odráží světlo Slunce bez příměsi cizích barev, tak máš ty, vznešený, projevovat Božství tvého vyššího Já bez příměsi vlastností tvého malého já.

Jen sebeuskutečnění je pravé narození.

Co nepustíš na svobodu, to nikdy neporooste. Dej člověku světlo svobody! To je jediná podmínka růstu.

Tělo se nesmí stát pánem nad námi. Nesmíme nikdy zapomenout, že tělo nám náleží, avšak my nenáležíme tělu.

Jako se Slunce a Měsíc neodrážejí v kalné vodě, tak také se Všemohoucí nemůže odrážet v srdci, které je zakaleno myšlenkou „já a moje“.

Bůh může být na dosah ruky jedině v člověku.

Rozum je jako Měsíc. Dostává světlo přicházející z Já, které se podobá Slunci. Jakmile tedy Já začne zářit, stane se rozum zbytečným, jako Měsíc, když vyjde Slunce.

Příroda čeká jen na to, že bude spoutána a použita ke tvoření. Jen tehdy, jsou-li naše smysly drženy na uzdě jako koně, začnou se projevovat lidské schopnosti. Do té doby se člověk plouží po čtyřech.

Úterý – Marsova síla

Marsova síla je tvůrčí plodivou silou. Tvůrčí síla boží projevuje se jako plodivá síla pomocí těla, masa a stojí ve službách pudu sebezáchovy rodu. Marsova síla se jeví ve všem pozemském projevu jako síla vůle, impulsivnost, odvaha a tvrdošijnost, se kterou se činí rozhodnutí a začíná se boj, jako hrubá síla svalů, aby se dalo bojovat a dobývat a jako pohlavní síla, aby se dobyté ženství mohlo vlastnit a oplodnit.

Myšlenky pro úterý:

Kdo své síly nepromarní, nýbrž ovládne, stane se vůdcem lidí. Vyzařuje svou mocnou plodivou sílu na lid a kráčí vpřed. Jeho myšlenky jako plodivá síla pronikají do nitra lidské společnosti a podněcují muže a ženy k činům odvahy a síly. Jeho činy budou osvobozovat. A pouhý jeho dotek promění člověka.

Kdykoli v člověku procitne zvíře, zmocní se ho duch ničení a zanechává za sebou stopy záhuby. Kdykoli se v člověku probudí Božské, projevuje člověk své nejlepší a pozdvihuje okolní svět na vyšší stupeň.

Dobýváme vrcholy, podrobujeme si prvky. Porážíme nepřítel. Stále však nám zbývá dobýt největší ze všech vítězství: zvítězit nad sebou samým!

Blázní se bojí osudu. Hrdina jej překonává.

Buď statečný! Buď nebojácný! Bdi! Povstaň a jdi kupředu!

Pravým znakem síly je ovládnuté počínání.

Spoutaný je ten, kdo se spoutaným cítí, a svobodným, kdo věří, že je svoboden.

Síla se nemůže projevit, kde je slabost. Buď, čím jsi! Tvou pravou přirozeností je síla.

Čím více jsou okolnosti proti tobě, o to silněji se projeví tvá vnitřní síla. Jak můžeme rozumět velkým lidem, nejsme-li jim rovni?

Vůle je silnější než cokoli jiného. Všechno se musí sklonit před vůlí, neboť ona pochází od Boha. Čistá a silná vůle je všemohoucí.

Duchovní síly jsou sublimované pohlavní síly. Sexuální síly jsou zhmotnělé duchovní síly.

Moc ducha pochází z ovládání sil v těle. Cílem je nastřádat tělesné síly a proměnit je v duševní a duchovní energii. Velké nebezpečí je v tom, že tělesné síly promrháme v neovládaných a neopatrných zábavách a tím ztrácíme původní sílu ducha.

Je-li tvůj cíl velký a tvé prostředky malé, přesto jednej. Samotným jednáním tvé prostředky porostou.

Středa – Merkurova síla

Merkurova síla je mostem, spojením mezi Božským a osobním já. Mezi duchem a tělem, je to síla myšlení. Jejím nástrojem je rozum, jejími zbraněmi jsou slova mluvená i psaná. Merkurova síla nám pomáhá dosáhnout velkého cíle učením a vyučováním, jež vedou k vědomí.

Myšlenky pro středu:

Pojmi jedinou myšlenku – ať rozum, svaly, nervy, každá část těla jsou naplněny touto myšlenkou. To vede k úspěchu a tímto způsobem se formují velcí duchové.

Zkušenost je jediný učitel, kterého máme. Můžeme po celý život mluvit a debatovat a přece neporozumíme ani jedinému z pravdy vyřčenému slovu, dokud je na sobě neuskutečníme.

Myšlenka na jakoukoli nedokonalost tuto způsobuje. Jedině myšlenky na sílu a dokonalost mohou nás vyléčit z nedokonalosti.

Jsme tím, čím nás učinily naše myšlenky. Dej proto pozor na to, na co myslíš.

Vejdí do sebe a vyzvedni vědění ze svého vlastního Já. Ty jsi největší kniha, jaká kdy byla a jaká kdy bude.

Myšlení není ani příčina ani podstata bytí, avšak je to nástroj toho, čím se staneme. Stanu se tím, co v sobě vidím. Všechno, co mi vnuká myšlenka, mohu činit. Vším, co mi zjevuje, mohu se stát. Na tom by měl člověk založit neotřesitelnou důvěru, neboť v něm přebývá Božské.

Čtvrtek – Jupiterova síla

Jupiterova síla je zraková síla ducha. Oči těla mají schopnost vnímat světelné paprsky, které do něj vnikají. Duchovní oko naproti tomu nenahlíží na to, co do něho vniká, nýbrž naopak. Duchovní oko vyzařuje ze sebe sílu vidění na vše, co chce vidět a nehledí na povrch, nýbrž proniká do viděného a nevidí zevní, nýbrž vnitřní, pravou podstatu všeho. Jupiterova síla jest na hmotné úrovni pozorování zkušeného mudrce, který své vědění a své poznání získává nikoli naučením nebo nabífováním, nýbrž z vnitřního duchovního zření. Vnitřní zření vede k pravému náboženství, k pravé víře, povznesené nad všemi klamnými myšlenkami a nad všemi pověrami, které neznají sektářství a rozpory – vede k vnitřní víře v Boha.

Myšlenky pro čtvrtek:

Ani víra v nejvyšší bytost, ani její popírání, nýbrž vlastní snaha po správném životě a samotné dosažení duchovního vývoje mohou vést k osvobození.

Náboženství jsou různá, avšak je jen jediný Bůh. Bůh je jako voda, která naplňuje

různé nádoby a v každé nádobě bere na sebe vizi Boha dle podoby té nádoby. Avšak On je jediný.

Můžeme bez bázně vést rodinný život, máme-li moudrost a vnitřní modlitbu. Lze lehko chodit po trnech, máme-li boty.

Není jiných pout než pout iluze, jiné síly než síla, kterou nám dává jóga. Není vyššího přítele, než moudrost a většího nepřitele než sebeláska.

Mudrc usiluje s veškerou vážností a s pevnou vůlí, aby se osvobodil od panství světa, jako by se chtěl vyprostit z choroby.

Pátek – Venušina síla

Venušina síla je ve svém projevu krása, harmonie, umění a láska. Láska začínající zvířecí náklonností a touhou po ovládnutí až po nejvyšší, neosobní univerzální lásku, na každém stupni projevu stvořeného. Jejím působením si oblékají všichni živí tvorové, ať rostliny, zvířata nebo člověk, svůj nejkrásnější oděv, aby se pro druhé pohlaví stali lákaví, přivábili je a pak s ním prožili – die hohe Zeit (Vrcholný, vysoký čas) – svatbu.

Myšlenky pro pátek:

Není nepravosti, která by byla způsobena něčím jiným než nedostatkem lásky. Není ctnosti, která by nebyla založena na lásce.

Láska je zákon Božství, přikázání, které vložilo Božství člověku do srdce. Je to pouto, které spojuje všechny bytosti. Pohlavní pud pochází z ní. Připodobňování je její potravou.

Nejvyšší láska, nejvyšší dokonalost pozůstává z nejvyššího souladu, největší harmonie. Tato harmonie je podobná tónům v hudbě, které se skládají z nekonečných gradací a přece každý tón, od nejnepatrnějšího po nejvyšší, je ve správném poměru k celku.

Láska je nekonečně činná. V její povaze je ustavičná snaha po vytváření podobného. V tom je základ stvoření – poslání tvorů – naše určení.

Vlastnost dokonalosti a harmonie vylučuje všechno nedokonalé a všechno disharmonické. Proto je v povaze nejvyšší podstaty, že jen snaha po harmonii může vést k nejvyšší lásce – k Bohu.

Božství se nemůže přiblížit žádná bytost, která mu není podobná. Protože však Božství je láska, proto se zpodobnění s ním děje láskou. Kdo se vzdaluje lásce, vzdaluje se Bohu.

Neoslepuje láska, ale touha po vlastnictví. Lidé jsou oslepováni smyslnými tužbami. Pravá láska osvobozuje od touhy po vlastnění a dává člověku prohlédnout.

Jako tygr požírání ostatní zvířata, tak pojídá také láska všechny „úhlavní nepřátele“ člověka: smyslné touhy, vášeň, nenávisť a hněv.

Jen ten nachází Boha, kdo po něm touží jako milující žena po svém manželi, jako světák po pozemských radostech a jako lakomec po svém nahromaděném zlatu.

Nadání bez píle není umění, píle bez nadání není umění, nadání s pílí – jest umění!

Co je největší umění? A co je nejlehčí? Největší umění je sebeovládání a nejlehčí je kritizovat své bližní.

A kdybych uměl věštit a znal všechna tajemství a měl veškeré vědomosti a měl veškerou víru, takže bych hory přenášel, lásku kdybych neměl, ničím bych nebyl!

Človče, co miluješ, v to se proměníš. Staneš se Bohem, miluješ-li Boha.

Sobota – Saturnova síla

Ochlazující, stahující a ztuzující působení **Saturnovy síly** způsobuje, že vůbec existuje hmota, ale tatáž síla poskytuje také možnost vysvobodit se z hmoty. Vždyť pomocí stažení – koncentrace – je možné zduchovnění.

Saturnova síla se projevuje jak na pozemské tak na duševní úrovni. Tvrdost a pevnost jsou vlastnosti hmoty právě tak jako člověka, který ve své duši může být tvrdý nebo pevný. Saturnova síla se projevuje jako stažení do materialismu a krystalizace na materiální úrovni – jako šetrnost, lakota nebo chtivost na úrovni duševní a jako koncentrace myšlenek na duchovní úrovni. Saturnovými projevy jsou dále stálost, vytrvalost, věrnost, odříkání a askeze, avšak také pomíjeječnost a smrt.

Myšlenky pro sobotu:

Charakter znamená krystalizaci našich nejlepších vlastností. K projevu tvé pravé přirozenosti, Božství, dochází ovládním a soustředěním tvých nejlepších sil.

Důkaz pevnosti ducha je pevnost pohledu. Jakmile se upevní duch, také pohled je pevný. Nejistota pohledu a jeho pohyb dokonale ustanou.

Člověk sám musí být vytrvalejší než jeho těžkosti, není žádného jiného východiska.

Trpíme, protože jsme vzdáleni od svého středu. Poznáme-li, kdo jsme, a vrátíme-li se do středu, odpadne od nás utrpení.

Naše dnešní působení vytváří naši budoucnost – jako stín následuje tělo, tak nás následuje zákon osudu. Následky si nutně každý způsobuje sám.

Jógickou cestou jde každý, jehož činnost je spojena se soustředěním, neboť toto rozšiřuje vědomí.

Pevnost charakteru znamená, že člověk na sobě vyzkoušel působení jiných. Jsou tedy k tomu zapotřebí jiní.

Zkoušky, které nás potkávají, slouží k tomu, aby posílily naši víru, aby nás skutečně vytříbily a zbavily nás nečistot! Neboť, jsme-li prosti hříchu, Boží působení se ve světě projeví.

Smrt je otázka, kterou příroda ustavičně klade životu a pro člověka je to upozornění, že sám sebe dosud nenalezl. Kdyby se život nepřeváděl ve smrt, zůstávali by tvorové navždy v jakési nedokonalé životní formě. Pronásledování smrtí, probouzejí se k myšlence dokonalého života a ohlížejí se po jeho podmínkách a možnostech.

Dva druhy lidí se trápí zbytečně a namáhají se marně. Kdo stírá peníze a nespótrebuje je, a kdo získává vědění a nepoužije je.

Když se dlouho díváte do plamene a pak se podíváte jinam, tu vidíte všude kolem sebe plameny. Tak také budete Boha všude vidět, když na Něho budete upřeně myslet ve dne v noci.

Máte-li pravou víru a upřímnou touhu, obdržíte z Milosti Pána vše.

PÁR SLOV O MAGII

Co je 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 jej 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 choval 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 oním 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 lidé 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. Kdokoli 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 nejhloupější 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, ačkoli 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 neřikají 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 kdykoli 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 rukou 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. Kdokoli 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. Kdykoli 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 rozzlobit lidi kolem sebe, dostat je do dobré nálady nebo je rozzlobit, 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.

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“. Celá ta činnost 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 vyzývá 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 vždy 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.

Cokoli 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 hvězdná 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 jakoukoli 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 miskou vah, aniž bychom nezpůsobili, že ta opačná miska se stejnou měrou zdvihne. Kdekoli je světlo, je i stín a čím silnější světlo, tím silnější stín. Ať se stane cokoli, příroda bude vždy působit tak, aby nastolila zpět rovnováhu. Pokud sečteme 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 zneprístupněné? 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 nejnesobečtější 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 – našťastí 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 sklídili 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 žebrákovu 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 žebrákovy 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 žebrákovu 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, čí čas se již naplnil a čí 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. **Kdykoli 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 tak svým příbuzným, přátelům a všem ostatním, kteří by se na ně obrátili o pomoc. Tím, že by všem vyhověli a použili u toho magii, aby je zbavili materiálních nedostatků, vyléčili by umírající, vrátili by zklamaným milencům objekt jejich lásky, urychlili by kariérní postup zaměstnancům, 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 je 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 smějí 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.

To znamená, že pokud se chceme stát vysoce vyvinutým člověkem, nemůžeme si 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

rozkvete 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 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! Prostě není to tak snadné, jak se zdá. 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 podlehli 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 všímat 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 malíčkým polštářkem.

Pokud chceme na duchovní cestě dělat co nejrychlejší pokroky, měli bychom strávit co nejméně 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 všímat 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 pojítka, 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 jakéhokoli 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 vážka 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! Kdokoli, kdo kdy seděl v tichosti několik hodin na břehu oceánu, 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 oceánu, na horách, v lese nebo v noci na poušti, nejste vůbec sami. A pak začnete chápat poustevníka, indického jógina, 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 lidi, 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. Kdokoli i pouze jednou slyšel hlas ticha, bude vždy toužit po tom, aby ho mohl slyšet znovu. A kdokoli 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 lidé 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.**

Všimá 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 kdokoli 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 kdokoli úspěšně „absolvoval“ tento začátečnícký 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.“

MAGICKÉ SÍLY SUGESCE, HYPNÓZY A MEDIUMITY

Výrazy uvedené v nadpisu byly v minulosti a jsou v přítomnosti používány mnohými lidmi v tak různém významu, že se jejich obrysy staly nezřetelnými a mizícími. Proto je nutné, abychom si něco řekli o významu těchto slov, abychom zabránili nedorozumění.

Co znamenají sugestivní a hypnotické síly, jsme již mohli všichni poznat ze zkušenosti a pozorovat. Víme, že jsou lidé, kteří mohou svou vůli přenést na jiné, dokonce i na zvířata. Víme, že přenášení se může stupňovat od jednoduchého přemluvení k sugesci až k vědomě provedené hypnóze, kterou je „druhý“ podřízen cizí vůli. Stává se v rukou hypnotizujícího nevědomým nástrojem, který provádí jeho vůli jako nevědomá a bezduchá loutka. Kdo je schopen přenášet svou vůli na jiné lidi, je magicko-sugestivním nebo magicko-hypnotickým člověkem. Naproti tomu ten, který provádí vůli „mága“, hypnotizéra, je médium.

Pozorujeme-li takové přenosy sil pouze zevně, můžeme poznávat jen účinky, které se projevují navenek. Ani když to pozorujeme s největší vědychtivostí, nemůžeme konstatovat nic jiného než jsoucnost (existenci) těchto fenoménů (jevů). Jak jsou ale možné a co jsou ve skutečnosti sugesce, hypnóza a mediumita, může poznat a vědět jen ten, kdo sám sebe dokonale vědomě poznal a pozoroval buď jako magicko-hypnotickou sílu přenášejícího, a tedy hypnotizéra, nebo sílu přijímajícího, jako médium. Zdůrazňujeme vědomou zkušenost, protože většina lidí, kteří mají tyto síly a pracují s nimi a byli možná hypnotizéry a médii světové pověsti, nemá a neměla ani tušení, co jsou jejich vlastní síly. Mohou projevy a zákony těchto sil, které jiní lidé mají a jimiž na ně působí, popsat jen zevně. Nemají je a nepoužívají těchto sil totiž vědomě, nýbrž nevědomě. Vidí a pozorují pouze působení, ale sílu samu a její působnost neznají.

Není lehké vědomě na sobě samém poznat tyto síly a pozorovat je. Je k tomu bezpodmínečně nutná vrozená schopnost. Ještě méně lehké je formulovat slovy a vysvětlit tyto zážitky a zkušenosti v případě, že se již podařilo zažít je vědomě, lidem, kteří nemohli sesbírat bezprostřední zkušenosti. Je to stejně obtížné jako vysvětlit slepému, že *vidíme* zcela bezprostředně očima jisté vibrace, které sice chápeme rozumem jako „vibrace“, ale které jím nemohou být vnímány. Ještě obtížnější by bylo vysvětlování, že při tomto „dívání“ nevidíme „vibrace“, že vůbec nevnímáme vibrace, nýbrž že vidíme „světlo“, aniž bychom si byli vědomi toho, že světlo je ve skutečnosti množstvím měřitelných vibrací.

Tak je tomu s každým duševním zážitkem. Můžeme vnímat, zažít a uvědomit si jen pomocí vlastní bezprostřední zkušenosti a našeho vědomí. Rozum jen může něčemu rozumět, nikoli však vnímat, vidět, slyšet, chutnat, cítit, a tím bezprostředně toto něco prožít. Ale jen s jeho pomocí je možné předat dále vnitřní duševní zážitky. Jen rozum je schopný tvořit a pochopit slova a učinit srozumitelným nezažité. Jen rozum může vytvořit most mezi nevědomostí a věděním. Zde tedy bude dáno na základě *bezprostředních zážitků* rozumové vysvětlení o tom, co máme rozumět pod slovy sugesce, hypnóza a mediumita.

Víme, že člověk přijímá a vstřebává z vesmíru a svého okolí různá záření. Právě tak ze sebe vysílá různé energie, protože je samostatným střediskem – „já“. Má sedm hlavních energetických středisek, „čaker“, kterými z kosmu přijímá, transformuje, vyzařuje a předává do svého okolí a vnějšího světa sedm forem energie. Protože tato energetická střediska se ještě většinou u lidí nenacházejí v aktivním stavu, nýbrž více nebo méně v latentním stavu, pracují podle vývojového stupně člověka různě. Proto je samozřejmé, že kvalita a kvantita celkového vyzařování různých lidí jsou rozdílné. To závisí na individuálním stupni vývoje člověka.

Z vědecké vlnové teorie víme, že vlny různých záření mohou na sebe vzájemně působit buď posilujícím, nebo zeslabujícím, nebo dokonce ničivým účinkem. Záleží to na

poměrech mezi druhem záření a vlnovou délkou. Jestliže se rozdílné vlny setkají takovým způsobem, že částečně kmitají společně (jsou ve stejné fázi), působí navzájem posilujícím způsobem. Naproti tomu působí vlny oslabujícím způsobem, kmitají-li proti sobě (jsou v protifázi, opačné fázi) Tento jev se nazývá „interference“.

Vyzařování lidí působí samozřejmě podle týchž zákonů, protože je vše analogické. A tak lidé působí na své okolí a na jejich vnější svět, lhostejno, jsou-li tam květiny, zvířata nebo lidé. Je skutečností, že v přítomnosti láskyplných lidí je vše ožívováno. V jejich okolí se daří rostlinám lépe, děti a zvířata se v jejich péči uzdravují a sílí. Také dospělí se stávají v jejich blízkosti zdravějšími, čerstvějšími, silnějšími, ano, i šťastnějšími. Naproti tomu jsou takoví lidé, v jejichž přítomnosti vadnou všechny rostliny, v jejichž okolí děti a zvířata onemocní a zeslábnu. Tito lidé bývají stále více osamocenější a izolovanější a lidé se jim vyhýbají.

Takové podpůrné působení můžeme pozorovat u rozených dobrých lékařů, vychovatelů, masérů, zahradníků, ale také u lidí, kteří takové povolání nemají. Možná, že je to otec rodiny, matka, často „strýček“, přítel nebo kolega z povolání. Jsou všeobecně oblíbeni, protože mají nápadně oživující, dobro činící vyzařování. Povznášejí každou bytost a jsou všude oblíbeným středem v lidské společnosti a jejich skupinách.

Co je tajemstvím těchto lidí? Tajemství je v tom, že čím vyšší jsou frekvence a kratší vlny, které člověk vysílá, tím více se tyto blíží jistým frekvencím a paprskům, které nejsou vědecky zjištěné, ale které přesto bezprostředně zažíváme a jednoduše jmenujeme „láskou“. Vibrace lásky jsou nejkratšími vlnami, nejvyššími frekvencemi. Jsou tak pronikavé, že každou jinou formu energie prorážejí, proniknou a přemění. Těmto frekvencím nemůže nikdo a nic odporovat, nic se nemůže proti nim izolovat. Jsou to nejvyšší božské frekvence, neboť láska je BŮH!

Lidé vyzařují také nižší vibrace, protože každý stav, každý pocit, každá myšlenka, každé vyslovené slovo a každý čin mají nižší nebo vyšší vyzařování a působení. Podle toho působí tyto projevy tak, že buď přitahují, nebo odpuzují; posilují, nebo oslabují až ničí; dávají, nebo berou.

Jsou lidé, kteří mohou vnímat tato vyzařování stejně jasně a bezprostředně, jako všechny bytosti vidí očima světelné paprsky. O tom však lze dát jen rozumová vysvětlení, pomocí analogie a rovnosti, podobně jako je možné vysvětlit telepatii pomocí analogie s rozhlasem a televizí.

Člověk tedy vyzařuje, jako všechny bytosti, složité energie a je jimi tak obklopen jako lampa svým vlastním vyzařováním – světlem, teplem atd. Složené vyzařování je u každého člověka individuálně rozdílné. Čím více si člověk uvědomil svou podstatu, tím silněji působí svým vyzařováním na své okolí, na rostliny, zvířata i lidi. Jako lampa vyzařuje světlo a sama se nachází ve větším světle, čím je její světlo silnější, tak se nachází člověk ve svém vlastním vyzařování a tak daleko, jak ono dosahuje, sahá jeho duševní síla uvědomění a vůle. Jako velká lampa prosvítí malou, ale malé lampy nemohou prosvítit velké, tak také prozařuje sebeuvědomělejší člověk ty ještě neuvědomělé. Vidí je, aniž oni mohou vidět jeho. Dějiny člověka ukazují mnohé příklady, ve kterých géniové prohlédli své bližní duchovním zrakem a poznali je. Tito je naopak ani neviděli, ani nepoznali, ano, často dokonce takové titány týrali, hodili na hranice nebo jinak zabili.

Velký člověk tedy vidí své bližní, ale oni ho nevidí (nepoznávají a neuznávají jeho kvalitu, hodnotu, schopnosti). Tak jak proniká záření většího člověka menším, jeho vibrace se střetnou s druhými a způsobují zesílení, možná zeslabení nebo interferenci. Podle toho ho posuzuje druhý jako sympatického, nesympatického nebo odpudivého. To je také případ, kdy se potkají lidé stejného vývojového stupně a vzájemně na sebe působí. Může se stát, že přes shodný vývojový stupeň je jeden vyvinutý na vyšší stupeň ve směru, ve kterém druhý zůstal pozadu. Tak může být celkový vývojový stupeň stejný, přesto mohou

na sebe působit podle povahy posilujícím, oslabujícím nebo vlivem interferencí odpudivým způsobem. V podstatě člověka působí matematické zákony, stejně jako v celém stvoření, protože člověk je stvořen podle matematických zákonů. Proto nalzáme lidi nám sympatické nebo nesympatické, nebo dokonce odporné.

Působí-li výše vyvinutý člověk na méně vyvinutého, potom může předpokládat, že vibrace silnějšího zasáhnou vibrace slabšího tak, že v něm jisté frekvence zesílí. Tím tyto vibrace ve slabším člověku převládnu, jinými slovy, vlastnosti v něm obsažené – třeba nevědomé a slabé nebo latentní – se ožíví, uvědomí a zesílí. Potom říkáme, že silnější mu „vsugeroval“. Při sugescích neztrácí sugerovaný svou vlastní sílu vůle, zůstává sám sebou, protože zůstávají jeho vibrace takovými, jakými byly. *Zůstávají jeho vlastním vyzařováním.* Jen jisté části jeho vibrací byly ovlivněny souběžnými vibracemi silnějšího, zesíleny a uvědoměny. Jeho síla vůle nebyla tedy oslabena, ale naopak ještě více probuzena. O posedlosti tedy nemůže být řeč. Posedlost, tedy hypnotický stav, nastává teprve tehdy, když silnější člověk vnikne svými vibracemi do slabšího a vibracemi, které mohou být převedeny na společného jmenovatele, zasáhne do jeho podstaty tak, že ho ovládne, jeho síla vůle se zhroutlí a on se stále více poddává cizí moci, vůli druhého. To může jít tak daleko, že silnější, v tomto případě hypnotizér, ovládne slabšího, médium, společnými vibracemi tak, že změni násilím také ostatní *s ním rozdílné* vibrace a přemění je podle vlastní představy. Nakonec je médium přinuceno k tomu, aby převzalo tolik cizích vibrací, že jeho vlastní vědomí je potlačeno a uvedeno do latentního stavu. Tento stav může dosáhnout různých stupňů: od stavu jednoduché sugesce přemluvením až k úplné hypnóze, k úplnému ovládnutí.

Sugesce je tedy stav, kdy sugerovaný ještě podržuje své právo na sebeurčení a při plném vědomí přebírá vůli sugerujícího.

Ze sugesce se stává lehká hypnóza, když působení sugerujícího postupně tak oslabí a potlačí vůli sugerovaného, že se nevědomě vzdává svého práva na sebeurčení a slepě se přizpůsobí vůli toho, který se nyní stal hypnotizérem, a stane se jeho nástrojem bez vůle.

Ve stavu úplné hypnózy pronikly hypnotizérový cizí vibrace zcela médium, ovládly ho a vydaly ho do nevědomého stavu. Stává se pro něj povolným nástrojem, protože pronikl vědomím média hluboko do nevědomí tak, že provádí mechanicky jeho vůli, že může být tento stav média právě tak kladný, jako např. pro uzdravování, jako škodlivý – zločinné využití.

Zde se nyní vynořuje velice důležitá otázka! Viděli jsme, že silnější, tj. uvědomělejší (neboť síla člověka závisí vždy na tom, zda už je uvědomělý), může vsugerovat svou vůli slabšímu, dokonce ovládnout jeho vůli, tj. hypnotizovat. Jak se ale stává, že tedy velmi uvědomělý člověk, tedy velmi silný člověk, má na své bližní nepatrný nebo vůbec žádný vliv a že se naproti tomu najdou lidé, kteří nejsou vůbec tak velmi uvědomělí a nestojí vůbec na vysokém vývojovém stupni, a přesto působí na mnohé silně sugestivně a také hypnoticky? Je dostatek příkladů toho, že velcí géniové neuplatňovali a neuplatňují na svých bližních vůbec nějakou sugestivní, tím méně hypnotickou moc. Naproti tomu měli často průměrní lidé hypnotickou moc nad velkými lidskými davy a využívali ji nebo byli slavnými hypnotizéry, kteří provedli svým hypnotickým působením bezpočetná uzdravení. Jiní opět ovlivnili zločinným způsobem slabé povahy.

Na tuto otázku odpovídá matematika.

Nechceme zde mluvit podrobně o teorii čísel nebo číselné mystice. Chceme-li však rozumět lépe vnitřním tajemstvím lidské bytosti, bude přesto nejjednodušší, když si vezmeme na pomoc čísla. Neboť člověk, jako všechno stvořené, je stvořen podle matematických zákonů.

Víme, že v řadě přirozených čísel je jich nekonečně mnoho dělitelných nejen

jedničkou a sebou samými, nýbrž také jinými čísly. Víme ale také, že je nekonečně mnoho čísel, která jsou dělitelná jen jedničkou a sebou samými, ale jinými čísly ne, tedy nedají se rozložit. Těmto číslům říkáme „prvočísla“.

Jak jsme se již zmínili, vyzařují lidé, jako každé středisko energie, vibrace a frekvence, které charakterizují člověka. Protože lidé projevují nekonečné variace povah, jsou kmitočty lidí právě tak početné a různé, že mohou patřit stejně tak do kategorie rozložitelných čísel jako nerozložitelných prvočísel. Dbáme-li zákona, že vlny různých vibrací mohou na sebe působit, jsou-li mezi nimi určité souvztažnosti, podobnosti nebo dokonce shoda, budeme také rozumět tomu, že *silnější člověk může působit na slabšího jen tehdy, je-li kmitočet silnějšího dělitelný kmitočtem slabšího*.

Nyní můžeme rozumět tomu, proč může mít člověk nižšího vývoje vyšší sugestivní nebo dokonce hypnotickou moc nežli jiný. *Jeho kmitočet totiž patří mezi ta čísla, která jsou dělitelná mnoha druhými*. Vezmeme si např. číslo šedesát. Není to velké číslo v nekonečné řadě čísel. Přesto je dělitelné *dvanácti* čísly – *jednou, dvěma, třemi, čtyřmi, pěti, šesti, deseti, dvanácti, patnácti, dvaceti, třiceti* a samo sebou. Tedy člověk, kterého bychom mohli charakterizovat číslem šedesát, může působit sugestivně nebo hypnoticky na dvanáct různých lidských typů. Vezmeme-li např. číslo 257, zjistíme, že toto číslo není dělitelné žádným číslem vyjma *jednou a sebou samým*, ačkoli je více než čtyřikrát větší než číslo šedesát. Je to tedy nedělitelné prvočísla, nebude moci na nikoho vykonávat sugestivní nebo hypnotický vliv, i kdyby stál na velmi vysokém vývojovém stupni. Zůstane mezi bližními izolovaný a bezmocný, protože jeho síly nejsou v kontaktu s jinými silami, a proto jsou blokovány.

Nacházíme dostatek dalších příkladů, kdy v rozporu s vysoce vyvinutým člověkem vyzařuje jiný daleko méně vyvinutý, tedy jednoduchý, primitivní člověk velkou sugestivní a hypnotickou moc. Vysoce vyvinutého třeba charakterizuje číslo 65 537 a primitivního např. číslo 12. Ačkoli je číslo 65 537 poměrně vysoké číslo, je to přesto nedělitelné prvočísla, a nemá tedy přístup k jiným číslům. Naproti tomu je číslo 12, i když je tak malé, dělitelné šesti čísly (polovina vlastního čísla!). Proto má tento člověk sugestivní moc nad šesti typy lidí, stojícími na nižším vývojovém stupni než on. Průměrní lidé ale nestojí všeobecně na příliš vysokém stupni uvědomění. Proto víme, proč je možné, že vyspělí géniové jsou nezdánlivě mezi lidmi osamělí, opuštění, bez kontaktu a bez jakékoli sugestivní moci. Naproti tomu omezení, nevyvinutí lidé mají nepochopitelnou moc. Samozřejmě může člověk vysokého stupně, kterého můžeme např. charakterizovat číslem 30 240, mít moc nad velkými lidskými masami, často aniž by to chtěl. Všude najde sympatie a stoupence, protože jeho průrazné sugestivní a hypnotické síle a moci se může vyhnout jen málo lidí. Budou s ním kmitat v souzvuku velké masy lidí, protože číslo 30 240 je dělitelné devatenácti čísly. Tento člověk bude mít přístup k devatenácti typům lidí. Bude mít tedy mimořádnou hypnotickou moc. Právě tak je pochopitelné, že ho budou z plného srdce nenávidět. Přitom je toto číslo stále ještě menší než polovina dříve za příklad zvoleného čísla 65 537!

Pozorujeme-li mimořádné lidi, jako např. Mojžíše, Buddhu, Konfucia a Ježíše, můžeme si představit, jak vysoké vibrace měli a vyzařovali tito „bílé mágové“. Jak vysokými kmitočty bychom museli charakterizovat tyto a podobné velké učitele a mistry, kdybychom tyto kmitočty znali! Tito docela velcí nepůsobili jen v době a prostoru, kdy a kde žili, nýbrž jejich působení pracuje v prostoru celé Země mimo čas a prostor až do dnešních dnů a do věčnosti.

Příklady pro černé mágy úmyslně neuvádím.

A nyní se vynořuje otázka: Jaký je, s ohledem na čísla, rozdíl mezi vysoce vyvinutými lidmi, kterým říkáme „bílé mágové“, a jejich protějškem, také vysoce vyvinutými,

ale černou magii provádějícími lidmi, kteří zde vždy byli a jsou do dneška?

Každý člověk, který potlačuje nebo dokonce odnímá druhým právo na sebeurčení proto, aby těchto lidí používal pro své sobecké cíle jako loutek, je již černým mágem. Lidskými prostředky může a smí bojovat ve světě každý. Magickými silami však ne. Zvláště však ne mimořádnou magickou silou a mocí, získanou přeměnou sexuální síly. Tu sílu a moc smí vysoce vyvinutý člověk použít jen v zájmu celku, protože musí vědět, že my všichni, tedy také on, jsme jen nepatrnou buňkou ve velkém celku. Jestliže se člověk vyvíjí rovnoměrně, jsou-li ožívována jeho dosud neprobuzená energetická střediska ve správném sledu, jedno po druhém, potom má v době, kdy již může použít svých nejvyšších energetických center, otevřené duchovní oči, takže již tuto pravdu poznal a jasně ji vidí. Nemá již vůbec přání, aby užil svých magicko-hypnotických sil sobecky ke svým osobním účelům, z touhy po moci. Není to proto, že je „tak nesobecký“ nebo jím chce být, nýbrž proto, že se cítí dokonale zajedno s celkem (veškerenstvem) a z čistého sobectví sleduje blaho celku a blahu celku slouží vši svou magickou mocí a silou. Neboť jen jedna láska: sobecká láska. Rozdíl je jen v tom, kdy a co beru do okruhu své lásky. Mohu vzít do okruhu své sobecké lásky osobu, možné zvíře, rodinu, lidskou společnost nebo spolek, národ, celý svět a vesmír. Potom nazývají lidé takovou „sobeckou lásku“ „nesobeckou láskou“, protože jsem rozšířil okruh své vlastní lásky na celý vesmír. Láska se ale vůbec nezměnila, jen vyvinula. Na začátku miluji sebe, nakonec potom miluji celý vesmír stejně jako sebe. Lépe vyjádřeno jako sebe, protože jsem se vyvinul, a tím se také vyvinula má láska a poznávám, že já jsem celý vesmír – Tat tvam asi!

„Bílý mág“ nebude proto nikdy chtít omezovat vědomí druhého, svou vůli uplatňovat v druhém člověku a zotročovat ho, ale obráceně, bude ještě pomáhat, aby se vědomí ostatních lidí vyvíjelo, aby se tito potom také z *vlastní vůle* dali do služby Božích plánů a úmyslů. Bílý mág *zůstává ve svém středu, ale vyzařuje odtud ze sebe sama oživující síly lásky, tedy sám život. Dává také druhému volnost, aby zůstal ve svém středu*, takže si nejen zachovává své vědomí a právo na sebeurčení, ale s pomocí bílého mága se ještě výše vyvíjí.

Černý mág ale používá svých tvůrčích sil z touhy po moci k tomu, aby zatáhl jiné lidi do svého bludného kruhu a aby jich používal jako otroků. Pomocí sugesce nebo hypnózy strhuje na sebe střed druhého člověka a nechá ho sloužit svým sobeckým osobním cílům jako kroužícího satelita bez ohledu na to, zda tím druhý duševně nebo tělesně upadá.

Bílý mág zůstává ve svém vlastním středu a vyzařuje odtud na celý vnější svět Boží magickou silou lásky. Černý mág vniká do nitra druhého, zavrtává se do jeho duše, proniká ho svou vůlí, ničí ho. Činí z něho nevědomý, jemu sloužící automat.

I když vyzařuje tak vysoké vibrace, zůstává bílý mág v čísle *jedna*, v čísle Božím, které je samo nedělitelné, ale kterým jsou naproti tomu dělitelná všechna čísla až do nekonečna. Působí číslem *jedna* na každou živou bytost nepochopitelným vyzařováním a silou *lásky*. Jak jsme již řekli, bílý mág zůstává svým vědomím v čísle *jedna*, odkud vyzařuje do nekonečna. Tím je dokonale *neosobním*. Černý mág vystupuje svým vědomím z čísla *jedna* z jednoty do mnohosti, dosahuje vysokého čísla vědění a moci, ztotožňuje se se svou vlastní osobní vysokou frekvencí. Tím se stává docela velkou *osobností*, která vidí a prosazuje jen své vlastní osobní zájmy. Že nakonec padá všechno zlo, které černý mág způsobuje, zpět na jeho hlavu a on strašně skončí, je samozřejmé.

Číslo jedna je číslem Božím. Bez čísla *jedna* nejsou jiná čísla. *Číslo jedna* je začátek, tak jako bez Boha není začátku, není stvoření. *Číslo jedna* není dělitelné, jako není dělitelný Bůh. Všechna ostatní čísla jsou dělitelná *jednou*, protože číslo *jedna* je obsaženo beze zbytku v každém čísle. Právě tak se musí vzdát bez odporu a dát se proniknout číslem *jedna* i největší prvočíslo, jak proniká Bůh svou nepředstavitelnou silou *lásky* nejizolovanějšího člověka, jak ho prožhavuje a ničí svým ohněm izolující kůru.

Bůh je obsažen beze zbytku v celém vesmíru, od nejmenšího do největšího výtvaru, protože Bůh je otcem celého vesmíru. Právě tak je číslo jedna otcem všech čísel!

Číslem Boha je *číslo jedna*. Přesto existuje pro lidský konečný rozum nepředstavitelné číslo, které je zrcadlovým protějškem *čísla jedna* v nekonečnu. Jako je číslo *jedna* východiskem celého vesmíru (stvoření), tak je toto nepředstavitelné číslo naplněním, koncem stvoření. Jako je dělitelné každé číslo Božím číslem jedna, tak je toto číslo naplnění a nekonečnosti dělitelné každým číslem. Toto číslo nemůže vypočítat žádný vědec, protože je to číslo nekonečnosti, a přesto existuje jako všeobsahující nekonečně velký zrcadlový obraz čísla jedna. Tak jako nemůže existovat žádné číslo bez čísla *jedna*, tak také nemůže existovat žádné číslo, aniž by bylo beze zbytku obsaženo v tomto nepředstavitelném čísle nekonečnosti.

Bůh je *láska* a frekvence *lásky* jsou tak vysoké, že mohou být vyjádřeny jen tímto číslem. Obsahuje v sobě všechna jiná čísla, a je tedy číslem nekonečnosti. Jako se může vyjádřit věčnost, která nezná času, přece jen časem, který přísluší konečnému stvoření, tak můžeme tušit jen pomocí znalosti ohraničených konečných čísel nekonečně velké číslo, které je vibrací Lásky. Věčnost sama je prosta času, přece však se čas nachází ve věčnosti. Tak nalezneme nekonečně mnoho konečných čísel v nekonečnosti, ve věčnosti, která nezná konečnost a rozdrobení v Bohu.

Zatímco číslo *jedna* je číslem Božím, které vyjadřuje neproměnnost, nedělitelnost a věčnost Boží, tvoří přesto každé číslo až do nekonečnosti. Jako je Bůh všudypřítomný, všechno tvoří a oživuje, aniž by byl svým výtvořem dotčen, tak tvoří číslo *jedna* všechna čísla a dává jim existenci, aniž by bylo dotčeno jimi nebo z něho vytvořenými čísly. A jako je číslo *jedna*, které tvoří všechna čísla, výchozím bodem, tak je jeho zrcadlový obraz, číslo nekonečnosti a naplnění, které v sobě obsahuje všechna čísla, koncem všeho stvoření a konečnosti. Tam je jen ještě nic, ze kterého vzešlo všechno a čím bude opět vstřebáno a zmizí.

Naším Já je Bůh, číslo *jedna* v nás. Ale v naplnění sahá toto číslo až k číslu nekonečnosti, pro člověka nepředstavitelnému. Cesta člověka vede od čísla *jedna*, od zrození vědomí, až k číslu nekonečnosti, kde shrneme celé Vše do jednoho vědomí.

Jako vytvořil první *pratón* stvoření sám všechny ostatní tóny svými vyššími harmonickými a my nyní slyšíme tento jediný velký *pratón* se silou pronikající celý vesmír, necháme-li současně znít horní tóny, tak se staneme oživením všech vibrací číslem *jedna*, jediným celý vesmír vyplňujícím božským Já. A jednou budou vše pronikající silou pračísla jedna proniknutí všichni lidé, všechny bytosti, celé stvoření. Budou prohrátí, oživeni a probuzeni a povoláni k novému *věčnému životu* v Bohu.

SEXUÁLNÍ SÍLA

Kapitoly a rady zde uvedené nejsou určeny pro průměrného člověka, který se zajímá o průměrně dobrý život v rámci konvenčních cílů a potřeb. Tyto rady jsou dávány lidem, kteří chtějí cvičit a praktikovat, aby šli pokud možno co nejrychleji k cíli, protože v sobě mají neuhasiitelnou touhu po BOHU.

Rady v této kapitole se třídí do dvou úrovní. První úroveň je pro začátečníka, který vytýčil své cíle a své potřeby trochu výše než průměrný člověk a který je ochoten pro tento účel podstoupit mírnou kázeň. Druhá úroveň je pro pokročilejšího hledajícího, který se snaží dosáhnout nejvyšší úrovně.

Začátečníkovi se dovoluje ukázněný sexuální život s tou mírou kázně, kterou si určí sám, neboť žádné všeobecné pravidlo, které by zahrnovalo značně se různící okolnosti, odpovědnosti, povinnosti a charaktery lidí, se nemůže hodit pro všechny. Je necháno na něm, aby se rozhodl, jak dalece a jak rychle chce zavést kontrolu nad sexuální silou.

Pro pokročilejšího hledajícího zní pravidlo jasně: Vzdát se sexuálních vztahů úplně. Toto vzdání se sexuálních vztahů je nutné, aby měl hadí sílu jako palivo ke své transformaci a mohl ji vést do vyšších oblastí. Jak se takový pokročilý hledající pozná? Je schopen reabsorbovat sexuální popud úspěšně, dokonale, spontánně a bezděčně, a nepociťuje v tomto směru vůbec žádné nutkání, touhu nebo vášeň. Pak se vlastně „nevzdává“ sexuálních vztahů, neboť už v něm vůbec nevzniká žádná motivace k těmto vztahům – není se čeho vzdávat.

Úvod

Tato kniha, jako každá kniha o józe, má jen tenkrát hluboce působivou cenu, když to, co zde bude popsáno, přeneseme do praxe a vyzkoušíme na sobě samých. Musíme jógu cvičit, a ne jen o ní číst! Pro obsah této knihy to platí zvláštní měrou. Máme na zřeteli odkrytí nejhlubších tajemství vyššího stupně jógy. Tímto tajemstvím vyššího stupně jógy je zahřátí a použití latentních nervových a mozkových center, která jsou sídlem duševních center, zvaných v jógické filosofii „čakrami“, za použití jedině a výhradně bezpodmínečně nutného topného materiálu – sexuální síly.

V Bohu spočívají dva póly v naprosté jednotě, v absolutní rovnováze a klidu vedle sebe. V tomto stavu není napětí, ale také ani tvoření. Tvoření začíná tím, že negativní pól je vymrštěn z jednoty. Tím se od sebe oba póly vzdalují a vzniká mezi nimi napětí. Byť se oba póly od sebe jakkoli vzdálily, trvá mezi nimi jednota. Patří k sobě navěky. Nemohou se od sebe nikdy úplně oddělit. Jednota mezi oběma trvá dále jako nezměnitelně silné magické napětí, které oba póly ustavičně k sobě přitahuje, aby opět dosáhly původního stavu společného klidu.

Na tomto napětí je vybudováno veškeré tvoření. Bez něho není ani tvoření, ani život, neboť ono samo je životem. Každý tvor nosí tedy v sobě oba póly jako svůj vlastní život, jinak by nemohl žít. Člověk má pozitivní pól v hlavě, negativní v kostrči. Napětí mezi oběma znamená život.

Život musí pokračovat v další bytosti, a aby mohl nový jedinec vzniknout, je bezpodmínečně nutné, aby mezi oběma póly nastalo nové životní napětí, na kterém je vybudován další život. I když každá bytost, tedy i člověk, nosí životní napětí obou pólů ve své páteři, projevuje se v jeho těle přesto pouze jeden pól. Aby mohl předat dále život do nové bytosti, očekává doplnění zvnějšku. Ve svém tělesném uvědomění nemá člověk ponětí, že má ve své duši, v podstatě vlastního bytí, oba póly. Ztotožňuje se se svým tělem, manifestujícím podle současného uspořádání přírody pouze jeden pól, a hledá vnější doplněk, jiného člověka, projevujícího ve svém těle opačný pól. Splynutí obou pólů v

těle není možné, protože hmota izoluje, odděluje a klade odpor. Přesto oba póly usilují o sjednocení v těle jeho prostřednictvím, hledají východisko k znovudosažení stavu vzájemného splynutí a klidu alespoň ve zdánlivém napodobení prajednoty. Projevují se v těle dvěma pohlavími, pohlavními orgány, které krátkodobě dosahují tělesného pohlavního sjednocení. Jelikož vzájemné spočinutí obou pólů je prapůvodním stavem Božím, bytím, životem, vzniká z tohoto spojení, setkání obou pohlaví, v buňce k tomu určené nové napětí, nový život, nový živý tvor. Tento nese božské životní napětí opět v sobě, ale ve svém těle projevuje opět pouze jeden pól – jedno pohlaví, skrze které je život na Zemi předáván dále stále se opakujícím spojením. To je sexualita.

Sílu, která se sexualitou projevuje a která je pojátkem mezi duchem a hmotou, a vlastní tedy důležitou schopnost pomoci Duchu do těla, zplodit do hmoty nový život, nazývají lidé „pohlavní silou“.

Člověk se vzdálil svému původnímu rajskému stavu, ve kterém oba póly spočívaly v sobě. Přesto cítí, že ho může znovu dosáhnout. Netuší, že ještě ve svém tělesném, pozemském životě může vědomě dosáhnout jednoty svého bytí. Ještě méně však tuší, že jediným prostředkem, který mu k tomu pomůže, je jeho vlastní sexuální síla. Sexuální síla tedy skrývá před člověkem tajemství, které nemá nic společného s plozením nového těla. Tak jako mu pohlavní síla pomohla z duchovního stavu do těla, právě tak mu může pomoci zcela uvědoměle do jeho božského původního stavu, v němž je jednotou.

Toto tajemství má zároveň ten význam, že člověk může s využitím vlastností sexuální síly jednak oživovat své tělo, zvyšovat jeho životní energii a udržovat je stále mladým nebo je obnovit, jednak může probudit stoupající životní energií svá vyšší nervová a mozková centra, která zatím byla v latentním stavu. Může je prohřát a probudit k činnosti. Svou pohlavní sílu musí proto ponechávat ve svém těle a nevydávat ji navenek. Nervová tkáň a mozková centra v těle jsou projevem a protějškem čistě duchovních ohnisek podstaty člověka. Indická filosofie je nazývá „čakrami“. Jestliže jsou tyto čakry oživeny působením nevydané, pro vlastní tělo ušetřené sexuální síly, potom člověk dosáhne vlády nad přírodními silami v sobě a pomocí vědomě vyvinuté sugestivní hypnotické síly také v každé jiné bytosti. Dosáhne božské vševědouce, stane se celkem, osvícencem, magickým člověkem, bílým mágem.

Tato kniha se chce stát ukazatelem cesty k tajemství, jak může člověk dosáhnout tohoto stupně vševědomí pomocí ovládnuté pohlavní síly a jak může získat vládu nad přírodními silami. Tato kniha byla napsána pro všechny, kteří hledají cestu z otroctví těla do svobody Ducha. Vykrytalizované a očistěné zkušenosti a výsledky zde uvedené, nebyly vzaty z knih, nebyly ovlivněny různými vymudrovanými vědeckými tezemi, které se mění každých deset let, nýbrž byly nalezeny, vyzkoušeny a zažity vlastní cestou, oproštěné od jakéhokoli vynuceného vlivu.

Tato kniha nechce v žádném případě vzbudit „chuť k impotenci“ – *za nic na světě!* – nýbrž naopak: *Chce cvičenci jógy ukázat cestu, která vede k prameni nade vše nejvyšší potence.* A dosahuje-li se na této cestě konečného cíle, cíle celého lidstva, potom se tím získá také vláda ducha nad všemi silami, které jsou k dispozici stále potenciálně ve velkém božském JÁ člověka a všech bytostí. Tato vláda ducha, jednou dosažená, se již neztratí, ani při zestárnutí těla, protože božské tvůrčí síly nepocházejí z těla, nýbrž ony tvoří tělo. A kdo je v sobě poznal a zažil a naučil se používat jich jako klíče, vědomě vládne také tělu. Pramenem nejvyšší potence je Bůh. Tato kniha chce ukázat nejkratší cestu, která vede k Bohu.

Hadí síla a čakry

Jestliže zobrazíme svou páteř s mozkiem a jeho pokračováním, míchou, dostaneme tvar hada. Tento had – mícha, stvořený z nejjemnější éterické hmoty, je nositelem božské tvůrčí síly, je nositelem našeho vlastního života. Božsko-tvůrčí síla vyzařuje sedmi duchovními středisky s poznenáhlu stoupajícími frekvencemi, odpovídajícími orgány, které jako odpor nesou tvůrčí sílu.

Ve starém Egyptě nosili zasvěcenci na své hlavě zlatý šperk ve tvaru obruče, znázorňující hada se vztyčenou hlavou. Být „zasvěceným“ znamenalo, že se člověk stal uvědoměným na všech sedmi stupních sebeprojevu, sebevědomí. Zlatý had symbolizoval jeho dokonalé sebevědomí, za nímž již nezůstalo nic nevědomého, tedy člověka, který dosáhl vševědomí. V Indii nalézáme téhož „hada“ zvaného „kundaliní“.

Pokud je člověk nevědomým a jeho vyšší nervová centra se ještě nalézají v latentním stavu, leží had stočený v nejnižším centru energie, které má své sídlo v nejdolnějším obratli, v kostrči, tedy v sídle záporného pólu životního napětí. Stává-li se člověk poznenáhlu vědomým, jsou tím aktivována jeho centra energie, kundaliní se pomalu rozvine a stoupá stále výše, ovládne jedno centrum po druhém, ožíví je a stoupá dále vzhůru až k nejvyššímu centru, které se nalézá v nejhornější části hlavy, v temeni. Tam se sjednotí s kladným pólem, který má své sídlo zde, v sedmém centru energie.

Tvůrčí síla – životní proud – tvoří v bytosti člověka sedm středisek energie a každé středisko energie, v indické jógické filosofii zvané „čakra“ působí jako transformátor, který transformuje božskou tvůrčí sílu, odpovídající nejbližšímu středisku projevu, hlouběji. Tak je tvůrčí síla šestkrát transformována, vycházejíc z nejvyššího střediska projevu. Je tedy sedm energetických středisek, sedm čaker. Jógická filosofie nazývá těchto sedm energetických středisek sanskrtskými slovy následovně: První, nejnižší čakra se nazývá múladhára (múla značí „míchu“), sídlem je kostrč, kde se též nachází záporný pól v latentním stavu. Druhá čakra je svádhisthána; sídlo v citlivém nervovém pletivu nad sexuálními orgány. Třetí čakra je manipulúra; sídlo ve slunečním pletivu. Čtvrtá čakra je anáhata; sídlo v srdečním nervovém centru. Pátá čakra je višuddha; sídlo v nervovém centru štítné žlázy. Šestá čakra je ádžňá; sídlo ve středu čela, mezi obočím. Sedmá čakra je sahasrára; sídlo v nejhornější části lebky, která je současně sídlem kladného pólu. Aktivací tohoto mozkového střediska dosahuje člověk božského vševědomí.

My lidé nosíme v sobě všechny formy energie tvoření a zažíváme tyto různé frekvence, jako různé stavy vědomí. Podle toho jim dáváme různá jména.

Formu tvůrčí energie, působící na nejnižším stupni v nejnižším centru jako most mezi duchem a hmotou, zažíváme v našem vědomí jako pud po zachování druhu, jako pohlavní tělesný pud a přání a ve splnění jako čistě tělesné uspokojení. Nazýváme ji pohlavní silou.

Na druhém stupni ji zažíváme jako projev pudu sebezáchovy, jako látkovou výměnu. V našem vědomí jako hlad, žízeň a ve splnění jako sytost.

Na třetím stupni se vyzařuje tvůrčí síla jako síla vůle a my ji zažíváme v našem vědomí jako touhu vůle.

Na čtvrtém stupni vládne tvůrčí síla prostřednictvím srdečního centra, citů, emocí. V našem vědomí ji zažíváme jako pocity, jako city, zažíváme celou škálu mezi nenávisť a osobní láskou, které jsou zrcadlovými obrazy.

Na pátém stupni se tvůrčí síla projevuje jako náš pojem času a prostoru. Jejím nástrojem je štítná žláza, která nás zapojuje do konečného světa, do času, spojuje nás s ním a dává náš časový rytmus. Na tomto středisku závisí, jak rychlý nebo pomalý je náš rytmus srdce, myšlenek a pohybů, cítíme-li časoprostor krátce nebo dlouze, spěcháme-li stále kvapně nebo děláme-li vše v pomalém tempu. Podle toho působí toto středisko

rozhodně na rychlost našeho celého životního rytmu, tedy na časovou délku našeho života.

Na šestém stupni se projevuje energie jako intuice. Vrhá do našeho vědomí bleskové duchovní světlo, které nám přináší nové ideje, nové poznatky. Jako stav vědomí ji zažíváme jako nade vše zářící, duchovní světlo, duchovní osvětlení a co je s tím totožné, jako všeobjímající, univerzální lásku. Cítíme jednotu se všehomírem, rozumíme řeči přírody a symbolice každé linie, každého tvaru.

Na sedmém, nejvyšším stupni zažíváme božskou tvůrčí sílu skrze centrum, ležící v nejvyšší části lebky, jako čistě duchovní stav bytí, který se projevuje ve vědomí jako nejvyšší sebepoznání, jako nejvyšší „uvědomění Já“, které v nás zažíváme jako „Já jsem, který jsem“. Zde již více nejsou nevědomé pocity, nevědomé myšlenky, navenek zaměřené poznatky, nejsem již šťastný a pokojný – protože „Já jsem“ štěstí, „Já jsem“ blaženost a mír „sám“! Jsem zářící, vše objímající, vše pronikající sebeuvědomění.

Člověk sám je schopen stát se vědomým na všech stupních tvoření a společně pojmout všechny úrovně projevení v jednom božském všeuvědomění, protože jen člověk má ve svém těle orgány odpovídající různým formám tvůrčí energie. Tyto orgány jsou schopné vést jako odpor různé vibrace a frekvence různých tvarů projevení univerzální tvůrčí energie. Právě tak, jak jsou uzpůsobeny k tomu, aby přijímaly z vesmíru tyto vibrace a frekvence, jsou také schopné tytéž energie vyzářit jako vysílač. Těmito orgány jsou nejdůležitější nervová a mozková střediska, která předávají různé tvůrčí formy energie odpovídajícím, s nimi spojeným žlázám, ve kterých se uskutečňuje transformace. U člověka na nejnižším stupni jeho člověčenství spočívá většina z těchto nervových a mozkových center ještě v latentním, ospalém stavu. Jeho stupeň vědomí je úměrně hluboký a primitivní. Cesta jeho vývoje je v tom, že bere do svého stoupajícího vědomí tato centra jedno po druhém, aktivizuje je, až jsou všechna uvedena do aktivity, a člověk v sobě učiní vědomou celou škálu stvoření až k Tvůrci.

Topivem, kterým může člověk zahrát a aktivovat svá latentní nervová a mozková centra, je sexuální síla, kterou nese ve svém vlastním těle. Dokud se člověk ještě nachází na nízkém stupni vědomí, není pánem pohlavní síly, ale ona je pánem nad ním. Je ještě zcela jejím otrokem, je jí ještě zcela podroben, tak také netuší, že tato síla v sobě má tajemství, že tato vlastní pohlavní síla mu může otevřít dveře k moci ducha, že se může pomocí této síly stát uvědoměným ve svém božském Nadjá – v Bohu – a tím získat nesmrtelnost a vládu nad hmotou, nad celou přírodou. Tím našel klíč k tajemnému kameni mudrců, stal se bílým mágem.

Nevědomý člověk používá vlastní pramen, svou pohlavní životní energii hlavně bez úmyslu plodit děti, aby z ní vytáhl erotické požitky. Netuší, že kdyby nevydával proud života, který teče z jeho „vlastního zdroje“, a podržel ho pro vlastní tělo a použil životní pramen pro sama sebe, aby nahřál svá vyšší nervová centra – čakry, aktivoval by je a tímto způsobem dosáhl nad nimi moci. Kdyby použil podle své vůle proudu života, vlastního života pro své vlastní tělo, mohl by dát svému tělu nový život, regenerovat ho tím a dosáhnout dokonce nesmrtelnosti buněk, transmutace, jak tento děj nazývají rosikrucíáni. Mohl by pohlavní sílu přeměnit ve tvůrčí duchovní sílu, pomocí vyšších duchovních center ji tvořivě použít pro vlastní službu a současně spolupůsobit ve službě velkému dílu, ve zduchovnění Země. Je přitom samozřejmé, že se člověk stane majitelem tohoto tajemství bezpodmínečně jen tenkrát, má-li vznešený, vysoce morální postoj a životní pojetí! A protože se toto dá nalézt jen velice zřídka, mluvili „alchymisté“, rosikrucíáni a jiní zasvěcenci jen v symbolech nebo zcela mlčeli.

Dnes naproti tomu dospěla doba tak daleko, že se o tom musí mluvit, aby se probudil morální postoj lidí. A to nikoli ze sentimentálně-náboženských důvodů, nýbrž všeobecně lidských, protože duševní konstituce člověka je Bohem utvořena tak, že když

žije proti vnitřním morálním zákonům, které jsou vloženy v každém člověku, nevyhnutelně upadá do neštěstí, a duševní tmy.

Jednou musí být otevřeně řečeno, že je možné používat sexuální síly také pro mnohem vyšší účely než k pokusům o zahánění dlouhé chvíle, pocházející z vlastní nekonečné prázdnoty, erotickými zážitky. Sexuální síla je božsko-tvůrčí síla sama, je možno ji používat nebesky nebo pekelně. Ale je-li používána pekelně, bije zpět a srazí toho, kdo ji zneužil, samozřejmě a nevyhnutelně do pekla.

Pokud je člověk nevědomý, zažívá v sobě Boha jako sexuální pud. Stal-li se vědomým, zažívá ho jako své vlastní Já, jako svou vlastní podstatu, jako JÁ JSEM! Bůh je člověku stavem absolutního sebeuvědomění.

Cílem je zduchovnit hmotu, dosáhnout ve hmotě božského sebeuvědomění, zažít vzkříšení lidského vědomí v Bohu.

Dívejme se na sexuální sílu jako na klíč, který nám může otevřít dveře mezi duchem a hmotným světem, shora dolů, ale také zdola nahoru. Dívejme se na ni tedy jako na božskou hnací sílu, která nás uschopňuje k plození dalších generací a pomáhá přivádět život shora dolů do těla, ale také obráceně, jako tatáž mocná síla přeměňuje člověka zdola nahoru, z jeho zvířecího bytí do duchovního člověka, a pomáhá zvítězit nad smrtí. Musíme být vděční, že nám sexuální síla na obou cestách dává při správném použití tolik štěstí. Na cestě shora dolů krátkého a pomíjivého, na cestě zdola nahoru věčného štěstí.

Zkrátka sexuální síla způsobuje vnitřní neklid, který nás nenechá stát v klidu a stále nás žene dále a nutí nás nalézt po mnoha odbočeních vnitřní stezku.

Jakubův žebřík

Lidé, kteří začínají jógickou cestu s úmyslem, že zapřou pohlavní život, prozrazují, že vůbec neznají nejen božský původ této síly, ale také ani sílu samu! A jak tedy chce člověk něco ovládat a vzdát se toho bez oběti, bez odříkání, jestliže toto „něco“ zatím řádně nepoznal a není s tím vyrovnán?

Pokud člověk tuší v sexualitě ještě nevychutnané možnosti rozkoše, nemůže a nesmí se vzdát pohlavního života. Žil by potom ve víře, že něco zaspal a ztratil. A i když je to jen velký omyl, bude ho tato falešná představa stále nepochopitelně strhávat k pohlavním zážitkům. K Bohu může dospět pouze ten, kdo sexualitu se všemi jejími možnostmi poznal a vychutnal až do dna buď v tomto, nebo v dřívějším životě. Jinak nezná-li sexualitu, nebude moci dosáhnout Boha. Sexuální síla je nositelem života, tedy také projevem, byť nejnižším, hmotným projevem Boha! Chceme-li dojít k Bohu, musíme stoupání po Jakubově žebříku začít u nejspodnější příčky. Stupně nelze přeskakovat, a jak by se mohl někdo něčeho vzdát a jít dále, vystoupit na následující stupeň dříve, než tento stupeň, toto „něco“ řádně poznal?

Chci-li v sobě vyhladit pohlavní sílu, aniž jsem ji poznal, tu se tato síla obrátí proti mně všemi mými vlastními silami, protože tato síla, i když o tom zatím nevím, jsem *já sám!* Právě proto *je přesně tak silná, jak jsem silný já!* Nemohu ji proto v žádném případě zničit, protože to by znamenalo, že ničím sebe sama. Zničit pohlavní sílu nelze, jen přeměnit ji lze! Je možné jen *jí být!*

Musím projít zkušenostmi, musím se seznámit se všemi jejími rozměry, se všemi pády, které člověku chystá, nežli ji dokonale prohlédnu. Může se stát, že někdo získal tyto zkušenosti již v některém dřívějším životě a narodil se s nimi do tohoto života. Nepotřebuje zkušenosti získávat ještě jednou. Tuto jistotu však v sobě musí sám cítit. Můžeme pozorovat, že i lidé vyššího duchovního vývojového stupně začínají životní běh jako pohlavní objekty v době puberty na nižším stupni. Ale potom projdou stejným vývojem, ke

kterému potřebuje primitivní pračlověk snad miliony let, v krátké době, až se stanou z polovyrstlých dospělými. Jednobuněční živočichové potřebují miliony let k tomu, aby se vyvinuli všemi stupni plazů, ptáků a savců až k dnešnímu člověku. Lidské embryo však proběhne všemi fázemi tohoto vývoje od početí až k porodu ve zhuštěném čase devíti měsíců. Tak může člověk vyššího vývojového stupně projít v krátké době mládí všemi vývojovými stupni pohlavního projevu od primitivního, vybíjecího pudu polozralého člověka až k nejvyšším duchovním cílům, založeným na lásce a pocitu sounáležitosti vysoko stojícího dospělého. Přirozeně je mnoho výjimek, neboť variace vývoje a rozdíly v dosažených stupních jsou nekonečně bohaté.

Jestliže má tedy někdo za sebou zkušenosti s pohlavní silou, ať již v minulém nebo přítomném životě, bude se moci osvobodit od jejího zotročení, ovládnout ji a použít ji jako *tvůrčí síly*. Jestliže však někdo naproti tomu žije zdrženlivě a nevydává sexuální sílu, aniž ji poznal a uměl ji přeměnit, pak je tato prasíla zatlačena do podvědomí a jako potlačená se projevuje nežádoucím způsobem. S neuvěřitelnou prohnalostí způsobuje člověku často nejtěžší tělesné i duševní poruchy, onemocnění a potíže. Většinou netušíme, že jsou zde v činnosti potlačené sexuální síly. Zvláště nebezpečné je, když se náhle rozhodnou manželé, častokrát jen jeden z nich, vést zdrženlivý život. Především je podezřelé, že to vůbec chtějí. Zde je napřed radno se zcela upřímně a od základu zeptat, proč jsme náhle dostali chuť vést zdrženlivý život. Často zjistíme, že za tím není ani tak skrytá silná touha po Bohu, nýbrž spíše nesplněná touha po lásce a porozumění, všeobecná nechuť k životu a následkem toho neuspokojená pohlavní přání a nepříjemná zklamání. Mnozí lidé nejsou upřímní k sobě a nechtějí uznat pravý důvod, potlačují ho do podvědomí a říkají, že se chtějí vzdát „všeho“, aby dosáhli Boha. Co si lidé představují pod pojmem „Bůh“, že se pro něj chtějí „všeho“ vzdát? Je tedy pro ně pohlavnost „všechno“? Ano, protože se většinou jedná jen o ni. Kdyby se chtěli důsledně vzdát „všeho“, museli by bydlet v jeskyni. To však zase nechtějí, jen ve své fantazii. Nebo snad v jeskyni s ústředním topením a koupelnou?

Pozor! Pokud někdo vidí ve zdrženlivosti „vzdávání se“, „obětování všeho“ nebo „vzdání se všeho“, nemá se právě vzdávat „ničeho“, nemá se ničeho zříkat, nýbrž nejdříve má „všechno“ poznat a zkusit, zažít se svým manželským partnerem pravou láskou podloženou oddaností a vést zdravý, uspokojivý, čistý pohlavní život. Nesmí si však v žádném případě namlouvat, že zdravý pohlavní život je něco, co ho táhne dolů a znečišťuje! Když toto činí, pak je zřejmé, že jde o chorobný postoj. Také nesmí být zdrženlivý život nevědomou pomstou vůči partnerovi nebo na sobě samém! Pomstou v důsledku zklamání, nespokojenosti, selhání. Ve správném pojetí pohlavní život sám o sobě v žádném případě nikoho nestahuje dolů, ani neznečišťuje. Dolů nestahuje a neznečišťuje člověka sexualita, ale člověk, který sám ze sebe dělá zvíře místo zdravého, na opravdové lásce a pospolitosti založeného pohlavního života, dělá z něho vědomě zvířecí, dokonce chorobnou a perverzní samoučelnost. Znečišťuje a táhne sám sebe i sexualitu dolů.

Kdo nastoupil cestu jógy a chce postoupit na vnitřní cestě kupředu, nebude dělat ze sexuality žádnou zvířecí samoučelnost. Nebude také hledat v tělesném sjednocení v manželství zvířecí vybíjení, ale projevení vyššího duchovního spojení. Tělesná oddanost ho nebude stahovat dolů a znečišťovat, neboť pohnutkou jeho tělesné oddanosti je právě hlubší, duševní přání po jednotě, po lásce. Proč by tedy měl začínat jógu právě zdrženlivostí? Není-li ještě schopen přeměnit sexuální sílu, potom může být následkem vynuceného zdrženlivého života těžká nervozita, disharmonie, svárliвість, ba dokonce rozpad celého manželství, protože sexuální síla ještě nemůže najít cestu k vyšším střediskům. Manželé si musejí uvědomit, že se nenalézají v manželství náhodou a právě v tomto manželství. Jejich karma je přivedla ke spojení, a proto se právě tímto manželstvím zrychluje jejich pokrok.

Jejich karma jim ukáže, kdy přijde zralost a čas, aby vedli zdrženlivý život a kráčeli dále ruku v ruce v nejvyšší lásce a vzájemném porozumění. Tak se stane manželství nikoli neúnosným břemenem, nýbrž oboustranně velkou obšťastňující pomocí.

Má-li však přesto být manželství těžkým břemenem, ztročením a překážkou na cestě vpřed, potom odpadne od člověka jako opotřebený oblek, jakmile uběhne karmický čas a je zaplacená karmická vina. Útěk z obtížné situace není řešením. Problémy musíme vyřešit, jinak jdou s námi! Jestliže jsme se uvolnili z takových strastiplných spojení vnitřně, pohybuje se osud také ve vnějším světě a zcela nečekaně nám otevře dveře ke svobodě. Manželství samo o sobě není překážkou na cestě jógy. Mnoho velkých světců na Západě, stejně jako v Indii, dosáhlo nejvyšších cílů v manželství.

Tělesné přání odpadne, jakmile člověk dozraje. Poznal kouzelnictví pohlavnosti, prohlédl ji. Tato síla v její nejnižší podobě, pohlavní síla, ho zajímá pouze jako spojka, jako katalyzátor mezi duchem a tělem, jako pomocný pud na cestě vpřed. Ale potom již neříká, že by se musel „všeho“ vzdát, aby dosáhl Boha. „Ničeho“ se člověk nepotřebuje „vzdát“, ničeho se nemusí zříkat! Jakmile je člověk schopný přeměnit sexuální sílu ve vyšší tvar, obdrží ji, a k tomu ještě ve vyšší a daleko hodnotnější formě. *Neztrácí nic, nýbrž získává vše.* Neboť štěstí, které člověk zažívá, nebo lépe řečeno doufá, že zažije v pohlavnosti, *mu zůstává provždy na daleko vyšším stupni*, protože svou sílu nevydává, nýbrž podržuje. Ona zůstává dále v něm pro něho! Neztrácíme ji, nezažíváme ji již více jako krátkodobé, velmi rychle pomíjivé pohlavní štěstí, nýbrž jen v ještě vyšší formě duševní a duchovní blaženosti, která nám zůstává věčně, kterou nemůžeme ztratit, protože: JÁ JSEM TO! Tat tvam asi! To jsi Ty! – říká védantská filosofie.

Dále již nezažíváme tvůrčí sílu (zvanou též Logos) v těle jako pohlavní sílu, jako pohlavní touhu a pud, který mizí, jakmile je uspokojen, ale zažíváme ji bezprostředně jako tvůrčí sílu samotnou, jako tvůrčí radost na stále vyšší úrovni vědomí, jako stále se zesilující, setrvávající, věčný stav bytí. Nemám již více štěstí, nejsem již více šťasten, jsem štěstí samo. Jak může štěstí ztratit svůj pocit štěstí, je-li samo štěstím? Je to čistá otázka vědomí: Jestliže jsem se ještě nestal uvědoměným v Logosu, v Životě samém, zažívám Bytí jako pohlavní sílu, jako pohlavní pud, který působí v mém těle a je životodárným třetí osobě. Stojím-li na vyšším stupni vědomí, zažívám Logos – Život – v sobě jako Lásku, která se projevuje v mé duši jako vznešený cit. A stal-li jsem se uvědoměným v Logosu – v životě samém – zažívám ho v duchu, ve svém Já, jako stav sebeuvědomění, jako sebe sama: JÁ JSEM TO!

Ale stal-li jsem se sám Logosem – Životem – dává to současně nepopsatelný pocit štěstí, které nikdy nepomine, nemůže pominout! Našel jsem, co jsem hledal s nekonečnou touhou od prvního probuzení, od prvního uvědomění! Zažívám dokonalé naplnění, osvobození a vzkříšení! Skálopevná sebejistota a zářivě čisté sebeuvědomění – To jsem JÁ. Toto nezná strachu, obav a nejistoty!

Podle stupně uvědomění se mění projevená forma, označení, zážitek, vnitřní stav, ale podstata této síly zůstává takovou, jakou ve skutečnosti vždy byla. Je to božská tvůrčí síla – Logos – která je naším vlastním životem, je to něco ve mně, co zažívám v sobě, jako *já jsem*, jakmile jsem se stal v něm uvědoměným. Jak může mít ještě nade mnou moc život sám? Jak by mohl život zemřít?

Čím vyšší je stav vědomí, tím vyšší frekvence působí v těle. Když jsme se stali schopnými uvést do činnosti nervová a mozková ústředí, která byla zatím v latentním, spícím stavu a která převádějí vyšší frekvence, jsme také schopni řídit tvůrčí sílu libovolně vzhůru nebo dolů na Jakobově žebříku a používat ji podle svých představ.

Čím vyšší projev, tím vyšší frekvence, tím vyšší napětí, tím větší blaženost. Vysoké napětí zvedá naše vědomí do stále stoupajících stavů, stále blíže Bohu. Boha můžeme zažít jen jako stav Bytí (Jsoucna), jako „Jsem, který jsem“.

Pomysleme, že naše vzory na Západě, velcí světci na Východě, velcí mistři, „rišiové“, by nebyli nikdy tak bláhoví, aby zahazovali, obětovali a potlačovali pohlavní radosti, kdyby byly skutečnou a trvalou radostí. Dosáhli cíle, božského vědomí a s ním tisíckrát většího štěstí a nebeského naplnění! Otázka je jen v tom, hledáme-li přechodné, velmi rychle pomíjivé nebo věčně trvajících štěstí. Neboť sexuální radosti jsou bezpodmínečně vázané na čas. Víme předem, že tyto radosti dříve nebo později, ale v každém případě ztratíme, ať se nám to líbí anebo ne. Čím větší štěstí, tím větší ztráta, jakmile nadejde čas. Jestliže naopak tuto sílu nevydáváme tělem, nýbrž se v ní uvědomíme, protože jsme sami touto silou, jestliže dosáhneme stavu, ve kterém můžeme být sami sexuální silou, potom již neztratíme toto štěstí, protože jsme jím sami! A „Já“ je věčné a nepomine se zánikem těla, *jen se promítalo a projevovalo v těle jako sexuální síla a opět se stáhlo zpět*. Stáváme-li se ale totožnými s promítajícím Stvořitelem, který je vlastní pravou podstatou, a ne již s průmětem a výtvozem, potom v sobě vědomě neseme život. Já jsem Život! A „JÁ“ je věčné. Proto jsou radosti JÁ také věčné!

Člověk, který nemůže zažít svým vědomím Život – Logos, protože jeho nervy nemohou snést tyto nejvyšší vibrace, který se tedy nalézá v přechodné době pozvolného vývoje, může v klidu vést zdravý, na duševní jednotě založený pohlavní život. Pomocí pohlavní jednoty si mohou dát dva lidé mnoho lásky a štěstí, i když je toto štěstí jen pomíjivé. To je nestahuje dolů, ale pomáhá jim vybudovat vnitřní vztah a zažívat spolu opravdové a vznešené stavy. A příroda využívá jejich touhy po lásce a naplnění, okouzluje je svým kouzlem a slibuje jim pomocí sexuality nejvyšší štěstí, aby plodili další generace. Jestliže dva lidé hledali a prožili pohlavní jednotu z pravé lásky, z vnitřního duchovního spojení, potom jim zůstává po pohlavním naplnění pro poučení sounáležitost a láska. Jak dlouho? To je jiná otázka, neboť jestliže se poddali pohlavním přáním a prožili je a věřili-li v okamžiku tělesného uspokojení, že „ted“ přichází slíbené štěstí, ještě právě upadli a k tomuto přelstění vydali své vlastní síly. Většinou ale lidé nehledají pohlavní vztah pro jednotu, ale ze smyslných důvodů a z touhy po tělesném požitku. Nezůstává jim potom nic jiného než velká prázdnota a nuda, jak to můžeme pozorovat u mnoha mladých nebo starších párů. Příroda ale potřebuje potomky, aby život dál pokračoval, a člověk hledá ve své samotě a opuštěnosti porozumění a lásku v pohlavnosti. Padá stále znovu do léčky přírody, dokud si neuvědomí, že ve skutečnosti nehledal to a že mu sexualita nemůže dát to, po čem touží. Potom se obrátí se stále rostoucí pozorností na duchovní cestu. Možná, že ruku v ruce se svou životní družkou.

Osvícenci toto vše poznali. Prohlédli klamné radosti pohlaví a vědí, že člověk v sobě nosí nejvyšší radost, slast a blaženost bez ustání jako *trvalý stav sebeuvědomění*. Že se může stát sebou samým, jestliže nevydává sexuální sílu, nýbrž ji používá k tomu, aby zahřál ještě dřímající, latentní nervová a mozková centra, aby je tím probudil a uvedl do činnosti. Ta ho uschopní, aby se stal uvědoměným ve své podstatě v Bohu, aby dosáhl božského vševědomí. Jako plavou kapky vody v moři, jsou mořem, tak může člověk prodlévat v Bohu, být v Bohu vědomým, být Bohem samým.

Má smysl vést zdrženlivý život jen tehdy, nevznikají-li z toho škody, ale lze-li získat užitek. Jen ten, kdo má otevřený ventil k vyšším nervovým střediskům a jehož sexuální síla může již proto do nich stoupat, je schopný žít zdravě a šťastně zdrženlivým životem bez záporných následků potlačování a získat mimořádné výsledky a pozoruhodné hodnoty tohoto způsobu života. Nepotlačuje totiž, ale používá svou sílu ve vyšším duchovním tvaru, který dává nesrovnatelně více štěstí, než kdyby ji prožíval tělesně jako pohlavní sílu.

Takový vysoce stojící člověk může také projevit velmi vášnivou lásku tělesnou. On – a jen on – je s to nejen prožívat vyšší vibrace pomocí již oživených duchovních středisek jako vysoké duchovní vibrace, ale také je vášnivě vydávat pomocí nižších středisek tělem jako sexuální sílu. Pohlavní napětí kohouta nelze srovnávat s vysokým napětím

plnokrevného hřebce!

Ale také jen velmi vyspělý člověk je v nebezpečí, že propadne výstřednímu životu. Nebezpečí získaného vědění a znalostí spočívá v tom, že se mohou získané schopnosti použít dvěma způsoby – správně nebo špatně. Člověk, který se stal vědoucím nebo polovědoucím, má v sobě možnost, že se zmylí. Místo aby sexuální sílu přeměnil v její vyšší formu, v duchovně tvůrčí sílu, může ji použít pro černou magii, tj. přeměnění duchovní síly v pohlavní sílu, řídí ji shora dolů a ztotožňuje ji s tělem. Proto je důležité, aby *vyšší střediska byla zahřívána a oživována postupně*, neboť jen tak se současně vyvíjí morální síla člověka v rovnováze s tvůrčími duchovními silami a ochrání jej před všemi omyly!

Jsou jógické cesty, které v sobě skrývají toto nebezpečí. K nim patří např. tzv. kundaliníjóga a tantrajóga. Těmito jsou vyšší nervová a mozková střediska drasticky buzena bez ohledu na stupňovitý, zákonitě budovaný, i když pomalejší, ale přesto bezpečnější, duchovní, duševní a tělesný vývoj člověka. Proto je pravý guru – zasvěcený duchovní učitel – se svými mladými žáky velmi opatrný. Jen šarlatán si nevědomě hraje s těmito vyššími pronikavými tvůrčími magickými silami.

Člověka nazýváme „**bílým mágem**“, „bohočlověkem“, stal-li se vědomým na nejvyšší božské úrovni jógickou cestou rovnoměrným vývojem. Dosáhl nejvyšší příčky Jakubova žebříku, **disponuje tvůrčí silou v celé projevené stupnici, ale používá ji dokonale neosobně a sobecky, jako nástroj Boží, jen podle Božích morálních zákonů. Vyzařuje své vysoké síly také do těla, protože v těle žije, ale svým vědomím neopouští pramen, Boha. Jeho vědomí je zajedno s Bohem a neztotožňuje se s tělem. Zůstává vědomě tím, čím je ve své pravé podstatě: Životem, Logosem, Bohem samým.**

Naproti tomu **černý mág**, stojící na vysokém stupni vědomí získaném magickými způsoby, ale ještě zcela osobní, sobecký, morálně nevyvinutý, jedná opačně než bílý mág: **používá božských sil pro své osobní sobecké účely a pro uspokojení své touhy po požitku. Neztotožňuje své vědomí s Bohem, nýbrž s tělem, a řídí božské síly shora dolů, z duchovních do sexuálně tělesných center.** Jakmile ale člověk řídí duchovně tvůrčí sílu, kterou měl použít duchovně tvůrčím způsobem, pomocí vyšších nervových a mozkových center, shora dolů a zneužívá ji k osobním, tělesným a sobeckým cílům, jedná jako černý mág.

Základní rozdíl mezi „bílým“ a „černým“ mágem je v tom, že černým mágem je ten, kdo používá božských sil, a bílým mágem je ten, kdo se dává do služby božským silám. Tyto ho tedy používají jako nástroje. Bílý mág se stal dokonale neosobním, proto již také nemůže jednat osobně. Jeho osobnost již neexistuje! Naopak, protože jeho vědomí je totožné s Bohem, jedná v něm a jím Boží vůle.

Černý mág se dává svým osobním a sobeckým způsobem života do služeb tělesným žádostem a požitkům. Tím promarňuje, zrazuje a zabíjí božskou sílu – Logos – své božské JÁ. Také on by mohl konat svými silami zázraky, ale svou zradou na těchto silách, na svém vlastním pravém Já – Bohu – nakonec zabíjí a ničí sám sebe.

Prostý člověk průměrné úrovně vědomí nemá vůbec tušení o možnosti přeměny. Nemůže své síly řídit ani zdola nahoru, ani shora dolů. Poddává-li se takový člověk svým pohlavním touhám a vede-li normální zdravý pohlavní život, nehřeší proti tvůrčímu principu, sídlícímu v jeho nevědomí, protože zdravý pohlavní život není vůbec hříchem. Nestahuje dolů do těla božské síly, neztotožňuje své vyšší Já, kterého si ještě není vědom, s tělem, proto se vůbec nemůže svému vyššímu Já přiblížit, tím méně je zneužít. Vydává tedy normálním způsobem tělesné pohlavní síly, a nikoli síly duchovně tvůrčí.

Zvířata nejsou schopna hřešit pohlavností. Jsou-li vzrušena zdravou silou přírody, vyžijí se přirozeně, tvoří potomstvo a vychutnávají také radosti zdravé

pohlavnosti. Tím je pro ně celá záležitost vyřízena. Ale člověk na jedné straně nedostatečně vyvinutý, na druhé straně polovědoucí vymýšlí rozumem různé metody, jak by mohl své smyslové orgány, aniž si to tyto samy přejí, vydráždit umělými prostředky, a tím ještě více vzrušit, aby užil jen požitku a zvrhlé chlípnosti. Zdravé orgány jsou těmito prostředky oslabovány a degenerovány, protože musejí sloužit těmto smyslným lidem nad své zdravé síly. Lidem, kteří řídí svou životní energii přehnaně do svých pohlavních orgánů, takže tyto si přejí stále nové uspokojení, zbývá stále méně sil pro činnost vyšších orgánů, které slouží duchovnosti. Následkem toho je oslabená vůle, neovládané pocity strachu, duševní a tělesná slabost a neschopnost odporu, pasivita, neschopnost k životu. Tak ztrácí člověk své vyšší duchovní schopnosti, stává se postupně senilním a vyhaslým.

Dokud je člověk ještě nevědomým živočichem, působí v něm jeho síly Logosu nevědomě, automaticky, podle zákonů přírody jako u zvířat. Jeho pohlavní síla u něho působí jako čistě zvířecí tělesný pud, který ho žene k tomu, aby se zbavil pro své nervy nepříjemného napětí z nashromážděné plodivé síly. Podle toho je také jeho stav vědomí jen zvířecím pudem k vybití. O lásce ještě nemá tušení, protože ještě nemůže zažít a duchovně projevit touhu po lásce, spící v podvědomí. Jeho vyšší střediska jsou ještě v latentním stavu, jeho srdce je mrtvé.

Z této zdánlivé smrti ho probouzí jeho pohlavní pud. Ve svém tělesném vzrušení, zahřátý svou sexuální silou instinktivně hledá partnerku. Příroda ho přelstí. Neboť celé pohlavní vzrušení živočicha nemá jiný účel než zplodění potomků, vedení velkého proudu života dále, aby se dosáhlo velkého cíle – zduchovení Země. Primitivní člověk nemá o tom všem tušení. Poddává se své tělesné touze po ukojení. Avšak životní způsob lidí a všeobecné lidské mravy mu nedovolují, aby se mohl vyžít ihned, jakmile ho k tomu dráždí pud. Ať se mu to líbí nebo ne, je nucen čekat na ukojení svého pudu kratší nebo delší dobu. Dokonce v primitivních kmenech černochů a Křováků musejí dospělí mládenci čekat se svými zdravými pohlavními touhami na velkou slavnost. Teprve potom jsou zasvěceni do tajemství pohlaví. Ať v jiných světadílech nebo na Západě u bílých ras musí napřed čekat se svým pudem, než konečně najde možnost, aby uspokojil svá pohlavní přání. Naproti tomu zvíře, postižené pohlavním pudem, hledá vhodného partnera a většinou ho ihned dostane. Situace tedy od člověka žádá kratší nebo delší dobu čekání. Během tohoto čekání se v něm stupňuje napětí, a protože nenalézá rychlé uvolnění normální cestou, hledá tato síla v nervových kanálech jinou cestu k vybití. Neuspokojené napětí se samo stupňuje, a tak je člověk nabíjen stále vyššími vibracemi, stále vyššími frekvencemi. Ale stupňují-li se frekvence síly, není již tato síla také totožná s tou, kterou byla dříve. Uskutečnila se první, i když malá přeměna sexuální energie!

Nové napětí, vzniklé nastrodáním, působí nyní svými vyššími frekvencemi nejen na pohlavní orgány člověka, ale i na vyšší orgány, které jsou schopné přenášet a projevovat zvýšené vibrace. Pud působí na jeho rozum. Láme si hlavu nad ideou, aby našel řešení. Tělesné přání probouzí jeho vědomí. Tím se uskutečňuje, i když ještě ospalé, prvé uvědomění. Dříve nebo později najde příležitost, aby mohl vyžít své pohlavní touhy, nemusí je tedy potlačovat. Tím je učiněn prvý krok k přeměně pohlavní síly. Přirozeně to nejde tak jednoduše a rychle, jak se zdá podle tohoto líčení. Také působení je u každého individua různé, ale výsledek je tentýž.

Jak již bylo řečeno, vyvíjí v sobě člověk chorobné nervové, často velmi nebezpečné stavy, jestliže žije zdrženlivým způsobem, přestože ještě neumí převádět své sexuální síly v tvůrčí energii. Tyto stavy se v dnešní psychiatrii nazývají „potlačení“. Jestliže ale v témž vývojovém stádiu zadržívá svůj pohlavní pud na kratší dobu a potom bez zábran prožije, nezpůsobuje si potlačení. Aniž to chtěl, učinil prvé kroky na cestě k přeměně sexuální síly v tomto ještě neuvědomělém stavu. Co ho k tomu přinutilo? Neukojená

sexuální síla. Sexuální síla nám tedy pomáhá přeměňovat sexuální sílu. Rozehrála výše své napětí právě chybějícím ukojením a trochu zvedla a rozšířila vědomí duchovní snahou. A tak člověk stoupá krok po kroku vždy, když nemůže ihned splnit svá sexuální přání, po žebříčku uvědomění o příčku výše, až dosáhne stupně, kdy si uvědomí nejen své tělesné přání, ale také sám sebe, své Já.

Hnací síla v něm ale nepřestává působit a žene jej svým stále opakovaným stupňovaným napětím dále, pomáhá mu a nutí ho, aby zažíval pozvolna odpovídající vyšší stavy vědomí. Pozvolna dosáhne stupně, kdy ve svém vzrušení nezažívá již jen zvířecí pud po vybití, nýbrž zažívá a projevuje první úsvit lidské sounáležitosti, i když ještě v primitivním tělesném projevu. Může to být ještě jen vášnivá touha po vlastnictví a poddanost. Přesto vzniká mezi ním a jeho partnerkou, kterou blíže poznal během tělesného spojení, nový lidský vztah. Dostávají se první něžnosti, první poslové lásky. Jeho mrtvé srdce se pozvolna časem prohřeje a probudí. Vyrůstá z čistě pohlavního pudu po vybití na vyšší, na druhý stupeň projevu – zamilovanost. Tím se stává z bezvýznamného masového člověka individuem, není již dále spokojen bez výběru s každou partnerkou a začíná toužit po partnerce, která se k němu více hodí a je mu více podle vkusu. Možná uplyne více životů, nežli dosáhne z primitivního, nevědomého pračlověka, na jehož stupni začal vývoj, tohoto druhého stupně. Ve věčnosti je dost času.

Primitivní člověk je spoutaný ve vězení pomalého, přirozeného a dlouhotrvajícího vývoje. Začne možná žít v příštím životě teprve na třetím stupni uvědomění. Nyní již svůj pohlavní pud nevyžívá nevybíravě. Je vybíravější a snaží se také, aby se líbil své partnerce. Jeho spojení s osobou druhého pohlaví je směsí sexuálního přání a pocitu sounáležitosti, spojené s lačností po vlastnictví, která je sice primitivní a velmi sobeckou, ale přece nízkou formou lásky. Jeho původně čistě pohlavní pud se proměnil v zamilovanost, která ho váže na určitou osobu. Tato zamilovanost je ještě rozpalována pohlavní silou, stupňovanou čekáním. Tím, že doufá, že dostane tuto jím vyvolanou osobu, se jeho sexuální touha stupňuje.

Takové již výše vyhnané sexuální síly působí zesíleně na vyšší střediska, jestliže při svém vybíjení narazí na překážky. Často uschopňují průměrné lidi k mimořádným výkonům. Mohli bychom vypočítat četné příklady ze životopisů lidí, které ukazují, jakých ostrovtipných a špičkových výkonů jsou schopni milující lidé pomocí svých neukojených pohlavních přání, chtějí-li dobyt nedosažitelného partnera v lásce přes všechny překážky. Neukojená sexuální síla působí silně pobízivě na vyšší střediska, především na rozum. Rozpálený rozum slibuje milujícímu nejvyšší štěstí pomocí splnění sexuálních tužeb. Tímto vzájemným působením je zamilovanost stupňována a oni se rozhodnou již z lásky, že založí rodinu. Když dosáhl svého cíle a oženil se, najde sexuální síla svou cestu jako pohlavní síla a může se nerušeně ukájet.

Většinou se však stanou z ostrovtipných milovnických hrdinů a hrdinek spokojení a unudění měšťáci, až je donutí obraty osudu k nové přeměně sil. Muž začíná, veden přírodou, myslet více na svou práci, aby zajistil své rodině lepší život, i když ještě ne zcela z čistě tvůrčí radosti. Snaží se více vydělat. Tím je nucen, aby vedl do vyšších kanálů více síly, a těmito kanály prožívá větší část své tvůrčí síly. Tak je průměrný člověk nucen svou sexuální silou, svou zamilovaností k tomu, aby svou hnací sílu řídil částečně na mentální úroveň a přeměňoval v myšlenkovou sílu. Učí se pozvolna poznávat radost z tvůrčí síly, a tím také poprvé zažívá jistý druh sebedůvěry. Jeho sebeuvědomění roste a rozšiřuje se. Časem a zvykáním si se lačnost po vlastnictví a žádostivost po své životní družce, která se zatím stala matkou jeho dětí, mění v duševní lidské spojení, v láskyplnou rodinnou sounáležitost, ve vyšší, nesobeckou formu lásky.

Tak řídí nepozorovaně a nevědomě své sexuální síly stále více do vyšších středisek a pozvolna dosáhne dalšího, čtvrtého stupně vědomí. Začíná přijímat a vyzařovat stále

vyšší vibrace. Tyto dráždí a otevírají stále další, vyšší nervová střediska. Začíná myslet ještě více a ne již jen na to, jak ještě lépe uspokojit své pudy, jak by si mohl opatřit ještě více smyslných pohlavních radostí a požitků. Začíná se zajímat také o vyšší věci. Hledá ve svém životě více obsahu, stává se pozvolna individuálnější. Ví, že ho může uspokojit také v tělesné lásce jen partnerka, která se k němu hodí a má plné porozumění. Hledá a očekává od své partnerky v lásce podobný způsob myšlení, podobný vkus. Při svých vystupňovaných nárocích v lásce ale stále řidčeji nachází správnou partnerku, a proto může najít stále řidčeji plné sexuální uspokojení. Čím vyšší je chuť, tím hůře se uspokojuje. Jeho neuspokojené a nasmádané sexuální síly nutí jeho vědomí, aby stoupalo rychleji, ještě výše a vnímalo vyšší vibrace. Tím oživuje nejbližší vyšší středisko. Jeho zájem se zaměřuje na vědění! Tak dosahuje čtvrtého stupně a vrůstá do něho.

Začíná studovat, učit se, chtěl by vyluštit tajemství světa. Jeho duševní horizont se rozšiřuje. Jeho tvůrčí síly se neprojevují jen pomocí těla jako pohlavní síla, ale jako síly myšlení a citu a jako zesílená síla vůle. Dělá „kariéru“, zaujímá možná vedoucí místo, vyčnívá z masových lidí. Protože má v sobě vyšší životní napětí a stal se uvědoměným ve vyšších frekvencích, řídí do svých pohlavních orgánů vyšší vibrace a tomu úměrně se zvětšuje jeho tělesná sexuální schopnost! Čím výše stojí jeho vědomí, tím vyšší a silnější energii může člověk také řídit do svých nižších nervových středisek. A má úměrně vyšší radosti v sexuální jednotě! K tomu ale potřebuje právě tak vysoko stojící partnerku. Hledá ve svém milostném životě stejnorodou, chápající hodnotnou ženu, s kterou může mít hluboké duševní a duchovní spojení. Má zkušenost a ví, že *skutečně obšťastňující radost a dokonalé tělesné a duševní uspokojení je možné jen s důstojnou, stejně hodnotnou partnerkou. Musí mít schopnost sledovat ho až do stejně vysokých vibrací a tyto opětovat celou bytostí, nažhavenou vášnivou a vznešenou láskou!* Zná již ohromný rozdíl mezi kvantitou a kvalitou a žije podle toho, protože jinak již žít nemůže.

Velice smutné je potom, mohl-li by člověk vyššího stupně vývoje prožívat a dávat v lásce docela vysoké napětí, ale partnerka ho nemůže následovat. Jak strašně sám se cítí takový člověk!

Čím duchovnějším, čím diferencovanějším a individuálnějším se člověk stává, tím je pro něj důležitější, aby jeho manželský partner odpovídal jeho vývojovému stupni. Čím je charakter člověka vyspělejší, tím méně může žít v lásce s partnerem, který se k němu nehodí, a nemůže mezi nimi vládnout mír. Čím výše člověk stojí, tím je pro něj důležitější, aby duchovní stupeň jeho partnera, intelligence, způsob myšlení, názory až do detailů v lásce, dokonce celá povaha se k němu hodily. Jen s ním může mít také obšťastňující, uspokojující sexuální spojení, ve kterém zažijí obě části dokonalou jednotu v duchu, v duši a v těle.

Tak člověk pomalu vyrůstá do pátého stupně. Na tomto stupni je tak daleko, že může projevovat své tvůrčí síly právě tak jako sexuální, jako duševní, mentální a duchovní energie a také jako stále stoupající zocelující se sílu vůle. Vyzařuje svou sílu podle svého stavu vědomí ve směru svého přítomného zájmu částečně již čistě duchovně, částečně duševně a také tělesně. Oživil svá vyšší nervová a mozková střediska, která mají schopnost přenášet čistě duchovní energii a vysoké napětí. Odpor jeho nervů, jeho těla je tak vystupňován, že může unést beze škody vysoké duchovní vibrace a projevovat je jako sexuální sílu. Ve své lásce je vášnivý, projevuje ji z vnitřní, duchovní sounáležitosti. Jeho již od narození silné, odolné pohlavní orgány jsou tomu úměrně schopny projevovat vysoké vášnivé napětí. Všechny ventily na pěti úrovních, od duchovní až po tělesnou, jsou otevřeny. Jen dvě mozková střediska, která jednou povedou nejvyšší božské vibrace, jsou ještě v latentním stavu.

Jestliže člověk vyzařuje všechny své síly rovnoměrně, pak také samočinně vyvinul všechny orgány svého projevu rovnoměrně. Proto žije vysoce duchovní člověk v hezky

tvárováním zdravém silném těle. Teprve na tomto stupni může člověk vzdát své sexuální projevy, chce-li, aniž by utrpěl škody, bez chorobné nervozity a jiných potíží. Může totiž bez zábran projevovat své síly na vyšších úrovních. Kam také řídí svůj zájem, to jest své vědomí, tam se projevuje jeho vysoká tvůrčí síla prostřednictvím nervových a mozkových středisek a patřičných orgánů. Může projevovat svou tvůrčí sílu jako sexuální sílu a zažívat jako lásku, plodit děti, nebo zamíří-li svůj zájem do světa idejí, může projevovat vysoké duchovní tvůrčí a sugestivní myšlenky a rozsévat je jako plodné semeno. Stal se intuitivním a sugestivním, jeho hypnoticko-magické schopnosti se vyvíjejí a projevují. Pomysleme na velké génie, kteří nejen vlastnili velkou potenci a zažívali velkou vášnivou lásku, ale také pronikli celé lidstvo svými vysokými a tvůrčími ideami, dosaženými inspirací. Plodili s lidstvem duchovní děti, tvořili nové světy a řídili osud Země na nové dráhy právě tak, jak mohli obšťastňovat tělesnými silami ženu a plodit s ní děti.

Z dějin víme, že velcí géniové žili často během tvoření bez projevů lásky mnoho měsíců. Vydávali všechny své síly v duchovním projevu. Potom však projevovali s nezmenšenou potenci vášnivou lásku a oddanost. Tito lidé na páté úrovni uvědomění již v sobě zažívají tvůrčí sílu jako stav bytí. Zažívají ji v sobě jako radost z tvorby, *jako bytí* a působí v každém směru magicky a tvůrčím způsobem. Je lhostejné, projevuje-li takový člověk své síly jako vědec, politik nebo státník, panovník, filosof nebo umělec, skladatel, malíř, sochař nebo spisovatel. Pronikavost jeho působení ukazuje jeho velikost. Je jedno, na kterém místě Země a v které době tito tvůrčí lidé žili a působili, nebo žijí a působí ještě dnes. Stojí a působí mimo čas a prostor! Jejich působení září nad celou zemí v každé době jako božské světlo a toto světlo rozšiřuje svůj jasný svit nad světem konečnosti a přechodnosti.

Známe mnoho příkladů, že tito titánové mohli žít dlouhý čas bez jakéhokoli projevu sexuální síly a zůstat bez potlačení harmonickými a zdravými. Jednou se ptali Beethovena, proč se nežení. „Jak bych mohl psát svou hudbu, kdybych vydával své síly v manželském životě?“ byla jeho odpověď.

Člověk totiž nemůže sloužit dvěma pánům. Musí se rozhodnout, chce-li řídit tvůrčí síly do vyšších nebo nižších středisek. Skutečně velcí lidé nikdy nevedli výstřední život.

Tak se pozvolna zvedá vědomí člověka na šestý stupeň Jakubova žebříku. Na tomto stupni stojí proroci, svatí, velcí učitelé na Západě a velcí mistři a rišiové na Východě. Poznali tvůrčí sílu na každé úrovni a dosáhli nad ní dokonalé vlády. Tito vědí, že pro ně, kteří používají životní energie jako tvůrčí síly, a mohou proto poznávat a zažívat radosti a štěstí ducha, by znamenalo bezpodmínečně smutnou ztrátu, kdyby tuto božskou sílu vydali tělem. Od nich odpadlo pohlavní tělesné přání jako zralá skořápka z plodu. Mají právě tak zdravé a silné pohlavní orgány jako ostatní, protože duch staví tělo a síla ducha se projevuje v dokonalém těle. Ale protože tělo poslouchá ducha, pracují pohlavní orgány pro vlastní tělo, zásobují je potřebnými hormony, aby ho udržely silným a zdravým a řídily do něho stále znovu životní sílu.

Pohlavní potence je u nich ve stavu klidu. Síly, které by dráždily tyto orgány k plození nových generací, jsou vedeny do vyšších nervových a mozkových středisek a jsou vyživány jako duchovní síly božsky tvůrčím způsobem. Tito lidé se vzdávají lidské tvůrčí aktivity, nepíší ani literární díla, ani neskládají pro veřejnost hudbu, nesnaží se o věhlas a světský úspěch, nýbrž vyzařují svou tvůrčí energii jen jako božskou duchovní inteligenci, jako univerzální, božskou lásku. Tato je ta nejvyšší, nepochopitelná, vše pronikající síla Boží. Jediná činnost proroků na Zemi spočívá v tom, aby ukázali cestu ke spáse a vzkříšení těm lidem, kteří ještě žijí v temnotě a v polosvětání a trpí a již bojují všemi silami, aby se osvobodili ze svého utrpení. Tito lidé jsou sluhové Boží.

Na sedmém stupni člověk vyvinul své vědomí tak dalece, že může ovládat a používat všechny tyto formy energie tvůrčí božské síly od nejvyšších frekvencí, aniž by

sestupoval svým vědomím do nižších úrovní. Zažívá život v sobě vědomě, to znamená, že je svým vědomím život sám. V dokonalém sebepoznání, v božském stavu sebeuvědomění, v absolutním stavu přítomnosti, v *němž nezůstala nevědomou ani ta nejmenší část jeho bytosti*, je totožný vědomě s Bohem, je s ním vědomě za jedno. Rozumí tomu a může sám říci to, co řekl Mojžíš, protože také on mluvil tváří v tvář s Bohem, že jméno Boží je „JSEM, KTERÝ JSEM“.

To je nejvyšší stupeň vědomí, v němž přestává dualistický stav TY vůči Stvořiteli a lidské Já se stává jednotným s Bohem, monistickým vševědomím. Lidem, kteří dosáhli tohoto stupně, říkáme bohočlověk. Proto říká bohočlověk, kterého lidé na Západě nejlépe znají, ale nejméně mu rozumí, o sobě „JÁ a OTEC jedno jsme“.

Kdo cvičí jógu, aby mohl šplhat rychleji po velkém Jakubově žebříku uvědomování, musí řádně poznat sexuální sílu, která jediná a sama mu může pomáhat vzhůru, od nejnižšího stupně až po nejvyšší. Musí si ji plně uvědomit, spoutat ji jhem svého ducha, to znamená, že musí sexuální sílu přeměnit v duchovní tvůrčí energii.

Jak již bylo vysvětleno, sexuální síla, tato svět oživující energie, tvůrčí princip – Logos – a ať jsme si ji vědomi nebo ne, tato síla je pravá podstata člověka, jeho vlastní Já, jeho vlastní Stvořitel, vyjádřeno v první osobě: „Já jsem To“. Proto nelze sexuální sílu zničit, protože to by znamenalo, že člověk zničí sám sebe. Sexuální sílu lze jen přeměnit, lze ji jen být! A když člověk dosáhl pomocí této síly dokonalého sebeuvědomění, a tím se stal pánem nad sebou samým, stal se současně také pánem nad sexuální silou, nejmagičtější ze všech magických sil, protože on sám je tato síla. Dokonale uvědomělý člověk nazývá sexuální sílu JÁ. Takový člověk může sexuální silou, kterou přeměnil v božskou tvůrčí sílu, působit zázraky a tvořit kolem sebe nové světy. Stal se pánem nad celou přírodou se všemi jejími silami a všemi jejími projevy. Stal se bílým mágem, bohočlověkem.

Velmi dobře známé znázornění svatého Jiřího ukazuje tuto pravdu názorně: Velký svatý, vševědoucí, zvítězí nad drakem – sexuální silou – ale nezabije draka, jen jej svým kopím spoutá. Neboť ho potřebuje, potřebuje bezpodmínečně oheň, sílu draka, aby došel k Bohu, aby se stal Bohem. Nesmí svou vlastní hnací sílu zabít, jen ji spoutá. Neboť kdyby zabil draka, zabil by sebe sama. Potom by nemohl rozžhavit svá vyšší nervová a mozková střediska a vyzařovat sexuální sílu jako božskou tvůrčí sílu. Chceme-li dosáhnout svého cíle, Boha, potřebujeme nutně sexuální sílu, abychom ji, spoutanou naším jhem a přeměněnou v tvůrčí sílu, použili jako hnací sílu k zduchovnění, k osvobození a vzkříšení!

Lidé, kteří nastoupili jógickou cestu, mají většinou za sebou několik stupňů a mají v sobě z minulých vtělení, i když nevědomě, zkušenost, že sexuální síla nesmí být zneužita. Nechtějí se již nechat spoutat klamem přírody, nýbrž se chtějí od něho osvobodit. Ale také oni museli někdy získat své zkušenosti se sexuální silou, protože je tvůrčím projevem Boha, projeveným na nejnižší úrovni, na úrovni hmoty, jako do hmoty zhuštěná, tedy materializovaná duchovní síla. Jestliže člověk prožívá tuto sílu podle zákonů přírody, není to hřích. Hříchem, pokud je tento pojem vůbec oprávněný, by to bylo tenkrát, kdyby bylo sexuality zneužito k tomu, aby se stáhly dolů vyšší energie a vydaly samoučelně, bez vnitřní sounáležitosti, přehnaně a perverzními a umělými prostředky podrážděnými žlázami. Tím člověk ztrácí svou sílu vůle a sugestivní sílu a velmi oslabuje své pohlavní orgány. Všechno, co je děláno nad normální přání přírody z touhy po požitku, samoučelně, nenormálně předrážděnými orgány, snižuje všeobecně životní energii, duchovní schopnosti a charakter člověka. Naproti tomu sexualita, prožitá zdravě a normálně, má k tomu své právo.

Z dějin lidstva až do dnešních dnů známe mnoho vysoce vyvinutých lidí, kteří disponovali vysokými duchovními silami, a přesto prožívali lásku v její tělesné podobě silně a vášnivě, aniž stahovali své duchovní síly dolů. Používali právě své tvůrčí energie správně podle Božích přírodních zákonů. Zažívali tělesnou lásku a oddanost ze zdravé

zamilovanosti, vydávali tedy *tělesné síly tělesně*. Nepřeměnili duchovní božskou tvůrčí energii v tělesnou sílu a nepoužili ji v protichůdném směru, nestáhli ji dolů, k perverznostem, k prázdné, čistě smyslové vlnosti. Nikdy nebyli bez vůle sexualitě vydanými chlípničky, nýbrž zůstávali pány nad sebou samými a nad sexuální silou. Přesto je jisté, že tito vášnivě milující géniové, byť byli tak velkými, nemohli být proroky, bílymi mágy, světci nebo Božími lidmi, dokud se nevzdali svého milostného života. Přes svou lidskou velikost ještě byli ztotožněni se svým pohlavím, byli ještě pohlavními bytostmi. Když se během své tvůrčí práce vyzvedli do výše Božího Ducha – který nemá pohlaví! – a byli s ním, se svým géniem během této doby zajedno, kleslo po práci jejich vědomí opět na nižší lidskou úroveň, kde se opět stali pohlavními bytostmi. Nebyli totiž ještě „celkem“, byli teprve na cestě, jak se stát *celkem*.

Světec, Boží člověk, zažil tyto zkušenosti v dřívějších životech a příroda ho již nechce lákat do svých léček. Nevydává již tvůrčí sílu pohlavními orgány, nýbrž si ji ponechává pro své vlastní tělo, aniž by se ztotožňoval s hmotou, s tělem. Je uvědomělým a zůstává v pramenu Boží potence, on sám je tímto pramenem jako jeho vlastní „Já“ a již z tohoto stavu uvědomění nespadá dolů na pohlavní, hmotnou úroveň. Tak řídí do svého těla vysoké duchovní, vysokofrekvenční energie, které ho plně přeměňují, takže hmota těla světce nebo bohočlověka je zásadně rozdílná od hmoty těla průměrného člověka. Duchovní síly usmrcují všechny bakterie a viry, proto jsou zasvěcenci imunní vůči všem nemocím. Tyto síly udržují tělo v mladistvém stavu, protože tělesné buňky jsou stále obnovovány vysokými frekvencemi a vysokým napětím ducha.

Hormony pohlavních žláz zde nejsou jen k tomu, aby daly lidskému tělu schopnost plodit potomky, ale nadto hrají netušeně velkou roli ve výstavbě a udržování mladistvých sil pro vlastní tělo. Sexuální síla je životní síla sama, klíč mezi duchem a hmotou. Může nejen dát život nové bytosti během pohlavního spojení, ale může také nepřetržitě nabíjet vlastní tělo novou životní energií, ponechá-li si ji pro sebe a zná-li tajemství její přeměny. Světec, zasvěcenec nepohrdá svým tělem, ale vysoko si ho cení jako zázračného nástroje, který dává člověku jedinečně vhodnou sílu ke šplhání po velkém Jakubově žebříku. Ale protože je zasvěcenec uvědomělý ve svém vlastním božském Já – které nemá vůbec pohlaví – nepotřebuje ani tělesně a duševně doplňující polovinu. Stal se ve svém vědomí v každém ohledu celkem. Tak může podle své vůle podržet a použít životní energii pro své vlastní tělo, i když jeho tělo projevuje stále ještě dokonale normální a zdravou část celku, pohlaví, jeden pól.

Jak již bylo často zdůrazněno, je pohlavní síla spojovacím článkem, katalyzátorem mezi duchem a hmotou. Kdyby neměl člověk moci projevovat sexuální sílu, kdyby mu měly orgány projevu chybět nebo kdyby byly nevyvinuté, přestárlé nebo snad poškozené, potom nemůže dosáhnout řádného bezprostředního spojení mezi svou duchovností a tělem, mezi svou duchovností a přírodou. Může sice ve svém vědomí dospět na nejvyšší duchovní stupeň, ale magickou sílu ducha nemůže přivést ani svému tělu, ani tělu jiného člověka. Vysokého duchovního vědomí může dosáhnout, dokonce je to možné, na smrtelné posteli, ale magických sil, zvaných siddhis, ne. Může se stát osvícencem, světcem, ale nikoli zasvěcencem, mágem. Kde není topivo, není možný oheň.

To však nemusí zarmoutit čtenáře, kteří již ztratili pohlavní schopnosti. Neboť člověk nemůže nikdy vědět, kdy je s konečnou platností impotentní. Známe případy, kdy staří muži cítili náhle netušenou potenci, ačkoli se již léta měli za impotentní. A to není tak vzácné, jak se běžně myslí! Na druhé straně se lze ptát: Je pro každého nadevše důležité, aby mohl regenerovat své tělo, stát se jasnovidným a dosáhnout ještě jiných magicko-okultních sil? Není na tom dosti, může-li zažít nejvyšší stavy vědomí, mluvit v duchu tváří v tvář s Bohem, žít na zemi v nekonečném míru a moci ji opustit po uplynutí času na kosmických hodinách? Osudy lidí jsou různé! A každý musí sám vědět, co si Bůh od něho

přeje.

Věc závisí na tom, čeho chceme dosáhnout! Neboť to, čeho chceme dosáhnout v našem nehlubším přesvědčení, ukazuje, k čemu jsme již zralí. Ti, kteří se ještě nechtějí vzdát pohlavního života, i lidé sexuálně neschopní musejí počítat s tím, že mohou sice v duchu dosáhnout docela vysokých stupňů, ale přeměnu sexuálních sil ve tvůrčí síly, to znamená očekávání, že se stanou zasvěcenci, si musí schovat na příští život. Jednou dosáhnou všichni lidé nejvyššího, božského stupně a potom také nebudou chtít nic jiného, než být božským JÁ, které znamená právě to vše. Ale to, co nepoznal a nevychutnal někdo ze zkušenosti, bude ho stále stahovat zpět. Nepoznané v člověku to tak chce mít. Neodporujeme tedy, nýbrž zkusme vše, co jsme ještě nezkusili, tak rychle, jak je možné poznat a nechat za sebou, pokud možno dříve, než „vlastní zdroj“ zmizí. A ptejme se: Chceme zůstat otroky hmoty, těla, nebo se chceme stát pánem nad hmotným světem, nad přírodou, nad svým vlastním tělem? Chceme dosáhnout vědění a moci „celku“ a zakoušet u Boha věčný mír? Chceme dál zůstat smrtelníky, nebo chceme vstát z mrtvých a „stát se živými“?

Touha po jednotě a její úchytky

Bůh je věčné Bytí, Život, a Bůh vyplňuje celý vesmír. Bůh, věčné Bytí, Život, kde ještě v sobě spočívají oba póly, je Jednota, která nezná dvojnost. Ani Bůh, ani Bytí, ani Život nejsou dělitelné. Tato absolutní, božská, jediná a jedinečná jednota se projevuje v každé bytosti jako její Nadjá, které vybudovalo hmotnou formu této bytosti, aby se mohla projevovat. Je tedy jen jediné, nedělitelné, neohraničené nekonečné Nadjá: Bůh! A nejnuitnější bytí každé živé bytosti je toto jediné, nedělitelné, božské Nadjá. Časovými slovy: Boží Já je Duch a celé stvoření, viditelný vesmír je jeho tělem. My lidé jsme buňkami tohoto gigantického těla, schopnými projevovat to nejvyšší, jako projevují mozkové buňky v našem těle to nejvyšší v našem mikrokosmickém bytí. Každá bytost tedy obsahuje ve svém nevědomí, kde je celkem, jednotu v sobě samé, a tato jednota se v ní projevuje tím, že má nevědomý pud po rozplynutí do jednoty se vším, co je, se všemi bytostmi a po sjednocení se s nimi. Já, které potřebuje předávání života za účelem produchovnění hmoty, využívá této touhy po sjednocení a projevuje ji a plní v bytostech dvěma velkými pudy sebezáchovy a zachování druhu. Oba jsou tedy formami projevu touhy po jednotě.

Ve formě pudu po zachování druhu nutí Logos živočichy, aby se sjednocovali s jinými živočichy, aby udržovali život v jedné a téže hmotné formě – v jednom a též těle. Formou projevu pudu po zachování druhu jsou bytosti vedeny k tomu, aby předávaly život dále jiným, následujícím bytostem, tedy jiné hmotné formě, jiným tělům, a tím udržely pokračování života v každém druhu a způsobu.

Působení pudu po zachování druhu je příčinou, proč větší živočichové polykají menší z pudu po jednotě. Příroda využívá tohoto pudu zároveň k tomu, aby své výtvořky uživila. Ale živočichové mají tuto touhu po jednotě i bez hladu. Kdo již pozoroval, jak se kočka, která již chytila a sežrala mnoho myší, tedy by neměla být v žádném případě hladová, vrhá s vášnivou žádostí na nově objevenou myš a horečně ji pozře, aby ji v nejkratším čase vyvrhla, toho musí bezpodmínečně napadnout, že za hladem, za žravostí působí větší síla, totiž pud po jednotě. Živočichové mají pud po sjednocení s jinými živočichy bez pohlavního spojení, pud po dosažení totožnosti s jinými. A protože otvorem k nitru jsou ústa, chtějí být nejkratší cestou zajedno s jinými živočichy, totiž vzít do úst, sníst a polknout. Zvířata se tomuto pudu poddávají a požírají se vzájemně. My lidé to děláme také, jen živočichy nejdříve uvaříme nebo upečeme. Tygr také následuje pud, pronásleduje-li antilopu a sežere ji. A všechna zvířata, která se koušou a žerou, to činí ze

stejného nevědomého pudu po sjednocení. Také my lidé známe tento pud, zvláště v případech, kdy nepřichází v úvahu pohlavní styk. Malé dítě bere vše do úst, aniž by mělo hlad, a my dospělí říkáme „Miluji tě tak, že bych tě nejrady snědl“, milujeme-li někoho velice. A když milujeme, máme nerealizovanou touhu přitisknout druhého na srdce, kousnout ho, vtáhnout do sebe. Nevědomý pud po jednotě!

Působením pudu po zachování druhu projevují živočichové pud po jednotě, zatímco napodobují jednotu Boží, ve které v sobě oba póly spočívají, pomocí pohlavních orgánů.

Jak je to moudře zařízené, že pud po uskutečňování Boží jednoty nutí oběma pudy živočichy na jedné straně udržovat život, vyživovat tělo, jíst, na druhé straně dávat dále život novým bytostem, plodit nové bytosti.

Protože v božsky-duchovním prapůvodním stavu spočívají v sobě v dokonalé rovnováze dva póly tvoření, pozitivní a negativní, dávající a beroucí, síla a odpor, není na duchovní úrovni odtržené mužské a ženské pohlaví, ale je jen doplňující jednotu obou. Duch je celek!

Ve stvoření hmotného světa je záporný pól vyvržen z jednoty. Tak se póly rozpadají do dvojnosti a stojí proti sobě jako Bůh a ďábel, jako síla a odpor, jako muž a žena. Ale jednotu mezi nimi oběma nepřestává, projevuje se potom, když jsou vzájemně odtrženi, jako napětí, které oba póly přitahuje k sobě a do sebe (přitažlivost, gravitace). Na duchovně-božské úrovni splývají a spočívají póly v sobě a tělesné pohlavní spojení je zobrazujícím, napodobujícím obrazem této Boží jednoty. Ale splnění je ve hmotném těle nemožné, protože hmota izoluje, trhá a udržuje póly od sebe vzdálené, navzdory opakovanému zoufalému pudu a pokusu o splnění pravé jednoty. Pohlaví se pokoušejí spojovat, ale potom se opět rozpadají, a to se opět opakuje opět a opět, až do věčnosti. **Skutečná jednotu je tedy na hmotné úrovni nemožná. Ale člověk, jediný a sám ze všech bytostí, může v sobě zažít sjednocení pólů jako čistě duchovní stav vědomí, i když jeho tělo projevuje podle stávajících přírodních zákonů pohlaví, pokud je zdravý. Neboť v Duchu se oba póly neodtrhly, spočívají v sobě, a člověk v sobě může mít (nést) tuto jednotu jako stav vědomí, stane-li se uvědoměným v duchu.**

Oddělení pohlaví tedy existuje jen na hmotné úrovni, ve hmotném, izolujícím, odporujícím světě, v těle. Tělo projevuje jen polovinu Boží jednoty a zkouší dosáhnout jednoty nikoli vnitřně, v duchu, nýbrž vně, s tělem stojícím mimo, patřícím jiné bytosti. Tak vzniká tvůrčí, životodárný, plodivý akt.

Hmotný vnější svět je světem izolace, oddělenosti, je světem dobra a zla, dávajícího a beroucího. Je nemožné dosáhnout ve vnějším světě jednoty. Musíme svým vědomím přestoupit z konečnosti, kam patří naše tělo, do věčnosti, kam patří naše Já, a to, co je v těle nemožné, hledat ve vnitřním světě, v duchu jako stav vědomí, dosáhnout toho a zažít to. Neboť můžeme zažít duchovně jednotu doplňkových polovin, harmonicky v sobě spočívajících, jen v našem nitru, v našem Já, které je Bůh. Člověk může spojit oba póly ve svém vědomí.

V nejvyšším, duchovním stavu vědomí zažíváme touhu po vnitřní, Boží jednotě a po jejím naplnění jako velmi pozoruhodný pocit. Tento pocit není pozoruhodný pro průměrné lidi, protože ho všichni znají a mají, nebo v sobě alespoň nosí přání, aby ho od někoho dostali. Zvykli si na něj tak, že ho mají za samozřejmý, a vůbec nepřemýšlejí nad tím, že tento pocit není samozřejmý, ale je nejvýše pozoruhodný. A ti, kteří si ho v sobě ještě neuvědomili, jsou z toho důvodu neschopni porozumět tomu, co a jak je to! Nemá to s tělem vůbec nic společného. **Tento cit nazýváme láskou.** Abychom předešli nedorozumění, nazýváme ho **univerzální láskou.**

Tomuto slovu samozřejmě rozumí každý člověk podle stupně svého uvědomění jinak! Bez ohledu na to, chceme-li analyzovat, co je láska, mohli bychom se vyjádřit asi takto: **Cítíme ve svém srdci příjemné, obšťastňující teplo.** Není měřitelné teploměrem,

a přece ho pociťujeme jako „teplo“. Vyzařujeme toto teplo, aniž to chceme. Tato vyzařování jsou neviditelná, neměřitelná a nedokazatelná, přece toto vyzařování lásky z nás, jako i z druhých bytostí, cítíme tak zřetelně, že je nemůže žádný člověk popřít. Vyzařuje samo a působením tohoto citu máme přání spojit svou bytost s vesmírem nebo s něčím, co „milujeme“. Je znám výraz: „Jsem tak šťasten, že bych objímal celý svět!“ Tedy: Touha po jednotě bez tělesné reakce. **Tento cit nemá nic společného s pohlavní touhou, nemá vůbec nic společného s tělem, protože vůči celému velkému světu nemáme přece smyslnou pohlavní touhu, a je přesto zde. Je to čistě duchovní cit, čistě duchovní stav.**

Člověk by se chtěl rozplynout do vesmíru, vejít do něho, sjednotit se s ním, jako se sjednocuje kapka deště s oceánem, padne-li do něho. Této čistě duchovní lásky je schopný jen člověk vysoce vyvinutý, který již aktivoval svá vyšší nervová a mozková střediska, a je proto schopný přenášet čistě duchovní vysoké frekvence. Níže stojící člověk se svým nevyvinutým vědomím promítá božskou lásku do těla a dělá z ní pohlavní atrakci. Nemůže ještě duchovní frekvence unést a pochopit svým rozumem. Duchovní stupeň tedy neukazuje, co člověk ví, protože může mít skvělý rozum i bez vysokého duchovního stupně. Nezáleží také na tom, je-li člověk dobročinný, neboť dobročinný může být také podle rozumu, přičemž napodobuje člověka plného lásky. **Duchovní stupeň se ukazuje na bohatosti lásky, kterou má člověk v sobě.**

U lidí na nejhlubším, ještě nevědomém stupni se projevuje pud po jednotě Nadjá také, ale protože je jejich vědomí ještě totožné s tělem, ve velkém omylu, v úchylce, chtějí zažít a projevit v těle pud po sjednocení s celým světem. Chtějí dát své tělo každému, stát se jednotným v těle s každým, s kým je to možné, a činí to také bez výběru. To má ten smutný následek, že tito lidé, hledající v podstatě právě lásku, i když zcela falešným způsobem, se zahazují, vzdávají se své lidské důstojnosti a prostitují. Zákony ducha jsou protichůdné zákonům hmoty, těla. Jsou-li tedy duchovní zákony na duchovní úrovni božské, potom jsou na úrovni hmoty, projevené tělem, satanské. A právě tak je tomu opačně. Zákony hmoty, projevené duchem, jsou také satanské.

Je pochopitelné, že ti, kteří prostitují, jsou opovrhováni těmi, kteří svým vědomím stojí o něco výše. Za prostitující zde nejsou označovány jen oficiální prostitutky, protože jsou mezi nimi často také lidé, kteří takto klesli jen vlivem nepopsatelné bídy. Zde jsou za prostitující označeni lidé, kteří se bez donucení bídou, více nebo méně nevybíravě předhazují komukoli.

Kdo již jednou mluvil s prostitujícími, ať již ženami nebo muži, jako člověk s člověkem, a viděl jejich smutný pocit znehodnocení, bezcennosti a beznadějného upadání, jejich hluboké zoufalství a sebeopovržení a zeptal se, proč pokračují v takovém životě, dostane vždy přibližně stejnou beznadějnou odpověď: „Hledám přece trochu lásky!“ Tito chudáci nevědí, že právě tím, co dělají, zrazují právě tu lásku, kterou hledají, protože to nedělají z vnitřní sounáležitosti, spojující dva lidi. Zvláště smutné je to u žen, které měly být ukazateli cesty muži na dlouhé cestě k Bohu, k božskému uvědomění.

Člověk velmi nízkého vývojového stupně, který zažije tělesnou jednotu jen jako tělesné vybití bez vnitřního přilnutí, bez výběru, aniž by cítil vůči své partnerce, svému partnerovi, duševní lásku, upadne dříve nebo později ve strašný strach a prázdnotu. Nevědomí lidé nevědí, jak hluboké spojení vytváří pohlavní sjednocení mezi mužem a ženou. Muž a žena přebírají část z neviditelné bytosti druhého. Pomysleme jen na to, jak může člověk ozařovat a nabíjet již svou přítomností neživý prostor, místnost, vlakové oddělení nebo jeviště divadla tak, že přítomnost je možno cítit, ještě když již tento prostor dávno opustil. Zanechal tam své vyzařování, a tím nabil stěny, nábytek, snad křeslo, v němž seděl, takže např. pes, ale také citlivý člověk poznají a cítí jeho vyzařování dlouho potom, co místnost opustil.

O co silnější je vzájemné působení lidí, kteří spolu zažijí pohlavní styk! Jak často můžeme pozorovat, že lidé mění postupně svou povahu, charakter, často ve špatném, ale také i dobrém směru, a přizpůsobují se svému partnerovi, jestliže pokračují v pohlavním spojování s milostným partnerem, který se k nim nehodí. Mezi dvěma lidmi, kteří spolu vedou milostný život, a také tenkrát, jestliže se pohlavně setkali jen jednou, působí vzájemně mimořádné neviditelné síly, protože pohlavní síla je totiž tvůrčí, je to člověk sám! A je-li člověk ještě pevně přesvědčen, že na něj nemají účinek síly a vyzařování „nezajímavé“ nebo „bezvýznamné“ bytosti, přesto v sobě nese následkem toho netušeně hlubokou pečeť. *Ale lidé nechtějí uznat to, co se děje v jejich nevědomí.*

V díle Dante Alighierioho „Božská komedie“ je tato pravda výstižně znázorněna: V jednom pekelném oddělení spatří Dante mnoho srostlých duší – vždy jednoho muže a jednu ženu – kteří létají beznadějně kolem a vzdor vší námaze se nemohou od sebe vzájemně osvobodit, přičemž nevýslovně trpí. V době svého pobytu na Zemi spolu byli spojeni jen tělesnými milostnými vztahy, ale ne skutečnou láskou a hlubší sounáležitostí. Příčinou jejich setkání byla zvířecí samoučelnost a hrubá smyslnost. Proto je také nyní poutá jejich vlastní znečištěná duševní aura a také pokračující nezhasitelná vzpomínka na jejich čin nepřetržitě navěky.

Znečištění neviditelné bytosti člověka nenastává jen tím, že člověk zažívá pohlavní styk s nižšími, nečistými bytostmi. Nastává také tenkrát, mají-li pohlavní styk nejen bezpodmínečně špatní, bezcharakterní nebo nečistí lidé, nýbrž také jednoduše nevědomí, s mnoha milostnými partnery po sobě, bez výběru křížem krážem, dnes s tím, zítra s oním. Na paletu můžeme nanést nejpěknější, nejčistší barvy, přesto dostaneme bezúspěšnou špinu, jestliže je všechny smísíme. Dříve krásné barvy zcela ztratily svůj charakter a není již možné je rozeznat. Můžeme tedy rozumět tomu, proč mají prostituující všechna tato typická bezúspěšná, nečistá vyzařování, proč dokonale ztratili svůj individuální lidský charakter, takže jsou již zdálky patrní jako prostituující. Ještě smutnější je, když se mladé dívky, pocházející z řádných, dobrých rodin, špiní z pouhé nevědomosti nebo nudy tím, že se stýkají pohlavně s prvním nejlepším, kterého právě potkaly, a druhý den nebo za týden již s některým jiným, potom se třetím nebo čtvrtým.

Kolik trpělivosti, námahy a lásky a kolik času je třeba k tomu, než mohou být odstraněny z takto zlomené mladé duše všechny špatné dojmy, nasbírané nečistoty a strašný pocit méněcennosti a než je vybudována nová sebeúcta! A kdo neměl příležitost pozorovat tyto okolnosti osobně, neuvěřil by, že partneři a partnerky, kterými se tito zoufalci cítili na základě společného pohlavního zážitku pošpinění a znehodnocení, si odnesli s sebou domů stejně špatné, srážející dojmy. *Nepošpiní se tedy vzájemně osoby, protože nikdo z nich nebyl nečistou bytostí, ale pohlavní styk, zažitý vzájemně nevybíravě a bez lásky, jako takový.*

Dnešní civilizovaný život je tak zvrhlý, že lidé již nemají příležitost udělat něco hrdinského, čím by mohli zažít pocit, že mají cenu, že jsou velkolepí. Mladí si sednou do kina a dívají se nadšeně na to, jak obdivuhodný kovboj nebo detektiv převyšuje a porazí všechny ostatní svými nadlidskými schopnostmi, ale všeobecně nemají příležitost a možnost, aby osobně vykonali hrdinské činy a ukázali své vlastní vynikající schopnosti. Co jim zbývá? Mnohým sport. Ale velké mase mladých nezůstává nic jiného, než aby se uplatňovali v pohlavním dobývání a tím zažívali vyšší napětí. Z nudy, z pocitu prázdnoty, a protože nemohou nic vykonat, jsou lákáni do pohlavních zážitků a jiných hříchů. Tak potom na sebe vzájemně působí znečišťujícím a strhujícím způsobem.

Většina z nich nechce poznat hluboké vzájemné působení proto, že nemohou uznat nic z toho, co se neděje v jejich vědomí, ale co se děje v jejich nevědomí. Protože jejich vědomí něco nezpozoruje a nezažívá, nechtějí věřit, že se s nimi něco stalo, že je něco potkalo, přestože o tom nic nevědí. A právě proto, že se to stalo v nevědomí, působí to

tisíckrát silněji, než kdyby to byli mohli zpracovat svým vědomím. V podvědomí zůstávají věci nestrávené, a proto v člověku často pracují jako jed. Lidé ale přesto cítí, i když nevědomě, jedovaté působení pohlavního styku s nevhodným partnerem a pokoušejí se chránit tím, že přenechávají celou záležitost zcela nevědomě tělu a vědomí stahují „pokud možno co nejvíce“ při nevhodném pohlavním styku zpět. Člověk nemůže tímto způsobem zažít tělesně zdravé a uspokojivé naplnění právě proto, že v tom zcela není! A důsledkem jsou duševní a tělesná rušení, která mohou způsobit zjevnou impotenci.

Duch, duše a tělo jsou nedělitelnou jednotou. Pokud člověk žije, nelze je od sebe oddělit. Tělo je konec, nejvzdálenější projev ducha na stupnicí stvoření, ale přesto k němu patří, přesto srostlo s duchem, proto tvoří s duchem jednotu. Takže, co se děje s tělem, působí zpětně na ducha, duch to zažívá spolu, protože je to duch, který staví tělo, oživuje a sám zažívá vše v těle a prostřednictvím těla. Bez ducha je tělo bezcitnou mrtvolou. Proto tedy člověk cítí a zažívá také to, co zažívá ve svém těle, také současně v duchu, ve svém já, ve svém vědomí. A tak vše jsou jen duchovní zážitky! *Zažíváme jen to, co vnímá naše vědomí – které je čistý duch.* Tak je to také s pohlavními zážitky. Když člověk neotřesitelně věří, že tvoří a zažívá pohlavní jednotu jen z čistě tělesné touhy, nemůže být jeho zážitek jen tělesný, protože „zážitek“ sám je možný jen v duchu, ve vědomí.

Pokouší-li se člověk vzdalovat ducha při tělesném spojení, protože jeho pohlavní akt se neprojevuje a nevzkvétá z duchovní jednoty, pak vzniká v jeho podstatě rozpolcení, trhлина, ať to ví nebo ne, ať to přizná nebo ne. Uvědomělí lidé to cítí a vzdalují se od takového tělesného vybití. Nevědomí lidé si však představují, že mohou mít tělesné spojení z čistě tělesných potřeb, aniž by byl jejich duch stržen. A to je velký omyl. Ať zůstal člověk ukojen nebo neukojen, když se nad svým způsobem jednání zlobí nebo se dokonce stydí, již se na tom zúčastnil. Neboť být neukojen, stydět se, zlobit se, jsou také vnitřní stavy vědomí, nejen tělesné reakce. Sexuální energie je v těle se projevující podstata člověka – sám Logos. Tak je také nemožné zažít pohlavní spojení bez pravého Já. Není třeba dále vysvětlovat, že teprve potom může člověk mluvit o skutečné tělesné radosti, tělesném naplnění a pohlavním milostném štěstí, když vzkvete tělesná jednota z pravé lásky, z pravé duchovní sounáležitosti, a může-li se tedy celou bytostí poddat pohlavnímu pocitu štěstí, aniž by musel později cítit stud.

Primitivní člověk se spokojí s tím, že jeho partner pouze patří k jinému pohlaví a odpovídá tělesně jeho jednoduchému vkusu. Nějaká „duchovní“ vnitřní jednota pro něj není důležitá, protože ještě sám není duchovní, bdělý a uvědomělý. *Ale člověk s vyvinutějším vědomím, s diferencovanou individualitou může zažít skutečnou milostnou radost a pravé uspokojení, tělesně i duševně, jen s partnerem, který je s ním především duchovně v souzvuku a lásku v každém směru opětuje láskou.*

Dobře se cítíme jen v obuvi a oblečení, které jsou stříženy podle našich nohou a těla. To je skutečně jen tělesná záležitost, a přece působí na celou náladu. O co je důležitější, jestliže člověk najde milostnou partnerku, která se k němu hodí duchem, duší a tělem v každém ohledu, je v každém ohledu jeho doplněním, kterou může skutečně milovat, které se může skutečně oddat, které může skutečně důvěřovat.

Stane se to, jak jsme již řekli, velice často, že mladí, a také dospělí, se spojí s prvním nejlepším. To vede k tomu, že člověk ze sebe dělá zvíře. Ale člověk není zvíře! Nezapomeňme na to! Tato slova nebyla vyřčena ze sentimentální nebo náboženské morálky, nýbrž z více než třicetiletých zkušeností s velmi mnoha mladými a také dospělými lidmi, kteří hledali pomoc ve své duševní a tělesné nouzi a stále v rostoucím počtu hledají. Lidstvo objevilo také na Západě, že pohlavní potlačení mohou způsobovat těžké duševní a tělesné poruchy. V důsledku toho se kyvadlo vychýlilo vlevo a mnozí chtějí uvést do pořádku všechny duševní poruchy tím, že vyžívají pohlavní touhy, ať záměrně nebo ne, bez míry a výběru a pokoušejí se přemoci často jen čistě duševně podmíněné potíže

přehnanými pohlavními zážitky. Ale je blízko doba, ve které kyvadlo překývne na druhou stranu a lidé budou vedeni zpět od uměle pěstovaných zvířecích bytostí k čistému lidství. Mnoho zoufalých lidí přichází ze slepé uličky, z úplné nechuti k životu, ba dokonce z nutkání k sebevraždě zpět k normálnímu životu čistým, vznešeným způsobem myšlení a života. Pomýlení lidé věří a neprávem učí, že jediná záchrana z různé duševní bídy je bezpodmínečně a pouze v bezuzdném pohlavním životě a nevybíravém mrhání silami. Ale lidé hledají lásku, a také v sexualitě hledají lásku, i když mylným způsobem. Strach ze života a problém existence však nelze nikdy řešit pohlavností.

Slunce oživuje, ale může také zabít

Jestliže cvičenec jógy cítí přání vést zdrženlivý život, aby šel na cestě rychleji vpřed, potom se musí nejdříve důkladně prozkoumat, je-li k tomu již dostatečně zralý.

Nesmí jednat jako liška, která prohlašuje hrozny za příliš kyselé, protože na ně nemůže dosáhnout, a proto je nechce jíst. Musí být připraven a schopný jíst vyšší výživu, snědl-li již tolik hroznů, že je zná a další nepotřebuje. Jemu je možné dávat rady, jak může žít bez nebezpečí zdrženlivě. Neboť **vést zdrženlivý život má smysl jen tenkrát, jestliže nemáme z tohoto způsobu života škodu, ale jen užitek.**

Zde je nutné opět mluvit o trpělivosti, protože to potřebuje čas, aby se uvedla v činnost vyšší nervová centra zdrženlivým životem. Ze žádného dítěte nemůžeme udělat dospělého, pokud nepřišel jeho čas, tím, že mu vezmeme jeho hračky a budeme ho nutit, aby vedl způsob života dospělého. Tím by se přece nestalo dospělým, nýbrž by duševně onemocnělo. Tak musíme trpělivě čekat, až dají vyšší nervová střediska znamení, že začala být činnými a že je možná přeměna sexuální síly ve vyšší formy energie. Ze dne na den to nejde. Jsme-li tedy tak daleko, že se cítíme zralými vést zdrženlivý život, zařídíme podle toho svůj život a cvičíme. Ani potom nesmíme být netrpěliví a čekat ihned vyšší výsledky. Můžeme být spokojeni, objeví-li se nejdříve nápadná radost ze života, veselost, zářivý sugestivní lesk v očích a zvýšená pracovní síla.

Naše dlouholeté zkušenosti ukazují, že zdrženlivý život může u lidí, kteří jsou k tomu zralí, vytvořit a nastřádat životní sílu v takové míře, že při správném použití a vědomém řízení této síly jsou náhle uzdraveny dlouholeté chronické nemoci a mizí těžké neurastenické symptomy. Držení těla se stává svěžím a pružným, mysl se stává světlou a čistou, dokonce mizí těžké deprese. Koncentrační síla se zvyšuje netušenou měrou, člověk se stává sugestivním, tělo je plněno novou životní silou. Mohli jsme často pozorovat, že bělovlasí cvičenci jógy získali působením zdrženlivého života původní barvu vlasů, že zmizely potíže s dásněmi a jiné projevy stáří, které nastupují u dnešních lidí příliš brzy a mnozí dokonce mohli číst bez brýlí.

Jestliže člověk správně přeměňuje sexuální sílu, potom se dostaví duchovní výsledky, u někoho dříve, u jiného později. Člověk náhle objeví talenty, o nichž neměl zatím nejmenšího tušení, že v něm dřímají. Talenty zde byly připravené, jako jsou připravené v každém člověku, ale ve skrytém stavu. Postavíme-li sexuálním silám hráz, potom se tato energie sbírá a zpočátku způsobuje napětí a neklid. Zůstaneme-li přesto pevní, potom tato energie hledá nové cesty a budeme schopni ji postupně přeměnit ve vyšší síly. Výše vedená sexuální síla dráždí nejdříve žlázy, takže se tělo stává čilejším, silnějším, potom dráždí vyšší nervová střediska, která mají schopnost projevit dosud potenciální tvůrčí sílu jako různé talenty. Totiž ta nervová střediska, která by byla schopná projevit tyto talenty, neměla dosud potřebný odpor a nacházela se v latentním stavu.

Na tomto místě je nutné opět poznamenat, že z průměrného člověka může vyrůst zdrženlivým životem vysoko stojící magicko-sugestivní síla ovládající bytost jen tenkrát, pokročil-li ve zkušenostech, ve vývoji a zralosti tak daleko, že *může unést a vydržet*

dráždění, které působí zadržetí sexuální síly na nervy a mozková centra s klidnými nervy, *v úplném klidu a bez chorobného stavu podrážděnosti*. Nejlepší pomocí jsou pro to zvláštní jógická cvičení, o kterých promluvíme v kapitole „praxe“.

Není-li člověk ještě zralý k přeměně sexuálních sil, tedy, *nejsou-li ještě otevřeny jeho vyšší ventily* a jeho vědomí je ještě velmi omezené a je-li nucen z jakýchkoli důvodů vést zdrženlivý život, ať již z tělesných, vrozených nepravidelností, poruch nebo podobně, potom onemocní. Většinou je předrážděna především štítná žláza, která potom způsobuje nejen poruchy srdce, ale také neúnosný proud myšlenek, stavy strachu a jiné těžké poruchy. Zadržetá sexuální síla nenalézá v takovém případě pro sebe ventil. Nenalézá také cestu k vyšším střediskům, kterými by se mohla projevovat jako vyšší duchovní síla, a způsobuje chorobně vystupňované dráždění, které přináší nervům velké nebezpečí, protože je z nitra stále vytápěno. Toto nebezpečí může způsobit těžké duševní zhroucení, ba dokonce nebezpečnější stav, nazývaný dnes slovy „rozpolcení osobnosti“, „duševní nemoc“, nebo „schizofrenie“.

Zdrženlivý život není vhodný pro každého, nýbrž jen pro duchovně zralé lidi, a teprve pak přináší blahodárné výsledky. Takový člověk poznal, jak může řídit tvůrčí síly zdola vzhůru a ovládat shora dolů a používat podle libosti. Poznal ale také nebezpečí, která souvisejí s přeměnou sexuální síly. A s tím také poznal, že má ve své ruce nejlepší zbraň proti všem nebezpečím: svoje vlastní vědomí! Upneme-li se na své vědomí, to znamená, jsme-li stále bdělí, stále vědomě nyní a zde, potom se nám nemůže stát nic zlého!

Proti nebezpečí spojenému se zdrženlivým životem je veledjednoduchá ochrana: přestat ihned se zdrženlivým životem, pokud by měl způsobovat nepříjemnosti, např. chorobnou nervozitu nebo předrážděnost.

Musíme si být vědomi toho, že tvůrčí síla není hračka a že musíme brát tyto věci vážně. Lidé, kteří měli příležitost nahlédnout vícekrát do mužských a ženských klášterů, vědí, jaké smutné následky může mít, jsou-li nezralí lidé nuceni zřít se sexuality a „vše“ obětovat. Pokud to bereme jako oběť, nejsme zralí ji přinášet.

Velmi, velmi málo je těch, kteří již dosáhli té duchovní zralosti a mohou přeměňovat sexuální sílu v božskou tvůrčí sílu. Mnoho je „povolaných“, ale málo „vyvolených“! Ale byli a budou vždy vyvolení, uvnitř i mimo klášterů na celém světě! Jděme tedy odvážně svou cestou!

Praxe

Mluvit o přeměně sexuální síly je vlastně bezvýznamné, proto *mluvit* o tom je zbytečné. Musíme *to dělat!* Děláme-li to, potom získáme vlastní zkušenosti a každé slovo o tom je zbytečné. Můžeme o tom tedy *říci* velmi málo, a *uděláme-li* toto málo, bude z toho *vše!*

Neboť co znamená přeměna sexuální síly v duchovně-tvůrčí sílu? Nepoužívat sexuální sílu jako klíč mezi duchem a tělem k tomu, abychom dělali z ducha hmotu, tedy plodili děti, nýbrž opačně, abychom získali z těla duchovní energie. Nevydávat sexuální sílu tělem, místo toho otevřít vyšší střediska, kterými se sexuální síla projevuje jako duchovní a tvůrčí magická energie, a ne již dále jako sexuální síla. Jak je otevřeme? Pomocí ovládnutí těla hathajógickými cvičeními, duchovní koncentrací a meditací, zdrženlivým životem a prací. Tím je vlastně řečeno vše.

A přece se pokusíme říci o tom několik slov, abychom odpověděli na četné otázky, které kladou na toto téma naši cvičenci jógy. Jsme si vědomi, že nemůžeme dát uspokojivé odpovědi na všechny otázky. Protože se téma dotýká velice palčivých věcí, není možné mluvit o všech detailech, vztahujících se k tomu. Zde pomůže cvičenci jógy

jen jedno: sbírat vlastní zkušenosti! Potom zažijeme taková překvapení, která nám dají nejen patřičné odpovědi na všechny otázky, nýbrž ještě přinesou netušené a neočekávané podivuhodné zážitky. Zkušenost nám potom ještě odhalí tajemství, která v sobě vždy člověk a jeho tělo nosili ukrytá, o kterých jsme ale netušili, že jsou možná, to znamená nejen symbolicky, nýbrž skutečně existují. Pokusíme se proto popsat první kroky na této cestě a jak kráčet dále. Další, vyšší kroky budou ale úmyslně jen naznačeny. Ti, kteří tuto cestu vezmou vážně a cvičí, uvidí pokračování cesty sami před sebou a budou vědět, co dále dělat jako člověk, který drží v temnotě před sebou svou malou lampu a vidí, kam má dále vkročit.

Pokusíme se tedy předat klíč od dveří tajné komory, ale dveře musí otevřít každý sám. Co potom v pokladnici nalezne a jak pokladů použije, proč o tom ještě mluvit? To bude vědět každý sám bez dalšího vysvětlování.

Chceme-li šplhat vzhůru po Jakobově žebříku, musíme mít především něco, bez čeho není možné pokračovat dále, a to je *trpělivost!* **Duch, Nadjá, stojí nad časem. Duch je bezčasý. Trpělivost je stavem bezčasovosti. Proto se musíme především nastavit na bezčasovost, chceme-li se probudit v duchu a dosáhnout duchovního vědomí. A tak se musí vzdát cvičenec jógy každého časového pojmu ve vztahu ke svému vnitřnímu pokroku.** I když snad člověk zkrátí cestu zrychlenou metodou uvědomování až k božskému sebeuvědomění o tisíce let, i potom potřebuje tento vývojový proces svůj čas. Ve věčnosti je dosti času a Bůh ví přesně, kolik času potřebujeme k tomu, abychom prošli svou cestu až k cíli. Nemusíme se starat o čas. **Jen osoba žije v čase, v konečnosti. Náš duch, který je duchem Božím, nezná čas a prostor. Dělejme vše, abychom cestu pokud možno zkrátili, ale nemysleme na to, kolik času k tomu budeme potřebovat. Tato myšlenka by nás ochromovala,** cítili bychom na svých zádech šlehy biče času. Duch je bezčasý a vždy, když myslíme na čas, křížujeme tím našeho vlastního ducha, naše vlastní Nadjá.

Je to největší zkouška pro cvičence jógy, nepozorovat své vlastní pokroky. Jako dítě nevnímá, kdy z něho bude dospělý, tak nepozoruje člověk, nebo jen zřídka, kdy se rozpíná, zvedá jeho vědomí a on se stává vědomějším, jako člověk, který vstoupí v přízemí do výtahu, tam se rozhodne a jede vzhůru, nevnímá, jak je již vysoko, protože je stále „zde“ v sobě, v malé kabině, a teprve potom, až nahoře vystoupí a dívá se shora dolů, může změřit, jak vyjel vysoko. Tak nepozoruje cvičenec jógy, kdy se rozšiřuje jeho vědomí a kolik příček na velkém Jakobově žebříku již nechal za sebou. Jen když se tu a tam podívá zpět, vidí, z jaké nevědomosti, z jaké tmy, porovnáno se stávajícím stavem, vyšel.

Zrychlený vývoj v lidském vědomí nese s sebou vždy jistá nebezpečí, protože to není nejjednodušší přírodní cesta. Těmto nebezpečím se však můžeme vyhnout, jestliže je známe a hned zpočátku se proti nim vyzbrojíme. Za první je dobré učit se z příkladů předchůdců, jak můžeme jít vpřed bez nebezpečí. Za druhé **nade vše nejlepší a nejjistější zbraň proti všem nebezpečím je to, že nikdy nenecháme své vědomí volně běžet. To znamená, že vědomí musí být totožné samo se sebou, nyní a zde. Nesmí vypadnout a ztotožnit se s vnějšími věcmi. Musíme se upnout na vlastní vědomí a nepustit je, tedy být stále bdělými, být stále zde!**

Vědomí je kouzelná květina, která vede „královského syna“ k vrcholu hory, kde bydlí jeho „nevěsta“ a zachrání ho ze všech nebezpečí temnoty, která mu hrozí zlými duchy a skřítky, ale také okouzujícími vílami, které ho chtějí lákat na klamné cesty. Drží kouzelnou květinu, která vyzařuje nadzemské světlo, před sebou a světlo květiny udržuje odstup tmy, zlých duchů, skřítků a nebezpečných vil, zahání je a osvětluje cestu, takže se královský syn nemůže zmylit. Světlem naší kouzelné květiny je naše vědomí!

Musíme stále zkoušet všechny naše city, všechny naše nálady a prosvětlovat je

světlem našeho vědomí. Musíme zpozorovat nejmenší hnutí naší duše, naší mysli a ihned vyzkoušet, odkud pochází, co za nimi vězí v podvědomí. Masku, za kterou se skrývají mnohý pud a mnohé city, které se vynoří z podvědomí, ale které nechceme uznat, musíme nemilosrdně strhnout. Jsou nebezpečí, která si hrají na naše dobrodince, která se maskují do obleků vznešené víry nebo svatouškovství. Bádejme, co za tím stojí. Jak často se skrývají za maskou dobročinnosti takzvané bliženské lásky, nebo dokonce pod maskou nejvyššího náboženského vytržení a zdánlivě božských zážitků pomýlené sexuální touhy, smyslnosti a perverznosti. Musíme vědět, že čím výše stoupá vědomí člověka, tím více se on stává prostším, skromnějším, střízlivějším, bdělejším a klidnějším. Dávejme však pozor: naše prostota a skromnost nesmějí být hranou rolí, nesmějí být demonstrací. Kdo chce být prostým a skromným, ještě zdaleka není prostým a skromným. Emoce a hnutí nálad ukazují falešnou cestu! Co je venku, je uvnitř! Jak často se maskuje v uměle hraných „svatých“ tvářích a posuncích zcela obyčejná osobní ješitnost. Lidé se chtějí již uznávat za „světce“, kteří se stali neosobními, a to je zvláště důležité! A nechat se sedět výše než ostatní „obyčejní“ smrtelníci.

Čím výše stojí člověk ve svém vědomí, tím více se stává přirozeným, dokonce prostším. Ne protože tuto roli hraje, ale protože *je takový, jaký je*. Již tomu rozumí a ví, proč odpověděl Kristus, když ho jeden mladý muž oslovil jako „dobrého Mistra“: „Proč mi říkáš dobrý? Dobrý je jen BŮH!“ Jestliže člověk myslí nebo činí něco dobrého, pak to byl Bůh v něm, který se jím projevil jako „Dobro“. Vysoko vyvinutý člověk není samolibý a přepjatý, protože nenafukuje svou osobu. Není nikdy udiven svou vlastní „velikostí“ a „dobrotou“, má za samozřejmé, že je takovým, a nenachází sám sebe nikdy „velkým“ a „dobrotivým“. Není již ve svém vědomí osobou, skořápkou, nýbrž je jádrem! A je-li člověk nepřetržitě vědomým, otevře se jeho vnitřní síla zrání a „dvě strany stromu poznání dobra a zla“ se mu slíjí dohromady. Pro něj přestávají pojmy jako „dobrý“ a „zlý“. Vidí jen kmen, který je jediný. Nezná již více nic, co by bylo dobré nebo zlé. Taková slova označují jen klam. Ale osvícený klam prohlédne, pro něj tyto rozdíly mizí. Není nic, co by bylo „dobré“ nebo „zlé“, jsou jen BOŽÍ projevy, které jsou všechny dobré. Jen když je nevědomí lidé používají omylem, z nevědomosti, obráceně a špatně prožívají, zdají se být „zlými“! Vše je dobré, jen něco může být použito satansky. Není žádných zlých sil. „Nikdy nejsou věci samy o sobě špatné, jen takové, jak o nich ty myslíš,“ říká Epiktétos.

Jsme-li nepřetržitě na stráži, jestliže si nedovolíme ani nejmenší vzrušení nálady, aniž bychom si jí nebyli vědomi, bude nemožným potlačení nebo jiné škodlivé působení zdrženlivého života.

Za předpokladu, že stálým stavem nálady učedníka je stav bezčasovosti, trpělivosti, je naší další radou na tuto cestu, že učedník, který chce vést zdrženlivý život z vnitřního přesvědčení, nesmí v žádném, ale v žádném případě skládat slib! Neboť věří-li někdo, že je k tomu již skutečně zralý, že již vůbec nemyslí na sexuální přání a stojí nad nimi, že ho hlava poslouchá, a složí-li slib, tu ho ďábel ihned napadne a uvalí do panického strachu. Bude věřit, že teď „všechno“ neodvolatelně ztratil. Od této chvíle bude, musí, nepřetržitě myslet na svůj slib, nebude moci myslet na nic jiného, ať chce, anebo ne, jako by byli vypuštěni všichni čerti a vrhli se na něho. Tito čerti nejsou nic jiného nežli „zvíře v nás“, jak nazval tuto tělesnou sílu Paracelsus. A protože jsou myšlenky stále znovu zaměřovány na sexualitu, jsou drážděny pohlavní orgány, bude mít kandidát trvale sexuální touhy a uvidí sexuální fantastické obrazy.

Skládat slib se proto *nedoporučuje!*

Ale ještě jednou doporučujeme počkat se zdrženlivostí a vést sexuální život, založený na opravdové lásce, kdyby měla být probouzávána neúnosná muka. Není to žádná hanba a hřích. I takto lze pokračovat vpřed, i když pomaleji.

Kdo však vytrvá, aby dosáhl vyšších stupňů tak rychle, jak je možné, tomu

doporučujeme *zapomenout* dokonale na slib a jeho každou možnost a *proč chtěl skládat slib. **Musí na sexualitu a vše kolem ní zcela zapomenout!*** Velmi jednoduché, pravda? Jen kdyby ti ďáblové nebyli! Neboť máme-li mít zcela prohlédnut podvod přírody a sexuální záležitosti s jejich věčnými opakováními shledat nudnými, je nejjistějším předpisem pro probuzení náhle vystoupivších tělesných reakcí zabývat se rozumem sexualitou, nad kterou vlastně chceme zvítězit. Tak poznáváme, jak se z našeho nevědomí projevuje záporný pól, *duch odporu*, a působí na nás. Není div, že ho náboženství nazývá ďáblem. A není tak jednoduché vyřídít tohoto ďábla, neboť *to jsem já!* JÁ JSEM TO. TAT TVAM ASI!

Mimo ďábla podvědomí nás nenechá zpočátku v klidu ani tělo. Tělo bylo zatím navyklé na pohlavní život. Žlázy žádají dále vybití, a pokud sexuální síla nenajde cestu k vyšším střediskům projevu, stírá se v pohlavních žlázách. Později, když *našla sexuální síla pomocí vhodných cvičení cestu k vyšším nervovým střediskům a může se tam již projevat jako vyšší forma tvůrčí síly, jde přeměna mnohem snáze.* Potom máme také více klidu. Zpočátku je to nejtěžší, protože sexuální síla dráždí zvýšenou měrou pohlavní orgány, protože ještě nenalézá východisko. Tak musí člověk na počátku překonávat dvojitou potíž: Jednak mu nedá jeho fantazie, jeho rozum pokoje, jednak ho rozpaluje zadržaná síla tělesně ještě silněji než dříve. Ale to právě je nutné! Protože toto přehnané rozehrívání působí zpětně pozvolna na vyšší nervová střediska, dráždí je, a toto dráždění je probouzí z jejich latentního, neprobuzeného stavu.

Když jsme se probojovali prvními obtížemi, když jsme odporovali duševnímu a tělesnému dráždění a překonali ho, potom jde přeměna mnohem, mnohem lehčeji jako odměna. Ale je také velice důležité, abychom dali vzhůru se deroucí sexuální síle příležitost projevit se vyššími nervovými středisky, proudit jimi. Co nám zde nejlépe pomáhá?

Jógická cvičení, koncentrace, meditace a práce! Tělesná a duševní práce!

Jógická cvičení začínají pránájámou, tj. ovládnutím dechu.

Důležitost řízení dechu můžeme pochopit teprve potom, když si uvědomíme tu skutečnost, že každé spojení pohlaví napodobuje dýchání, tj. rytmické spojení dechu s plícemi. Každý dech je právě tak životodárným aktem jako pohlavní styk. Dýchání nám dává každým dechem znovu život, naproti tomu dává spojení pohlaví život novému tvorů. Proto nám dává správné dýchání stejně naplňující pocit radosti jako spojení pohlavní.

Pránájáma a tělesná cvičení – hathajógická cvičení – slouží k tomu, aby oživila a zduchovněla všeobecně tělo a tím ho samozřejmě uzdravila a udržela zdravým. Zde uvádím jen ta jógická cvičení, která jsou zvláště doporučeníhodná pro zdrženlivý život. Dále následují popisy speciálních cvičení pro přeměnu sexuální síly v duchovní energie a cvičení, která nám dají schopnost ovládat a používat životní energii jako oživující magický oheň.

Hathajóga je především založena na ásanách – cvičení tělesných pozic. Tyto tělesné pozice lze třídit dle způsobu provedení a jeho patřičného vlivu na lidský organismus takto: předklonové pozice, které vedou k pokoře (snížení vědomí vlastní důležitosti) a přivádí cvičícího dovnitř do jeho vnitřního světa; záklonové pozice, které vedou cvičícího k tomu, aby se otevřel a nebál se projevit před sebou i druhými, vyvádějí ho do vnějšího světa; úklonové pozice srovnávají lidskou osobnost do vyváženosti; torzní pozice (pozice, kde se člověk vytáčí do stran) nabízejí člověku příležitost se ohlédnout a uvědomit si ochotu změnit názor či naopak podpořit své sebedůvěry; rovnovážné pozice rozvíjejí u člověka smysl pro stabilitu a rovnováhu v životě; obrácené pozice učí přizpůsobit se novému vidění světa. A právě posledně jmenované (obrácené pozice) jsou vhodné pro cestu transformace sexuální síly, neboť tato cesta vede určitě k novému vidění světa. U obrácených poloh ještě dodejme jejich vliv na fyzické tělo, aby bylo jasné, proč

jsou pro nás vhodné na této cestě. Obrácené pozice všeobecně řídí krev z dolní části těla do horní části těla, a tím právě uklidňují pohlavní orgány a probouzejí vyšší střediska, což je naším cílem.

První obrácenou pozicí je Svíčka (Sarvangásana).

Tímto cvičením přivádíme krev z nohou a dolní části těla do krku a ramen, do hlavy a do mozkových středisek. Tím posilujeme mozkové orgány, které jsou zdrojem naší paměti a naší koncentrační schopnosti. Také posilujeme štítnou žlázu, která je v krku a řídí náš rozum a naše srdce a zapojuje nás do času. Tímto cvikem odlehčujeme srdci a je řízena a vyrovnávána srdeční činnost.

Tato poloha působí na celé tělo a má tak blahodárný vliv na celý organismus. Tajemství jejího mimořádného působení spočívá částečně v tom, že v této pozici přijímáme opačné záření. Země má negativní záření, z vesmíru však přijímáme pozitivní záření. Při obvyklém držení těla dostáváme tedy chodidly negativní a lebkou pozitivní záření. Při tomto cvičení je působení opačné. Odtud pochází její velký léčivý účinek, neboť přeladuje celý organismus.

Provedení: Tuto polohu provádíme z leže na zádech s nataženými nohama, ruce jsou podél těla dlaněmi k podložce a přitlačíme záda (oblast beder) k podložce. S nádechem či v zadrži dechu po nádechu zvedneme spojené nohy do přednožení, pak do polohy lehu vznesmo a plynule pokračujeme do svislé polohy. Nohy a trup zvedáme stahem břišních svalů až do svislé polohy, kdy tělo spočívá jen na ramenou a šiji. V konečné pozici ruce podpírají bederní krajinu, lokty se dotýkají podložky. Hruď se dotýká brady, pokud ne, tak přitahujeme hruď k bradě, a šije je přitisknuta ke koberci. V pozici volně dýcháme do břicha, neboť tato poloha omezuje dýchací pohyby hrudi. Znehybníme tělo v této poloze a uvolníme co nejvíce svaly: od prstů na nohou až po svaly na hlavě.

Při zaujímání polohy se soustředíme na pomalé, ale rovnoměrné tempo všech fází pro zaujmutí konečné polohy; pak se soustředíme na znehybnění; uvolnění svalů; na dýchání. V pozici setrváváme tak dlouho, až cítíme, že se namáháme.

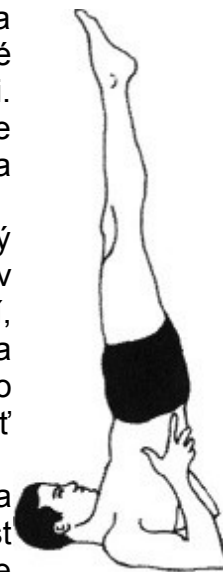
Návrat provádíme tak, že v zadrži dechu po nádechu poklesneme trochu v nohách a uvolníme ruce. Klesání stále napjatých nohou se musí dít pomalu a kontrolovaně – plynule. Páteř se má postupně rozvinout na podložku, od šije až ke kříži. Hlava je stále na zemi, nikdy neopouští podložku.

Po docvičení relaxujeme ve výchozí pozici (leh na zádech, s nataženými nohama, ruce podél těla – kdo by měl nepříjemné pnutí v oblasti beder, může si nohy pokrčit). V této pozici vydržíme do doby, než se nám zklidní srdeční tep a zklidní dech. Vnímáme, jak se nová čerstvá krev vlévá do nohou.

Nyní vyjmenuji nejčastější chyby v provádění této tělesné pozice. V počáteční fázi zatěžovat bedra zvedáním nohou; v samotné poloze mít stažené svaly na nohou či napnuté špičky; v samotné poloze mít pokrčené nohy; provádět polohu trhavým způsobem; nepřitáhnout hruď k bradě; zvedat hlavu při návratu nohou a trupu na podložku; roztahovat nohy od sebe; prudce se vrátit na podložku.

Druhou obrácenou pozicí je Lomená svíčka (Viparita karani).

Blahodárně působí na zvýšení imunity těla, má regenerující a omlazující vliv, harmonizuje celý endokrinní systém žláz – zejména ovlivňuje činnost nadledvinek, stimuluje ledviny a příznivě působí na všechny orgány v břišní dutině, odkrývá nohy a prokrvuje oblast hrdla a hlavy, rovná a zpružňuje páteř. Je to oblíbené cvičení žen, neboť vyhlazuje vrásky na obličeji nebo před nimi chrání. V pokožce obličeje vzniká plnokrevnost, která je cennější než jakákoli masáž.



Provedení: Tuto polohu provádíme z leže na zádech s nataženými nohama, ruce jsou podél těla dlaněmi k podložce a přitlačíme záda (oblast beder) k podložce. S nádechem či v zádrži dechu po nádechu zvedneme spojené nohy do přednožení, pak do polohy lehu vznesmo – nohy jsou vodorovně se zemí, mírně za hlavou. Pokrčíme ruce v loktech (lokty zůstávají na zemi) a podložíme jimi hýždě zezadu dlaněmi tak, aby prsty i s palci utvořily mističky; prsty směřují směrem k chodidlům. Hýždě a boky necháme klesnout do misek dlaní. Nohy zvedneme šikmo vpřed. V pozici volný dech a setrváváme tak dlouho, až cítíme, že se namáháme. Návrat zpět se provádí v zádrži po nádechu do lehu vznesmo a přednožení, s výdechem položíme nohy na podložku.



Po docvičení relaxujeme ve výchozí pozici (leh na zádech, s nataženými nohama, ruce podél těla – kdo by měl nepříjemné pnutí v oblasti beder, může si nohy pokrčit). V této pozici vydržíme do doby, než se nám zklidní srdeční tep a zklidní dech. Vnímáme, jak se nová čerstvá krev vlévá do nohou.

Třetí obrácenou pozicí je Stoj na hlavě (Širšásana).

Působením je toto cvičení podobné pozici Svíčky, přitom jsou silněji ovlivňována nejvyšší mozková střediska, která jsou u průměrného člověka v latentním spícím stavu. Tato střediska jsou cvičením aktivována (také doplňujícími koncentračními cvičeními). Tím dochází do vědomí tvůrčí síla působící v nás, je posilována naše paměť a jsou v nás probouzeny vyšší duchovní schopnosti.

Provedení: Uvedu jeden z možných popisů, jak zaujmout tuto polohu, ale existují další jiné způsoby, jak tuto polohu provést, toto je jen jeden z mnoha. Výchozí pozice je vzpřímený klek, pak položíme ruce na podložku a hlavu opřeme o podložku před sebou tak, že vytvoříme rovnostranný trojúhelník z rukou a hlavy; napneme nohy a posunujeme prsty nohou co nejbližší k hlavě a tím přenášíme váhu na lebku, až celá váha trupu spočívá na lebce a trup je kolmo k podložce; poté skrčíme jednu nohu a položíme ji na paži (triceps); stejným způsobem položíme druhé koleno na příslušnou paži; pak zvedneme kolena, až směřují přesně vzhůru a ve finále napneme nohy a tím se nacházíme automaticky ve správné pozici. Návrat najdeme nultý bod a dosáhneme rovnováhy. Poté uvolníme všechny ty svaly nohou, zad a břicha, které můžeme uvolnit, a vnímáme přítok krve do hlavy. V této pozici zůstáváme tak dlouho, jak je to možné bez námahy. Dýcháme rovnoměrně a klidně. Zpočátku vydržíme v poloze okolo minuty, pak prodlužujeme podle potřeby.



Návrat ze stoje na hlavě musí být pomalý a plynulý. Zkrátka, je třeba dbát na to, abychom se při návratu náhle neskáceli, neboť takový otřes by vyrušil dobrý účinek cvičení. Poté zaujmeme pozici pro úpravu krevního oběhu, aby měl čas se vrátit do normální dráhy: tedy jsme na všech čtyřech (vzpor klečmo) s tím, že paže se dotýkají podložky pouze lokty a palce rukou se opírají o nadočnicové oblouky, aby se uvolnil i krk. Takto setrváváme alespoň třicet sekund.

Volný stoj na hlavě činí zpočátku potíže. V tomto případě začínáme cvičení v rohu pokoje u stěny, aby mohly zvednuté nohy v případě nutnosti nalézt oporu.

Všechny tři uvedené pozice patří mezi takzvaně obrácené pozice a tyto **obrácené pozice se necvičí v době těhotenství a menstruace.**

Transmutace (Odžas)

Nevydáním sexuální síly z těla ven, ale jejím ponecháním v těle a následnou přeměnou, transformací, sublimací vzniká vyšší tvořivá duchovní síla. Této formě síly se říká Odžas. Tato nejvyšší forma energie v těle se akumuluje v oblasti hlavy.

Toto cvičení je pro přeměnu sexuální síly nejdůležitější a nejučinnější. Sedím v lotosové pozici (padmāsana), dýchám úplným jógickým dýcháním a představuji si aktivovanou silou imaginace, že *já sám, tedy mé vědomí*, mé duchovní Já, vstupuji při každém vdechu do kostrče a stoupám odtud během pomalého výdechu, to znamená, že zcela sebevědomě pomalu jdu nahoru až k temeni, kde se nalézá čakra sahasrára. Popis cvičení je velice jednoduchý, přesto tím můžeme řídit každý vzruch z pohlavních žláz do vyšších středisek a tam shromažďovat sexuální sílu jako tvůrčí sílu za předpokladu, že toto cvičení provádíme správně. Je to tedy ze všech nejdůležitější cvičení přeměny, protože nám pomáhá *vést vzhůru* sexuální sílu, abychom ji projevíli a použili v proměněné formě jako tvůrčí magickou sílu.

Nejdříve máme pomocí sexuální síly stupňovat odolnost orgánů, ve kterých zatím tvůrčí síla dřímala, tak silně, že tyto mohou vystoupit ze svého latentního stavu a být aktivovány. Dále se *již neprojevuje jako* sexuální, nýbrž jako *duchovně magická* síla. Potom dojde k tomu naučit se další cvičení: musím řídit duchovní sílu, *kteřou jsem já sám*, všude do svého těla, to znamená vejít svým Já všude dovnitř a vyzářit se do celého těla. Neboť nestačí přeměnit a řídit do vyšších středisek sexuální sílu, která je mým vlastním zhmotnělým Já, nýbrž naším nejvyšším cílem je vyzařovat a používat životní energii magickou sílu pomocí vyšších nervových středisek. Nestačí vyrobit kámen mudrců. Musíme vědět, jak a k čemu ho můžeme použít. Zbytečně máme kouzelnou hůlku; když ji nepoužijeme, nejsme magiky.

Toto cvičení je vlastně velmi jednoduché. Není to vlastně nic jiného nežli řízené vědomí, doprovázené tvůrčí magickou silou, které se tím stalo magicky živým a životodárným. Čím se stalo magicky živým a životodárným? Tím, že jsem se já sám stal vědomě touto silou. Já je Život, a kde JSEM JÁ vědomě, tam je také ŽIVOT. Kam vědomě vejdu, vše oživne a stane se životodárným. Jestliže někdo promyslí tyto dvě věty a správně jim rozumí, zná všechna tajemství života a smrti.

Cvičení se provádí takto: Nadechneme úplným dechem, vtáhneme zcela vědomě vzduch až do plicních hrotů. Potom řídíme vědomí při současném pomalém vydechování, s trochou odporu mírně zadržovaném, nejdříve do špiček nohou, to znamená, že *Já sám tam jdu se svým Já!* Budeme přesně cítit, jak vzniká v nohou proud a vzniká tam zpočátku teplo, později, když jsme cvičenější, ohnivé horko, horké svědění! Na počátku takto cvičíme 5 až 10 minut, později to můžeme dělat déle, protože toto cvičení nemůže v žádném případě škodit. Na hodiny se nemusíme dívat. Když budeme cvičit, budeme přesně cítit, kdy postupně slábne naše soustředění, a potom s tím můžeme přestat. Bez dokonalého soustředění, to znamená, když u toho plně sami nejsme, nemá toto cvičení v žádném případě užitek. Nejlépe je provádět je vleže na zádech, takže může krevní oběh proudit rovnoměrně všude tělem. Časem ucítíme, jak byly nohy nabity vyššími frekvencemi soustředěného vědomí a jak stoupá *zvolna tělem výše chvějivé teplo*. Úměrně tomu můžeme přenášet výše také své vědomí a tím ozáření a nabíjet nohy vyšší životní energií.

Potom můžeme začít ozařovat ruce, nejdříve pravou ruku, potom levou, potom současně obě, až cítíme také zde *teplo a šimrání*. Potom můžeme ozářit celý trup, tělo zevnitř ven, takže cítíme v celém těle zvýšenou životní energii jako svědivé teplo, ba dokonce horko. Stáváme se *bdělými* v celém těle! Tělo přijímá toto záření jako otevřená miska a začíná žít intenzivněji! Celé tělo od špiček nohou až k temeni, až po konečky prstů začíná žít, být všude bdělé tak intenzivně, tak živě, že máme pocit, jako by bylo naplněno světlem, docela intenzivními světelnými paprsky!

To není prázdný pocit. To je skutečnost, že vyvíjíme tělo utkané ze světla. Mnozí mystikové nazývají toto neviditelné tělo „diamantovým tělem“. Bible ho popisuje v evangeliích. Kristus se ukázal na hoře Tábor svým třem učedníkům ve svém

„proměněném těle“. „A po šesti dnech vzal k sobě Ježíš Petra a Jakuba a Jana a vedl je stranou na vysokou horu. A byl proměněn a jeho obličej zářil jako slunce a jeho oblek byl velmi bílý jako sníh, jak bílý ho neumí udělat žádný malíř na zemi.“

Jako můžeme oživit kus „mrtvého“ železa pomocí elektřiny, nebo zmagnetizovat jiným magnetem, tak můžeme tímto cvičením oživit, zmagnetizovat lidské tělo. Jako je magnetismus magickou silou, tak je také lidské tělo schopné projevovat a vyzařovat lidské magické schopnosti. Tak nabudeme vlády nad magickými tvůrčími energiemi. To se ovšem podaří jen pomocí přeměněné sexuální síly.

Jako může dát sexuální síla život nové bytosti, dítěti, tak může tato životodárná síla stvořit zcela novou bytost v *nás*, zavést do našeho vlastního těla životní sílu nové bytosti. Tak se stává ze starého smrtelného „Adama“ nový, vzkříšený a nesmrtelný „Kristus – Člověk“. Ze síly vyššího vystupňovaného vědomí vzniká zvýšená životní síla, jejíž vysoké frekvence nesnesou žádné bakterie, žádné viry. Tím pochopíme odolnost Božích lidí proti každé nemoci. I když jsme se ještě nestali bohočlověkem, můžeme již používat, podle vlastního stupně, zpočátku v malém, postupně stále výše, stále duchovněji vystupňované síly koncentrovaného vědomí.

Je-li někde v těle porucha, můžeme řídit toto ozáření intenzivně do tohoto místa. A udivení zjistíme, jak zavedenou životní energií zmizí bolesti často zcela náhle, vyléčí se záněty a jiné poruchy zdraví se uvedou do pořádku. Frekvence vědomí jsou nesrovnatelně vyšší nežli tzv. krátké vlny, rentgenové nebo rádiové paprsky. Samozřejmě je také jejich působení nesrovnatelně větší.

Můžeme vyvolat zázračné účinky nejen ve svém vlastním těle, nýbrž můžeme také, jsme-li cvičeni v řízení vědomí, řídit tyto vysoké frekvence do jiných bytostí. Tím zavedeme do těl bytostí pořádek. V tomto bodu se pero vzpírá v ruce. Když na to myslíme, kolik nepravostí způsobili těmito věcmi nevědomí a nízcí, ješitní lidé, potom vidíme, že je lepší o tom mlčet. Byli velcí magikové, kteří o těchto věcech mluvili otevřeně. Výsledkem toho bylo a je vždy, že nevědomí lidé si začnou hrát s těmito silami. Z ješitnosti chtějí agresivně „magnetizovat“ lidi, *kteří si to vůbec nepřejí. Přenášejí tím na druhé trpící lidi své vlastní nečisté vyzařování, z kterého jsou tito potom nemocni nebo nemocnější ještě více než dříve.* Zůstaňme u toho, že vytvoříme sami sobě zvýšenou životní energii a učíme se ji správně řídit a používat. Učínme své tělo živým a *bdělým!*

Člověk, který provádí tato cvičení *z opravdové touhy po Bohu*, učiní takové nové vnitřní zkušenosti, otevrou se mu tak skryté dveře, že bude dříve nebo později chtít a moci z opravdové lásky a ne z ješitnosti, aby se mohl nechat obdivovat, pomáhat také jiným. Na tomto stupni se nepotřebuje učit od druhých lidí, jak a k čemu má použít a potřebovat vyšší vyzařování. Proto o tom dále nemluvíme.

Cvičíme proto s železnou vůlí a dostaneme do ruky klíč k přeměně sexuální síly ve tvůrčí božskou sílu.

Ale ještě znovu doporučujeme nemyslet v žádném případě na to, že cvičíme, protože chceme uklidnit své sexuální žlázy, abychom mohli vést zdrženlivý život. Neboť ďábel nespí, a jestliže zaměříme své myšlenky na pohlavní orgány, jsou řízením vědomí drážděny a probouzeny. Mysleme proto při jógických cvičeních na zdraví, klid, rovnováhu, zvláště však se pokoušejme vzbudit v sobě pocit *celistvosti*, zažít ho a uskutečnit. **Pokusme se zažít pocit dokonalé samostatnosti. Probudme v sobě jistotu, že nepotřebujeme v žádném ohledu doplnění, pomoc zvenčí, neočekáváme od druhých lásku, nýbrž ji dáváme. Že vše – vše – máme v sobě samých a sami jsme to. Já jsem CELEK!**

Tento pocit nám dá neotřesitelnou sebejistotu, neohroženost a odvahu! Stane se z toho stav bytí, který s sebou trvale nosíme. Jsme stále spokojeni, protože máme vše v sobě. **Tento stav nám pomáhá především proti každému sexuálnímu přání. Protože**

sexuální přání vzniká z pocitu nedostatku, z hledání doplňující poloviny, která nám chybí, bez níž se cítíme osamoceni a opuštěni! Jestliže jsme ale v sobě našli vše, *jsme-li* celkem, co ještě potřebujeme? Co nám ještě chybí?

Dobré všeobecné působení hathajógických cvičení můžeme ještě podpořit tělesnou prací. Tělesná práce nám pomáhá, právě tak jako hathajógická cvičení, odvracet myšlenky a přebytečný přítok krve od sexuálních orgánů. Práce nejen zaměstnává tělo a rozděljuje v něm rovnoměrně krev, ale také vyvozuje nároky na mysl a tím působí, že se neuchylují myšlenky nežádoucím směrem. Mnichové a jeptišky jsou činní mimo své duchovní zaměstnání v domácnosti, v ovocných a zeleninových zahradách nebo v různých dílnách klášterů. Můžeme také provádět sport.

I tak se může stát při tomto čistě tělesném zaměstnání, že myšlenky sklouznou nežádaným směrem, zatímco okopáváme brambory, veslujeme nebo hrajeme tenis, nebo něco děláme. Máme pokušení stále znovu myslet na to, že pracujeme, abychom řídili sexuální sílu do drah, abychom zabránili přítoku krve do sexuálních orgánů. Tím jsou právě řízeny všechny myšlenky, celé vědomí a v důsledku toho celý krevní oběh právě do těchto orgánů. Již při těchto prvních soubojích se získá první poznání, že sexuální touhy nezpůsobuje tělo, není to tělo, co nám nedá pokoj, nýbrž mysl! Mohlo by se na to odpovědět, že pohlavní touha ovlivňuje mysl z podvědomí. Ano! Ale jen tak dlouho, dokud sexuální síla nenašla cestu k vyšším nervovým střediskům. Neboť jakmile jsme došli se zkušenostmi tak daleko, že může být sexuální síla projevena jako tvůrčí síla, potom již není zatlačena do podvědomí a nepůsobí z podvědomí jako jed. I potom můžeme, zavést sexuální sílu zpět do pohlavních orgánů a zažívat ji jako sexuální sílu, pomocí rozumu. Rozum je schopen otočit řídicí kolo tam, kam mu poručí vědomí. A již na počátku boje se svými tvůrčími silami můžeme poznat, jak velkou úlohu má rozum na naší cestě k BOHU. Ó, tento požehnaný had, který může vést svým hadovitým pohybem naši životní energii nejen dolů, ale právě tak vzhůru, k BOHU – je-li naše vědomí pánem nad ním!

Víme velmi dobře, že se tělo v pubertě hlásí se základní silou. Životní napětí je vysoké a pohlavní síla silná. Proto může mladý člověk *ve věku puberty dělat nejrychleji pokroky na duchovní cestě a dosáhnout BOHA*, ovládá-li svou sexuální sílu a přeměňuje ji v sílu duchovně tvůrčí! Mladý člověk má materiál nejbohatší na kalorie, aby mohl nahrát vyšší střediska! Ale vidíme u sexuálně silných zvířat, že sexualita hraje v jejich životě mnohem menší roli než u lidí, kteří nechají své sexuální reakce ještě mnohonásobně zesílit a zveličit pomocí mysli. Jak velkou roli hraje mentální stav vzhledem k sexuálním žlázám, ukazují zkušenosti, které byly získány v situacích ohrožení života.

Po obležení Budapešti cizí armádou se stalo mnoho mužů a žen z nepopsatelného strachu o život impotentními. Odkud věděly pohlavní orgány, že měl člověk ve svém vědomí, ve své mysli strach ze smrti? Odkud ví plodící orgán každého člověka a také každého zvířete, že v nebezpečí života nesmí být zplozeno potomstvo? Přírodovědci znají velmi dobře projevující se vysokou moudrost přírody při katastrofách. Strach ze smrti ve vědomí způsobil v Budapešti u mnohých žen vynechání periody a u mužů ztrátu schopnosti plazení. Naproti tomu známe případ muže, kterého chtěl dobýt násilím nepřátelský ženský voják, a protože muž k tomu neměl pražádnou chuť, nutil ho k tomu pistolí. Muž, který byl v té době velice zneklidněný, že ztratil zdánlivě zcela svou potenci, nebyl již vůbec schopný projevit tělesně své mužství, byl náhle schopen splnit přání cizí agresivní ženy přes svůj odpor k ní. V tomto případě způsobil strach ze smrti právě opak, tedy potenci.

Mohli bychom vypočítat další příklady, které ukazují, jak působí mentalita člověka na pohlavní orgány, a tedy i na pohlavní touhy. Jak může příroda reagovat také odporem, základní princip homeopatie, ukazuje jiný případ. Jeden muž, již léta impotentní, si předsevzal, že využije tohoto stavu k tomu, aby se stal „svatým“, protože musel žít tak

jako tak „zdrženlivě“. Zajímavým způsobem reagovalo jeho tělo v okamžiku, kdy učinil toto rozhodnutí, dosud netušenou potenci. Překážka nebyla tedy v tomto případě v těle, ale ve způsobu myšlení.

Hned na počátku zdrženlivého života odhalíme tedy zcela nevědomě nepředstavitelně působivou moc mysli a myšlenky! A tím jsme učinili prvé největší odhalení a zažili je na svém vlastním těle. První, nejtěžší krok byl učiněn!

Můžeme tedy odvrátit síly ze sexuálních orgánů tělesnou prací. Zcela působivé je to teprve tehdy, když současně s tím odvrátíme také úhlavního nepřítele – mysl; myšlenky necháme zmíknout, dokud jsme se nestali pány nad sexuální silou. To jde nejlépe, zaměstnáme-li mysl něčím jiným. **Dvě věci nemohou být současně na témž místě, proto musíme z mysli vytlačit všechny sexuální myšlenky jinými myšlenkami.**

Řekli jsme, že nemůžeme vést zdrženlivý život, pokud od nás neodpadly sexuální touhy jako zralá skořápka. Zde se nyní vynořuje otázka: Je-li ale ještě nutný boj, proč ho máme přesto vzdávat?

Zaprvé: „Mám“ a „musím“ neexistuje. Dáváme tyto rady jen lidem, kteří chtějí cvičit jógu, aby šli pokud možno co nejrychleji k cíli, protože v sobě mají *neuhasitelnou touhu po BOHU*. Ale nesmíme zapomenout na jedno: Člověk, který je v nitru své bytosti tak daleko, že se chce vzdát sexuality z *vnitřního přesvědčení* a chce použít své sexuální síly jako paliva k zahřátí svých vyšších nervových a mozkových středisek, má stále ještě „v sobě zvíře“, jak to vyjádřil Paracelsus. Také potom má tento člověk tělo a v něm žlázy, které byly zvyklé na pravidelné sexuální uspokojení. A protože tyto nemohou porozumět tomu, proč chce jejich majitel vést náhle zdrženlivý život, požadují dále vybití svého napětí, způsobeného nashromážděnou sexuální silou. Ale příroda je velice pružná! Právě tak jako si žlázy zvykly na pravidelné vybití, tak je můžeme pozvolna odvyknout pomocí vědomím ovládané mysli a jógických cvičení. Je k tomu přirozeně třeba času, u mnohých kratšího, u jiných delšího, než si člověk, ať již muž nebo žena, přeladí žlázy a prosadí v těle svou vůli. Naučí se při tom, jak se může osvobodit z otroctví těla a být vládcem ve vlastním domě. Zde mu pomáhají již zmíněná duchovní a tělesná jógická cvičení, která jsou spolu úzce spojená s *tvůrčí činností*. Vždyť vyšší střediska můžeme otevřít jen tehdy, když *jim dáme možnost, aby z nich proudila tvůrčí síla*.

Cvičení, která člověku pomáhají k přeměně jeho sil, jsou hlavně duchovní povahy. ***Tělesná cvičení pomáhají vést vzhůru tvůrčí sílu do vyšších středisek, duchovní naproti tomu tvůrčí sílu používat.*** Musíme se naučit, jak se ovládají myšlenky a rozum, a řídit je tam, kam chceme. Musíme se naučit přemýšlet o tom, o čem chceme přemýšlet, a ne o tom, co nám kdoví odkud přinesou myšlenky do mysli a nutí nás o tom přemýšlet. Kolik se o tom mluví a jak málo dokonce pilných cvičenců jógy podstoupí tu námahu, aby to zkusili a uskutečnili. Většina očekává od tělesných jógických cvičení, že se mohou lépe soustředit *bez vlastní vnitřní námahy*. Je to právě obráceně: můžeme provádět správně a účinně tělesná jógická cvičení tehdy, když se přitom na ně soustředíme se *vší pozorností. Koncentraci myšlenek se můžeme naučit jedině a pouze tím, že se právě soustředíme. Nejsou žádné magické prostředky, pomocí nichž by se mohli koncentrovat pohodlní lidé bez vlastní vnitřní námahy!*

Tělesnými cvičeními můžeme ovlivnit to, že mozková střediska dostanou větší zásobování krví, tím ožijí a zesílí, a tedy lépe poslouchají a slouží. *Ale poslouchat mohou tato mozková střediska jen tehdy, když je zde něco, co jim poroučí a správně jich používá.* A toto „něco“ jsme *jen my sami!*

Nuže, poručme svým mozkovým střediskům, posílejme do své hlavy více síly a myslme na to *tak, jak to chceme my, a ne jak to chtějí myšlenky!* A k tomu můžeme vzít přeměněnou sexuální sílu, kterou jsme nevydali, ale ponechali sobě. Přirozeně můžeme

stupňovat svou koncentrační schopnost také bez zdrženlivého života a dosáhnout vysokých stupňů. Ale výsledek se dostavuje neporovnatelně rychleji a působení je nápadně silnější, necháme-li si životní oheň zcela pro sebe. **Sexuální síla je forma projevu mého vlastního Nadjá – já jsem to – i když nevědomě. Porozumíme tedy tomu, že když nevydávám sexuální sílu, tedy sebe sama tělem, nýbrž si ji ponechám v sobě a pro sebe, silím tím sám sebe, tedy svou sílu vůle a své magické sugestivní vyzařování. Mohu tedy být daleko více sám sebou.**

Musíme upevnit svůj vnitřní postoj vůči tělu. Jsou-li žlázy podrážděné a promítají na projekční stěnu vědomí sexuální fantastické obrazy a sexuální touhy, potom se nesmíme dát, ale ptáme se: „Kdo je silnější: já, nebo sexuální přání mého těla? Samozřejmě JÁ!“ A ihned se velmi intenzivně zabýváme něčím jiným, co upoutá naši pozornost. Učili jsme se, že na jednom a témž místě nemohou být současně dvě věci a tak musíme vytlačit z mysli všechny sexuální myšlenky jinými myšlenkami. K vytlačení sexuálních myšlenek musí člověk použít takovou činnost, která jej zajímá tak silně, že zapomene na pohlavní touhy. Je jedno, čím odvrátíme svou pozornost od sexuálních přání. Hlavní je, že *ji odvrátíme!* A tu přijde překvapení! Tělo poslechne a pohlavní touhy mlčí!

A jak reaguje tělo na tomto stupni? Pokud jsme plně ponořeni ve tvůrčí činnosti, nereaguje tělo vůbec. Užívá si toho, že je nabíjeno vyššími frekvencemi, čímž se stává zdravějším a podílí se na osvíceném stavu JÁ. Může se stát, že se tělo hlásí po skončení souvislé práce a několika dnech následujícího klidu nejdříve ve spánku erotickými sny, potom ale také v bdělém stavu. Zřejmě ještě nejsme na takovém stupni, na němž můžeme vědomě stále vždy řídit tělo, to je životní proud. Proto cvičíme dále speciální cvičení a začneme opět pracovat s plnou silou a koncentrací.

Jestliže člověk může spotřebovat své síly tvůrčí prací a měl by mít přesto s tělem neúnosné těžkosti, pak mu radíme uklidnit tělo normálním sexuálním životem. Tělo si ostatně přeje sexuální uspokojení mnohem řídkěji, než si myslí lidé, kteří nedopřejí klid svým žlázám, nýbrž je vybičují silně kořeněnými jídly a dráždivými nápoji, erotickou četbou, filmy a jinými dráždivými prostředky. Tím jsou žlázy přepínány, předčasně oslabovány a určeny k zestárnutí. U zvířat vidíme, jak zřídka si přeje příroda sexuální styk.

Vše záleží na tom, co si přejeme. Přání je nejvyšší síla a donese nás právě tam, kam si přejeme dospět, kam si přejeme dospět svou celou podstatou!

V této souvislosti doporučujeme zvláště něco: nemodleme se k Bohu, aby nám pomohl zvítězit nad sexuálním pudem! Nezapomeňme, že Bůh v nás sídlí za naším lidským vědomím ve velkém nevědomí a On sám, BŮH, nás chce dovést vpřed na cestě vývoje. Pomůže tedy tak jako tak, většinou nás docela nutí, daleko více, nežli nevědomý člověk tuší, neboť Bůh sám se chce stát v nás vědomým.

Ale tím, že se modlíme o to, aby nám Bůh odňal sexuální touhy (jak to bohužel mnozí dělají, nehledě na to, že je to trochu dětské), soustředujeme se opět na sexualitu, řídíme mysl znovu na sexuální orgány a ďábel je opět volný! Nemodleme se k Bohu, aby nám pomohl zvítězit nad pohlavními touhami, *pomozme si sami!* Kdo chce dosáhnout nejvyššího božského stupně a touží tak silně a hluboce po Bohu, že se nezajímá o nic jiného, toho přivede jeho silné přání na cestu, na níž se může bez utrpení odchýlit od sexuálních myšlenek a přání a věnovat se s klidnými nervy přeměně svých sil, aniž by se modlil o pomoc. **Kdyby se však někdo, kdo se již nachází na vyšším stupni, tu a tam poddal sexuálnímu pudu, není to ani hanba, ani hřích! Je stále ještě člověkem z masa a krve a nikdo mu nezakázal, aby se sexuálně vyžíval. A právě proto by neměl skládat na začátku cesty slib, aby se potom nemusel stydět, když si dovolí poddat se svým sexuálním touhám. Stud, ne proto, že se sexuálně vyžil, ale proto, že porušil svůj slib. Co se stalo, stalo se, ale jestliže jednou zažil tělesnou jednotu se svou milenkou, z opravdové lásky, z vnitřního popudu a zdravé tělesné touhy, nesmí se v žádném případě považovat za**

slabého, padlého a hříšného člověka. Proč také? Bůh nám nezřídil přehradu a nepředpisuje nám, že musíme vést zdrženlivý život. Nepředpisujeme si proto také nic, nýbrž se ptejme sebe, co chceme mít. A je-li touha po svobodě větší než moc těla, potom dělejme ze svobodné vůle, co děláme!

Cvičíme tedy dále. Jednoho dne potom dosáhneme, že se žlázy uklidnily a dají nám pokoj. Můžeme kráčet dále po cestě duchovního vývoje! Pro muže je tento bod novou zkouškou, neboť muž cítí, i když nevědomě, že sexuální síla má pro vlastní osobu větší význam než plození nové generace. Cítíme hluboko ve své podstatě, že sexuální síla je podstatou člověka. Tím vysvětlíme, proč muži již v dětství hlídají svůj pohlavní orgán, který ztotožňují se sexuální silou, s úzkostlivou péčí a chrání ho před každým možným nebezpečím. Mají zcela správný pocit, že se stane něco neodvolatelného, strašného, kdyby ztratili orgán mužství a s ním svou potenci. Muž instinktivně cítí, že *on sám by byl zničen v materiálním projevu ztrátou své sexuální síly.*

Abychom učinili tuto zkoušku srozumitelnou, vyprávíme charakteristickou příhodu: Měli jsme velmi hodnotného duchovně vyspělého přítele, mnicha, který se stal mnichem proto, aby mohl celý svůj život věnovat hledání Boha – a to vědomě a přímo. Byl to silný muž a plný temperamentu. Celé noci nemohl spát, protože mu tělo nedalo klidu. Dělal vše, co by mu mohlo pomoci, ale zřejmě ještě neuběhl čas ďábla. Přece však jednoho dne k nám přišel zjevně zoufalý: „Pomyslete,“ řekl, „náhle mohu dobře spát, mohu se soustředit na svou práci, tělo již dále nereaguje, dává mi dokonale klid. Proboha, myslíte, že jsem se stal náhle impotentním?“ Musela jsem se hlasitě smát: „Poslyšte,“ řekla jsem mu, „cvičíte již dlouho s velkým vynaložením síly, abyste uklidnil žlázy, abyste se mohl nerušeně věnovat svým duchovním pokrokům. A nyní, když je vaše snaha o vedení sexuální síly do vyšších středisek korunována úspěchem, jste se polekal, že se vám podařilo to, co jste hledal a chtěl celou touhou? Uklidněte se, nestal jste se impotentním, naopak. Přiblížil jste se tomu, abyste se stal pramenem vší potency.“

Takový je člověk, dokonce i tak rozhodný, silný charakter jako náš přítel mnich! To jsou „dětské nemoci“, které musí člověk prodělat, než získá zkušenosti, když se již nenarodil jako „pomazaný“, „vyvolený“. A není to hanba dostat dětské nemoci. „Úzká, strmá a kostrbatá je stezka, vedoucí do nebeského Království,“ řekl Kristus, a on věděl, co řekl. Bojoval také pro nebeskou říši a postil se v poušti čtyřicet dnů a právě potom, co se stal z Nazaretského Kristem, ho ďábel nejvíce pokoušel. „Ďábel“ nás přirozeně také nešetří, ale musíme mít před očima velký příklad a vědět, že je vítězství možné!

Příhodí se přirozeně také, když jsme již dosáhli stupně, že nám dají žlázy pokoj, že se například při jižním větru probudí a promítají se nám erotické myšlenky. Potom cvičíme jógická cvičení a zaměstnáváme se dále tělesnou a duchovní prací, což nám opět a opět a stále účinněji pomůže a uklidní nás. A když se již otevřely před pohlavní silou dveře k vyšším střediskům, proudí tato ještě nějakou dobu opět ke svému nižšímu druhu projevu, kde se projevuje jako tělesně-sexuální síla. Cesta dříve široká a pohodlná láká a přitahuje stále ještě životní proud k sobě.

Následující stupeň nám dává již mnohem více radosti. Nebojujeme již o to, abychom uklidnili pohlavní orgány a přivedli myšlenky pod naši vládu, nýbrž začínáme přeměňovat sexuální síly, odvrácené od pohlavních orgánů, používat jich *jako duchovních sil*. První velký krok byl učiněn, dosud uzavřené dveře k vyšším střediskům projevu byly otevřeny. Jak můžeme nyní používat těchto duchovních sil?

Pomysleme dobře: Co to znamená přeměňovat sexuální sílu na duchovní? Je v lidech přístroj, ve kterém můžeme převést a změnit kmitání frekvence sil na jiné formy projevu? Ano! Je jich dokonce několik. Jsou to čakry, které nejen vyzařují, ale fungují také jako transformátory. To však víme jen rozumem. Použiji-li nervových středisek, která jsou sídly čaker, nezažívám různé kmitání jako „kmitání“ nebo „frekvence“, nýbrž

bezprostředně zažívám určité stavy bytí. Vezmu za příklad uši, to jest ušní nervy, které vnímají všechny kmity tónů a sdělují je mému vědomí. Ačkoli jsem se rozumem učila a vím, že tóny jsou kmity a různé tóny mají různé kmity, nebude je vnímat vědomí jako různé kmity, ale zcela jednoduše je *uslyším* jako různé *tóny*. A nebudu moci vnímat, kolika kmity vibruje jeden tón *více* nebo *méně* než druhý, ale *uslyším je jako hlubší a vyšší tóny!*

Tak je to s tvůrčí silou. V jejích nižších kmitech ji nebudu vnímat, jak *vibruje*, nýbrž *ve svém těle* cítit a vnímat jako sexuální pud. V jejích vyšších kmitech – v mé duši – ji budu cítit jako lásku, jako duševní pud po jednotě. Ještě výše jako pud po tvůrčím projevu, jako talenty, jako intuici a tvůrčí ideje. V jejích nejvyšších frekvencích ji budu vnímat jako čistě duchovní stav bytí – **JÁ JSEM!**

Tak jako mne uschopňují uši a ušní nervy slyšet tóny, takže vnímám tóny a ne uši a ušní nervy, tak vnímám tvůrčí sílu různými orgány projevu a čakrami jako sexuální pud, jako city a jako bezprostřední stavy bytí. Cítíme z aktivace vyšších nervových a mozkových středisek jen tolik, že jsme se stali náhle intuitivními. Že máme tvůrčí ideje a že dostáváme chuť k tvůrčí práci, že se u nás projevují netušené talenty, že se nápadně zvýšila naše síla vůle a koncentrační síla, že se stáváme sebejistými, a na působení, které provádíme u svých bližních, pozorujeme, že jsme se stali sugestivními. Nesmíme proto očekávat, že se čakry a jejich sídlo, vyšší nervová a mozková centra, hlásí nějakými pocity nebo jinými znameními, v činnost. Vnímám uši, ušní nervy a také jiné smyslové orgány právě tak jako vyšší nervová a mozková střediska a čakry jen tehdy, když nejsou zcela v pořádku a snad bolí. Pokud pracují zdravě, nepozorují, že existují.

O přeměně sexuální síly můžeme dát vysvětlení jen potud, pokud vysvětlujeme, jak se to *dělá*. Potom *zažijeme a pochopíme všechny tyto věci bezprostředně!* Pokud se nenamáháme, nemůžeme rozumět tomu, co je to *blaženost, naplnění, absolutní spokojenost a sebejistota*, které se zažívají jako vědomý stav bytí, když jsme se stali schopnými přeměnit tvůrčí sílu z její sexuální do její vyšší formy a můžeme říci, *já jsem to*. Jak může vědět a rozumět minerální roztok tomu, co se s ním děje, když krystalizuje? Molekuly se samočinně řadí do tvaru krystalu, krystalové mřížky, kterou může vytvořit *jen* tento minerální roztok sám, protože *on to je!*

Tak **může být každý z nás jen tím, čím je, a to se nedá předem vysvětlit, protože každý je individuálním tvarem projevu Boha, tedy rozdílným od ostatních. Tak jak minerální roztok začal něco dělat, a nemohl dělat nic jiného, než být sám sebou, svým charakteristickým tvarem, aby projevil svou krystalickou podstatu, tak musíme také my něco dělat, a nebudeme také schopni dělat něco jiného, než stát se sebou samými a projevit sebe samé krystalizované!** Tím bezprostředně zažijeme tajemství tvůrčí síly, s pomocí BYTÍ pochopíme! **Jen ti, kteří to již chápou, protože tím již jsou, mohou dávat rady.** Stát se schopným *být* musí každý vlastní zkušeností a vlastními zážitky.

Jak začneme? Duchovní, tvůrčí práci. A jakou? Neptejme se na to. Nebudeme tak jako tak moci dělat nic jiného, než co sami jsme. A k čemu máme chuť, to jsme. Nuže, budeme dělat něco, k čemu máme talent a chuť, a provádět to podle času, který máme k dispozici mimo povolání, mimo činnost zajišťující naši existenci. Vždyť je tak mnoho lidí, tak mnoho osudů, tak mnoho cest!

Jestliže někdo začal žít zdrženlivě, zpozoruje, že jde meditace nesrovnatelně lépe než dříve. Bylo již vysvětleno, že neprožitá sexuální síla se nastřádá, životní napětí se zvýší a toto zvýšené napětí působí na míchu jako silné dráždění, silné zahřátí. Tím jsou samočinně vyšší nervová a mozková střediska drážděna. Tento stav se projevuje ve vědomí člověka tím, že se stává *bdělejší*. Začíná žít! Teprve teď zpozoruje, že dosud sotva žil. Jeho život byl vegetováním, byla to fraška. Dýchal, jedl a pil, dokonce pracoval, a přece měl stále pocit, že se nepodílel na životě, nezúčastňoval se, vše mu připadalo jako

sen, většinou špatný sen. Nebyl zde, nebyl *zde nyní*. Nebyl *bdělý!*

Teď začíná člověk být živoucím, uvědomělým, začíná se osvobozovat z prostoru a času. Cítí v sobě oheň života, začíná být sám sebou. Nyní náhle rozumí tomu, co mluvil Kristus tím, že označil mnohé lidi jako „mrtvé“ a mnohé jako „živé“.

Je nemožné popsat tyto stavy právě tak jako popsat chuť kaštanů tomu, kdo nikdy kaštany nejedl. Můžeme mluvit jen v podobenstvích. Slova „být bdělý“, „stát se uvědomělejším než dosud“, „stát se živoucím“ apod. jsou jen slova, která nahrazují výrazy, které nemáme pro tyto zvláštní stavy. Nejlépe to snad můžeme říci takto: Jestliže jsme dosud byli pevně přesvědčeni, že jsme bdělí, vědomí a živí, tedy se přece probudíme působením vyšších frekvencí tvůrčí síly a vidíme, že jsme nebyli bdělí, vědomí a živí, nýbrž že jsme jen vegetovali a vedli život podobný snu. Jako je spící člověk přesvědčen ve svém snění, že „bdí“ a „žije“, a uvědomí si teprve po probuzení do denního vědomí, že snil, tak se mu také stane, až se probudí působením „dračího ohně“, že si uvědomí, že vedl dosud snový, stínový život.

Jakmile zažijeme tuto „bdělost“, nerozumíme tomu, že jsme mohli dosud věřit, že jsme bdělí a živoucí. Probudil se v člověku mnohem vyšší životní oheň, ale tento oheň nepůsobí v těle, necítíme žádné teplo (jak to mnozí očekávají), nýbrž cítíme oheň, *světlo* ve vědomí, v duchu, v sobě samém. Mnoho lidí, kteří touží po tomto „probuzení“, se pokouší je v sobě zažít a dělají v meditaci velkou chybu, že chtějí *tělesně* zažít nějaký mystický stav. Omyl! Všechny tyto stavy jsou výlučně *stavy vědomí*. To znamená, že já sám jsem *světlem vědomí*, a tělo s tím má co dělat jen potud, že začíná být daleko intenzivněji živoucím. Je nabíjeno novou životní energií, mládne a uzdravuje se. Stává se ohebným a poslušným služebníkem vlastního Nadjá. Žijeme ve zvýšeném, vznešeném životním stavu. Tento stav není hysterický! Opak je pravdou. Nacházíme se ve zvýšeném, světlém, čistém duchovním stavu vědomí, ve kterém jsme mnohem klidnější a objektivnější než dříve. Právě proto, že jsme znovu „*nyní zde*“, jsme daleko více „*při sobě*“ nežli jsme to vůbec dříve považovali za možné. V duchovně osvíceném bdělém *stavu jsme klid, sebevláda sama*, jsme svými vlastními pány, svým vlastním *Nadjá*. To je pravá *duchovní přítomnost*, kterou můžeme mít nepřetržitě v sobě jako denní vědomí i mimo dobu meditace. V tomto stavu nemáme vědění, neboť jsme se sami stali Věděním.

Skutečně duchovní stavy jsou velmi jednoduché: jsme jednoduše *nyní zde!* A dokonale bdělí, tak bdělí jako jasné světlo slunce! Toto jasné světlo zažíváme v dokonale světlém, prožhaveném vědomém stavu bytí jako JÁ JSEM! Nemysleme již tato dvě slova, ale *jsme tím* bez myšlení slov!

Tohoto stavu můžeme dosáhnout také v práci. Prací se poutá pozornost člověka, pomáhá mu být „*nyní*“ a „*zde*“, být „*bdělým*“. Mladému muži, který se ptal Krista, co má dělat, aby dosáhl blaženosti, odpověděl Kristus jen jediným slovem „*Bděte*“. Tím řekl vše! A při práci se také stáváme bdělejšími a bdělejšími a ještě více bdělejšími, jestliže ji provádíme s dokonalou koncentrací, dokonale vědomě, ale *aniž bychom mysleli na to, že jsme vědomí*. Jaká práce to má být? Jakákoli! Neboť není důležité, na čem pracujeme, ale jak pracujeme. Jakákoli práce, k čemuž počítáme každý sport nebo gymnastiku, činnosti, které nás nutí stát se pány nad hmotou, nad tělem. Kdo někdy provozoval sport s plným soustředěním a podával postupně stále vyšší výkony, zná nadšené a obšťastňující stavy vlády nad tělem a nad přírodními silami. Cirkusový artista zažívá při nadlidských výkonech během svého představení vysoký, duchovní pocit štěstí a radosti. Je známo, že mnozí artisté, kteří riskují život svůj i svých spolupracovníků během jejich představení, žijí jako mnichové. Ve svých představeních zažívají daleko větší radost a šťastné pocity než v krátkodobém sexuálním zážitku. Riskují dokonce život, aby dosáhli těchto vysokých radostí! (Co by člověk často udělal pro jeden sexuální zážitek). Kdo je spřátelen s lidmi z cirkusu, ví, že je mezi nimi mnoho těch, kteří by mohli říci s Beethovenem: „Není vyššího

šťěstí, nežli dosáhnout vítězství nad tělem nebo nad divokými zvířaty a ukázat toto vítězství ducha, *Já, lidem.*“

Lidé, kteří prováděli duchovní činnost ještě mimo své povolání nebo bez něho, mohou této činnosti využít jako žebříku vědomí, jako Jakubova žebříku. *K čemu máme chuť, co nás z plna srdce skutečně zajímá*, to si máme vyvolit. Ať malujeme, modelujeme, tkáme koberce, hrajeme hudbu nebo děláme zahradnickou práci nebo píšeme básně a knihy, je bezvýznamné. Jen se *nesmíme spokojit s průměrnými výkony*, ale snažit se bezpodmínečně o nejvyšší stupeň. **Nic nepomáhá tak lehce v pokroku vpřed jako sexuální síla proměněná v tvůrčí sílu a jako duchovní síla vyzářená jako tvůrčí práce.** Tvoříme tedy něco, co takové může také být. Potom se nemusíme vůbec starat o to, jak chceme „odvrátit“ své myšlenky. Jsou upoutány na práci, bez malého osobního vědomí. Jsme připoutáni tak silně na přítomnost, že myšlenky, *spojující stále minulost s budoucností*, nemohou vniknout do této *trvalé přítomnosti*. Bezděčně se odpojujeme z času a prostoru. Řídíme sexuální sílu automaticky a bezděčně do vyšších středisek, kde působí jako tvůrčí magické síly. Pěstujeme-li nějaké umění, nesmíme se starat o to, jsme-li uznávanými slavnými umělci nebo ne. Tato pýcha pochází z malého „já“, z osobnosti, která je pyšná, zároveň se podceňuje a potřebuje zvenku potvrzení, očekává uznání. Nesmíme pracovat proto, abychom se stali „uznávanými“. Práce je to nejdůležitější, protože se vyvíjíme s ní. Práce pro práci, pro dosažení vývoje vede člověka vpřed. Nejdůležitější je, že *provádíme práci, která je stále sama sebou, s plnou koncentrací, celou duší a s plným zájmem* a že s ní nejsme lehce spokojeni, ano, i když provádíme jen jednoduché domácí práce.

Pravý umělec pracuje pro práci samu, je šťastný, pokud je činný, pro něj je práce sama nejvyšší odměnou, protože se během ní nalézá ve zvýšeném, osvíceném stavu. Pro člověka, který pracuje s celou duší, je dokonale stejné, má-li velký talent anebo začíná-li na nižším stupni, protože vše je jen relativní. **Od stupně, na němž se nyní nalézáme, se máme pokusit jít výše! To je to nejdůležitější! Jít výše!** Největší umělec světa musel také jednou začínat na nejnižším stupni lidské a umělecké dráhy, i když snad před velmi mnoha vtěleními. Neztrácejme čas a pokusme se provádět svou práci tak dokonale, jak je to jen možné, s nejvyšší námahou a koncentrací. Pak poznáme, že se mohou talenty vyvinout netušeně! Nebudme spokojeni s méněcennou a průměrnou prací. Pokusme se ji provádět ještě dokonaleji, ještě řádněji, abychom mohli vyzvednout nejjemnější nuance. Pak poznáme, že naše koncentrační schopnost nemá hranic. Jestliže jsme již dosud pracovali s nejkrajnější koncentrací, objevíme příštího dne, že se můžeme soustředit ještě intenzivněji, a poznáme během práce nové možnosti, které nebyly předešlého dne ještě patrné. Objevíme *podstatu práce* a nové, ještě hlubší krásy, které jsme dosud nemohli vidět, protože jsme se opět vyvinuli o jeden stupeň výše a mohli se soustředit o stupeň silněji. Otevře se nám nový svět a další světy, o nichž jsme neměli dříve ani tušení, jako jiní lidé. Přitom jsme žili uprostřed toho, ale naše oči byly ještě zavřené, ještě slepé. Nyní, při práci, se zavrtáváme do nejniternějších světů, až k jádru podstaty věcí a současně také až ke svému jádru podstaty. Také mimo naši práci se nám otevrou jiné světy. Začínáme náhle s velkou jasností rozumět spisům velkých lidí a proroků, kterým jsme dosud nerozuměli, které pro nás byly zamlžené a záhadné. Nevýslovná radost nás naplňuje, nalézáme nové bratry, nové přátele, kteří k nám mluví přes minulá staletí a tisíciletí, přes čas a prostor, k nám, protože jim *rozumíme*, protože jsme se s nimi *sjednotili!*

A pokračujeme ve své činnosti, především na nás samých. Vychutnáváme čistě duchovní radosti a šťastné pocity, které nejsou srovnatelné s krátkodobými tělesnými radostmi. Nepopsatelná rozkoš tvůrčí práce vyplňuje celou naši bytost při práci i v době klidu. Tvůrčí síla v nás dále pracuje, nemůžeme se dočkat, až přijdeme opět k naší činnosti, protože máme pocit, že *skutečně žijeme* jen během své práce. Něco se v nás

otevřelo. Pomocí stále se stupňujících tvůrčích sil vykvetla radost ze svobody a neohraničenosti. Máme zajímavý pocit, jako bychom nepracovali my, ale jako by pracovalo něco v nás, co všechno ví a vede nás a ukazuje, jakým způsobem můžeme dosáhnout a projevat dokonalou harmonii, ba dokonce dokonalost ve své práci. Toto Něco a já, tito dva jsou dokonale zajedno. A rozumíme, co míní zenbuddhisté pod pojmem „zen“ a co znamená mystická svatba, unio mystica rosikrucianů a velkých mystiků, protože jsme ji v sobě prožili a prožíváme.

Já a tvůrčí princip, Logos, jsme *jedno!*

JÁ a já jsme *jedno!*

Zmocní se nás horečka, zapomínáme na celý svět, nejsme již osoba, která má někde ve vnějším světě jméno, neboť jsme se stali kapkou v neomezeném oceánu. Máme podíl na Boží tvorbě a tvoříme nové světy, když už je tento náš svět tak malý, ale cítíme, víme, že máme v sobě schopnost působit v malém právě tak dokonale, jak působí Bůh ve velkém. Dveře ve směru do vnitřního světa se otevírají ještě dále, spatřujeme stále nové světy, nové nádhery. Poznáváme nové pravdy, dostáváme nové ideje. Odkud? Ze sebe, kde je nevyčerpatelný pramen, z BOHA. Jaký je rozdíl? Je vůbec nějaký rozdíl? To vše jsou jen slova. Ideje, které se u mne staly vědomými, jsou světlo jako třpytné světlo Boží a v tomto světle vidím vše, všechny pravdy země a nebe, kam jen zaměřím reflektor svého vědomí. Toto světlo mne naplňuje nevýslovným štěstím a nepopsatelnou radostí. Tělo se na těchto radostech také podílí: ve svém srdci, ve své hrudi, ve své hlavě, nahoře v temeni, v každém vlákně svých nervů cítím nový život, který mne oživuje, který mi dává životní sílu, odvalu, sebejistotu, ŽIVOT sám, takže již nemohu mít vůbec strach z ničeho, docela ničeho. Ani ze smrti. Božský, неотřesitelný klid ve mně panuje, JÁ SÁM JSEM tento klid a sebejistota. Ani nepotřebuji, ani nečekám důvod k tomu, abych byl šťastný, protože *jsem štěstí samo!* Co by *mne ještě* mohlo obšťastnit? Já *jsem* to, co vyzařuje štěstí. Jsem vědomý, nebo nevědomý? Co je to za slova? Co znamenají? Tyto stavy stojí nad takovými pojmy. JÁ JSEM! Není to dosti? Ano! *Já jsem* ve skutečnosti. JÁ žiji! JÁ jsem ŽIVOT! Proč to ještě potřebuje moje vědomí rozumově vnímat a registrovat? Stal-li jsem se sám kaštanem, proč psát disertaci o tom, jaká je jeho chuť – moje chuť – když JSEM sám jím samým! Potřebuji to ještě myslet nebo říkat, jestliže žiji, jak jsem dosud nikdy nežil? Není na tom dosti, že sám jsem *Radost, Štěstí, BYTÍ...*

Nepotřebuji o tom dále hloubat ani myslet. Slova jako „nevědomí“ nebo „vědomí“ jsou jen slova, ale nejsou tím, čím *jsou*. Slova jsou vně, ve vnějším světě, mimo moje Nadjá, někde v mé hlavě. Ve svém vnitřním světě JSEM JÁ! Ale ani toto nemyslím, ale dělám to nyní, abych to mohla napsat, abych to učinila nějak srozumitelným lidem, kteří se trápí s touto otázkou, abych to vyjádřila slovy *Já jsem* v nadšení BYTÍ, já sama, aniž bych to myslela, aniž bych nad tím hloubala. Není nic, co by mne mohlo vylákat z mého BYTÍ. Čas... prostor... pojmy vnějšího světa. Pro mne existuje jen absolutní Existence, samo BYTÍ, protože JÁ JSEM TO!

Stav *bytí* můžeme popsat a učinit srozumitelným právě tak málo, jako nemůžeme vysvětlit, jak poslouchat tón, jak čichat vůni, jak chutnat chuť, vidět barvu, tvar. Ti, kteří již tyto věci zažili a zakusili, se s porozuměním usmívají, protože vědí, o čem se mluví. Ostatní mohou udělat jen jedno: *sami zkusit*. Tak je to s přeměnou sexuální síly v duchovně božské síly. Kdo to poznal, může se s porozuměním usmívat, a tento úsměv je známým úsměvem Buddhy, který vše ví, který ví nejvyšší pravdy, který ví nejvyšší pravdu o BOHU, o věčném BYTÍ. Kdo to ještě nezkusil a nezažil, nemůže také rozumět, co je tak obšťastňujícího na přeměně sexuální síly, že se námaha vyplatí. Jak bychom mohli například vysvětlit nějaké bytosti, která byla stvořena bez pohlavních orgánů, co je tak obšťastňujícího při sexuálním zážitku, že lidé, kteří mají sexuální orgány, jsou schopni a připraveni pro jeden sexuální styk s jistou osobou k nejvyšším hrdinským činům, ale také k

největším pošetilostem. Můžeme jen radit lidem, kteří na sobě samých nezkusili proměnu sexuální síly a usmívají se nad tím posměšně a nadřazeně, aby o tom nedělali soudy anebo hloupé vtipy. Měli by napřed zkusit zažít přeměnu. Měli by přemýšlet o tom, proč všichni velcí lidé, kteří nám chtěli ukázat a vysvětlit pravdy o cestě osvobození člověka z otroctví hmoty k moci ducha, nás na této cestě předcházeli. Tito titánští duchové nás naučili, že vědomí ve vyšších centrech, v nichž se nad něčím *nepřemýšlí*, ale v nichž se tím něčím *stáváme*, tím *něčím jsme*, je nejvyšší božský stav. A k tomuto stavu nám pomáhá jako hnací síla, sexuální síla nespotebovaná v sexuálních zážitcích, ale obrácená dovnitř a přeměněná ve tvůrčí božské energie. Had, který se kouše do svého vlastního ocasu! Kdo má uši k slyšení, slyš...

A tělo? Neozývají se nikdy znovu sexuální touhy? Jak reagují žlázy?

Nezapomeňme na jedno: **Sexuální přání tělo má, jen když já jsem uvnitř v tomto těle. Tělo nemá sexuální touhy, ale můj pud po božské jednotě se promítá do těla jako sexuální touha. Mrtvola nemá sexuální přání. Dosáhl-li jsem ve svém vědomí božské jednoty, unio mystica, tedy, jsem se svých duchem, svou podstatou jednotou, tedy celkem, pak již dále nepromítám do těla sexuální touhy.** Nejvnitřnější pravá podstata, duch, nemá pohlaví. **Mé tělo se uklidňuje jako svázané zvíře, které mne absolutně poslouchá, a přesto žije mnohem intenzivněji a je mnohem potentnější než tělo lidí, kteří jsou ještě uvězněni v sexualitě a vydávají životodárnou sílu.** Při každém sexuálním spojení bytosti trochu umírají. Vydávají stále znovu svou životní energii, ať již má nebo nemá být dosaženo cíle dát jiné bytosti nový život. *Stali-li jsme se celkem, také celá životní energie zůstává ve službách našeho vlastního těla*, protože zduchovněnou sexuální energii, tvůrčí sílu, také užíváme a vyzařujeme tělem. Každé nejmenší vlákno našich nervů je nabíjeno tímto nejvyšším, božsko-magickým proudem. Tak můžeme rozumět tomu, proč většina velkých lidí, kteří nás předešli na této dlouhé cestě k cíli, měla velmi zdravé tělo a dosáhla mimořádně vysokého stáří.

Ale není důležité to, že dlouho žili, ale že žili *zdraví*. Potřebujeme se starat o své tělo jen potud, aby bylo udrženo zdravé, v absolutní rovnováze, v nebeském klidu. Jako slunce rovnoměrně rozlévá paprsky do prostoru, tak musíme vyzařovat sílu, která je mé JÁ, kterým JÁ JSEM, všemi nervovými středisky pomocí řízení vědomí. Neboť nezapomínejme, že naše pohlavní žlázy jsou určeny nejen k udržení druhu, ale hrají již zmíněnou důležitou roli v našem těle! Jsou nositelem napětí v našem těle a od něho je závislé jeho mládí. A tak dosahuji rovnováhu, harmonii, jistotu a klid v mé duši jako v mém těle – a já jsem pánem ve svém domě! A největší nepřítel člověka, strach, mne může uchopit právě tak málo, jako může uchopit tma světlo!

Štěstí a vnitřní veselost, kterých se dosáhne tímto způsobem života, dávají právě tak tisíckrát větší štěstí a větší radost, jako má duch tisíckrát větší sílu než tělo. Duch je příčinou, tělo účinkem. Tělo je jen zrcadlením ducha a sexuální radost, dokonce ta nejvyšší rozkoš je také jen odleskem radosti, naplněním a blažeností, které zažíváme působením ze sexuální síly přeměněné tvůrčí síly, Logosu, a obdržíme jako stav vědomí, zde JÁ JSEM TO. Toto štěstí nevydáváme, abychom je znovu budovali a opět a opět využívali a ztráceli, až se tělo opotřebuje, vyčerpá a stane se impotentním. Dostaneme vnitřní božskou radost, nosíme ji nepřetržitě v sobě, *jsme sami touto radostí*. A tato se ještě sama den ze dne zvětšuje, jako se stále zvětšuje zlaté jablko lásky v pohádce, čím více se z něho jí.

Tvůrčí síla, kterou stupňujeme duchovní koncentrací, se stále zvětšuje, až vědomě dosáhneme neohraničenosti božského Nadjá. A tělo se podílí na tomto stupňování tvůrčích sil. Vyššími frekvencemi rozpínajícího se vědomí se stále ozdravuje, stává se stále více poddajným služebníkem ducha. Závisí to na lidech, jak používají tvůrčích sil, jak

je využívají, jak s nimi hospodaří. Nyní tomu rozumíme, proč lidé, kteří dosáhli nejvyššího stupně, proroci, Sibyl, Boží lidé (boholidé) již nevydávají své tvůrčí síly jako sexuální sílu. Nebyli to pošetilí lidé, kteří zahodili něco, co dává radost a požitek. Zažili v sobě vědomě druhý pól, proto nepotřebovali hledat venku doplnění. Sami sebe doplnili, stali se z poloviny CELKEM. Sami se stali vědomě, tvůrčí silou – Logosem – svým vlastním božským *Nadjá*.

To je přeměna sexuální síly v duchovní božskou tvůrčí sílu. To je vzkříšení ze smrti do věčného ŽIVOTA! A tajemství sexuální síly spočívá v tom, že napřed pomáhá lidskému duchu jako spojovací prostředek mezi hmotným a duchovním světem k tomu, aby se mohl narodit ve hmotném těle, potom člověka nutí a pomáhá mu jako hnací síla, aby zahřál sám sebou, sexuální silou jako palivem, svá vyšší nervová a mozková střediska, a tím zvedl *ještě v těle své vědomí až k božskému vševědomí*. Proto musíme využít této příležitosti ještě během pozemského života, dokud žijeme v těle, abychom dosáhli konečného cíle každé živé bytosti – BOHA.

Vezměme si srovnání: Kus palivového dříví touží celou svou podstatou po ohni. Je studený, tuhý a neživý a touží po tom, aby byl prožhaven. Touží po tom, aby žil, aby byl povýšen. Touží celou silou po božském ohni! Potom je jednoho dne zapálen, začíná hořet, a tak se dřevo sjednotí s ohněm, který je prožhavuje, oživuje a povyšuje. Ale právě proto, že je oheň prožhavuje a oživuje, shoří dřevo, stává se popelem a umírá. Dřevo neví, že z této smrti je spasení a je možné vzkříšení. Kdyby využilo času hoření a přeneslo své vědomí z podstaty dřeva do ohně, aby se v něm stalo vědomým, aby se s ním sjednotilo a samo se stalo ohněm, potom by jeho vědomí nemuselo zemřít se smrtí jeho dřevěné podstaty. Potom by mu mohlo být lhostejné, stane-li se ze dřeva, kterým dříve bylo, popel, nebo zda oheň, kterým se nyní samo *stalo*, spálí nebo nespálí další kusy dřeva. Mělo by potom také možnost dále existovat ve svém neviditelném, neprojeveném duchovním tvaru, když oheň nic nespaluje. S ohněm by dále existovalo také vědomí bývalého dřeva ve své znovuzrozené, vzkříšené pravé podstatě jako OHĚŇ!

Naše cesta je tatáž. Když my lidé poznáme, že nemusíme zemřít s hmotným tělem, využijeme-li času a příležitosti a přenášíme-li naše vědomí z naší lidské podstaty do ducha, do hořícího ohně, do života, zatímco žijeme, zatímco hoříme ohněm Ducha, potom neumírá naše vědomí se smrtí těla. Znovuzrodili a vzkřísili jsme se v ohni, v duchu, v životě.

Musíme tedy využít času a příležitosti, pokud žijeme v těle, pokud nás duch oživuje a hoří a naše tělo má ještě svou plnou potenci. Duch nám dává život. Jestliže se tudíž ztotožníme ve svém vědomí ještě během hoření, během života, se svým ohněm, se svým duchem, potom se sami v životě probudíme, uvědomíme se na nové úrovni, to znamená, že se staneme životem samým, který nemůže zemřít, protože právě to je ŽIVOT! Potom jsme se sami stali – ohněm – duchem – životem – Logosem – který vše tvoří a oživuje svým ohněm a udržuje.

Byli jsme tím vždy, jen naše vědomí vypadlo z duchovního, rajského stavu do „dřeva“, do těla, ztotožnilo se s tělem. Ale není-li člověk uvědomělý ve své skutečné podstatě, umírá s jeho tělem také jeho vědomí a to pro něj znamená smrt. Jestliže se ale naopak stal během svého pozemského života, během své inkarnace, tedy dokud hoří ohněm ducha, vědomým ve své pravé podstatě, ve svém vyšším Já, ve svém duchu, potom jeho vědomí neumírá s tělem, ale zůstává vědomým a žije dále, jako kapka vody v oceánu, ve vševědomí, v BOHU!

To je vzkříšení podle křesťanského pojmenování, to je nirvána podle orientálního pojmenování. A dosáhnout tohoto stavu vědomí, identifikace vědomí se životem, s věčným BYTÍM, s BOHEM, jako nejvyššího, ale všem lidem dosažitelného cíle, nás učili všichni Boží lidé, kteří dleli na zemi. To je osvobození ze zákonů hmoty, těla, osvobození ze smrti

a z ukřižování našeho ducha na dvou trámech času a prostoru. To je uvědomění, probuzení v samém životě, v samém BOHU, osvobození od bezmocnosti nevědomého ducha v těle. Tomuto vzkříšení v novém vědomí nás učí Kristus, učí nás středověcí alchymisté, rosikrucianti, učí všechna náboženství minulosti a přítomnosti a každý velký zasvěcenec.

Kámen mudrců je božské vševědomí a jeho magická duchovní síla nad celou přírodou. A elixír života je „jako voda tekoucí oheň“ a „ohnivá voda“, to znamená vysoké frekvence božského sebevědomí, které lze vést do těla zcela vědomě tak, jak lze zavést do kusu železa elektřinu a magnetismus a tím je nabít, tedy zmagnetizovat a zelektrizovat. Křesťané nazývají tento proud „Kristovou krví“, rosikrucianti „elixírem života“. Je to životní proud Logosu, Života, božského Nadjá!

Velcí zasvěcenci, prorokové, Sibyl, veleknězi a velekněžky velkých národů minulosti a Boží lidé, kteří se čas od času objevují na Zemi, nebyli a nejsou bláhoví lidé. Nebyli by zahodili pro nic za nic sexuální radosti, které mají mnozí lidé za jediný životní obsah a cíl, kdyby za to nebyli vyměnili tisícinásobnou protihodnotu. Vyměnili jen „dřevo“ za oheň. Jako mudrci vzdali klidně tělesné, velmi krátce trvající pomíjivé radosti pro pramen všech radostí a všeho štěstí, pro věčné a nepomíjivé, blaženost, svobodu a moc, dávající podstatu vší potence.

Mystická svatba je spojení lidského vědomí s pravým Nadjá, s Božím Duchem pomocí zduchovněné sexuální síly.

Skutečností je, že má člověk v sobě tuto možnost, i když si jí není zcela vědom. V nevědomí člověka sídlí Bůh, a jak jsme se již zmínili, spočívají dva póly v Bohu společně. **Člověk myslí a žije v pohlaví, jen pokud ztotožňuje své vědomí s tělem. Probudí-li se ve svém vědomí v Bohu, potom v něm přestává postoj pohlavní bytosti a představa o pohlavích a on v sobě samém nalézá v odhaleném, zcela uvědoměném nevědomí (které již právě není v tomto stavu nevědomím) druhý pól, své vlastní doplnění, které zde dosud také stále bylo, ale v latentním, nevědomém stavu – a sjednotí se s ním. Nyní, protože v něm, řečeno v první osobě, ve mně, se vše stalo vědomým, takže již nemám nevědomí, stal se ve mně vědomým i druhý pól a poznávám, že také tento jsem já sám. V partnerovi patřícím k druhému pohlaví, se kterým jsem cítil vnitřní jednotu a pokoušel se ji také zažít a uskutečnit v těle, jsem hledal toto latentní spící doplnění mého absolutního pravého Nadjá, ve kterém oba stále spočívají spolu, spočívají a budou spočívát až do věčnosti, protože patří k sobě, protože oba díly JSEM JÁ SÁM! Když jsme dosáhli božské jednoty dokonalého vševědomí, jsme vědomými v absolutním androgynním stavu.**

Rosikrucianti nazývali člověka, který dosáhl tohoto stavu, hermafroditem. Slovo je složené ze dvou řeckých jmen Hermés a Afrodité a znamená, že tento člověk uskutečnil ve svém vědomí oba póly. Ve znázornění ukazovali rosikrucianti „hermafrodita“ se dvěma hlavami, protože dosáhl svého osvíceného stavu ovládnutím sexuální síly, které používal jako topiva, a znázorňují jej na drakovi, vládci tohoto světa, naší Země. Protože sexuální síla vládne na Zemi.

Různá svatá písma lidstva mluví všechna o tomto androgynním nebo hermafroditním prapůvodním stavu. V Bibli je znázorněn historkou o Adamovi, který byl zpočátku androgynní bytostí, mužem-ženou. Teprve až Adam upadl do hlubokého spánku, to znamená, když ztratil své božské vědomí a stal se nevědomou bytostí, vytrhl se z něho ven negativní pól, ženský princip. Potom Bůh přetáhl přes oba oděv, kůži, jak říká Bible, to znamená, že jejich duch se oblékl do hmotného těla, které nyní projevuje jen jedno pohlaví, a tím také dostali pohlavní vědomí. Představovali si, že jsou muž a žena, a zapomněli, že jejich podstatou je DUCH a CELEK.

Androgynního stavu nemůžeme, podle současného řádu přírody, tělesně

dosáhnout, nemůžeme ho uskutečnit. Je to možné jen v duchovním stavu, v pravědomí. Můžeme dosáhnout tohoto božského stavu, ve kterém v sobě spočívají oba póly, ve *svém vědomí jako stavu vědomí* a zažít jej.

Je nutné zdůraznit, že tělo člověka patří i potom beze změny jednomu pohlaví, i když již dosáhl nejvyššího stupně. Jestliže učiníme cvičeními vědomou také druhou, latentní polovinu naší podstaty a uskutečníme v sobě své doplnění do celku, i potom zůstává člověk ve svém těle mužem nebo ženou! Tedy v žádném případě mužem-ženou, tělesným hermafroditem. To by bylo v těle podle současného řádu přírody nenormálním, chorobným stavem. Rosikruciani tedy používali výrazu „hermafrodit“ jen ve vztahu k vědomí! Všechny stavy, které zažíváme během svého vývoje, jsou *výlučně stavy vědomí*. A když jsme učinili v sobě vědomým i druhé pohlaví, také to zůstává čistě *duchovním stavem*. Tělo s tím má co činit potud, že již nemá pohlavní touhy. Touhy nejsou v těle, jak již jsme řekli, mrtvola nemá pohlavní touhy, ale ve stavu vědomí člověka, dokud se ztotožňuje s tělem.

Duch spadá při plození do těla, staví pro sebe tělo podle praobrazu a oživuje je. Protože hmota izoluje a nepropouští světlo ducha, ztrácí duch své duchovní vědomí, stává se tělesnou bytostí a představuje si, že je tělo. Důsledkem je, že promítá do těla svou touhu po ztracené jednotě a tím vzniká v těle pohlavní pud. Vždyť žlázy jsou oživeny a pracují působením ducha, života. Jestliže duch v těle znovu nabude svého duchovního vědomí a uvědomí si to, že je duch, potom se stane ve svém vědomí celkem a potom také přestává v těle sexuální pud. To je také tajemství, proč v duchu, v pravé podstatě probuzení lidé, tedy světci, proroci, Sibylly a Boží lidé, nemají sexuální touhy, ačkoli jejich tělo projevuje jen jedno pohlaví, a proč vedou zdrženlivý život bez chorobného potlačení, *bez neklidu, bez obtíží*.

Abychom vyloučili každé nedorozumění, poznamenáváme, že tito osvícení lidé se nestali impotentními tím, že se stali celkem, jak by jistě tak rádi tvrdili nevědomí lidé. Lidé, kteří došli k cíli, se stali vědomými v pramenu vší potence, používají svou sílu podle vlastní vůle a dveře ke každému projevu, tedy také k sexuálnímu, jsou před nimi otevřeny. Nejsou tedy impotentní, ale jsou *to vyvážení, harmoničtí, dokonale klidní a ukáznění lidé*. Každý člověk má ve svém nevědomí tyto pravdy a tyto zákony.

Hledáme Absolutno! Nemůžeme přijmout kompromisy. A proč? *Protože toto „Absolutno“, tento celek, již nosíme v sobě, protože my sami jsme tím od pradávna byli a jsme!* Naše „JÁ“ je čistý duch a tento nezná žádného dělení, trhání a štípání do dvou pohlaví! Když jsme se stali vědomými ve své pravé podstatě, odpadne od nás každá pohlavnost jako skořápka od zralého ovoce, právě tak jako si dítě přestane hrát bez bolesti, bez oběti s olověnými vojáčky, když dospělo. A tělo nás poslouchá, protože sexuální síla již nedráždí žlázy. Je spotřebovaná jako tvůrčí síla jinými vyššími středisky. Každý člověk může sám zažít tyto skutečnosti, pokusí-li se jít vpřed po této nejkratší cestě, která zde byla popsána!

Nemusíme mít strach, že by nám Bůh něco odebral, aniž by nám dal mnohem větší protihodnotu. On žije v nás jako naše podstata, jako naše pravé Nadjá. On chce uskutečnit sám sebe v naší pozemské lidské bytosti! Pokud jsme nevědomými živými bytostmi, žije BŮH v našem nezměřitelně velkém, bezmezném *nevědomí*. A když jsme se stali dokonale vědomými, žije v nás jako naše vlastní božské JÁ.

Souhrn

Pokusme se shrnout to, co bylo dosud řečeno, abychom dostali ucelený obraz.

Je jen jedna tvůrčí energie – Logos – která se projevuje od nejnižšího projevu, sexuální síly, až k nejvyšší duchovně-božské síle, až k vševědomí celou tvůrčí stupnicí, na

všech stupních velkého Jakubova žebříku, v makrokosmu, ve vesmíru, jakož i v mikrokosmu, v člověku.

Člověk má ve své podstatě schopnost projevat vědomě tvůrčí sílu ve všech jejích formách, na všech stupních tvoření, protože tato tvůrčí síla – Logos – je jeho vlastní skutečnou podstatou, a má ve svém těle orgány schopné vyzařování, odpovídající různým formám energie.

Pozemský život nutí člověka normálním způsobem k tomu, aby zvedal své vědomí stále výše, na stále duchovněji stupně, aby se stával stále vědomějším, až dosáhne božského vševědomí. To je smysl jeho života, jeho vtělení. Tento normální průběh ovšem trvá velmi dlouho, je namáhavý a plný bolestí a utrpení. Ale člověk má v sobě, ve svém těle, tajemství. Jestliže si to ujasní, bude moci velmi silně zkrátit a urychlit dlouhou cestu uvědomování, takže je schopný dospět až do cíle v jediném životě. Tajemství spočívá v tom, že může zahrát mnohem rychleji a aktivovat živým ohněm nervová a mozková střediska, zabudovaná již v těle, ale zatím odpočívající v latentním stavu. Tento živý oheň je jeho vlastní sexuální síla. Tato síla je spojovacím článkem mezi duchem a hmotou, jí se stává z hmoty živé tělo, protože pomáhá duchu do hmoty. Právě tak ale dává sexuální síla duchu možnost zvednout se ještě v těle z jeho tělesného sníženého vědomí opět zpět k BOHU, do božského vševědomí. Sexuální síla má v sobě možnost zrychleného vývoje lidského vědomí ke vzkříšení, k nesmrtelnosti až k božskému vševědomí. Sexuální síla sama se v člověku mění v tvůrčí duchovní sílu a tuto přeměnu zažívá člověk v sobě jako postupně se stupňující, čistě duchovní stavy vědomí. Stává se stále bdělejší, stále živější, stále vědomějším. Je dokonale duchapřítomný! Současně se v něm vyvíjejí vyšší duchovně-magické schopnosti.

Tajemstvím sexuální síly je tedy to, že má nejen schopnost plodit nové generace, ale také že má ještě druhou, pro člověka mnohem důležitější funkci: vést vědomí člověka po velkém Jakubově žebříku postupně vzhůru, až k Bohu. Tím se mění sexuální síla, která je sám tvůrčí princip – Logos – do svého prapůvodního stavu. Tuto přeměnu tvůrčí energie, od její nejnižší formy, sexuální síly, až k její nejvyšší formě, až k duchovně-božské životní energii, může člověk vědomě urychlit pomocí sexuální síly, protože jen sexuální síla může člověku pomoci k tomu, stupňovat sílu odporu vyšších nervových a mozkových center, zatím ještě spočívajících v latentním stavu, tak vysoko, že mohou snést beze škody nejvyšší frekvence božského sebevědomí.

Nejnižší formu tvůrčí síly, zvanou sexuální síla, zažívá člověk v sobě jako nevědomý tělesně-sexuální pud po vybití. Na nejvyšším stupni jako nejvyšší čistě duchovní stav, jako božsko-univerzální lásku a jako božské vševědomí, jako JÁ JSEM.

Od nejnižšího stupně, na němž je člověk zvířetem s rozumem, až k nejvyššímu, božsky-duchovnímu stupni, až k vševědomí, překročí člověk sedm stupňů vědomí Jakubova žebříku. Jsou to:

Prvý stupeň: Člověk je ještě nevědomá bytost, kterou osud žene slepě sem tam. Jeho sexuální život je zvířecím pudem po nevybíravém vybití.

Druhý stupeň: Prvé svítající uvědomění, první probuzení. V sexuálním životě touha po tělesně vyhovujícím partnerovi, spojená již s výběrem.

Třetí stupeň: Uvědomění v citovém životě. Touha po citově vyhovující práci a v sexuálním životě po duševně a citově, ale také tělesně vyhovujícím partnerovi. Pud a touha po rodinné jednotě.

Čtvrtý stupeň: Uvědomění na mentální úrovni, touha po vědění, pud ke studiu, touha po duchovním zaměstnání a po duchovním povolání. V sexuálním životě touha po partnerovi, vyhovujícím z každého hlediska, inteligentním, plněm pochopení, který se žení (vdává) z lásky.

Pátý stupeň: Probuzení magických sugestivních sil, tomu odpovídající tvůrčí činnost

a sugestivní působení na bližní. Sebevláda a ovládání osudu. Touha po vtělení doplňku, dlícího v nevědomí, po duchovně, duševně a tělesně vyhovujícím milostném partnerovi. Dokonalé uvolnění z předpisů a zákonů stvořených lidmi, naproti tomu vysoce mravné životní pojetí a vysoce morální způsob života z *vnitřního popudu, podle vnitřních božských zákonů moudrosti*.

Šestý stupeň: Univerzální láska, prorocké, kněžské povolání, čistě duchovní projevy jako celek. Duchovní jednota, mystická svatba s vlastním NADJÁ, s celým žijícím světem.

Sedmý stupeň: Vševědomí, unio mystica, vědomí člověka se sjednocuje se svou vlastní podstatou. Uvědomění v podstatě, v Bohu: „*Já a Otec jedno jsme.*“

V jednom lidském životě nemůže člověk projít všechny tyto stupně, od nejnižšího až k nejvyššímu, protože nervy člověka by nemohly unést obrovský rozdíl napětí mezi nejnižšími a nejvyššími stavy vědomí, ačkoli mají netušenou pružnost. K projití nejnižších stupňů, aby se postupně zvyšoval odpor nervů, potřebuje člověk velmi mnoho času. K tomu se musí často převtělit. Ale ze středního, na němž je již probuzený a chce jít vpřed vědomě, až k nejvyššímu stupni, je schopen se vyvinout v jednom jediném lidském životě. Tohoto stupně může dosáhnout zrychleným tempem pomocí v těle přítomné sexuální síly v daleko kratším čase, než když se vyvíjí podle přírody. Jakmile již dále nevydává sexuální sílu, ale ponechává si ji jako živé topivo, aby postupně zahřál a aktivoval nervová a mozková centra, spočívající ještě v latentním stavu, dosahuje vlády nad silami a dojde cíle svého života, vševědomí v Bohu.

K tomuto cíli mu pomáhají nejkratší cestou tisíce let stará a vědomě prováděná příslušná jógická cvičení a nevydaná, nýbrž jako vnitřní topivo použitá sexuální síla.

Závěr

Rád bych na závěr zacitoval z knihy „*Třpyt prázdna*“ od autorky Míly Tomášové:

„První mystickou zkušenost jsem měla velmi brzy. ...se mi pojednou vyliil na hlavu a po celém těle od hlavy dolů veliký vodopád vesmírné síly za strašného rachotu hromů a blesků a zároveň za nesmírné blaženosti. Když to přestalo, bylo mi velice čistě a krásně... Věděla jsem, že je to vesmírná síla – Šakti, přesvatá Matka, jež nevyšla z prvního lotosu, ale z nekonečného vesmíru.

Četla jsem u různých autorů, že hadí sílu různými praktikami vytahují nad hlavu a tam ji spojují s vesmírnou Šakti. Jsou to jejich praktiky nebo zkušenosti, u mne to bylo opačné. Vesmírná síla, Šakti, přišla probudit svůj paprsek uložený v první čakře.

Výstupem hadí síly se čakry otevíraly, jako když rozkvétají skloněná poupata a narovnávaly se v plné rozvitosti, a přesvatá Síla vyšla nad hlavu, aby pak sklouzla do duchovního srdce, které se zprvu hlásilo mírně na pravé straně hrudi jako hedvábně hřejivý pocit, přecházející posléze do většího a více zpřítomňujícího žáru a světla, ve kterém se spalovaly četné vedlejší myšlenky a vášně.

Také základní myšlenka těla se postupně stávala průzračnější a éteričtější, až se zcela rozpustila a vědomí duchovního srdce se stalo jen božským středem bytosti, bez pevného nebo zřetelného umístění někde v těle, jakýmsi středem vesmíru pro tohoto člověka, který je právě z tohoto středu vytvářen do své lidské podoby. Kdo se dostane až tam, kde tato duchovní bezprostřednost prvotní tvorby vzniká, začne ji velmi brzy vnímat i u ostatních tvorů a věcí a ony všechny se stanou pro něho jednodílnou průzračnou skutečností, pohybem nepohybu, třpytem Prázdna.“

Konec citace.

Jak je vidno z této citace, cesty uskutečnění jsou různé, a někdy mohou dokonce jít proti proudu. Běžně se hadí síla vytahuje ze zdola nahoru, ale v tomto případě byl průběh opačný. Proto se nikdy nenechte svázat nějakým pravidlem či zákonem. Každý z nás má

individuální cestu, odlišnou od jiných, tak jak má odlišné vlastnosti, možnosti chápání, prostě své dispozice. Jestliže se člověk řídí svým svědomím a nejlepším a nejspravedlivějším uvědoměním, pak jde správně, jeho cesta je pravá, i kdyby šel třeba úplně obráceně než ostatní bytosti. Není univerzální cesty. Půjdeme-li tedy moudře na své cestě, čeká nás jen zdokonalování. Pokud však někde klopýtne, nevadí, vzpomeňme si na tyto slova: Je nesmírný rozdíl mezi člověkem, který si spokojeně libuje ve svých poklescích, a člověkem, který se po každém poklesku zvedne nespokojen a znepokojen. První uvázl v močálu a je bez cíle, kdežto druhý se nejen pohybuje, ale má i správný směr. Jedním z nespočetných zisků práce na sobě je čistá radost ze zušlechťování charakteru, zbystrění inteligence a ze získávání síly při postupu.

Na úplný konec, kterým se rozloučíme, zazní znovu velmi moudrá rada, která může sloužit i jako první pomoc: Zrychlený vývoj v lidském vědomí nese s sebou vždy jistá nebezpečí, protože to není nejjednodušší přírodní cesta. Těmto nebezpečím se však můžeme vyhnout, jestliže je známe a hned zpočátku se proti nim vyzbrojíme. Nade vše **nejlepší a nejjistější zbraň proti všem nebezpečím je to, že nikdy nenecháme své vědomí volně běžet. To znamená, že vědomí musí být totožné samo se sebou, nyní a zde. Nesmí vypadnout a ztotožnit se s vnějšími věcmi. Musíme se upnout na vlastní vědomí a nepustit je, tedy být stále bdělými, být stále zde!**

HATHAJÓGA

Jóga je metoda, jejímž použitím lidská bytost dosahuje úplného ovládnutí duše a těla v naději, že se jí nakonec podaří spojit se s Nekonečným. A tak podstatou jógy je dokonalé sebepoznání. Má-li se dosáhnout tohoto cíle, je nutno rozvinout na nejvyšší stupeň schopnost soustředit se, což je možné jen při dokonalém ovládnutí světa myšlenek. Mistrovství nad nimi dosáhne jen ten, kdo plně ovládá své tělo. Dokonalé ovládnutí těla je tedy prvním krokem na této cestě. Za tím účelem je třeba úplně vyvinout a vyškolit tělo, což se dá provést jen řadou cvičení. Ta označujeme za hathajógu. *Hathajóga* je tedy metoda, jejímž prováděním člověk dosáhne vlády nad svým tělem. Prvním krokem k tomu je správný dech; pak přijdou na řadu ásany (tělesné pozice), které mají zdokonalovat tělesné orgány a jejich funkci. Hathajóga tak pomáhá k ozdravení těla, které pak v pravý čas přispěje k ozdravení duše.

Začněte proto tím, že nedopřejete místa ani v duši ani v těle pro jakékoli negativní stavy, neboť nemoc je nedostatek pozitivní životní síly, mezera v řádu a vrcholí ve zhroucení systému.

Hathajóga – teorie

Naše tělo je ožívováno pozitivními a negativními proudy a jsou-li tyto proudy v dokonalé rovnováze, pak se těšíme dokonalému zdraví. V prařeči Východu se pozitivní proud označuje slabikou „ha“, což znamená „Slunce“. Záporný proud se označuje druhou slabikou „tha“, to znamená „Měsíc“. Podle toho hathajóga znamená dokonalé poznání energií, a to pozitivní sluneční a negativní měsíční energie, jejich spojení v dokonalé harmonii a plné rovnováze. Také schopnost tyto dvě energie naprosto ovládat, tzn. zkrotit je pod vládou našeho „Já“.

Tento systém je jedinečný na celém světě, neboť zdokonaluje tělo vědomě, vyrovnává jeho případné nedostatky a naplňuje ho zářivou životní silou. Hathajóga vede zpět k přírodě, seznamuje nás s léčivými silami, seznamuje nás s vlastním tělem, jakož i se silami působícími v těle. Rovněž nás vede k souladu mezi tělem a duší. Tělo reaguje na nejmenší duševní vzruchy a duše je trvale citlivá na stav těla. Tohoto vzájemného působení využívá hathajóga a ozdravuje jak duši, tak tělo.

Navržená cesta spočívá v tom, že si začneme uvědomovat své tělo a všechny jeho činnosti. Také sympatický nervový systém (sympaticus) a všechny orgány, jejichž činnost jinak není na naší vůli závislá, můžeme své vůli podřídit. Nedocenitelná přednost toho je, že můžeme zamezit každé disfunkci a uchránit tělo před nemocemi, které vznikají z těchto dysfunkcí.

Avšak znovu je nutno podotknout, že hathajóga není konečný cíl, nýbrž příprava na vyšší duchovní jógu. V nemocném těle bude velmi těžké rozvinout sebeuvědomování a zažívat vyšší duševní stavy. Proto máme napřed poznat v našem těle působící síly, abychom je potom mohli dobře používat a ovládat. Pak už naše tělo nebude překážkou při vzestupu na vyšší duchovní úroveň.

Právě jako každý člověk může libovolně pohybovat jazykem, prsty nebo jinou částí těla, každý může soustavným cvičením ovládnout všechny části těla. Také mezi průměrnými lidmi jsou velké rozdíly v tom, jak dalece si je ten který člověk vědom svého těla. Prsty pianisty jsou daleko nezávislejší a vědomější sebe než prsty lidí, kteří nikdy nehráli na klavír. Proč? Protože pianista učinil své prsty stálým cvikem vědomými. Žák hathajógy cvičí rovněž stále, po celá léta, každý den, trpělivě a vytrvale. Cvičí přenos vědomí do všech částí těla. Vyplatí se to? Ano, neboť výsledek je obdivuhodný. Objeví v sobě tajemné síly, které postupně ovládne. Naučí se poznávat, že v jeho těle jsou činné

dva životní proudy, jejichž dokonalá rovnováha přináší dokonalé zdraví. Zároveň stálým rozšiřováním svého vědomí dospěje k poznání, že tyto dva životní proudy neexistují jen v něm, nýbrž že všechno, co žije v prostoru a času, žije proto, že je též nositelem této polaritě a rytmu. Začne pronikat tajemstvím stvoření. Ve chvíli, kdy tvůrčí princip vychází z absolutna a rozpadá se na pozitivní a negativní pól, tehdy se rodí polarita. Mezi oběma je pulzující spojení, zrodil se rytmus, a tím se začal projevovat život.

Již v krystalech můžeme odhalit pozitivní a negativní póly a dá se zjistit jejich přítomnost na všech stupních životních projevů. Polarita a rytmus ožívují celý vesmír. Oběh obrovských nebeských těles v nekonečném prostoru s jejich planetami a měsíci (včetně skvrn na slunci), pulzující tlukot srdce živoucích bytostí, náš dech a bytí, to všechno se děje v rytmu, který pochází z polaritě. Pozitivní a negativní síly se vzájemně rytmicky střídají a způsobují dokonalou rovnováhu mezi pozitivními a negativními stavy.

Také naše Země má dva póly a my, lidé, kteří jsme povstali z prachu a znovu se v prach obracíme, rovněž v sobě neseme polaritu jakožto pozitivní a negativní póly. Sídlem pozitivního pólu je mozek v lebce – tam, kde vlasový porost vychází spirálovitě z jediného bodu na temeni hlavy. Negativní pól je v kostrči, v posledním páteřním obratli. Mezi oběma body koluje proud vysokého napětí. Toto napětí je život. Nositelem života je páteř.

Já se obléklo do těla a vyzařuje sebe prostřednictvím nervového systému – tedy život – do všech tkání těla a naplňuje je dokonalou rovnováhou a harmonií. Tělo je zdravé, probíhají-li všechny tyto funkce pravidelně. Člověk v sobě nese jak pozitivně vysílající, tak negativně přijímající protilehlé vlastnosti své podstaty. Uvnitř své osobnosti utkané z protikladů musí zachovat naprostou rovnováhu, protiklady vzájemně spojuvat, doplňovat a v sobě vyrovnávat. Jen pak je dokonalý, jen pak je celkem, zdrav a může dostát své pozemské úloze. Člověk se musí učit, jak spojit tyto dva extrémy, tyto protiklady v dokonalou harmonii a v sobě je projevit. Z jejich jednoty vyplývá dokonalost.

Sebeuvědomění průměrného člověka se nachází ještě na velmi nízkém vývojovém stupni. Proto je vyzařování životního proudu v těle jen ve velmi malé míře vědomé, z větší části je nevědomé, automatické. Tělo člověka stojícího na nižším stupni vědomí není ani zdaleka tak oživené jako tělo výše stojícího. Člověk na vyšším stupni má více mozkových závitů, jeho nervový systém je mnohem hustší, a proto oživenější a následkem toho je jeho tělo poslušným nástrojem jeho Já. Také tělesné pohyby sebeuvědomělého člověka, člověka s oživeným tělem, jsou jinak uzpůsobeny než u člověka nižšího řádu. Jeho tělesné pohyby a chůzi označujeme jako ladné, obratné a krásné. Za neohrabané a nemotorné označujeme životní projevy člověka stojícího na nižším stupni.

Člověku bude vždy připadat jako krásnější a více okouzlující ten, v němž je život dokonaleji rozvinut, to znamená, kde rozpoznáváme a nacházíme univerzální Já, naše vlastní Já! Jediněčná blaženost je v nalezení sebe sama. To je to, co hledáme v každé radosti, v každém pocitu štěstí. Pokud se naše já nachází v tomto stavu, spočívá v sobě samém, panuje v naší vyzařované životní energii dokonalá rovnováha. V takovém případě jsou naše duše a naše tělo zdravé. U člověka nižšího stupně se může rovnováha vlivem nevědomosti a vadného sebeuvědomování lehce narušit. Takoví lidé snadno vypadnou ze svého Já, neboť nevědomá část je u nich těžší než vědomá. Tato porucha rovnováhy se projevuje v jejich způsobu myšlení a v duševním životě. Důsledek toho je, že je porušena rovnováha pozitivních a negativních proudů. Nepanuje-li však dokonalá rovnováha mezi vyzařujícími životními energiemi, vytváří se stav, který nazýváme nemocí.

Hlavní podmínkou zdraví proto je, aby člověk postupně rozšiřoval sebeuvědomění a vedl ho do všech částí těla. Tak můžeme zabránit tomu, aby se porušil řád, a předejít chorobám. Jestliže však nemoc už nastala, vědomě nastolíme zpět tento řád. Tomu nás učí věda a umění, kterým se říká hathajóga.

Zdraví

Já, tento věčný pramen života, vyzařuje stejnoměrně v dokonalé rovnováze a v dokonalé harmonii životní energii do těla. Jestliže sebeuvědomění nějakého člověka, i kdyby se nacházel na nižším stupni vývoje, je rovnoměrně rozvinuto všemi směry, pak životní energie proudí do těla rovnoměrně. Pozitivní a negativní proudy pak fungují v rovnováze a tělo je zdravé. Stav vědomí člověka působí jako filtr, který rozděluje vyzářenou životní energii do různých duševních a nervových středisek, které indiští jógin nazývají čakrami. Jestliže vědomí z nějakého důvodu vybočí z rovnoměrného vývoje tím, že se vyvíjí v určitém směru jednostranně a v jiném směru zaostává, pak nastane určité vybočení i v proudění životních energií a rovnováha přestává. Záření Já se svou dokonalou rovnováhou má však snahu vyrovnat nepravidelnosti a prodírá se velkou silou nepravidelným rozdělením sil. Toto vyrovnání, boj o znovuzavedení pořádku, je oním stavem, který nazýváme nemocí.

Pro tělo je zdraví přirozeným předpokladem života. Životní síla v člověku není závislá jen na vědomé životní vůli, nýbrž na podvědomém životním pudu. Životní pud se projevuje dvojím způsobem. Pudem sebezáchovy a pudem zachování druhu. Oba představují mocné, světem hýbající síly. Pud zachování druhu se stará o věčnou kontinuitu. Je-li prostředek projevu (tělo) opotřebováno, postará se o náhradu plozením potomstva. Pud sebezáchovy pečuje o to, aby se jednotlivec udržel neporušen co možná nejdéle. Příroda se všestranně snaží zajistit stálé zdraví. Pokud se neprohřešujeme proti jejím zákonům, můžeme si své zdraví uchovat neporušené až do smrti.

A tak životní síla je v nás stále činná, stará se o protiváhu, vyrovnává a zachovává zdraví i přesto, že člověk denně šlape po zlatých pravidlech zdravého života. Pud sebezáchovy má jen ten účel, že chce život za každou cenu – chce život a zdraví! Tento pud je v člověku tak silný, že v okamžicích nebezpečí udělá i z nejmírnějšího člověka divoké zvíře. Nesčetněkrát můžeme číst, že se na potápějící lodi lidé vzájemně rdousili, po sobě dupali, aby se dostali do záchraného člunu. Jen lidé s vysoce vyvinutým duševním životem, kteří již dospěli až k odosobnění, byli tak nesobečtí, že přemohli pud sebezáchovy a dokázali jednat proti němu. Tato mocná síla v nás pracuje den za dnem bez ustání, aby uchovala zdraví, uzdravovala a napravila chyby, jichž se lidé dopouštějí.

Životní síla používá pud sebezáchovy ve službě zdraví. Velký jógin Ramačaraka o něm pravil: „Působí v nás nezávisle na naší vůli jako magnetická střelka, která, ať obrátíme kompas kterýmkoli směrem, stále ukazuje na severní pól, ke zdraví.“ Zbytečně jsme neposlušní, marně se od něho odvracíme, přesto v nás žije a působí bez přestání. Tatáž síla vyhání z plodu útlý výhonek a nutí jej, aby se často prodral tisíckrát tvrdší vrstvou a našel sluneční paprsek. Tatáž síla pomáhá mladé sazenici stromku, aby se vzepnula k nebi a zapustila kořeny. Vznikne-li na těle otevřená rána, pak je touto životní silou zahojena s tak podivuhodnou jistotou zásahu, že by to člověk nikdy nedokázal.

Medicus curat, natura sanat (Lékař léčí, příroda uzdravuje), říkali právem naši staří předci. Lékař vede operační nůž, zašívá ránu a vytváří předpoklady pro uzdravení. Ostatní se přenechává přírodě. Zlomí-li si někdo nohu, lékař spojí poraněné kosti, uzdravovací proces však obstará životní síla. Nemůže-li se celé toto působení vyvinout v náš prospěch, ještě zdaleka se nevzdává boje, nýbrž přizpůsobuje se okolnostem, aby pomohla tam a v té chvíli, kdy je to možné. Necháme-li ji volně působit, udržuje nás v dokonalém zdraví. I když ji nerozumným a přírodě odporujícím způsobem potlačujeme, nevzdává se a dál působí v náš prospěch. Životní síla bojuje až do chvíle naší smrti za udržení zdraví našeho těla. Její přizpůsobivost je téměř bez hranic. Padne-li semeno do skalní štěrbině, roztrhne ji a je-li to nad jeho síly, vytlačí se z úzké škvíry ven. Život musí zvítězit za všech okolností.

Živý organismus neonemocní, dokud žije podle prastarých pravidel přírody. Zdraví

není nic víc než život podle přirozených podmínek. Nemoc však nastává následkem nepřirozeného života.

Hathajóga nás učí zákonům zdraví k dokonalému využití, uchování a podpoře volného proudění životní síly. Kdo se řídí pravidly hathajógy, bude se těšit až do pozdního stáří plnému zdraví. Jedna z nejdůležitějších podmínek však je, seznámit se se všemi projevy životní síly a naučit se, jak ji můžeme vyvinout a zvětšit. Zkrátka jak dokážeme tyto energie postavit do služeb našeho sebeuvědomění.

Člověk může projevovat tvůrčí sílu od duchovní úrovně až po hmotnou na každém stupni jako pozitivní a negativní energii. Je vyrovnaný, jestliže svých sil správně používá dovnitř negativně, navenek pozitivně. Takového člověka můžeme podle jeho zevního projevu nazvat pozitivním člověkem. Tyto tvůrčí vedoucí osobnosti, které i z ničeho dovedou něco dokázat, žijí plodným životem, používají duchovních pozitivních i negativních energií ve správném poměru: dovnitř, ve směru božského záření, přijímají. Přijímají intuici, věří v sebe, důvěřují vlastnímu Já – toto je projev negativní energie. Pozitivní projevy energie jsou, že ze sebe vydávávají, tvoří, vynášejí na světlo přijaté. Také na citové nebo duševní úrovni jsou vyrovnaní, zdraví, jsou veselí myslí, hřejiví, vyzařují důvěru, lásku, dobrotu, teplo – tedy pozitivní projevy, ale na pravém místě také negativní, neboť přijímají vstříc jimi vyzařenou lásku. Takoví lidé budou i tělesně zdraví, neboť životní energie – palivo těla je v rovnováze s odporem tělesné hmoty. Kdo však používá sil opačně, toho tělo dříve nebo později onemocní.

Lidé se dopouštějí chyby už na duchovní úrovni. Nevěří na své vyšší Já, které oživuje jejich osobnost. Místo aby se otevřeli věčnému prameni síly existujícímu v jejich duši, zatarasují ho svou malomyslností, vypadávají z vlastního Já a trpí nedostatkem sebedůvěry. Takový člověk pořád odněkud očekává pomoc, je bezmocný a neohrabaný, všeho se bojí a ve všem a ve všech spatřuje zlo. Místo aby vyzařoval tvůrčí sílu a rozvíjel svou podnikavost, všechno si pokazí svou nedůvěrou. Zklame tam, kde ostatní mají úspěch. Tento člověk se podobá vzduchoprázdnému prostoru, vakuu, do něhož všechno spadne a zmizí. To je negativní člověk. Tmavá rokle, beznadějná studně, do nichž zapadá každá lepší lidská snaha, negativum, které vstřebává každou pozitivní energii a beze stopy ji zhltně. Mějme se na pozoru před takovým osudem.

Chyba začíná už slovy: „Mně se vůbec nic nedaří!“ Běda nám, jestliže takové prohlášení kdy vyjde z našich úst! Tím stavíme zeď před vlastní zdroje síly a taková zeď se dá odstranit jen s největší námahou. Nemáme být nikdy negativní. Střežme se zbavovat někoho odvahy, chystá-li se provést nějakou dobrou a užitečnou věc, slovy: „To se beztak nezdaří!“ A přece se to podaří, jestliže tomu věříme a věc chytíme za správný konec, pokud máme dost sebedůvěry, abychom se vypořádali s těžkostmi.

Důvěřujme svému Já, které nezávisle na našem vědomí vybudovalo naše tělo. Věřme tomuto podivuhodnému nástroji i tomu, že tato skvělá stavební síla také dnes sídlí v hloubce našeho já. Proč ne! Žijeme přece, takže ta síla je zde. Jestliže svou vírou otevřeme bránu, pomůže nám vybudovat náš osud tak velkoryse a účelně jako naše tělo. Rovněž nám pomůže napravit věci nepodařené.

Negativní člověk očekává pomoc zvenčí a nikoli z nitra. Je sobecký a nemá pochopení ani pro jiné, ani pro sebe. Je nevrlý, nevlídný a neustále si stěžuje. Nezná lásku, ale od jiných ji očekává. Pravou lásku sice vůbec nezná, zato však zná vášně. Co považuje za lásku, to je dychtění po něčem nebo po někom. Tak zvráceně používané energie ruší jeho duševní rovnováhu. Duše působí na tělo bezprostředně skrze nervový systém. Vypadne-li naše duše z rovnováhy, má to za následek výkyvy a otřesy v oblasti nervů, které jsou rozrušeny. Protože činnost tělesných orgánů je řízena nervy, má to škodlivé následky na zdraví všech tělesných orgánů.

Jednostranný rozvoj sebeuvědomění nebo jeho vážnutí může být rovněž příčinou

mnohých chorob, nervových poruch a dokonce i duševních. Mechanismus onemocnění funguje pak takto: Naše tělo a duše jsou zdravé, jestliže pozitivní proud životní síly projevující se na hmotné úrovni (v našem těle) je v dokonalé rovnováze s negativní silou. Proto stojí proti sobě životní síla a její nositel a odpůrce – tělo. U lidí, kteří jsou na nižším stupni vědomí, je napětí v těle proudící životní síly nízké. Jejich nervový systém je naladěn na tomu odpovídající odpor. Rozšířením vědomí se stupňuje napětí životní síly a následkem toho se musí zvyšovat též odolnost nervového systému. Děje-li se to postupně v plné rovnováze, pak má nervový systém čas přizpůsobit se vyššímu napětí životních proudů, zesílit a vyvinout příslušnou odolnost. Je-li však vývoj neurovnaný, děje-li se skokem a nárazovitě, onemocní nervový systém vlivem nepřiměřeně silných proudů a náhlých změn, neboť neměl potřebnou odolnost. Je to podobné, jako když se do vedení zapne příliš silný proud. Následek toho je, že se roztaví odpor. Odpor vůči životnímu proudu představuje nervový systém, který onemocní při náhlém, příliš silném proudu. Nastávají funkční poruchy, záněty, ba může dojít k úplnému ochrnutí. Porucha vzniklá ve vědomí způsobuje různé duševní choroby. Účelem jógy je, aby se lidské vědomí stalo poslušné naší vůli, aby se systematicky, vědomě, krok za krokem rozšiřovalo a též aby se ustavičně zvyšovala a posilovala odolnost nervového systému – nosiče přibývajících životní energie. Konečný cíl je tedy k dokonalosti vyvinuté božské sebeuvědomění a jeho dokonalý projev v těle – Bohočlověk! To je smysl a účel našeho života.

Ze stálého duševního stavu jako hněv, strach, zármutek, starost, bázeň, žárlivost, malomyslnost, pesimismus a podobné negativní vzruchy vznikají těžké tělesné změny, těžké choroby. Tyto negativní duševní stavy podkopávají zdraví, ničí nervový systém, snižují odolnost celého organismu, činí člověka náchylnějším k chorobám a zpomalují uzdravování. Zkrátka duševní stavy hněvu, zloby a sklíčenosti produkují v organismu škodlivé jako jed působící látky, zatímco spokojenost, pocit štěstí, veselost, dobrá nálada a láska – tedy dobré pocity a dobré myšlenky obecně povzbuzují léčivé síly organismu. Z negativních zjitření citů snad nejvíce ničí nervový systém strach a zoufalství.

Některé zkušenosti a bádání o duši ukazují, že tvoření žlučkových a ledvinových kamenů předcházely zpravidla dlouho trvající zármutek a starosti. Náhlý úlek způsobuje průjem, trvající strach a obavy mají za následek chronický střevní katar. Stálé rozčilování připravují cestu srdečním potížím a křečovým žilám. Zklamané naděje nebo neuspokojená touha způsobují žaludeční překyselení a činí nás náchylné k žaludečním vředům. Trvalý strach ze smrti natrvalo zpomaluje činnost pohlavních žláz (způsobuje impotenci), zastavuje menstruační činnost. Příroda totiž nechce potomstvo, dokud trvají život omezující podmínky. Podle našich zkušeností všechny tyto příznaky zmizí zároveň se smrtelnou bází. U mužů se pak dostaví pravý opak tohoto stavu. Příroda si tak zjednává rovnováhu jak u jednotlivce, tak i u celku.

Hathajóga učí, že každá choroba má své duševní příčiny, včetně infekčních chorob! V knihách světově proslavených psychologů jsem našel názor, který se plně shoduje s jógickým pojetím. Cituji: „ Výsledky prokazují, že každá reakce organismu, která směřuje k sebeobraně, tedy také k připravenosti k této obraně proti bacilům a infekčním látkám, prokazatelně závisí na duševní konstelaci. U jednotlivců, kteří trpí duševními depresemi, ale také u těch, jimž byla posthypnoticky nařízena smutná nálada, se zřetelně snižuje schopnost krve k obraně vůči tyfovým bacilům, vůči streptokokům a stafylokokům. Při vsugerování radostných nálad prokázaly kontrolní pokusy vystupňovanou možnost aktivní sebeobrany. Jinými slovy duševní vlivy se uplatňují v rámci určitých lidských hranic větší silou než působení chemikálií, léků a jedů.“

Je významné, že i velký evropský mistr Paracelsus hlásal něco zcela podobného: „Lékem proti všem chorobám je ušlechtilost duše.“

Je-li motivem a pružinou mých činů neosobní, nesobecká láska vůči univerzálnímu

Já, pak je moje duše pokojná a zdravá. To je však také předpoklad toho, abych byl zdrav. Zdolání nemoci a uzdravení musí proto začít v duši. A zde začíná důležitá úloha vzájemného působení mezi duší a tělem. Na tom zakládá hathajóga svůj systém a rozvíjí paralelně duševní schopnosti a tělesné zdraví.

Tento systém už předem vylučuje chybu, do níž v nejvyšší míře upadá západní lékařská věda, že totiž léčí nemoci a nikoli nemocného! Hathajóga hlásá: „Protože jsme si své nemoci sami způsobili, musíme si také sami vyléčit své zkažené tělo!“ Učitel – indický guru – pomáhá nalézt příčinu, uzdravit se ale musíme sami.

Hathajóga nás učí, jak máme uvést do pořádku síly oživující naše tělo. A jestliže jsme se provinili nepřírozeným způsobem proti našemu zdraví, tak nám hathajóga radí, jak ho znovu nabýt. Nemocný člověk je přítěží bližním i sobě, proto je základní tézí hathajógy: Být zdrav je povinností!

Dýchání – prána

Bez dechu není na světě života a život znamená rytmus! A tak se prvním nádechem dítě zařazuje do životního rytmu a začíná nadechováním a vydechováním prožívat životní proud v jeho střídavě pozitivní a negativní fázi. Život je nepřetržitý rytmický řetěz nádechů a výdechů, dokud člověk nezavře svým posledním dechem poslední článek tohoto řetězu.

Naše tělo je nositelem nejrůznějších projevů životů – skupenství látek. Tomu odpovídá též naše strava. Předkové to vyjádřili takto: „Ze země jsme byli vzati, proto jíme pevné pokrmy. Vodou jsme byli hněteni, proto pijeme tekutiny. Duše propůjčuje neživé hmotě vědomí, proto dýcháme. Duch ale oživuje toto seskupení, aby se mohlo stát člověkem.“

Zatímco bez pokrmů zůstáváme po týdny naživu a bez vody několik dní, bez dechu vydržíme jen několik minut. Z toho vidíme, jaký úzký vztah je mezi životem a dechem. Dech je nejdůležitější funkce živého organismu. Všechny ostatní tělesné činnosti jsou úzce spojeny s dechem, který nejrozhodnějším způsobem působí na naše zdraví, mysl, ba dokonce na délku života.

Běžný průměrný člověk každým svým nádechem a výdechem obhospodařuje jen půl litru vzduchu – tedy nadechne jen půl litru a vydechne půl litru. Avšak kapacita plic je od tří a půl litru až do pěti litrů. U trénovaných sportovců obsah plic dosahuje i šesti litrů. Je pak zcela jasné, že využíváme jen z malé části obsah plic. Jenže indiští a orientální mudrci poznali již před tisíciletími podivuhodný vliv řízení dechu na udržení zdraví a potírání nemocí. Proto povýšili tělesné pozice spojené s hlubokým dýcháním tak říkajíc na náboženské ceremonie. Je to proto, že zanedbaný a nedbalý dech zkracuje trvání života, zmenšuje životní sílu a činí nás náchylnými k nejmírnější nemoci, k rýmě. Jen vědomým řízením způsobu, jakým dýcháme, můžeme získat odolnost, která nám zajistí dlouhý život bez nemoci!

Dříve než se dostaneme k otázce, co vlastně je dechová metoda jógy, chceme ještě vysvětlit, proč správné dýchání je vůbec tak důležité, a tak dospíváme k otázce: Co je prána?

Staré učení osvícených mudrců Východu prohlašuje, že každá síla, každá energie, která je ve vesmíru činná, má nějakou vnitřní příčinu, jádro, zárodek, prastav, z něhož pochází všechen život, každý pohyb a každá činnost. Tato v prastavu se nacházející potenciální síla se jmenuje prána. Prána před začátkem tvůrčího cyklu přebývala v absolutnu jako duch nebo idea všech sil. Samovolně nás napadají počáteční slova Janova evangelia: „Na počátku bylo Slovo a Slovo bylo u Boha a Bůh byl to Slovo. Všechny věci skrze ně jsou učiněny a bez něho nepovstalo nic z toho, co povstalo. V něm byl život a ten život byl světlem lidí.“ „Slovo“ Bible a „prána“ na Východě je jeden a tentýž pojem. Jen

pojmenování je rozličné.

Začátek stvoření přináší „probuzení“ prány, která začíná působit, a všechny druhy sil z ní vycházejí. Právě tak každá hmota pochází z pralátky. Ta je v klidném, latentním stavu idea nebo duch látky. Orientální filosofie to nazývá akáša. Při začátku stvoření začíná prána působit na akášu, začíná modelovat a formovat, a tak vznikají nesčetné odrůdy síly a látky. V každé životní formě je prána zúčastněna jako životní síla, která slouží k tomu, aby dopomohla na hmotné úrovni k rozvoji Nadjá, jež vše oživuje. Každá síla pochází z prány, přitažlivost a odpudivost, elektřina, radioaktivita. Bez prány není života, neboť prána je duší každé síly, každé energie. Tento prapřincip se nachází všude na světě. Je ve vzduchu, ale není vzduchem; je v potravě, není však žádnou potravou, je též obsažen ve vodě, a přece není totožný s chemickými prvky vody, ty jsou jen nositelkami prány.

Vzduch je naplněn volnou pránou a lidský organismus ji může nejnázve přijímat z čerstvého vzduchu procesem dýchání. Při normálním dýchání nasáváme pránu, ale při hlubokém dýchání a ještě více při řízení dechu jógou navíc hromadíme v mozku a nervových centrech značné množství rezervní prány. Lidé, kteří jsou vytrženi ze svého denního života neočekávanou fyzickou nebo duševní námahou, a přece se v takových případech přesto nezhroutí, nýbrž jsou schopni podivuhodných výkonů, mají nevědomky schopnost hromadit pránu. O takových se říká, že mají „velkou vitalitu“. Tato „vitalita“ není nic jiného než rezervní prána.

O teorii prány budiž na tomto místě řečeno ještě aspoň tolik, že prána je kosmická životní síla, jejíž působení provází každé chvění světa. Řidičem a absolutním vládcem prány je myšlenka! Myšlenka je klíčem, jímž před sebou můžeme otevřít i zavřít bránu života. Jestliže můžeme vytvářením nesprávných myšlenek onemocnět, správnými myšlenkami se můžeme zase uzdravit.

Zázračně vypadající výsledky hypnózy se nám budou zdát více pochopitelné, porozumíme-li souvislosti mezi myšlenkami a pránou. Hypnotizér shromažďuje a řídí pomocí vyslovovaných myšlenek pránu v médiu. Indičtí jógini nepoužívají těchto svých schopností, neboť jsou názoru, že nikdo nemá právo zasahovat do já a do svobody jednání jiných lidí. Nepoužívají hypnózu ani k uzdravování, protože takto docílený výsledek by nebyl trvalý. Setrvá-li osoba uzdravená cizím zásahem i nadále ve svých chybách a má-li i nadále nesprávné myšlenky, propukne choroba s novou silou. Hathajógini učí své žáky, jak se prána řídí vlastní silou a jak se shromažďuje. Učí tedy autosugesci, aby nebyli závislí na cizí pomoci, nýbrž naopak, aby dovedli čelit každému cizímu vlivu.

Účelem jógy je v každém člověku uvolnit a k rozkvětu přivést jeho vlastní hodnoty, aby byly osvobozeny a aktivovány mocné duchovní a duševní poklady, které jsou v každém člověku, které však byly z nedostatku sebedůvěry a pro různé překážky či obavy potlačeny nebo přehlušeny. Jóga si klade za úkol zbavit člověka duševního zatížení a pomoci mu dosáhnout důvěry v sebe. Bezpodmínečný následek toho je tělesné zdraví. Pravého uzdravení nelze dosáhnout cizími vlivy nebo medikamenty, nýbrž tím, že nemocný sám v sobě probudí léčebné síly! Chceme-li být zdraví, musíme především ve své zdraví věřit. Věříme-li v něco, bojujeme též za to! Bojujme za své zdraví! Vynaložme námahu něco pro něj učinit! Tak jako věnujeme denně čas mytí, tak bychom také měli krátkou dobu – denně deset minut až půl hodiny – vyhradit tomu, abychom své tělo vybavili tím, co bezpodmínečně potřebuje, aby mohlo nerušeně pokračovat ve své těžké práci. Dodejme mu kromě denního chleba také denní sílu, aby jej mohlo strávit! Touto silou je prána!

Nejzřejmějším projevem prány v lidském těle je, že nás nutí, abychom dýchali. Následek toho je pohyb plic. Chceme-li se blíže seznámit s pránou a naučit se, jak

můžeme vědomě nashromáždit v nervových střediscích více prány, pak je naším prvním úkolem disciplína pohybu plic, náš dech. To znamená, že provádíme každý dech vědomě, se soustředěnou myslí a že vedeme načerpanou pránu do nervových středisek, jež slouží jako zásobárny. Vědomý výcvik k ovládnutí prány ukázněním dechu s příslušným soustředěním myslí se jmenuje pránájáma, která je nejdůležitější část a základ systému hathajógy. Prána je hnací síla plic a celého lidského těla. Bez prány není na zemi života. Nemoci můžeme nejnázne eliminovat a zároveň zvýšit svou životní sílu a v odpovídající míře ji uchovat, jestliže do svého organismu přivedeme více čerstvé prány.

Prána nás umí naplnit zcela čerstvou silou; únava pomine v několika minutách; nervy a svaly ztratí své křečovité napětí a pocit přibývajících svěžesti a uvolnění se stává stále živější. Krev se pročistí a svými nabytými buňkami regeneruje celý systém a přinese lepší zdraví.

První a nejdůležitější pravidlo správného dýchání je: dýchej nosem! Vstupní branou vzduchu je nos! Nos je vybaven, aby zabránil pronikáním nečistot, pronikáním jedovatého plynu a ohřívá příliš chladný vzduch. Avšak nejdůležitější úlohou čichového orgánu je přijímání prány ze vzduchu.

Jógický dech se nazývá plný jógický dech, neboť využívá všechny tři druhy dechů: břišní – dolní, mezižební – střední a podklíčkový – horní.

Břišní dech se provádí – ve stoje, vsedě nebo vleže. Svě vědomí vedeme do pupeční oblasti. S vydechnutím vtáhneme břišní stěnu. Nosem pomalu nadechujeme, přičemž bránice poklesá, břišní stěna se vyklenuje ven a spodní plicní laloky se tímto způsobem naplňují vzduchem. Výdech – břišní stěna se silně vtáhne, čímž se vzduch nosními dírkami vytlačí ven. Při břišním dechu se naplňuje vzduchem jen spodní lalok plic, jen břicho provádí vlnitý pohyb, zatímco hrudní koš zůstává nehnutý. Účinek: Břišní dech provádí na všech břišních orgánech velkolepou vnitřní masáž, podporuje trávení a reguluje činnost střev. Správným využíváním dolní části plic se dokonale prokrví všechny břišní orgány a spodní část těla až do nohou.

Mezižební dech se provádí ve stoje, vleže nebo vsedě. Upřeme své vědomí na žebra. Po vydechnutí pomalu nadechneme nosem za současného roztahování žeber všemi směry. Výdech – stáhneme žebra, a tak vytlačíme vzduch nosem ven. Při středním dechu se naplňuje vzduchem střední část plic. Břicho a ramena zůstávají nepohnuté. Účinek: Oživení krevního oběhu v játrech, žluči, žaludku, slezině a ledvinách. Správné využití střední části plic umožňuje ovládnutí srdce, páteře a nervů.

Podklíčkový dech se provádí ve stoje, vsedě nebo vleže. Vedeme své vědomí na hroty plic. Po vydechnutí nadechneme nosem tak, že zdviháme pomalu klíční kost a ramena, čímž se plní vzduchem horní část plic. Výdech – necháváme klesnout pomalu ramena a vypouštíme vzduch nosem z plic. Při horním dechu zůstává břicho a střední část hrudního koše nepohnutá. Účinek: odtučňování plicní žlázy (hilus) a dokonalé provětrání plicních hrotů.

Nejdokonalejší způsob dechu je ten, při němž se stejně plní dolní, střední i horní část plic, protože se tělu dostává co nejvíce kyslíku a prány. Úplný jógický dech uvádí do činnosti celý dýchací aparát, každou buňku plic a všechny dýchací svaly. Bránice funguje mohutným způsobem, při kterém též dochází k masáži orgánů v břišní dutině.

Provedení plného jógického dechu vypadá takto:

Stojíme vzpřímeně v klidném držení těla. Po silném výdechu začínáme vdechovat – a to v těchto za sebou následujících fázích: V první fázi vedeme dech do břicha, takže vypoulíme břišní stěnu pomalu ven, čímž uvádíme v činnost bránici, to znamená, že vypneme břicho ven. Vzduch proudí do dolní části plic. Při druhé fázi dýchání rozšíříme svá dolní žebra a střední část hrudníku tak, že začnou postupně přejímat vzduch ze spodní části. Tato fáze odpovídá střednímu dechu. Třetí fáze vdechu je plné vyklenutí

hrudi. Tímto vdechem nasajeme tolik vzduchu, kolik je místa v našich rozšířených plicích. Zároveň trochu vtáhneme břicho dovnitř, aby sloužilo jako podpora (podpěra) plic, a tak se mohla dokonale vzduchem naplnit horní plicní křídla. Poslední fáze je tedy dokonale provedený horní dech.

Nyní začneme pomalu s výdechem nosem tak, že vypouštíme dech v témže pořadí, jak jsme se nadechovali. Zatáhneme tedy napřed břicho, potom sevřeme spodní žebra a nakonec necháme klesnout klíční kost a ramena. Při výdechu stlačíme co nejvíc břišní a žeberní svaly tak, aby uvnitř zbylo co nejméně vzduchu. Samozřejmě to děláme nenásilně.

Na první pohled by se zdálo, že jógický dech se skládá ze tří pohybových stupňů. To však platí jen na začátku, při plném dechu musíme plynule přecházet z jedné fáze do druhé. Dokonalé jógické dýchání vypadá při pozorování tělesné linie z boku jako jeden pomalý vlnovitý pohyb pohybující se zespoda nahoru. Pokud to budeme alespoň trochu trénovat, dosáhneme toho, že budeme nasávat vzduch hladce, nikoli s trhavými přechody. Je-li pravidelně tento dech cvičen, časem se stane zvykem a budeme tak potom automaticky dýchat.

Půl hodiny před každým ze tří hlavních jídel cvičíme první den nejméně minutu tuto nejjednodušší formu pránájámy. Od druhého dne stupňujeme dávku denně o minutu po dobu pěti dnů. Teprve pak můžeme začít s jinými variantami jógického dechu, neboť právě popsané základní cvičení je nutná příprava k dalším cvičením.

Zvykni si pomalu a hluboce dýchat, kdykoli na dech pomyslíš. Každé dýchání musí být doprovázeno dokonalým uvolněním. Dýchej tak jemně, že vlastní dech neslyšíš. To ihned uklidňuje. Zaživej, jak prána proniká tvé tělo a celou atmosféru kolem tebe. Kdykoli na to myslíš, zaživej vědomě zdravé vyzařování a žij v něm jako na ostrově síly, míru a čistoty.

Nadechujeme-li, můžeme vědomě zažívat, jak proudí prána nebo životní síla do mozku, hrudi a do celého těla. Proniká do nejmenší části našeho těla, dodává nový život a uvolňuje veškeré nervové napětí. Napětí nemusí nutně pocházet z vnějších vlivů, aby způsobilo chorobné příznaky. Často, schází-li nervům prána, dostávají se křeče, napětí a nervové těžkosti. Tento nedostatek je způsobován nedostatečným dýcháním, nedostatečným uvolňováním a nedostatkem spánku. Zde lze opět doporučit toto prosté použití správného dýchání buď jako prevenci, nebo jako léčení.

Jógini kladou velkou váhu na očistu těla a myšlení. A opět: tento jednoduchý, ale správný způsob dýchání zbavuje krev nečistot. Velké množství kyslíku je přiváděno každým vdechnutím. Ničí se tělesné jedy a způsobuje se přirozené teplo. Úplně pravidelný oběh krve zabraňuje prochlazení rukou a nohou. Plný jógický dech usnadňuje funkci i ostatním hlavním nositelům očisty: póry kůže, potní žlázy, ledviny a střeva jsou ve své funkci kladně ovlivňovány správným způsobem dechu. Účinek tohoto fyzického očišťování – jako při všech jógových cvičeních – je dvojnásobný. To znamená, že ovlivňuje nejen tělo, ale i duši. Myšlenky a duševní práce se stávají tímto cvičením jasnější, čistší a soustředěnější.

Dýchání samotné je střídání pozitivního a negativního stavu. Při nadechování jsme v negativním stavu – přijímáme, nasáváme oživující prvek. Při výdechu jsme pozitivní, rozdělujeme přijatou sílu do všech částí těla, jsme dávající, vyzařující. Kdo přemýšlí logicky, přijde už nyní na to, že když dozíráme na rovnoměrnost svého dechu, už i to způsobuje rovnováhu mezi pozitivními a negativními energiemi.

Když jsme nadechli, nebo když jsme vydechli, můžeme zařazovat dvou až tří sekundovou pauzu před dalším procesem v dýchání – zkrátka můžeme zadržet dech. Zadržetí dechu (kumbhaka) nutí člověka k tomu, že se sám ustálí ve svém středu alespoň na nějaký čas a obě energie spojí. Tím se dostane jak duševně, tak i tělesně do stavu dokonalé rovnováhy. Je to totéž, jako když se rozkývaná váha na chvíli zastaví, když se

jazýček ocitne na prostředku, kde je váha v dokonalé rovnováze. Dostanu-li z rovnováhy vyvedeného nemocného podobným způsobem zpět do rovnováhy, mocně se podpoří jeho uzdravení. Tak si zachová tělo zdraví. Jestliže však už onemocnělo vlivem nesprávného rozdělení sil, uvede se znovu do rovnováhy a uzdraví se. To je celé tajemství.

Upevnění rovnovážného stavu – to znamená zadržetí dechu, které očistí všechny plicní sklípky důkladně a pobídne je ke zvýšené práci. Tak se vypudí nečistoty a jedy, které uvízly v krvi. Zadržetý dech působí na plíce a krev podobně jako laxativum (projímadlo) na trávicí orgány. Proto mezi těmi, kteří pravidelně pěstují jógické dýchání, nenacházíme nemoci plic, žaludku, jater, žlučníku a srdce, jakož i žádné astmatiky a sklerotiky.

Na psychické úrovni toto zadržování dechu působí na výchovu vůle.

Než přejdeme k další kapitole, ještě následují dva odstavce k práně.

Jako je nos určen k tomu, aby zachycoval pro naše účely pránu nacházející se ve vzduchu, ústa jsou přijímacím orgánem prány z pokrmů. Každý atom naší potravy obsahuje nekonečně mnoho pokrmové prány a pečlivým žvýkáním uvolněná prána je nasávána organismem, aby byla uchovávána v nervových centrech, a tak byla k dispozici tomuto organismu. Je na místě zeptat se, k čemu člověk potřebuje pokrmovou pránu, proč mu nestačí prána obsažená ve vzduchu, kterou přijímáme? K tomu podává jóga vysvětlení, že právě jako elektrina má různé druhy, které různě působí na lidské tělo, prána vzduchu, pokrmů a vody – i když jde v podstatě o jednu a tutéž – rozpoutává v těle přece jen rozličné funkce.

Bajka o práně s názvem: Kdo je nejdůležitější? Stalo se, že jednou propukla velká rozepře mezi smysly a pránou. Každý z účastníků pře si dělal nárok na nenahraditelného pracovníka v lidském těle. Oči si činily nárok být nenahraditelným pracovníkem, protože mají moc vidět, čehož ostatní orgány nejsou schopny. Uši pozdvihly nárok na nenahraditelné, protože dokáží všechno slyšet. Chuťové orgány si nárokovaly nadřazenost, protože prohlásily, že bez potravy by tělo zahynulo. Jelikož pomocí těchto argumentů nebylo možno rozhodnout, který orgán je nejdůležitější, sjednotily se na tom, že skuteční návrh, aby každý orgán samostatně prokázal svou nepostradatelnost tím, že stáhne svou funkci zpět. Losem se rozhodlo, že první svou funkci stáhne prána. Sotva s tím prána začala, už se ozval polekaný a zoufalý křik pěti smyslových orgánů, neboť každý z nich postrádal sílu, která mu dodávala život. Tak došlo k dohodě, že prána je největší a nejdůležitější ze všech.

Kundaliní a sedm čakramů

Jak jsme si už řekli, je naše páteř (včetně lebky) nositelem života. V nejvyšší klenbě lebky se nachází pozitivní pól, nejspodnější obratel je sídlem negativního pólu. Napětí mezi oběma je to, co nazýváme životem. Po páteři – v míše – se tak ustavičně pohybuje pulsující proud velmi vysokého napětí.

Slovo Kundaliní znamená „dohromady stočená“ („svinutá“). Negativní pól je sídlem Kundaliní, která je stočená hadovitě v nejspodnějším obratli a čeká na okamžik, kdy vystoupaním páteřním kanálem se bude moci spojit s pozitivním pólem v lebce.

Tento stav spojení negativního pólu s pozitivním v lidském vědomí znamená naplnění nejvyššího řádu a je spojen s vnímáním nejvyššího blaha. Po tomto spojení, po tomto nejvyšším naplnění se rozplyne věčně existující toužebné chtění mezi pohlavími. Člověk zažívá v sobě nejvyšší míru dokonalosti. Tento stav je znám mystikům všech dob; na Západě jej pojmenovali „mystickou svatbou“ nebo „unio mystica“; na Východě „samádhi“.

Pokud by se stalo u lidí, kteří nemají zdání o Kundaliní a jsou na velmi nízkém stupni vědomí, že se jim z nějakého zevního podnětu (ránou nebo úrazem) Kundaliní

uvolní a nečekaně stoupá páteří, pak ztratí vědomí a dostanou se do stavu „katalepsie“. Kdo však dosahuje tohoto stavu vědomě jógickými cvičeními, prožije tento – ze všech stupňů vědomí nejvyšší – extaticky, tedy bude v blaženosti.

Abychom byli přesní, je třeba vysvětlit, že podél páteře se táhnou tři hlavní průchody, v sanskrtu zvané „nádí“. Na levé straně negativní: *ida*; na pravé straně pozitivní: *pingala*; uprostřed v míše páteře: *sušumna*. Poslední průchod (*sušumna*) je cesta pro *Kundalíní*.

Jak vystupuje *Kundalíní* po kanálku v páteři – *sušumně* –, prochází skrze silová střediska – zvaná v sanskrtu *čakras* –, které se nachází v tzv. duševním těle člověka. Těmto *čakrám* ve fyzickém těle odpovídají příslušná nervová střediska. Dokud není *čakra* v aktivním stavu, potud také není v provozu jemu odpovídající nervové středisko. V takové míře, v jaké *čakra* přechází pod moc našeho vědomí, v takové se také aktivuje postupně s ním spojené středisko a začíná s ním spolupracovat.

Představme si skvělý automobil, který je připraven, aby byl uveden v pohyb odborným řidičem. Dokud řidič nezasedne k řízení, vůz, ačkoli je schopen jízdy, zůstává stát. Řidič spí, musí být probuzen, aby se ujal řízení vozu. Řidič je *čakra* – duševní centrum, automobil je jeho místo v těle – nervové středisko. Jógický žák probouzí tyto *čakras* zvláštními cvičeními a učí se je podřídit své vůli. Tím způsobem začnou postupně fungovat s nimi spojená nervová střediska. Tou měrou, jak žák činí pokrok, probouzí se jeho vnitřní zření, vnitřní slyšení a ve stavu dřímoty se nacházející schopnosti. Ale to všechno jsou jen průvodní okolnosti, nikoli cíl. Hlavní je **rozvoj a rozšíření vědomí**.

Celkem je sedm hlavních *čaker* a pět menších center. Máme tedy co dočinění s dvanácti *čakrami*. Obvykle však se uvádí jen sedm hlavních *čaker*. *Čakrám* se také někdy říká *padmy* (*padma* = lotos). Sedm *čaker* následuje za sebou v tomto pořadí: sídlo *Kundalíní* nachází se v kostrči, v nejspodnějším obratli, jeho jméno je **Muladhára**. Je to lotos se čtyřmi plátky. Nad ním následuje **Svadhísthána** v nervovém středisku nad pohlavními orgány. Lotos se sedmi plátky. Pak následuje **Manipúra** v nervovém středisku v pupeční oblasti. Desetiplátečný lotos. **Anaháta** – *čakra* na úrovni srdce. Dvanáctiplátečný lotos. **Višudha** – *čakra* v blízkosti štítné žlázy. Šestnáctiplátečný lotos. **Ádžña** – uprostřed čela, mezi obočím. Dvouplátečný lotos. **Sahasrára** – sídlo pozitivního pólu na vrcholu lebky. Tisíciplátečný lotos.

V nejspodnějším obratli – v *muladhára* *čakře* – přebývá *Kundalíní*. Jogín ji vede soustředovacími cvičeními od nižších *čaker* k vyšším *čakrám*, až dosáhne *sahasráry*. Dosažením každé nové *čakry* dosahuje jogín dalšího nového stavu vědomí, až ke stavu plného osvícení, spojení s Bohem. Toto naplnění nazývají jogini *samádhi*. To je konečný cíl duchovní jógy (*rádžajógy*).

Hathajógická praxe

Praxe se provádí tak, že zaujmeme tělesnou pozici, upravíme dech a řídíme své vědomí do určité oblasti v těle. Toto nám poskytuje klíč k ovládnutí pozitivních a negativních energií. A také ke shromažďování *prány* a jejímu usměrňování, neboť *prána* se shromažďuje v těle a opravuje ho či buduje tam, kam je posílána vědomím. Tam, kam upřeme svou pozornost, tam jde *prána*. Musíme se tedy naučit zákonům řízení *prány* – *prána* automaticky následuje vědomí –, tedy ozářit své tělo vědomím. A dále musíme svůj dech proměnit ve vědomé jednání. Při vdechu se musíme soustředit na to, abychom nashromáždili co nejvíce *prány*, kterou při výdechu vedeme tam, kam zrovna potřebujeme. Pak máme v ruce klíč k dokonalému zdraví a k dlouhému životu.

Největší mudrci Indie vyvíjeli po mnoho tisíciletí tělesné pozice – *ásany* –, které slouží k zachování nebo navrácení zdraví. Z 84000 pozic vybrali a vypilovali zhruba třicet

pozic pro dnešní cvičence. Tyto pozice nám ovlivňují krevní oběh, nervový systém, trávení, funkci žláz s vnitřním vyměšováním, zdraví břišních orgánů, sílu a pružnost svalů a jiné.

Cvičíme na podložce s prázdným žaludkem. Cvičíme se zavřenýma očima, abychom se mohli lépe soustředit. Tak může být prána během cvičení vedena mnohem snáze do odpovídajícího místa. Cvičení začínáme modlitbou a uvnitřněním. Hlavní je dokonale klidný stav dříve než začneme s jógickými cvičeními. Jsou-li naše myšlenky rozptýleny a neklidné, mrháme svými silami.

Během cvičení se vůbec nesmí pospíchat. Jóga nesmí být zaměňována za dynamickou gymnastiku či svalový trénink. Podle zevního zdání vypadá cvičící jógin trpně, ale ve skutečnosti není nikdo aktivnější než on, neboť je zaměstnán tím, aby uvedl do absolutní poslušnosti a pod dohled přírodní síly, které, jsou-li ponechány samy sobě, působí chaoticky. Každé jógické cvičení působí tak, že nás automaticky uvádí do stavu vnitřního klidu a pořádku, a je samo o sobě vymožeností sebeovládání. Zvykni si provádět každý pohyb s nejvyšší uvolněností a klidem.

Neztrácej odvahu, dostaví-li se na začátku tvého tréninku nějaké potíže. Žádné cvičení nesmí být přeháněno a prováděno nad individuální možnosti, jinak se dostaví poruchy, které budou škodit tělu i duši. Musíš cvičit s velkou trpělivostí a mírností. Pak ti čas přinese bohatou odměnu a požehnání. Zvláště padmāsana (lotosový sed) nesmí být nikdy prováděna násilím, jinak bys poškodil šlachy, vazy a klouby. Postupné zvládnutí této pozice, jakož i siddhāsany (sed se zkříženýma nohama) a vadžrāsany (pozice se silně prohnutýma rukama a nohama) jsou pro jógina velmi důležité, neboť působí jako hráz, aby se nastřádaly a ovládly mocné energie, které tečou dolními částmi těla. Tak se mohou tyto síly nastřádat ve velkém nervovém středisku (plexu) a slouží potom jako rezervoár neohrazené síly, která je jóginu neustále k dispozici.

Je nezbytné ještě něco říci o dechu. Při vdechu a výdechu nesmí být slyšet ani nejmenší šum. To znamená, že nesmíš slyšet vlastní dech. Takové svobodné a uvolněné dýchání přivádí mysl ihned do klidu, přináší mír a soustřeďuje naše myšlenky. Jóginí kladou velkou váhu na vědomé vedení dechu a zdůrazňují, že jeho zvládnutí je prvním krokem ke zvládnutí všech v nás působících sil.

Už i jednoduché ásany způsobují radikální změny v organismu. Během každého cvičení se uvolňují skryté síly: ty způsobují proměnu jak tělesného, tak i duševního stavu. Právě příliv uvolněných sil se projevuje téměř okamžitě. Zrovna jako inspirovaný řečník zažívá okamžitou duševní změnu, která je patrna na jeho výrazu rozjasněné tváře, tak také nejprostší ásana působí zevnitřku navenek. „Pravidelné cvičení několika pránájam a ásan – i během krátké doby tří měsíců – způsobuje bez výjimky nápadnou změnu cvičícího,“ říkal náš mistr.

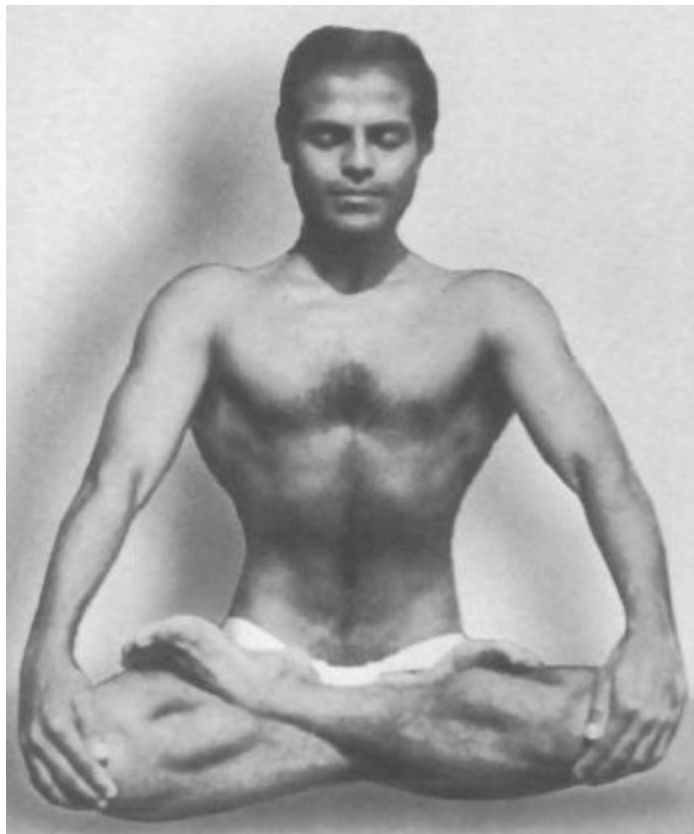
ÁSANY

Padmāsana – lotosový sed

Provedení: Posadíme se na podlahu, položíme patu pravé nohy na levé třísko a levou nohou přes pravou, podobně patou na pravé třísko. Čím více chodidla přiblížíme k břichu, tím se nám pozice lépe daří. Lotosový květ je v Indii symbolem duševní čistoty a plně rozvinutého sebeuvědomění. Právě tak jako lotosový květ ve své neposkvrněné sněžné bělosti neporušeně se zdvihá nad bahnem, tak je povznesena čistá duše jógina nad tělesnými chťiči, nad pokušeními nižších pudů tělesných. Toto držení těla se podobá lotosovému květu dokonalou rovnováhou a izolovaností. Dokonalá symetrie našeho těla stupňuje harmonické rozdělení sil. Tato poloha uchovává rovnováhu našich pozitivních a negativních proudů a za pomoci dechových cvičení stupňuje a uspořádává jejich

působení. Padmāsana je nejvhodnější pozicí těla pro dechová cvičení, která mají být prováděna vsedě. Soustředíme se vědomě na srdce, sedíme, pravidelně dýcháme, zůstáváme bezhnutí a nenecháváme myšlenky volně běžet, nýbrž je podřizujeme své vůli. Tímto způsobem strádáme vědomě množství tvůrčí síly. Pomysleme na velkou řeku, na které je náhle postavena přehrada. Před přehradou se skrývá obrovská síla. Právě tím, že cvičící v této zdánlivé nečinnosti srovná do latě své myšlenky, zkrátí a zadrží vyzařující tvůrčí sílu. Tím, že nemyslí, nemluví a nic nedělá, se nastřádá mocná pozitivní síla.

Léčivý účinek: duševní a tělesná stabilita, všeobecné zklidnění nervového systému. Další působení závisí na dechových cvičeních, s nimiž je pozice spojena.



padmāsana

Siddhāsana

Je-li pro někoho padmāsana neproveditelná nebo namáhavá, má místo ní cvičit siddhāsana. Tato poloha je příhodná pro duševní ponoření.

Provedení: Posadíme se na podlahu, položíme levou nohu před sebe po turecku, pravou přeložíme přes levou tak, že pravá noha spočívá na levém lýtku.

Léčivý účinek: jako u padmāsany.

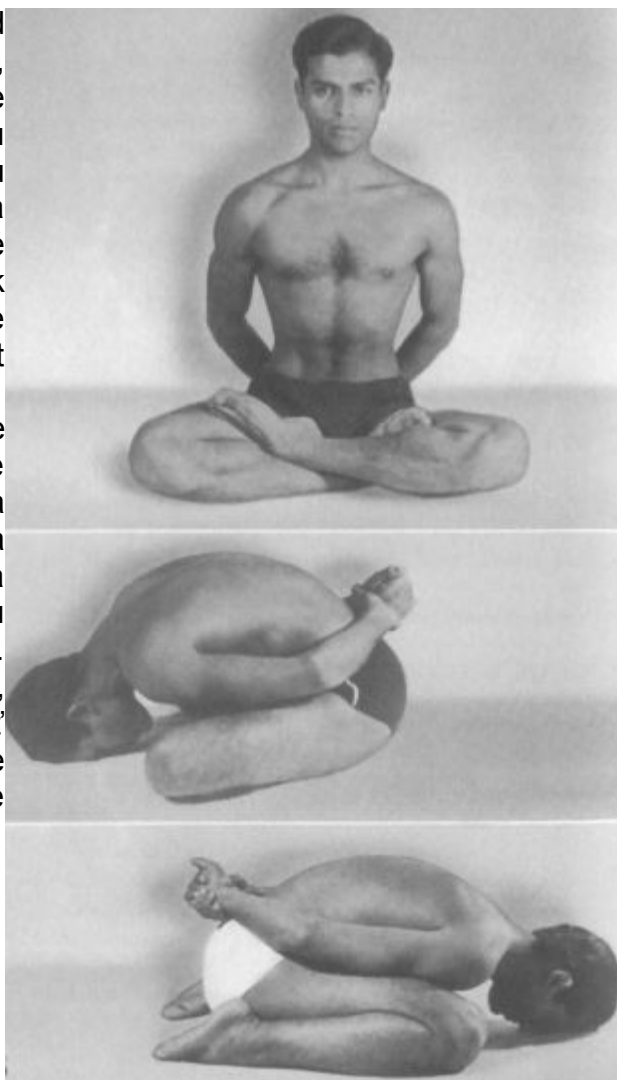


Jóga-mudra

Mudra znamená v sanskrtu symbol, vzor. Toto cvičení je symbol jógy! V této pozici zažíváme neosobnost.

Provedení: zaujmeme lotosový sed (padmāsana), anebo se posadíme na paty, kdy nohy jsou u sebe, anebo se posadíme mezi dvěma patami, kdy nohy jsou rovnoběžné. Při výdechu se pomalu předkláníme, až se hlava dotkne podlahy, za zády obejmeme levou rukou zápěstí pravé ruky. Zůstaneme v této poloze tak dlouho, jak dlouho to vydržíme bez nadechování, pak se zvedáme za pomalého nadechování a opět rytmicky vydechneme.

Léčivý účinek: tímto cvičením uvedeme do pořádku břišní orgány, které se dostaly ze svého místa vlivem lenivosti střev a degenerací žaludečních a střevních nervů, a to pomocí vnější a vnitřní masáže a vnitrobřišním tlakem. Jóga-mudrou se vyvinou mocné břišní svaly a posílí se bederní nervy. Veliké je také duševní působení. Kdo je hrdý, tomu je toto cvičení velmi prospěšné, neboť pýcha se tak z člověka vyžene. Učí se pokorně se sklánět před Bohem a navracet se do svého nitra.



Supta-vadžrásana

Provedení: sedíme mezi patami na podlaze, položíme se na záda a založíme ruce v týl. Dýcháme bez násilí a zůstáváme v této poloze tak dlouho, dokud necítíme příliš velké napětí. Vědomí řídíme na sluneční nervové pletivo, tzv. solární plexus.

Léčivý účinek: během tohoto cviku vzniká v těle všeobecné napětí, zvláště v nohách a především se silně roztahují stehenní svaly. Cvičení působí také napínání podkožních nervů. Osvěží se i drobné žíly a vystupňuje se funkce pórů. Silným zahnutím nohou a rukou se zeslabí krevní oběh v končetinách a zesílí se v solar plexu, které se nachází uprostřed trupu. Je to silně povzbuzující a regenerující cvičení s výtečným vlivem na lidi s otupeným nervovým systémem a s línou vyměšovací činností žláz. Přecitlivělí lidé mají provádět toto cvičení velmi krátkou dobu a opatrně.

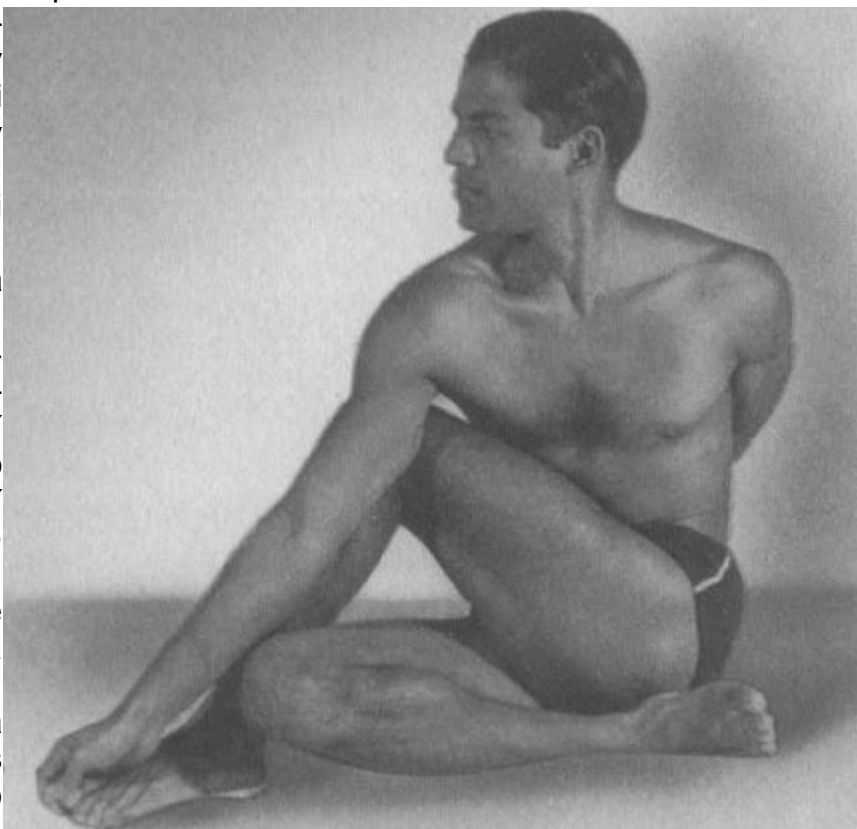


Ardha-matsjéन्द्रásana

Toto cvičení je svým způsobem ojedinělé. Je to totiž jediná pozice na světě, která posiluje páteř pravotočivým a levotočivým pohybem. Byla nazvána podle jógina Bhagavana Matsjéndry. Protože je však původní cvičení velmi těžké, bylo přijato do systému hathajógy pod názvem „ardha“ (poloviční). I toto cvičení způsobuje začátečníkům delší dobu velké těžkosti.

Provedení: Výchozí pozice jsou natažené nohy před sebou, ruce na kolenou, trup vzpřímený. Nyní přeložíme pravou nohu přes levou nohu a chodidlem se dotkneme podlahy u kolene levé nohy. Levou nohu skrčíme tak, že se dotýkáme patou pravého hýždě, v žádném případě nezasouváme patu pod hýždě. Horní část těla otočíme napravo, levou ruku opřeme před svisle stojící pravé koleno a uchopíme levicí pravý nárt. Pak otočíme pomalu páteř doprava a obrátíme i hlavu tímto směrem. Pravou rukou sáhneme dozadu a snažíme se uchopit stehno levé nohy. Svaly zad jsou relaxovány. **Silně přeneseme vědomí do páteře.** A i když se plíce nacházejí ve stísněném stavu, dýcháme rytmicky. Zůstáváme v této pozici, až cítíme instinktivně, že máme přestat. Provedeme výměnu nohou a pak cvičíme v opačném směru.

Léčivý účinek: můžeme udržet páteř jen tehdy v úplném zdraví, když ji uchováme pohyblivou v každém možném směru. Páteř může být ohnuta šesti směry: předklon, záklon, úklon vpravo a vlevo a otočena vpravo a vlevo. Ardha-matsjéन्द्रásana a vakrásana jsou jedinými torzními cviky, jimiž se páteř točí doprava a doleva. Tato ásana zamezuje zkřivení páteře, a tak působí příznivě na záda (kyfózy a skoliózy), protože je střídavě protahuje a stlačuje. Dobře působí na celý nervový systém, játra, slinivku břišní, slezinu, střeva a ledviny. Společně s bhudžangásanou se dá tato poloha považovat za udržovatelku ledvin. Prokrvení obratlů a z páteře vybíhajících nervových svazků se zvýší na maximum. Je to jeden z nejužitečnějších cviků.



Vakrásana

Provedení: Výchozí pozice jsou natažené nohy před sebou, ruce na kolenou, trup vzpřímený. Nyní přeložíme pravou nohu přes levou nohu a chodidlem se dotkneme podlahy u kolene levé nohy. Levou nohu necháme stále nataženou. Horní část těla otočíme napravo, levá paže se dlaní opře do podložky v místech mezi kyčlí pravé nohy a levým kolenem. Pravou paži opřeme o její dlaň do podložky v místech za zády, hlava se

otočí doprava. Vědomí soustředíme na páteř, přeneseme se do rovnováhy a sebedůvěry. Dýcháme rytmicky a zůstáváme v této pozici, až cítíme instinktivně, že máme přestat. Provedeme výměnu nohou a pak cvičíme v opačném směru.

Léčivý účinek: pozitivní a negativní proudy se uvedou do rovnováhy; jinak další účinky jsou v mírnějším stupni jako při ardha-matsjéन्द्रásaně.



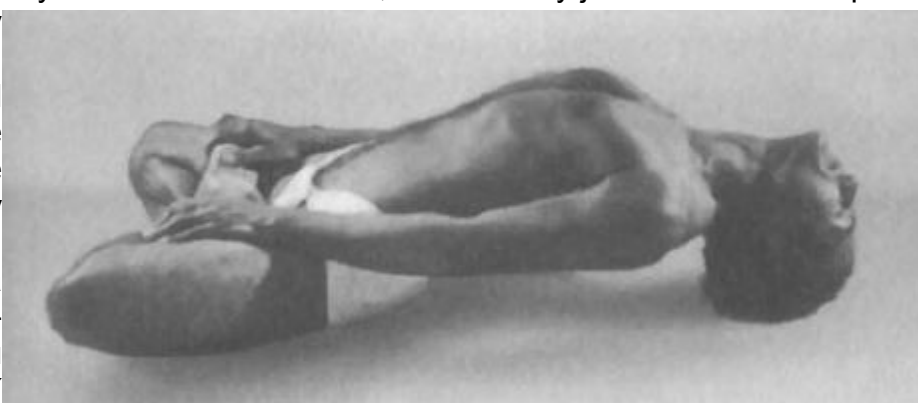
Matsjásana – poloha ryby

Provedení: z polohy padmásana se pomocí loktů položíme dozadu, hlavu opřeme o její temeno tím, že silně prohneeme hrud'. Rukama uchopíme palce u nohou. Dýcháme lehce a vyvarujeme se i nejmenšího přepínání. Vědomí se upře na štítnou žlázu.

Varianta: pokud ještě neovládáme padmásanu, provedeme cvik následovně. Sedneme si na podložku do pozice, že máme nohy natažené před sebou, ruce na kolenou, trup vzpřímený. Nejdříve položíme pravý loket na zem za sebe a opřeme se o něj, a pak to samé s levým loktem a tlačíme hrud' dopředu a nahoru, přičemž zakláníme hlavu co nejdále a prohneeme bederní oblast. Necháme poklesnout hlavu až k zemi tím, že posunujeme lokty k nohám a zároveň prohneeme bederní oblast co nejvíce. Ruce zakončí svůj pohyb na stehnech – neopíráme se už o lokty.

Léčivý účinek: během ásany se uvedou v činnost všechny svaly šíje, a tak všechno ztuhnutí šíje přestane. Svaly na zádech se stáhnou, hrudní svaly jakož i břišní se napnou,

což umožní pořádaný dech během cvičení. Stlačením hlavy nazad vzniká v orgánech šíje silný nával krve. Ze srdce proudící krev narazí na silné překážky, nahromadí se v šíji a tato plnokrevnost pročistí důkladně štítnou žlázu, krční a nosní



mandle. Proti rýmě a zánětu mandlí působí tento cvik výborně. Blahodárně působí na hrudník, který se nám otevírá a zvětšuje se tak jeho objem a zároveň dochází k provětrání horních plicních laloků. Odstraňuje kulatá tuhá záda zejména v oblasti lopatek – narovná záda. Oblast solární pleteně se uvolňuje od napětí.

Paščimottanásana – pozice kleští

Provedení: položíme se na záda a ruce natáhneme za hlavu, nohy jsou u sebe a nepokrčené. Pak se hluboce nadechneme, pomalu si sedáme a ruce pořád držíme nad hlavou. Poté se začneme předklánět dopředu, u čehož vydechujeme, až se můžeme dotknout svých palců u nohou nebo kotníků. Kolena musí zůstat úplně natažena. Dýcháme rytmicky, vědomí se upíná na solar plexus a zůstáváme v této pozici, až cítíme instinktivně, že máme přestat. Během jednoho z dalších hlubokých výdechů se pomalu posadíme a plynule přejdeme do lehu na záda, ruce položíme vedle těla.

Léčivý účinek: působí silně na bederní svaly. Funkce dolních končetin, slabin a pánve je kontrolována nervovým svazkem lumbo sacralis a dvěma dalšími malými plexy. Paščimottanásana posiluje tyto nervy. Zároveň se předejde funkčním poruchám žaludku, jater, sleziny, ledvin a střev. Cvičení koná nedocenitelnou službu proti zácpě a střevnímu kataru. Nechutenství a lenivost jater přestávají. Zastavuje tvoření hemeroidů a cukrovky a tyto choroby mohou být tímto cvičením dokonce vyléčeny. Toto cvičení slouží, je-li vícekrát opakováno, také jako působivý prostředek na odtučnění břicha. Používání bočních svalů vytváří dobře tvarované, proporcionální, štíhlé kyčle. Pohlavní orgány, konečník, prostata, děloha a měchýř jsou bohatěji zásobovány krví, a tím se podporuje jejich uzdravení. Páteř se stane pružnější – po pilném cvičení se i nejneohebnější páteř stane ohebnou. Odstraňuje bolesti zad. Doslovný překlad (paščima – zadní, tán – natažení) je protažení celé zadní části těla.



Padahastásana – pozice čápa

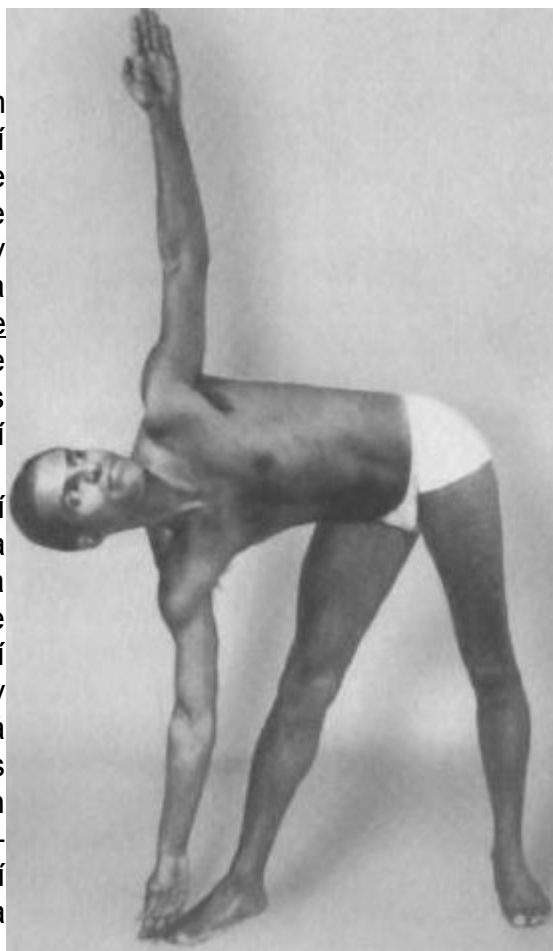
Provedení: stejné jako u paščimottanásany, ale ve stoje.

Léčivý účinek: tentýž jako u paščimottanásany, avšak zde proudí krev mocněji do hlavy, takže se stupňuje vliv na mozek.

Trikonásana – pozice trojúhelníku

Provedení: v širokém stoji rozkročném upažíme a ponecháváme paže až do skončení cvičení ve výši ramen. Během upažení provádíme plný jógický nádech. S výdechem provedeme úklon vpravo, až se dotkneme prsty pravé ruky prstů pravé nohy a obličej obrátíme vzhůru za levou rukou. Rytmicky dýcháme a vědomí se soustředí na páteř. Vydržíme tak dlouho, jak to je příjemné. S nádechem návrat zpět do upažení a s výdechem úklon vlevo a vykonáme totéž cvičení jako předtím vpravo.

Léčivý účinek: toto cvičení přináší boční gymnastiku páteře. Při něm se střídavě napínají a uvolňují boční svaly trupu. Trup se napíná vlevo a vpravo a na úklonech se podílejí všechny zádové svaly, které udržují obratle. Oživují se postranní svaly a páteř. Obratlové kosti jsou vystaveny bočnímu tlaku a pnutí. Tímto způsobem získává páteř potřebnou pružnost a narovná se spolu s kyčelními kostmi a svaly. Při infekčních chorobách se urychluje úplné uzdravení, neboť cvik napomáhá k rychlejšímu rozpuštění toxinů, které se drží v organismu. Cvičením se také odstraní z těla mnoho latentních infekcí.



Bhudžangásana – pozice kobry

Provedení: ležíme na břiše a ruce máme pod rameny a dotýkáme se dlaněmi země. S plným jógickým nádechem zdvihne hlavy tak, jak daleko to jde. Pak napnutím svalů na zádech zdvíháme a napínáme ramena a trup stále více dozadu, aniž bychom si pomáhali rukama. Ruce použijeme jen k tomu, abychom neklesli zpět. Pocítíme, jak tlak z oblasti šíje a páteře postupně klesá k trupu. V poslední fázi si můžeme pomoci také pažními svaly, abychom trup zatlačili dozadu. Musíme však dát pozor, aby oblast kolem pupku zůstala při zemi. Vydržíme v této pozici 7 – 12 vteřin se zadržným dechem, pak začneme pomalu s výdechem klesat zpátky do původní polohy. Při cvičení se soustředujeme nejdříve na štítnou žlázu a potom podle míry zdvíhu stále více dozadu až k ledvinám. Jako variantu lze vést vědomí do celé páteře.

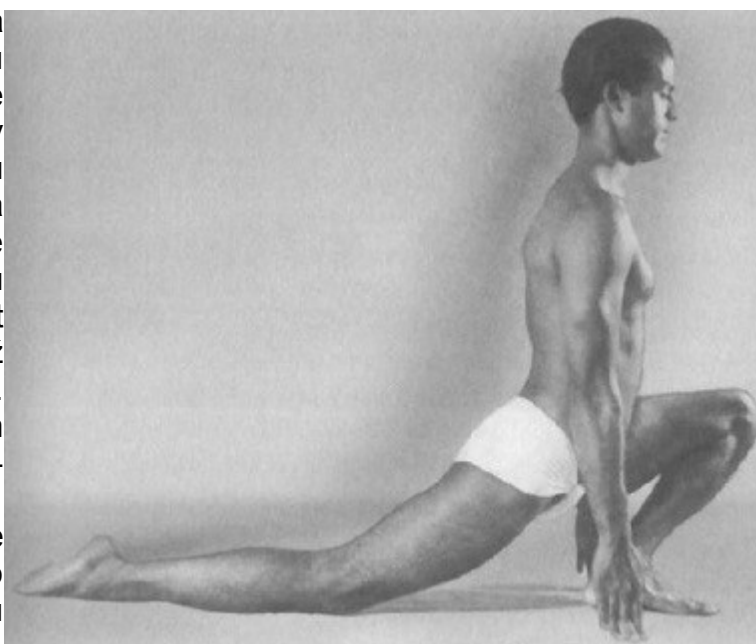
Léčivý účinek: během setrvání v poloze kobry se zvyšuje nitrobřišní tlak a napínají se oba přímé břišní svaly. Vlivem bohatého prokrvení páteře a sympatického nervstva se regeneruje celá spodní část těla a trup. Ztuhlost páteře pomalu mizí, případné pokřivení se po vytrvalém provádění odstraní. Také na hluboko položené břišní a zadní svaly má tato ásana velký vliv. Každý obratel, každý vaz, každá šlacha pracuje a napíná se. Pomyslíme-li, že z páteře vychází jednatřicet párů nervů a že dvojí řetězové spojení sympatického nervového systému je uloženo do svalů po obou stranách páteře, můžeme si představit, jaký význam pro zdraví celého nervového systému má tato tělesná poloha. Také ledviny se regenerují a zvyšuje se jejich prokrvení. V Indii se používá tato ásana zvláště proti tvoření kamenů v ledvinách. Během cvičení se krev vytlačuje z ledvinové pánve; jakmile se však tělo vrátí do své původní polohy, proudí silný tok krve do ledvin a vyčistí případné

usazeniny. Podporuje se činnost štítné žlázy a její funkce se upravuje. Kdo trpí zvýšenou činností štítné žlázy, nechť toto cvičení nedělá. Bhudžangásana, právě jako ostatní ásany, se liší od různých tělesných poloh západních sportů tím, že se musí delší dobu vydržet v napjaté poloze a v tom právě tkví jejich tajemství.



Ardha-bhudžangásana

Provedení: poklekneme na pravé koleno a předkročíme levou nohu tak, že levé stehno je ve vodorovné poloze s podložkou. Plný jógický nádech. Při výdechu přesuneme váhu z pravého kolena na levou nohu a pomalu snižujeme trup, až se naše visící ruce dotknou podložky. Páteř musí zůstat vztyčená. Vydržíme v pozici tři až sedm vteřin, aniž bychom dýchali. Pak se pomalu zdviháme s plným jógickým nádechem. Třikrát opakujeme a vystřídáme nohy.



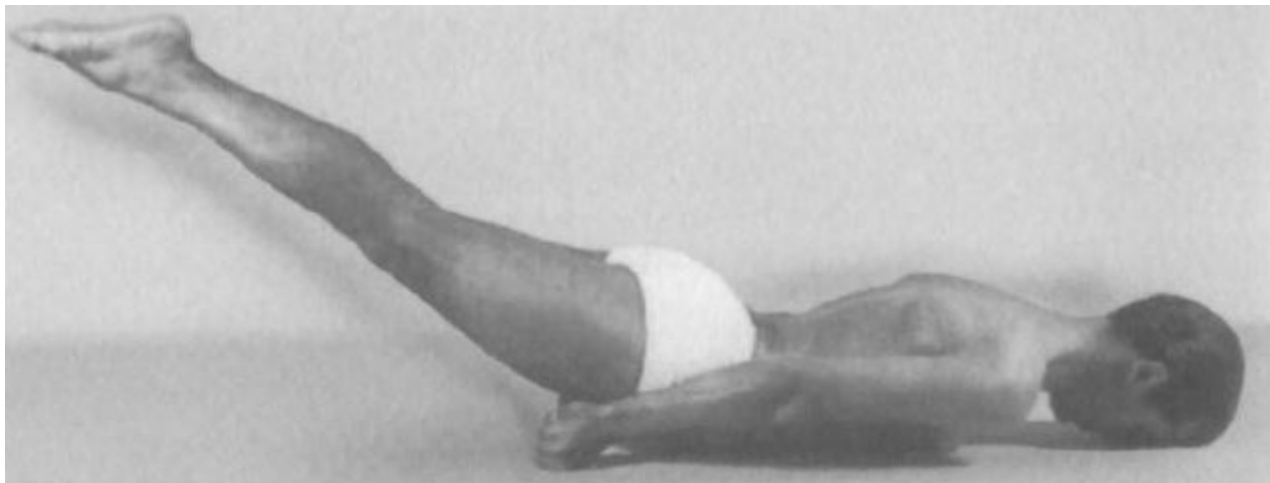
Léčivý účinek: cvičení udržuje a zvyšuje pružnost celého kostního systému a zabraňuje ukládání tuku na kyčlích, posiluje pocit rovnováhy.

Šalabhásana – pozice kobyly

Provedení: ležíme na břiše, ruce zatnuté v pěst tlačíme na podlahu vedle steh. Nos i čelo se dotýkají rovněž podložky. Nyní hluboce vdechne a zadržíme dech. Zatímco natažené ruce s pěstmi tiskneme k zemi, zdvíháme natažené nohy, jak nejdále to jde. Krátce setrváme v této poloze a vrátíme se s výdechem do výchozí polohy. Toto cvičení vyžaduje velmi značné úsilí, ale jeho působení je podivuhodné. Koncentrace je na

ledviny a obratle.

Léčivý účinek: nepřirozený způsob života moderního člověka způsobuje, že hodně lidí trpí zácpou. Sedavá poloha unavuje střevní stěny, neboť nedostatek pohybu způsobuje nedostatečnou cirkulaci krve a střevní nervy nemohou rozvinout své podněcující působení. Mnoho pozic působí blahodárně na činnost střev, ale šalabhásana je mezi nimi nejlepším cvičením. Je to velmi silná gymnastika, která dokáže vyléčit i tu nejzatvrzelejší zácpu. Koncentrované stažení svalů působí na trávicí žlázy podél trávicího ústrojí a zvyšuje prokrvení sliznic. Při této pozici se napínají všechny zdvižné svaly, zatímco ohýbací svaly povolí, zesílí tlak v břišní dutině a posilují se nervy v oblasti kříže a ledvin, jakož i v oblasti spodních obratlů. Toto cvičení můžeme považovat za nejlepší gymnastiku zádových svalů. Ostatní působení je stejné jako u bhudžangásany.



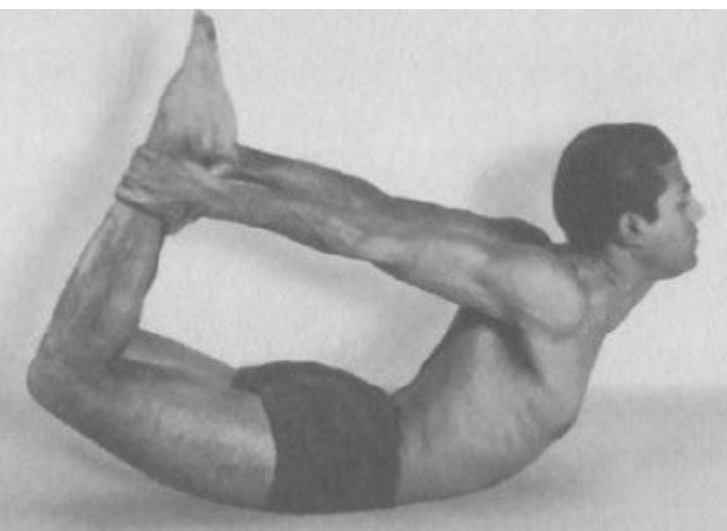
Ardha-šalabhásana

Provedení: stejné jako u šalabhásany s tím rozdílem, že nezdviháme obě nohy zároveň, nýbrž střídavě – napřed jednu, pak druhou.

Léčivý účinek: poněkud slabší, avšak stejný jako u šalabhásany.

Dhanurásana – pozice luku

Provedení: dhanurásana vypadá jako kombinace polohy kobry a kobyly, ale není tomu tak, neboť při těchto dvou zmíněných polohách je zapojeno zádové svalstvo, zatímco u luku jsou zádové svaly pasivní. Ležíme na břiše a ruce podél těla, uvolňujeme záda. Zvedneme bradu a ruce uchopí kotníky. Pro provedení ásany je třeba tlačit nohy dozadu a nahoru silným smrštěním stehen a lýtek. Kolena se od sebe vzdalují, ale palce u nohou se vzájemně dotýkají. Nohy jsou tak jediným činným prvkem při provádění pozice luku. Tedy v tahu



jsou celé nohy a prsty u rukou, které jsou kolem kotníků, jinak zbytek těla je relaxován (především záda). V konečné poloze se musí kolena dostat výše než je rovina brady.

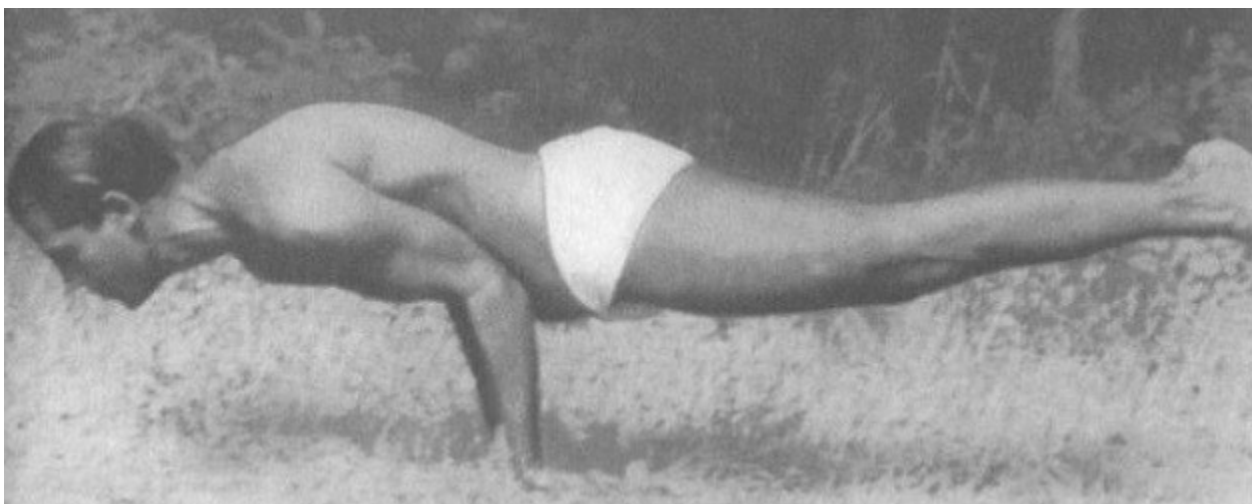
Setrváme v této pozici, dokud to jde. Pomalu dýcháme. Soustředíme se na ledviny. Všeobecně by se s tímto cvikem mělo začínat velmi opatrně a doba, kterou v této pozici vydržíme, by se měla zvyšovat postupně. Působení cviku můžeme zesílit tím, že se během cvičení dhanurásany kolébáme. Na začátku je to únavné, protože se páteř hned neohne, ale při patřičném procvičení se oblouk stále zvětšuje.

Léčivý účinek: toto cvičení působí zvláště silně na žlázy vnitřní sekrece. Kromě na štítnou žlázu působí na brzlík, hilus, játra, ledviny, nadledvinky, na slinivku břišní a hlavně na pohlavní žlázy, které posiluje a jejichž činnost zvyšuje. Při nedostačující funkci štítné žlázy působí toto cvičení velmi léčivě, avšak působí blahodárně i při lenivosti ostatních žláz s vnitřní sekrecí. Jak u mužů, tak i u žen se pomocí tohoto cvičení dá posunout období přechodu a zachovat mládí až do pozdního věku. Děti těžko chápavé mají toto cvičení provádět denně, neboť stálým povzbuzováním štítné žlázy se jejich vývin urychlí a zvýší se jejich mozková činnost. Cvičení výtečně působí u žen při menstruačních poruchách, zvláště při zpoždování menstruace. Posiluje se celá páteř a uchovává se její pružnost. Povzbuzení činnosti štítné žlázy i natahování a stahování svalů zabraňuje ukládání tuku. Je to tedy nejlepší prostředek proti obezitě. Pro lidi se sedavým zaměstnáním je toto cvičení pravým požehnáním, neboť zbavuje bolestí vznikajících v zádech. Solar plexus se nabije novou životní silou. Při nadměrné činnosti štítné žlázy nebo jiných žláz vnitřní sekrece je třeba toto cvičení vynechat.

Majurásana – pozice páva

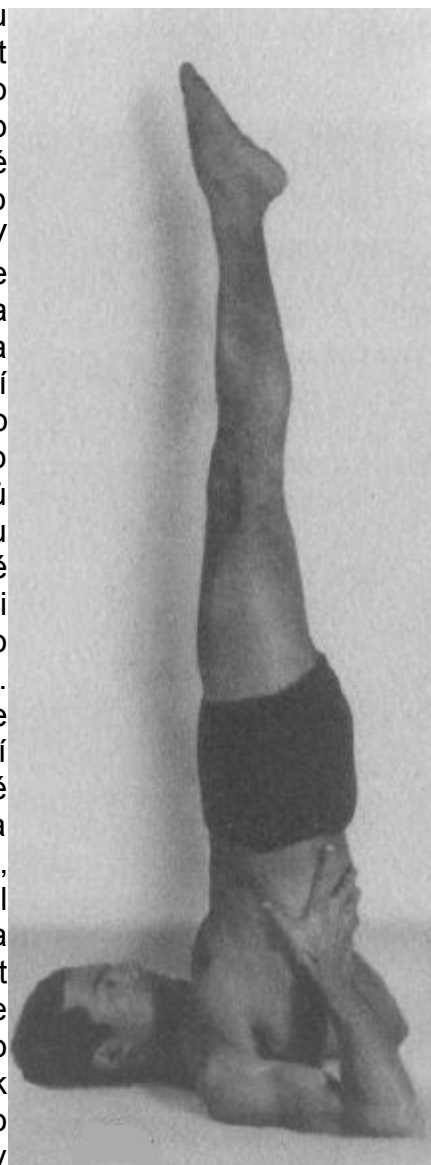
Provedení: poklekne, sedne si na paty a přitom hlavu opíráme o zem. Obě ruce položíme dlaněmi obrácenými vně vedle sebe na zem a snažíme se oba lokty mít co nejvíce u sebe stlačené pod břichem. Pak pozdvihneme hlavu, natáhneme nohy, takže jedinými oporami zůstávají jen obě ruce. Toto cvičení vyžaduje delší praxi.

Léčivý účinek: jedná se o cvičení na rovnováhu. Vyrovnání pozitivních a negativních sil musí být podpořeno vnitřním prožitkem. Zakrnělé nervy spodní části těla a dutiny břišní se tímto cvičením regenerují, přestává všeobecná lenivost tlustého střeva a zácpa. Patří k cvičením, která zvyšují vnitrobřišní tlak; mají tedy zvláště velký zdravotní význam pro orgány dutiny břišní. Tlakem loktů na břicho se zúží krevní proud břišní aorty. Po skončení cvičení se propláchnou a očistí trávicí orgány. Následkem toho a zvýšením vnitřního tlaku v břišní dutině se posílí zdraví trávicích orgánů. Další důležitý léčivý účinek se projevuje na slinivce břišní. Toto cvičení se používá k prevenci a uzdravení cukrovky.



Sarvangásana – pozice svíčky

Provedení: tuto polohu provádíme z leže, ruce jsou podél těla dlaněmi k podložce a přitlačíme záda (oblast beder) k podložce. S nádechem či v zádrži dechu po nádechu zvedneme spojené nohy do přednožení, pak do polohy lehu vznesmo a plynule pokračujeme do svislé polohy. Nohy a trup zvedáme stahem břišních svalů až do svislé polohy, až tělo spočívá jen na ramenou a šíji. V konečné pozici ruce podpírají bederní krajinu, lokty se dotýkají podložky. Hrud' se dotýká brady a šíje je přitisknuta k podložce. Při provádění polohy se soustředíme na pomalé, ale rovnoměrné tempo všech fází pro zaujmutí konečné polohy. V pozici provádíme břišní dech, neboť tato poloha omezuje pohyby hrudi. Znehybníme tělo v této poloze a zároveň v těle uvolníme co nejvíce svalů (především svaly na nohou jsou uvolněné, špičky nohou taktéž, ale nohy nepokrčujeme). Je velmi důležité důsledně přitahovat hrud' k bradě. Zůstáváme v této poloze, dokud ji pociťujeme bez námahy příjemnou. Začátečníci mají v této poloze zůstat jen krátce a výdrž postupně prodlužovat. Závěr cvičení: v zádrži dechu po nádechu poklesneme trochu v nohách a uvolníme ruce. Klesání nohou se musí dít pomalu a kontrolovaně – plynule. Páteř se má postupně rozvinout na podložku, od šíje až ke kříži. Hlava je stále na zemi, nikdy neopouští podložku. Je třeba dbát na to, abychom se náhle neskáceli, neboť takový otřes by vyrušil dobrý účinek cvičení. Pak zůstaneme ležet a pomalu a pravidelně dýcháme, aby se mohl krevní oběh zase vrátit do normální dráhy. V žádném případě po dokončení pozice náhle nevyskočíme, protože by to bylo velmi škodlivé pro srdce! Jak vidíme, nejdůležitější ásana sarvangásana je tak jednoduchá, že ji dokáže každé dítě. Dva měsíce tohoto cvičení způsobí v krevním oběhu, v látkové výměně a v duševním osvěžení takové změny, že překoná působení nejdražších léků nebo několik dnů na dovolené.



Léčivé účinky: tato poloha patří k nejdůležitějším ásanám. Působí na celé tělo a má tak blahodárný vliv na celý organismus. Tajemství jejího mimořádného působení spočívá částečně v tom, že v této pozici přijímáme opačné záření. Země má negativní záření, z vesmíru však přijímáme pozitivní záření. Při obvyklém držení těla dostáváme tedy chodidly negativní a lebkou pozitivní záření. Při tomto cvičení je působení opačné. Odtud pochází její velký léčivý účinek, neboť přeladuje celý organismus. Nejen že nám sarvangásana zprostředkuje v první řadě ze Země a z vesmíru přicházející záření v opačné poloze, avšak v této poloze na naši krev působí opačně také zemská přitažlivost. Ty orgány, které v normální poloze jsou nahoře a následkem toho jsou méně zásobovány krví, jsou nyní nejnižší. To znamená, že se krev sama vlévá do těchto orgánů bez nejmenší námahy srdce. Srdce se tak nyní zbavuje námahy tlaku proti zemské přitažlivosti a uklidňuje se. Dostává se do takového klidu, který nemůže zakoušet, ani když si člověk lehne. Zároveň obdrží plíce a všechny orgány v oblasti šíje čerstvou dávku krve a tato přitékající krev je přímo pročišťující. Tím, že bradu silně tlačíme k hrudi, zabraňujeme příliš silnému přílivu krve

do hlavy a také stlačujeme naučeným břišním dechem žíly tak, že se zabrání nadměrnému zadržení krve. Žíly šíje se přesto plní krví, takže štítná žláza, mandle, ušní žlázy, hilus, brzlík a plíce dostanou čerstvé živiny. Z tohoto důvodu je sarvangásana nejúčinnější ozdravovací a omlazovací prostředek těchto orgánů. Hypofýza a hypotalamus, jež jsou považovány za rozhodující faktory při regulaci ostatních žláz s vnitřní sekrecí, jsou rovněž stimulovány.

Sarvangásana nám také upravuje lehké funkční poruchy štítné žlázy. Štítná žláza je orgánem zapojení do času. Také rozhoduje o tom, zda se někdo pohybuje rychle, mluví rychle, zda má buď otevřenou, bdělou mysl, nebo zda se u něho projevuje opak toho všeho. Lidé s chybnou funkcí štítné žlázy nestačí držet krok s ostatními lidmi. Přichází všude pozdě, neboť jejich pojem času je nedostačující. Jejich srdeční tep, jejich činnost střev a všechny jejich životní funkce jsou pomalé. Lidé s nadměrně fungující štítnou žlázou naproti tomu pořád spěchají, chvatně dýchají, jejich srdeční činnost je příliš rychlá, jejich střeva jsou hyperaktivní a často nesrozumitelně drmolí. Tyto odchylky od řádu se upraví třemi převrácenými polohami (sarvangásanou, anebo viparitu karaní, anebo širšásanou), neboť působí regeneračně na tento nesmírně důležitý orgán – štítnou žlázu.

Orgány spodní části těla, které díky zákonu gravitace jsou při normálním držení těla bohatě zásobovány krví, neboť krev, jež proudí dolů, se v nich hromadí, se v sarvangásaně dostávají nahoru a jsou zbaveny přemíry krve. Krevní cévy se stahují a vrací se jim jejich pružnost. Na podkladě lékařské zkušenosti je zjištěno, že systém krevních cév má podivuhodnou regenerační schopnost. Lidé, kteří trpí křečovými žilami a hemeroidy, si mohou ověřit, jaké podivuhodné zlepšení jim přinese sarvangásana – jen několik minut cvičení. Chorobně rozšířené žíly se zploští a stěny žil se stáhnou na normální míru. I nejtěžší případy křečových žil mohou být vyléčeny, jestliže tato cvičení provádíme třikrát denně. U žen odstraňuje sarvangásana stále hrozící podráždění a katary dělohy, protože příliš velký tok krve se zmenší a tyto orgány se uklidní. Tato poloha vede k bohatému prokrvení obličeje, zejména čela, tedy je možno předcházet a do jisté míry odstranit vznikající vrásky. Též se prokrvuje vlasová pokožka a zajišťuje lepší výživa vlasových kořínek.

Chceme-li, aby naše děti procházely duchovním a ve všech ostatních směrech žádoucím vývojem, nechme je nejméně třikrát denně cvičit sarvangásanu, anebo viparitu karaní, anebo širšásanu – ráno, v poledne a večer. Jejich růst bude z větší části regulován brzlíkovou žlázou a na tuto žlázu jedinečně působí tři jmenované a zároveň nejdůležitější cviky hathajógy. Dospělí mají tato cvičení provádět, aby si zachovali zdraví, mladistvou svěžest a pružnost až do pokročilého věku. Neboť vysoké stáří nemusí být provázeno chřadnutím a stárnutím těla. Dokladem toho jsou indiští hathajógini, jakož i jejich žáci na Západě, kteří se prakticky seznámili se zdravotním účinkem hathajógy a zachovávají své tělo v dokonalém pořádku až do vysokého věku. Sarvangásana nemá škodlivé následky. Ztracené mládí, životní síla a promarněná energie se navracejí v hojně míře i do těl starších lidí tak, že se cítí jako znovuzrození. Funkce žláz vnitřní sekrece, které vlivem nedostačující činnosti štítné žlázy jsou nemocné, se znovu stávají normální a organismus, který bojuje se začínajícími těžkostmi, načerpává novou sílu. Sarvangásana je nejdokonalejší omlazující a nervy uklidňující cvičení.

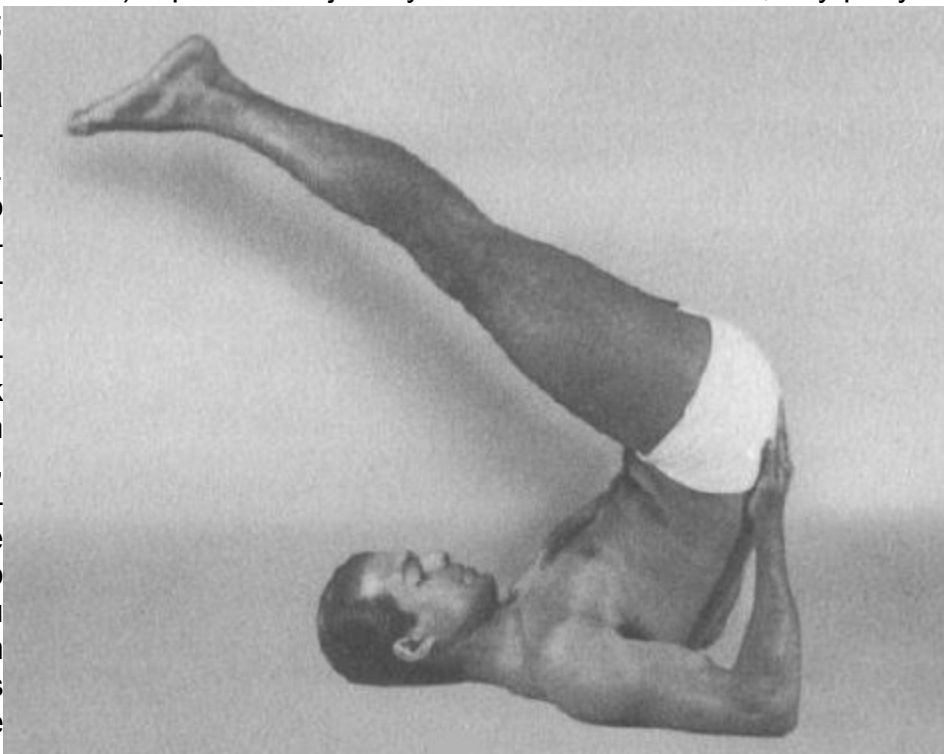
Viparita karaní – lomená svíčka

Viparita karaní patří mezi obrácené polohy. Viparita znamená v sanskrtu „převrácený“, karaní znamená „působení“. Jméno této asány ukazuje tedy na tři věci: 1) na skutečnost zmíněnou v sarvangásaně, že dostáváme ze země a z vesmíru příslušné proudy v opačném směru, 2) na postavení těla a 3) na otočení běhu času. Stojíme-li na

nohou, stárneme, v poloze viparita karaní mládneme.

Provedení: tuto polohu provádíme z leže, ruce jsou podél těla dlaněmi k podložce a přitlačíme záda (oblast beder) k podložce. S nádechem či v zádrži dechu po nádechu zvedneme – za pomoci stažení břišních svalů – spojené nohy do přednožení, pak do polohy lehu vznesmo – nohy jsou vodorovně se zemí, mírně za hlavou. Pokrčíme ruce v loktech (lokty zůstávají na zemi) a podložíme jimi hýždě zezadu dlaněmi tak, aby prsty i s

palci utvořily mističky; prsty směřují směrem k chodidlům. Hýždě a boky necháme klesnout do misek dlaní. Nohy zvedneme šikmo vpřed. Pomalým břišním dechem zabráníme příliš silnému hromadění krve. Zůstáváme v této poloze tak dlouho, jak je to jen bez námahy možné, tedy bez námahy příjemné. Návrat zpět se provádí v zádrži po nádechu do lehu vznesmo s následným přednožením, pak s výdechem položíme nohy na podložku.



Varianta: při zaujmutí polohy viparita karaní můžeme občas přidat (3x až 4x) dživa bandhu: ohneme jazyk dozadu, pevně jej přitlačíme na patro a provádíme špičkou jazyka tlak na patro.

Léčivý účinek: velmi podobný sarvangásaně, avšak zdůrazníme výjimečné účinky této ásany. V této pozici se předrážděný mozek rychle uklidní, nervy pozbydou dosavadního napětí a srdce, společně se životně důležitou štítnou žlázou, se regeneruje. Avšak štítná žláza nejenže se regeneruje, ale dochází i k její regulaci – viparita karaní reguluje toto důležité časové centrum v lidském těle. V této „obrácené pozici“ tak probíhá čas opačně, to znamená: mládneme. Vrásky a záhyby v obličejí se vyrovnají, šedivé vlasy mizí a celý systém se nabije pránou neboli životní silou. Hathajógini dosahují podivuhodných výsledků způsobených prodloužením doby cvičení viparita karaní. S velkou vytrvalostí setrvávají v této pozici a uvolňují tím síly, které omlazují celé tělo a udílejí jóginovi časem nedotknutelný výraz. Někteří vypadají tak mladě, jako by jim bylo 25 let, ačkoli je jim ve skutečnosti dávno přes 60 let. Toho dosahují právě ovládním štítné žlázy. Celé se to vysvětluje takto: Velké sluneční pletivo neboli súrja-nádí leží v pupečním kořeni, zatímco měsíční centrum neboli čandra-nádí leží na horním patře v ústech. V symbolickém způsobu mluvy lze říci, že súrja neboli slunce spotřebovává životodárný nektar, čímž délka života každého člověka je den ze dne kratší. Jestliže při viparita karaní se tělesná pozice „obráť“ a měsíční centrum se ocitne vespod a sluneční centrum nahoře, proudí nový život do systému a omlazuje celé tělo. Tělo zkrásní a prozáří se stále novou energií, která člověku propůjčí oduchovnělý výraz. Toto cvičení mu také umožní dlouho žít.

Širšásana – stoj na hlavě

Provedení: vytvoříme na podložce rovnostranný trojúhelník z rukou a hlavy; napneme nohy a posunujeme prsty nohou co nejbližší k hlavě a tím přenášíme váhu na lebku, až celá váha trupu spočívá na lebce a trup je kolmo k podložce; poté skrčíme jednu nohu a položíme ji na paži (triceps); stejným způsobem položíme druhé koleno na příslušnou paži; pak zvedneme kolena, až směřují přesně vzhůru a ve finále napneme nohy a tím se nacházíme automaticky ve správné pozici. Návrat najdeme nultý bod a dosáhneme rovnováhy. Klidně dýcháme. V této poloze zůstaneme tak dlouho, jak jen to je možné bez námahy. Avšak zpočátku vystačíme jen z jednou minutou. Návrat je plynulý skrze pohyb postupného pokrčení v nohou a jejich položením na podložku. Poté zaujmeme pozici pro úpravu krevního oběhu: tedy jsme na všech čtyřech (vzpor klečmo) a palci rukou se opíráme o nadočnicové oblouky, aby se uvolnil i krk. Takto setrváme minimálně 30 sekund. Je třeba dbát na to, abychom se náhle neskáceli, neboť takový otřes by vyrušil dobrý účinek cvičení.



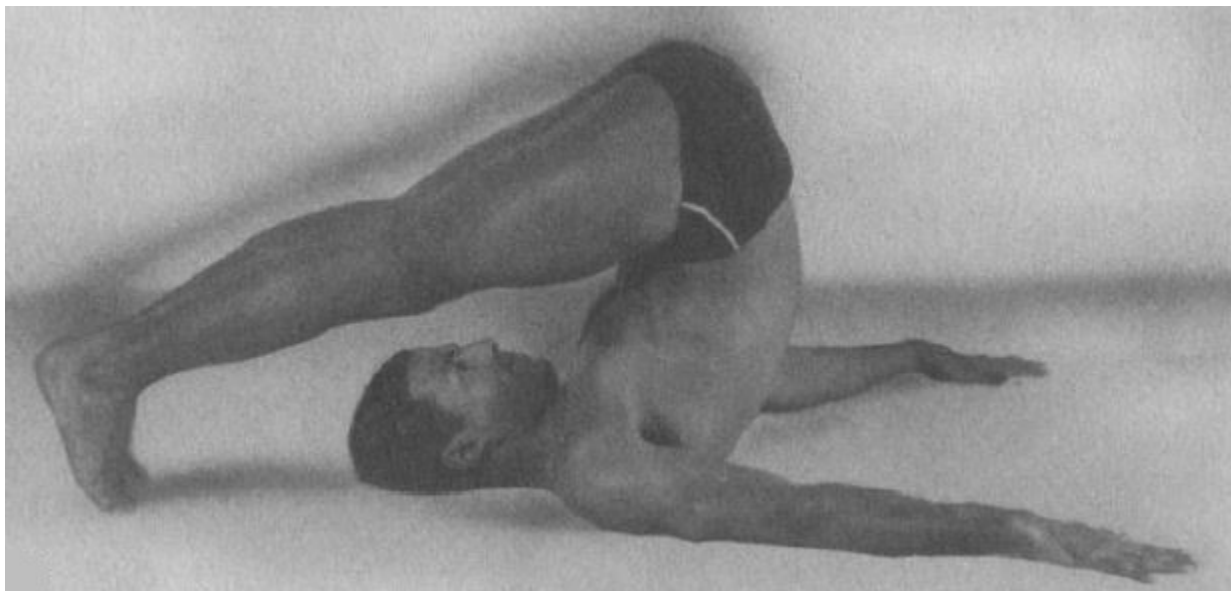
Léčivý účinek: velmi podobný sarvangásaně, jen bychom vyzdvihli, že v této ásaně dochází k nejléčivějšímu účinku právě na mozek. Širšásana zabezpečuje mozkou zásobování krví a pránou. Nejdůležitějším orgánem našeho pozemského života je mozek. Stálé sídlo našeho vědomí a mocný zdroj energie, na jehož bezporuchové činnosti závisí všechny naše projevy a celá naše lidská hodnota. Z ásan je širšásana cvičením, které v dětském věku má za cíl dokonalý vývoj mozku, u dospělých pak jeho udržení ve zdravém stavu. Za normální polohy těla je hlava nahoře, takže to dá srdci nejtěžší práci, aby nahrnulo krev proti zákonu gravitace do mozku. Vleže je mozek zásobován krví již podstatně lépe. Civilizace však zkazila člověka i zde a odvedla jej od prastarého přirozeného ležení, protože zabraňuje vysoko nastlanými polštáři během nočního klidu, aby hlava dostala velmi toužebně očekávaný bohatý příděl krve. Již první pokus se širšásanou přivede do mozku, očí, uší, nosu a úst, do mandlí, žláz, do štítné žlázy, hrotů plic atd. bohatý proud krve. Srdci je značně odlehčeno a ono pracuje s novou silou. Dále tato ášana zlepšuje a uzdravuje zrak a sluch. Vyhlazuje vrásky na čele a kolem očí.

Halásana – pozice pluhu

Provedení: vycházíme z polohy v lehu na zádech, ruce jsou podél těla dlaněmi k podložce. Přiblížíme bradu k hrudi, přitlačíme páteř k zemi – zejména v bederní oblasti. Pomalým a plynulým pohybem (při nádechu nebo v zádrži dechu po nádechu) zvedneme napnuté nohy do svislé polohy a pak stahem břišních svalů přitahujeme stále napnuté nohy a vedeme je za hlavu, až se špičky nohou opřou o zem. Smyslem je dosáhnout maximálního zakřivení páteře. Paže zůstanou v původní poloze. Co se týká nohou, tak s každým výdechem se je snažíme napínat, aby v konečné fázi nohy nebyly pokrčené, ale napnuté. Napínáním nohou se přenáší tlak na celou páteř, až tlak dosahuje i krčních obratlů. Návrat se provádí se v obráceném pořadí v zádrži dechu po nádechu. Nohy nesmějí dopadnout těžce na zem, hlava se nesmí zvedat z podložky.

Léčivé účinky: tato poloha je revitalizující a omlazující, protože působí na celou oblast páteře. Při únavě nebo vyčerpanosti můžeme učinit zkušenost, že halásana tyto příznaky odstraňuje v okamžiku. Cítíme se po ní hned čerství a plní síly. Nepůsobí však

blahodárně jen na nervy páteře, nýbrž také na obratle. Při nesprávném držení těla nebo u lidí se sedavým způsobem života, kdy vlivem neustálého sezení se dostávají obratle do nesprávného postavení, pomocí halásany se dostanou zpět na své místo. U dětí výtečným způsobem léčí pokrivenou páteř. Symetrická stavba těla se dá pomocí halásany vystupňovat až do dokonalosti a zároveň se dá vyrovnat negativní a pozitivní proudění. Stažení a roztážení svalů na zádech působí regeneračním a posilujícím způsobem. Cvičení má též omlazující účinek na pohlavní žlázy, na slinivku břišní, játra, slezinu, ledviny a nadledviny. Zkušenosti ukazují, že při menstruačních potížích byly dosaženy výtečné výsledky a při těžkých případech cukrovky často nastalo úplné vyléčení. Zabraňuje v ukládání tuku a tukového polštáře na břicho a na kyčlích mizí úplně, takže lidé, kteří musejí poněkud dbát na svou linii, si mohou zachovat mladistvé křivky. Na orgány hrudního koše a šije působí rovněž posilujícím způsobem, díky vzájemnému střídavému působení se omlazuje celá soustava žláz s vnitřní sekrecí včetně mozkových žláz. Halásana podněcuje mozkovou činnost a léčí těžkosti vzniklé nedokrevností mozku. Halásana je jedno z nejlepších cvičení k vývinu páteře a nervů na zádech. Lidé s příliš ztuhlou páteří musejí při tomto cvičení postupovat velmi opatrně. Je nutno se pomalu a opatrně sklánět dozadu, nikoli nárazově, aby se příliš velkým úsilím nepoškodily svaly. Po několikátýdenním pilném cvičení se rozhybe a zpružní i ta nejzatuhlejší páteř a postupně se stane ohebnou.



Šavásana – pozice mrtvoly

Provedení: jedná se o leh na zádech. Nohy natažené, mírně od sebe. Ruce podél těla, dlaněmi vzhůru. Hlava je spíše mírně skloněná ke krční jamce. Oči zavřené, dech přirozený. Uvolníme všechny svaly, celé tělo se zbaví tlaku, stáhneme vědomí zpět k srdci. Zažíváme nejhlubší klid a mír, které přinášejí dokonalé zdraví.

Léčivé účinky: Šavásana je nejdokonalejší uvolňovací poloha. Posilující proudění prány a přítok obnovujících sil organismu začíná teprve tehdy, když si na několik minut umíme zjednat dokonalý klid. Je třeba vědět, že uvolnění svalů je pro jejich vývin právě tak důležitý jako jejich zaměstnávání. Krevní oběh je teď dokonale vyrovnán, rozdělení krve je pravidelné. Krevní oběh v žilách se stává snazším, vysoký tlak se rychle snižuje. Srdce se cítí zbaveno tíže, neboť jeho čerpací práce se usnadnila. Nervový systém také dokonale odpočívá. Deset minut klidu v této poloze se zpomaleným dýcháním, s myslí zaměřenou na dokonalý klid vydá více než celá noc odpočinku. Šavásanu můžeme též nazvat aktivní

pasivitou, neboť odvedeme své já ze všech částí těla do srdce a dosahujeme téhož stavu jako při spánku – jenže v bdělém stavu. Navozuje celkové uvolnění těla a mysli, zbavuje stresu.

Agnisára dhauti

Provedení: cvičíme vždy nalačno. Sedíme se zkříženýma nohama na zemi nebo prostě sedíme na patách. Podstatou je vtahování a vytlačování břišní stěny. Vytlačování se děje stahem bránice dolů a ven, vtahování dovnitř se děje stahem břišních svalů. Dýcháme jen do břicha a to tak, že s nádechem vypneme břišní stěnu a při výdechu ji stáhneme zpět. Zpočátku provádíme s břišním dechem, později přikročíme k nácviku v zádrži dechu po výdechu. Stahy břicha musí být rychlé a výrazné. Opakujeme to 8 až 10 krát. Časem můžeme tento počet zvýšit až na 15 až 21 krát. Během menstruace toho cvičení necvičíme. Vzhledem k silnému působení tohoto cvičení, musíme být velmi opatrní a nepřepínat se. Tato technika je přípravou pro Uddijána bandhu.

Varianta: můžeme si pomoci rukama, a to tak, že pravou dlaň položíme na pupek a levou dlaň na ní. Dýcháme jen do břicha a to tak, že s nádechem vypneme břišní stěnu a při výdechu ji stáhneme zpět, přičemž rukama tlačíme dovnitř břišní stěnu.

Tato technika je též velmi vhodná pro lidi, kteří jsou dlouhodobě na lůžku. Vlivem nepohybování se mají špatné vyměšování. Tedy skrčí nohy a touto technikou si provedou očistu trávení, samozřejmě provádí bez kumbhaky – bez zádrže dechu.

Léčivý účinek: Agnisára dhauti je cvičení, které má zvlášť velké očistné působení a zbavuje tělo všech nečistot. Krev se čistí bohatým přísunem kyslíku. Usazeniny, které způsobují artritidu (zánětlivé onemocnění kloubů) se odstraní. Nervy se nabijí pránou. Především střeva přejdou do správné funkce a postupně znovu nabydou vlastní peristaltický pohyb. Agnisára odstraňuje veškeré žaludeční potíže tím, že silně rozdmýchává trávicí oheň, podporuje sekreci žaludečních šťáv a zásobuje krev kyslíkem. Tato očista změní celého člověka a propůjčí mu oduchovnělý výraz. Jeho tělo vyzařuje sílu a energii. Velmi silně dráždí sluneční pletivo.

Uddijána bandha – vtažení břicha

Provedení: Uddijána se může cvičit v lotosové pozici, anebo v širokém stoji rozkročném a paže se opírají o kolena, jsme lehce v podřepu. Cvik nevykonáváme stahem svalů, ale jedná se o podtlak, který vytvořím tak, že maximálně a mocně vydechneme (vydechnutí se provádí ústy), uvolníme břišní stěnu a pak uděláme falešný nádech: tedy podtlak v hrudníku. Hrudník neroztahujeme do stran, ale prodloužíme ho do délky, tedy ramena se pohybují k uším. Setrváváme a pak, když se potřebujeme již nadechnout, nejdříve povolíme podtlak, tedy spustíme bránici dolů a pak teprve nadechneme – nikdy nenadechneme dříve, než povolíme podtlak!!! Podmínkou této techniky je uvolněná mysl a tělo! Vždy provádíme jen nalačno! Největší tlak začíná od pánevního dna a pak směrem vzhůru se tento tlak jako ve tvaru trychtýře rozšiřuje. Vždy pracujeme s touto technikou vzpřímeně, neboť pracujeme s kundaliní, a ta potřebuje proudit volně nahoru.

Léčivé účinky: Téměř každá z ásan slouží více či méně proti lenivosti střev. Avšak suverénně nejúčinnější prostředek proti této moderní civilizační chorobě, jsou uddijána bandha a nauli. Při těchto tělesných polohách se zdvihá tlusté střevo a bránice společně se slepým střevem. Obsah střeva se stlačuje, peristaltika (rytmický pohyb svalů zařívacího ústrojí) se mocně rozproudí, veškeré nečistoty nashromážděné v záhybech tlustého střeva se dostávají do pohybu a odcházejí pryč. Nervy, které řídí pohyb střev, se tímto cvikem zcela regenerují. Toto cvičení je také výtečným prostředkem proti poklesu žaludku, střev a

dělohy.

Nauli

Tato ásana je opakem uddijána bandhy. Mohli bychom ji nazvat centrální izolací přímého svalu břišního. Má čtyři variace: izolace přímého svalu břišního do středu, do pravého boku, do levého boku a točení přímého svalu břišního (nauli-krija).

Naulí je jedno z nejtěžších cvičení, neboť se v něm přímý sval břišní a ostatní břišní svaly stáhnou a jsou vytlačeny dopředu, aby se vyboulily, přičemž však velká část těchto svalů není obecně závislá na naší vůli.

Provedení: postavíme se jako při uddijáně. Silně vydechneme a provedeme uddijánu. Následně stáhneme oba přímé svaly břicha svojí vůlí a vykleneme tyto svaly dopředu. Pro izolaci pravého nebo levého přímého svalu se nakloníme napravo nebo nalevo. Izolaci svalů do levého nebo pravého boku můžeme napomoci tím, že budeme tlačit rukama do kolen. Tedy přeneseme váhu na levou dlaň, když chceme izolovat svaly do levého boku a naopak. Pokud nám již jde izolace doleva a doprava, jsme na nejlepší cestě naučit se točení těchto svalů dokola.

Naulí se dá naučit za několik týdnů, avšak někdy to může trvat i měsíce. S vytrvalostí a anatomickým pozorováním břišních svalů si můžeme tento cvik osvojit i bez učitele, avšak jen při mimořádné pili a tvrdošijném opakování. Cvičení se provádí po výdechu a nedýchá se u něj. Když se potřebujeme již nadechnout, nejdříve povolíme podtlak, tedy spustíme bránici dolů a pak teprve nadechneme – nikdy nenadechneme dříve, než povolíme podtlak!!! Podmínkou této techniky je uvolněná mysl a tělo! Vždy provádíme jen nalačno!

Léčivý účinek: podobný jako u uddijána bandhy, avšak hluboko položené zádové svaly, které udržují břišní svaly, jsou lépe zásobeny krví, čímž se posilují a regenerují. Všechny orgány v břišní dutině dostanou automatickou masáž, jejich činnost se stupňuje a uvádí do rovnováhy. Pokud se uddijána a nauli cvičí střídavě, silně narovávají páteř, zvláště oblast bederní. Obě cvičení kromě ostatních předností velmi napomáhají těm, kteří svou celou energii soustřeďují na duchovní vývoj, a proto vedou zdrženlivý život, aby zabránili samovolnému výtoku semene ve spánku.

Simhásana – lví cvičení

Hathajóga nezanedbává ani jediný sval na našem těle. Jak bychom tedy mohli zapomenout na jazyk, jehož zvláštní gymnastika předejde četným chorobám krku a hrtanu. Simhásana se cvičí při rovnoměrném dýchání v padmásaně nebo siddhásaně.

Provedení: ohneme jazyk dozadu, pevně jej přitlačíme na patro a provádíme špičkou jazyka tlak na patro; pak předkloníme hlavu a tlačíme bradu na prsa, vyplázneme jazyk tak daleko ven, jak jen to jde. Pak zatáhneme jazyk. Toto vytahování a zatahování jazyka provádíme deset až dvanáctkrát, pokaždé jazyk vykleneme a přitlačíme k patru.

Léčivý účinek: civilizovaný Evropan od dětství nevyplázne jazyk, ledaže to lékař při prohlídce krku nařídí. To je velká chyba. Právě tak jako stehenním a lýtkovým svalům nepostačí pouhé procházení se, aby byly dokonale zdravé, tak jazyku nepostačí mluvení a malá práce, kterou vykonává při žvýkání. Touto jazykovou ásanou se dosahují tyto účinky: dobrá gymnastika krčních svalů, jejichž prokrvení se ihned zlepšuje. Krční nervy a žlázy se ozdravují. Hrdlo a hrtanová chrupavka dostávají zvláštní masáž. Štítná žláza a její vedlejší žlázy se posilují. Lepší se sluch, zdokonaluje se vyměšování slin, vyčistí se hltan, začínající zánět mandlí ustoupí.

Oční cvičení

Čtyři skvělá oční cvičení k udržení normální zrakové schopnosti a k vývoji schopnosti soustředit se.

První cvičení se provádí takto: sedíme v pozici padmāsana a soustředíme zrak, po hlubokém nádechu, anebo při pravidelném dýchání, mezi obočí – řídíme tedy zrak na kořen nosu. Jestliže pocítujeme sebemenší únavu očí, vsuneme krátkou přestávku a po krátkém odpočinku soustředíme zrak tentokrát na špičku nosu. Při pravidelném dechu vydržíme tak dlouho, dokud nepocítujeme únavu. Pak s výdechem ukončíme cvičení.

Doporučuje se hned po tomto cvičení připojit další dvě oční cvičení, která mimořádně posilují oči a při denním cvičení pomohou zachovat pružný, mladistvě čerstvý zrak až do vysokého stáří. Je to koulení očima a kroužení očima.

Koulení očima se provádí takto: v sedu padmāsana hledíme napřed přímo před sebe. Zároveň s hlubokým nadechnutím otočíme oční bulvy tak daleko doprava, jak to jde – zkrátka úplně do rohu. Při pomalém výdechu se vracíme okem do středu. Při dalším hlubokém a pomalém nadechnutí, otočíme oční bulvy co nejdále doleva. Potom při pomalém výdechu vracíme oči zpět ke středu. To se třikrát opakuje.

Kroužení očima se provádí takto: pohled přímo před sebe, při výdechu sklopíme oči dolů, při pomalém nadechování kroužíme očima doprava nahoru, až se dostaneme do horního středu. Jakmile dosáhneme tohoto bodu, začneme vydechovat a pokračujeme s kroužením očima nalevo dolů, až se oči dostanou do dolní střední polohy. Toto cvičení zopakujeme ještě dvakrát, takže celkově jsme toto absolvovali třikrát. Pak následuje krátký odpočinek a kroužení očima začne v opačném směru.

Pokažený, špatný zrak se zlepší po několikátýdenním vytrvalém cvičení. Kdo tato skvělá cvičení provádí od mládí, nepotřebuje brýle až do pozdního stáří. Při těchto cvičeních je velmi důležité, abychom je prováděli s veškerou pozorností, vědomě s tím, že člověk vždy pozitivně přesouvá vědomí do místa, na které se právě zaměřuje. Jen tak cvičení přinesou žádoucí účinek.

DECHOVÁ CVIČENÍ – PRÁNÁJÁMA

Uddžaj

Provedení: ve stoje, vsedě nebo vleže. Vědomí zaměříme na štítnou žlázu. Nádech jako při plném jógickém dechu nosem s počítáním až do osmi. Dechová přestávka (kumbhaka) až do osmi tepů srdce. Výdech jako při plném jógickém dechu, avšak počítáme do šestnácti, vydechujeme ústy, při čemž syčíme „sss“ jako vzduchová brzda, až je vzduch důkladně vytlačen z plic. Potom bez přestávky okamžitě následuje nový nádech.

Léčivý účinek: indukci (zavedením) silného pozitivního proudu se mocně podnítlí činnost sekrečních žláz. Zvláště silně podněcuje línou štítnou žlázu, a tím stupňuje funkci rozumu. Nízký tlak se zvýší. Popudliví lidé, kteří mají sklon k nadměrné činnosti štítné žlázy nebo trpí zvýšeným krevním tlakem, nemají provádět toto dýchání.

Duševní vliv: zvýšení duševní svěžesti.

Kapalabhāti

Provedení: ve stoje nebo vsedě. Naše vědomí se soustředí na vnitřek nosu, přičemž se dbá na čistotu průchodů vzduchu. Jako každé dechové cvičení tak i toto začne výdechem. Jelikož se však zde celý rytmus dostává do chodu výdechem a tudíž hlavní váha se klade právě na výdech, nevypouštíme vzduch pomalým stahováním břišních

svalů, nýbrž náhlým, mocným stahem břišních svalů, takže vzduch vyrazí z nosu nahlas jako z měchu. Neučiníme ani vteřinovou přestávku v dechu, tedy následuje okamžitý nádech do břicha, ale tak, že ponecháme břišní svaly ochablé, čímž se téměř sama od sebe naplní dolní a střední část plic. Není důležité, aby se naplnila i horní část plic, neboť toto cvičení je vlastně pránájámou bránice. Dechové pohyby musíme provádět v rychlém sledu. Časový poměr mezi výdechem a nádechem je 1:3.

Léčivý účinek: kapalabháti je skvělá plicní gymnastika, která zároveň udržuje v čistotě nosní otvory, posiluje nosní žlázy, vytlačuje bacily, které se snadno uhnízdí v nosních průchodech, a zvláčňuje horní dýchací cesty. Dalším léčivým vlivem kapalabháti je, že po třech až pěti sériích se tělo stane pružnějším, nervové centrum zvané plexus solaris zesílí a naplní se novou životní silou. Kapala je lebka, bháti je zářit, tedy v překladu jde o cvičení zvané „zářící lebka“. O co jde? Máme dva krevní plyny – kyslík a oxid uhličitý – a já se aktivně zbavuji právě toho oxidu, tedy mi zbyde jen kyslík. A tím pádem energie (ne vzduch) se mi žene do hlavy – do předních čelních dutin: odtud zářící lebka. Ale pozor na tuto změnu tlaku v těle, mohl bych i omdlít. Energie mocně stoupá do hlavy, až se mi jako rozzáří, tedy rozhodně opravdu po tomto cviku neusnu a dochází ke změně mozkových vln, tedy nám to úžasně myslí

Duševní působení: zvýšení schopnosti koncentrace.

Variace – polonosní cvičení: Ukazováček pravé ruky položíme na střed čela a prostředním prstem zacpeme levou nosní díрку, přičemž pravou dírkou provedeme jako dmychadlo kapalabháti. Nadechnutí se provede vždy oběma nosními dírkami. Potom zavřeme palcem pravé ruky pravou nosní díрку a provedeme kapalabháti levou nosní dírkou. Tedy provedeme kapalabháti jak levým, tak i pravým nosním otvorem (jednotlivě, za sebou). Toto cvičení má velkou výhodu, jestliže vzduchové průchody obou nosních otvorů nejsou stejnoměrně čisté.

Sukh-Purvak

Provedení: v padmásaně (v lotosové pozici). Pravý ukazováček položíme na čelo mezi obočí. Po silném vydechnutí zacpeme pravým palcem pravou nosní díрку, nadechneme levou nosní dírkou po dobu čtyř srdečních tepů. Pak na 16 taktů zadržíme dech. Poté uvolníme pravou nosní díрку (a zacpeme levou) a vydechneme pravou nosní dírkou do 8 taktů. Prsty zůstanou tak, jak jsou. Nádech pravou nosní dírkou do 4 taktů (levá dířka ucpaná), dechová přestávka 16 taktů, změna prstů, výdech levou dírkou do 8 taktů (pravá dířka ucpaná), prsty zůstanou na místě. Opakování: nadechnutí levou nosní dírkou 4 takty, dechová přestávka 16 taktů, výdech pravou nosní dírkou 8 taktů atd.

Léčivý účinek: pozitivní a negativní proudy se uvedou do trvalé rovnováhy. Velmi opatrně postupovat, neopakovat nikdy více než třikrát! Kdo má slabé plíce, má místo taktu 4 – 16 – 8 cvičit jen s taktem 8 – 8 – 8 nebo bez dechové přestávky vždy počítat do osmi.

Duševní působení: značně silné, duševní funkce se znatelně zvýší, zesílí se bdělost. Je to jedno z nejdůležitějších cvičení k usnadnění duševní jógy (radžajógy), aby se dosáhl stav ponoření do sebe.

Očistné dýchání

Provedení: začínáme ve stoji rozkročném. Nadechnutí nosem – pomalu jako při plném jógickém dechu. Výdech se provádí bez dechové přestávky následujícím způsobem: mezi rty vytvoříme úzkou mezeru, kterou vyrážíme vzduch v mnohých, trhavých dávkách. Musíme mít pocit, jako by ústa neměla otevřenou mezeru a my museli vyrážet namáhavě vzduch z plic tím, že přimějeme ústa vytvořit malou mezeru.

Nevypouštíme-li vzduch násilně, nýbrž měkce dýcháme, zůstává cvičení bez účinku.

Léčivý účinek: z krve se vyloučí toxiny, které se tam zdržují, chronická onemocnění se vyléčí a naše odolnost se zvýší. Bolení hlavy, rýma a chřipka se rychle překonají. V době epidemií je toto cvičení nepostradatelné, neboť překonává infekční choroby. Doporučuje se v takových dobách provádět cvičení pětkrát denně, pokaždé s trojnásobným opakováním. Při otravě plynem, anebo při jiných otravách je působení blahodárné.

Duševní účinek: zvýšení sebedůvěry, zbavení se hypochondrie.

Nervy posilující dýchání

Provedení: začínáme ve stoji rozkročném. Po vydechnutí pomalé nadechnutí, během něhož předpažíme. Pak ruce přetočíme tak, že dlaně směřují k zemi, sevřeme obě ruce v pěst a při zadrženém dechu je strhneme zpět k ramenům a opět natáhneme ruce, zase je strhneme zpět a natáhneme a naposled – celkem 3x bez výdechu. Pohyb připomíná jako bychom oběma rukama boxovali či veslovali. Cvičení je tehdy účinné, když paže natahujeme od těla tak, jako kdybychom měli zadržet na ně tlačící velkou sílu a jako kdybychom byli nuceni tento tlak překonat. Musíme ruce vždy natahovat pomalu a s vypětím tak, že se nám třesou. Pak při výdechu uvolníme ruce, necháme je klesnout a odpočíváme v předklonu. Je-li trojnásobné natažení rukou se zadrženým dechem příliš obtížné, může se cvičení opakovat jen dvakrát.

Léčivý účinek: zvýšení odolnosti nervového systému, prostředek proti nervóznímu chvění rukou a hlavy.

Duševní působení: zaručí jisté vystupování, naše duševní síly se zvětší. Cítíme se „vzbrojeni“ ke každému boji.

Dýchání „Ha“ ve stoje

Provedení: začínáme ve stoji rozkročném. Nadechnutí jako při plném jógickém dechu. Během něho zdvihne ruce pomalu kolmo nad hlavu. Následuje po několik vteřin dechová přestávka, potom náhle předklon dopředu a také ruce spustíme dolů tak, aby volně visely. Zároveň mocné vydechnutí ústý na slabiku „HA“. Slabika „Ha“ se vytvoří sama silným výdechem, nepomáháme ji hrdlem. Za pomalého nádechu se napřímujeme, paže se opět zdvihají nad hlavu, pak pomalý výdech nosem a pokles rukou podél těla.

Léčivý účinek: občerstvení krevního oběhu, radikální pročistění dýchacích orgánů, potlačení mrazení.

Duševní působení: pocit očisty. Ve skličujícím a podřadném prostředí ulpívá na nás nečistá atmosféra a způsobuje i po opuštění tohoto prostředí depresi a duševní ochablost. V takových případech nás účinně osvobodí toto dýchání „Ha“ – od nás lpějících duševních nečistot a rychle odstraní mučivý tlak. Pro lidi, kteří jsou svým povoláním nuceni k tomu, aby udržovali styk s méněcennými nebo chorobně myslícími lidmi (jako např. pro policisty, detektivy, lékaře v psychiatrických zařízeních), přináší toto cvičení pravé požehnání, neboť jim umožňuje zachovat si duševní zdraví a potřebný zdravý odstup tak, aby nebyli ovlivňováni.

Dýchání „Ha“ vleže

Provádění: nadechnutí vleže jako u plného jógického dechu, zároveň zdvihne paže pomalu nad hlavu, zcela dozadu a položíme je na podložku. Několik vteřin dechové přestávky, potom rychle a prudce pokrčíme nohy, zdvihne trup a obejmeme pažemi

kolena, stlačíme je na břicho a zároveň vydechujeme ústy slabiku „Ha“. Několik vteřin přestávka. Potom při pomalém nadechování zdviháme paže nad hlavu. Nohy nejdřív natáhneme vzhůru a pak je pomalu spouštíme zpět na zem s trupem a po dechové přestávce několika vteřin vydechujeme pomalu nosem a pokládáme ruce podél trupu. Následuje odpočinek s dokonalým uvolněním.

Léčivý účinek: jako při dýchání „Ha“ ve stoje.

ZÁZRAK ZPOMALENÉHO TĚLOCVIKU

Chce-li mít někdo pravidelně vyvinuté svalstvo, musí současně pěstovat více sportů. Kdo však má na to tolik času? Nuže, při staré indické metodě vývoje svalů si může každý vybudovat nejkrásnější, nejpravidelnější tělo a nepotřebuje k tomu ani drahou sportovní výbavu ani zbytečně mnoho času. Stačí mu k tomu zrcadlo a denně patnáct minut.

Pomocí systému zpomaleného cvičení, který se skládá z hravé gymnastiky vyžadující silné soustředění, vyvine se v krátké době silné svalstvo. Každý tedy může pěstovat sport doma. Tento systém vyžaduje denní pilné cvičení prováděné s velkým duševním soustředěním. Při vědomě prováděných cvičeních užíváme schopnosti imaginace neboli síly představivosti a přemáháme překážky podvědomí: svou pochybnost, skepsi. Jestliže například pomalu ohýbáme pravici, mezitím tento pohyb stále pozorujeme a pomocí představivosti si uvědomujeme, že v té chvíli proudí do našeho bicepsu velké množství prány a tato prána současně celou ruku bohatě zásobí krví, pak jsme už dosáhli výsledku!

Po několika týdnech pilného cvičení tohoto jednoduchého postupu s myšlenkovým soustředěním učiníme překvapivé zjištění, že náš pažní sval tak narostl, jako bychom po mnoho měsíců prováděli nejtěžší práce. Budovatelská síla vědomí dodá svalu takovou formu, takovou velikost, jakou jsme si představovali.

Zkusme tuto metodu na ostatních částech těla. Zaměřme pomocí své představivosti (imaginace) životní sílu do těch míst, které jsou procvičovány; myslíme stále na to, že svaly příslušné části těla nyní rychle sílí, rozvíjejí se a pozorujeme ihned v zrcadle nádhernou hru svalů. V krátkosti vybudujeme skvělé svalnaté tělo.

Tajemství trvalého působení „zpomaleného tělocviku“ na svaly a na celý organismus je založeno na budovatelské práci vědomí. Nervová zakončení kdekoli v těle jsou „obsazena“ silou vůle vědomí. Tyto malé rezervoáry jsou během cvičení naplněny určitým množstvím prány, takže výstavba hmoty svalů se provádí nejen během gymnastiky, ale pokračuje i potom, ba dokonce ve spánku následkem vědomě představených forem – tak říkajíc podle diktátu. U dítěte a dospívajících je možno silou vědomí až do určité míry dokonce podle vůle přestavět kostní systém. To vskutku pochopí jen ten, kdo to sám zkusil a zažil v praxi, nikoli jen v teorii.

K čemu je vhodný systém zpomaleného cvičení před zrcadlem? Je to vlastně ústupek Evropanům, kteří cvičí doma. Indičtí učitelé konají zpomalovací pohyby zároveň se svým žákem. Žáci tak pozorují s vystupňovanou duševní soustředěností skvělou hru mistrových svalů. Ten předvádí bezvadně propracované svalstvo. Cvičí tedy „podle vzoru“. Do jejich podvědomí se vtiskne předvedený obraz dokonalého těla, které právě těmito cvičeními dosáhlo přítomné dokonalosti. Tento vysoký stupeň asociace a soustředění prány může být proveden jen tehdy, když máme dokonale krásného mistra. Protože toto není vždy na Západě možné, nabízí se jako výtečná náhražka zrcadlo. Zde si však musíme krásné formy představovat sami, bez příkladu a předlohy. Je proto výhodné ověsit si zrcadlo obrázky krásně vyvinutých atletických těl.

Jestliže jsme dosud neprováděli žádný sport, je naše tělo, naše svalstvo hustá

masa – něco jako sochařův neotesaný blok kamene. Právě tak, jako sochař během práce stále pozoruje rozvoj svého díla a těší se z něho tím, že sleduje pozorně oživení mrtvé hmoty, načerpává s postupující prací víru, povzbuzení, ba nadšení, tak také my musíme obdivovat hru svých svalů, harmonický souzvuk těla a rychlý rozvoj svalstva, až se z beztvaré „mrtvé hmoty“ stane živé sochařské dílo s atletickými svaly. Zvláštní prastarý systém tělesných cvičení spojených s vírou, vůlí a představitivou silou je hoden toho, aby si jej sportovní učitelé na Západě důkladně prostudovali a dbali na něj.

Po krátké cvičební době může každý na vlastním těle zažít budovatelskou moc svého vědomí. Tato moc prováděná autosugescí a soustředěním myšlenek při zpomaleném cvičení působí následkem duševního ovlivňování nesrovnatelně silněji na svaly a organismus než kterýkoli sport. Indický systém tělesných cvičení ve zpomaleném tempu přináší skutečné zázraky, jestliže se mu denně věnujeme. Není k němu zapotřebí žádného nářadí, neboť jóga předepisuje přirozená, prastará cvičení, která napodobují denní „sport“ primitivního člověka. Jako příklad budiž zde uvedeno hned první cvičení.

Házení oštěpem (obr. 67)

Pravici sevřeme v pěst, jako bychom drželi oštěp, stojíme s roztaženými nohama a natahujeme levou ruku stranou. Nyní se přichystáme celým tělem k vržení oštěpu, natáhneme pravou ruku zcela dozadu a ohneme trup poněkud dozadu. To je základní postavení při hodů oštěpem. Na zkoušku dokončíme nyní spojené pohyby vrhu oštěpem až do poslední fáze, neboť vrhající oštěp máchne pravou rukou dopředu, zatímco levá se nachází vzadu. Mezitím pokrčíme pravé koleno do postavení šermíře. Dbejme na to, aby naše pohyby působily plasticky a umělecky. Je důležité, abychom tak i ostatní cvičení prováděli úplně svlečení nebo v plavkách a podle možnosti před zrcadlem, které ukazuje celou naši postavu. Zvláště při cvičení v místnosti je zrcadlo velmi důležité, neboť soustředěním myšlenek můžeme udržet na očích jak sebe, tak i harmonii pohybů a hru svalů. Nyní následuje vlastní jógické – „zpomalovací cvičení“.

Před zrcadlem zaujmeme základní postavení vrhu oštěpem a provádíme za úplného napnutí všech v pohybu se nacházejících svalů každou fází vrhu oštěpem tak pomalu, jako bychom na sebe pohlíželi ve snímku zpomaleného filmu. Pohyby musí být tak pomalé, že cvičení, které si za normálních okolností vyžaduje dvě až tři vteřiny, nyní trvá až celou jednu minutu. Mezitím pozorujeme trochu stranou skloněnou hlavou sebe sama, jak neustále zdokonalujeme hru vůlí poslouchajících napínajících se svalů a vysíláme do nich svou imaginací pránu. Po dokončení cvičení zůstaneme minutu v poslední fázi a vrátíme se potom pomalu do základního postavení.

Cvičení opakujeme dvakrát až čtyřikrát. Nakonec uvolníme rychlými, třaslavými pohyby svaly, které jsme použili a necháme je ochabnout. Cvičení se dokončí několika sériemi hlubokého dýchání.

Mnozí sportovci a západní trenéři se budou nad těmito cvičeními usmívat. Ale než projeví své mínění, měli by si sami na sobě vyzkoušet aspoň týden působení zpomaleného tělocviku, pak by viděli podivuhodný výsledek. Vědomí „kreslí“ formy nových silou oplývajících svalů podle naší libovůle, jestliže s plnou pozorností vědomě do těla přivádíme svou energii. Všechno závisí na naší síle představitivosti, na naší vůli a na tom, zda máme víru v sebe. Všechno, v co věříme, se podaří. Neboť víra znamená, že to, v co věříme, se stane skutečností. Imaginace je tvůrčí síla v našich rukou.

Druhé cvičení, které má být denně prováděno, je **střílení lukem (obr. 68)**. S roztaženými nohama se pootočíme stranou a činíme pohyb, jako bychom drželi luk v ruce. Stojíme pevně, napínáme stehenní a pažní svaly, dobře napínáme levici, napínáme tětivu pravicí a pak ji pouštíme. Provádění cvičení má trvat asi minutu. Nakonec „zatřeseme svaly“ a dýcháme.

Zápas šavlí – zaujmeme šermířský postoj, jako bychom měli šavli v ruce, skočíme

dopředu a zpět a udělujeme rány na obě strany – ale hlemýždím tempem!

Vzpírání závaží – předkloníme se, chytíme oběma rukama předpokládané těžké břemeno, trheme jím až do výše ramen a vzepřeme svou „váhu“ s roztaženýma rukama. Stojíme před zrcadlem a pozorně si prohlížíme své pohyby, vše děláme tak pomalu, že cvičení trvá minutu. Nakonec jako vždy zatřepeme svaly a dýcháme.

Štípání dříví je jedno z nejdůležitějších cvičení. V rozkročeném postavení zvedáme před zrcadlem obě ruce, domyslíme si mezi dvěma nad sebou postavenými pěsti topůrko těžké sekyry, kterou štípáme dříví. Pomalé provádění 1 až 2 minuty, roztřesení svalů a dech.

Běh (obr. 70) – také praseport primitivních lidí. Před zrcadlem provádíme pohyby běhu, aniž bychom se však pohnuli z místa. Pomalu dýcháme a posíláme pránu vědomě do těch svalů, které jsou v činnosti. Závěr: uvolňující zatřepání svalů a dech.

Pěstní zápas

Postavení boxera před zrcadlem, jako kdybychom chtěli sami se sebou bojovat. Zasadíme několik direktů pravicí a levicí a pak v předklonu pravým a levým hákem. Všechno provedeme tak pomalu, jak jen možno při plném napínání sil. Konečně zatřeseeme svaly a vydechneme.

Plavání – odpovídá tréninku plavání, jak je obvyklé i v Evropě. Položíme se na břicho na úzkou lavici nebo na vysokou podnožku a provádíme pohyby při plavání. Vždy dáváme pozor na regulaci dechu. Pak se položíme na záda a napodobujeme normální plavání na zádech nebo zádový kraul.

Kosení (sečení)

Rovněž výborné cvičení k vývinu zadních a bočních svalů a k zachování pružnosti páteře. Po doprava a doleva otáčivých pohybech napínáme z páteře vycházející nervové uzly. Kosení se provádí jak napravo tak nalevo, potom v hlubokém předklonu „sekáme srpem“, rovněž ve zpomaleném tempu. Zakočení: uvolňující zatřepání svalů a dech.

Šplhání po stromě

Velmi důležité cvičení k rozšíření tělesných svalů. Může být mnohonásobně obměňováno. Jeho účelem je napodobovat primitivní národy ve šplhání na stromy a na stráně. Provádění je zcela jednoduché: uchopíme tlustou větev, jestliže cvičíme pod stromy, v místnosti pak dveřní rám, visíme několik vteřin. Později postupně časové trvání prodlužujeme – více minut nehnutě. Po krátkém odpočinku se chopíme znovu větve nebo dveřního rámu a přitahujeme se pomalu až po lokty nahoru, jak dlouho to jde.

Chůze po čtyřech

Civilizovaní dospělí lidé budou považovat toto cvičení za neslučitelné se svou důstojností, má však velmi dobrý zdravotní účinek. Chůze po čtyřech jen pět minut trvající bude mít na krevní oběh, mozek a žlázy vnitřní sekrece podobný účinek jako ásany v obrácené poloze. Při chůzi po čtyřech nesmíme ovšem chodit po kolenou, nýbrž musíme se dostávat kupředu s nataženýma nohama a rukama, takže hlava visí dolů. Jednu nebo dvě minuty kráčíme po co možno nejvíce natažených, neohnutých rukách a nohách, potom ještě pomaleji s ohnutými „rozkolébanými“ údy a nakonec ještě po loktech. To je tzv. „indiánská chůze“. Když se to provádí několik minut, znamená to skvělé cvičení pro vývoj svalů.

Vytahování ze studny, čerpání vody (obr. 72)

S nataženýma nohama stojíme před zrcadlem, záda trochu ohnutá a provádíme rukama a rameny pomalé pohyby, jako kdybychom po laně vytahovali těžký džber z hluboké studně. Zatímco se skrčí levá ruka na prsa, sáhneme pravou rukou hluboko dolů až k zemi, vytáhneme lano až k prsům a pokračujeme zase levicí v témže pohybu. Nakonec zatřepeme se svaly a několik jógických dechů.

Tažení lana (obr. 73)

Rozkročné postavení před zrcadlem, obě ruce natažené dopředu a rukama uchopíme neexistující lano. Napřed přitáhneme vší silou pravici, přičemž trup otočíme doprava, pak levici při otočení doleva. Tento střídavý pohyb je nejlepším cvikem zad. Nezapomeňme zde však také, že hlavní síla spočívá v tom, že všechny pohyby musíme provádět tak pomalu, jak jen můžeme, abychom stačili na každou fázi svých pohybů upnout vědomí. Naše pohyby musí být dokonale harmonické.

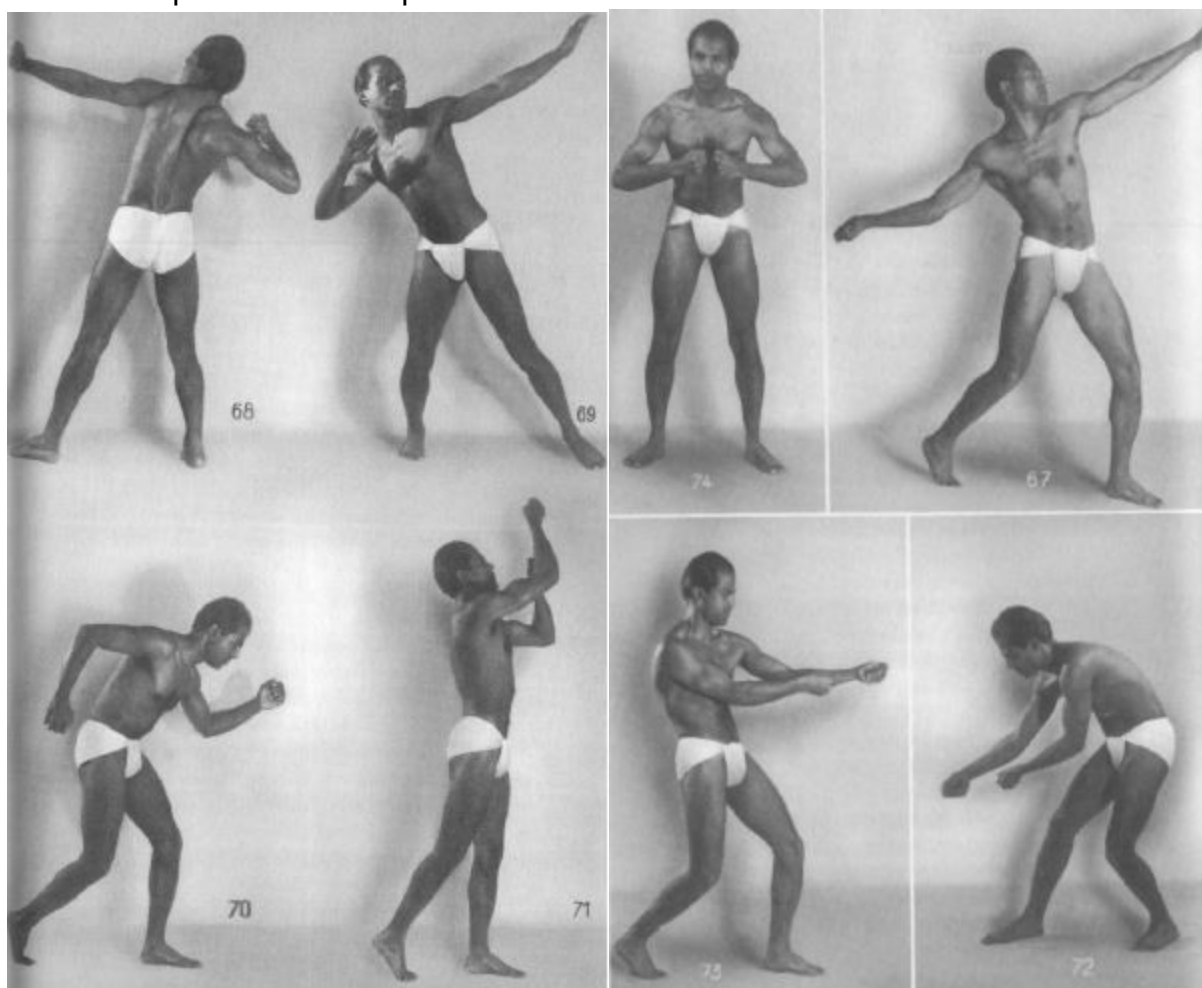
Šplhání po laně (obr. 71)

Toto cvičení se shoduje s předešlým s tím rozdílem, že si představujeme lano visící v kolmé poloze ve vzduchu a nikoli ve vodorovném směru. Táhneme proto shora dolů.

Zápas (obr. 74)

Zápasíme s pomyslným soupeřem před zrcadlem. Pomalu prováděné pohyby zde působí zvlášť pěkně. Občas mezi jednotlivé bojové chvaty vsuneme kumbhaku (zádrž dechu, která nesmí být delší než sedm vteřin).

Pohyby pro fotbal, bruslení, tenis, lyžování a vrh koulí (obr. 69) můžeme rovněž provádět ve zpomaleném tempu.



RADY NA ZÁVĚR

1) Nikdy nezapomeň během cvičení vnitřně diktovat myšlenky. To znamená, že se během cvičení vědomě upřeš na vnitřní orgány a v duchu si máš přitom poroučet: „Mé vnitřní orgány pracují lépe a lépe den za dnem.“ Nebo při trikonásaně rozkazuj: „Můj nervový systém je celý pln životní síly.“ Už pouhou závažností rozkazů se stane citelný

jejich vliv během cvičení a po něm. Ústní rozkazy a jejich opakování mají pronikavý a mimořádně silný vliv na vědomí a podvědomí. Každý rozkaz zanechává po sobě dojem. Tyto dojmy se střádají v podvědomí a ovlivňují nás jak v bdělém stavu, tak ve spánku. Špatné zvyky, které si přály nás zotročit, budou překonány vědomě opakovanými rozkazy, dávanými sobě samým. Opakování povzbudivých dynamických myšlenek přinese nejrychlejší úspěch v přeměně a v přetvořování života žáka jógy.

2) Charakter je souhrn zvyklostí. Oslabují-li nás zvyky, je i charakter slabý. Dodávají-li zvyky sílu, zesiluje se i charakter. Opakováním dobrých myšlenek a skutků vytváří jógin svůj silný charakter, který nemůže nic zničit a ovlivnit. Opakuje-li se rozkaz monotónním hlasem tak, že slova dohromady splývají, např. jjjááá... jjjssseeemmm... sssiiiiinnnýýý... vvv... ttteěěllleee... aaa... vvv... dduuušššiii, pak má rozkaz neodolatelné působení a hluboký vliv na celou naši bytost.

3) Nauč se některé myšlenky nazpaměť a opakuj je v dobách, kdy ti hrozí, že převládne poraženectví a negativní nálada. Rozkazy, které mohou být opakovány nahlas nebo v myšlenkách, opakuj vždy desetkrát! Příklady myšlenek: Jsem zbaven všech pout. Jsem volný. / Má odolnost se každou chvílí zvětšuje. / Příčina veškerých poruch v těle mizí. / Jsem nebojácný. (Použít jen když je nutno.) / Projevuji život v těle a v duši. / Jsem klid a mír. / Jsem vědomý v těle a v duši. / Jsem dokonalé zdraví a síla.

TAROT – CESTA HRDINY + 22 STUPŇŮ ZASVĚCENÍ

Co je Tarot?

Z dochovaných tradic rituální mystiky víme, že v jednom egyptském chrámu stály dvě řady po jedenácti sloupech, které byly uspořádané tak, že motivy na nich namalované určovaly různé způsoby obcházení a jejich kombinace přinášely překvapivé poznatky. Archeologům se dosud nepodařilo existenci sloupořadí prokázat, a přesto si dovolujeme usoudit – díky Tarotu –, že šlo o zasvěcovací rituál. Egyptská slabika TA totiž znamená silnici či cestu a RO zase faraona. Pro Velkou arkánu je z toho odvozen název Královská cesta.

Podle jedné legendy chtěli zasvěcenci starověkého Egypta zajistit trvání mysteriózního kultu, jemuž hrozil zánik, a tak se dohodli, že vytvoří systém symbolů, který by jejich následovníkům umožnil uchovat podstatná tajemství mimo hranice času. Protože však ani kámen, ani papyrus nezaručí nezničitelnost, využili hravého pudu lidstva a předali mu karetní systém nazvaný tarot. Tímto způsobem se oněch dvaadvacet sloupů zachovalo do současnosti.

Tarot se skládá ze 78 karet. Z toho 56 tvoří Malou arkánu a 22 Velkou arkánu.

Abychom pochopili Malou arkánu, musíme mít na paměti, že všechny duchovní prvky, které jsou podstatou člověka, vyvěrají z jednoho prvotního zdroje, ve kterém ještě všechno dlí v jednotě. Z tohoto prazdíla vycházejí veškeré jevy krok za krokem až k úplnému rozvinutí. Můžeme to přirovnat k rostlině, jež vyrůstá ze semene a prochází různými fázemi vývoje od prvolistu přes pupen a květ až ke svému nejvyššímu stádiu, plodu. Zasvěcenci vykreslili tyto fáze růstu člověka ve čtrnácti souvisejících obrazech.

První karta nese číslo jedna, z něhož pramení všechny další výjevy. A také čísla do desítky, jež je opět jedničkou spojenou s vesmírem, který představuje kruh, tedy nula. Stoupající čísla symbolizují vývoj člověka, kterak díky svým schopnostem stoupá stále výš, stává se stále hodnotnějším, až z masového jedince vyroste osobnost. Po deseti číselných kartách pak přijdou čtyři figurální karty se stoupajícím významem: páže, rytíř, královna a nakonec ten, kdo vládne všem kartám – král. To dokládá, že se člověk rozvíjí od slabé ke stále silnější osobnosti. Nejvyšší hodnotu má přesto první karta, číslo jedna, což bývá v karetních hrách „eso“. Jednička – tedy eso – proto přebíjí ostatní karty, neboť je matkou všech dalších výjevů, začátkem dalších stupňů. Deset číselných karet a čtyři figurální dávají dohromady čtrnáct karet.

Těchto čtrnáct vývojových stupňů se jeví jako čtyři živly, které věda nazývá „skupenstvím látek“, známým v staré terminologii jako oheň, vzduch, voda a země. Tyto živly představují na kartách čtyři různé symboly: hůl (žezlo), meč, mince (disk) a pohár. Každý symbol zahrnuje čtrnáct stupňů vývoje: čtyřikrát čtrnáct je pak celkem padesát šest karet; v tarotu je to Malá arkána.

Velká arkána představuje dvaadvaceti kartami princip vlastností ovládajících člověka. Tímto principem je lidské vědomí. Neboť jak a k jakému účelu používá člověk svoje schopnosti a vlohy, ať už správně, nebo špatně, k dobrým nebo zlým skutkům, záleží na úrovni jeho vědomí.

Člověk je jako mozaika. Sestává z mnoha různobarevných kamínků, které se skládají podle určitého vzoru, až z nich konečně vznikne souvislý obraz. Člověk je tak vytvářen podle určitého vnitřního vzoru z množství různých vlastností, schopností a vloh, až se nakonec zrodí celistvý tvar individuální osobnosti. Tak jako umělec skládá ze stejných kamínků nesčetné variace podle nejrůznějších vzorů, formují se i lidé ze stejných vlastností, schopností a vloh podle nesčetných rozličných vnitřních vzorů a různých individuálních variací.

Zůstaneme-li u našeho podobenství – u mozaikového obrazu – pak člověk, který

buduje svůj osobní obraz podle svého vzoru zevnitř ven, je sám umělcem a je to on, kdo svůj vnitřní obraz a charakter buduje pomocí vlastní hmotné schránky. Na počátku svého vývoje si svoji situaci vůbec neuvědomuje. Vytváří věrný obraz sebe samého intuitivně podle zákonů přírody. Protože ještě nedisponuje sebezpoznaním, žije ve svém obrazu jako vězeň v žaláři, který si postavil sám pro sebe, ale není v něm pánem, nýbrž otrokem. Tím pádem je i otrokem vlastního osudu. Ten s ním v jeho neuvědomělém stavu pohazuje jako lodí, která přišla v bouři o kormidlo. Takový člověk zoufale hledá a očekává pomoc zvenčí a netuší, že skutečnou pomoc a vysvobození ze slepého bloudění, z otroctví může najít pouze sám v sobě.

Ale právě díky těmto ranám osudu, které si sám svou neznalostí způsobil, se jednoho dne probudí. Přejde k rozumu a k reálnému pohledu na svou situaci. Všimne si, že je *tady*, že vůbec existuje! Ovšem od tohoto prvního procitnutí, od tohoto počátečního zažehnutí sebeuvědomění až po konečný cíl, tj. božské a dokonalé univerzální vědomí, se před ním rozprostírá ještě dlouhá cesta vývoje.

A tak až jednou projde touto dlouhou cestou, tak se zbaví své nevědomosti, jež působila za jeho vědomím. Dosáhne dokonalé svobody. Stane se pánem všech sil, které jej stvořily a jež v něm působí. A protože celý vesmír byl stvořen stejnými tvůrčími silami, které stvořily jeho samého, je schopen jimi vládnout v celém vesmíru i v ostatních lidech za předpokladu, že si je uvědomil a naučil se je ovládat. V tomto stavu vědomí je pánem všech svých schopností, vlastností a vloh, které zformovaly jeho obraz ve hmotném světě. Zároveň je také pánem svého osudu, neboť v tomto stavu už není tím nevědomým vzorem svého obrazu, nýbrž se stal vědomým stvořitelem vlastní reality a vlastního světa.

Zasvěcenci prehistorických epoch, kteří vytvořili tarotové karty, znali všechny rozmanité vývojové stupně a stavy lidského vědomí. Vyjádřili tyto úrovně vědomí od prvního záblesku až po božské vševědomí dvaceti dvěma obrazy. Ty tvoří Velkou arkánu tarotu.

Dokonalé a kompletní tarotové karty bychom však neměli, kdyby neexistoval jeden národ, který své náboženské tradice a svá svatá písma oceňoval tak vysoko, že je po celá tisíciletí věrně a beze změny střeží až do dnešního dne. Tím národem jsou Židé.

Náboženské spisy dostali od Mojžíše, který byl zasvěcen v Egyptě. Nejhlubší tajemství stvoření a lidské podstaty, tajné nauky, s nimiž se seznámil u velekněží v chrámu, předal svému lidu. Židovští velekněží, zasvěcení vysocí rabíni, uchovávají Mojžíšovy knihy nezměněné do dnešních dnů. Nesmí se v nich změnit jediné písmenko. Což má nanejvýš důležitý důvod. Mojžíš sepsal svoje knihy egyptsko-hebrejským písmem bez samohlásek. Kdykoli vložíme mezi souhlásky jakoukoli samohlásku, smysl textu se změní. Proto je tak důležité, že se v něm nic nemění. Mojžíš opatřil své spisy tajným klíčem, podle něhož se dají samohlásky do textu doplňovat. Tento klíč se skrývá v kabale.

Mojžíšovy knihy mají několik částí a ty tvoří *Tóru*.

Další tajné tradice, které rovněž obsahují klíč pro doplňování samohlásek, jsou *Sefer Jecira (Kniha stvoření)*, *Zohar (Kniha záře)*, *Clavicula Salamonis (Šalomounovy klíčky)* a samozřejmě tarot. Společně patří do kabaly. Víme tedy, že tarot je její důležitou částí. Kabala znamená „přijetí“ ústní tradice a je to věda o Bohu a lidských bytostech stejně jako o všech vztazích, které mezi nimi panují. Učí a dokazuje, že vše je v jednom a jedno je ve všem. Neboť dříve než Boží vůle ze sebe vypustí logos, tvůrčí princip, všechno spočívá v božské jednosti, v Bohu. Když začne tvorba, zrodí se z božského čísla jedna všechna ostatní čísla až po nekonečno. Ta jsou přitom nerozlučně spjata s písmeny, protože prvním projevem nejvyšší božské frekvence, logu, který jako sokol poletuje nekonečným prostorem a uvádí do pohybu akt stvoření, jsou tóny, zvuky, tedy hlásky vyjádřené písmeny. Tyto první impulsy tvůrčí vůle, tónové vibrace, budují podle matematických zákonů, podle božích idejí a myšlenek celé dílo tvorby. Působí v každém

stvoření jako oživující energie, ať už jde o náš svět, Slunce, planetu, krystalický nerost, rostlinu, zvíře, nebo člověka. Velcí zasvěcenci znali základní prvky stvoření a souvislost mezi tvůrčími vibracemi písmen a číslic, které při tvoření působí jako matematické zákony a realizují tvůrčí ideje v materiální rovině. Z těchto základních prvků a jejich vztahů vytvořili obrazy, z nichž každý představuje jednu tvůrčí ideu, tedy jeden pojem, jedno písmeno a jedno číslo. Tyto obrazy jsou Velkou arkánou tarotu, vcelku obsahují 22 písmen původní hebrejské abecedy.

Hebrejské písmo se jako každé božské písmo píše a čte zprava doleva. Vše, co zažijeme v božském stavu bytí, je přesně protikladné, přesně obrácené vzhledem k tomu, co prožijeme či vidíme, tedy píšeme nebo čteme, jestliže ze stavu božského bytí vypadneme. Jeden příklad: písmeno „E“, tak, jak je tady napsáno, vnímá každý člověk zleva doprava. Pokud se však ocitnu v jeho stavu bytí já, situace se obrátí. Představme si, že mám ono E nakresleno na hrudi, takže každý vnější pozorovatel je bude číst zleva doprava, já je však budu ze svého hlediska vnímat zprava doleva, protože *E jsem já*. Zažít je znamená jím být. Když tohle pochopíme, bude nám jasné, proč se všechna božská písmena musí číst a psát zprava doleva.

Význam slova TAROT se odhalí, napíšeme-li jeho písmena do kruhu, přičemž T použijeme jednou:

T
O A
R

Přečteme-li tato písmena proti směru hodinových ručiček, dostaneme slovo TORA, což znamená v hebrejštině zákon. Začneme-li písmena číst odspodu, po směru otáčení hodinových ručiček, vyjde nám slovo ROTA, jež odkazuje na věčnou rotaci vesmírných těles.

Protože v hebrejské abecedě má každé písmeno současně číselnou hodnotu, dostaneme při utváření jakéhokoli slova včetně jmen i řadu čísel. Když je sečteme, vznikne křížový součet. Bible je napsaná tak, že křížové součty slov a jmen mají mnohem větší význam, než na první pohled tušíme. Zde opět jeden příklad: Kdykoli se vyskytne jméno Mesiáš a jméno jeho protivníka Satana, křížový součet obou jmen je zrcadlově obrácený. A toto pravidlo, tento vztah mezi čísly a písmeny platí v celé bibli. Sotva si můžeme představit, s jakými vědomostmi byla tato kniha napsána!

Díky tarotovým kartám lze nejen jako u mozaiky vytvořit přesný duševní obraz člověka, ale též určit jeho osud.

Jak ale může neznalý člověk složit exaktní obraz své duše jako mozaiku, jestliže nezná vnitřní vzorec, podle něhož byl stvořen? Podle jakého vzoru má skládat tarotové karty jako kamínky mozaiky, aby dostal správný, a nikoli falešný obraz?

K tomu máme jednoduchou metodu, jejíž správnost lze matematicky dokázat pomocí počtu pravděpodobnosti. Žádná živá bytost, tedy ani žádný člověk ze sebe nemůže vydat něco jiného, než to, čím je. Každý jeho projev, každá myšlenka, každé slovo a každý čin vyjevují jen to, co má on sám v sobě. Jeho písmo, jeho krok, nejmenší jeho pohyby jsou výsledkem v něm působících sil. Nic není náhodné, vše je bezprostředním projevem jeho vědomého či nevědomého Já. Právě tak není žádnou náhodou to, jak bere tarotové karty do ruky, jak je míchá, kolik jich při snímání odebere a v jakém pořadí je pak vyloží. Tuto skutečnost objevili již pravěcí lidé nebo se ji dozvěděli od zasvěcenců. Proto je umění vykládání karet, které umožňuje člověku objevit svůj vnitřní vzor a poznat svou budoucnost, staré jako lidstvo samo.

Předpokládejme tedy, že nějaký člověk podle tisíciletých zkušeností vezme do ruky tarotové karty, dle nejlepší metody je zamíchá, sejme, vyloží, a má tak před sebou obraz

své bytosti a svého osudu. Tak! Rozprostřel před sebou duševní podobu svého Já, ale nerozumí tomu! Dokáže to pochopit, jedině když zná vnitřní symbolický význam každé jednotlivé karty, dokonale zjistí souvislosti mezi kartami ležícím vedle sebe či na sobě a přijde na to, jak na sebe vzájemně působí. Proto, aby určil svůj pravý obraz, je ze všeho nejdůležitější znát význam a vnitřní smysl jednotlivých karet. Nejprve zírá na karty jako analfabet na písmenka, která jsou pro něj jenom čarami na papíře. Netuší, jak se jmenují ani jak se vyslovují. Nerozumí slovům z nich složeným, tím méně pak tomu, jak se z nich tvoří věty. Nedokáže uvěřit, že černé čmáranice podivných tvarů mohou něco znamenat. Podobně vnímá neznámý člověk i tarotové karty. Nerozumí ani jednotlivým listům, ani jejich kombinacím. Přestože umí číst i počítat, nechápe smysl písmen a číslic na obrázcích, protože v kabalistickém pojetí mají mnohem hlubší mystický význam. Na těchto kartách není nic ponecháno náhodě, žádná čárka, žádná barva není bez významu, vyjadřují vnitřní smysl karet.

Pro toho, kdo však kartám rozumí, jsou báječným prostředkem umožňujícím sebepoznání. Zamysleme se jen nad tímhle: Podívá-li se neznalý člověk na sebe do zrcadla, uvidí svůj obraz tak jako vyložené karty. A to, že sice karty vidí, ale nechápe, se děje i s jeho obrazem v zrcadle. Hledí jenom *na něj*, ale nikoli *do něj*. Přitom má každá linie, každý tvar a každá barva v jeho obličeji a postavě hlubší vnitřní význam. Vnější obraz zakrývá podobu neviditelné vnitřní bytosti, a to jak vědomé, tak nevědomé. Člověk neví, že za jeho vnějším obrazem je ukryta větší část jeho bytosti v nevědomí a že velkým cílem našeho života na Zemi je právě změnit naši nevědomou sféru na vědomou, a tím dokonale poznat sami sebe. Pro splnění tak zvaného úkolu jsou tarotové karty nenahraditelné. Jsou konstruovány tak, že mají silně motivující vliv na sféru nevědomí, která ještě nepocítila. Neznalý člověk by měl brát karty do rukou jednu po druhé – aby jim lépe porozuměl – a přečíst si k nim popis. U karty, která odpovídá jeho vnitřnímu vztahu, se ihned probudí zájem o ni a on – jako by ho zasáhl elektrický výboj – pocítí, že se nachází na vývojovém stupni této karty. Zcela ji pochopí, shledá ji živoucí a výmluvnou, v hloubi své bytosti zaslechne její silnou ozvěnu. S ostatními kartami zažije opak. Shledá je neživými, nezajímavými a mrtvými, nic mu neřeknou, a i když jim do jisté míry porozumí, nepocítí v duši žádnou rezonanci. Avšak až všechny karty jednotlivě prostuduje, rozsvítí se v jeho duši jasné světlo a on pozná, kde na sobě ještě musí zapracovat a do jaké míry se musí změnit, aby se z něho stal šťastný člověk.

Že tyto karty mohou člověku pomoci probudit jeho nevědomí, tím poznat jeho podstatu a lépe ji chápat, dosvědčí každý, kdo vzal tarotové karty alespoň jednou do ruky a jednu po druhé si je dobře prohlédl. Fungují jako duševní zrcadlo, v němž se nejen poznáme, ale dokážeme se i důkladně prozkoumat. Uvědomíme si, že určité karty překvapivě přesně odpovídají jak našemu vnitřnímu, tak i vnějšímu stavu ve světě. Náhle pochopíme sami sebe i svůj osud. Dojde nám, proč nás osud staví neustále do stejných situací a proč musíme překonávat pořád tytéž problémy. Uvědomíme si, že původ toho všeho máme v sobě. Abychom mohli změnit osud, musíme dříve změnit sami sebe. A to dokážeme jen tehdy, když budeme na vše, co nás potkává, jinak reagovat.

Kromě toho si můžeme z těchto karet ujasnit a pochopit nejen svůj současný stav, nýbrž i minulost a v jistém smyslu dokonce předvídat i budoucnost. Osud vytvářejí reakce na naše činy. Když člověk ví, která karta odpovídá jeho vnitřnímu stavu, může u dalších karet zjistit, co ho k takovému či onakému činu přivedlo. Bude vědět, proč musí následky svých činů snášet jako „osud“. A i když nebude úplně šťastný a spokojený – a to o sobě může prohlásit většina lidí –, pomocí karet zjistí, co ho může z jeho současné situace a současných problémů vyvést. Třeba by to dokázal i bez nich, ale s nimi bude vidět svůj život s krystalickou jasností a řešit své problémy mnohem rychleji a snadněji.

Duchovní síly těchto podivuhodných karet v nás začnou působit a jejich účinek je

tím silnější, čím lépe jim rozumíme. A čím více na nás působí, tím lépe si uvědomujeme svoje Já a chápeme, že karty odrážejí naše vlastní nitro. A tak nás tarot přivádí stále blíže k tomu, abychom poznali sebe samé a stali se autentickou osobností.

V racionálně orientovaném životním prostředí vycítila Elisabeth Haich touhu blízkých lidí po přehledném způsobu uspořádání duchovní zkušenosti. Proto sepsala a pečlivě zrevidovala tuto knihu, která si najde pevné místa v srdcích všech, kteří hledají smysl věcí a života. Ze záplavy tarotových sad vybrala rosenkruciánskou variantu Oswalda Wirtha. Přímo uvedla toto: „Jediné ztvárnění tarotových karet, které bezpochyby pochází od opravdového zasvěcence a dokonale slouží mému záměru, vytvořil Oswald Wirth.“

Oswald Wirth (narozen 1860 ve Švýcarsku, zemřel 1943 ve Francii) byl zasvěcenec, léčitel a slavný rosenkrucián, který pracoval na sadě tarotových karet celý život. Ostatní autoři rychle rozpoznali hluboký význam jeho tarotové sady a dva řádoví bratři Arthur Edward Waite a Aleister Crowley z ní odvodili své vlastní verze (Rider Waite tarot, Thothův tarot). Sada tarotových karet od Oswalda Wirtha byla autenticky restaurována jakožto „Rosenkruciánský Wirthův Tarot“ a vydána nakladatelstvím Aurinia Verlag.

Elisabeth Haich tak v této knize popsala a rozebrala do všech detailů všech dvaadvacet karet Velké arkány. Doslovně říká: „Pokusila jsem se popsat Velkou arkánu tarotu, dvaadvacet stupňů vědomí, tak jak nám ji v symbolické podobě předali zasvěcenci dávných časů. Jsem přesvědčena, že díky této knize čtenáři na kartách poznají stupně vědomí, na nichž se právě nacházejí nebo už je dříve prožili.“

Stupně vědomí, které tarotové karty představují, musí dříve či později projít každý člověk a jeho prožitky vždy odpovídají obrazům na kartách. Tyto stupně jsou však zřídka kdy prožívány v pořadí, v jakém jsou karty uspořádány, nýbrž odlišně podle toho, jak se dotyčný člověk vyvíjí.

Těmito kartami se může samozřejmě zabývat kdokoli – studovat je, poznávat svoje vnitřní stavy, a tím i sám sebe, a v případě potřeby si udělat v duši pořádek. To vše může provádět bez jakékoli újmy, ale zato s velkým užitkem. Pomocí těchto kouzelných karet, jež mají hluboký vnitřní význam, může každý z nás nahlédnout do své duše, lépe se poznat, a tím se přiblížit k sobě samému – k Bohu.“

Nyní budou následovat výpisky k jednotlivým kartám, což jsou velmi zajímavé a originální myšlenky, které nás mohou obohatit na naší cestě. Plné znění, tedy celý popis každé karty samozřejmě naleznete v knize – zde je jen výběr z kompletního popisu karty.

Mág – číselná hodnota: 1, písmeno: alef

Na této kartě je vyobrazen stůl, kde leží zlatá mince. Kruhový tvar sice vždy symbolizuje ducha, leč kříž na minci ukazuje, že se v tomto případě jedná o velmi mocného a speciálního ducha, který svou enormně koncentrovanou silou vytváří hmotu, vládne jí a spojuje dva protiklady, ducha a hmotu, do jedné věci. Tou je mince, peníz. Obsah pojmu peníz je však čistě duchovní. Jsou snad peníze hmotou? Kdo už viděl peníze, nebo je držel v ruce? Ještě nikdo! Můžeme nanejvýš vidět či vzít do ruky kus papíru nebo kovu, na němž je vyznačena určitá hodnota. Oba takové předměty mají nějakou cenu, když je na nich napsáno, že daný papír nebo kousek kovu má určitou peněžní hodnotu, které musíme věřit. Pokud na stejném papíru či kovu takový nápis není, nejde o žádné peníze. V okamžiku, kdy ztratíme víru v udané hodnoty, papírové peníze se stanou bezcenným kusem papíru a mince budou mít pouze cenu kovu, který obsahují. A i ta kolísá podle zákona poptávky. Připomeňme si, že pro člověka hynoucího v poušti žízní je jakýkoli kus kovu, třeba i zlata či stříbra, naprosto bezcenný. Naproti tomu sklenice vody

by mu zachránila život. Peníze jsou tedy čistě abstraktním pojmem, a nikoli viditelnou hmotou, kterou je možno spatřit nebo brát do ruky. Jsou duchem absolutní hmoty, protože jí nemůžeme dát žádné konkrétní jméno, a přesto můžeme za tuto nepojmenovatelnou hmotu získat všechny poklady světa: nemovitosti, klenoty, nábytek, oblečení nebo cokoli jiného. Peníze jsou tedy duchem absolutní nepojmenovatelné hmoty.

Mince na kartě Mága také neznamenaají viditelný peníz, který má směnnou hodnotu, ale něco víc. Zastupuje vnitřní duchovní sílu člověka, s níž může vládnout všemi hodnotami materiálního světa, zná-li toto tajemství. Náš mág je zná, a právě proto má moc nad tajemstvím peněz.

Mnohé má svou hodnotu jen díky vztahu k jednomu. Nejprve je jedno a pak mnohé.

Velekněžka – číselná hodnota: 2, písmeno: bet

Chápat něco rozumem je krásné a dobré, ale chápané zůstává pořád mimo člověka, dokud to nepojme do svého nitra. Rozum je jenom nástroj sloužící k tomu, abychom něco pochopili, ale k přivlastnění dané skutečnosti je ještě daleko. Nehledáme slova, hledáme smysl slov, skutečnost, kterou rozumem nemůžeme prožít, ale můžeme jí sami *být*.

Císařovna – číselná hodnota: 3, písmeno: gimel

Císař – číselná hodnota: 4, písmeno: dalet

Duševní stupeň člověka nezávisí na tom, kolik toho ví, leč na tom, kolik má v sobě lásky. Co se díky své mysli naučil a co pochopil, musí uskutečnit.

Na dvou trámech kříže, času a prostoru, je světový duch, logos, Kristus ukřižován. Průsečík dvou břevien kříže představuje absolutní přítomnost. Čas a prostor se tu prolínají. Pro nás jako ztělesnění ducha je tento bod, absolutní přítomnost, jedinou možností, jak dosáhnout vykoupení a osvobození ještě v těle. Jinak budeme „ukřižováni“ v časoprostoru. Když se nám podaří vytrvat v absolutní přítomnosti s absolutním vědomím, „ukřižování“ unikneme. Potom povstaneme ve věčnosti.

Velekněz – číselná hodnota: 5, písmeno: he

Trpící člověk trpí jen proto, že dozrál pro další stupeň, že dorazil k novému milníku. Utrpení ho nutí postoupit na novou úroveň, na níž jeho útrapy náhle ustanou, protože problémy, které dosud pociťoval jako těžké a stísnující, se z nového hlediska nezdají zdaleka tak obtížné.

Milenci (Rozcestí) – číselná hodnota: 6, písmeno: vau (vav)

Je největší štěstí, je-li člověk v sobě a se sebou spokojen, protože z toho nevyplývá nic jiného, než že je s ním spokojen i Bůh.

Ten, kdo na své cestě bloudí a vypadává z jednoty se svým božským Já, ten zažívá největší neštěstí, zažívá peklo.

Vůz – číselná hodnota: 7, písmeno: zajn

Světlo je vždy symbolem vědomí.

Je potřeba pochopit, že tři světy: nebe, země a peklo jsou vlastně tři stavy vědomí.

Materiální pozemský svět je protikladným obrazem duchovně božského světa. Co vidím a co jsem, jsou vždy dva přesné protiklady. Stojíme-li proti nějakému člověku, vidíme jeho pravou ruku na straně naší levičky a zároveň vidíme jeho levičku na straně naší pravé ruky. Nuže, to, co *vidím*, nemohu *být*, a to, co *jsem*, nemohu *vidět*. Žádný malíř nemůže namalovat skutečný autoportrét, neboť sám sebe nemůže vidět správně. Může vidět a malovat pouze svůj zrcadlový obraz. Není to však on sám, neodpovídá to skutečnosti. V zrcadle má pravou stranu vlevo a levou stranu vpravo!

Člověk se na této kartě, na tomto stupni svého vědomí, stává sebevědomým a sebejistým. Začíná poznávat svoje síly, ale pokročil už tak, že ví a nezapomíná, že tyto síly nejsou jeho silami, ale patří Bohu. Ví už, že bez Boha není ničím, že všechny svoje schopnosti a vlohy čerpá z jediného zdroje všech znalostí a dovedností. Ví, že je jenom personou, jenom hlásnou troubou Boha. V antickém světě znamenala „persona“ velkou masku, kterou nosili herci, aby se „rozezněl“ jejich hlas. Člověk nechává znít Boží hlas svým prostřednictvím. Současně cítí, že Bůh ho miluje a vede, protože s ním má jisté plány. Proto mu Bůh dopřává schopnosti a nadání, protože ho chce použít jako nástroj svého působení. Člověk se pak považuje za Boží dítě a snaží se plnit božskou vůli. Ví, že sebedůvěra je Boží důvěrou. Ví, že to dobré, co v něm je, je Bůh, a to nedokonalé v něm je nedokonalým proto, že se jím projevuje také jeho osoba, a nikoli Bůh. Snaží se proto ještě více rozvinout, aby se stal lepším reproduktorem Božího hlasu. Čím víc si uvědomuje nicotnost vlastní osoby, tím sebejistějším se stává, neboť ví, že je pouze personou, „maskou“ Boha, a cítí, že Bůh skrze něho promlouvá a učí a všechny lidi miluje. Stává se tak stále lepším nositelem Božích sil. Díky působení svých slov a činů pozoruje, že má na své blízké sugestivní vliv. A využívá této síly k pomoci druhým. Ti si pak uvědomují jeho převahu. To, oč jeho Vyšší já usiluje, dokáže také provést. Stává se vítězem.

Spravedlnost – číselná hodnota: 8, písmeno: chet

Člověk na této úrovni karty zjišťuje, že všechno, co zdánlivě prožíval ve vnějším světě, tedy celý svůj osud, nepochází z vnějšku, ale existuje v něm. Pokud se mu jeho osud nelíbí, musí se změnit, a osud mu pak dá prožít takové stavy a události, které se mu budou líbit.

Poustevník – číselná hodnota: 9, písmeno: tet

Když člověk dostatečně vospěl a dostal se na tento vývojový stupeň, pocítí najednou nutkání všechno opustit a odejít někam pryč. Zjistil, že záležitosti tohoto světa jsou dobré jen k tomu, aby si z nich něco vzal. Zaplaví ho pocit: Proč má asistovat při všem, co se ve světě děje?

Jak ale může odejít, když má rodinu a děti? Vždyť by pak cítil takovou vinu, jakou by si nikdy nedokázal odpustit. Jak by se mohl cítit svobodnějším?

Nejlepší tedy bude, zůstaneme-li doma, a budeme pozorně, pečlivě a obětavě plnit své povinnosti. Tím dospějeme k poznání, že ono „odcházení“ se nemůže odbývat ve vnějším světě, nýbrž jen v našem nitru. Musíme chtít opustit jenom něco v sobě, svoje

vnitřní postoje a zotročení. Ten, kdo nás zotročuje, nejsou ostatní lidé, jsme to my sami. A cítíme-li se zotročeni doma, budeme si tento pocit odnášet s sebou, kamkoli půjdeme. Kdo se však uprostřed své rodiny a v práci cítí svobodný, bude svobodný všude. Proč tedy někam odcházet?

Nemusí tedy být osudem člověka, aby všechno nechal za sebou a odešel. Zůstává dále tam, kde byl dosud, a pokouší se odpoutat od svého okolí a osobního světa ve svém nitru, osvobodit se vnitřně.

Na této úrovni vědomí se tedy člověk stáhne do sebe, dále na sobě pracuje a snaží se osvobodit se od všeho, co mu překáží. Rezignuje na důležitost své osobnosti, potlačuje ctižádost, netouží už vyniknout ve vnějším světě a dělat samoučelnou kariéru. Snaží se vykonávat svou práci tak dobře, jak mu fantazie stačí. Nepracuje už pro sebe, nýbrž *kvůli práci samé*. A zažívá přitom netušené nové radosti. Práce se mu stává smysluplnou záležitostí. Nepracuje už pro zisk ani slávu, ale proto, aby jeho počínání bylo co nejdokonalejší. Přitom úplně zapomene na sebe a na své starosti, při plném soustředění na práci zapomene i na životní zklamání a na všechno, co ho dosud trápilo. Poznává, že se neosvobozuje ničím jiným než prací a zažije velké nadosobní radosti. Nyní chápe, proč mniši a jeptišky jak v Asii, tak v Evropě musejí pracovat. V zahradě, v kuchyni, v knihovně či kdekoli jinde musejí pracovat kvůli tomu, aby se prací osvobodili. A to může každý člověk dělat i doma, nemusí proto opouštět rodinu a přátele.

Kolo osudu (Štěstí) – číselná hodnota: 10, písmeno: jod

Kolo osudu ukazuje lidský stav vědomí, který následuje po předchozím stupni symbolizovaném Poustevníkem, na němž se člověk ve svém nitru stáhl ze světa a odloučil se od všeho osobního. Stal se vnitřně mocnějším a svobodnějším. Po velkém boji se odpoutal nejen od světa, nýbrž i do svého osudu, který už má jenom vnější charakter. Nyní ví, že svým problémům nemůže uniknout, protože ho všude pronásledují. Musel by je brát s sebou a dokonce i nějaké nové, které by od něho vyžadovaly stejné řešení. Dosáhl tedy toho, že všechny problémy odhazuje jako obnošené šatstvo. Smysl odpoutání od vnějšího pozemského osudu nespočívá v tom, že opustí rodinu a práci, ale v tom, že se tím učí a sbírá zkušenosti. Musel se tedy se všemi okolnostmi života, jichž by se tak rád zbavil, vypořádat. Když se člověk naučí, co se naučit má, čekají ho nové, ještě vyšší úkoly a velké problémy, z nichž opět načerpá nové poznatky a zkušenosti. Nechce už tedy uniknout ze své současné situace, vyhýbat se práci a povinnostem, ale co nejvíce se z nich poučit. Vědomě pátrá po tom, jaký duševní a duchovní užitek může ze všeho získat. Přitom ani nepozoruje, jaké pozvolné změny se s ním dějí, protože neprobíhají mimo něj, nýbrž v něm. Na vše, co se s ním nyní děje, reaguje jinak než dosud. Ve svém vnitřním světě je opravdovým poustevníkem.

Ve vnějším světě si toho nikdo nevšimne. Vše zůstává při starém, osud se dále odvíjí jako doposud. Jediný rozdíl je zatím v tom, že člověk začíná všechny záležitosti, celý svůj pozemský život nahlížet shora, tak jako se na všechno dívá svrchu i sfinga. Dál se v sobě oprošťuje od všeho, co ho dosud svazovalo, a nechává svou bytost jednat jako mechanický nástroj, aniž by se tím nějak zvláště trápil. Řeší své problémy pouze rozumově, bez účasti srdce a duše. Staví se ke všem záležitostem, jako by se týkaly někoho třetího. Zůstává nad ně povznesen jako sfinga symbolizující jeho Vyšší já, která z místa nad kolem osudu nezúčastněně pozoruje, co se děje.

Od této chvíle není už izolovanou lidskou bytostí, ale začíná být částí vesmíru.

Síla – číselná hodnota: 20, písmeno: kaf

Kdo v sobě nosí pravou lásku, nemusí se věčně usmívat. Láska není sentimentální, a není určena ani k tomu, abychom se „cítili dobře“. Láska se nemusí demonstrovat. Kdo má v sobě pravou lásku, projevuje ji činy, ale *netouží* ji dokazovat. Láska tu prostě musí být jako vnitřní pohnutka pro to, co děláme. Slunce nepotřebuje žádný důvod k tomu, aby vyzařovalo světlo a teplo, prostě je vyzařuje.

Viselec – číselná hodnota: 30, písmeno: lamed

Smrt – číselná hodnota: 40, písmeno: mem

Jako každý kruh obsahuje sedm menších kruhů, jejichž průměr je třetinou průměru velkého kruhu, obsahuje i každá koule, jež je trojrozměrnou projekcí kruhu v prostoru, třináct menších koulí, jejichž průměr je rovněž přesnou třetinou průměru velké koule. Pokud to známe, víme i to, že třináctá koule uprostřed „mizí“, je očím vnějšího světa neviditelná; je pohřbena pod dvanácti koulemi, jež ji obklopují, tedy „mrtvá“. Proto se tedy karta číslo 13 nazývá Smrt.

Vyrovnanost (Mírnost) – číselná hodnota: 50, písmeno: nun

Tato karta dokládá, že člověk dokáže svoje tělesné síly měnit v síly duchovní, tím probudit zatím inaktivní nervová centra a využívat je, aby dosáhl vyššího duchovního stavu.

Na této úrovni vědomí jsme už schopni a *oprávněni* probudit a zaktivovat latentní nervová a mozková centra, jež jsou sídlem duševních center, čakr. Dokázali bychom tyto čakry aktivovat již dříve – jsou na to tělesná cvičení –, ale vystavili bychom se tím nebezpečí. Pro nezralého člověka to může být nebezpečné, neboť nejsou-li dosud jeho nervová a mozková centra dost odolná, vinou vyšších frekvencí, jež k nim začnou proudit, onemocní. Avšak ten, kdo již dosáhl vyššího stupně vědomí, může svoje čakry bez nebezpečí aktivovat a vnitřní napětí snášet jako všední stav.

Lidé nejsou stejní, každý snáší nervové napětí podle svého dosaženého stavu vědomí. Když se více vyvinutý člověk dotkne člověka méně vyvinutého, zejména pokud vloží ruku na jeho hlavu, uvede ho do transu podobného spánku. Nejde však o hypnózu, neboť při té hypnotizovaný ztrácí vlastní vůli. Při zmíněném dotyku však nemá vědomí ani vůli blokováne. Naopak, je vnitřně mnohem bdělejší a soustředěnější než jindy. Vždyť vyspělejší člověk musí své síly ovládat natolik, aby je dokázal dobře *dávkovat*. Je-li totiž rozdíl mezi frekvencemi silového proudění příliš velký, mohou vyšší kmitočty vyvolat v méně rozvinutém člověku nervové křeče.

Člověk tak kráčí po velké cestě dál a dál, a aniž si to uvědomuje, rozvíjí se v něm jeho dosud ukryté síly a stávají se aktivními. Tento vnitřní proces ale probíhá mnohem rychleji, provádí-li *vědomě* bezpečná cvičení, která postupně posilují odolnost jeho nervů, takže dokážou snášet vyšší napětí a vyšší frekvence.

Nakonec pozná různé zdroje tvořivé síly a přechody z nižších frekvencí k vyšším, a dovede je také využívat. Na této úrovni umí měnit tělesné energie v duchovní a *odměřovat* různé síly podle vlastní vůle.

Ďábel – číselná hodnota: 60, písmeno: samech

Satan je vládcem čtyř živlů, kterým dnešní věda říká skupenství. Protože vesmír byl stvořen ze čtyř živlů, satan je pánem celého materiálního světa. Je třeba zdůraznit, že v materiálním světě může být pánem jenom satan. Satan představuje zákon hmoty, projevující se smršťováním, ochlazováním a tuhnutím. Dokud je satan neuvědomělým zákonem hmoty, představuje přírodní zákon na svém místě. Když však v sobě pocítí zákon hmoty člověk a ztotožní se s ním, stane se v něm tento zákon živým duchem, a zákon oživený lidským duchem je Satan.

Satan sám o sobě neexistuje. Může oživnout jenom v člověku a skrze člověka, neboť jenom ten může udělat ze zákona hmoty živého ducha, když se s tímto zákonem vědomě ztotožní. Je to tedy člověk, kdo propůjčuje Satanovi život. A přece Satan, tento duch, jehož může oživit jenom člověk, jej dokáže jako zpětně působící zrcadlový odraz zlákat do pekla a způsobit jeho zatracení.

Nyní nastal čas dokázat proměnit sexuální sílu v tvořivou. Jedinec na této úrovni vědomí prohlédnul, že sexuální síla ho vlastně podváděla. Očekával štěstí v tělesném spojení, ale nikdy je nenalezl, protože tělesné uspokojení mělo daleko ke štěstí a očekávanému naplnění. V okamžiku, kdy se mu zdálo, že dosáhl dokonalého naplnění v tělesné jednotě, všechno napětí vybuchlo jako ohňostroj, ale hned nato vyhořelo a vyhaslo. Nedokázal je fixovat a podržet si ho jako trvalý pocit štěstí. Vždy mu zůstala jenom neuhasitelná touha po štěstí, jehož se mu nikdy nedostalo. A co mu zůstane, až bude starý a neschopný prožívat tělesnou lásku? Nic, vůbec nic! A člověk dále přemýšlel, čeho chtěl vlastně sexuálním spojením dosáhnout, když s tím, co přitom sklídl, nebyl spokojen. Tak! V celém svém životě hledal nějakého člověka, nějakou bytost, která by byla jeho druhou polovinou, jeho doplněním. Láska je projevem síly, která nutí dvě doplňující se poloviny, aby se sjednotily. Nevědomému puzení k tomuto kroku se pak říká „láska“. Člověk hledá naplnění tohoto nutkání a myslí si, že je možné v tělesném sjednocení. Musel však zjistit, že nikdy nedostal to, co hledal. Hledal skutečnou jednotu, *kteřá zůstává*. Prahlel po jednotě, v níž bude s milovanou bytostí identický, v níž se ztotožní s vyšším Já druhého člověka. Toužil zrušit vztah já a ty tím, že on a milovaná bytost se stanou *jediným Já*. To však není možné. Proč? Protože mezi nimi je právě *tělo*. Ano! Stojí mezi nimi zákon hmoty, Satan. Odpor hmoty, těla, nedovolí, aby se dvě bytosti, které se milují, sjednotily ve vnější materiální skutečnosti. Člověk musel přijmout tento rozpor a nemožnost prožít vnitřní jednotu s objektem lásky *v těle*, protože právě tělo *této jednotě brání a znemožňuje ji*. Proč tedy o ni tak usiluje? Proč po ní touží od dětství, kdy poprvé prožil pocit sebeuvědomění? Věděl, že ho může plně uspokojit a oblažit jedině naprostá jednota, a nikoli pouhý *tělesný projev*. A pokud jí nelze dosáhnout v těle, tak o ni vůbec nestojí. Tuší však, že ona kýžená jednota musí být možná, protože jinak by si ji přece nepřál. Může k tomu ale dojít jenom v určitém stavu, kdy mu v tom nebude tělo bránit. Cítí docela přesně, že už jednou v takovém stavu byl, a proto se touží *vrátit zpět*. Kdesi a kdysi už v něm byl, ale vypadl z něj. Ano! *Byl to pád z ráje!* Ale musí se do něj vrátit. Musí! Vypadl z něj tím, že se zrodil v těle, a v tom případě o nedokonalou a neuspokojující náhražku, jako je tělesné spojení, nestojí. Nechce už dělat žádné kompromisy. Musí uznat, že tělo si nemůže skutečnou jednotu přát, když právě ono mu v jejím skutečném dosažení brání. V duchu je však možné prožít a uskutečnit pravou lásku, tj. stav duchovní jednoty, tímto způsobem dojít spasení a vykoupení z otroctví.

Někomu se hned nepodaří dojít tak daleko, ale na tomto stupni vědomí, který představuje karta patnáct, už se z otroctví vymaní. Promění sílu, jež ho váže ke druhému pohlaví, v její prvotní podobu a takto proměněnou, či lépe řečeno, *navrácenou* formu

použije jako tvořivou, jako duchovní sílu tvůrčího principu logu.

A nyní se vrátíme ke Kristově hvězdě na Satanově čele. Když víme, že sexuální síla je projevem stvořitelství ve hmotě, v těle, pak pochopíme, co má společného se Satanem. Tataž síla, která k sobě připoutává obě pohlaví na podstavci ďábelské postavy k čakrám dolních nervových center jako sexuální potenci, se projeví jako síla Kristova ducha v nejvyšších nervových centrech sídlících v hlavě. Když dokážeme sublimovat sexuální sílu zpátky do tvořivé síly, porazili jsme Satana jeho vlastní zbraní, neboť takovou proměnu můžeme provést jedině s pomocí přírodních zákonů, s přispěním Satana. Tím se vyprostíme ze Satanových řetězců.

„Zlomit pouta, která všechny lidi svazují, dokáže jen člověk, jenž překoná sám sebe,“ píše Goethe. Kdo v sobě zpracuje tuto tarotovou kartu, a tím dosáhne tohoto stupně, není už pudovou, pohlavní bytostí. I kdyby našel druhou polovinu své nebeské bytosti, již ho Satan zbavil, v nějaké pozemské formě, mohl by s touto doplňující polovinou vědomě prožít oblažující duchovní jednotu. Neboť nevědomě svou chybějící polovinu neustále nosí s sebou v duši. *Animus* a *anima* jsou v duchu neoddělitelně spojeny.

Věž – číselná hodnota: 70, písmeno: ajn

Když Alexandr Veliký táhl se svou armádou do Indie, setkal se tam s jedním velkým jóginem. Alexandrovi se zalíbil tak, že ho chtěl vzít s sebou do Makedonie. Jógín s ním však odmítal jít. Alexandr prohlásil: „Když se mnou nepůjdeš, dám tě zabít.“ Jógín se zasmál a odpověděl: „Ty mě chceš dát zabít? Mě? Vůbec mě nevidíš. Můžeš dát zabít jenom moje tělo, ne však moje Já, které sídlí v mém těle a vytváří mou osobnost.“ Tato odpověď zapůsobila na Alexandra tak, že jógina bohatě obdaroval a zamyšleně pokračoval v tažení.

Člověk na této úrovni vědomí – karta Věž – musí prožít zkoušku, musí projít hrozbou zkázy, aby se naučil nedávat přednost nedůležitým věcem před důležitými, nepodstatnými před podstatnými. „K čemu by ti bylo, kdybys získal všechny poklady světa, ale přitom ztratil svoji duši?“ říká Kristus.

Jsou lidé, kteří nemají žádný strach, protože ví, že existuje vyšší moc, než je ta lidská, a ta nám vždy poskytne, co je pro nás *nejlepší*. Kdyby však přesto nastala nějaká zkáza, došlo by jak v člověku, tak ve vnějším světě, pouze ke zničení zdánlivých hodnot, a nikoli těch pravých a skutečných.

Život nemůže být zničen. Život přežije všechno. Ani hmotu nelze zničit, protože veškerá materie, z níž byl postaven dům zničený bombou nebo přírodní katastrofou, zůstala tam, kde byla předtím, jenom má nyní jinak uspořádanou, respektive neuspořádanou formu. Materiální svět odvozuje svůj život od života. Ničivý zásah způsobil jen to, že hmota změnila svou formu, a život, jenž se oprostil od hmoty, se vrací jako velký a univerzální věčný život v Bohu.

Hvězda – číselná hodnota: 80, písmeno: pe

Měsíc – číselná hodnota: 90, písmeno: cade

Člověk (mág) již došel tak daleko, že ví, že žádná smrt neexistuje, jenom věčný život, a chce do něj vkročit. Ačkoli je tak daleko, že už chce zcela vědomě překročit práh a ponořit se do oceánu božství, může mu v tomto úchvatném okamžiku v hloubi jeho nitra vytanout obraz nějaké milované bytosti, třeba jeho dítěte, a toto pomyšlení stačí k tomu, aby ho tento přelud zadržel. Je to přelud pouta lásky, osobní lásky. Ale většinou toto pouto

osobní lásky má mág již zvládnuté, a tak se zadržení nezdaří a mág projde i touto poslední zkouškou úspěšně.

Třebaže se mág odtrhnul od těch, které dosud silně osobně miloval, stále ví, že je nemůže nikdy ztratit, protože se jim v duchovním světě ještě více přiblíží. Plně splyne nejen s oněmi milovanými bytostmi, ale s celým vesmírem, který je obklopuje, stane se součástí božské jednoty. Pocítí pak, že ve všem, čím žije, je duchovně spojen s Bohem, že jeho bytostné vědomí jej spojuje s veškerým životem ve vesmíru.

Slunce – číselná hodnota: 100, písmeno: kof (kuf)

Tak jako na kartě 18 (Měsíc) dominoval celému obrazu měsíc, na nynějším vyobrazení je to slunce. Bez řeči ozařuje celý svět kolem sebe z bohatství svého přátelského a žhavého citu a vyvolává ve své sféře nejsilnější chemické proměny. Svítí i na tavící pec podobnou hrobu, pročež se můžeme domnívat, že v ní probíhá silný chemický proces.

Člověk, který na úrovni vědomí tarotové karty 18 překročil hranici mezi smrtí a životem – a životem a smrtí –, se stane svým vlastním Vyšším já, které dosud bylo jeho vnitřním hlasem, jeho „Duchem svatým“. Nyní se z doplňku Ty stalo jeho Já. Je to on sám. „*Tat tvam asi*“ praví indická védantská filosofie: „Jsi to ty.“

Na úrovni vědomí této karty se člověk z bytosti reflektující světlo promění v jeho zdroj. Není už zrcadlem jako měsíc, který jenom odráží sluneční světlo, ale vlastní světlo a teplo dosud vyzařovat nemůže: *Je sluncem, stal se zdrojem světla*. Z nástroje zjevování se stal zjevovatel. Vyzařuje vlastní božskou moudrost a lásku, vlastní božskou duchovnost na celý svět a pozlacuje ho jimi. Díky vlastnímu zlatému Já uzrává v člověku docela nová živoucí bytost, nový člověk, takže i jeho tělo se proměňuje tím, že v něm probíhá chemický proces – tj. už je dokončen – a ze všech kovů v těle se stává zlato. Ano! *On sám* leží v tomto sarkofágu. V něm umírá starý člověk, aby dal život *novému* člověku. Jak se píše ve starých alchymistických knihách, pták Fénix byl spálen, ale z jeho popela se rodí nádherný nový pták, který odletí do nebeské říše.

Nyní se to neodehrává už jen symbolicky, nýbrž v *hmotné skutečnosti*. Teď nezaniká osoba symbolicky, ale lidské tělo se proměňuje i s kostmi, masem a krví. Tato proměna je *chemicky prokazatelná*. Tento člověk tak jako Ježíš, Buddha a další božské postavy v sobě sjednocuje oba póly, obě pohlaví. Jsou stejně silná, doplňují se a projevují svou duchovní podstatu. Jeho tělo je současně pozitivní i negativní, a tak nereaguje jednostranně. Je neutrální jak tělesně, tak duchovně. Druhé pohlaví na jeho tělo nepůsobí, protože v sobě vědomě nese oba pohlavní póly jako vyrovnané božské složky. Prastarý čínský symbol božství – *jin* a *jang* – nám ukazuje oba póly v dokonale vyvážené podobě.



Od té doby, co je na světě lidstvo, byli a stále jsou mezi námi zasvěcenci, kteří znají tajemství chemické proměny těla a střeží je před nezralými osobami. Toto tajemství pochází z Orientu a ve středověku proniklo do Evropy díky křížovým výpravám. Lidé, kteří toto tajemství předali jen malému počtu svých učedníků, si říkají rosenkruciáni či alchymisté. Tito zasvěcenci věděli, že člověk s vývojem svého vědomí dokáže i *chemicky měnit svoje tělo*. Poučený člověk umí tento chemický proces různými cvičeními urychlit. Předem však bezpodmínečně musí dosáhnout jisté zralosti, aby se toto tajemství

nedostalo do nepřipravených rukou. S tímto úmyslem rosenkruciáni svoje vědomosti tajili, ukládali je jako hádanky do spisů a obrazů, aby sloužily pouze zralým lidem.

A tak na této devatenácté tarotové kartě dochází ke vzkříšení – z obyčejného člověka se stává *magický člověk*. Tento duchovně zralý člověk, který překročil práh, pak může dále provádět tajná cvičení, aby urychlil svůj vývoj a připravil tělo na příjem nejvyšších božských frekvencí. Tak jako se dá obyčejné železo zmagnetizovat, stane se díky tomuto procesu z obyčejného člověka *člověk magický*. Z běžného člověka, který nemá vlastní světlo, je najednou zdroj Božího světla, který už od nikoho nepotřebuje pomoc, ale sám ji každé živé bytosti *poskytuje*.

Soud – číselná hodnota: 200, písmeno: reš

Blázen – číselná hodnota: 300, písmeno: šin

Kdo je tento „blázen“?

Je to člověk, který zde na Zemi udělal poslední krok na cestě možností lidského vývoje a doputoval na nejvyšší stupeň. Jeho vědomí splynulo s božským vědomím. Tím se ve své duši vzdálil svým blízkým tak, že mu už nikdo z nich nerozumí. Už jako viselec viděl všechno obráceně, ale pořád ještě vše nahlížel z *lidského hlediska*. Avšak nyní, když překročil práh mezi dvěma světy a v hrobě-tavící peci zemřel jako pozemský člověk, aby se jako nebeská bytost zrodil do nového života, nemůže už nic pozorovat z lidského stanoviska. Ani pozemský život. Vše přesunul na pravou, duchovní stranu, a nahlíží to z božského, věčného hlediska. Nevidí žádný rozdíl mezi konečností a nekonečností, mezi smrtelností a nesmrtelností. Jasně vidí, a to i sám na sobě, že se mění pouze formy, ale nic nemá začátek ani konec. Není nic, co by *mohlo zemřít*. Ne! Ani ten, kdo by *zemřít chtěl nebo musel, zemřít nemůže*. Není žádná smrt! Je jen věčný život, věčná proměna a rotace. Život, všude život, kamkoli se podíváš. Umírající rostlina, umírající zvíře či umírající člověk pouze došli k hranici, na níž svléknou pozemský šat a obléknou nový. To, co žije – svébytlí –, nemůže zemřít, protože se to nikdy nenarodilo. A co se narodilo, hmota, tělo, také nemůže zemřít, neboť pozemské roucho, tělo, nikdy nemělo vlastní život, nikdy nežilo. **Těla rostliny, zvířete nebo člověka žijí pouze proto, že duch – svébytlí – do nich vstoupil a manifestuje v nich svůj vlastní život. Tělo samo o sobě nežije, a když je duch opustí, zůstane jen zborcená, mrtvá forma.**

Blázen vidí smrt, z níž má mnoho lidí panický strach, jako člověk, který večer svlékne šaty a jde spát. Je člověk mrtvý proto, že na sobě nemá šaty? Nebo jsou snad šaty nyní méně živé či mrtvější než v době, kdy v nich ještě vězel člověk? Šaty nežily, ani když si je oblékl, jenom kopírovaly jeho pohyby. Nyní, když je svlékl, nestaly se o nic živějšími ani mrtvějšími, než byly předtím. Blázen pozoruje život jenom z Božího hlediska. Jak by mu mohli rozumět lidé, kteří sledují jenom uspokojení těla a považují to za nejdůležitější věc? Sdílí s lidmi jen to nejnezbytnější, neboť nechce působit žádné pobouření a ví, že je to nakonec stejně k ničemu. Vidí lidi jasně, chápe je, protože zjistil, že na vývojovém stupni, na němž stojí průměrný člověk, nemohou být *jini*. Ale oni jeho stanovisko nechápou. A blázen s nimi nediskutuje. Nechce mít pravdu, neboť ví, že **každý má pravdu – na svém stupni vývoje**. Je jen otázkou času, kdy ti, kteří mu dnes nerozumějí a mají ho za blázna, dosáhnou stejné úrovně jako on a zjistí, že je druzí chápou právě tak málo a považují je za blázny.

Ale lidé, kteří ho dnes ještě nedokážou pochopit, jsou nespokojeni s tím, že jim svůj postoj nechce vysvětlit a debatovat s nimi. Chtějí spatřit jeho „tvář“ a poznat jeho bytostnou podstatu. A co se stane? Tito lidé nemohou jeho pravou podstatu poznat, není žádná možnost, jak na ni zvědavcům umožnit pohled. Nemohou ho následovat do jeho

světa, protože by nesnesli jeho vibrace. Nevědí, že „jeho svět“ vůbec existuje a je absolutní skutečností, kdežto ten jejich je jen zdánlivý, snový. A tak primitivní světští lidé nemohou „blázna“ spatřit v jeho skutečnosti a duchovnosti, nýbrž vidí jen to, co je z něho viditelné v materiálním světě, jak žije v hmotné sféře, co v ní dělá svým rukama a nohama. Vidí tedy jenom jeho *čistě materiální* stránku. A tuto materiální stránku člověka odjakživa symbolizuje ona část těla, jež slouží k tomu, aby se z něho odstranily nepotřebné látky coby výměšky, tedy řiť. A tak je díky zvědavosti „zvířecích“ primitivních lidí, „zakusujících“ se do jeho živého masa, odhalena jenom bláznova zadnice, jeho ryze materiální stránka. Tito zvědavci z něj vidí *jenom tuto stránku*. Mohou sledovat, kdy vstává a kdy ulehá, co jí a pije, nebo jak se chová na svém pracovišti. To vše mohou tito zlomyslní zvědavci pozorovat. Ale o jeho duchovní existenci nemá tento druh světských jedinců ani tušení. A tak jako zvířata roztrhají jiné zvíře, když se jim nepodobá, chtějí tito primitivní lidé roztrhat blázna. Nikdy ho však nepoznají. Tak jako nepoznali Krista a mohli usmrtit jenom jeho tělo.

A tak člověk, který se dostal k cíli, musí jít dál, ať už ho jeho primitivní spoluobčané „koušou“, nebo ne. Ví, že zůstane vždy stejný, a kvůli tomu, co o něm soudí a říkají druzí, se nemůže změnit a také nezmění. Je tím, čím je a jaký je. A ješitnost už dávno nezná. Ješitnost, závist, nenávisť a další lidské vlastnosti patří k lidským hlediskům. On však už dlouho pozoruje všechno pouze z pohledu duchovního. Bez obav a bez překážek pokračuje ve své cestě. A když zaslechne, že ho někdo za jeho zády nazve bláznem, nijak ho to neurazí. Na jednu stranu to shledává samozřejmým, na druhou už se ani *nedokáže* urazit a slovo blázen přijímá s pochopením pro své spoluobčany. Ví, že jejich soud je jen prozatímní. Nechává je být takovými, jací jsou, protože nezralé ovoce se nedá česat. Jinak by *nikdy nedozrálo*.

Svět – číselná hodnota: 400, písmeno: tau

Lidé na této úrovni karty nepotřebují nic z toho, co světský člověk považuje za nepostradatelné. Nemusí váhat mezi místy pobytu, vědí totiž, že svět je všude stejně krásný, pokud vidí za každou formou, za každým projevem Boha *Zjevitel*. Takový člověk nemusí chodit do muzeí a galerií, aby viděl nádherně zobrazené krásy světa. Ne proto, že by neoceníl talent a projev umělců, ne, on ho dokáže ocenit mnohem lépe než průměrný člověk, ale ví, že každá hudební skladba, každý obraz, každá socha je pouze *dílčím zjevením, částí celku*. Každá nejmenší práce, tím spíše rozličná umění jsou cestou k cíli, k celku, k rozvoji a dokonalosti, k sobě, k Bohu. Takoví lidé to však už nepotřebují, oni už cíle dosáhli; stali se dokonalými, celistvými, božskými. Proč by měli dávat přednost *části*, když *se sami stali celkem*? Mojžíš, Ježíš, Buddha a další titánští duchové, kteří došli k cíli, neprovozovali žádnou hudbu, nemalovali žádné obrazy, nevyřezávali žádné sochy, ani netančili před oltářem. Tito lidé vědí, že každé umění je Božím zjevením, jestliže vychází z lidského srdce a odpovídá stupni, jehož daný člověk dosáhl. Tito titáni nepotřebují žádnou dílčí manifestaci, došli k cíli, jsou pramenem všech umění, ale i pramenem veškeré lásky. A proto sami žádnou lásku nepociťují. Láska je touha po jednotě. Pokud však člověk se vším splynul, pokud dosáhl jednoty, jak má po ní ještě toužit? Došli domů, žijí v Bohu. Jejich vědomí splynulo s bytím.



Písmeno *tau* znamená „klín“. Cítíme, proč toto písmeno symbolizuje člověka, jenž dosáhl cíle. Dospěl do nejhlubší hloubky, do lůna stvoření, do Božího klína. Toto písmeno je současně symbolem člověka samého, protože ten je účelem a dovršením celého viditelného jsoucna.

ZÁVĚR

Elisabeth se narodila 20. dubna 1897 v Maďarsku. Dosáhla osvícení a své rozsáhlé vědomosti předala z lásky k bližním knihami, nesčetnými přednáškami a radami. V Budapešti vedla Elisabeth Haich společně se Selvarajanem Yesudianem školu jógy. Jejich přednášky a společné působení s Yesudianem jí zajistilo tak velkou popularitu, že musela v roce 1948 opustit svou vlast před totalitním komunistickým režimem. Její emigrace vedla do Curychu.

Společně se Selvarajanem Yesudianem založila asi nejvýznamnější jógovou školu v Evropě s pobočkami v Curychu, St. Gallenu, Bernu a Ponte Tresa. Tato škola jógy se brzy stala nejvýraznější mezinárodní jógovou školou. Pro pokročilý věk obou zakladatelů byla v roce 1989 uzavřena.

Elisabeth Haich opustila své pozemské tělo v jejím letním sídle v Ponte Tresa 31. července 1994 v kruhu blízkých. Její blahodárná působnost žije nadále v nesčetných srdcích.

Selvarajan Yesudian se narodil 25. února 1916 v Madrasu – v Indii. V roce 1937 přicestoval z Indie do Maďarska, kde se setkává s Elisabeth Haich a roku 1941 spolu zakládají školu jógy.

Selvarajan Yesudian opustil své pozemské tělo 26. října roku 1998 v Curychu.

