

KNIHOVNA ŠTASTNÝCH LIDÍ. — SVAZEK LXX.

757

# LAMPA K HATHA-JÓGU

(HATHA-YOGA PRADIPIKA)

Napsal

SVATMARAM SVAMI

Přeložil a poznámkami opatřil

KAREL WEINFURTER



1936

Nakladatelství - ZMATLIK A PALIČKA - Knihkupectví  
PRAHA-LETNÁ



## PŘEDMLUVA.

Hatha-Jóga je výraz známý dojista všem mým čtenářům, neboť se týká jistých tajemných, nebo spíše utajovaných indických cvičení, která provádějí jóginové, aby dosáhli jednak naprostého zdraví, očistění těla i duše a pak také, aby dosáhli tak zvaných *siddhí*s, čili duchovních sil, kterým u nás říkají síly magické. — Tolik je známo o hatha-jógu. Ale méně je známo, že vlastně v každém cvičení jógickém je nutno řídit se některými pravidly, uvedenými v této prastaré knize. Ani v jógu královském, který je považován za nejvyšší, nelze pokračovati na příklad bez určité jógické posice, jak uvidíme dále, ani bez pranajamy, čili kontroly dechu.

A právě tyto praktiky patří vlastně jedině do hatha-jógu!

Ba, mohu říci, že ani naše prosté mystické cvičení koncentrační nebo cvičení písmenové (mantrické), není přesto veškeré příchuti hatha-jógu. Je tu na příklad hned posice žákovy při cvičení. Každý praktik, který cvičí déle, ví, že nejlip se mu cvičí v jisté *na vyklé* poloze těla a že v poloze jiné nemůže již cvičiti tak dobře. Dále i zde je jakási kontrola dechu. Netýká se ovšem dlouhého zadržování dechu jako v jiných jógách ani jeho regulování ucpáváním levého nebo pravého nosního chřípí, ale je tu jiná regulace. Žák, který je v plném proudu svých cvičení a jenž cvičí pravidelně a vždy



v tutéž dobu, řídí se již tím předpisy hatha-jógu a pak také uvádí svůj dech do jistého pravidelného oběhu.

Kdo toto nesvede, nemůže se dobře koncentrovati, poněvadž při zastavování představ se zastavuje mechanicky také dech a když pak žák musí po chvíli prudčeji vydechnouti, ruší to jeho cvičení. Vytrhuje ho to zkrátka z koncentrace.

Proto se žák musí naučit jistému pravidelnému, odměřenému a volnému dýchání, velmi lehkému, které jeho tělo provádí bez jeho přičinění sice, ale přece jen jest k tomu donuceno vnitřní činností duše.

Přemnozí badatelé v indickém jógu tonou ještě dnes u velkém omylu, jako by hatha-jóga byla dána lidem jenom k tomu, aby v sobě vyvolali mystické síly, siddhis. Je proto tato praktická jóga přehlížena a lidé neznalí — i v samé Indii — pohlížejí na ni skoro svrchu.

A přece jen již titul této soustavy naznačuje, že tu běží o spojení Ducha s Duší, čili o mystickou svatbu. Slovo „ha-tha“ znamená totiž slunce a měsíc. Znamená také jejich spojení. Mám po ruce překlad jednoho Inda, který praví, že „ha“ značí pranu, a „tha“ apanu čili vrchní a spodní dech, které se mají spojit.

Jinde se zase jmenuje levý a pravý proud dechu „ha“ a „tha“, totiž indicky ida a pingala. Ve skutečnosti jde však o pojmy zcela mystické, také Indům dobře známé, jenomže u nás se jmenují Duch Svätý a Duše. Indové tyto mystické pojmy zavedli do nitra žákova jmény, které by neznalého mohli sváděti k domněnce, že tu běží o nějaké fyzikální síly nebo proudění fluidické a podobně.

Zatím však tu jde o čistě mystické stavy, které se ovšem odehrávají v těle žákově a přenášejí se pak do jeho duše. Tato pravda je právě naopak proti názorům pseudomystiků, kteří se snaží vykládati, že mystické stavy se mohou týkati jen duše. Proto upozorňuji svoje čtenáře, aby nic nedali na „výklady

a názory“ církevní, ale aby se přísně drželi nauk, které jsou tisíce let staré a zůstavené nám skutečnými mudrci a jóginy, již sami vše zažili a proto o tom mohli také psáti autenticky a nikoliv podle námátky a domněnek. Žádná zevní církev nemá vůbec s mystikou nebo jógou nic společného, protože církve jsou dnes jen zevní zcela světské organisace, kterým jde v první řadě o světskou moc a nikoliv o duševní pokrok věřících.

Pokud se týká v z n i k u této knihy, je známo jen tolik, že je velmi stará. Její autor byl velikým a slavným jóginem a o jeho životě koluje v Indii mnoho legend. Proto také jeho dílo dýše opravdovou moudrostí a vede toho, kdo se jím řídí k poznání vnitřního božství, jak uvidíme dále z překladu. Již z toho důvodu je hatha-jóga cesta dokonalá a ten, kdo je schopen prováděti tato obtížná cvičení, dojde k znovuzrození a spáse a tím i k věčnému životu, jako každou jinou jógu.

Autor sice z jakési skromnosti ihned na počátku podotýká, že hatha-jóga je jen průpravou k radža-jógu, čili ke královskému umění, ale přesto koncentrace, která je nezbytná ve všem jógismu, ať běží o soustavu jakoukoliv, je i v hatha-jógu doporučována a nařizována, neboť i hatha-jóga vede, jak viděti z textu, k onomu nejvyššímu duševnímu stavu, jakého je člověk Bohem posvěcený schopen, k rajskému vytržení, čili samadhi, což je výslovně zdůrazněno v textu na mnohých místech.

Tím ovšem nechci říci, že by naši žáci měli prováděti tuto jógickou soustavu, totiž hatha-jógu. Je to cesta nesmírně obtížná a v Indii samé jen nejtoužilejší asketi se na ni vydávají, znajíce její obtíže. U nás pak je v našich poměrech naprosto nemožno prováděti hatha-jógu. Již z toho jediného důvodu, že žák by musel býti zcela neodvislý hmotně, aby mohl nerušeně prováděti svá cvičení. Ale tak neodvislími jsou jen velcí boháči



— a jak známo lidé bohatí mají zcela jiné zájmy než o to, jak by co nejdříve dosáhli Boha!

Proč tedy uveřejňuji tento překlad knihy, sice velmi praktické a plně veskrze pravdivých a osvědčených návodů, když jich nelze zde prováděti?

Z dvojího důvodu. Předně pro poučení, aby naši žáci viděli, jakou práci a námahu mají žáci jiné školy a jak jejich vlastní Cesta je naproti tomu snadná a prostá bez veliké námahy. Aby tedy porovnávali, mezi naší českou, křesťanskou školou mystickou, která je vede k témuž vysokému cíli, snadno a zvolna sice, ale bezpečně a mezi touto školou indickou, která je sice krátká, ale za to ohromně namáhavá a v jistém smyslu a na jistých stupních nebezpečná. Toto nebezpečí vězí hlavně v tom, že hatha-jógou, jako při každém cvičení asketickém, prováděném podle plánu osvědčeného, a nikoliv nejasného\*) se probouzejí v žákovi záhy mystické, čili psychické síly, Siddhis, které ho mohou zavést na cestu nesprávnou, když by jich zneužil. Po případě by v něm mohly také probuditi žádosti nebo i duševní pýchu, což by bylo předchůdcem jeho pádu.

\*) Zde mám na mysli hlavně náboženská cvičení křesťanských světců, kteří neměli ani předpisu, ani zkušenosti ve smyslu spisů jógických, které jsou tak jasné a jež vedou žáka krok za krokem k cíli. Ani dnes neznáme žádné církve, která by se mohla pochlubit mystickými spisy praktickými, jež by jen vzdáleně se blížily k přesným návodům literatury jógické. Jenom ve vzácných případech se zachovaly v některých klášteřích, jako na hoře Athosu, jednotlivé mystické předpisy, jak uvedeno v I. díle mého Ohnivého Keře. Proto také křesťanští světci docházeli k cíli jen po dlouhém hledání a zbytečném strašném utrpení.

Tohoto nebezpečí není v naší mystice, neboť síly takové obdrží žák až ke konci, kdy je dosti duševně obrněn proti všemu pokušení — ne dřive.

To je jeden důvod proč uveřejňuji tento překlad.

Ale druhý je ještě důležitější. V mystických stavech, jak jsme se přesvědčili po dlouholetém cvičení, přichá-

zejí zážitky, které se naprosto rovnají jistým cvičením jógickým. Zdá se to býti nesrozumitelné, ale bude to ihned vyloženo.

Indický jógi provádí jisté namáhavé cvičení, k němuž musí užití podrobných a dlouhých příprav. Příklad to ukáže. Je tu pranajama, čili cvičení dechové, které vede jógina konečně k tomu, že jeho dech se naprosto zastaví. Jakmile to dosáhl na delší dobu, asi na čtvrt nebo i půl hodiny, svede koncentraci na božské Já tak důkladně, že vstoupí ihned do samadhi. To se však rovná spojení s Bohem a tím také spásu jeho duše.

V žádném indickém spisu není popsáno, jaké pocity má jógin při tomto zastavení dechu. Každý by se domníval, že je to spojeno s úzkostí ze zadušení, s tlakem v plicích a podobnými psychofysiologickými zjevy, které každý zná, když na příklad jako hoch tajil dech, aby dlouho vydržel pod vodou.

Ale to vše je mylné. Jógin nic takového nepocituje, když jeho dech přestal, když ve skutečnosti vrchní dech se spojil s dechem spodním. V té chvíli je jógin zcela klidný a nemá nejmenších tělesných obtíží — a přece jen nedýchá, ale nedusí se a také jinak naprosto netrpí. Jógin totiž nedýchá dech zevní, nýbrž vnitřní, dýchá onen etherický „vzduch“, t. j. pranu, o němž mluví Kerning ve svém Testamentu.\*)

\*) Viz II. díl Ohnivého Keře.

Čtenář by mohl položit otázku, jak jsme došli k tomuto poznání, když o tom není nikde psáno. Odpověď je: zkušeností! Kdo provádí dlouho mystická cvičení, dojde ke zkušenostem, o nichž lidé jiní i začátečníci v mystice nemají zdání. Tím jsme také došli k přesvědčení, že mystická Cesta naše vede k jistým stavům, jež si jógin musí vydobýti zvláštním cvičením, na příklad tak zvanými mudrami.\*)

\*) Co jsou mudry a k čemu jsou, bude vysvětleno později.



Ono zastavení dechu vznikne u mystika, který provádí cvičení koncentrační nebo písmenové samo sebou, bez veškeré námahy a sice tak, že žák je tím ohromně překvapen. Vidíme z toho, jak ohromná je milost boží a jak náš Pán Ježíš Kristus nám poskytuje vše potřebné bez jakýchkoliv zvláštních cvičení, jen když na Něj upíráme pilně svoji mysl.

Ale také jiné stavy ještě více překvapující se dostávají na mystické cestě a sice takové, které musí indický jógin si vydobývat velmi namáhavě. Je to na příklad khečari mudra, ve které jógin si musí zvolna podřezávat poutko pod jazykem, aby mohl po delším cvičení (násilném vytahování jazyka), dosáhnouti jeho špičkou až do zadu na patro, kde ústí trubice, procházející nosem.

Také tento stav přichází sám sebou beze všech příprav z e v n í c h u mystika, když dostoupil jistého stupně. A jak ohromné věci jsou s tím spojeny, o tom zví čtenář, až bude čísti výsledky této mudry v textu.

Každý mystik ví, že o jistých věcech nelze veřejně ani mluvit ani psát. Staří skrývali úzkostlivě svoje mystické nauky do forem alchymistických a my toho sice nečiníme, ale, ač jsme pověděli velmi mnoho, musíme o svatých věcech pomlčet, aby jich nebylo zneužito, aby nebyly profanovány.

V hatha-jógu a také v jiných jógických soustavách je popsáno v rouchu zevních cvičení mnoho mystických stavů. A poněvadž je mým úkolem naše žáky poučovati, překládám tuto knihu podrobně, aby žák mohl se z ní přesvědčit, že jisté mystické stavy, o nichž nesmí býti veřejně psáno, skutečně obdržel a je zažil. Nalezne-li něco podobného, bude mu to velikou duševní podporou a zároveň nesmírným posílením na další Cestu.

Kdo bude pohlížeti na tuto knihu se stanoviska uvedeného, nalezne v ní mnoho poučení a bude z ní

míti na dlouhá leta užitek. A to by bylo také odměnou překladatele — po jiné netouží.

Ke konci však zdůrazňuji nanovo, že cvičení v této indické knize uvedená se nehodí pro Evropana, leda by žil v Indii a stal se chudým kajícím, jako ti, pro něž spis tento byl autorem určen.

Na Král. Vinohradech, v březnu 1936.

K. WEINFURTER.



## Ú V O D.

Indické vydání knihy: „Lampa k Hatha-Jógu“ je doprovázeno úvodem vydavatele, ze kterého vyjímám některé statě a po případě je doprovázím vysvětlivkami.

\* \* \*

Vydávající tuto knihu, která obsahuje známé pojednání o jógu, připomínáme, že byla a je vůdcem mnohých a různých tříd indických jóginů.\*)

\*) V Indii jako všude jinde je mnoho náboženských sekt s různými soustavami. Ale právě Hatha-Jóga se těší veliké oblibě sekt nejrozmanitějších. To právě svědčí o její důležitosti a propracovanosti.  
Překladatel.

Dále poznamenává vydavatel, že Lampa k Hatha-Jógu je spis, který nemá soupeře v pokusu sloučiti dva nejznámější systémy jógické, totiž hatha-jógu s radža-jógou. Pojednání toto skrývá v každé své větě nějakou okultní pravědu a poskytuje v jistém směru bohatou okultní nauku čtenáři, který se zahloubal do knihy.

Nelze však také zakrývat, že za oponou Hatha-Jógu se ukrývá i jedovatý had, který je připraven vrhnouti se na toho, kdo by nečistýma rukama chtěl oponu odtrhnouti.\*)

\*) Toto místo se týká nebezpečí siddhis, čili psychických sil.  
Překladatel.

Slovo „jóga“ znamená spojení dživatmy s paramatmou. Dživatma je osobní božské Já a Paramatma je

božství vesmírové. Věda, která nás učí, jak dosáhnouti tohoto cíle, se jmenuje „jóga šastra“. Poněvadž toto učení vede přímo ke spojení osobního božství s Bohem vesmírovým, je nutno považovati je za věc posvátnou a vznešenou a proto také nemůže býti nerozdílně dáno všem lidem, těmi, kteří toto učení střezí. Jenom ti, kdo prošli životními zkouškami a kdo se ukázali hodni této milosti, mohou poznati pravou hloubku této nauky jógické.\*)

\*) Nikdo nemůže dojiti k poznání pravé ceny jógických nauk ani mystiky, kdo si toho nezasloužil. Proto tolik lidí chodí kolem našich nejdůležitějších knih zcela jako by jich neviděli a když by jim byly dány, nebudou jich čísti. Člověk musí býti na mystickou Cestu dříve nebo později připraven těžkými zkouškami, které se dostavují buď před poznáním Cesty anebo brzy po jejím nastoupení. Bez těchto zkoušek není pravého pochopení a není také úspěchů.  
Překladatel.

Mistr Patandžali, zakladatel jógické nauky, píše ve své knize „Yoga Sutra“, že naprostá důvěra a oddanost je nutná k Išvarovi (Nejvyššímu Duchu). Je jednou z nejpodstatnějších podmínek, vyžadovaných od toho, kdo chce prováděti jógu. Po případě musí žák tuto důvěru věnovati svému vůdci. (Kniha I. 23.)

Jinou podmínkou je, jak vypsáno v aforismu 20., naprostá víra, bez které žák nic nesvede. Poloviční, nebo kolísavá víra v této nauce a praksi je určitou známou žákovy neschopnosti.\*)

\*) Z toho vidíme, že v Indii staří mudrci žádali od žáků právě tak víru, jako ji požadoval Kristus ve svém učení. Bez víry nelze vůbec nic dosáhnouti, ani ne světských věcí. Kdo nemá víry, musí míti nezdar a čím méně jí má, tím bude nezdar větší. Ale také naopak zase, kdo má víru alespoň v sebe, dosáhne mnohého, toť jisto, ale kdo má pevnou víru v Boha, dosáhne v š e h o!  
Překladatel.

Mulfordova nauka to dokazuje a kdo ji zná a řídí se jí, musí k těmto slovům přisvědčit.

Podle indických nauk není vyššího vědění, než v jóga šastra a ve Védách se jmenuje jóga vidya, čili „vědění“. Kdo zná jógu, ten má vědění, neboť lidé jógu



neznající nemají oči otevřených. Jsou slepí a hluchí. Všechno vědění zevní nemá ceny, pokud člověk nepoznal jógy. Bůh Šiva se toho dotýká v knize „Šiva Samhita“:

„Prostudovav veškerá šastra a hloubaje o nich, došel jsem k poznání, že žádné šastra nezasluhuje tolik, aby bylo studováno, jako jóga-šastra.“

Pythagoras, Plato a jiní staří filosofové řečtí i jiných národností, doporučovali studium této vědy a heslo na řeckých chrámech: „Poznej sebe sama“ znamená, že člověk jógou se má snažit, aby poznal svoje vnitřní Já.

Ale dosažení vědomostí v tomto směru je spojeno s velikými obtížemi a dokonale vzdělaní učitelové jsou vzácní a také nepřístupní — leda by byl žák plně připraven.\*)

\*) Zato u nás je Cesta každému otevřena. Kdo si přečetl alespoň dva díly Ohnivého Keře může, je-li k tomu ochoten nastoupit vnitřní Cestu bez vůdce a může dosáhnouti podle své píce a víry velikých výsledků. Cesta je pro všechny, ale ne všichni lidé jsou pro Cestu, poněvadž ten, kdo je dosud příliš chycen do sítě světa, nemůže se vyprostit a svět je jedinou překážkou Cesty.

Překladař.

V psaném díle jsou často nejasnosti, které vyžadují slovní vysvětlení vůdcem. Ale toho nelze získati žádným darem, a také nelze prolomiti železných zákonů, předepsaných v šastrách.

Ve spise Šrímata Bhagavata a v jiných Puranách se praví, že ten, kdo si nemůže zajistiti vůdce, má se uchýliti k modlitbě a má se klaněti Išvarovi nebo Višnuovi nebo Šivovi. Dále se má snažiti, aby se zbavil veškerých světských žádostí, neboť to jest jediná cesta k zajištění si vůdce, který nebude váhati v příhodné době, aby vedl žáka k dalšímu prokroku.\*)

\*) Mnohý čtenář nepochopí snad, jak je možno, že vůdce takový, který o žákovi vůbec neví, se objeví v pravou dobu, aby žáka vedl. Ale vůdce má otevřený vnitřní smysl a je ve spojení s duchovním světem, a za druhé každý žák, který vynakládá třeba jen malé úsilí, aby dosáhl spojení s Bohem, mění se v okultním smyslu záhy v jakousi lampu ve tmě svítící. Každý žák, nebo ten, kdo se jím chce státi, vrhá svou čistou žádostí

do neviditelná světelné paprsky, které vždycky dojdou cíle. Taková modlitba musí býti svým časem vyslyšena, jestliže byla vytrvalá a upřímná. Překladař této knihy má sám o tom zkušenosti vlastní a také má mnoho zkušeností podle zážitků lidí jiných. U nás není třeba hledati takového vůdce, neboť máme soustavu jasnou a dokonalou, která vede i bez vůdce k cíli. Ale na počátku, když jsme začali v Praze se svými mystickými snahami, nevěděli jsme co počítí a přece jen se vůdce objevil a také cesta byla nalezena. Dnes ve skutečnosti běží jenom o to, aby žák našel správnou a pravou knihu. A taková kniha je mu vždycky nějakým způsobem poslána — třeba velmi podivnými cestami.

Překladař.

Soustavy jógické mají různá jména podle svých method. Nejznámější jsou Aštanga, Lája, Dhyana, Mantra, Bhakti, Taraka, Karma, Sankhya a jiné. Ale veškeré tyto soustavy lze rozdělit na dvě veliké skupiny, totiž na Hatha-jógu a Radža-jógu. Obě tyto skupiny jsou souvislé, neboť jedna bez druhé by neobstála.

Ctihodný mudrc Patandžali ve své knize Jóga Sutra definuje jógu jako potlačení změn myslícího principu.\*)

\*) Když guru Vašišta zasněoval Ramačandru, pravil k němu: „Štěstí a neštěstí na tomto světě je působeno myslí. Tři světy jsou stvořeny pro radosti a bolesti duše. Potlačování duševní činnosti způsobí, že tyto tři světy se svou bídou zmizí. Když někdo dovede ovládati svoji mysl, získá tím veškeré psychické síly. Není-li mysl ovládána, tu vše ostatní se stává zbytečným a bolestným.“ (K tomu dodávám, že psychické síly, o nichž je tu zmínka, se jeví také u žáka naší mystické cesty. A právě tyto síly vyvolávají mystické stavy. Jenom žákovi není dáno ovládati je, pokud nedosáhl vysokého stupně zasněcení.)

Poznámka vydavatele.

Tohoto cíle lze dosáhnouti různými methodami, ale žádná z nich není možná bez ovládnutí prany čili dechu, neboť proud dechu je přímo sloučen s během myšlenek. Toto spojení je nám dokázáno naší všední zkušeností životní, neboť každý víme, že když se hluboce zamyslíme, zpomaluje se také dýchání.

Potlačování myšlenkové činnosti se zvětšuje v poměru zpomalení dechu. A v případech udušení přestává duševní činnost vůbec, dokud není dýchání zase obno-



veno a naprosté zmizení myšlenky se děje při smrti tělesné. Tyto úvahy dokazují, že mysl a prana, což jest jen jiný výraz pro životní dech, jsou na sobě závislé a že jeden bez druhého nemohou býti v činnosti.

V knize Šiva-Gita je psáno, že povozem myslí je prana a proto tam, kde je mysl, je také prana. Jinými slovy, je tu pověděno, že mysl jest jezdcem a prana že je koněm.

Ve spise Jóga Vašišta je popisován poměr mezi myslí a pranou následovně:

„Ó, Ramo! Išvara stvořil mysl pro pohyb povozu, kterým je tělo. A proto také stvořil pranu, bez které tělo nemůže býti v činnosti. Jakmile prana odejde, tu mechanismus těla se zastaví. Když je mysl v činnosti, pohybuje se prana. Vztahy mezi těmi dvěma jsou podobny vztahům mezi vozkou a vozem. Působí vzájemně na sebe. Proto moudří mají studovati regulování prany, jestliže chtějí potlačiti činnost myslí, anebo chtějí-li soustřediti svoji vůli, aby dosáhli jógu. Regulování prany přináší veškeré štěstí, světské i duchovní, od dosažení pozemského království až k mokše, což jest nejvyšší blaženost. Proto, ó, Ramo, studuj vědu dechu čili prany.“

A tak prana jest velmi důležitým principem všeho pohybu, a sice ve všech tělech, které má člověk na zemi.\*)

\*) Tím se míní tělo astrální, tělo magnetické, čili etherické a tělo hmotné.

Překladatel.

Nyní se pokusíme podívati se lépe na soustavu Hatha-jógu a Radža-jógu, abychom viděli, jaké jsou mezi nimi rozdíly. Hatha je složené slovo, utvořené ze dvou slabik: Ha znamená měsíc a Tha znamená Slunce. Tyto výrazy jsou v korespondenci s dechem, který plyne levým a pravým chrípím.

Mnozí badatelé mylně tvrdí, že tam, kde hatha-jóga se končí, začíná radža-jóga. Proto by bylo nemoudré, považovati hatha-jógu za nějaký prostě tělocvičný trening,

který ještě k tomu by měl svoje nebezpečí, neboť bylo zjištěno, že již její mírné provádění vede k naprostému tělesnému i duševnímu zdraví a také k dlouhému životu.\*)

\*) Hatha-jóga vede hlavně k dýchacím cvičením a každé dechové cvičení — není-li přepínáno a — je-li vedeno rozumně a podle vyzkoušených předpisů, musí vésti k tělesnému i duševnímu zdraví. Dnes i lékařská věda uznává dechová cvičení za jeden z nejlepších léků, ale dosud neví, že tento lék je proti všem chorobám, ať jsou druhu jakéhokoliv. I když chorý se dechovými cvičeními nemůže dokonale vyléčit, tu přece jen ve všech případech se jeho choroba značně zlepšil!

Avšak k dechovým cvičením, která nutno prováděti denně, nejméně dvakrát, je třeba pevné vůle a vytrvalosti. Obvykle se jejich účinek rozbíjí lenivostí a nepořádností žákou. Je to stejná překážka jako u mystických cvičení. Kdo je vytrvalý a trpělivý, dosáhne ve všem úspěchu, ale v těchto praktických je jedině vynechání nebo nedbalost ihned trestána zdržením a neúspěchem. Nikdo tedy nechť mi nenamítá, že konal cvičení dechová nebo mystická tak a tak dlouho a že neměl úspěchu. Stane-li se to, je to vždy zaviněno jenom žákem — jeho nedbalostí, nebo lenivostí, nebo nepořádností.

Lidské tělo je nástroj velmi citlivý a jestliže chceme dokonce vyvíjeti svou duši, tu máme co činiti s nástrojem ještě tisíckrát citlivějším. S lidským tělem i duší nutno zacházeti velmi opatrně — jsou mnohem choulostivější na jisté popudy, než drahé kapesní hodinky. A přece jen každý chrání svoje hodinky před pádem na zem, neboť každý ví, že již tímto nárazem jejich jemný strojek by utrpěl úhonu. Ale s tělem a duší zacházejí lidé jako s kusem dřeva — otravují jedno i druhé různými jedy fyzickými i psychickými a když pak přijde nemoc, tu nevědí co počíti a svalují vinu třeba i na Stvořitele.

Lidské tělo i lidská duše mají ovšem velikou odolnost, ale tato jejich vlastnost nesmí býti přepínána, jinak se dostaví zlé následky. Tím nechci snad nikoho vychovávat k choulostivosti, naopak pro každého je doporučeníhodné otužování těla, tělocviky, sporty a hlavně lázně vodní, vzduchové a sluneční. Již tím nabude tělo velmi mnoho přírodních sil, které nastřeba samo, bez našeho přičinění a otužuje se. Rovněž tak duše potřebuje nejen práci, nýbrž také odpočinek, čili tak zvanou relaxaci. Každý člověk má si denně vyhledati chvíli, kdy je o samotě a kdy vypne všechny svaly i v obličeji (nejlépe v leže na zádech) a kdy také vypne všechny myšlenky. Takové denní cvičení uklidňuje ohromně nervy i svaly, uklidňuje duši a posky-



tuje novou sílu, o jejíž kvalitě nemá nikdo ani tušení, kdo toho neprovádí.

To je pravá r e k r e a c e, čili znovutvoření sebe sama. Kdo provádí tato cvičení denně, dosáhne nejen vysoké síly duševní, nýbrž i tělesné, poněvadž všechno svalstvo a všechny nervy potřebují odpočinku a sice jiného, než se jim dostává v přirozeném spánku. Člověk může tento odpočinek přivodit jen za bdění, totiž vypětím nebo uvolněním všeho svalstva, což se ve spánku neděje tak dokonale. K tomu je však také nutno nemyslet při tom na nic. To znamená zapuzení všech představ a zvláště truchlivých a beznadějných.

Uvádím tyto podrobnosti s jinými, které následují proto, že tento trénink je vlastně jakousi hatha-jógou. Je to výcvik těla i duše, ale naprosto bezpečný a jistý.

Kdo nesvede zastavení všech představ najednou, nechť se o to stále a stále pokouší a sice nechť počne s představami radostnými. Nechť myslí jenom na věci příjemné, nechť si v duchu uskutečňuje všechna svoje nejmilejší přání, nechť se v duchu vidí po boku milované osoby, která je třeba tou dobou vzdálena, nechť si představuje, že se ocitl ve svém, krásně zařízeném bytě a podobně.

Takové představy vedou, jak známo všem čtenářům Mulfordových spisů, které jsem vydal v českém překladu, ke skutečné realizaci toho, co jsme si přáli a co jsme si v r a d o s t n é náladě představovali. Již tato skutečnost sama o sobě stojí jistě za to, abychom každého dne obětovali nějakou chvíli těmto cvičením.

Všechny myšlenky rmutné a temné nutno však naprosto energicky zapuditi a nahraditi je myšlenkami radostnými a jasnými. Trápí-li nás něco, tu se smířme napřed s celým světem i se svými nepřáteli (kteří jsou jenom nástroji vyšší Moci) a smířme se i s tím, co je v minulosti a chopme se energicky přítomného okamžiku a vyplňme jej svými radostnými představami. Konejme to s dětskou důvěrou a pak uvidíme brzy, jak se naše situace lepší a jak Bůh nám posílá vše, po čem toužíme v hojnosti — skoro vždy více, než oč jsme žádali.

Naše cvičení se stává tedy složitějším. Nejprve je tu relaxace, spojená s klidem myšlenek a pak je tu nálada radostná, kterou v sobě musíme probuditi za každou cenu. To svede každý, kdo jen trochu chce. Ale musíme chtít. Nemáme-li dosti pevné vůle, prosme o ni před usnutím každého dne. Za krátko ji budeme míti. Nedostatek pevné vůle je vyvolán jen jistým odporem k práci, kterou máme konati. Zdá se nám to namáhavé a tu se dostavuje jistý pocit ochablosti a nechuti již na počátku. Pomysleme si, že tato cvičení provádí

dnes v Anglii a Americe miliony lidí s největšími úspěchy a řekněme si, že my, kteří začínáme, máme přece stejně mnoho energie, jako takový Angličan nebo Američan. Ať jsme mužem nebo ženou, umíme si p e v n ě, že počneme ihned dnes, kdy jsme přečetli tyto řádky. Pak, když jsme se odhodlali, řekněme si energicky: „Chci toho dosáhnouti a dosáhnu toho!“

Po takovém rozhodnutí uvidíme, jak naše páteř se narovnála, jak jsme se vnitřně i zevně vzmužili. To je prvou známkou úspěchu.

Ale naše cvičení jde ještě dále, nejen že nutno kontrolovati na nějakou chvíli (asi deset minut denně a sice pokud možno ráno a večer) myšlenky a uvolňovati svaly a nervy, nýbrž je také třeba pomáhati k tomu rytmickým dýcháním.

Čtenář ví již z textu této knihy, že naše mysl a náš dech jsou v těsné souvislosti. Ale nejen mysl, nýbrž i celé tělo a hlavně naše nervy jsou s dechem v tak úzké souvislosti, že vyšší ani nemůže již býti. Hlubším vdechnutím a krátkým zatajením dechu lze potlačiti a ovládnouti každé vzrušení nervové, každý strach, každou vášeň, a také každé r o z č i l e n í myslí. Kdo ovládá svůj dech, ten také ovládá svoje nervy a svoje myšlenky.

Vidíme to již ve všedním životě. Kdo navléká nit do uzounkého ouška jehly, tají při tom dech, aby měl pevnější ruku, kdo drží na houslích dlouhý tón, tají při tom dech, aby byl tón vyrovnaný, kdo střílí do terče z kulovnice, musí před výstřelem asi třikrát hloub vdechnouti a vydechnouti, pak jeho ruce jsou pevné a rána bude jistá. Ještě více se jeví toto přímo zázračné uklidnění nervů při střelbě do terče z pistole, poněvadž je držena jen jednou rukou.

Při každé obtížnější práci i tělesné nebo duševní lze použití této přirozené a vydatné podpory, kdy vstřebáváme do svého těla i duše k o s m í c k é síly, které jsou nám neustále posílány z vesmírového střediska, aby nás oživovaly a sílily.

Člověk totiž dýchá nejen vzduch hmotný, nýbrž také ještě jiný, jemnější vzduch etherický, který se jmenuje p r a n a. Tato prana má několik stupňů a sice nižší a vyšší. Podle naší nálady vstřebáváme se vzduchem buď nižší nebo vyšší pranu, po případě smíšenou.

Tato prana je živitelkou a nezbytnou silou našich n e r v ů a také našeho astrálního těla. Přečází odtud do celého těla, do všech orgánů a krví je rozváděna všude v organismu. Tato prana nebo duševní vzduch je nám nezbytná k životu a její přední vlastností



je léčení a posilování všeho živého. Tak zvaný lidský magnetismus\*) není nic jiného, než prana.

\*) Viz Karel Weinfurter: Životní magnetismus. S mnoha obrazy. Nakladem Zmatlíka a Paličky, Praha-Letná. Lze též obdržeti v Edici Psyche, Vinohrady, Šumavská 7. Překlad.

Pranu vdechujeme stále, ale její množství lze zvýšiti takřka libovolně (po delším cvičení) a sice dýcháním rytmickým. Co je rytmické dýchání? Každý člověk dýchá jen povrchně, při čemž jenom polovina nebo dokonce třetina plic je plněna čerstvým vzduchem. Čím méně čerstvého vzduchu vdechujeme, tím méně vstřebáme i prany. Ale zvolněným rytmickým, čili pravidelným a přesně odměřeným dýcháním přibíráme nejen mnohem více vzduchu, nýbrž i prany. Nejdůležitější věcí při tom je dýchání hlubší, než jak obvykle je většina lidí zvyklá a potom rytmus, čili správný tak t. Ovšem, nesmíme dýchat příliš volně, a příliš zhluboka, hlavně ne na začátku, poněvadž bychom si mohli přivodit vážnou chorobu. Na tuto okolnost zvláště upozorňuji.

Nejosvědčenejší a nejlepší způsob je tento:

Ulehne naznak, jako vpředu uvedeno a dýcháme vždycky nosem, nikdy ne ústy. Při prvním cvičení vdechujeme tři vteřiny, zadržíme dech zase tři vteřiny a vydechujeme rovněž tři vteřiny. Tuto dobu musíme přesně odměřiti, ale nemusíme k tomu míti hodinek, nýbrž odměříme ji počítáním, a sice počítáme tak, jako když normálně mluvíme, ne tedy zrychleně, ani pomaleji: dvacetjeden, dvacetdva, dvacet tři. Na slabiku d v a položíme důraz a mezi jednotlivými čísly nečiníme pražádné přestávky. Tak budeme vdechovati, zadržovati dech a vydechovati tři vteřiny.

Na počátku konáme tato dechová cvičení jen asi pět minut a dalších pět minut věnujeme relaxaci svalů, jakož i tichu v myšlenkách, snažíme se totiž nemyslet na nic.

Později, když se nám toto dýchání již vžilo, když jsme mu zvykli, dovedeme rytmicky dýchat i bez počítání a to jest veliká výhoda, neboť můžeme zároveň provádět relaxaci a také kontrolu myšlenek.

Když to svedeme zároveň, je to vlastně pravé cvičení jógické, t. zv. cvičení předběžné.

Indičtí jóginové pokračují ovšem velmi rychle dále ke cvičením, jež se pro Evropana nehodí. My však zvýšíme za měsíc dobu vdechu, zadržení dechu a výdechu na čtyry vteřiny, takže vdechnutím zadržení vzduchu a vydechnutí trvají dohromady dvanáct vteřin. A zase asi za měsíc — ne dřív — zvýšíme tato období na pět vteřin, takže budeme celé cvičení dechové provádět patnáct vteřin.

Ale těchto pět vteřin pro vdechování, pět vteřin pro zadržení dechu a pět vteřin pro vydechování je již doba nejkrajnější, které nemáme překročovati.

Kdo by tuto dobu překročoval, vydává se v nebezpečí, že v sobě probudí předčasně jistou mystickou sílu, o které v dalším textu bude mluveno, totiž t. zv. sílu Hadí, což by mohlo býti spojeno s nebezpečím pro toho, kdo není na tuto věc připraven jinak. O Hadí Síle a jejím probuzení bez nebezpečí, viz knihu Ohnivý Keř, díl I.

Tato dechová cvičení s relaxací a s kontrolou myšlenek nebo s opakováním radostných představ v duchu, vždycky stejných, což se děje podle potřeby, vede nejen k naprostému tělesnému zdraví, ale i ke zvýšení duševní činnosti, k radostné a šťastné náladě po celý den a také k dosažení všeho pozemského štěstí, po jakém člověk touží.

Nesmíme si však přát věci, o nichž víme, že by nám jistě uškodili, nebo věci, které by uškodili kterémukoliv z našich bližních. V takovém případě bychom na sebe uvalili veliké provinění a tím také veliký trest.



Každý přečin prostřednictvím nadmyslných sil, jimiž zde ve skutečnosti pracujeme, je trestán mnohem přísněji a trvaleji než jakýkoliv přečin nebo zlý skutek, spáchaný na úrovni hmotné. V ostatním, pokud se týká vyplnění našich tužeb, jakož i užívání myšlenkových sil v podobě magnetu, přitáhnutí úspěchu v životě, nalezne čtenář v knihách Mulfordových: „Dar Ducha.“

Taková je tedy hatha-jóga pro Evropany a takový je při ní postup. Mohu každého ujistit, ze zkušenosti vlastní, jakož i ze zkušeností mnohých jiných, že tato práce bude každému odměněna, jestliže vytrvá a jestliže ji bude prováděti přesně.

Ke konci tohoto návodu je ještě třeba podati vysvětlení, proč vlastně kontrola dechu a myšlenek vede k takovým neklamným a podivuhodným úspěchům.

Člověk se svým hmotným vývojem skoro úplně odloučil se vesmíru, jehož je vlastně složkou. To však znamená, že se také odloučil od Boha, poněvadž Bůh je v celém vesmíru přítomen v podobě *ž i v o t a*, který všude věčně vládne, neboť Bůh je vlastně *ž i v o t !*

Jenom v jednom směru souvisí činnost našeho pozemského těla s vesmírem a to je naše *d ý c h á n í*. Dechem jsme spojeni s celým oceánem vzduchu a také ještě s větším oceánem prany, neboť prana proniká bez přestávky celý vesmír, od nekonečna do nekonečna. Podle Kerninga lze vycvičenou imaginací nebo obrazností dýchatí etherický vzduch čili pranu z nejvzdálenějších hvězd a tím se spojit s tamním životem fyzickým i duchovním. Kdo to svede, pozná veškeré taje z nejvzdálenějších míst vesmíru a také ovšem všechna tajemství pozemská. Kdo umí ovládati dokonale pranické dýchání, dovede viděti vše, co se děje kdykoliv a kdekoliv na zemi, myšlenky všech lidí blízkých i vzdálených jsou mu otevřenou knihou a kromě toho má moc působiti na všechny tři světy v přírodě.\*)

\*) To jsou světy: hmotný, astrální a duchovní.

Překladatel.

Zkrátka takový člověk se stává adeptem, nebo nejvyšším Mistrem. Pouhé dýchání by toho nesvedlo, ale každý, kdo takto se cvičí, naučí se také mystické koncentraci myšlenek a ta je právě klíčem ke všemu ostatnímu.\*)

\*) Viz Ohnivý Keř, díl I., II. a III.

Překladatel.

Ale na tomto spojení člověka s vesmírem prostřednictvím dechu není ještě dosti. Člověk má dvě já, jedno zevní, a druhé vnitřní. Toto vnitřní Já je mnohem moudřejší než zevní, ale u normálního člověka je ukryto pod prahem jeho vědomí a projevuje se mu jen hlasem svědomí, nebo jistými předtuchami nebo někdy i sny. Jinak je utajeno.

Toto naše vnitřní Já, které je božské, pracuje však nepřetržitě k udržení našeho života a stará se vůbec o naše blaho pozemské i duchovní. Je to vlastně Duch Svatý, který v nás sídlí a jenž různými silami a složkami nižšími pracuje v našem těle, aby byl udržen ve všech orgánech pořádek a správný chod. Kdyby toto naše vnitřní Já jen na okamžik nebdělo, musili bychom okamžitě zemřít, neboť všechny orgány, které jsou jím drženy v chodu by ustaly ve své činnosti. Proto se praví v Písmu: „Aniž spí, kdo ostříhá tebe!“

V našem těle je na statisíce pochodů chemických, fyziologických, elektromagnetických, tepelných, tlakových, pranických, astrálních a jiných a jiných, o nichž nemáme nejmenšího vědomí. Každá naše buňka, jichž je na sta druhů, má svoji činnost a když by nepracovala, jak je jí předepsáno, vznikly by ihned poruchy. Každý orgán našeho těla má svůj okrsek činnosti a ten nesmí býti překročen — vždyť kdyby jisté žlázy, na příklad v mozku počaly působiti podle své tendence a když by jejich činnost nebyla držena na uzdě, vyrostly by ihned některé naše orgány do obrovských rozměrů, takže bychom, kromě jiných poruch, se proměnili v nestvůry. To se děje již od počátku našeho



pozemského života a děje se tak i po celý život až do okamžiku smrti.

Nejen trávení pokrmů a oběh krve a tepot srdce a jiné zevnější funkce, nýbrž i na tisíce funkcí skrytých a nám úplně neznámých závisí na činnosti tohoto vnitřního Já.

Je však jedna tělesná činnost, která je odlišná od všeho toho, která je sice normálně také řízena oním vnitřním Já, ale která do jisté míry podléhá naší vůli zevní. **J e t o d ý c h á n í.**

Všechna činnost našeho organismu je naší vůli nepřístupná, na nic nelze nám normálně působit naší vůlí, ať činíme cokoli — ale na svůj dech působit můžeme. Dýchání je sice také vedeno a odměřováno naším vnitřním Já, ale chceme-li, můžeme dýchat volněji nebo rychleji — zkrátka dech lze nám ovládati. Tuto věc odhalili právě před tisíciletími indiští jóginové — a jistě také mudrci starého Egypta a jistě i Mistři z dob ještě starších.

Odhalili tajemství, že chod myšlenek a také klid nervů a tím i celého těla, je závislý na lidském dechu. Kdo tedy ovládne svůj dech, ten také ovládne svoji celou vnitřní podstatu. Proto hatha-jóga je považována lidmi, již celé věci neznají, za něco nižšího ze všech ostatních jógických soustav. Ale to je omyl. Indický jógin, žák velkého Mistra Rama Krišny,<sup>\*)</sup> napsal velmi dobrou knihu o „radža-jógu“ čili o jógu královském, který je považován za vrchol indických soustav jógických. Ale přece jen jeho anglická kniha má podtitul: „or conquering the internal nature“, což znamená „čili ovládnutí vnitřní přirozenosti.“<sup>\*\*)</sup>

<sup>\*)</sup> Zemřel roku 1885. Jeho výroky jsou obsaženy v mém spise: „Divy a kouzla indických fakirů.“

<sup>\*\*)</sup> Knihu tuto jsem přeložil do češtiny a lze ji koupiti u všech knihkupců. Autorem jejím je Swami Vivekananda.

Tím je tedy pověděno, že i v radža-jógu, kde se většinou jedná o koncentraci myšlenek, musí býti příprava pranajamou,

což je ovládnutí dechu, že tu musí býti i jógické posice a mnoho jiných věcí, které vlastně patří do hatha-jógu.

Z toho jde najevo, že hatha-jóga není nějakým nižším systémem, nýbrž soustavou s jinými jógickými praktikami naprosto rovnocennou. Jenom naše jóga křesťanská, kde je předepsána jen určitá doba k myšlenkové koncentraci a kde člověk se jen musí stíci několika morálních těžkých přestupků, činí v tom výjimku, neboť v naší mystice se obracíme ve vše k milosti boží, která každému žákovi poskytne vše potřebné bez násilných metod.

Cvičení v této stati uvedená mohou od srdce doporučiti každému čtenáři bez výjimky. Jsou snadná a vedou nejen ke zdraví tělesnému, nýbrž i duševnímu míru a také k dalším krokům na cestě mystické, která má býti nejvyšším cílem každého člověka, neboť vede přímo ke spojení s Bohem, s naším vnitřním Já. **Překladatel.**

Provádění hatha-jógy vede k síle, která zabráňuje neb odstraňuje každou nemoc, ať tělesnou nebo duševní, poněvadž tato cvičení upravují činnost srdeční a plicní, jakož i oběh krve. Ba dokonce dává žákovi možnost oddáliti smrt na dobu nekonečnou, jak je zjevno z textu. Ale je málo těch pokročilých, kteří by chtěli zůstatí věčně na této zemi, ač nelze popírati, že existují Mistři, kteří žijí věčně a mohou se kdykoliv objeviti mezi lidmi v podobě smrtelníků, jakmile by bylo třeba, aby v určitých případech zakročili.

Poněvadž radža-jóga a hatha-jóga jsou jaksi dvěma údy jednoho těla, nelze nikomu prováděti jedné s úplným vyloučením druhé a kdo by tak činil bez dokonalého vůdce, nemohl by dosáhnouti ani v té ani v oné výsledků požehnaných.<sup>\*)</sup>

<sup>\*)</sup> Napsal jsem již jinde, že jedině naše mystická Cesta je jógou, ke které nikdo nemusí míti vůdce osobního, poněvadž máme přesné návody ke cvičení, které se hodí pro každého a protože na jistém stupni nalezne žák svého vůdce vnitřního, svoje vyšší Já, které ho pak vede samo bezpečně dále. Jak se to děje, je vypsáno podrobně v Ohnivém Keři. **Překladatel.**

Rozený radža jógin má přirozenou schopnost koncentraci myšlenek. Tato koncentrace, která je předním znakem charakteristickým radža-jógy, je přirozeným výsledkem síly vůle, která mohutně umí působiti na zadrže-



ní bludných myšlenek, aby mysl se spojila dokonale s naší vnitřní podstatou, čili aby zevní já splynulo s Já božským.

Řekli jsme již, že radža-jóga počíná hatha-jógou. Každá jiná jóga musí také začínati s hatha-jógou — ať vědomě ať bezděčně a končí se radža-jógou.\*)

\*) S těmito názory indického vydavatele, který jistě jógy nepraktikoval, jak vidno z některých poznámek, nemohu souhlasit. Alespoň se tento názor nesrovnává s našimi zkušenostmi u mystiků v Evropě. Překladatel.

Provádění radža-jógy není nikomu snadné, když je počíná po prvě v tomto životě a jestliže tomu nebyl navykl v předešlých vtěleních. A poněvadž užitek, nahromaděný v předcházejících vtěleních, dochází ke zrání jako ovoce v životě přítomném, tu každý žák snadno se naučí prováděti radža-jógu, prostřednictvím základních kroků v hatha-jógu, kterou je v některém vtělení učiněn začátek. Proto by bylo radno, začíti s hatha-jógou, poněvadž to nevyhnutelně vede k čištění těla i duše.\*)

\*) Vydavatel této indické knihy, rozený Ind je podle všech známek theosofem. Proto tone v týchž omylech jako skoro každý theosof. Domnívá se, že je třeba k prvním krokům jistého „očistění“. Ale my uvidíme ve vlastním textu, že i jógin, který již došel vyšších stupňů v hatha-jógu, který je ze všech method nejpřísnější, není prost hříchů a vášní, což je zcela přirozené, protože nikdo není očistěn, koho neočistil Bůh a každá očista z naší vůle je vlastně bez vůle boží marná. Jsou lidé, kteří se takto „očisťovali“ po celý život a nikdy proto nemohli přikročit k praktickému cvičení a proto také nic nedosáhli. Vše bližší o tom je uvedeno v knize Ohnivý Keř, která byla již tolikrát citována. Překladatel.

Žáci v hatha-jógu jsou tříděni na tři kategorie. Nejvyšší jsou Uthama adhikariové, prostřední jsou Madhyama adhikariové, a nejnižší se jmenují Kaništa adhikariové. Žáci, již si dobyli v předešlých vtěleních různé zásluhy, patří do prvých dvou tříd. Zmíníme se teď o Kaništa adhikariích, kteří počínají s jógou v tomto životě po prvě.

Pro ty není jiná metoda jógická možná, kromě hatha-jógy, kterou se mají trpělivě ubírat za vedení svého vůdce. V pojednání o hatha-jógu praví totiž velký Mistr Sankaračarya toto:

„Provádění hatha-jógy se hodí těm, kteří podle své přirozenosti potřebují odstranění veškeré nečistoty.“

Ale protože většina lidí není prosta slabostí své nižší podstaty, je jasno, že většina žáků potřebuje prvého výcviku, čímž se stanou schopnými cvičiti soustavu vyšší, totiž radža-jógu a to je trening, který ničím nemůže býti tak zajištěn a podepřen jako hatha-jógou.\*)

\*) Aby čtenáři měli o věci jasnější představu, lze říci, že radža jóga je vlastně naše tichá koncentrace, nehledě ovšem k indické soustavě radža jógu, ve které jsou předepisovány cvičení dechová, jakož i posice jógické. Překladatel.

Aby bylo čeleno omylům, kterých se někteří dopouštějí, tím, že se domnívají, jakoby poznání vyššího Já (Atmy) se dělo jinak dvěma soustavami, totiž sankhyou a hatha-jógou, což znamená radža a hatha-jógu, je třeba všimnouti si slov Krišnových ve Bhagavad Gité, kap. V., verš 4. a 5.\*)

\*) Bhagavad Gita čili Píseň o Bohu je nejhlubší a nejpoučnejší náboženskou knihou indickou. Jsou to rozmluvy mezi Bohem (Krišnou) a člověkem (Arđžunou). Tato kniha je mnou přeložena do češtiny a opatřena velmi rozsáhlými poznámkami, jakých není v žádném jiném překladu do jazyků evropských. Překladatel.

Krišna zde vykládá, že jen lidé nevědomí se domnívají, jako by sankhya a jóga byly něco rozdílného, kdežto člověk osvěcený poznává, že jsou totéž. Cvičením v jedné obdrží žák výsledky obou a cíl dosažený těmi, již se řídí sankhyou je stejným jako cíl těch, kdo provádějí hatha-jógu. Ten, kdo nevidí rozdíl mezi sankhyou a jógou má intuitivní moc poznávací.

Velký riši (mudrc) Vašišta ve své knize: „Vašišta Jóga“ vysvětluje ještě dále tuto věc, mluvě se svým žákem:

„Oh Rámo! Ke zničení změn v mysli jsou předepsány jenom dvě cesty — jóga a sankhya (vědění). Jógy



dosáhneš potlačováním myšlenek a vědění zase analytickým myšlením (t. j. stopováním příčiny začínaje výsledkem). Pro některé je obtížná jóga a jiným je zase obtížná sankhya. Z tohoto důvodu bůh Šiva odhalil tyto dvě cesty.\*)

\*) Soustavu jógy jsem již vysvětlil ve svých předcházejících spisech. Soustava sankhya je filosofické hloubání, které je vedeno od výsledku k poslední příčině, kterou je Bůh. Ve skutečnosti však i mudrc, který filosoficky došel k přesvědčení, že poslední příčiny všeho je božství, musí, chce-li Boha skutečně realizovati, totiž poznati Ho v sobě, prováděti tichou koncentrací, zameziti tedy chody svých myšlenek upíráním pozornosti do nitra. A tak i sankhyové musí nakonec použití jógy. Jiného nezbývá. Překladatel.

Podobné vysvětlení nalézáme také ve spise Karma Purana, kde v kapitolách o Išvarovi čteme:

„Jediným bezpečným prostředkem získati toto vědění jest oddati se naukám sankhyje a jógy, neboť jsou jedno a totéž. Ten, kdo se jim naprosto oddá, zcela jistě pozná pravou podstatu božství.“

Bhagavad Gita je napsána v osmnácti kapitolách a každá z nich popisuje jednu soustavu jógickou. V osmé kapitole Krišna radí Ardžunovi, aby se stal jóginem raději než džáním\*), a že tím se vyhne upadnutí do omylu právě proto, že jóga poskytuje svým žákům vyšší poznání vnitřního Já.

\*) T. j. filosofické poznávání. Je tedy podle slov Krišnových jóga lepší než cesta filosofická. Překladatel.

Doufáme, že jsme jasně dokázali ukázkami ze zkušených autorů a ze svatých spisů indických, že hatha-jóga a radža-jóga nejsou si naprosto na odpor a že naopak souvisí a že provádění radža-jógy nemůže býti dokonáno s úspěchem bez spolupráce její sestry hatha-jógy. Také bylo ukázáno, že je mnohem bezpečnější počítí s hatha-jógou.

Zakladatelé hatha-jógy a radža-jógy jsou podle legend vlastně bohové Šiva a Višnu. Aby ukázali světu základní jednotnost obou těchto soustav, které jen

zdánlivě mají různé zevní roucho, klaněli se zakladatelé vzájemně sobě jako svému vůdci nepřetržitě, aby tak dali příklad.

Aby tato jednotnost obou soustav byla ještě více zdůrazněna, oslovuje Išvara\*) mudrce, když je poučuje v poslední kapitole Išvara-Gita:

\*) Išvara je u Indů tolik, jako u nás Ježíš Kristus.

Překladatel.

„Nyní jsem vám dokonale vysvětlil různé věci, týkající se omylů, kterými jste byli zaujati. Ale vezte, že tento Narajana\*) a já jsme jedno a totéž a že mezi námi není rozdílu. On jako já je netělesný, nezničitelný, jest nejvyšší a universální duší. Ti však, kteří vidí v tomto vesmíru rozdílnost, domnívají se, že jsme různými bohy, při čemž jeho jmenují Višnu a mně říkají Mahešvara. Ale ti, kteří vědí, že v podstatě jsme jedno a totéž, budou osvobozeni od útrap znovutělení.“

\*) Velký indický zasvěcenec.

Překladatel.

Pokud se týká dalšího vysvětlení o výbojnosti hatha-jógy, které jsme již uvedli několika citáty, vyňatými z nesmírného počtu starých autorů, radili bychom, aby čtenář si všiml známé, ale proto neméně bezpečné analogie, uvedené v díle, které má pověst velmi starou, totiž v knize Saivagama, ve které Adinatha (Bůh Šiva) napomíná i nejdokonalejší jóginy, aby se nevzdávali svých dřívějších cvičení v posicích, v pranajamě (dechové cvičení) a v jiném, a sice proto, aby udržovali svoje tělo v dokonalém zdraví a zapuzovali nečistoty z těla, právě tak, jako to činí lidské bytosti, které chtějí udržeti svoje obytné domy v dokonalém zdravotním stavu z důvodů hygienických.

Hledě ke spojené výhodě obou soustav, jakož i k osvětlení lidí žijících po vědění, napsal velký jógin Swatmarama Swami knihu „Lampa k hatha-jógu“, která byla přeložena i s poznámkami, aby i ti, kteří neznali jazyka sanskrtského, jí mohli použítí.\*)

\*) Každá událost a tudíž také vydání každé knihy, zvláště tak hluboce důležité jako je Hatha-jóga, musí přijíti v určeném



čase — ani dříve, ani později. Proto také dochází k vydání tohoto překladu v jazyku českém po době dosti dlouhé, kdy překladatel pracuje již v tomto směru více než čtyřicet let. Je to asi proto, že dnes je již velmi mnoho jednotlivců v naší zemi československé, kteří pochopí správně nauky v této knize prohlášené, kdežto dříve bylo nebezpečí, že by mohly býti nepochopeny, nebo že by jich bylo dokonce zneužito. Podotýkám, že Hatha Jóga Pradipika je kniha tantrická, prvá toho druhu, přeložená do češtiny. Překladatel.

## L A M P A K H A T H A - J Ó G U



## KAPITOLA I.

1. Pozdravuji tě, První Pane Šivo, který jsi naučil Parvati nauce hatha-vidya\*), t. j. kroku k dosažení nejvýtečnější radža-jógy.

\*) Parvati jest jedno z mnohých jmen bohyně, manželky Šivy. Hathavidya jest nauka o hatha-jógu. Překladatel.

### Komentář.

Skoro každé dílo o jógu, jakož i spisy tantrické, jsou psány ve formě poučení boha Šivy, jako největšího jógína, které dává své manželce Parvati. Slovo hatha jest složeno ze slabik „ha“ a „tha“, což znamená slunce a měsíc, čili pranu a apanu, t. j. spodní dech a vrchní dech, anebo také levý dech a pravý dech. Jejich jóga čili spojení se jmenuje hatha-jóga. V tomto verši a téměř v celém díle se praví, že hatha-jóga jest pouze prostředkem k radža-jógu. Proto také bývá často citován verš: „Nemůže býti radža-jógu bez hatha-jógu a naopak.“\*)

\*) Pokud se týká horního a spodního dechu, bude vše vysvětleno později. Překladatel.

2. Swatmarama jógi když pozdravil svého vůdce, vysvětluje nauku hatha-jóga jedině k dosažení radža-jógu.

### Komentář.

Slovo „jedině“ znamená, že cílem cvičení v hatha-jógu jest připravit se na radža-jógu, a nikoliv proto,



aby žák dosáhl siddhis, t. j. psychických, čili magických sil. Tyto síly jsou jen ve druhé řadě a přicházejí ve způsobu vedlejšího výsledku. Cvičení v hatha-jógu má poskytnouti dokonalé ovládnutí tělesných orgánů i mysli, takže jógi bude ve znamení zdraví a nebude pak již odvrácen chorobami, když by nastoupil další cestu, totiž radža-jógu.

3. Těm, kteří bloudí ve tmě, různých sekt, které jsou ve sporech a kteří nemohou dosáhnouti radža-jógu, nabízí milosrdný jógi Swatmarama světlo Hathavidye.

### Komentář.

Zde praví autor, že je nemožno dosáhnouti radžavidye jinými prostředky než hatha-jógou, nebo třeba mantra-jógou, lája-jógou, hloubáním nad obrazy různých božstev a pod.\*)

\*) Laja-jóga cvičení, při kterém žák, ucpav si uši, naslouchá vnitřnímu tónu. Z tohoto tónu se vyvinou různé tóny jiné, a když se na ně žák soustřeďuje, vstoupí do mystického ticha, ve kterém potom se ozve hlas vnitřního božství. Napsal jsem již napřed, že ani v naší mystice nelze bez hatha-jógy, třeba bezpečně prováděné, dosáhnouti výsledků. Každý náš žák musí prováděti hatha-jógu, a činí to již tím, že n e h y b n ě sedí nebo leží v n a v y k l ě posici. Že při tom také ovládá bezděčně svůj dech, je zřejmé pro každého, kdo koná mystická cvičení. Také při hloubání nad obrazy božstev nebo světců se děje totéž. Je k tomu třeba nehybné posice, vyrovnaného dechu a soustředění. Později pak žák přenesení promítnutím pozorovaný obraz božství, který má před sebou, do svého nitra a tak provádí vlastně mystickou koncentraci, čili radža-jógu. Překladatel.

Jméno autorovo, totiž Swatmarama jest velmi významné. Znamená totiž toho, kdo se těší ze spojení se svým vyšším Já. To však znamená poslední ze sedmi stupňů poznání. Ve svatých knihách se praví:

„Brahmavarišta je ten, kdo se těší a má rozkoš ze svého vyššího Já.“ Těchto sedm stupňů jest popsáno

ve spise Jogavašišta, který jest jedním z nejdůležitějších děl o jógu, takto: „Ten, kdo správně rozeznává věci trvalé od netrvalých, kdo pěstuje pocit nechuti ke světským zábavám, kdo dokonale ovládl svoje orgány tělesné i duševní, pocítí nenasytnou touhu osvoboditi se od kruhu vtělení, a tím dosáhl prvního stupně, který se jmenuje subhekča, totiž touhy po pravdě.\*)

\*) Okruh vtělení znamená zákon, podle kterého každá duše musí vstupovati znovu a znovu do lidského těla, a tak spojovati se vždy nanovo s hmotou. Nejdůležitějším cílem všech jógických soustav jest zbaviti se této nutnosti a dosáhnouti tak duchovní svobody. Tento pocit nemusí u našeho žáka mystiky býti ani zjevný a nemusí se vůbec projevit, ale za to se u každého projevuje na tomto prvním stupni touhou po poznání P r a v d y. Napsal jsem již mnohokrát, že ten, kdo pocítí touhu poznati absolutní pravdu, musí se ocitnouti brzy na cestě mystické, protože absolutní pravda jest Bůh. A tak poznání absolutní pravdy jest totéž jako poznání Boha. Proto také řekl Kristus výstižně: „Já jsem Cesta, Pravda a Život.“

Překladatel.

Ten, kdo uvažoval o tom, co četl a slyšel, a kdo to uskutečnil ve svém životě, vstoupil do druhého stupně, který se jmenuje vičarana. To znamená správný „dotaz“.)

\*) Každý, kdo má touhu po mystické Cestě musí se setkat s někým, koho se může bezpečně otázati. To je zákon. Proto také všichni ti, kdo touží po pravdě, buď naleznou správnou knihu, která jim na jejich dotaz odpoví, nebo naleznou člověka, který již „ví“ a jenž je podle duchovního zákona povinen a nucen dáti tazateli správnou odpověď. Mystická nauka není totiž jako vědění jiné, zevní. K takovému zevnímu vědění může přistoupiti kdokoliv a každý se může státi žákem světského učení — kteréhokoliv. Naproti tomu k mystickému vědění se dostane jen ten, kdo je k tomu povolán, totiž j e d i n ě ten, kdo vstoupil na tento druhý stupeň. Nikdo jiný. Proto také vlastně není správné šířiti mystické nauky násilnými cestami mezi lidmi, jenom snad proto, že víme, že tyto nauky jsou jediné pravdivé a že bychom je rádi pověděli všem svým bližním. Kdo se pokusí o něco takového, shledá brzy, že se klamal a že je to nemožné. Bůh dává svoje tajemství jenom těm, které miluje a před ostatními je skrývá naprosto. A Bůh miluje jenom ty, kteří chtějí k Němu jíti. Ty pak přitahuje a tisícovými prostředky jim svou přízeň dává najevo. Prvním důkazem toho je vždycky učitel,



který se dostaví ke každému, kdo se správně táže, kdo se táže svým srdcem.  
Překladatel.

Když se mysl vzdala věcí mnohých, zůstává pevně upřena na jedinou, a ten, kdo toho dosáhl, je na třetím stupni, který sluje tanumanasa, čili zmizení myšlenek. Až do té chvíle se žák jmenuje sadhaka, čili cvičící. Když svoji mysl prostřednictvím tří stupňů předcházejících upoutal až do stavu čisté satvy\*) a když přímo v sobě poznává pravdu, která zní: Já jsem Brahma, tu je na čtvrtém stupni, který se jmenuje satvapati čili dosažení stavu satva.

\*) To jest nejmístnější ze tří všeobecných vlastností, které se jmenují guṇy. Jsou vysvětleny podrobně v Bhagavad Gītě.

Překladatel.

Na tomto stupni se jógin jmenuje brahmaavid, t. j. vidoucí Brahmy. Až do této chvíle cvičil stav samadhi čili vytržení, který se jmenuje sampradžnata, to znamená koncentraci, ve které dosud trvá vědomí dvojnosti.\*\*)

\*) Tato dvojnost spočívá v tom, že žák má stále ještě pocit, že sám jest jedno a že božství jest druhým. Překladatel.

Odtud potom tři stupně následující tvoří t. zv. asampradžnata samadhi, což je stav vědomí, ve kterém ztrácí žák pocit trojice. Touto trojicí jest poznavatel, poznávání a poznávané.\*\*) Když jógin se nedá pohnouti magickými silami (siddhis), které se projevují na tomto stupni, dosáhne stupně, který se jmenuje asamsakta, totiž toho, kdo se nedá pohnouti ničím. Jógi se pak jmenuje brahmavarya. Až do této chvíle provádí svoje nutné povinnosti podle své vůle. Když pak nevidí nic, než Brahma všude, jmenuje se tento stav padarthabhavana, t. j. stav, ve kterém přestávají existovati zevní věci.\*\*)

\*) Samadhi je stav, který se jmenuje u světců vytržení. Je to stav nepopsatelný, neboť kdo ho nezažil, nemá o něm poněti. Je to spojení člověka s Bohem. Kdo dosáhl tohoto stavu, dosáhl spásy a nesmrtelnosti.  
Překladatel.

\*\*) V tomto stavu se jeví zevní věci jako neskutečnosti, tedy pravý opak toho, co se zdá všem lidem ostatním.

Překladatel.

Na tomto stupni provádí jógi svoje tělesné funkce s pomocí někoho druhého.\*\*) Jmenuje se pak, když dosáhl sedmého a posledního stupně Brahmavreija. Pak neprovádí svých denních povinností ani sám, aniž je provádí někdo za něho, nýbrž zůstává ve stavu nepřetržitého samadhi. O autoru tohoto díla se praví, že dosáhl tohoto stupně, jak naznačuje jeho jméno\*\*\*)

\*) To znamená, že musí býti krmen, poněvadž sám by nejedl, umýván a pod.  
Překladatel.

\*\*) Pokud se týká provádění zevních povinností u jógina, nastávají okolnosti, kdy v těchto vysokých stavech na počátku může ještě jednati sám a vše provádí jako normální člověk, ale pak musí býti k tomu pohnut, poněvadž nepřetržitým soustředováním na Boha by svoje povinnosti zanedbal. Běží tu o zasažení jiné logické soustavy, která se jmenuje karma-jóga a která má základem naprosté vykonávání povinností. Na nejvyšším stupni pak přestává již působiti tento zákon a jógin nekoná nic, než svoje zahloubání v samadhi. Pak již zevních povinností nemá. Kdo čteł moji knihu I. díl Ohnivého Keře, kapitolu o karmě, může si snadněji tuto věc vysvětliti. Každý mystik se zbavuje znenáhla následků své karmy, ale vymazána je úplně teprve v onom nejvyšším stavu mystickém, kdy žák naprosto splynul se svým božstvím. Je to onen stav, ve kterém jsou člověku odpuštěny všechny „hříchy“.  
Překladatel.

4. Gorakša a Matsyendra znali dobře hatha-jógu. Jógi Swatmananda naučil se jí od nich jejich laskavostí.

5.—9. Šiva, Matsyendra, Sabara, Ananada, Bhairava, Churangi, Meena, Gorakša, Virupakša, Bileša, Manthana, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhapada, Čarpati, Kaneri, Pudžiapada, Nityananta, Nirandžana, Kapalika, Bindunatha, Kaka, Čandeswara, Allabha, Prabhudeva, Ghoda, Čodi, Sentmi, Bhanuki, Naradeva, Khanda, Kapalki a mnoho jiných velkých Siddhů, kteří přemohli čas, chodí po světě.\*\*)

\*) Autor zde vypočítává jména některých velkých Mistrů, kteří se ubírali cestou Hatha-jóga a kteří se jmenují Siddhové,



totiž světci, kteří ovládli celou přírodu. Přemohli také čas, t. j. dosáhli nesmrtelnosti, ale neviditelně, nebo i viditelně — podle své vůle — jsou na světě a patří tedy do onoho kruhu velkých Mistřů, kteří střeží vývoj naší planety s veškerým lidstvem, postup mystického učení, a kteří ve středověku se nazývali v Evropě všeobecně Bratry Růžového Kříže, čili Rosikruciani.  
Překladatel.

10. Hatha-jóga jest jako klášter pro ty, kteří jsou mučení trojí bolestí. (Tapas.) Všem těm, kteří cvičí jógu, jest hatha-jóga jako želva, která je podporou světa.\*)

\*) To znamená, že k hatha-jógu se lze uchýlit jako do kláštera se světskými bolestmi. Podle indické legendy spočívá svět na obrovské želvě. Je tedy Hatha-jóga symbolicky podporou světa.  
Překladatel.

#### Komentář.

Tyto tři tapas se jmenují: adhi atmika, adhi daivika a adhi bhutika. Adhi atmika má dva druhy, t. j. utrpení tělesné a duševní. Adhi daivika způsobuje utrpení vlivy planetárními. A adhi bhutika je utrpení způsobené tygry, hady a pod.\*)

\*) Planetární vlivy jsou, jak známo, vlivy astrologické, které působí na všechny lidi. Tyto vlivy nejenže vyvolávají karmické odměny a tresty, ale také podle vnitřního složení člověka vyvolávají ještě utrpení jiné. Podléhá-li jim člověk, nebo když se jim nebrání, způsobuje si utrpení nové a také tvoří novou karmu.  
Překladatel.

11. Jógi, který chce dosáhnouti siddhi (psychických sil) musí provádění hatha-jógy udržovati v tajnosti. Působí totiž jen tehdy, když jest utajena a námaha se stává marnou, když jsou tato cvičení nemoudře prozrazena.\*)

\*) Toto pravidlo se týká ovšem i cvičení mystických, jejichž výsledky nesmějí býti prozrazovány nezasvěceným, aby nebyl účinek jejich ztracen. Je zde jistý zákon paralelní s božstvím. Také božství je skryté a tajné a proto vše, co přímo se božství týká, musí býti skryto a utajeno. Již pouhým prozraze-

ním jistých věcí dopouští se člověk přímo svatokrádeže a tím trpí nesmírně jeho duchovní pokrok.  
Překladatel.

#### Komentář.

V této knize popisuje autor veškeré procesy do podrobnosti, ale přece jen říká, že jógin má vše udržovati v tajnosti. Z toho vysvítá, že vše není prozrazeno, a že nejdůležitější procesy může zvědět žák přímo od svého guru čili vůdce. Z toho následuje, že ten, kdo počne provádět tato cvičení po theoretickém studiu a bez vůdce, může si uškodit. Kandidát měl by mít následující vlastnosti: Má provádět svoje povinnosti podle svého stavu. Má se zdokonalit ve cvičení, které se jmenuje jama a nijama, které budou popsány později. Má býti naprosto oddán svému vůdci, jakož i božství. Není tedy divu, že Mistři odmítají připustit ke cvičení všechny žáky a že říkají, že zasvěcenec jest řídkým zjevem tohoto věku.

Siddhis jest osm a jsou popsány v knize Patandžalího „Výroky o jógu“.\*)

\*) Tato kniha byla přeložena do češtiny ve výtahu ve spise Hadža-jóga od Vivekanandy, a lze ji obdržeti v každém knihkupectví.  
Překladatel.

12. Ten, kdo provádí hatha-jógu, musí žít sám buď v malé chatě, nebo v klášteře a sice na místě, kde není ani skal, ani vody, ani ohně. Chyť se nesmí býti velká a musí stát v úrodné krajině, kde vládne dobrý král, a kde jógi nebude rušen.

#### Komentář.

Slova: místo prosté skal, vody a ohně, znamenají zdravotní podmínky, kterých nesmí přehlédnouti lehkovážně ten, kdo chce provádět správně jógu. Vodou jest míněna krajina vlhká, anebo mokrá. Ohněm se míní krajina, porušovaná zemětřesením nebo sopkami.



13. Chata má mít velmi malé dveře a nesmí mít oken. Musí být rovná a bez otvoru. Nemá být ani příliš vysoká, ani příliš dlouhá. Musí být velmi čistá a prosta všeho hmyzu. Venku má být malá chodbička s povýšeným sedadlem a pramenem a celá chata má být obklíčena zdí. To jsou charakteristické známky jógické chaty, jak jsou popsány světci, kteří cvičili hatha-jógu.

#### Komentář.

Kdyby byla chata příliš vysoká, tu vstup do ní by byl spojen s obtížemi. Kdyby byla příliš dlouhá, tu oko by daleko bloudilo. Nandikešvar k tomu připomíná: „Kláster má být obklopen květinovou zahradou, jakož i sady, aby oko jóginovo, když na nich spočine, se uklidnilo, na zdech svého pokoje má si jógi nakreslit obrazy, znázorňující kruh vtělování, jakož i utrpení, které je s tím spojeno. Dále si má vykreslit hořící krajinu, totiž peklo, nebo místa očistění po smrti, takže duše jóginova nabude nechuti a hrůzy před tímto světským životem.“

14. Jógin, žijící na takovém místě, musí sprostiti svou mysl všech starostí a cvičiti jógu, jak ho o tom poučí jeho vůdce.

#### Komentář.

Zde jest zdůrazněna nutnost mít po svém boku vůdce, když cvičíme jógu. Ve spise Jogabidža se praví: „Kdo chce prováděti jógu, má mít svého vůdce. Má prováděti pranajamu (dechová cvičení) jenom za vedení gurua.“ Kniha Radža-jóga praví: „Kajvalya nemůže být dosažena i největším studiem Véd, šastras a tantras bez rady gurua.“ V knize Skanda Purana je psáno: „Osm stupňů jógy lze poznati jenom poučením

povolaného vůdce, a siddhis lze dosáhnouti jenom od šivy.“ Knihy Srutis pší: „Mistři odhalí tyto věci jenom tomu, kdo má hlubokou oddanost ke svému vyššímu Já, a kdo cítí stejnou úctu ke svému vůdci! Jenom ten, kdo má ačaryju nebo vůdce, to ví.“ Domníváme se, že různé přední knihy, pojednávající o jógu, nejsou vlastně psány pro začátečníky a žáky, nýbrž pro vůdce, aby jejich užívali jako pomocných knih a řídili s jejich pomocí postup cvičení žákovy. Dokonce v lékařství ten, kdo jen podle svého zdání předpisuje léčbu, aniž skrz naskrz prostudoval povahu, a zvláštnosti těla pacientova, nemá schopnosti viděti jasně účinek různých léků na vnitřní organismus, by byl správně označen jako mastičkář a šarlatán. Ale v Hatha-jógu, kde malé omyly by mohly vésti ke smutným koncům, je naprosto nutno mít vůdce, který sám s úspěchem prošel celou soustavou, jenž vidí jasně do našeho těla i duše, a jenž může tedy pozorovati účinky různých cvičení a podle okolností je měniti.“

<sup>\*)</sup> Tak píše vydavatel této knihy, který jistě sám jógy neprováděl, neboť je vidno, že nemá dostatečných vědomostí o různých procesech a změnách, které se dějí při cvičení jógickém a stejně i mystickém. Není pochyb, že ke správnému užití kteréhokoliv indického systému jógického, je třeba vůdce. V tom se shodují všechny původní spisy. Kdo však by se strachoval, že se mu přihodí nějaké neštěstí, když by začal prováděti indickou jógu s neznalostí, nemaje tušení o možných následcích, může být jist, že se mu nepřihodí naprosto nic, když jen bude prováděti vše s vtrou v Boha a jen proto, aby Boha dosáhl. V takovém případě, když nebyl nikým varován a když hoť touhou po poznání pravdy, může prováděti cvičení nejnabezpečnější a přece jen bude uchráněn pohromy. To jsme sežili v Praze, když jsme cesty neznali a když jsme konali různá cvičení v ohromné touze dojiti k vysokému cíli. Byli jsme tehdy ovšem nevědomi a neznali jsme nebezpečí. Bylo by také ne-logické a je přímo nemožné, aby ten, kdo chce jiti k Bohu a nezná správné cesty, byl za to Bohem trestán! Vlastní nebezpečí hatha-jógy spočívá v tom, že se probouzejí vnitřní síly, blávné Hadí Síla, (Kundalini) velmi násilně, když ještě žák nebyl dostatečně vnitřně připraven. Jinak uvidíme z dalšího textu, že ani jógi není naprosto čist a že je člověk jako jiní, což



znamená, že se často dopouští hříchů. A přece jen mu to neuškodí. Ovšem jeho přestupky jsou nepatrné, poněvadž má naprosto víru a oddanost k Bohu. Za to mnozí Evropané, plní neřestí by zakusili veliké tresty, když by v sobě násilně vyvolali tyto posvátné síly, při čemž je také jisto, že by jich brzy zneužili.  
Překladatel.

15. Jógi hyne přílišným jídlem, těžkou tělesnou prací, mnohým mluvením, nezachovááním slibů, nevhodnou společností a hladověním.

#### Komentář.

Tyto sliby jsou: koupele ve studené vodě a sice časně ráno, jísti v noci a posty.\*)

\*) Tyto sliby skládají mnozí příslušníci indických sekt. Jakmile kdo počne prováděti mystickou koncentraci nebo jógu, je sprostěn všech slibů zevního náboženství — zaslíbil se jedině Bohu a musí se podrobovati slibům jiným. Výrazem „hyne“ se nemíní tělesná smrt, nýbrž úpadek ve výsledcích cvičení. Těžká tělesná práce není výhodná ani pro evropského mystika a rovněž přílišné posty, ač jsou někomu výhodné, nelze prováděti všeobecně. Tím se oslabuje tělesná soustava, která u hatha-jógy musí býti silná. Rovněž naši mystikové se dopouštějí, jak pozorujeme velmi mnoho jedné chyby, která jim škodí. Je to *m n o h ě m l u v e n í*. Je sice dobře, když chceme mluvit o mystice, poučující druhého, ale nemáme příliš mnoho mluvit vůbec, neboť mlčenlivost je veliká výhoda — zevně i uvnitř. (Viz kapitulu „O mlčení“ v III. díle Ohnivého Keře.)

Také nevhodná společnost je škodlivá — více než by se kdo domníval. To píší i všichni mystikové naši, na př. Jakub Böhme, Molinos a jiní. Nevhodná společnost svádí myšlenky, ke světským věcem a hlavně zábavám a mystik postupně počne klesati, aniž toho s počátku pozoroval. Nemusí sice žiti jako světec a je mu třeba také zábavy i vyražení po denní práci, ale nevhodná společnost vede jeho myšlenky jiným směrem, než byl zvyklý a to dále svádí k větší a větší přichylnosti ke světu.  
Překladatel.

16. Jógi má úspěch radostnou náladou, vytrvalostí, odvahou, správným věděním, pevnou vírou ve slova gurua, a vyhýbáním se společností.\*)

\*) To vše platí v plné míře také pro nás na Západě. Odvaha je nutná i u nás, poněvadž kdo se bojí, že se mu přihodí

v mystických stavech něco nepříjemného, nebo že bude něčím polekán, což je předpoklad naprosto dětinský a mylný, nemá také důvěry k Bohu a tím již si klade největší překážku, neboť mystik i jógi musí se bez podmínky spolehat na Boha — ve všem.  
Překladatel.

17. Neubližovati jinému, mluvit pravdu, nepřivlastňovati si nic, co patří jinému, zachovávatí cudnost, býti zmužilým a odpouštěti, býti ke všem milosrdným, kráčetí přímo vpřed, býti skromným v jídle, a očišťovati — to jest jama.

#### Komentář.

Vše to znamená, že se máme všemu tomu věnovati slovem, činem i myšlenkou, nebo se tomu také slovem, skutkem i myšlenkou vyhýbati.

18. Tapas (t. j. askese) veselá nálada, víra v Boha, dobročinnost, klanění se božství, slyšení výkladů vedantického učení, stud, zdravá mysl, džapa a vratas, — ty tvoří Niyamu.\*)

\*) B názevu stanoviska odpadá askese z příčin vyložených v Ohnivém Keři. Klanění se božství znamená vzdávati úctu zevně i v nitru zvolenému božství, totiž oně formě, která je předmětem naší vnitřní koncentrace. Džapa je opakování modliteb ale také písmen a slov, jak to provádíme při našich cvičeních, která již sama o sobě vedou k dokonalému mystickému vývoji. O ostatním mluví komentář, který následuje. Překladatel.

#### Komentář.

Tyto věci jsou jasně vysvětleny v Sandilya Upaništadě následovně:

Tapas je vyhubnutí těla posty a tak dále. Radostná nálada znamená spokojenost s tím, co žák obdrží bez žádosti. (Indičtí asketi jsou živi jen z almužen, které jim dává lid.) Slyšení nauk védických značí víru ve Vědy a co je v nich psáno. Dobročinnost znamená dávatí potřebným osobám to, co jsme získali zákonitě. O této věci praví Bhagavad-Gita: Dobročinnost je dáti někomu



něco, co nemůže vrátiti a sice na vhodném místě a ve vhodné době. Jsou to prostě dary z povinnosti.

Pudža čili klanění se, znamená uctívati s jasnou myslí a klidem Višnu nebo Rudru. Stud znamená vyhýbati se všem skutkům, které jsou označeny ve Védách a Šastrách, a sice s odporem. Zdravou mysl znamená oddanost ke cvičením sepsaným ve Védách. Džapa je cvičení mantrické, které není zapovězeno Védami a podle nauk našeho vůdce je dvojího druhu — slyšitelné a tiché. Vnitřní džapa je opakování manter v mysli.

Těmito prostředky je mysl přirozeně odpoutána od zevních věcí a proto je také schopna mnohem lepší koncentrace, čili soustředění do nitra. Mnohým se však nelíbí tyto přísné předpisy. Domnívají se, že je mohou obejít a počnou ihned pracovati s pranajamou, (dechovým cvičením) a s posicemi (asanou). Ale většina se brzy vzdá dalších cvičení, poněvadž nic nedosahují. Mnozí z těchto lidí pak prohlašují, že jóga je nauka nepravdivá a stávají se jejími nepřáteli.\*)

\*) Totéž lze říci v některých vzácných případech i o naši mystice. Nalezli se také lidé, kteří zkoušeli tři měsíce cvičení, která jistě prováděli nesprávně a když se nic neobjevilo, ustali a později se stali nepřáteli mystiky — ve skutečnosti nepřáteli s v ý m í.

Překladatel.

Lidé tací nerozumí pravému duchu jógických nauk a proto bloudí. Často k veliké své škodě. Tato věc je osvětlena pěkným příkladem, který je uveden v knize „Jógavašišta“:

„Jeden sanyasin (kajícník) se uchýlil do džungle a tam mnoho let prováděl pranajamu, ale neobdržel žádné síly, které jsou v knihách slibovány. Pak odešel k jednomu mudrci a uctivě ho prosil, aby ho naučil jógu. Mudrc mu odpověděl, aby zůstal u něho a prvá dvě leta odpovídal na všechny prosby svého příliš chtivého žáka slovem „Počkej!“

Sanyasin postupně uvykl na tuto situaci a již svého vůdce neobtěžoval prosbami. Za dvanáct let jednoho dne

náhle mudrc povolal k sobě svého žáka a žádal ho, aby vyslovil slovo „Om“. Když sanyasin pronesl prvé písmeno, tu samovolně nastala u něho řečka, čili vydechnutí. Když pronesl písmenu druhou (Om se vyslovuje aum), nastala puraka, čili postup vdechnutí a když vyslovil písmenu třetí tu vznikla kumbhaka, čili zadržetí dechu. Tak jako jiskra z ohně zapálí celé pole trávy, vyprahlé sluncem, tak také pronesení svatého slova probudilo v činnost duchovní síly, které až dosud odpočívaly v nitru žáka a on za krátko prošel stupni pratyaharou, dhyanou a dharanou a dosáhl čistého samadhi.\*\*\*)

\*) Zde je popisován postup vnitřního a nikoliv zevního dechu. Jenom vnitřní dech, spojený se zevním dovolí žákovi pevnou koncentrací a tím také později vstoupení do samadhi. Pratyahara, dhyana, a dharana jsou stupně koncentrace.

Překladatel.

Nás zajímá také historika proto, že mudrc trpělivě čekal na přirozený rozvoj žákových schopností a na odličení jeho podstaty vhodným okolím a společností. Zvolil tedy vhodný okamžik a přivodil jediným slovem výsledky, kterých lidé jiní nemohou dosáhnouti za leta.

19. Asanas (posice) zasluhují předně pozornosti, poněvadž tvoří první stupeň hatha-jógu. Proto máme cvičiti posice, které nás činí pevnými, zbavují nás chorob a skýtají nám lehkost údů.

### Komentář.

O posicích se praví, že činí pevnými, poněvadž usmrcují vlastnost (gunu) radžas, která způsobuje, že mysl je kolísavá. Odstraňováním chorob usnadňují koncentraci. Patandžali praví: „Nemoc, tupost, pochybnost, nedbalost, lenivost, světská mysl, nesprávný názor ztráta účelu a nestálost jsou příčinami roztržitosti mysli a tvoří proto překážky.\*)

\*) Ztráta účelu nebo bodu znamená, že žák ztratí při



koncentraci svou představu — u nás na př. obraz Panny Marie — který promítá do svého nitra. Překladatel.

Těžkopádnost tělesná vzniká převahou vlastnosti tamasa a asana (posice) to odstraňuje. Je sice nemožno říci jaké vlivy mají jednotlivé posice jógické na žáka, poněvadž mnohé z nich se zdají býti pošetilé a pitvorné, dokud nebude správně pochopen celý lidský organismus, ale přece jen lze říci, že jejich vliv je nepopíratelný. Různé tyto posice přinášejí velmi mnoho užitku ve směru tělesném i jiném. Na př. při některých je vykonáván jistě tlak na rozmanitá nervová střediska a tím jsou uvedena v činnost. Pak působí regulativně na činnost mnohých orgánů, ale ještě víc se děje: posice působí také na naši vnitřní podstatu a očisťují ji, t. j. potlačují jisté zvířecí vášně. Mnoho nemocí, přivoděných nepravidelným tvořením se tělesných šťav je odstraněno posicemi, hlavně reumatismus.\*)

\*) Pokud se týká posic, máme zde dost zkušeností. Dva a půl roku jsme prováděli přísné jógické předpisy i posice, ve kterých jsme seděli hodinu v poledne a hodinu v noci. Při tom jsme prováděli i pranajamu, jak je předpisována. Při tom jsme žili naprosto čistě a vejetářsky. Ale při tom všem nikdo z nás nedosáhl nic z toho, co zde praví komentář, poněvadž jsme neprováděli mystické koncentrace. Nevěděli jsme jak ji vykonávat a na co se máme koncentrovat. Také však nemůže býti ani řeči o tom, že by prováděním oněch posic byly odstraněny nějaké choroby, kterými jsme právě v té době byli stíženi. Rovněž se naprosto neosvědčilo hoření tvrzení, že posice sprostuje člověka nižších žádostí. — Překladatel, který pracuje mnoho desetiletí v nauce jógické a hlavně mystické, kterou sám dlouhá leta provádí, je vázán psáti vždy jen p r a v d u a proto nemůže popřítí těchto našich neúspěchů. Za to je přesvědčen, že cvičení dechová přináší k a ž d é m u velmi mnoho dobrodiní — hlavně ve zdraví a klidu a v léčení nervových chorob. Ale přes to objevily se později účinky těchto cvičení posice a sice usnadněním koncentrace. Překladatel.

19. Počínám popisovati některé posice, které byly přijaty mnohými mudrci jako Vašištou a jinými nebo jóginými, jako Matsyendrou a jinými.

## Komentář.

Vašišta i Matsyendra byli stejně džnaniové a jóginové. Prvý se opíral více o džnanu (filosofickou jógu) a druhý o jógu.

20. Když jógi položil pevně oba nártý mezi stehna a lýtka nohou, má seděti zpříma na půdě rovné. To je posice svastikasana.\*)

\*) Tato posice přináší přerušení zákona o znovuvtělování. Je to právě posice, kterou jsem prováděl, jak shora uvedeno. Překladatel.

21. Polož pravé chodidlo na levou zadní tvář a levé chodidlo na pravou zadní tvář. Tato posice se jmenuje gomukhasana a podobá se obličejí krávy.\*)

\*) Je to posice velmi obtížná. Překladatel.

22. Polož jednu nohu na druhé stehno a druhou nohu na stehno opačné. To je posice virasana.\*)

\*) Je to posice „hrdinská“. Překladatel.

23. Stiskni pevně řiť skříženými chodidly a sed' velmi opatrně. Tato posice podle jóginů sluje kurmasana.\*)

\*) Tato posice je „želví“. Překladatel.

24. Zaujmi posici padmasana, vlož ruce mezi stehna a lýtka. Polož ruce pevně na zem a zvedni se na nich. To jest kukutasana.\*)

\*) Nejprve je nutno zaujmout padmasanu. Ta se provádí takto: Položíme pravou nohu na levé stehno těsně u břicha a stejně zase levou nohu na pravé stehno a to tak, aby se nártý dotýkaly stehen. Potom se chopíme oběma rukama palců u nohou, položíme bradu na srdce a zrak upíráme na hrot nosu. To zrušuje choroby i smrt. Odedávna byli bozi zobrazováni v této posici, ale je z nejobtížnějších. Je to posice lotosová. Při kukutasaně ovšem kladem ruce na zem. Je to posice kohoutí. Překladatel.



25. Zaujmi posici kukutasanu a oviň si paže kolem hrdla a zůstaň zvednut jako želva. To jest utana kurmasana.\*)

\*) Sluje to posice želvy natažené. Překladatel.

26. Chop se oběma rukama palců u natažených nohou, ale jednu paži měj napnutou a druhou si přitáhni loktem až k uchu, jako bys napínal luk. To se jmenuje dhanurasana.\*)

\*) Je to posice luku. Překladatel.

27. Polož se tak, aby břicho bylo pokud možno vzadu, polož levou nohu otočením těla na pravé koleno a na ně pravý loket, jakož i oblíčeň na pravou ruku, při čemž zrak upíráme mezi obočí. To je posice matsyendrasana.\*)

\*) Posice podle jógína Matsyendry. Překladatel.

Tato posice dává jógimu zbraň proti mnohým chorobám.

28. Matsyendrasana zvětšuje chuť k jídlu rozdmýcháním zaživacího ohně a ničí v těle hrozné nemoci. Když je prováděna, probudí kundalini a udržuje Měsíc pevný.\*)

\*) Onen zaživací oheň je ohněm mystickým a nikoliv hmotným nebo tělesným. Je popsán v kapitole o vnitřních ohních v knize: „Druhý Mystický Slabikář“ od K. Weinfurtera.

Překladatel.

### Komentář.

Měsíc je podle jógických spisů na patře vzadu. Z něho kane neustále nektar (pokrm bohů!) který je však ničen a pohlčován ohněm zaživacím, který vychází ze slunce. (Měsíc i slunce jsou ovšem míněny symbolicky. Pozn. překlad.)

Ale tato posice tomu zabraňuje. O Matsyendrovi se vypravuje podivná pověst. Práví se, že byl žákem Adinatha, totiž boha Šivy. Jednou se odebral Šiva na je-

den osamělý ostrov, o němž se domníval, že je neobydlen a učil tam svoji manželku Parvati tajemstvím jógu. Ale jedna ryba, která byla náhodou blíže břehu, slyšela vše a zůstala s myslí soustředěnou nehnutá. Když to Adinath zpozoroval, domníval se, že ryba se naučila jógu a poněvadž je nejvyšší milosrdný, stříkl na ni vodu. Ryba se okamžitě proměnila ve světce, který se jmenuje Matsyendra.

Tato legenda je hluboce symbolická.

29. Napni obě nohy a když ses uchopil jejich palců rukama, polož si čelo na kolena. To jest pasčimasana.\*)

\*) Jinak posice zády vzhůru. Překladatel.

30. Tato nejvýše výhodná posice způsobuje, že dech prochází sušumnou, probouzí zaživací oheň a odstraňuje choroby.\*)

\*) Sušumna je střední kanál, kterým má procházeti u jógi na dech. Bude popsána později. Překladatel.

31. Polož ruce pevně na zem a podporuj tělo lokty, při čemž si tiskneš strany boků. Pak zvedni nohy přímo do vzduchu a do jedné linie s hlavou. To se jmenuje mayurasana.\*)

\*) Je to tak zvaná posice páví. Práví se o ní, že jógi, který provádí tuto posici stráví i jed. Překladatel.

32. Tato asana léčí choroby žaludeční a jaterní a odstraňuje také mnoho nemocí jiných. Podporuje trávení tak, že mění v popel i stravu špatnou a nezdravou.

### Komentář.

Když bohové a Asurové rozvířili oceán, tu vyplul na povrch jed kalakuta čili Halahala. A tento jed počal spalovati tři světy a žádný z bohů se ho nechtěl dotknouti. Konečně jej pohltil Šiva, ale než mu vstou-



pil do nitra, zachytila jej pevně Parvati. A tak zůstal v Šivově hrdle navždy a proto má Šiva černé hrdlo.

Proto se jmenuje Kalakantha, totiž „s černým hrdlem“. Praví se, že svrchu zmíněná posice stráví i tento jed.

33. Polož se na zemi v celé délce jako mrtvola. To se jmenuje savasana. Odstraňuje to únavu vyvolanou jinými posicemi a vyvolává to klid mysli.\*)

\*) Je to tak zvaná posice mrtvého. Mnozí okultisté ji užívají při tak zvaném vypětí svalů a nervů jak již popsáno v této knize. Překladatel.

34. Šiva prozradil osmdesátčtyři posice. Z nich popíše jen čtyři nejdůležitější.

#### Komentář.

Gorakša praví: „Je tolik posic, kolik je bytostí a jejich druhů. Šiva je počítal několik tisíciletí a jen on je zná všechny. Z nich vybral jich osmdesátčtyři a z nich zase čtyři jsou nejdůležitější a nejužitečnější.“

35. Jsou to siddha, padma, simha, bhadra. Z nich nejpohodlnější a nejvýtečnější je siddhasana.

36. Stiskni pevně prostor u konečníku patou a polož druhou patu nad penis (nebo nad vaginu). Polož bradu pevně na prsa. Zůstaň vztyčený a svým tělem ovládej svoje orgány a upírej zrak mezi obočí. To se jmenuje siddhasana. Odstraňuje to všechny překážky na cestě ke svobodě.\*)

\*) Cesta ke svobodě je cesta ke spáse. Překladatel.

37. Polož pravou patu nad penis a levou patu nad pravou. To sluje rovněž siddhasana.

#### Komentář.

Siddhasana popsaná v předešlém verši (37.) je cvičena

následovníky Matsyendry, kdežto druhou siddhasanu cvičí jiné sekty.\*)

\*) V různých jógických knihách mají stejné posice různá jména. Překladatel.

38. Někteří praví, že je to siddhasana, jiní vadžrasana a opět jiní říkají této posici muktasana, anebo gubtasana.

#### Komentář.

Posice na prvním místě popisovaná se jmenuje stejně siddhasana a vadžrasana. Muktasana záleží v tom, že položíme jednu patu pod perineální krajinu (u konečníku) a druhou patu pod první. Gubtasana je popsána ve verši 37.

39. Siddhové (světci) praví, že jako mezi niyamy jest nejdůležitější nikomu neublížiti a mezi yamy je nejlepší skromná dieta, tak také mezi asanami (posicemi) je nejlepší siddhasana.\*)

\*) To znamená, že siddhasana jest nejvíce používána a že působí nejlépe. Překladatel.

40. Z osmdesáti čtyř posic máme vždycky praktikovati siddhasanu. Očišťuje 72.000 nadis.\*)

\*) Tyto nadis jsou podle jedné cesty v těle, podle jiných jsou to astrální průchody. O to se však žák nemusí starati, neboť zde běží o očišťovací pochody vůbec a to musí postačit. Je jisto, že zmíněná posice je očišťuje. Překladatel.

41. Jógi, který cvičí soustředování na svého Atmu a který zároveň pěstuje skromnou dietu, cvičí-li zároveň siddhasanu (po 12 let) dosáhne jógických sil.\*)

\*) Tato věta je nesmírně důležitá, neboť je zde na prvním místě zmínka o koncentraci na duchovní středisko, na Ducha Svatého. Podle mého přesvědčení ten, kdo nečiní nic jiného než toto cvičení, při čemž ovšem žije podle jógických předpisů, dosáhne za 12 let nejenom samadhi, (osvobození), ale také jógické síly. Žádnému opravdovému siddhovi nezáleží ovšem na těchto silách, poněvadž jsou vedlejším výsledkem, ale tyto síly tomu,



kdo je ovládá, dávají schopnost prováděti divy a zázraky (ve skutečnosti ovšem divů a zázraků není), ale je to ovládnutí vyšších přírodních a psychických sil, a tím může takový jógi působiti ohromně na svoje okolí, uváděti svoje bližní v úžas a přiváděti je k víře v nejvyššího Pána. Proto také Kristus a mnozí jiní konali zázraky. Byl to prostředek nejúčinnější, ačkoliv i přes to u lidí zatvrzelých a zaujatých příliš hmotou, se mívá svým účinkem.

Překladatel.

42. Když jest siddhasana ovládnuta a když dech je pečlivě utajen, cvičením kevala kumbhaka, proč bychom potřebovali různých jiných posic?\*)

\*) Každá posice vede nakonec k dosažení samadhi a k siddhim. Ale siddhasana je z nich nejlepší. Ovládnutí některé posice znamená, že žák v ní vydrží seděti třeba mnoho hodin, aniž mu to bylo nepohodlné. K tomu je ovšem třeba někdy velmi dlouhého cviku, protože na počátku každá posice působí jisté bolesti, nezvyklým vyšínutím údů. V Indii ovšem počínají většinou cvičiti tyto posice již v mládí mezi čtrnáctým a patnáctým rokem, kdy zejména šlachy jsou ještě velmi poddajné a kdy také kosti jsou ohebné. V pozdějším věku je to velmi obtížné. My jsme počali cvičiti tyto posice vesměs ve věku již dospělém, a tak mnohému to připravilo veliké utrpení než si na zvolenou posici zvykl. Přes to však jsme všichni vytrvali a nejdéle za půl roku jsme všichni svoji posici ovládali, t. j. mohli jsme bez námahy ji nejen zaujmouti, nýbrž i seděti v ní libovolně dlouho. Já sám jsem si zvolil posici svastikasanu a seděl jsem v ní denně dvě hodiny, totiž hodinu po půlnoci a hodinu po polednách. S počátku jsem měl nesnesitelné bolesti ve šlachách pod koleno a také v kyčlích. Ale asi za tři měsíce přestaly veškeré nepříjemnosti a já jsem usedl do posice tak snadno, jako jiný se posadí na židli. Ani jsem nemusil si pomáhati rukama, když jsem vsunoval chodidla, zejména pravé nohy nahoru nad koleno a přes stehno až k boku. Jak jsem se zmínil již jinde, cvičili jsme tyto posice dva a půl roku, a prováděli jsme při tom lehkou pranajamu (dechové cvičení), jakož i opakování indického posvátného slova ÓM. Výsledky se nedostavily proto, že jsme nevěděli, jak se koncentrovati, což je právě uvedeno ve verši 41. shora. Jeden z nás měl sice anglický překlad knihy „Lampa k hatha-jógu“, ale této důležité věty jsme si nepovšimli.

Kdo takovou posici jednou ovládl, tu když i po leta ji neprovádí, může ji přece vždycky zaujmouti. Tak i já mohu kdy-

koliv usednouti do této posice, které neprovádím již asi 35 let a důkazem toho je moje fotografie v zaujaté posici v knize „Mystický sborník“.

Překladatel.

43. Když je ovládnuta siddhasana, jakož i unmaniavastha (bude popsána později), která poskytuje rozkoš, tu měsíc a trojí bandha následují bez námahy a přirozeně.

### Komentář.

Bandhy se jmenují mulabandha, udiynabandha a džalandharabandha. Poněvadž jsou popsány — a taktéž unmaniavastha později, nebudeme jich zde vysvětlovati.\*)

\*) Stran působení měsíce, o němž je zmínka ve verši 43. již podáno částečné vysvětlení. Důkladnější vysvětlení nalezne čtenář v I. díle Ohnivého Keře při popisu tarotových karet.

Překladatel.

44. Není lepší asany nad siddhasanu. Není lepší kumbhaky nad kevalu, není lepší mudry nad khečary a není lepší layi (koncentrace myšlenek) nad nadu.\*)

\*) Termíny zde vypočítané budou vysvětleny. Stran Layi je třeba podati krátkého komentáře. Laya-jóga je zvláštní druh koncentrace, který spočívá v naslouchání na vnitřní tón. Vlastně to není naslouchání, které by bylo tak důležité, ale onen tón připoutá pozornost do nitra, takže žák má jistý pevný bod, nalezne něco v sobě, co může s počátku zachytit svým zevním smyslem a tím je pozornost uvedena dovnitř, což je vlastním cílem laya-jógu. Vnitřní tón se jmenuje n a d a.

Při tom však je nutno říci, že i ono hmotné (jak bych se vyjádřil) naslouchání vede k mystickému vývoji. Alespoň u mne se tak stalo — zcela přirozenou cestou a bez mého jakéhokoliv přičinění. V následujících řádcích se to pokusím vysvětliti.

Když jsem počal prováděti mystickou koncentraci podle Bhagavad Gity, beze slov a s vynaložením veškeré energie, abych dosáhl úplného zastavení myšlenek, při čemž jsem si v nitru zvolil zcela nejasnou představu vnitřního božství a sice ve tvaru pouhého světelného bodu. Použil jsem také zároveň onoho pokynu z Lamy k Hatha-Jógu a ucpal



jsem si vždy ukazováčky obou rukou uší, abych mohl při tom naslouchati na vnitřní tón.

Těchto podrobností jsem dosud neuveřejnil, poněvadž jednak toho nebylo třeba a jednak tu byla obava, aby žáci, začátečníci v mystice se nedomnívali, že je to nutno pro každého a že by pak mohli býti uvedeni do omylu a dopouštěli se chyb.

Zde však, když běží o podání jakýchsi začátečních průkazů a o účincích indického jógu, je třeba se o tom zmínit, aby i ti, kteří nemají plné víry v křesťanskou mystickou cestu, viděli, že lze dokonce spojití obě cesty, východní i západní a že to může u jednotlivce vésti k výsledkům. Věc tato není pro každého, kdo zdůrazňuje — ale pro jednotlivé osoby, které jistě byly vtěleny v některé době v Indii a tam poznaly jógu a počaly jí prováděti, je velmi výhodná, jenom že žák musí k něčemu podobnému býti přiveden vnitřním popudem, totiž působením Ducha Svatého a nesmí nebo nemůže k tomu přistoupiti z vlastní vůle. U nás tomu bylo právě tak, jak vyličuji, neboť všichni jsme z nouze se chopili jógických cvičení — poněvadž jsme jiných neznali.

Tím jsme ovšem musili navázati na předcházející trénink jógický, který jsme jistě všichni začali jednou — v některém vtělení v Indii. Takový výcvik působí na věky a nelze jeho účinků nikdy dokonale smazati. Je to pečeť, která byla v duši vtisknuta a tato pečeť je věčná.

Něco jiného je však dnes, kdy je známá a odhalená celá mystická Cesta, takže každý se jí bez rozpaků může chopiti a každému se také dostane správného vedení. Tehdy ovšem jsme jaksi tápali ve tmách, nevědouce co počítí, a tudíž automaticky jsme sáhli k cestě indické. Nikdo jsme ovšem netušili, že provádíme něco, co jsme již musili započít v některém z předšlých vtělení v Indii. Sémě indické cesty bylo do našich duší již zaseto před tím a proto se musilo dostaviti také jeho ovoce.

Nemohu tedy nikomu radit, aby opakoval to, co jsem prováděl já — ledaže by k tomu měl již od počátku sklon. Ostatně je jisto, že ten, kdo k tomu není povolán, musí toho velmi brzy zanechat, neboť vnitřní božství umí postaviti člověku takové překážky, že jich nikdo nepřekročí. Ale zase naopak jeho milost odstraní i překážky zdánlivě nepřemožitelné a komu božství otevře k sobě bránu, ten musí do ní vstoupiti i kdyby nechtěl. Ale na tom není dosti — žák musí vstoupiti právě tou branou, kterou si jeho vnitřní božství přeje a nikoliv jinou.

Nyní běží o to, vysvětliti, jaký je to vnitřní tón, kterému naslouchají žáci laya-jógy. Když si ucpeme uši, ale ne přílišným tlakem, jenom tak, abychom nebyli rušeni zevními zvuky a když při tom klidně sedíme a upřeme pozornost do nitra, budeme

slyšeti jisté šumění. Tento šumot vysvětluje lékařská věda prouděním krve ve velkých tepnách od srdce hrdlem do mozku. Je možno, že je tomu tak, ale indiští jóginové praví, že je to šumot, působený vnitřním ohněm, tedy ohněm mystickým. Já se ovšem kloním k názoru poslednějšmu, poněvadž šumot, působený krví, by se nemohl měniti dlouhým nasloucháním v tóny jiné, jak se to děje právě, když provádíme toto cvičení a když se soustředujeme na onen vnitřní tón. Důkazem toho je také okolnost, že když se objevilo mnoho různých vnitřních zvuků, vesměs mystických, musí veškeré zvuky nakonec umlknouti i s oním počátečním vnitřním šuměním, a pak nastane ono vnitřní ticho, které je vlastně cílem této koncentrace. Pak teprve je dosaženo správného uklidnění mysli, neboť mysl stojí pak nehnutě jako chráněný plamen před průvanem, nebo jako hladina jezerní při bezvětří, a jenom v této chvíli lze dosáhnouti vnitřního spojení, neboť je to správná koncentrace, čili indický dharana.

Kdo dosáhl dharany, a kdo ji dovede prodloužiti, dosáhne také vyššího stupně, totiž dhyany a nakonec dosáhne i samadhi, což jest mystické vytržení a spojení s Bohem.

Ve mnohých jógických knihách je uvedena celá řada vnitřních tónů, které žák slyší, jakmile provádí laya-jógu, ale také v jiných soustavách i při pouhé tiché koncentraci nebo při písňových cvičeních se tyto tóny dostávají. Jsou to, na př. hlas cvrčka, hudba na strunový nástroj, hřmění, údery hromu, vodopád, vichřice a sta jiných mystických zvuků, které vesměs mají hluboký význam.

Každý žák mystiky jich zná alespoň část a mnohé z nich jsou dokonce popisovány v Bibli. Je zjevno, že většina jich nesmí býti prozrazena, poněvadž by toho mohlo býti zneužito, neboť zvuky tyto patří do mysterií.

Dlouho jsem však toto cvičení laya-jógy neprováděl, neboť brzy se dostavilo mystické ticho a já jsem věděl, že veškeré takové pomůcky jsou pro mne zbytečné.

Ještě je třeba zmíniti se několika slovy o posicích všeobecně. Každý žák při svém cvičení musí míti svou navyklost posici. Kdo by si nevšiml tohoto pravidla, bude míti překážky. To bylo již vysvětleno. V křesťanské mystice není sice o posicích nic předepsáno, ale rozumí se ovšem, že žák bude vždy seděti stejně, nebo státi nebo ležeti a sice vždy na téměř místě, kde je zvyklý cvičiti, neboť toto místo je posvátné. Je to žákův zevní chrám. Kdo je tak šťasten, že si může zvoliti ke svým cvičením zvláštní místnost, nebo dokonce místnost, kam nikdo jiný nemá přístupu a jež je užívána je d i n ě k mystickým cvičením, je na tom ovšem nejlépe. Ale není to k úspěchu naprosto nutno.



Při mystických cvičeních, když žák dosáhl vyšších stupňů, dochází však zcela automaticky k jistým posicím jógickým, které tělo žákovo při koncentraci zaujme zcela samovolně. To jsou jisté mystické stavy, o nichž nelze říci veřejně naprosto nic.  
Překladatel.

45. Polož pravou patu na kořen levého stehna a levou patu na kořen pravého stehna, potom zkřížíš ruce za zády a chopíš se palců u nohou pravého palce pravou rukou a levého palce levou rukou. Přitiskni pevně bradu na prsa a dívej se upřeně na špičku nosu. Tato pozice se jmenuje padmasana a ničí veškeré choroby.

### Komentář.

Podle tajné nauky má býti mezi bradou a prsy prostora čtyř palců.

46. Polož chodidla pevně na opačná stehna a polož doprostřed klína na sebe dlaně. Dívej se na špičku nosu a polož špičku jazyka na kořen předních zubů. Polož bradu na zápěstí a potom zvolna zvedej do výše pranu, stahováním anu (řitě) do výše.\*)

\*) Jak viděti, je tato pozice velmi obtížná, poněvadž žák se musí hluboce skloniti a při tom ještě kontrolovati dech, který se zde jmenuje prana. Indové totiž říkají prana dechu zevnímu i dechu vnitřnímu.  
Překladatel.

47. To je padmasana, která ničí veškeré choroby. Nelze jí dosáhnouti obyčejným smrtelníkům, nýbrž jenom osoby zvláště duchovně nadané jí dosáhnou.\*)

\*) Tím je míněno, že ovoce této pozice dosáhne jen člověk duchovně založený, třeba jí ovládl a cvičil v ní. Překladatel.

48. Usad se do pozice padmasana a když jsi položil dlaně přes sebe (na sebe), přitiskni bradu pevně k prsoum a soustřeďuje se na Brahmú,

stahuj neustále anus (konečník) a vytahuj apánu nahoru a podobným stahováním hrdla nuť pranu dolů. Tím dosáhne jógi neporovnatelné vědomosti a sice milostí kundalini (která je tímto postupem probuzena.\*)

\*) Apána je dech, proudící do výše a prana proudí dolů. Ale jak již pověděno, neběží tu o dech hmotný, nýbrž etherický, který proudí zároveň s dechem hmotným do lidského těla a zase vychází a sice opačnými cestami. Kerning to vysvětluje zřetelně ve svém Testamentu. (Viz II. díl Ohnivého Keře s Testamentem Kerningovým.)

Milost Kundalini je milostí božské Duše, čili Panny Sofie, jak ji nazývali mystikové středověcí, poněvadž dává moudrost (Sofia) a osvícení duchovní. Neradím však nikomu, provádění tohoto cvičení — bez indického vůdce!  
Překladatel.

### Komentář.

Spojením prany a apány se probudí břišní oheň, a had Kundalini, který leží při ústí sušumny svinut tři a půl kráte, zavíraje vchod do sušumny svou tlamou, to počítí a počne se pohybovati, vztyčuje se a počne stoupati do výše. Pak má býti prana a apána donucena, aby procházely otvorem do sušumny. Postup popisovaný v tomto verši se jmenuje džalandhara bandha.\*)

\*) Oheň „břišní oheň“ není tu správně přeložen. Je to oheň na břišní, nýbrž na konci páteře, který probudí Kundalini. Břišní oheň, který zaplame později pod pupkem je zcela něčím jiným. Viz: K. Welnfurter: Druhý Mystický Slabikář, kde jsou popsány a vysvětleny vnitřní ohně mystické. Vnitřní dech pak vaikus sám do sušumny.  
Překladatel.

49. Jógi, sedící v padmasaně, zadržující dech a vedoucí jej do nadis, bude osvobozen. O tom není pochybností.

50. Polož kotníky na část těla mezi anem a scrotum\*) pravý kotník na levou stranu tohoto místa a levý kotník na pravý.

\*) Scrotum je zadní část mužského pohlaví. Překladatel.



51. Polož dlaně na kolena, s nataženými prsty a dívej se upřeně na špičku nosu s otevřenými ústy a s koncentrovanými myšlenkami (na Boha).
52. To je sinhasana, která je v tak veliké vážnosti u nejvyšších jóginů. Tato nejvýtečnější police usnadňuje nesmírně tři bandhy.
53. Polož kotníky na místo sivni (je to místo mezi konečnickem a scrotum. Pravý kotník na pravou stranu a levý na levou.
54. Pak spoj obě stehna tím, že kolem nich ovineš paže. To je bhadrasana, která ničí všechny choroby.
55. Siddhové a jóginové ji nazývají gorakšasana\*) A tak jógi má neúnavně cvičiti všechny police dokud necítí bolesti nebo únavy.

\*) Podle jógína Gorakši. Jinde se radí, že žák má zvoliti jen jedinou polici. Mnoho posic by také nemělo smyslu, neboť když organism navykl jen jediné, úplně to postačí. Přes to někteří hatha-jóginové cvičí řadu posic.

Jak jsem se již zmínil vpředu, jsou tyto police sestaveny za dobu tisíců let od Mistrů a jóginů a každá z nich má obrovský vliv na tělo i duši, když ji žák cvičí třeba jen zcela krátce. Již pouhé pokusy (jak jsem se přesvědčil) posadit se do některé takové police, mají velký mystický vliv na žáka, a když by je prováděl i nevěřící, tu je jisto, že třeba již v tomto životě se seznámí s mystikou blíže nebo zcela jistě bude mystikem neb jóginem vtělení přístím.

Police jógické nejsou tedy pro nějakou hračku nebo k ukojení zvědavosti, nýbrž jsou to magicky správně sestrojené polohy těla, které musí člověka probudit k vnitřnímu životu. Jsou dokonce známé police k probuzení schopností astrálních a k magickým silám. Ale jsou velmi nebezpečné a jejich provádění musí vésti guru.

Jsem naprosto přesvědčen, že indická cvičení v jógických policích, které jsme prováděli v Praze v letech devadesátých, byly nám k velikému užítku. Alespoň pokud se týká mé osoby, mohu říci, že koncentrace mystická a také její rychlé výsledky a pozdější postup byly připraveny právě těmi indickými cvičeními. Bez nich by byl můj postup a jakož i pochopení

jistých mystických tajemství, buď značně oddálen nebo zne-možněn. Nic na světě se tak nevyplácí jako jakákoliv upřímná námaha k dosažení Boha.

Kdo činí dobré skutky, zjedná si tím jistě zásluhu, kdo se účastní náboženských obřadů, zjedná si zásluhu také — ale vše to nelze ani porovnat s jógickým cvičením nebo s mystickou koncentrací. V prvním případě zásluhy takové jen usnadňují cestu v některém budoucím vtělení a může takových vtělení uplynouti celé řady, než duše se probudí ke skutečné mystice. Ale v případě druhém ať již cestou indickou nebo naší se sáhne přímo do hlubin duše a duše se zatřese a vzbudí se k novému vnitřnímu životu. Ovoce toto se dostaví i h n e d. V tom je celý rozdíl. Kdo tedy chce jíti p ř í m o k Bohu, musí sáhnouti po mystice nebo jógu. Překladatel.

56. Pak musí očišťovati nadis a sice prováděním pranajamy (cvičení dechová) a prováděti mudry a kumbhaky různých druhů.\*)

\*) Mudry a kumbhaky budou popsány. Překladatel.

57. Potom v cvičení jógy následuje nejdříve soustředování na nada (zvuk uvnitř) je to zvuk vycházející z lotosu srdečního — anahata čakra. Brahmačari (ten, jenž je oddán Brahmovi), který vede cudný život, a který se mírní v jídle a provádí tuto jógu, vzdává se ovoce své činnosti, stane se siddhou (světcem), za dobu kratší jednoho roku: o tom není třeba pochybovati.\*)

\*) O vnitřním zvuku bylo již psáno shora. V ostatním je třeba všimnouti si poznámky, že jógi se má vzdáti ovoce své činnosti. K tomu také vždy napomínám naše žáky, neboť nic tak nezadržuje postupu mystického, jako stále očekávání nějakých stavů a důkazů milosti boží. Nechte Boha, aby s vámi činil, co je Jemu libo a pak bude vše dobře. Ale jakmile svou žádostí zasahujete do vůle boží, činíte si sami překážky.

Překladatel.

58. Mírnou dietou se mívá přijímati potravu příjemnou a sladkou. Při tom jedna čtvrtina žaludku má býti nenasycena a tato činnost se má obětovati bohu Šivovi.



### Komentář.

Jógin má naplniti dvě čtvrtiny žaludku potravou a třetí čtvrtinu nápojem (vodou), kdežto čtvrtá čtvrtina má býti volna „aby skrze ní mohl procházeti vzduch“.\*)

\*) To je jistě míněno se stanoviska duchovního neb tento hmotný vzduch za obvyklých okolností nevniká do žaludku, leda bychom jej polykali. Ale o tom se v předpisech nemluví.  
Překladatel.

Obětování Šivovi znamená, že jógi si má mysliti jako by Bůh Šiva byl poživitelem pokrmů a nikoliv sám jógi. Jak je psáno ve Šrutis: Pojídačem jest Mahesvara, velký Pán.

59. Následující věci jsou považovány pro jógina za nevhodné: jídla chuti ostré, kyselé, palčivé a horké, kyselé švestky, betelové ořechy a listí, obyčejný olej, sesam, hořčice, lihoviny, ryby, maso zvířat jako kozí, různé nevhodné ovoce a česnek.

### Komentář.

Ostrými věcmi jsou hlavně věci trpké. Kyselé jsou jako tamarint a palčivé jako pepř. Horkými věcmi se rozumí ty, které zvětšují tělesnou teplotu, jako cukr, sůl a pod.

60. Stravě následující povahy se má jógin vyhýbati jako nezdravé: Stravě, která byla již jednou uvařena a vychladla a je znovu ohřátá. Potravě, která je příliš solená nebo kyselá, stravě nestravitelné a takové, do které byly přimíseny listy kvásie.

### Komentář.

Listy čáky, která má býti připravována bez soli, je také považováno za nezdravé. Ani kaše hrachová,

nebo jiná nemá býti solena. Tak se praví v Datareie a Skandapurane.

61. Gorakša praví, že jógi se má vyhýbati na počátku špatné společnosti, že se nemá ohřívati u ohně v zimě, že se má vyhýbati pohlavním stykům a dlouhým cestám, koupelím časně ráno, postům a namáhavé práci tělesné.

### Komentář.

Těmto věcem, totiž vyhřívání se u ohně, sexuálních styků a dlouhých cest na posvátná místa pěšky má se jógin vyhýbati v období svého cvičení. Když dokonale ovládl svou praxi, může (podmínečně) ohřívati se u ohně v zimě, může se stýkati pohlavně se svojí manželkou ve vhodné době, jak je předeepsáno v písmu, může vykonávati pěšky cesty na posvátná místa, jestliže je grihasthou (hospodářem). Ranní koupele přinášejí nachlazení a posty, jakož i jiné podobné věci vyžadují námahu tělesnou. Proto se jim má vyhnouti.

62. Následující věci mohou býti bezpečně pojídány jóginem: rýže, obiliny, kroupy, mléko, máslo, kandisovaný cukr, med, uschlá skořice a boby, jakož i dobrá voda.

63. Jógi má přijímati výživnou a dobrou potravu, smíchanou s mlékem. Jeho strava má býti příjemná smyslům a výživná.

### Komentář.

Když by nemohl obdržeti čistého mléka kravského, může užívati mléka buvola. Také může jísti různé druhy koláčů, které jsou výživné a jež jsou příjemné chuti.

64. Každý člověk, který skutečně provádí jógu, stane se siddhou. Ať je mladý, starý nebo velmi starý, churavý nebo slabý.\*)



\*) Siddha je světec, který obdržel mystické síly. Tím spíše může provádět naše mystická cvičení každý člověk bez rozdílu, neboť je-li starý, slabý, nebo nemocný, vzpruží to jeho síly.

Překladatel.

65. Ten, kdo cvičí, obdrží siddhis, ale neobdrží jich ten, kdo je lenivý. Jógických sil nelze získati pouhým theoretickým čtením písma.
66. Siddhis nelze získati nošením roucha jógina, nebo mluvením o nich, nýbrž jen neúnavným cvičením, které jest tajemstvím úspěchu. Toť zcela jisto.
67. Různé posice, dechová cvičení a různé mudry, hatha-jógy, mají býti prováděny jenom potud, pokud není dosažena radža-jóga.\*)

\*) Tím je míněno, že cvičení hatha-jógu má vésti ke správné tiché koncentraci, neboť radža-jóga není nic jiného než schopnost soustředovati se dokonale na vnitřní božství.

Překladatel.

## KAPITOLA II.

1. Když se jógin zdokonalil v posicích, má cvičiti dýchání podle návodu svého vůdce, při čemž musí ovládati svoje smysly a zachovávatí výživnou a skromnou dietu.
2. Když dech bloudí, t. j., když jest nepravidelný, tu je také mysl nestálá, ale když je dech tichý, je také tichá mysl a jógi žije dlouho. Proto máme dech zadržovati.
3. Praví se, že člověk žije jen potud, pokud má dechu v těle. Když dech odešel, praví se, že člověk zemřel. Proto je třeba cvičiti pranajamu.\*)

\*) V tomto směru vybudovali indiští jóginové soustavu dechovou, která ve skutečnosti čelí tělesné smrti. Viděli, že při smrti odchází dech a dali se do práce zdánlivě nemožné, totiž vybudovali cvičení, ve kterém lze ovládnouti dech tak, že je zastaven na dobu třeba nekonečně dlouhou, ale že při tom nemůže opustiti tělo. Takový jógin, který toho docílil, může se dáti za živa zakopat na dobu libovolně dlouhou, anebo zazdíti, a přece jeho tělo nezemře, nýbrž když bylo vyproštěno, lze ho snadno oživit a jógi pak žije dále jako dříve. Jógická praxe tak jako cesta mystická převrací na ruby veškeré odvěké zákony hmotného života a sice do té míry, že převrací i zákon smrti.

Překladatel.

4. Když jsou nadis (průchody) plny nečistot, tu dech nemůže vniknouti do středu průchodu, do sušumny a pak nelze dosáhnouti cíle, ani dojíti vykoupení.



5. Když veškeré průchody, které jsou teď plny nečistoty, jsou očištěny, tu jedině jógi může s úspěchem prováděti pranajamu.
6. Proto má jógin prováděti pranajamu s myslí, ve které převládá čistý element (sattvas), dokud průchod sušumna není prost nečistot.

#### Komentář.

V předešlých verších neznamena dech jenom vzduch, který vdechujeme a vydechujeme, nýbrž také pranu, totiž magnetický proud dechu (dech etherický), neboť by bylo směšné, kdybychom řekli, že na př. dech hmotný musí jíti do pravého palce u nohy. V předešlých verších znamená sattva náladu myslí, ve které elementy nízké (radžas), jako nestálost, lenivost a pod. byly překonány klaněním se Išvarovi (u nás Ježíši Kristu), jakož i silnou vůlí a vytrvalostí.

7. Když jógi usedl do posice padmasana, má vtáhnouti pranu idou, čili levým chřípím a když podržel dech pokud možno dlouho, má vydechnouti pingalou čili pravým chřípím.
8. Aby zase vdechl pranu pingalou, má prováděti kumbhaku, jak je uvedeno v knihách a má zase zvolna vydechnouti idou.
9. Má prováděti puraku (vdechnutí), týmž chřípím, kterým prováděl rečaku (vydechnutí) a když podržel dech pokud možno nejvíce (až je pokryt potem, nebo až se tělo třese) má jej vypouštěti zvolna a nikdy rychle. (Protože poslednější by zmenšilo tělesnou sílu.)
10. Vtáhni do sebe pranu idou a vydechni ji pingalou. A zase vtáhni pingalou a když jsi jej podržel, pokud můžeš, vydechni idou. Jógi, který se zdokonalil yamou, vykonáváním pra-

najamy levým a pravým chřípím, očistí svoje průchody za méně než 3 měsíce.

11. Má prováděti čtyřikrát denně kumbhaku — časné ráno, v poledne, večer a o půlnoci — až dosáhne počtu osmdesáti.

#### Komentář.

Tak by prováděl třistadvacet kumbhak denně. Ale poněvadž by bylo nepohodlné cvičiti o půlnoci, může počet kumbhak obvykle dostoupiti denně 240.

12. Na prvním stupni se tělo potí. Na druhém je cítiti v celém těle chvění. A na nejvyšším stupni prochází prana brahmarandrou. Tak máme prováděti pranajamu.

#### Komentář.

Na prvním stupni je prana zadržena 12 matras, na druhém stupni 24 a na třetím 36. Jedno matras znamená dobu, které je třeba, když objedeme koleno třikráte rukou a jednou luskneme prsty. Jiní praví, že je to doba, ve které tleskneme třikráte do rukou. A zase jiní spisovatelé měří tuto dobu dechem a výdechem člověka, který je zdravý a spí. První stupeň pranajamy má periodu 12½ dechů. Jeden dech se jmenuje pala. Jiné stupně jógy jako pratyahara, dharana, dhyana a samadhi jsou jenom dalším postupem pranajamy. Když je prana zadržena na dobu 125 palas, vstoupí do brahmanandry. Když prana zůstane v brahmarandře 25 palasů je to pratyahara. Zůstane-li tam 2 hodiny, je to dharana. Zůstane-li tam 2½ dne je to dhyana a setrvá-li tam 12 dní, je to samadhi.\*)

\*) V jiných jógických knihách jsou udány zcela jiné doby, tak na př. v jedné autentické knize o radža-jógu se praví, že samadhi nastoupí, když prana setrvá na onom místě, které je v mozku, tři dny. Totéž platí o Hadí Síle. Je-li kundalini vyta-



žena až na temeno hlavy a setrvá-li tam tři dny, vstoupí jógi do samadhi a je spasen. Překladatel.

13. Vtírej si do těla dobře pot. To poskytuje pevnost a lehkost celé soustavě.
14. Na počátku cvičení má jógi mísiti stravu s mlékem a máslem. Ale když postoupil, nemusí dbáti tohoto předpisu.
15. Jako krotíme lvy, slony a tygry postupně, tak také máme ovládnouti postupně pranu. Jinak usmrcuje cvičícího.\*)

\*) Kdo by vykonával tato dechová cvičení násilně a postupoval by příliš rychle, tu se buď zadusí anebo si přivodí rozedmu plic, nebo jinou chorobu. Překladatel.

16. Cvičením pranajamy se zbavíme všech chorob. Ale nesprávným postupem v jógu přivodí si jógi veškeré nemoci.
17. Nesprávným cvičením pranajamy se stane dech přerušovaným a pak vznikne kašel, záducha, bolesti v hlavě a očích a v uších a různé jiné choroby.
18. Jógi má postupně vdechovati a postupně vydechovati. Také musí postupně dech zadržovati. Takovým způsobem člověk dosáhne siddhis.
19. Když jsou nadis (průchody) očištěny, tu je pozorovati známky toho, t. j. tělo se stane štíhlé a světlé.
20. Když jsou nadis očištěny, tu jógi může zadržovati dech déle, břišní oheň se stane živější, nada (vnitřní zvuk) je slyšitelný a jógi se těší dokonalému zdraví.
21. Je-li jógi povahy flegmatické, má nejprve cvičiti šest skutků. Jiní toho činiti nemusí, poněvadž nemají těchto defektů, neboť jejich životní šťávy jsou v nich vyrovnány.

22. Těchto šest skutků jsou: Dhauti, basti, neti, trataka, nauli a kapalabhati.
23. Těchto šest skutků očišťujících tělo má býti zachováno v tajemství, poněvadž přinášejí různé zázračné myšlenky a proto velcí jóginové je mají ve vážnosti.
24. Vezmi kus čistého plátna, 4 prsty širokého, a 15 pídí dlouhého, a zvolna je polykej podle pokynů vůdce.

### Komentář.

Dlouhý pruh látky z nového mušelinového turbanu postačí. Spolkni prvního dne jednu píď a zvětšuj to denně o píď. Látka má býti také trochu zahřátá.

25. Pak musí býti plátno zase vytaženo. To se jmenuje dhauti a odstraňuje to záduchu, jakož i jiné nemoci, zejména také malomocenství.
26. Posad se do nádoby s vodou až po pupek, opři tělo na přední část nohou a přitiskni paty na zadní tváře. Vlož si malou bambusovou rourku do konečnicku.
27. Potom stahuj konečnick, abys vytahoval vodu dovnitř, pak protřes vodu v břiše a vypusť ji. To jest basti. Léčí to mnohé choroby, jakož i nadmutí a jiné podobné nemoci.

### Komentář.

Bambusová rourka má býti šest prstů dlouhá a čtyři prsty mají býti vsunuty do konečnicku. Někteří to cvičí bez rourky, ale to je nebezpečné, poněvadž pak všechna voda nevychází a může způsobiti mnoho chorob. Oboje vypsána cvičení nemají býti prováděna po jídle, ani nemáme, když jsme je provedli, hladověti.



28. Je-li toto basti prováděno správně, zjemní to veškeré vnitřní orgány. Učiní tělo jasným a zvětší to sílu zaživací. Zničí veškeré chyby v soustavě tělesné.
29. Vtáhni do sebe jemnou nit dvanáct prstů dlouhou jedním chřípím a vytáhni ji ústy. To jest neti.

### Komentář.

Nit nesmí míti uzlů. Provádí se to tak, že jeden konec nitě se vloží do nosu, načež ucpeme jedno chřípí prstem. Potom vdechneme do sebe a vydechneme ústy. Opakováním tohoto procesu vstoupí nit do úst. Potom se jí chop a vytáhni ji. Můžeš také vtáhnouti nit jedním chřípím a vytáhnouti ji druhým.

30. To očišťuje lebku a působí to na bystrý zrak. Také to odstraňuje choroby v krajinách nad rameny.
31. Dívej se bez mrkání očními víčky na malý předmět, při čemž soustřeďuj mysl, až vstoupí slzy do očí. Guruové to nazývají trataka.
32. Trataka odstraňuje veškeré choroby oční a lenivost. Proto má býti zachována v tajnosti jako zlatá skříňka.
33. S hlavou skloněnou máme obracet vlevo a vpravo vnitřnosti břicha, jako pomalý pohyb malého proudu v řece. To se jmenuje podle siddhů nauli.
34. Toto nauli jest nejdůležitější ze všech cvičení hatha-jógu. Zapuzuje to lenivost břišního ohně, zvětšuje zaživací sílu, přináší příjemný pocit a ničí to veškeré choroby.
35. Prováděj vdechování a vydechování rychle jako kovářský měch. To se jmenuje kapalabhati a ničí to choroby sliznic.

36. Jógi se zbaví tělnatosti prováděním těchto šesti skutků velmi snadno, když potom počne prováděti pranajamu.
37. Někteří učitelé praví, že veškeré nečistoty průchodu lze odstraniti jen pranajamou a nikoliv jinými prostředky.
38. Stahováním konečníku vytáhni apanu do hrdla a vyvrhni věci, které jsou v žaludku. Toto cvičení, které postupně ovládne průchody a lotusy, jmenuje se gadžakarani.\*)

\*) Lotusy jsou zauzliny v míše, jak popsáno v I. díle Ohnivého Keře. Překladatel.

39. Brahma a bohové, kteří se oddali cvičení pranajamy, zbavili se strachu před smrtí. Proto ji máme cvičiti také.
40. Pokud je dech zadržěn, pokud je mysl pevná a stálá, pokud oko je upřeno do středu mezi obočím — proč bychom se báli smrti?
41. Když průchody a lotusy byly očištěny pravidelnou pranajamou, tu dech snadno vnikne do ústí sušumny a vstoupí tam.
42. Když dech prochází sušumnou, stává se mysl klidnou. Tento klid myslí se jmenuje unmani avastha.
43. Abys toho dosáhl, buď moudrý a cvič různé způsoby kumbhak. Prováděním různých kumbhak obdrží jógi různé siddhi.

### Komentář.

Jak se praví v Bhagavad-Gitě, člověk obdrží prováděním jógu tyto siddhi, jež někdy jsou získány z pře-dešlé karmy nebo rostlinami, nebo náboženským cvičením, nebo mantrami.



44. Je osm kumbhak, totiž surya bhedi, ujdžai, sitkari, sitali, bhasrika, bhramari, murča a plavini.
45. Na konci puraky má býti cvičena džalandhara bandha. Na konci kumbhaky a na počátku výdechu (rečaky) má býti cvičena udyijana bandha.

#### Komentář.

První se cvičí následovně: Hrdlo stáhneme a bradu přitiskneme pevně na prsa.

46. Stahováním hrdla a konečnicku zároveň, vniká dech do sušumny, je tam vháněn zadní částí pupku.

#### Komentář.

Když jsme se naučili od svého vůdce dživha (jazykovou) bandha a sice nejdříve prováděním první a později džalandhara bandhou, následuje pranajama lehce. Ale jestliže jógi nezná dživha bandhy, tu musí stahovati konečník. Těmto třem bandhám nás naučí guru. Když by byly prováděny nesprávně, přivodily by různé choroby nevyléčitelné.

47. Stahováním konečníku a tak nucením prany do výše a stahováním hrdla nucením prany dolů, stává se jógi jako šestnáctiletým mladíkem a dokonce se zbaví stárí.

#### Komentář.

Zde je zmínka o mula bandha, džalandhara bandha, ale o třetí, o udyiana bandha není tu zmínky, poněvadž přirozeně následuje po předešlých.

48. Usednuv na pohodlné místo a přijav některou lehkou posici, má jógi vtáhnouti zvolna do sebe dech levým chrípím, pingalou.

#### Komentář.

Zde je uveden návod celého života jógiho podle jedné staré jógické knihy. Jógi má vstávati ráno mezi 4—6 hodinou. Když se v duchu soustředil na svého vůdce, a když v srdci pomyslí na svou povinnost, má si vyčistit zuby a pomazati si tělo svatým popelem.\*)

\*) Tento svatý popel je ze spálených obětí. Překlad.

Když se posadil na měkké místo do své chaty, má pozdraviti v duchu svého vůdce. Pak provede sankalpu. To je vykonáno takto: Jógi pronese tato slova: „V druhé polovině života Adi Brahmy, ve svetavarahe kalpě, ve manvantaře Vaivasvatově, v první čtvrti kali jogy, na jih od svaté hory Meru, v tom a tom měsíci a dnu, když jóga je milostivá, podle rozkazu Pána, k dosažení samadhi a jeho výsledků počínám prováděti asanu (posici), pranajamu atd.“

Když to řekl, musí pronésti mnoho pozdravů Sešovi, králi hadů, aby bezpečně mohl prováděti posice.

Pak nechť cvičí posici a když je unaven, nechť provádí posici „mrtvoly“. Pak má prováděti posici, která se jmenuje viparitakarani. Když pak provedl ačamanu, t. j. srkání vody, při čemž se mumlá mantra, má pozdraviti velké jóginy. Pak nechť přijme posici siddhasanu a provede deset pranajam (při čemž zvyšuje jejich počet o pět každý den až dosáhne počtu osmdesát). Nejprve má cvičiti kevala kumbhaku, a sice pravým a levým průchodem. Potom následuje suryabhedi ujdžaji, sitkari, sitali, a bhasrika a pak ostatní.

Pak má prováděti mudry, jak ho poučí jeho vůdce. Potom se má posaditi do padmasany a cvičiti koncentraci na vnitřní zvuky. Na konci má to vše obětovati



Išvarovi. Když pak vstane, nechť se vykoupe v horké vodě.

Poté nechť rychle vykoná veškeré svoje první povinnosti. Vše to má prováděti také o polednách. Pak si má trochu odpočinouti a jísti. Po jídle má studovati svatá písma, která pojednávají o osvobození, anebo má slyšeti vysvětlování Puran. Anebo má opakovati jméno Išvarovo. Půl druhé hodiny před západem slunce má cvičiti jako dříve, ale nechť necvičí viparitakarami večer, anebo o polednách, anebo po jídle. Nakonec má cvičiti zase o půlnoci.

49. Nechť jógi cvičí kumbhaku, dokud necítí, že prana proniká celé jeho tělo od hlavy k prstům nohou. Potom má zvolna vydechovati, a sice pravým chřípím.\*)

\*) Z prvé věty tohoto odstavce je zřejmo, že při dechových cvičeních běží o jiné dýchání než hmotné, neboť vzduch by nemohl býti pocíťován až v nohách. Překladatel.

50. Tato suryabhedi (kumbhaka) nechť je prováděna znovu a znovu, poněvadž očisťuje mozek a ničí vnitřní choroby a nemoci.
51. Zavři ústa a vtahuj do sebe dech nosem, až dech naplní se zvukem prostoru mezi hrdlem a srdcem.
52. Proved' kumbhaku jako dříve a vydechni idou. To odstraňuje choroby hrdla a zvětšuje to živací tělesnou sílu.
53. To se jmenuje ujdžai a má to býti prováděno buď v sedě nebo v chůzi. Odstraňuje to veškeré choroby průchodů, jakož i choroby kůže, svalů, krve, kostí, dřeni kostní, tuku a semene.
54. Vlož jazyk mezi rty a vtahuje do sebe dech ústy se syčivým zvukem, prováděj puraku a pak rečaku, ale jen nosem (a nikoliv ústy). To

se jmenuje sitkari. Opakováním tohoto cvičení stává se jógy druhým bohem krásy.\*)

\*) Puraka je vdechnutí a rečaka vydechnutí. Překlad.

55. Jógi se stane předmětem obdivu u množství žen. Může pak něco vykonati a také to zrušiti a necítí ani žízně, ani hladu, ani lenivosti.
56. Tímto cvičením získá sílu tělesnou a stane se pánem jóginů a zcela jistě bude zbaven jakéhokoliv poškození.
57. Vystrčiv jazyk trochu mezi rty, má vdechovati pranu a když provedl kumbhaku, má vydechnouti chřípěmi.
58. Tato kumbhaka, která se jmenuje sitali, odstraňuje mnoho chorob, jako na příklad zimnici, ale také hlad, žízeň a zlé účinky jedu, na př. po hadím uštknutí atd.
59. Polož nohy na opačná stehna. To sluje padmasana a ničí to veškeré choroby.
- 60.—61. Když přijme tuto posici, má zavřítí ústa a vydechnouti chřípěmi, až pocítí tlak na srdce, na hrdlo i mozek. Pak má vdechnouti dech se syčivým zvukem, až dech udeří na srdce, přičemž nechť svoje tělo a hlavu drží vzpřímeně.
62. Nechť znovu vtáhne dech a vydechne jej jak dříve naznačeno. Pokračuj znovu a znovu, právě tak rychle, jako když kovář pracuje se svým měčem.
63. Nechť udržuje pranu v nepřetržitém pohybu (rečakou a purakou) ve svém těle. Je-li unaven, nechť vydechne pravým chřípím.
64. Když dech rychle naplní břicho, nechť uzavře nos palcem malíčkem a prstenníkem.
65. Když provedl kumbhaku podle pravidel, má vydechnouti levou chřípí. To odstraňuje cho-



roby různých druhů a zvětšuje to zaživací oheň v těle.

### Komentář.

Šastrikakumbhaka nechť je prováděna takto: Stiskni levou chřípí malíčkem a prstenním prstem a pravou chřípí vdechuj a vydechuj jako měchy. Cítí-li únavu, nechť provádí kumbhaku vdechováním pravým chřípím a vydechováním levým. Pak nechť si stiskne chřípí a nechť pravým chřípím vdechuje a vydechuje jako měchy. To nechť provádí střídavě, až cítí únavu. Toto je jedna metoda.

Druhý způsob provádění je uzavření levého chřípí a vdechování pokud možno nejvíce pravým chřípím, a potom vydechování postupně levým chřípím. To musí být prováděno několikrát, a když jógi pocítí únavu, má provést kumbhaku a vydechnouti idou.

66. Tato prakse probudí rychle kundalini. Očištuje to značně nadis, je to příjemné, a přináší to ze všech kumbhak největší dobro. Odstraňuje to ucpání, které jest při ústí sušumny.

### Komentář.

Suryabhedi a ujdžai jsou obě horké. Sitkari a setali jsou chladné. Bhastrika zachovává stejnou teplotu. Suryabhedi ničí nadmutí břicha, ujdžai ničí zahlenění, setkari a sitali choroby žlučové a bhastrika vše to zároveň.

67. Tato bhastrika kumbhaka má být zvláště cvičena, poněvadž způsobí, že dech prorazí třemi uzly, které jsou pevně umístěny v sušumně.
68. Vdechuj do sebe rychle, při čemž činiš zvuk jako včelí trubec a zase vydechuj, při čemž činiš

niš zvuk bzučící včely. Cvič kumbhaku. Velcí jóginové takovým stálým cvičením pocítí v srdci nepopsatelnou radost. To se jmenuje bhramari.

69. Ke konci puraky cvič džalandhara bandhu a vydechuj dech pomalu. To je murčakumbhaka, neboť to zastavuje myšlenky a poskytuje to radost.
70. Když si jógi naplní plíce dokonale vzduchem až jsou úplně rozepjaty, pohybuje se jógi na hlubokých vodách jako lotosový list.
71. Jsou tři druhy pranajamy. Rečakapranajama, purakapranajama a kumbhakapranajama. Kumbhaka je také ve dvou druzích — sahita a kevala.

### Komentář.

První druh pranajamy se skládá z provádění nejdříve rečaky a druhý druh začíná s purakou. Třetí druh je náhlé zastavení dechu bez puraky a rečaky. Sahitakumbhaka je ve dvou druzích: první se podobá prvému druhu pranajamy a druhý druhému druhu pranajamy. Kevalakumbhaka je totéž jako kumbhaka pranajama.

72. Pokud jógi nedospěje ke kevalakumbhaka, která se děje vlastně zatajením dechu bez vdechnutí a vydechnutí, je třeba, aby cvičil sahitu.

### Komentář.

Sahitu má cvičiti, dokud prana nevstoupí do sušumny, což pozná zvláštním zvukem, který sušumna vydává. Pak má prováděti jenom deset nebo pětadvacet sahitakumbhak a zvětšiti počet kevalakumbhak na osmdesát.



73.—74. Tento druh pranajamy se jmenuje kevala-kumbhaka. Když byla tato kumbhaka ovládnuta, bez jakéhokoliv vdechnutí nebo vydechnutí, tu ve třech světech není pro jógina nic nedosažitelného. Touto kumbhakou může za držeti svůj dech jak dlouho je mu libo.

75. Dosáhne stavu radža-jóga.\*) Touto kumbhakou se probudí kundalini a když je probuzena, tu sušumna je prosta všech překážek a jógi dosáhl v hatha-jógu dokonalosti.

\*) To znamená, že se dovede dokonale koncentrovati, po něvadž dech úplně zastavil. Překladatel.

76. Dokonalosti v radža-jógu bez hatha-jógu nelze dosáhnouti a naopak. Má se tedy cvičiti oboje, až dosáhneme dokonalosti v radža-jógu.

77. Ke konci kumbhaky nechť jógi odpoutá svoji mysl od všeho, od každého předmětu. Když to pravidelně cvičí dosáhne stupně radža-jóga.)\*

\*) To znamená zastavení myšlenek, čili koncentraci bez jakékoliv představy. Překladatel.

78. Znamky dokonalosti v hatha-jógu jsou: Tělo se stane hubené, řeč výmluvnou, vnitřní zvuky jsou určitě slyšitelné, oči jsou jasné a zářící, tělo je zbaveno všech nemocí, semenná tekutina je soustředěna, zažívací oheň je zvětšen a průchody jsou vyčištěny.

### KAPITOLA III.

1. Tak jako Ananta, vladař hadů, podporuje tento celý vesmír s jeho horami a lesy, tak kundalini jest hlavní podporou veškerých jógických cvičení.

2.—3. Když kundalini spí, je probuzena milostí vúdce a pak veškeré lotosy a uzle pronikne. Potom prana prochází královskou cestou — sušumnou. Pak je mysl zastavena a jógi oklame smrt.)\*

\*) To znamená, že kdo dosáhne tohoto stupně, ujde tělesné smrti, jak dlouho je mu libo. Překladatel.

4. Sušumna jako velká prázdnota, brahmarandra jako velká cesta, hořící půda, sambhavi a střední cesta — vše to se vztahuje na jednu a touž věc.)\*

\*) Vše to jsou různá jména onoho dosaženého velikého stavu, popsaneho ve verši 2—3. Překladatel.

5. A tak jógi má pečlivě prováděti různé mudry, aby probudil velkou bohyni kundalini, která spí, zavírajíc ústí sušumny.

6.—7. Maha mudra, maha bandha, maha vedha, khečari, uddiana, mula a džalandhara bandha, viparitakarani, vadžroli, a sakti čalana — to jest deset muder, které ničí stáří a smrt.

8. Jsou světu dány Šivou a souhlasí s osmi siddhis. (Magickými silami.) Všichni siddhové je velmi



- vyhledávají, ale i dévové (bohové) jich dosáhnou nesnadno.
9. To má být pečlivě utajováno jako skříňka s diamanty a nemá to být oznámeno každému. Právě tak jako nedovolený poměr s vdanou ženou ze vznešené rodiny.
  10. Přitisknuv na konečník levou patu a natáhnuv pravou nohu, chop se palců svou rukou.
  - 11.—12. Potom cvič džalandhara bandhu a vtáhni dech sušumnou. Potom kundalini se vzepne tak jako svinutý had, natáhne se náhle jako hůl, když byl udeřen tyčí. Potom druhé dvě nadis (totiž ida a pingala) zemrou, poněvadž dech z nich vyjde.
  13. Potom musíš vydechnouti velmi zvolna a nikdy rychle. Mudrci to nazývají mahamudra.
  14. Toto mahamudra ničí smrt a mnoho jiných bolestí. Poněvadž bylo prohlášeno velkými siddhi, nazývá se mahamudra, nebo velké mudra, pro svoji výbornost.
  15. Jógi má cvičiti nejprve na levé straně a pak na pravé, až dosáhne u obou stejného počtu.
  16. Není nic na světě, co by nemohl jísti, nebo čemu by se musil vyhnouti. Veškeré předměty, které mají chuť, nebo které nemají vůbec chuti, stráví. Dokonce jed bude mu chutnat jako nektar.
  17. Ten, kdo provádí mahamudra, přemůže souchotiny, malomocenství a všechny jiné choroby.
  18. Tak bylo popsáno mahamudra, jež lidem může propůjčiti velké siddhis (magické síly). Tato věc má být pečlivě tajena a nemá být prozrazena každému nebo komukoliv.

19. Stlačiv konečník levým kotníkem, polož pravou nohu na levé stehno.
20. Když jsi vtáhl dech, polož bradu pevně na prsa, stáhni konečník a upři mysl na průchod sušumny.\*)

\*) Sušumna jest mystický průchod, který vede do mozku asi tam, kde leží lidská mícha. Po obou jeho stranách, vlevo i vpravo, jdou obloukem k ramenům, zúžující se k hrdlu, pravý a levý průchod, čili ida a pingala. Tyto průchody ústí v levém a pravém chrípí nosu. Běží tedy o průchody neviditelné a nikoliv hmotné.  
Překladatel.

21. Když zatajil jógi dech pokud možno nejdéle, má vydechnouti zvolna. To má cvičiti nejprve na levé a potom na pravé straně.
  22. Někteří se domnívají, že zde se má jógi vyhnouti džalandharabandha a že jazyk má být pevně přitisknut na kořen předních zubů.
  23. Toto mahabandha, které dává veliké magické síly, zamezí dechu běh do výše průchody, kromě sušumnou.
  24. Toto cvičení osvobozuje od velké kličky boha yamy\*) a přináší to spojení všech nadis: Ida, pingala a sušumna. Také to poskytne myslí schopnost, aby zůstala upřena mezi obočím.
- \*) Yama je smrt. Překladatel.
25. Tak jako krásná půvabná žena nemá ceny bez manžela, tak také mahamudra a mahabandha nemají ceny bez mahavedha.
  26. Jógi přijme posici mahabandha a pak má vtáhnouti dech se soustředěnou myslí a zastaviti dech prany nahoru a dolů, džalandharabandhou.
  27. Podpíraje tělo dlaněmi, položenými na zem, má do země bít lehce zadkem. Tímto cvičením opustí prana idu a pingalu a prochází sušumnou.



28. Potom vznikne spojení měsíce, slunce a ohně (t. j. ida, pingala a sušumna), což vede k nesmrtnosti. Tělo přijme vzezření smrtelné. Potom má vydechnouti.
28. To je mahavedha a když je cvičena, poskytuje veliké siddhis. Odstraňuje to vrásky a šedé vlasy, vzniklé stářím. Proto jóginové mají toto cvičení u veliké vážnosti.
30. Tato tři bandha, která odvracejí smrt a stáří, zvětšují zažívací oheň a poskytují siddhis. Proto mají býti pečlivě tajena.
31. Tato cvičení jsou prováděna osmi různými způsoby. Každého dne a každé tři hodiny. Poskytují mravní a duševní přednosti a ničí špatné sklony. Ti, kteří mají tyto přednosti, nechť celý tento proces cvičí jen mírně.\*)

\*) Z toho vidíme, že ani jógi, který došel až k těmto cvičením, není dokonalý a podle našeho smyslu svatý člověk. Jinak nemůže býti, neboť svatým se nikdo sám neudělá, neučiní-li toho Báh.  
Překladatel.

32. Je-li jazyk obrácen nazad, do dutiny v lebce a jsou-li oči pevně upřeny mezi obočí, jmenuje se to khečari.
33. Nařízením jazyka a třesením jazykem, jakož i taháním za jazyk, musíš zvětšiti jeho délku, až jím dosáhneš dotekem obočí. Pak se khečari mudra podaří.

#### Komentář.

Nařezávání jazyka bude ihned popsáno. Třesení jazykem znamená, že jej chopíme prsty a pohybuje se jím sem a tam. Prodlužování jazyka je jasné — provádí se taháním jazyka, když jsme se ho pevně chopili prsty.

34. Vezmi naprosto čistý nůž, který musí býti ostrý jako list ostřice a pak si jím nařízni pout-

ko jazyka v hloubce vlasu. Toto poutko je tenká membrána, která spojuje jazyk s dolní částí úst.

35. Potom natři ono místo směsí soli a indického šafránu. Za sedm dní řízni zase v hloubce vlasu.

#### Komentář.

Natírat se má ono místo ráno i večer. Ale protože jóginům je zakázáno užívat soli, mají ji nahraditi popelem ze dřeva kasiového. V textu se mluví o soli s předpokladem, že khečarimudra má býti cvičena před počatím cvičení v hatha-jógu.\*)

\*) Takový je názor indického překladatele. Ale já se domnívám, že v tomto případě může jógin použití soli, poněvadž jí vlastně nepojídá. Také nikdo nemůže začít provádět khečarimudru než začne hatha-jógu, poněvadž k tomu je třeba, aby ovládal posice, jakož i pranajamu, tedy první cvičení hatha-jógu, jichž nelze přejíti.  
Překladatel.

35. Tak má cvičiti po šest měsíců. Po této době je ono poutko, které spojuje jazyk s dolní částí úst, přetrženo.
37. Když pak obrátil jazyk, může jej vložiti na místo, kde se spojují tři nadis, totiž na otvor v patře. To se jmenuje khečarimudra.
38. Jógi, který zůstane jenom půl minuty s jazykem obráceným dozadu, je zbaven nemoci, stáří a smrti.
39. Ten, jenž zná khečarimudru, zbaví se všech nemocí, smrti, rozumové omezenosti, spánku, hladu, žízně nebo zastření mysli.
40. Ten, kdo zná khečarimudru, není dotčen žádnou nemocí. Není dotčen pražádnou karmou a čas nemá nad ním moci.

#### Komentář.

Toto opakování výsledků, dosažených khečarimudrou, se děje, aby čtenáři se vtiskla důležitost této věci.



41. Toto mudra se jmenuje khečari — tak je nazývají siddhové, poněvadž mysl a jazyk zůstávají pro onu dobu v akáze.

### Komentář.

Kha znamená akazu a čari znamená pohybovati se. Odtud tedy slovo khečary.

42. Jakmile je otvor na kořenu patra uzavřen khečarimudrou, tu semenná tekutina jógiho není vypuštěna, i když by ho objímala žena mladá a vášnivá.\*)

\*) Na tomto místě docházíme k jistým choulostivým veršům v hatha-jógu. Mnozí autoři moderní (nikoliv staří Indové!) považují tato místa za věci symbolické a nikoliv za skutečnosti. V tom se vyznamenávali hlavně theosofové, kteří pokud se týká pokrytectví, by se mohli měřiti s některými zástupci církvi křesťanských. Ne ovšem všichni, poněvadž i mezi theosofy jsou lidé rozumní, kteří dovedou rozeznávat morálku falešnou od pravé. V Indii jsou ovšem známy praktické kursy k dosažení magických sil a také k dosažení, na příklad styků pohlavních s jistými řády duchů — ale s tím nemá hatha-jóga nic společného. Pohlavní tajemství rozřešili staří jóginové právě tak, jako všechna ostatní tajemství lidského těla, duše i Ducha a proto v těchto předpisech hatha-jógu běží o věci skutečné a hmotné a nikoliv symbolické. Reč jógických knih je naprosto jasná a nepřipouští nějakého výkladu vedlejšího. To vidí ostatně čtenář z tohoto překladu. A tato místa, právě naopak nám dávají klíč k jistým záhadám jak jógu, tak mystiky i kabbaly. Jsou jisté druhy cvičení, která osvobozují žáka od veškeré zodpovědnosti, poněvadž se vymknul řádu tohoto světa a poněvadž přemohl tak zákony, kterým jsou podrobeni ve smyslu fyzickém i tak zvaném morálním, všichni lidé ostatní. Staří patriarchové bibličtí a staří králové židovští, pokud byli adepti, konali skutky, které jsou sice zapsány v bibli, ale jež zůstávají s našeho úzkého stanoviska nepochopeny i mystikům a okultistům. Zmínil jsem se o této věci již v I. díle Ohnivého Keře, udáváje jako příklad jednoho z největších israelských adeptů, krále Šalamouna, který, jak známo, měl celý harém žen. Z toho ovšem nevysvítá, že naši žáci mystiky by mohli povolití úzdu svým vášním nebo chtíčům neřestným! Nikoliv! Ale hatha-jóga poskytuje vysvětlení a d o k l a d y, že jsou cesty ještě jiné — jenom

že velmi obtížné a u nás, v našich poměrech naprosto neschůdné. Jsou však a jejich možnost je tu potvrzena. V naukách jóginů platí zásada: „Ztráta semena je smrt — podržení semena v těle je život a nesmrtelnost!“ A jóginové našli i zde cestu, jak si zachovat sperma v těle. Tímto prostředkem je právě khečari mudra a také ještě jiné mudry, jak uvidíme dále.

Překladatel.

43. I když semenná tekutina sestoupila dolů do pohlavního orgánu, přece jen jógi prováděním jóni mudry ji vytáhne zase do výše, takže se tekutina vrátí na svoje místo.\*)

\*) Tímto veršem je znovu potvrzeno, že tu neběží o nějaký symbolický postup. Jóni mudra, které sluje také vadžroli mudra bude popsána, ačkoliv překladatel hatha-jógu ji vynechává, domnívaje se, že by mohla tato věc býti považována za něco obscénního.

Překladatel.

### Komentář.

Jóni mudra je jiné jméno pro vadžroli mudru. Poněvadž v dalších oddílech této knihy se činí zmínka o těchto mudrách, domnívám se, že je třeba vybědnouti zde k jisté opatrnosti, aby snad čtenáři si nevykládali těchto věcí doslovně. Ačkoliv tato kniha mluví o oněch mudrách, a stavech s nimi spojených jako o věci příníž, jakož i při procesech zde líčených je nutná squalož se ženami, přece jen pevně věřím, že je tu jistý odpor ve věci samé. Nemůžeme ani na okamžik předpokládati, že výrazy jako ženy, pohlavní styk, a semenná tekutina je vykládati doslovně, když jde o jóginy, kteří se dokončili v jamě a nyjamě (totiž v asketickém životě. Pozn. překlad.) Dále se v knize praví, že jen když byl dosažen jistý stupeň samadhi, má se prováděti vadžroli mudra a tak dále. A tak se domnívám, že věc se týká nějakých vnitřních procesů mystických, spojených s vývojem ducha.\*)

\*) O samadhi se před tím nikde nemluví, jak se čtenář může přesvědčiti podle mého překladu. Ostatně ve verši 40. se praví, že kdo ovládl khečari mudru není dotčen ani karmou



ani časem. To znamená, že není podroben žádnému hříchu ani následkům hříchů a že se stal také nesmrtelným. Jóni mudra nebo jinak vadžroli mudra se provádí takto:

Polož dlaně na zem a zvedni obě nohy do vzduchu tak, aby se hlava nedotýkala půdy. To probudí Šakti (kundalini) dá to dlouhý život a mudrci to nazývají vadžroli mudrou. Toto cvičení je v jógu nejvyšší. Poskytuje osvobození a také dokonalost v jógu. Silou tohoto cvičení dosáhneme bindu siddhi (zadržetí semene) a když je tato siddhi dosažena, čeho by jógi nemohl ve světě dosáhnouti? Ač se ponoří do mnohých rozkoší, přece jen, jestliže cvičí toto mudra, dosáhne v pravdě všech dokonalostí. (Gheranda Samhita, verš 45.—48.) Z předešlého komentáře překladatele hatha-jógu by se mohl čtenář také domnívat, že při těchto stavech a procesech běží o věci, týkající se mystické svatby, onoho nejvyššího stupně zasvěcení, kdy lidské já se spojuje s Já božským, čili buddhi (božská duše) vstupuje v mystický sňatek s Ježíšem Kristem. Tomu však odporují zkušenosti našich mystiků, což jest rozhodující. A konečně jsou v hatha-jógu ještě jiné prakse, jež dokazují opak. Ostatně v mém překladu tantrické knihy „Šiva Samhita“ bude o těchto tajných věcech pověděno více. Překladatel.

44. Jógi, který svým jazykem obráceným nazad pije šťávu soma a při tom soustřeďuje mysl, on, jenž zná jógu, zcela jistě za patnáct dní přemůže smrt.

#### Komentář.

Praví se, že nad patrem je „měsíc“ a nektar, který z něho vytéká, padá dolů a je stravován sluncem, který je zase blíže pupku. Jestliže však zastavíme výtok nektaru uzavřením otvoru na patře v ústech, tu jógi tohoto nektaru využije a zabrání tím zničení těla. Soma znamená také měsíc.\*)

\*) Nektar je nápoj bohů a jeho požívání u starých národů přinášelo nesmrtelnost. Nikde však není zmínky, alespoň ne ve spisech starých Řeků a Římanů, jaká je to tekutina. Zde máme tedy vysvětlení i této záhady. Překladatel.

45. Když jógi naplňuje svoje tělo denně nektarem, který vytéká z měsíce, tu kdyby byl uštknut i hadem takšakou, nerozšíří se jed do jeho těla.

#### Komentář.

Takšaka je jeden z osmi hadů-kralů a největším z nich je Seša nebo Ananata.

46. Tak jako oheň neuhasíná, pokud je v něm dosti dříví, a jako světlo lampy neuhasne, pokud je v lampě oleje a knotu, tak také dživa zůstává v těle, pokud je oživována paprsky měsíce.\*)

\*) Dživa je duše.

Překladatel.

47. Může denně jísti maso krávy a může pítí víno, ale přes to bude zrozen v rodině nejvznešenější.

#### Komentář.

Slova v textu znějí „gomamsa a amaravaruni“. Následující verš podá vysvětlení.

48. Slovo „go“ znamená jazyk. Když jím ucpe otvor v patře, znamená to jako by jedl maso krávy (am) — což značí jazyk nebo krávu a to zničí veliké hříchy.

49. Vstoupí-li jazyk do otvoru na patře, vznikne v těle veliké horko. To účinkuje tak, že proud ambrosie (nektaru) vytéká z měsíce. A to se jmenuje amaravaruni.\*)

\*) Poznamenal jsem již jinde, hlavně ve svém velkém spise: „Bible ve světle mystiky“, že různé stavy, kterých jógin indický dosahuje jen s velikou námahou nebo násilím a změnamí tělesných orgánů (na př. zde odříznutím jazyka od poutka) dosahuje mystik západní, pouhým cvičením písmen nebo tichou koncentrací zcela bez námahy a jaksi mechanicky. Také zde máme zmínku o vnitřním ohni, jenž vzniká u mystika samovolně. Překladatel.

#### Komentář.

Slovo varuni znamená víno.

50. Zůstane-li jazyk, který dovede vyvoditi paprsky nektaru (z měsíce) a kterýžto nektar chutná



slaně, štiplavě a ostře a jenž se také podobá mléku, medu a oleji, pokud se týká chuti, přitisknut do otvoru na patře, jsou tím zničeny všechny choroby a také stáří. Toto cvičení dá jóginovi schopnost rozumět všem Védám a vědám a odvrátit zbraně všeho druhu, poskytuje mu nesmrtelnost a osm siddhis a dává mu moc přivábiti dívky Siddhů.\*)

\*) Každý mystik ví, co znamenají tyto popisované chuti, které se dostávají u žáka vysokého stupně. Dívky Siddhů jsou duchovní bytosti, ženští duchové planetární, kteří jóginovi nabízejí životní elixír a jiné dary. Podle komentáře k „Patandžalího výrocích o jógu“, má to jógin odmítnout. Překladatel.

51. Ten, kdo s pozvednutým obličejem a s jazykem uzavírajícím otvor na patře, koncentruje se na kundalini (Parasakti — největší sílu) a kdo pije zároveň jasné vlny proudu nektaru, který vytéká z měsíce v hlavě a ssaje je do šestnáctiplátkového lotosu (v hrdle) ovládním prany, při cvičení v hatha-jógu, bude osvobozen od všech chorob a bude dlouho žít s tělem jemným a krásným jako vlákna v lotosovém stonku.

52. Uvnitř horní části Meru, což je sušumna, je uzavřen nektar. Člověk, jehož rozum není zastřen mraky radžasu a tamasu\*) a rázu satvy, spatří tam pravdu (svého Ducha). Tento otvor v patře je ústí, kudy končí řeky (nadis). Z měsíce tam plyne nektar, podstata tělesná, a odtud pochází smrt lidí smrtelných. Proto máme cvičiti blahodárnou khečari mudru. Nečiníme-li toho, nelze dosáhnouti kaya siddhi (která dává tělu krásu, půvab, ušlechtilost a sílu a diamantovou pevnost).

\*) Satva radžas a tamas jsou tři vlastnosti přírody. Prvá je světlá a spasná, druhé dvě zdržují a vedou ke zkáze a k nevědomosti. Meru je mystická hora u Indů. Překladatel.

53. Sušumna, zvláště otvor v ní, je místo, kde se setkává pět řek a poskytuje božské vědění. V dutině onoho otvoru, jenž je zbaven působení nevědomosti, zármutku a klamu, je khečari mudra dokonalá.\*)

\*) Řeky, o nichž se tu mluví, jsou vnitřní průchody. Překladatel.

54. Jest jenom jeden zárodek vývoje, t. j. Om, jest jenom jedna mudra, totiž khečari a jen jedna povinnost totiž ta, která není ničím poutána a jen jeden duchovní stav, totiž osvobození.

#### Komentář.

To znamená, že khečari mudra je nejlepší jako jiné věci tu jmenované jsou nejvyšší.

55. Udyjana bandha se tak jmenuje jóginy proto, že je-li cvičena, protéká prána sušumnou.

56. Protože pomocí této bandhy velký pták prana létá stále sušumnou, jmenuje se to udyjana bandha.

#### Komentář.

Slovo udyjana je odvozeno od ut a di, což znamená létati do výše.

57. Vytahování vnitřností do výše a pod pupek, (tak, že spočívají na zádech těla a směrem vysoko k hrudi), se jmenuje udyjana bandha a je to lev, jenž usmrcuje slona-smrt.

#### Komentář.

Pak se břicho jeví velmi hubené a může býti obepiáno pídí. Zdá se, že jde o tento proces: Po velmi silném vydechnutí jsou plíce vyprázdněny a stlačeny pak k horní části hrudi, při čemž je také vysoko vypnuta



bránice. Pak jsou zdviženy i vnitřnosti s ní a vyplní prázdný prostor.

58. Kdo stále cvičí udyjana bandha, jak je tomu naučen od svého gurua a jež následuje přirozeně, tu kdyby byl i stár, stane se mladým.\*)

\*) Slova „což následuje přirozeně“, naznačují, že ne všechna tato cvičení se mají provádět násilně a jen z vůle žáka, nýbrž, že mnohé stavy jsou jen „stavy“, že se totiž dostávají samy o sobě — jako u nás v mystice. Překladatel.

### Komentář.

Indický komentátor vysvětluje, že slovo „přirozeně“ znamená, že se tak stane bez násilí, když bylo silně vydechnuto.

59. Jógi nechť vytáhne vnitřnosti nad pupek a pod pupek. Tím přemůže smrt jistě za šest měsíců.

60. Ze všech bandhas je udyjana nejlepší. Když byla ovládnuta, tu mukti čili osvobození následuje přirozeně.

61. Stlačiv jóni kotníkem stáhni konečník a táhni apanu do výše (sušumnou). To je mula bandha.\*)

\*) Jóni znamená vlastně ženský orgán pohlavní. Zde se tím míní prostor mezi konečníkem a scrotum, poněvadž na onom místě v těle je neviditelný mystický orgán, podobný jóni.

Překladatel.

62. Poněvadž stažením muladhary (spodního lotosu u konečníku) je nucena apana, která jinak proudí dolů, vystupovat nahoru (sušumnou) je to nazýváno jóginou mula bandha.

63. Tiskni konečník kotníkem (nohy) a stahuj vzduch silně a stále, dokud dech nestoupá nahoru.

64. Působením mula bandhy spojí se prana a apana, nada a bindu a tím je získána dokonalost v jógu. O tom není pochybností.

### Komentář.

Význam toho je asi tento:

S mula bandhou se spojí prana a apana a vejdou do sušumny. Pak se objeví vnitřní zvuky a prana a apana spojí se s nada (zvukem) a jdou přes srdce a spojí se s bindu, což je anusvara čili zvuk bodu ve slově Om. Pak pokračují k hlavě a tím jógin dosáhne dokonalosti. Nada je mystický vnitřní zvuk, vycházející z lotosu anahata čili ze srdečního plexu.\*)

\*) Tyto lotosy a jejich jména jsou vysvětlena v I. díle Ohnivého Keře. Mystické zvuky, o nichž zde psáno, jsou velmi dobře známé žákům naší české mystické školy křesťanské.

Překladatel.

65. Spojením prany a apany zmenší se značně tělesné výměšky. Cvičením mula bandhy se stane jógi mladým, třebaže byl stár.

66. Když apana vystoupí nahoru a když dosáhne kruhu ohnivého, tu plamen ohně se stane dlouhým a jasným, poněvadž je rozdmýcháván apanou.

### Komentář.

Tento ohnivý „kruh“ má podobu trojúhelníku a je umístěn uprostřed těla. U zvířat je podoby čtvercové a u ptáků má podobu kruhovitou. Plamen zde jmenovaný, je ohněm zažívacím.\*)

\*) Mystikové znají dobře tento oheň, který je na konci páteře. Indičtí jóginové jej vidí také u zvířat a proto mohli popsat jeho tvar. Čtenáři, kteří mají můj „Druhý Mystický Slabikář“ znají jej dobře, neboť tam je popsán podle údajů Mistrů Rosikrucianů. Každý mystik musí tento oheň na jistém stupni cítit a také později v i d ě t. Z toho vidíme, že všechny tyto procesy se dějí u mystika z milosti boží a že nastupují za sebou, jak žák pokračuje. Proto je naše mystická cesta mnohem snadnější a bezpečnější, než všechny soustavy jógické.

Překladatel.

67. Když apana a oheň se spojily s pranou, tu horko v těle značně vzroste a zesílí.



68. Tím kundalini pocítí nejvyšší vedro a probudí se ze spánku tak jako had, udeřený holí se narovná a zasyčí.

69. A pak vejde do svého doupěte, totiž do nitra sušumny a proto jóginové mají vždy cvičit mula bandhu.\*)

\*) Kundalini se jmenuje Hadí Silou proto, že má podobu tenkého hádka, který je svinut na konci míchy do tří a půl závitů. Tato síla se vlastně probudí ohněm spodním, který se rozžehne a rozdmýchá koncentrací na spodku páteře.

Prekladatel.

70. Stáhni hrdlo a přitiskni bradu pevně na prsa (na čtyři palce od srdce). To je džalandhara bandha a ničí to stáří a smrt.

71. Jmenuje se džalandhara bandha proto, že stahuje nadis (průchody) a zastavuje tok nektaru dolů, tekoucí s patra. Toto bandha ničí bolest vznikající v hrdle.

72. Když provádíš džalandhara bandha, a když stahuješ hrdlo, tu ani kapka nektaru nepadne do vnitřního ohně a také dech nevchází na nesprávnou cestu totiž do meziprostoru mezi nadis.

73. Pevným stisknutím hrdla jsou obě nadis usmrčeny. V hrdle je střední lotos totiž visudhi. A tento lotos spojuje pevně šestnáct adharas čili životních středisek.

#### Komentář.

Jsou to prsty u nohou, kotníky, kolena, stehna, chrup, prepucium, pohlavní údy, pupek, srdce, hrdlo, šíje, patro, nos, střed mezi obočím, střed čela, lebka a brahmarandra, totiž mystický otvor na temeni hlavy, kudy vychází sušumna nad lebkou.

74. Stahuj konečník a cvič udyjana bandha. Stáhni pevně ida a pingala (džalandhara bandhou) a

donuť dech, aby procházel horní stezkou, totiž sušumnou.\*)

\*) U našich žáků mystiky se tak stává velmi brzy, jestliže provádějí správně cvičení. Jakmile dech vstoupil do sušumny, počne se v těle ozývatí bručivý, hluboký tón, podobný nejhlubšímu tónu varhan. To je znamením, že dech (prána) vstoupil do sušumny. Mnozí žáci, jakmile se tento tón počne zesilovati, což je spojeno se silnými vibracemi v celém těle, se uleknou a přestanou cvičiti. Jakmile je přerušeno vnitřní spojení koncentrací, ustává zase onen tón na znamení, že prana zase vyšla ze sušumny. A to je chyba. Když žák vytrvá beze strachu a nevšímaje si jinak onoho tónu a oněch vybrací a soustřeďuje se klidně dále, počne probuzená kundalini vystupovati míchou do výše a to je spojeno s velikými mysfickými stavy. Je tak možno, že kundalini vstoupí do některého vyššího lotosu a pak žák zažije jistý stupeň zasvěcení a pozná jistá vnitřní tajemství. Ovšem vstup do posledního (šestého lotosu) není tak snadný, ale přesto dosažitelný. Odtud do sedmého lotosu je již jen malý krok. Pak lze dosáhnouti po velkém boji samadhi, což je vykoupení a spojení s Bohem.

Prekladatel.

75. Těmito prostředky zůstane dech státi (zůstává bez hnutí v sušumně) a pak již není nemocí nebo stáří ani smrti.

76. Jóginové znají tyto tři výtečné bandhas, které cvičili velcí Siddhové (Matsyendra, Vašišta a j.) a které poskytují siddhis, popsané v knihách o hatha-jógu.

77. Každá částička nektaru (satravi), který vytéká z ambrosického měsíce, je pohlcována sluncem. A proto tělo stárne.

#### Komentář.

Právě tak jako je měsíc položen na kořenu patra a vrhá dolů proud nektaru, tak také vše pohlcující slunce je položeno blízko pupku a hltá ambrosický tok.

78. Ale je jeden proces výborný, kterým lze slunce oklamati. Ale tomu se má jógi naučiti od svého gura. Theoretické studium celých spoust



šastras (svatých spisů), nemůže toho ani trochu vysvětliti.

79. Tento postup je znám jménem vitarikaparani a spočívá v tom, že měsíc a slunce zaujmou přesně opačná místa, t. j. slunce, které je pod pupkem a měsíc, který je na patře, přemístí svoje místa. Tomu se má jógi naučit od gurua.
80. Kdo by to cvičil denně, zvětší tím vnitřní oheň zažívací a proto cvičící má míti vždycky připravené dostatečné množství potravy.
81. Když by Jógi omezil svoje jídlo tu oheň by strávil jeho tělo. Prvého dne má státi na okamžik na hlavě s patami ve vzduchu. To se menuje viparitakarani.

### Komentář.

Tělo má býti vztyčeno do vzduchu, spočívajíc temenem hlavy a rameny na zemi, při čemž si boky podpíráme rukama a lokte se opírají o zem.

82. Když jógi tak cvičí, nechť trvání cvičení zvětšuje každého dne. Po šesti měsících zmizí vrásky a šedé vlasy. Kdo to provádí celou yamu, t. j. tři hodiny denně, přemůže smrt.\*)

\*) Toto cvičení má hluboký vztah k tarotové kartě, představující viselce. Má také jiný vztah k mystickému znovuzrození. Oboje je vysvětleno a doloženo v I. díle mého Ohnivého Keře.  
Překladatel.

83. Jestliže kdokoliv, kdo žije zcela obvyklým životem, aniž dbal jamy a nijamy (askese) provádí vadžroli mudru, stane se nádrží siddhis.\*)

\*) Zde je v textu důkaz, že lze dosáhnouti mystických sil bez askese a sice jen jistou mudrou, která byla již popsána. Jsou ještě jiné mudry, ale poněvadž jsou spojené se souložemi a zvláštním cvičením, které je velmi choulostivé, nebudu jich zatím uvádět. V překladu knihy „Šiva Samhita“ budou ve vysvětlivkách uvedeny bližší podrobnosti.  
Překladatel.

Verše 84. až 103. popisují právě zmíněné mudry.

104. Nyní popisují šakti — čalana kryija, t. j. kundalini. Kutilangi, kundalini, bhudžangi, šakti, Isvari, kundali a arundhati jsou jména téže síly.
105. Tak jako otevíráme dveře klíčem, tak také si má jógi násilím otevřít dveře spásy (mokša) prostřednictvím kundalini.
106. Paramešvari (velká bohyně) spí, zavírajíc svými ústy vchod, kterým máme vstoupiti do brahmarandry\*), kde není ani bolesti ani utrpení.

\*) Brahmarandra je nejvyšší lotos v hlavě, kde dojde ke spojení Boha s Duší a tím ke spáse a osvobození.

Překladatel.

107. Kundalini spí nad kandou (to je místo mezi konečnickem a scrotum, uvnitř těla), kde se setkávají nadis a rozdělují se. Dává mukti (spásu) jóginům a otroctví bláznům. Ten, kdo ji poznal, poznal také jógu.\*)

\*) Kdo poznal kundalini, totiž komu se projevila, ten poznal jógu, což znamená „spojení“.  
Překladatel.

108. Kundalini je popisovaná jako svinutá v podobě hada. Kdo pohne tuto šakti (posvátnou sílu) aby se pohnula (z muladhary nahoru),\*) je jistě osvobozen.

\*) Muladhara je nejspodnější lotus právě nad místem, kde spí tato Hadí Síla. Při koncentraci a při cvičení písmenovým je v onom lotosu roznicen mystický oheň, který žák musí pocítit velmi silně. Pak je teplem tohoto ohně kundalini probuzena a vyjede nahoru se syčením, které zní jako sykot hada. Její probuzení, poněvadž je to síla božská je však doprovázeno ještě mnohými jinými mystickými stavy, různými charakteristickými tóny a také pocity a zjevy. Velmi mnoho nalezne čtenář o tom v I. díle Ohnivého Keře.  
Překladatel.

109. Mezi Gangem a Džamunou\*) sedí tato mladá vdova, probouzející soucit. Jógi ji má násilně



oloupiti, neboť ona vede člověka k nejvyššímu trůnu Višnu.

*Kundaliní*  
\*) Tato Hadí Síla je vlastně božská Duše a je to ženské božství známé starým národům různými jmény, jako Isis, Astarta, Venuše, Afrodita, Freya atd. I naše Panna Maria je personifikací této Síly. Je zajímavé, že i v Indii ji nazývají „vdovou“, jako v některých evropských tajných mystických společnostech bohyni Isis. Vdovou je proto, že její manžel byl usmrcen. U Isis to byl Osiris, u nás je to choť božské Duše, Ježíš Kristus, který zemřel na kříži a jenž jako „vnitřní člověk“, musí býti v nitru každého žáka mystiky rovněž ukřižován, aby pak vstal z mrtvých.  
Překladatel.

110. Ida je svatý Ganges a pingala je řeka Džamuna. Mezi idou a pingalou sedí mladá vdova kundalini.

111. Musíš probudit tohoto spícího hada (kundalini) tím, že se ho chopíš za ocas. Tato šakti, jakmile se probudí, vyjíždí nahoru násilně.

112. Vdechnuv sluncem (pingalou), musíš zatajiti dech podle pravidel. Tak musíš obratně zacházeti s touto šakti asi půl druhé hodiny ráno před rozedněním a večer za soumraku.

### Komentář.

Indický komentář praví, že kumbhaka při tom je zcela zvláštní a že se jí máme naučit od guru. Ve skutečnosti jde u každého žáka o jiný postup, který může naznačit jen vůdce, který je naprosto jasnovidný a jenž tedy ví, co bude jeho žákovi prospěšné. Ale kundalini, jak již shora psáno, se probudí zcela sama pouhou koncentrací. Každé násilné její probuzení u nás na Západě by mohlo býti nebezpečné.

113. Kanda je 12 palců nad konečnickem a měří všemi směry po čtyřech palcích. Je popisovaná v okrouhlé podobě a jako by byla pokryta měkkým a bílým kusem látky.

### Komentář.

Dva palce nad konečnickem a dva palce pod penisem je střed těla. Kanda je vzdálena devět palců od středu těla. Je tvaru vejce a je pokryta blánovitou rouškou. U ssavců a ptáků je prostřed žaludku. Z ní vychází 72.000 nadis.

114. Sedě v posici vadžrasana chop se pevně nohou blíže kotníků a bij jimi zvolna kandu.

115. Jógi nechť zaujme posici vadžrasana, aby přiměl kundalini do pohybu. Pak má provádět bhastrika kumbhaku. Tak brzy probudí kundalini.

116. Pak má stáhnouti slunce (místo blíže pupku) a pak pohnouti kundalini, aby se hnula. I kdyby již vězel v tlamě smrti, nemusí se jí báti.\*)

\*) Kundalini řádně probuzená a dovedená až na temeno hlavy, kde však musí jistou dobu býti udržována — jak vypsáno v I. díle Ohnivého Keře, dává absolutní nesmrtnost — po případě v těle hmotném. To je nejvyšší cíl všech adeptů. A přemnozí tohoto v pravdě dosáhli!  
Překladatel.

### Komentář.

Stahováním žaludku stahuje jógi také „slunce“.

117. Když pohybuješ bez bázně kundalini asi půl druhé hodiny, je trochu sušumnou vytažena do výše.\*)

\*) „Bez bázně“, poněvadž mnohý se obává nějaké škody a hrozí se výjevů, které to doprovázejí. Mystik však, který vše to stejně zažívá, nemusí se báti ničeho, jak pověděno již shora.  
Překladatel.

118. Tímto postupem kundalini zcela jistě opustí ústí sušumny a pak zcela přirozeně skrze ní prochází prana.

119. A tak jógi má denně pohybovati Arundati (kundalini), která klidně spí. Jejím vzbuzením jest jógi sprostěn chorob.\*)



\*) I když je kundalini vystouplá až na temeno hlavy, tedy na místo nejvyšší, klesá zase dolů, dokud tam není jóginem udržena jistou dobu.  
Překladatel.

120. Jógi, který pohne touto šakti, stane se nádrží siddhis (magických sil). K čemu ještě dále o tom mluvíti? Pak hravě přemůže čas (smrt).

121. Jenom jógi, vedoucí život bramhačariho (kájícíníka) a ten, jenž je ve své stravě skromný a jí jen věci výživné, dosáhne dokonalosti v zacházení s kundalini za čtyřicetpět dní.

122. Když uvedl kundalini do pohybu, musí provádět neustále bhastrika kumbhaku. Člověk dokonalý v jamě (askesi), a cvičící tak, nemusí se nikdy báti smrti.

123. Co jiného by bylo prostředkem k vyčištění 72.000 nadis, než provádění toto cvičení s kundalini?

124. Tato střední nadi (sušumna) se narovná, když takto cvičíme a také posicemi, pranajamou a mudrami.\*)

\*) Proto je také třeba při každém i našem mystickém cvičení, držeti stále páteř a hlavu v jediné přímé čáře, totiž seděti zády zpřima.  
Překladatel.

125. Ten, kdo s myslí pevně soustředěnou cvičí tak bez lenivosti, dosáhne šambhavi mudrou, nebo kteroukoliv jinou mudrou siddhis.\*)

\*) Zde je pokyn, že bez koncentrace se všemi prostředky nelze dosáhnouti nic.  
Překladatel.

126. Není prithivi (pozemního principu nebo tatvy) bez radža-jógu (koncentrace) není noci bez radža-jógu. A různé mudry jsou marné bez radža-jógu, (koncentrace).

#### Komentář.

Zde znamená tatva prithivi pevnost posic. Noc znamená kumbhaku (zadržování dechu), ve které je vše klidné.

127. Veškeré postupy, týkající se dechu mají býti prováděny s myslí soustředěnou na to, co činíme. Moudrý nesmí dovoliti při cvičení, aby jeho mysl se odchylovala.\*)

\*) Znovu je tu zdůrazněna koncentrace i při dechových cvičeních.  
Překladatel.

128. Tak bylo popsáno deset mudras Adhinatou (Šivou). A každou z těchto mudr může člověk, který ovládá jamu, dosáhnouti velké siddhis.

129. Ten, kdo učí tajemství těchto mudr, jak bylo zachováno tradici od vůdce k vůdci, je skutečným guruem a může býti nazván Išwarou v lidské podobě.\*)

\*) Išwara je nejvyšší božství, jako u nás Ježíš Kristus.  
Překladatel.

130. Člověk, který pečlivě zachovává slova gurua a kdo pozorně cvičí mudry, dosáhne siddhis — animu atd. a naučí se také umění oklamati smrt.



## KAPITOLA IV.

1. Klaníme se Guru Šivovi, jenž má tvar nada, bindhu a kala. Člověk, který je jim oddán, dosáhne stavu, ve kterém je osvobozen od Maji.

### Komentář.

Tato kapitola je úplně věnovaná radža-jógu. Nada je prodloužený zvuk znějícího zvonu bindu je „m“ zvuku, při vyslovení slabiky Om. Kala je zvláštní obměnou zvuku nady.

2. Nyní počínám jednati o stavu samadhi, který je nejvýtečnější a jenž: 1. ničí smrt; 2. vede k věčné blaženosti a 3. jenž přináší nejvyšší štěstí, kdy jsme vstřebání Brahmou.\*)

\*) Jak již pověděno zpředu je samadhi mystické vytržení, ve kterém se Duše zákova sjednotí s Bohem. Toto vytržení se jmenuje v Indii samadhi, ale znali je všichni svétci ve všech dobách a kterékoliv víry. Také ovšem svétci křesťanští. Toto samadhi, které musí býti zažito v lidském těle a ne snad po smrti, je jedinou cestou ke spáse a k nesmrtnosti. Všechny jiné sliby různých církví jsou omylem. Překladatel.

### Komentář.

Zničení smrti znamená, že jógi může zemřít podle své vůle, kdy je jemu libo.\*)

\*) Toho dosáhne jógi ovšem také, ale chce-li, stane se jeho tělo naprosto nesmrtným, když se bylo proměnilo v

tělo jiné, které podle jeho vůle je viditelné a zase také neviditelné. Překladatel.

- 3.—4. Radža-jóga, samadhi, Unamni, manonmani, nesmrtnost, koncentrace, šunyašunya (prázdnota a přece ne prázdnota), parama, pada (nejvyšší stav), amanaska (zadržetí změn v mysli), niralamba (bez podpory), niradžana (čistota), dživanmukti (stav osvobození), sahadžavastha (stav přirozený), vše to znamená totéž.
5. Jako zrnko soli vržené do vody spojí se s ní a je s vodou za jedno, tak také samadhi je spojením mezi duší a Atmou.
6. Když prana a manas (mysl) jsou zničeny, nastává harmonie a to je samadhi.
7. Tento stav rovnováhy je dosažitelný spojením Dživatmy a Paramatmy a zničením všech myšlenek.\*)

\*) Dživatma je osobní duch a paramatma je Duch nebo Bůh vesmírový. Překladatel.

8. Kdo skutečně zná velikost radža-jógu, dosáhne z milosti svého gurua džnanu, mukti, sthiti a siddhis.

### Komentář.

Džnana je přímé poznání vlastního atmy jako Parabrahmy. Mukti je osvobození. Sthiti je osobní blaženost.

9. Bez laskavé milosti Gurua a bez lhostejnosti k světským rozkoším je skutečné poznání pravdy a stav samadhi naprosto nedosažitelný.\*)

\*) Poznání pravdy je tolik jako poznání Boha a jeho tajemství. Toto tajemství je tak dlouho zastřeno, dokud Bůh sám se nespojí s Duší. Překladatel.

10. Když byla různými posicemi probuzena kundalini, jakož kumbhakami, mudrami, je prana vstřebána šunyou (brahmarandrou).



11. Jógi, který probudil šakti kundalini a jenž se zbavil všech vlivů karmy\*) dosáhne přirozeně stavu samadhi.

\*) Karma je zákon odplaty za činy z předešlých životů. Jedině samadhím lze ujití vlivům karmy, která dosud nebyla odpykána. To je skutečné odpuštění hříchů podle učení křesťanského. Jinak nelze karmě ujit. Překladatel.

### Komentář.

Posicemi se končí všechny tělesné činy. A činnost člověka se omezuje jen na pranu a na smyslové orgány. Pratyaharou, dharanou, dhyanou a samadhi přestává i činnost myšlenková a jen buddhi (nebeská duše) zůstává v činnosti. Nejvyšší lhostejností (ke světu zevnímu) tak zv. sampradžnata samadhím je opuštěna i činnost buddhi a jógi dosáhne svého původního, nezměnitelného stavu.\*)

\*) Poněvadž tyto hluboké mystérie indické jógy jsou přesně vysvětleny v I. d. Ohnivého Keře a také v mém překladu knihy „Radža-Jóga“ od Vivekanandy, odkazují čtenáře na tato díla. Překladatel.

12. Pohybuje-li se prána v sušumně a je-li mysl vstřebána prázdnotou (šunya), tu rozumný osvícený jógi zničí všechnu karmu.\*)

\*) Autor zde klade důraz na dvě věci: předně, aby žák dosáhl průchodu dechu vnitřního (prany) sušumnou a aby se uměl soustředit na „nic“, totiž aby mysl stála nehybně bez veškerých představ a obměn. Druhý stav je důležitější, alespoň pro naše mystiky, poněvadž proudění prany sušumnou přichází zcela samo, bez každého osobního přičinění žákova. To je důležité vědět, neboť v žádném spise na světě o tom není zmínka. Jenom dlouholetým cvičením koncentrace jsem dosáhl tohoto světla o záhadě jinakým způsobem neřešitelné. A po mně dosáhli tohoto poznání také mnozí jiní. — Koncentrace s úplným zastavením všech představ je již zdůrazněna druhou větou ve výročí Patandžaliho (viz citát na počátku této knihy) a tím je věc ještě více a ovšem naprosto zjištěna. Kdo tedy nemůže nebo nechce uznatí této základní poučky, která je úhelným kamenem všech okulturních věd a jež je zároveň

jedinou praktickou cestou, danou Bohem člověku — ten se vylučuje sám z řad těch, kteří jsou obdařeni milostí boží. Veškeré pohrávání si s „mystikou“ nějakými „meditacemi“ a podobnými marnými pokusy je pouze ztrátou času. A všichni ti, již tato zbytečná cvičení vědomě doporučují, uvrhují na sebe těžké tresty budoucí, poněvadž z pohnutek osobních zdržují své bližní klamem a úskokem. Nechť však nikdo nepředpokládá, že zničí svou karmu několikaměsíčním cvičením mystickým. Dokud nesplynulo jeho osobní já s božským Duchem, působí karma neustále, ale ne již tak intenzivně jako dřívě, poněvadž její ostrý hrot je zlomen. O tom viz kapitulu o „Karmě“ v I. díle Ohnivého Keře. Překladatel.

### Komentář.

Prázdnota znamená Brahmou, na kterého nepůsobí ani čas, ani prostor, ani hmota.

13. Klaníme se vám Amarům (nesmrtelným Mistrům), kteří jste přemohli čas, do jehož úst padá vesmír pohyblivý i nepohyblivý.\*)

\*) Amarové je indické slovo pro Bratry Rosikrucuciány, čili pro Mistry, kteří dosáhli nesmrtelnosti. Překladatel.

### Komentář.

Zde se obrací autor k Siddhům.

14. Byla-li mysl uvedena do stavu rovnováhy, (nebo když se spojila s Atmou\*) a když prana probíhá sušumnou, tu dosáhne jógi amaroli, vadžroli a samadžoli mudra.

\*) T. j. koncentrací na Atmu. Tři jmenované mudry, jejichž popis je v této knize vynechán, dostávají se samy, když je dosaženo správného vnitřního ticha a spojení s božstvím. Ale pak má celá věc zcela jiný význam a týká se mystické svatby. O tom nelze říci nic bližšího. Překladatel.

15. Jak by bylo možno dosáhnouti vědění (duchovního), když prana dosud žije a když mysl žákovská není mrtva? Jenom ten, kdo donutí pranu a mysl, aby vyhasly (koncentrací), dosáhne mokšy (spásy) a nikdo jiný.



## Komentář.

Prana žije potud, pokud proudí idou a pingalou, Indryas (změny v mysli) žijí potud, pokud poznávají předměty, k nimž se obrátily, mysl žije potud, pokud přijímá tvar různých poznávaných předmětů. Prana umírá, když zůstane v brahmarandě (nejvyšším lotosu). Mysl umírá, když nemá žádného předmětu, s nímž by se mohla slučovat.\*) Touto větou autor dokazuje, že pro vnitřní poznání je podstatou jóga.

\*) Když zastavíme všechny myšlenky a představy, je naše mysl mrtvá. To se jeví jako stavy, patřící k mystické smrti.  
Překladatel.

V knize Jóga vydžaja táže se bohyně Parvati: „Někteří praví, že mokšy lze jedinečně dosáhnouti poznáním. K čemu je tedy jóga? A Šiva odpovídá: „Bitvu vyhráváme mečem, ale k čemu je meč bez bojovníka a statečnosti? A tak oboje je naprosto nutné! — „Ale král Džanaka a jiní slavní lidé neprováděli vůbec jógy?“ — Bůh odpověděl: „Králové jako Džanaka, hospodáři jako Tuladhara, ženy jako Maitreyi, Sarangi, Sandeli, Cudala a jiné, dosáhli poznání, aniž prováděli jógu, poněvadž dosáhli dokonalosti v jógu v předešlém vtělení.“ Rovněž víme, že silou jógy mnozí dosáhli stavu Brahmova, že se stali syny Brahmy, božskými riši (Mistry) Brahmariši, mudrci a sadhuji (světci). Dosáhli dokonalého poznání, aniž byli zasvěceni některým vůdcem. Hiranyagarbha, Vašišta, Narada, Suka, Vamadeva, Sanatkumara, byli jak se praví, rození Siddhové. Ve spise Garuda Purana je psáno, že stupně ve vývoji jógy jsou tyto: člověk se zrodí jako žena, pak jako sudra, poté jako vaysia, pak jako Kšatryia, a poté jako brahmín bez milosrdenství. Pak se jeho vtělení postupně zlepšují, až se stane jóginem a džnaninem (jenž poznal Boha).\*)

\*) Zde jsou vyjmenovány postupní kasty, podle staroindických názorů. Pokud Indové lpěli na těchto kastách, vtělovali se opravdu jejich duše postupně tak, jak zde uvedeno.

Tento postup zachovává příroda i na Západě tak, že duše se vtěluje nejdříve do kruhů nižších (pokud se týká náboženských názorů) a konečně do kruhů okultních a nakonec do rodiny mystiků. Tak zvaná „rovnost“ mezi lidmi je pouhý sen, pouhá utopie, které může věřit jen člověk nezasvěcený a nevědomý.  
Překladatel.

16. Jakmile jógi našel tajemství k nalezení cesty do sušumny; a když donutil dech, aby tam vstoupil, má se posadit na místo pohodlně\*) a zadržeti pranu v brahmarandě.

\*) Místo a veškeré jiné příznivé okolnosti pro jógu jsou popsány v první kapitole.  
Překladatel.

17. Praví se, že slunce a měsíc upravují den a noc. O sušumně se praví, že pohlcuje čas. To je tajemství.\*)

\*) Ten, kdo zavede pranu do sušumny, ocitá se ve věčnosti.  
Pozn. překlad.

## Komentář.

Prana se pohybuje v Idě asi hodinu a potom zase vstoupí do pingaly. A tak v tomto smyslu trvá den a noc dvě hodiny. Obyčejný den se skládá z dvanácti takových dnů. Jakmile prana opustí Idu a pingalu a zůstane v sušumně, přestává čas. Proto se praví, že sušumna čas pohlcuje. Jógi, který ví napřed dobu své smrti, převede svoji pranu do brahmarandry a tím vzdoruje času (smrti).\*)

\*) Tímto výkladem není ovšem tajemství vysvětleno. Ve skutečnosti vstupuje zevní osoba jóginova do zcela jiné oblasti, do stavu duchovního, ve kterém není času, ale strhuje s sebou zároveň svoje pozemské tělo, takže i jeho tělo je postaveno mimo čas a prostor a tím uniká smrti. Tím je ulomen i smrti její hrot, jak výslovně se vyjádřil Ježíš Kristus. Žádnými dobrými skutky, žádnou i nejvyšší zbožností, žádnými obřady, žádnými jinými obětmi nelze dosáhnouti nesmrtnosti a spásy, nýbrž jen touto nejvyšší obětí sama sebe, smrtí zevního já dosáhne člověk vítězství nad časem a dosáhne spásy a nesmrtnosti. Nejvyšším sebezapřením a nejvyšší obětí je dokonalá koncentrace se zastavením všech myšlenek a představ, neboť tím žák obětuje svoji osobnost, sebe sama, celé svoje pozemské já.  
Překladatel.



18. V této kleci (t. j. v těle) je 72.000 nadis. Sušumna je prostřední nadi a je v ní obsažena Šambhavi Šakti (kundalini), která má moc dáti jógimu rozkoš. Ostatní nadis (ida, pingala atd.) nemají valné ceny. Ostatní jsou bez ceny.
19. Kdo ovládne zatajování dechu, když rozdmýchal svůj vnitřní oheň, musí probuditi kundalini, aby vstoupila do sušumny.
20. Jakmile prana vstoupila do sušumny, tu stav blaženosti se dostaví sám o sobě. Jiné prostředky jsou spíše marnými námahami se strany jógina.
21. Ten, kdo zadržuje dech, zadržuje také působení své mysli. Ten, kdo ovládl mysl, ovládl také dech.\*)

\*) Tato věta je velmi důležitá pro naše mystiky, a proto na ni zvláště upozorňuji. Pouhým ovládnutím mysli ovládneme také zcela mechanicky dech — bez veškerých zvláštních cvičení dechových. Překladatel.

22. Čita čili mysl je uvedena v činnost dvěma věcmi: pranou a vasanas. Když jedno z nich zemře, tu druhé zmirá také.\*)

\*) Vasanas jsou karmické příbuznosti a vztahy. Jsou to sklony, které jsou na nás sesílány a jež jsou nám vštěpovány planetárními vlivy, které právě tvoří karmu. Toto tajemství je právě klíčem k jedné jógické cestě, totiž k cestě nečinnosti a k cestě sebetřýznění. Nečinností a sebetřýzněním, zvláště pak druhým, se ničí a spaluje karma. Když kajcník si způsobuje sám o své vůli tělesné utrpení, které převyšuje jeho karmický dluh, spaluje tím nejen svoji celou karmu, ale působí tím na duchovní síly tak, že se v něm musí probudit, poněvadž se vyšinul nad zákon, kterému podléhá všechno ostatní lidstvo. Stává se pánem přírody a siddhou, čili magikem. Ale proto ještě nedosáhne spásy a osvobození. Překladatel.

23. Tam, kde mysl je soustředěna, je zadržena také prana, a kde je prana zadržena, tam je mysl soustředěna.
24. Mysl a prana mají k sobě vzájemný vztah jako mléko a voda. Je-li jedno zadrženo, je zadrženo

také druhé. Ať je prana zadržena na kterémkoliv místě (lotosu), tam je také ustálena mysl. A kdekoliv je upevněna mysl, tam je také zadržena prana.\*)

\*) V této větě je návod, jak vésti pranu do jednotlivých lotosů, a vůbec do kteréhokoliv místa v těle. Je k tomu však třeba vysokého umění koncentračního, jakého však není každý schopen. Podrobně je to vypsáno v mé knize: „Vnitřní člověk a Hadí Síla.“ Kerning znal velmi dobře tyto zákony, jak vidíme z jeho „Testamentu“. Překladatel.

25. Je-li zadrženo jedno, je zadrženo také druhé. Je-li jedno v činnosti, tu druhé činí totéž. Nejsou-li zadrženy, tu veškeré smysly jsou v neustálé činnosti a pracují o svém díle. Jsou-li zadrženy prana a mysl, tu jógi dosáhne stavu osvobození.
26. Mysl a rtuť svojí povahou jsou nestálé a pohyblivé. Jsou-li spoutány, totiž upevněny, co by bylo nemožného na povrchu této země?
27. Ó, Parvati! Rtuť, přivedena do pevného tvaru s pomocí rostlin a prana, uvedena do klidného stavu kumbhakou, ničí veškeré choroby. A jsou-li choroby zničeny, tu nemocné osoby žijí dlouho a tyto dva procesy dávají lidem schopnost, že se mohou vznést do vzduchu.\*)

\*) Pokud se týká rtuti, běží zde o jisté alchymické tajemství. Běží tu o amalgám rtuti, a sice její spojení s rostlinným indigem. Toto tajemství jsem našel v jedné tajné jógické knize. Ale není tam popsán proces, jak takový amalgám utvořiti. Kulička tohoto amalgámu, položena pod jazyk, dává člověku schopnost vznést se do vzduchu a rovněž tento amalgám léčí veškeré choroby. Je to tedy jistý druh kamene mudrců. Překladatel.

### Komentář.

Rtuť lze učiniti nepohyblivou jistým procesem a prana je zastavena, když je vstřebána do brahmandry pomocí rečaky a kumbhaky.



Je-li rtuť spoutána (jistým procesem, kterého komentátor asi neznal) a uvedena do tvaru pilulky, jmenuje se to gahanagutika. Vložení takové pilulky do úst, může se člověk vznést do vzduchu. Podobným způsobem také prana, když je uvedena, do střediska mezi obočím, dává schopnost vznášeti se ve vzduchu. V knize Gorakša Šataka se praví: Mezi obočím je kulaté místo, černé jako kulička z collyria. (Mast' na oči.) Je to vayumaya a vládcem onoho místa je božství Išvara. Je-li prána zadržena v tomto čakra (lotosu) zároveň s koncentrací mysle po dvě hodiny, poskytne to jóginu moc vznést se do vzduchu.

28. Je-li mysl pevná, je prana také pevná. A odtud je také pevnost semene, což zajišťuje sílu a činí tělo silným a zdravým.  
Mysl je pánem indriyů (smyslových orgánů), prana je pánem mysli, laya čili koncentrace je pánem prany a laya je závislá na vnitřním zvuku (nada).
30. Je-li mysl soustředěna, jmenuje se to mokša. Ale jiní praví, že tomu tak není, avšak když byly prana a manas (mysl) zastaveny, tu vzniká nepopsatelná blaženost.
31. Jógi, který zastavil svoje vdechování a vydechování a jehož smysly se staly nečinnými a necitelnými a jehož duševní činnost ustala a jehož pohyby myšlenek se uklidnily, dosáhne úspěchu v layajógu.\*)

\*) Jak již pověděno shora, jest laya-jóga naslouchání a soustředování se na vnitřní tón, který slyšíme, ucpeme-li si uši.  
Překladatel.

32. Jestliže činnost duševní a tělesná úplně přestaly, vzniká nepopsatelný stav laya. Toho může zažít pouze jógi.
33. Když je zastaveno duševní vnímání (drusti) tu laya vezme avydiu (nevědomost), která ovlá-

dá pět elementů a pak také vezme deset indriyů (tělesné smysly a orgány) a rovněž vydiu (vědomí), čímž džnana šakti (vyšší vědomí) živoucích bytostí vstupuje do stavu layi v Brahmovi.

34. Lidé říkají: laya, laya, ale co je vlastně laya? Laya je stav, ve kterém člověk zapomíná na předměty smyslů pro předmět, na který se soustřeďuje a když se pak vasanas (žádosti) již nevracejí a když jsou nadobro potlačeny.\*)

\*) Tohoto stavu lze dosáhnout jen v dokonalé koncentraci bez předmětu.  
Překladatel.

35. Vedy, Šastry a Purany jsou jako obecné prostitutky (poněvadž je může znáti každý). Ale šambhavi-mudra je jako počestná žena, žárlivě strážena, a k ní se může přiblížit jen málokdo.
36. Šambhavi-mudra je upření mysli vnitřně (na každý lotus od muladhary až k brahmarandě) a zároveň upírání očí na nějaký zevní předmět bez mrknutí. (Je-li mysl upřena na předmět, na který se soustřeďuje, tu oči nemrkají). Toto mudra je zachováno v tajnosti ve Vedách i Šastrách.
37. V pravdě se to nazývá šambhavi-mudra, když mysl i dech jógina jsou soustředěny na nějaký zevní předmět a když jeho oči, zdánlivě se dívají na zevní předměty, ale stávají se nehnutými.\*) Je-li tohoto stavu dosaženo z milosti gurua, tu jógi dosáhne stavu šambhu, který je nádherný a skvělý a jenž je mimo šunyašunya (mimo prázdnotu a neprázdnost).

\*) Kdo je ve stavu dokonalého soustředění, ten vchází i tělesně do naprostého klidu a proto ani jeho oči nemrkají. Aby bylo dosaženo tohoto stavu nehnutého, podnikají na př. v Tibetu žáci mystiky zvláštní cvičení nehnutosti. Při koncentraci si kladou na hlavu mělkou misku, naplněnou olejem, v němž je hořící knot. Tato lampa nesmí zhasnouti po několik hodin koncentrace, na znamení, že se žák nepohnul. Místo toho slouží také mělká miska po kraj naplněná vodou. Překlad.



### Komentář.

Pozornost má býti obrácena na anahata lotus a žák má mysliti na svého osobního boha čili Brahma. Anahata je v duchovním srdci. Brahma je skutečným předmětem známých dvou výroků: „To jsi ty.“ Tat twam asi (a „Já jsem Brahma“ — Ahambrahmasmi).

38. Šambhavi-mudra a khečari-mudra, ačkoliv se zdánlivě liší postavením očí a míst, k nimž je obrácena pozornost mysli, mají přece stejné výsledky. Oboje přináší stav blaženosti, naprosté vědomí\*), poněvadž je mysl soustředěna a vstřebávána do Atmy, který je prázdnotou.

\*) T. j. vyšší vědomí. Atma je prázdnota, poněvadž pro člověka je Bůh nicotou, jak se vyjadřují také všichni mystikové křesťanští, na př. Böhme, Eckehardt, Scheffler a j.  
Překladatel.

### Komentář.

Atma se nazývá prázdnotou proto, že na něj nepůsobí ani čas, ani prostor ani hmota. Není nic, co by mu bylo podobno a přece nic se od něho neliší. Stav obou mudr jsou různé proto, že v šambhavi-mudra se oči upírají na nějaký zevní předmět. A místo je při nich různé, poněvadž v šambhavi mudra jsou upřeny myšlenky na lotus anahata a při khečari-mudra se upírají mezi obočí.

39. Upři zorničky obou očí ke světlu, zvedni obočí trochu do výše. Zaujmi posici atd., předepsanou pro šambhavi-mudra. To ti poskytne unmani avastha.

### Komentář.

Ono světlo spatříme, když upíráme dostatečně dlouho zrak na špičku nosu.

40. Někteří se matou svůdnými sliby v Šastrách, a Tantrách a někteří védickou naukou o karmě a opět jiní filosofickým přemýšlením. Ale nikdo z nich nezná cenu unmani avasthy, která dává možnost překročit moře jsoucnosti.

41. S položavřenými očima, jež se upírají na hrot nosu s nehnutou myslí a se sluncem a měsícem, stlačenými do stavu nečinnosti (odvedením prany z ida a pingala a donucením jí, aby proudila sušumnou), dosáhne jógi stavu, v němž pozná pravdu v podobě zářícího světla (džiotys), které je pramenem však věcí a jež je nejvyšším cílem, jakého možno dosáhnouti. Co vyššího by mohlo býti očekáváno?\*)

\*) Toto mystické světlo má na počátku barvu mléčnou, ale pak se rozzáří nevyličitelně a svítí oslnivě. Je to světlo božské a z něho vznikají pak více bohů, andělů atd.  
Překladatel.

### Komentář.

Vašišta praví: „Jsou-li oči upřeny na špičku nosu, nebo na vzdálenost dvanácti prstů od něho, objeví se jasná obloha a pak vlnění se prany přestává.\*)

\*) Z toho vidíme, že je to světlo nebeské. Každý mystik při normálním vývoji to musí zažít také, a sice bez jakéhokoliv zírání na špičku nosu.  
Překladatel.

42. Nezbožňuj Lingu (atmu) ve dne a také ne v noci. Vyhni se noci a dnu a klaň se mu neustále.

### Komentář.

Linga zde znamená atmu, původce všech věcí.\*) Je den, když prana protéká pingalou a noc je zase, když protéká idou. Nemáme se soustřeďovati na atmu, když prana protéká pingalou nebo idou. Máme zastaviti tok



prany idou nebo pingalou a donutit ji, aby se ubírala sušumnou, když se soustředujeme na Atmu.

\*) Linga čili lingam doslovně jest pohlavní orgán mužský. V Indii je symbolem atmy čili Ducha svatého, protože Duch svatý, jak jsem vysvětlil hlavně ve druhém mystickém slabikáři je s duchovního stanoviska principem oplodňujícím. Správná koncentrace na atmu, kdy mysl je v naprosté nehybnosti, je možná jenom tehdy, když dech prochází sušumnou, jak vysvětleno v předcházejících kapitolách. Překladatel.

43. Když prana přirozeně teče levým a pravým průchodem, tu uprostřed mezi obočím (v sušumně) stává se dokonalou khečari mudra, o tom není pochybnosti.
44. Když pranavayu, ze které se rodí šunya (průchod sušumna), jež existuje mezi idou a pingalou, je pohlcena, tu khečarimudra se stává pevnou v nadi sušumna. Není pochybnosti, že tato metoda je správná.

#### Komentář.

Pohlčení dechu znamená, že prana má býti donucena, aby zůstala v sušumně.

45. Ale mezi idou a pingalou jest nepodepřená řada (niralamo) lotosů akaši. Mudra tam prováděná se jmenuje khečarimudra.\*)

\*) To jsou menší lotosy, které jsou z části popsány v mé knize: „Vnitřní člověk a Hadí Síla“. Pozn. překl.

46. Khečarimudru, ve které proud nektaru vytéká z měsíce, miluje velice bůh Šiva. Poněvadž sušumna nemá k sobě nic rovného (co do velikosti) jest nejlepší z průchodů, který musí býti zacpán jazykem, obráceným vzhůru na patro.
47. Je-li sušumna ucpána napřed zvenčí, zadržením prány, zdokonaluje to khečarimudru. Stálým cvičením této mudry následuje přirozeně unmani (samadhi).

#### Komentář.

Jestliže sušumna není zvenčí ucpána v době cvičení, vede to k nevědomosti, poněvadž nenásleduje dokonalá khečarimudra.

48. Mezi obočím je sídlo Šivovo, kde se mysl soustřeďuje. Tam pozná žák stav, který se jmenuje turia. Smrt nepozná ten, kdo cvičí tuto mudru.\*)

\*) Stav turia jest nejvyšší osvícení mystické. Překlad.

49. Jógi má cvičiti khečarimudru, dokud nedosáhne jógického spánku (samadhi). Ten, kdo upadne do tohoto spánku nebojí se smrti.

50. Když učiníme mysl bez podpory (když ji odvrátíme od každého předmětu vnímání) nemá jógi mysliti na nic. Pak zajisté je jako hrnec, naplněný uvnitř i zevně akašou.

51. Jakmile dech zvenčí ustane, tu také dech uvnitř těla je zastaven: o tom není pochybnosti.\*) Potom prana s myslí se upevní v brahmarandha.

\*) Z této věty je vidno, že běží o dech hmotný a o dech etherický, který je uvnitř. Překladatel.

52. Tímto cvičením zadržování prany v sušumně ve dne v noci oslabuje se časem prana a mysl pak přirozeně následuje. (Zastavuje se.)
53. Jógi má nasytit tělo svoje od hlavy do paty proudem nektaru z měsíce. Dostane se mu pak výborného těla, velké síly a statečnosti.
54. Soustřeďiv mysl na šakti (kundalini) a šakti v duši, (t. j. buddhi), prostřednictvím koncentrace, spoj oboje. A když jsi probudil šakti, zírej na mysl svou duší a tak docílíš nejvyšší stav dhyany. (Dhyana je dokonalá koncentrace.)



### Komentář.

Zde běží o tento postup. Když soustředujeme mysl na pranu a uvedeme pranu do sušumny a soustředujeme se pak na kundalini, spojí se mysl a svatá šakti. Kdo se soustřeďuje svou myslí na buddhi (božskou duši), dívá se na svoji mysl duševním zrakem.

55. Umístí atmu do středu akaši a akašu do středu atmy. Když pak převedeš vše do tvaru akaši, nemysli na nic jiného.

### Komentář.

Akaša zde znamená prázdnotu a nehybnost, totiž Brahmou, se kterým musíme spojit osobní božství (atmu), když si představujeme, že jsme Brahmou, přičemž se vzdáváme všech myšlenek na přírodu objektivní i subjektivní.

56. Jógi v samadhi jest prázdň uvnitř i zevně jako hrnec v akaše. Je také jako hrnec v moři, plný uvnitř i zevně.

### Komentář.

Je prázdň uvnitř i zevně, protože antahkarana (pocit osobního jáství) se stala necitelnou k sobě a k zevní přírodě. A je plný, poněvadž zevně i uvnitř se proměnil jógi v Brahmou.\*)

\*) Proměna v Boha, jak potvrzují světci i středověcí mystikové, na př. Mistr Eckehardt, Böhme a jiní. Pozn. překl.

57. Nemá mysliti na nic ze zevní přírody a musí se také vzdáti všech osobních myšlenek. Musí se vzdáti všech myšlenek subjektivních i objektivních.
58. Zevní vesmír je tvořen našimi myšlenkami a právě tak je tvořen i svět imaginární. Když se vzdáme každé představy o trvalosti této tvor-

by myšlenek a když soustřeďujeme svoji mysl na to, co se nikdy nezmění, ó, Ramo, dosáhneme věčného a jistého míru.\*)

\*) Nezměnitelný je pouze Bůh, a proto se na něj máme soustřeďovati. Jóga není tedy nic jiného, nežli naprosté vymknutí se z přírodních zákonů, a také ze zákonů psychických, poněvadž normálně každý člověk se zabývá představami o přírodě zevní nebo o sobě. Překladatel.

### Komentář.

Tyto věty jsou vzaty z knihy Jóga od Vašišty. Brahma je prost všech představ o činiteli a přijímači zevních dojmů. Nemá sobě podobného. Není ve vlivu ani času ani prostoru ani hmoty. Proto je prost všech změn.

59. Je-li mysl soustředěna na Atmu, splývá s ním jako kafr s plamenem a jako sůl s vodou mořskou.
60. Vše co vidíme a zakoušíme se jmenuje vědomí a schopnost věděti se jmenuje duše. Je-li vědomí a vědomost ztracena není pak již dvojitost.\*)

\*) Není pak rozdílu mezi poznatelem a poznávaným, čili duch lidský se spojí s Duchem božím. Překladatel.

61. Duše vnímá věci živé i neživé ve vesmíru. Jakmile se duše ztratila ve stavu turia, tu přestává dvojitost.
62. Když veškeré předměty vnímání jsou odmítnuty, tu mysl vstoupí do klidu. A když mysl vstoupila do tohoto stavu, nastává stav kaivalya, absolutnosti, t. j. jógi svou podstatou se stane Atmou.
63. Jsou různé prostředky k dosažení samadhi, popsány starými, velkými učiteli podle jejich zkušeností.\*)

\*) Jedním z těchto prostředků je naše mystická cesta. Překladatel.



64. Klaníme se sušumně, kundalini, proudu nekta-ru, který vytéká z měsíce, turii a velké síle myšlenky. (Cit-sakti.)
65. Nyní počnu popisovati cvičení Nady (vnitřní zvuk), které byly podány mistrem Gorakšathou a jež byly přijaty i těmi, kteří nemohli uskutečniti pravdu a kteří nestudovali Písma. (Šastras.)
66. Pán Šiva poskytl čtvrt milionů cest k dosažení laya. Ale domnívám se, že cvičení Nada jest z nich nejlepší.
67. Jógi, sedě v posici muktasana a provádějící šambhavamudra, má naslouchati se soustředěnou myslí vnitřním zvukům. Jsou slyšeny v pravém uchu.\*)

\*) Správné mystické zvuky, které jsou ohromně důležité, mají býti slyšeny jen v pravém uchu. Překladař.

#### Komentář.

Tyto zvuky vycházejí ze sušumny. Je jich mnoho druhů, jako bzučení, zvuk loutny, zvonu, vln, hromu, padajícího deště atd.

68. Uzavři uši, nos, ústa a oči a potom v sušumně budeš slyšeti jasný zvuk určitě (když byla sušumna vyčištěna pranajamou).

#### Komentář.

Uši mají býti ucpány palci obou rukou. Oči ukazováčky, nos prostředními prsty a zbylými prsty ústa. To se jmenuje šanmukhimudra.

69. Ve všech jógických cvičeních jsou čtyři stupně. Totiž: arambha, ghata, paričaya a nišpati.
70. Na prvním stupni (arambha), když uzel Brahmův, který je v lotosu anahata (v srdci) jest

proniknut (pranajamou), jsou slyšeny různé sladké, cinkající zvuky, které vznikají v srdci akašou (zvukovým etherem nebo tatvou). V lotosu anahata, který je uprostřed těla.\*)

\*) V duchovním srdci.

Překladař.

71. Když tento zvuk je slyšen, tu jógi, který má zářící tělo a jenž vydává sladkou vůni, je zbaven všech nemocí a jeho srdce je naplněno duchovním vzduchem (pranou).
72. Na druhém stupni (khata) spojuje se prana s nadou, (zvukem) a vstoupí do středního lotosu. Potom jógi je pevný v posici, jeho duch je bystřejší a on se stává roveň devům (bohům).

#### Komentář.

Na tomto stupni se spojí prana a apana, nada a bindu, osobní božství a vesmírové božství. Střední lotos jest višudhi v hrdle.

73. Když Višnu Grandti, které je v hrdle, jest proniknuto, je to znamení, že bude následovati brahmarandra (lotus uprostřed čela). V ati-šunya jak se nazývá prostor v hrdle, je slyšeti různé zvuky, jako tóny kotlů.

#### Komentář.

Slovo šunya, atišunya a mahašunya v následujícím verši znamenají lotusy anahata, višudhi a adžna. Poslednější je mezi obočím.

74. Na třetím stupni (paryčaya) jest slyšeti zvuk jako na buben v akaše, spočívající mezi obočím. Potom síla (kundalini), vystoupí do mahašunya, kde je sídlo všech siddhis.
75. Jakmile jógin přemohl blažený stav duše, (který vzniká slyšením těchto zvuků), zažívá blaže-



nost, vznikající z poznání svého Atmy. Pak je osvobozen od všech chyb, bolestí, stáří, nemocí, hladu a spánku.

76. Když si prana proklestila cestu do rudragranthi, která je v lotosu adžna, vstupuje do sídla Išvary. Potom se počne čtvrtý stav (nišpati), při čemž je slyšeti zvuky flétny a viny (strunový nástroj).

#### Komentář.

Tento čtvrtý stav se započne, když kundalini vstoupí do brahmarandry.\*)

\*) V těchto verších jsou jisté chyby. Buď opisováním anebo v překladu. Lotosy nejsou pronikány pranou, nýbrž silou kundalini, jak je popsáno v Ohnivém Keři, díl I. Překlad.

77. Když mysl se sjednotí s předmětem, na který se koncentruje, jmenuje se to radža-jóga. Jógin se stal pánem tvoření a ničení a je rovný Išvarovi. (Bohu.)

#### Komentář.

To znamená, že je pánem složení a rozkládání hmoty a že proto může tvořiti tvary a ničiti je. A tak na menší základně vykonává funkce Išvary.

78. Ať je zde mukti (plné osvobození) či nikoliv, je tu nepřerušovaná blaženost. A blaženost dosažená layou, vzniká jen cvičením radža-jógu.
79. Je mnoho těch, již jsou pouze hatha jóginové a neznají radža-jógu. Domnívám se, že to jsou pouze cvičící, kteří neužívají ovoce své námahy.
80. Domnívám se, že koncentrace mezi obočí je nejlepší cesta k dosažení stavu Turya — za krátko. Pro duchy slabé je to nejsnadnější prostředek k dosažení radža-jógu. Stav laya, vzniká

kající z nada (tónů) poskytuje bezprostřední zkušenosti. (Poněvadž jsou tu brzké znatelné výsledky, je to velmi přesvědčující.)

81. Velký jógi, který cvičí koncentraci na nada a dosahuje tím samadhi, zažívá v srdci velikou slast, která přesahuje všechny popis. Jenom zasvěcený ji může poznati.

82. Muni (t. j. kdo se umí soustřeďovati), když si ucpal uši prsty, má upnouti svou pozornost na zvuk v srdci, dokud nedosáhl stavu Turya.

83. Je-li slyšení tohoto zvuku takto cvičeno, přemůže to a přehluší všechny zvuky zevní. A jógi, který přemohl nestálosti své mysli bude šťastný za patnáct dní.

84. Na počátečních stupních cvičení jsou slyšeny různé zvuky. Ale když jógi postupuje, tu se stávají jemnějšími a jemnějšími.

85. Na počátku se podobají zvukům moře, mraků (hřmění), kotlům a zarzary (zvláštní druh cymbálů čili tamtamů).

Potom se podobají, vznikajíce v mardale, zvuku lastury, zvonu a rohu.

86. A na konci se podobají rolničkám, flétně, strunovému nástroji a bzuceň včely. Pak jsou slyšeny různé zvuky, vycházející ze středu těla.\*)

\*) Tyto zvuky jsou sice vytvářeny uprostřed těla, ale jsou slyšeny zvenčí většinou pravým uchem. Překladatel.

87. I když jsou slyšeny silné zvuky hřmění a kotlů, má jógin se snažiti, aby upíral pozornost na tóny jemnější.\*)

\*) Velmi mnozí žáci se lekají těchto silných zvuků a vyrušují se z koncentrace. To je chyba. Překladatel.

88. Jógi může změnití svoji pozornost od hlasitých k jemným zvukům, ale nemá nikdy dovoliti, aby jeho mysl bloudila k zevním předmětům.



89. Mysl upjatá na nadu má k ní býti připoutána tak, až s ní splyne.
90. Jako včela, ačkoliv z květin ssaje med, nedbá o jejich vůni, tak také mysl, ponořená do nady, nedbá o předměty, které poskytují radosti.
91. Ostrý hrot nady dovede účinně zastaviti mysl, která se podobá rozdrážděnému slonu, jenž se potuluje v krásných zahradách, t. j. mezi předměty smyslů.

#### Komentář.

Zde učí autor Pratyaharu odváděním myslí od předmětů smyslů.

92. Když mysl, zbavena své poléťavé povahy, je přivázána pouty nady, dosáhne stavu nejvyšší koncentrace a zůstává klidnou jako pták, který ztratil křídla.\*)

\*) Koncentrace na vnitřní mystické zvuky je velmi snadná, protože mysl má zde pevnou oporu — zvuk. Ale mystik musí vedle toho provádět také tichou koncentraci nebo mantrická cvičení, dle „Ohnivého Keře“.

Pozn. překlad.

#### Komentář.

Když jógi ovládl pranu pranajamou a mysl pratyaharou, má se soustřeďovati na Boha. Tak pozná dharanu soustřeďováním se na zvláštní předmět.

93. Ten, kdo chce dosáhnouti vlády nad jógou, má se vzdáti všech myšlenek, a s myslí pečlivě soustřeďenou má prováděti lajajógu (koncentraci na vnitřní tóny).
94. Nada je jako oko k chycení jelena, totiž myslí. Nada jako lovec usmrcuje jelena, totiž mysl.

#### Komentář.

Nada, jako lovec, nejdříve přivábí mysl a spoutá ji do oka a pak ji ubije. Ukončí tak přirozený neklid myslí, a potom ji vtáhne do sebe.

95. Nada je jako závora na stáji, která zamezuje koni (mysli), aby neodbíhal. Proto má jógi denně cvičiti koncentraci na nadu.
96. Rtuť žíhaná se sírou se stává pevnou a je zbavena své činné povahy a přijímá schopnost vznésti se do vzduchu; tak také mysl je upevňována působením nady, která ji spojuje s Brahmou, jenž proniká vše.
97. Mysl, když je uvedena do bezvědomí jako had, který slyší hudební zvuky, neuprchne.
98. Oheň, který pálí kus dřeva, zmírání, jakmile je dřevo spáleno. Tak také mysl soustřeďená na nadu je jí strávena.

#### Komentář.

Jsou-li zničeny vlastnosti radžas a tamas, zůstává jenom vlastnost satva. Ve spisu Maitrajany Mantra se praví: „Právě tak jako oheň, když palivo shořelo, zaniká, tak také mysl, když její proměny jsou zničeny, vrací se ke svému pramenu.\*)

\*) Tímto pramenem je naše duchovní podstata.

Překladatel.

99. Když mysl jako jelen je přivábena zvuky zvonu a zůstane nepohnuta, tu dovedný střelec ji může usmrtit.

#### Komentář.

Mysl, soustřeďená na nadu, zapomíná svoje proměny. Potom jógi jako lukostřelec může ji usmrtit tím, že vede svůj dech do lotosu brahmarandry skrze su-



šumnu. Pranava (Om) jest luk, atma je šíp a Brahma je terč. Kdo pečlivě střílí do terče, sjednotí se s ním.\*)

\*) Vidíme zde, že Indové znají znamenitý symbol střelby do terče k poučení ke koncentraci. Překladatel.

100. Zářící Čajtanya (absolutní vědomí) existuje ve zvuku, který vychází ze srdečního lotosu a sídlo Boha v onom lotosu se spojuje s tímto vyšším vědomím. Když mysl se tam soustřeďuje, ztrácí veškeré svoje proměny a stává se abstraktní představou. To je pak Svarupa vše pronikajícího Atmy, který je prost veškerých proměn, které poznávají jóginové.
101. Představa akási (ve které vzniká zvuk) existuje pokud je zvuk slyšen. To, co je beze zvuku se jmenuje Parabrahmem nebo Paraatmou.

#### Komentář.

Stav, ve kterém osvobozená mysl existuje, když po-  
zbyla proměn, se jmenuje Parabrahma nebo Paraatma.

102. Cokoliv jest slyšeno ve formě zvuků, je pou-  
ze šakti. Stav laya je to, v čem neexistuje žád-  
ná forma. To je Paramešvara (Nejvyšší duch).

#### Komentář.

Od verše 98. až sem jest popisováno vyšší samadhi  
asampradhnata, totiž t. zv. samadhi bez semene.

103. Veškerá cvičení hatha-jógu jsou jenom k do-  
sažení radža-jógu. Člověk, ovládající radža-jógu  
oklame smrt.
104. Mysl je semeno, pranajama je půda, a nejvyšší  
oddanost je voda. Těmi třemi vznikne náhle  
kalpa-vrikša, t. j. strom, který dává vše, coko-  
liv si přejeme.

105. Nepřetržitým cvičením koncentrace na nadu  
jsou zničeny veškeré hříchy. Mysl a prana jsou  
dojista vstřebány do nirandžany (do stavu, kde  
přestávají veškeré vlastnosti).
106. Ve stavu samadhi se stává tělo jako kus dřeva.  
Pak již jógi neslyší zvuky lastury nebo velkého  
bubnu.
107. Jógi, zbavený všech proměn a nevyrušovaný  
myšlenkami, zůstává jako mrtvý. Jest dojista  
Muktou, t. j. je osvobozen a přece jen žije.

#### Komentář.

Je pět stavů vědomí, totiž: džagrat, bdění, svapna,  
spánek, sušupti, polovytržení, trance a smrt. Ze všech  
těch je návrat. Ale jógi je jich všech zproštěn.

108. Jógi v samadhi není zničen smrtí. Také nemá  
na něho vlivu dobrá nebo špatná karma a nic  
mu nemůže ublížit, co by bylo podniknuto  
proti němu, aby ho to zničilo (magickými for-  
mulkami nebo čímkoliv jiným).
109. Jógi v samadhi necítí ani chuti, ani vůně, ani  
dotyku, ani zvuku, ani tvaru, ani barvy. Nezná  
ani sebe, ani jiných.
110. Jógi se nazývá Dživanmukta, když jeho mysl  
ani nespí, ani nebdí, nebo když je zbaven  
vzpomínky nebo zapomenutí, když není živ  
ani mrtev (ve svém vědomí), když jeho smysly  
nežijí.
111. Jógi v samadhi necítí ani horko, ani zimu, ani  
bolest, ani radost, ani čest, ani hanu.
112. Je vpravdě Mukta, kdo s myslí jasnou a neza-  
střenou zůstává ve stavu samadhi jako ve spán-  
ku, bez dechu a výdechu.
113. Jógi v samadhi je nezranitelný všemi zbraněmi  
a celý svět ho nemůže přemoci a je také nad



mocí mantrů a tantrů (vyvolávání a magických diagramů).

### K o m e n t á ř.

Některé věci, které vábí a ničí jógina v jeho práci jsou zde popsány. Jsou to lenivost, lhostejnost, špatná společnost, magie, alchymie a mnoho jiných věcí. Ti, kteří cvičí jógu, musí se setkat s tímto nebezpečím. Ale upíráním mysli na Brahma překoná jógi tyto obtíže.\*)

\*) Zde je potvrzeno z indického pramenu co jsem psal v Ohnivém Keři o nebezpečí, která očekávají každého žáka mystiky, hlavně v magii. Každému žáku se v jisté době nabízejí vůdcové magikové, aby ho zavedli. Překladatel.

114. Pokud prana nevstoupí do sušumny a nepro-  
nikne do brahmarandry, pokud semeno není  
pevné zatajováním dechu, pokud mysl se ne-  
spojuje s předmětem koncentrace (Brahmou),  
dotud, kdo mluví pouze o dhyaně, jsou mar-  
nivci a lidé, nemilující pravdy.\*)

\*) Pokud se nestaly věci zde popsané a pokud lidé o  
tom jenom mluví, nedosáhli osvobození. Pokud člověk nedosáhl  
stavu samadhi, čili božského vytržení a pokud mysl není jako  
mrtvá, potud také prana není spoutána a pak ani s pomocí  
všech spisů a vůdců nedosáhne spojení s atmou. Překladatel.

K o n e c.