



**Dattátréjovo**  
**pojednání o józe**  
*dattātreya yogaśāstra*

## Obsah

O textu .....	3
Poznámka k českému překladu .....	4
Dattatréjovo pojednání o józe.....	6
[1. Jóga manter ( <i>mantra-jóga</i> )] .....	6
[2. Jóga rozpuštění ( <i>laja-jóga</i> )] .....	6
[3. Jóga síly ( <i>hatha-jóga</i> )].....	7
[3.1 Osmidílná jóga: Cesta mudrců jako byl Jádžňavalkja] .....	7
[3.2 Úvodní stádium ( <i>árambhávasthá</i> )] .....	9
[3.3 Stádium džbánu ( <i>ghatávasthá</i> )] .....	9
[3.4 Stádium naplnění ( <i>paričajávasthá</i> )].....	10
[3.5 Cesta adeptů jako je Kapila] .....	12
[4. Královská jóga ( <i>rádža-jóga</i> ) a stádium dokončení ( <i>nišpattjavasthá</i> )].....	13

**Obrázek na obálce:** Raja Ravi Varma (1848 – 1906) – Dattatreya (zdroj: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Raja\\_Ravi\\_Varma\\_-\\_Dattatreya.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Raja_Ravi_Varma_-_Dattatreya.jpg))

## O textu

*Dattatréja-jóga-šástra* neboli „Dattatréjovo pojednání o józe“ hraje v historii *hatha-jógy* důležitou roli. Pochází nejspíše ze 13. stol. po. Kr.,<sup>1</sup> a je to jeden z nejstarších *hatha-jógových* textů vůbec. Dokonce je to nejspíše nejstarší text, který používá přímo označení „*hatha-jóga*“. Starší texty jako je *Amrtasiddhi* sice mluví třeba o mudrách, ale neobjevuje se v nich pojem „*hatha-jóga*“. Dostáváme se díky ní blíže k době, kdy *hatha-jóga* jako taková vznikla a můžeme tak vidět, které praxi v ní byly již od začátku a které přibýly až později.

Má několik zajímavých rysů, které stojí za pozornost. Zmiňuje například „osmi dílnou jógu“ (*aštanga-jóga*), která je dnes obecně známá z Pataňdžaliho *Jóga-súter*. Autor *Dattatréja-jógašástry* ji ale interpretuje jinak než Pataňdžali a podle všeho z *Jóga súter* v tomto ohledu nevycházel. Zmiňuje totiž například, že nejdůležitější z *jam* je uměřenost v jídle, která se u Pataňdžaliho ani nevyskytuje a že nejdůležitější z *nijam* je ne-násilí, které Pataňdžali řadí mezi *jamy*. Také například soustředění (*dhárana*) a meditace (*dhjána*), které u Pataňdžaliho spolu souvisí a označuje jejich spojení (spolu se samádím) termínem *sanjama*, jsou zde dvě odlišné techniky. *Dhárana* představuje vyšší oktávu *pránájámy*. Zadržuje se zde dech po dvě hodiny a je spojena se soustředěním na jednotlivé živly. *Dhjána* je pak vyšší oktávou *dhárany* a zadržuje se zde dech na 24 hodin spolu se meditací na božstvo s vlastnostmi (*saguna*) (což připomíná *sanjamu* u Pataňdžaliho) anebo na absolutno bez vlastností (*nirguna*), což vede k *samádhi*. Podobné popisy *dhárany* a *dhjány* najdeme též v pozdějších *hatha-jógových* textech.<sup>2</sup>

Dále si také můžeme všimnout, že „osmi dílnou jógu“ popisuje jako jedno z podob *hatha-jógy* – konkrétně jako *kavimárgu*, cestu *zřeců*. To je narážka na *zrece*, kteří zjevili Vědy a jde proto implicitně o ortodoxnější nebo vědštější cestu. Ve 20. století se pro „osmi dílnou jógu“ vžilo označení *rádža-jóga*, královská jóga, a to díky Svámímu Vivékánandovi. Ve středověku (a ještě dlouho po něm) *rádža-jóga* označovala spíše finální stav, tak jak je popsán v tomto spise.<sup>3</sup>

Tento text je podle všeho višnuistický, protože hned na začátku se autor klaní Narasinhovi, jednomu z avatáru Višnu. Z toho, co momentálně víme, usuzujeme, že *hatha-jóga* vznikla z buddhistické tantry v rámci šivaismu. Podle všeho se tedy *hatha-jóga* následně rychle rozšířila a ve 13. století již vznikl spis z višnuistického pera.

Celý text je psán stylem, který nám může připadat až trochu megalomanský, protože zádrže dechu jsou extrémně dlouhé, většina technik vede přinejmenším k nesmrtelnosti apod. Na západního čtenáře může tento styl působit trochu lacině, ale v Indii se používá často. Přehnaná chvála jednotlivých technik slouží spíše pro zdůraznění jejich důležitosti než pro faktický popis jejich účinku a indiští čtenáři byly zvyklí na určitou míru přehánění a v hlavě ji automaticky snížili.

Důležitým rysem drtivé většiny *hatha-jógových* textů, kde *Dattatréja-jóga-šástra* není výjimkou, je nedostatek detailů a popisy, které se na první pohled zdají neproveditelné či zcela nejasné. V té době nebyly tyto texty myšleny jako samostatné učebnice. Měly sloužit pouze jako doplněk k ústnímu výkladu guru.<sup>4</sup> Předpokládá se, že používání těchto technik bez vedení kvalifikovaného učitele, přinese více škody než užítu, a proto je z bezpečnostních důvodů text psát stylem, který je bez učitelova

<sup>1</sup> Singleton, M. & Mallinson, J.: *The Roots of Yoga*. Penguin Random House UK, 2017. ISBN 978-0-241-25304-5.

<sup>2</sup> *Jóga Jádžňavalkja* například také popisuje pět *dháran* na jednotlivé živly a *dhjánu* rozděluje na *saguna* a *nirguna*. *Górakšašataka* také chápe *dháranu* a *dhjánu* jenom jako prodloužení *pránájámy* apod.

<sup>3</sup> *Hatha-pradípa* například uvádí *samádhi* jako jedno ze synonym pro *rádža-jógu*. Ovšem nutno dodat, že význam pojmu *rádžajóga* se hodně měnil.

<sup>4</sup> Po pravdě řečeno si nejsme jisti, proč tyto texty vůbec vznikaly. Vede se debata o tom, jestli šlo o nějaká pomůcky pro praktikující, kteří nemohli být se svým učitelem anebo jestli texty vznikaly proto, aby dodali dané tradici na důvěryhodnosti.

výkladu nesrozumitelný. V dnešní době už je velké množství těchto technik obecně známých, ale přesto je asi lepší je zkoušet pouze pod vedením kvalifikovaného učitele.

## Poznámka k českému překladu

Následující překlad je pořízen z anglického překladu James Mallisona, který je volně dostupný na academia.edu

([https://www.academia.edu/3773137/Translation\\_of\\_the\\_Datt%C4%81treya%C5%9B%C4%81stara\\_the\\_earliest\\_text\\_to\\_teach\\_ha%E1%B9%ADhaya](https://www.academia.edu/3773137/Translation_of_the_Datt%C4%81treya%C5%9B%C4%81stara_the_earliest_text_to_teach_ha%E1%B9%ADhaya)). Překlad pořízený ze sanskrtu do angličtiny a následně z angličtiny do češtiny určitě není ideální. Je lepší překládat přímo ze sanskrtu. V tomto případě nemám k dispozici spolehlivou sanskrtskou edici tohoto spisu a proto jsem se rozhodl vycházet alespoň z angličtiny. Kritickou edicí<sup>5</sup> Dattátréjajógaśástry J. Mallison teprve připravuje k vydání.

Abych nebyl odkázán pouze na jeden anglický překlad, pracoval jsem s jedinou edicí sanskrtského textu, kterou jsem sehnal (dostupná zde:

[https://archive.org/details/DattatreyaYogaSamhita\\_201808/page/n19/mode/2up](https://archive.org/details/DattatreyaYogaSamhita_201808/page/n19/mode/2up) bez uvedení údajů o nakladateli atd.). Pokud dále v textu mluvím o sanskrtském originálu apod. jde o tento text.

Některé věty jsem přeložil přímo ze sanskrtu a přidal jsem do textu o něco více slov originálu. Bohužel text originálu, která mám, není kompletní a končí okolo verše 127 (podle číslování veršů u Jamese Mallinsona). Také se v některých aspektech hodně odlišuje od verze Jamese Mallinsona. Vzhledem k tomu, že James Mallison pracuje s kritickou edicí přidržel jsem se v první řadě jeho textu (na některé rozdíly jsem upozornil v poznámkách).

Originál také není rozdělen na kapitoly a podkapitoly. Toto rozdělení jsem převzal do Jamese Mallinsona, protože usnadňuje orientaci v textu.

Sanskrtsk výrazy jsou v textu přepisovány foneticky a v poznámkách pod čarou v IAST přepisu. Všechny poznámky pod čarou jsou moje.

Tento překlad je především určen ke studijní účelem, protože si myslím, že je dobré, aby Dattátréjajóga-śástra byla dostupná i v češtině, už proto, že jde o jeden z nejranějších hatha-jógvých textů. Věřím proto, že bude užitečný, i když v budoucnu snad bude nahrazen překladem vycházejícím přímo z originálu.

David Dostal, 2020

---

<sup>5</sup> Jednotlivé rukopisy se od sebe zpravidla více nebo méně odlišují (někdy kvůli písarským chybám, někdy je pozdějšími „spoluautory“ přidáno několik dalších veršů atd.). Proto se z vícero rukopisu sestavuje tzv. kritická edice. Na tu je potřeba minimálně tři rukopisů a z nich je na základě filologických metod sestavena nejpravděpodobnější původní podoba díla.



Socha Narasimhy, 10.-13. stol., jižní Indie (zdroj: <https://www.clevelandart.org/art/1973.187>)

## Dattátréjovo pojednání o józe

*dattátréja-jóga-śástra*

(1) Poklona tomu, který má podobu *Narasinhy*, který je vědomím, které je Já (*čid-átman*), jehož skutečnou podobou je blaženost a který je definován třemi slovy začínajícími *tať*<sup>6</sup>.

(2-5) Poté, co prošel celý svět s touhou naučit se jógu, dorazil nejlepší z mudrců Sánkrti do posvátného lesa Naimiša, který byl ozdoben rybníčky s vodou a různými stromy obsypanými sladce vonícími květy a lahodným ovocem. Když tudy krácel, potkal tento mudrc velkého *muniho* Dattátréju, jak sedí na pódiu pod mangovníkem v pozici svázaného lotos s pohledem upřeným na špičku nosu, zářící a s dlaněmi složenými na sobě v klíně.

(6) Poté, co se Sánkrti poklonil *ršimu* Dattátréjovi, posadil se se svými žáky přímo naproti němu. (7) Mudrc [Dattátréja] ihned přerušil svou jógu a [když uviděl] před sebou Sánkrtiho, vřele ho přivítal.

(8) „Sánkrti, pověz mi, proč jsi přišel.“

Když se ho takto zeptal, Sánkrti odpověděl, že přišel, aby se naučil jógu.

Dattátréja pravil: (9) „Jóga má mnoho podob, ó bráhmane. Toto vše ti vysvětlím: jógu manter (*mantra-jóga*), jógu rozpuštění (*laja-jóga*) a jógu síly (*hatha-jóga*)<sup>7</sup>. (10) Čtvrtou je královská jóga (*rádža-jóga*) – ta je nejlepší jógou. [Stádia] jsou popisovány jako: úvodní (*árambha*), džbán (*ghata*), naplnění (*paričaja*). (11) A dokončení (*nišpatti*) je pokládáno za čtvrté stádium. Popíšu ti je podrobně, pokud se o nich chceš naučit.

### [1. Jóga manter (*mantra-jóga*)]

(12) Moudrý člověk by měl recitovat mantry poté, co umístil písmena na své končetiny (*mátrkánjása*). Toto, co může být ovládnuto kýmkoli, se nazývá mantra jógou. (13) K této praxi je kvalifikován nízký [jógin] (tj. jógin nízké úrovně).<sup>8</sup> Poté, co praktikuje dvanáct let zpravidla dosáhne poznání a také nadpřirozených sil jako je schopnost zmenšit se atd.<sup>9</sup> (14) Nejnižší (*adhama*) z hledajících (*sádžhaka*), ten, který je mdlého rozumu (*alpa-buddhi*), se utíká k této józe, neboť jóga manter je označována za nejhorší (*adhama*) z jóg.

### [2. Jóga rozpuštění (*laja-jóga*)]

(15) Jóga rozpuštění (*laja-jóga*) nastává následkem rozpuštění mysli pomocí tajných technik (*sankéta*). Ádinátha<sup>10</sup> učil osmdesát milionů těchto tajných technik.

Sánkrti pravil: (16) „Prosím pověz mi, jakou podobu má pán Ádináth? Kdo je?“

<sup>6</sup> *Tadādi*. Nejspíše jde o *tat-tvam-asi*, což znamená „Ty jsi To“ (to = *brahman*).

<sup>7</sup> *Haṭṭhayoga* překládám jako „jóga síly“, ovšem *haṭṭha* může znamenat až násilí.

<sup>8</sup> Sanskrtský text, který mám k dispozici zde uvádí: *mrdustasyādhikārī*, tj. kvalifikován je „jemný“ [jógin]. Celá tato pasáž o mantra-józe je k ní překvapivě kritická a autor sanskrtské edice zřejmě vybíral čtení, které nevyznávalo tak negativně vůči mantrám.

<sup>9</sup> *Aṇimādi*. Tradičně se ustálil seznam osmi nadpřirozených schopností (*aṣṭasiddhi*), které jsou tak často zmiňované, že se ani nevyjmenovávají všechny. Napíše se jen *aṇimā* atd. Jsou to: *aṇimā* (schopnost stát se malým jako atom), *mahimā* (schopnost stát se obrovským), *garimā* (schopnost stát se těžkým), *laghimā* (schopnost stát se lehkým), *prāpti* (schopnost kamkoli cestovat), *prākāmya* (schopnost získat cokoli), *iṣitva* („panství“, vláda) *vaśitva* (podřízení ostatních nebo sebe vlastní vůli).

<sup>10</sup> Ádinátha znamená doslova „první pán“ (ve smyslu „první učitel“) a většinou odkazuje k Šivovi.

Dattatréja pravil: (17) „Jména Mahádévy<sup>11</sup> jsou Ádinátha, Bhairava a Pán Šabarů. Zatímco tento mocný bůh hravě dováděl (18-19) s Párvatí ve společnosti vůdců jeho zástupů na [různých místech jako je] hora Šríkantha, Šríparvata, vrchol hory v kraji banánového lesa [a] na hoře Čitrakúta, která je pokrytá krásnými stromy – na těchto místech vysvětlil Šankara<sup>12</sup> ze soucitu a skrytě tajnou techniku každému z nich. (20) Nemohu je ovšem všechny učit podrobně. Rád vysvětlím některé z nich [jako je třeba tato], která je jednoduchá a jejíž praxe je prostá: (21) Při stání [nebo] při pohybu, ve spánku [nebo] při jídle, ve dne a v noci by měl člověk meditovat na prázdnotu. To je jedna z tajných technik, které učil Šiva. (22) Další je popisována jako pouze soustředěný pohled na špičku nosu. A [také?] meditací na zadní část hlavy překoná smrt. (23) Jiná tajná technika je popsána jako upření pohledu mezi obočí. A ta [technika soustředění] na plochou oblast čela mezi obočím je označována jako nejlepší. (24) [Jinou] výbornou [technikou] rozpuštění (*laja*) je [upření pohledu] na palec na levé a pravé noze. Ležet na zemi jako mrtvola je také označováno jako výborná [technika rozpuštění] (25) Pokud se člověk věnuje praxi na místě bez lidí a je uvolněný, dosáhne úspěchu.

(26) Takto učil Šankara mnoho tajných technik. Rozpuštění myslí, které nastane pomocí [těchto] a několik dalších tajných technik, je jógou rozpuštění (*laja-jóga*).<sup>13</sup> Dále si vyslechni o józe síly (*hatha-jóga*).

### [3. Jóga síly (hatha-jóga)]

(27) Pravidla (*jama*) a zákazy (*nijama*) a poté pozice (*ásana*); čtvrtým je kontrola dechu (*pránájáma*), pátým stažení smyslů (*pratjáhára*); (28) pak se učí soustředění (*dháraná*); meditace (*dhjána*) je podle textů sedmá; pohroužení (*samádhi*) se učí jako osmé [a] přináší odměnu rovnou všem náboženským zásluhám. (29) To je osm částí jógy (*aštánga-jóga*), které znal Jádžňavalkja a další.

Zase adepti jako byl Kapila a další praktikovali jógu síly (*hatha-jóga*) různými způsoby. (30) Ta zahrnuje: *mahá-mudru* a *mahá-bandhu*; pak je tam *khéčarí-mudrá* a *džálandhara-bandha*; (31) *uddijána*, *múla-bandha* a *viparítka-karaní*; *vadžróli* je popisováno jako trojí [zahrnující též] *amaróli* a *sahadžóli*. (32) Vysvětlím charakteristiky těchto praxí a také detailně, jak by se měly provádět.

#### [3.1 Osmidílná jóga: Cesta mudrců jako byl Jádžňavalkja]

##### [3.1.1 Jamy a nijamy]

Mudrci, kteří vidí skutečnou podstatu věcí, řekli, že existuje deset *jam*. (33) Z nich je nejdůležitější uměřenost v jídle (*laghváhára*) a žádná jiná. Z *nijam* je nejdůležitější nenásilí (*ahinsá*) a žádná jiná.

##### [3.1.2 Ásana]

(34) Vyslechni o nejlepší z 8,4 milionů pozic: je to lotosová pozice (*padmásana*), kterou učil Ádinátha, která bude nyní popsána. (35-37) Otoč chodidla vzhůru a řádně je umísti na stehna. Ruce slož do klína a otoč je vzhůru stejným způsobem. Poté upři oči na špičku nosu, nadzvedni čípek v krku pomocí jazyka, bradu polož na hrudník a pomalým nádechem naplň břicho, jak jen to je možné. Poté pomalu vydechni, jak jen to je možné. (38) To je nazýváno lotosovou pozicí. Ničí všechny nemoci a pro většinu je obtížně dosažitelná; ovládnou ji pouze moudří tohoto světa.

\* \* \*

<sup>11</sup> Mahádéva doslova znamená Velký bůh a je to časté označení boha Šivy.

<sup>12</sup> Další jméno boha Šivy.

<sup>13</sup> „Jóga“ se v tomto textu (a v tradičních jógových textech obecně) používá spíše jako označení stavu než (jak je dnes běžné) označení prostředku či techniky k dosažení cílového stavu.

(39) Sánkrti, pozorně poslouchej pořadí jógové praxe, které pečlivě vysvětlím pro jóginy spolu se všemi podrobnostmi.

(40) [Pokud] praktikuje pilně, dosáhne každý postupně úspěchu (*siddhi*) v józe, ať je mladý nebo starý nebo nemocný. (41) Ať už je to bráhmana, asketa, buddhista, džinista, nosič lebky (*kápálíka*) nebo materialista (*čárváka*), moudrý člověk obdařený vírou (42) který je bezustání oddaný své praxi dosáhne dokonalého úspěchu. Úspěch se dostaví u toho, kdo provádí praxi – jak by mohl nastat u toho, kdo nepraktikuje? (43) Úspěch se v žádné podobě nedostaví jen díky čtení písem. S oholenou hlavou, nosící hůl nebo oranžové roucho; (44) opakující „Nárájana“, s dredy, pomazaný popelem, říkající „*namah šivája*“ nebo uctívající vnější předměty; (45) ten, kdo uctíval dvanáct míst<sup>14</sup> nebo nosí mnoho *mál*<sup>15</sup> – jak by mohl dosáhnout úspěchu, pokud nepraktikuje anebo je krutý (*krura*)?

(46) Ani mluvení ani nošení duchovního oděvu nepřinese úspěch. Jedině praxe vede k úspěchu. To je vsutku pravda, Sánkrti. (47) Je dobře známo, že někteří nosí duchovní oděv, ale neprovádějí žádné duchovní praxe, obelhávají lidi tím, že rozpráví o józe jen pro naplnění svých tužeb a naplnění žaludku. (48) Podvodníci zkouší různé lsti; prohlašují „jsme jóginy“, [ale] jsou hlupáky a jejich cílem je jen vlastní uspokojení. (49) Když si postupně člověk uvědomí, že tito lidé nepraktikují jógu, ale svých cílů dosahují pouze pomocí slov, měl by se vyhýbat těm, co nosí duchovní oděv.

(50) Takoví lidé jsou vždy překážkou pro tvou praxi jógy. Člověk by se měl ze všech sil snažit se jim vyhnout. Takové jednání přináší úspěch.

(51-53) Když někdo začne s praxí jógy, ó mudrci, objeví se různé překážky. První překážkou je lenost (*álasja*), říká se, že druhou je mluvení s podvodníky, kteří byli právě popsáni a třetí je používání manter (*mantra-sádhana*). Čtvrtou je alchymie (*dhátuváda*), pátou je nauka o nalézání zakopaných pokladů. Jógin, jehož *ásana* je pevná, narazí na takovéto různé druhy matoucích překážek, ó mudrci. Moudrý člověk by je měl rozpoznat a odmítnout.

### [3.1.3 Ovládání dechu (*pránájáma*)]

(54) Poté by měl pravidelně praktikovat *pránájámu* sedíce v lotosové pozici. Měl by si udělat krásnou chýši (*matha*) s malými dveřmi a bez děr, (55) pořádně a pečlivě vytřenou kravincem nebo vápnem, horlivě očišťovanou od brouků, komárů a [dalších] tvorů, (56) každý den neúnavně zametanou koštětem, vyvoněnou libými vůněmi, vykuřovanou látkami jako je *guggula*<sup>16</sup>, (57) nezašpiněnou osmnácti druhy [nečistot] jako jsou výkaly, moč atd., s dveřmi nebo [vchodem] zakrytými látkou, (58) nikde by po ní neměla být tráva a neměli by zde (tj. v okolí) být jiní lidé.

Poté, co [jógin] uprostřed ní rozprostře své sedátko (*ásana*) pokryté jemnou látkou, (59) moudrý by měl usednout do jeho středu a zaujmout lotosovou pozici. S tělem napřímeným by měl spojit své ruce a uctít své osobní božstvo (*išta-dévatá*). (60) Pak by měl zacpat pravou nosní díрку (*pingala*) palcem pravé ruky a postupně nadechnout levou nosní dírkou (*ida*) (61) bez přerušení tak hluboce jak může. Pak by měl provést zádrž dechu (*kumbhaka*). Poté by měl vydechnout postupně skrze pravou nosní díрку (*pingala*)– jemně, nikoli silou. (62) Opět by měl nadechnout pravou nosní dírkou (*pingala*) a jemně naplnit své břicho. Když zadržel [dech] na tak dlouho jak může, měl by jemně vydechnout skrze levou nosní díрку.

<sup>14</sup> Na první pohled to vypadá, že je míněno je dvanáct *džóťirlingamů* (*dyotirlinga*), což je něco jako poutní místa. James Mallinson ale upozornil, že tento text je višnuistický a „uctívání dvanácti míst“ může znamenat malování *tilaku* na dvanáct míst těla, což je běžná višnuistická praxe.

<sup>15</sup> V sanskrtské verzi, kterou mám k dispozici je „*bahuvatsalabhāṣitam*“, což znamená „ten, kdo mluví velice mile“.

<sup>16</sup> *Bdellium* nebo též „nepravá myrha“.



(63) Měl by se nadechnout stejným způsobem jako vydechuje a zadržovat [dech] bez přerušení. Ráno by při sezení měl vykonat dvacet těchto zádrží dechu. (64) Stejnou metodou by měl udělat dvacet zádrží dechu uprostřed dne. A též večer by měl znovu provést dvacet zádrží dechu. (65) A také o půlnoci by měl provést dvacet zádrží dechu úplně stejným způsobem. Měl by je dělat každý den spolu s nádechem a výdechem. (66) Protože je [této zádrže dechu] dosaženo spolu s výdechem a nádechem, říká se jí *sahita kumbhaka* („zádrž dechu s“). Takto by měl neúnavně praktikovat čtyřikrát denně.

(67-69) Pokud takto bude praktikovat tři měsíce, dojde k očištění *nádí*. Když jsou *nádí* očištěna (*nádí-šuddhi*), objeví se viditelná znamení v jóginově těle. Vysvětlím ti je všechny: Lehkost a zářivost těla, trávicí oheň zesílí a tělo zhubne – tyto [znaky] se bezpochyby objeví. Poté ti vyložím věci, které jsou překážkami jógy a je třeba se jim vyhnout: (70) sůl, hořčice, kyselé nebo pálivé nebo suché nebo ostré jídlo; je třeba se vyvarovat přejídání a stejně tak styku se ženami<sup>17</sup>. (71) Měl by se vyhnout také užívání ohně a shromáždění špatných lidí.

Nyní tě poučím o prostředcích k rychlému úspěchu v józe: (72) mléko, ghí, slazené zrní<sup>18</sup> a uměřenost v jídle (*mitáhára*). A [jógin] by měl provádět dechová cvičení ve výše zmíněných časech. (73) Díky tomu by měl dosáhnout schopnosti zadržet dech na libovolně dlouhou dobu. „Samostatná“ (*kévala*) zádrž dechu je ovládnuta následkem zadržování svého dechu na libovolně dlouhou dobu. (74) Jakmile je ovládnuta *kévala kumbhaka*, která je bez výdechu a nádechu, neexistuje ve všech třech světech nic, čeho by [jógin] nemohl dosáhnout.

(75) Nejprve se objeví pot. [Jógin] by se s ním měl masírovat. Díky pomalému postupnému zvyšování *kumbhaky*, (76) se v těle jógina objeví třas, když sedí ve své ásaně. Dalším zvyšováním [délky] praxe, se zajisté dostaví žabí síla (*dardurí*). (77) Stejně jako žába skáče po zemi, jógin sedící v lotosové pozici se bude pohybovat po zemi. (78) A dalším zvýšením [délky] praxe se objeví levitace. [Jógin] sedící v lotosové pozici se vznesení ze země a zůstane [ve vzduchu] (79) bez opory. Pak se objeví zvláštní síly. Jógina nebude zajímat, jestli jí málo nebo mnoho. (80) Ubude jeho výkalů a moči a bude málo spát. Červy, slzíci oči, sliny, pot, tělesný pach – (81) ty se u něj neobjeví. Pak, díky dalšímu zvýšení [délky] praxe, se objeví velká síla, (82) díky níž získá zvířecí sílu (*bhúčara-siddhi*), sílu porazit zvířata. Tygr, buvol, gayal<sup>19</sup>, slon (83) nebo lev: ty jsou zabiti pouhým úderem jóginovy ruky. Jógin bude vypadat jako bůh lásky. (84) To se může stát pro jógina velkou překážkou, pokud není opatrný. Ženy zmámené jeho krásou s ním budou chtít mít sex. (85) Jestliže s nimi bude mít sex, přijde o své semeno. Kvůli ztrátě semene (*bindu*), se zkrátí [jeho] život a bude slabý. (86) Proto by měl pečlivě vykonávat svou praxi a vyhýbat se společnosti žen. Díky uchování semene, začne z jóginova těla vycházet libá vůně. (87-88) Proto by měl jógin ze všech sil usilovat o zachování semene.

### [3.2 Úvodní stádium (*árambhásthá*)]

Poté by měl usednout na skrytém místě pronést třikrát prodlouženou slabiku *óm* (*pranava*), aby se zbavil nahromaděných hříchů. Slabika *óm* ničí všechny překážky a vady. (89) Díky této praxi dojde k zvládnutí úvodního stádia (*árambha*). Poté by se měl jógin, který neustále praktikuje *pránájámu*, dostat do stádia džbánu (*ghata-avasthá*).

### [3.3 Stádium džbánu (*ghatásthá*)]

(90) Stoupající (*prána*) a klesající životní síla (*apána*), mysl a dech (*váju*), individuální já (*džívátman*) a univerzální Já (*paramátman*), když se [tyto] díky zmizením vzájemné rozdílnosti sjednotí (*ghataté*),

<sup>17</sup> V originálu je *strī-saṃgamana*, což může teoreticky znamenat i „setkávání se ženami“, ale mnohem častěji se používá ve významu pohlavního styku.

<sup>18</sup> V sanskrtském originálu, který mám k dispozici je *miṣṭa-anna*, sladké jídlo.

<sup>19</sup> Bos gavaeus, v sanskrtu *gavaya*. Vypadá trochu jako něco mezi krávou a buvolem.

(91) [objeví se] pro jógina slavné stádium zvané džbán (*ghata*).<sup>20</sup> Následně popíšu některé [jeho] znaky, které se mohou objevit.

(92-93) Jógin by měl ustát v čtyřdílné praxi, která byla vysvětlena. Měl by praktikovat pouze *kévala kumbhaku* jednou denně po tři hodiny buď ve dne nebo v noci. Díky této praxi se u jógina rozvine stažení smyslů (*pratjáhára*). (94) Když jógin při zádrži dechu (*kumbhaka*) zcela stáhne své smyslové orgány od jejich předmětů, nazývá se to stažením smyslů (*pratjáhára*).

(95) Cokoli, co vidí svýma očima, by měl vnímat jakoby uvnitř sebe<sup>21</sup>. Cokoli, co cítí svým nosem, by měl vnímat jako uvnitř sebe. (96) Cokoli, co chutná jazykem, by měl vnímat jako uvnitř sebe. Cokoli, čeho se dotkne kůží, by měl vnímat jako uvnitř sebe.

(97) Jógin by měl pečlivě a neúnavně stahovat své orgány poznávání (*džňánéndrija*) tímto způsobem po tři hodiny denně každý den. (98) Zajisté se pak u jógina objeví úžasné schopnosti: slyšení na velkou vzdálenost (*dúrašruti*), vidění vzdálených [věcí] (*dúradršta*) a schopnost překonat v okamžiku velkou vzdálenost, (99) výmluvnost, schopnost dělat, co chce a schopnost učinit věci neviditelnými, schopnost změnit železo a další kovy ve zlato tím, že je pomaže svými výkaly a močí, (100) schopnost pohybovat se prostorem – díky pravidelné praxi [se objeví] tyto a další síly. Moudrý jógin, aby dosáhl úspěchu v józe, by je měl chápat (101) jako překážky k vyššímu cíli (*mahá-siddhi*). Moudrý jógin by si v nich neměl libovat. Nikdy by své schopnosti neměl nikomu ukazovat (102-103) (i když je možná může ze soucitu ukázat tomu, kdo je pln oddanosti). Aby udržel své síly v tajnosti, měl by se mezi lidmi chovat jako by byl němý, hloupý či hluchý. Pokud to nebude dělat, získá určitě mnoho žáků (104) a ti se zajisté budou ptát tohoto pána jóginů na své různé potíže. A zaměstnán řešením [jejich problémů] zapomené na vlastní praxi. (105) Když zanedbá svou praxi, stane se světským člověkem. Neměl by zapomenout na učení svého guru a praktikovat dnem i nocí. (106) Stádium džbánu (*ghatávasthá*) nastane díky neustálému praktikování tímto způsobem. Bez praxe jógy se nikdo nikam nedostane. Nedojde k jejímu ovládnutí jen tím, že se [lidé] sejdou a mluví. (107) Proto by se člověk měl ze všech sil snažit praktikovat pouze jógu.

### [3.4 Stádium naplnění (*paričajávasthá*)]

Dále se díky praxi jógy objeví stádium naplnění (*paričaja-avasthá*)<sup>22</sup>. (108) Dech (*váju*) pečlivě spojený s ohněm (*agni*) probudí Kundaliní (*kundalí*) a vstoupí do *sušumny* bez překážek. (109) Mysl (*čitta*) spolu s dechem (*váju*) také vejdou na velkou cestu (*mahápatha*). Velká cesta, místo spalování mrtvol a *sušumna* jsou jedno a totéž. (110-112) V různých naukách jsou různá jména, [ale] ve výsledku není rozdíl. Ten, jehož mysl spolu s dechem (*pavana*) vstoupí do *sušumny*, zná přítomnost, budoucnost a minulost.

#### [3.4.1 Soustředění (*dháraná*)]

S vědomím věcí, které se stanou by měl jógin pečlivě a skrytě vykonávat pět druhů soustředění (*dháraná*), která odstraňují nebezpečí způsobené každým z odpovídajících živlů. Naučím [tě] soustředění na zemi (*prthiví dháraná*), které odstraňuje nebezpečí od věcí sestávajících ze země.

---

<sup>20</sup> Autor si zde podle všeho hraje s podobností sanskrtských slov *ghaṭ*, *ghaṭate* (sjednotit, spojit, přivést dohromady) a *ghaṭa* (džbán). Držím se překladu Jamese Mallinsona, i když by toto stádium šlo podle mě přeložit i volněji jako „stádium spojení“.

<sup>21</sup> *ātmani bhāvayet*. Možno číst i: „Cokoli, co vidí svýma očima, by měl chápat jako [nacházející se] v Já (átman).“

<sup>22</sup> *Paričaja* (*paricaya*) znamená naplnění, dokončení, ale také nahromadění. Zde může odkazovat na spojení všech složek, které se zde podle následného popisu spojí v *sušumně*.

(113) [Jógin] by měl soustředit dech<sup>23</sup> (*vāju*) [v oblasti] pod pupkem a nad konečnickem (*guda*) po dobu pěti *ghatik* (tj. 2 hodiny). Díky tomu nastane soustředění země (*prthiví dháraná*), které odstraňuje ohrožení od zemského živlu. (114) Jógin nemůže být zabit živlem země.

Pak by měl soustředit dech v pupku po dobu pěti *ghatik* (tj. 2 hodiny). (115) Díky tomu nebude hrozit žádné nebezpečí od vody a jógin nemůže být zabit vodou.

[Jógin] by měl soustředit dech v oblasti nad pupkem po dobu pěti *ghatik* (tj. 2 hodiny). (116) To je soustředění ohně (*agnéja-dhāranā*). Nemůže být zabit ohněm. Jeho tělo se nespálí ani kdyby bylo hozeno do ohniště.

(117-119) [Jógin] by měl soustředit dech po dobu pěti *ghatik* (tj. asi dvě hodiny) do [oblasti] široké tři pídě (*pradéša*)<sup>24</sup> mezi pupkem a obočím. To je soustředění vzduchu (*vájavi*). Jógin se nemusí ničeho obávat od vzduchu.

Jógin by měl pečlivě soustředit dech nad bodem mezi obočím po dobu pěti *ghatik* (tj. 2 hodiny). To je soustředění prostoru (*ákāša-dhāranā*). Díky praxi soustředění prostoru, překoná úplně smrt. (120) Ať bude kdekoli, bude prožívat velkou blaženost.

Tímto způsobem by měl moudrý jógin provádět patero soustředění. (121-123) Pak bude jeho tělo pevné a on nezemře. Pro [jógina], který takto provádí patero soustředění nenastane smrt ani při konečném kosmickém rozpuštění (*brahmana pralaja*).

### **[3.4.2 Meditace (*dhjána*)]**

Poté by měl [jógin] provádět meditaci (*dhjána*). Měl by zadržet dech na šedesát *ghatik* (tj. 24 hodin) a meditoval na božstvo, které mu daruje to, co chce. Tím nastane *saguna dhjána*, která přináší síly jako stát se nekonečně malým apod. (124) Díky meditaci na *nirguna* (tj. něco bez vlastností) – jako je [např. meditace na] prostor – vstoupí na cestu k osvobození.

### **[3.4.3 *Samádhi*]**

Když dokonale ovládl *nirguna dhjánu*, měl by [jógin] praktikovat *samádhi*. (125) Již po dvanácti dnech dosáhne *samádhi*. Díky zadržení dechu, dosáhne moudrý osvobození za života. (126) *Samádhi* je stav totožnosti individuálního a univerzálního Já. Pokud [jógin] touží po odložení [svého] těla [a] pokud ho chce sám odložit (127) měl by ustát ve veškeré činnosti, dobré i špatné a rozpustit [se] do nejvyššího *brahman*. A pokud [nechce] odložit své tělo, pokud je mu drahé (128) měl by se toulat po všech třech světech obdařen silami jako je schopnost stát se nekonečně malým atd. Může se stát, pokud si to bude přát, bohem a toulat se v nebi. (129) Anebo pokud si to bude přát, může se v okamžiku stát člověkem nebo *jakšou*<sup>25</sup> Anebo se může chtít stát zvířetem: lvem, tygrem, slonem nebo koněm. (130) Moudrý jógin se takto toulá, jak chce, jako velký pán (*mahéšvara*).

Vysvětlil jsem ti, Sánkrti, cestu dávných zřeců (*kavi-márga*) v podobě jógy s osmi částmi.

---

<sup>23</sup> *dhārayet vāyu*.

<sup>24</sup> V sanskrtském originálu, který mám k dispozici je *nābhibhruvo hi madhye tu pradeša-traya-samyute*. Překladač verze, ze které čerpám sanskrtský originál chápe *pradeša* ve významu „místo“ a proto překládá „...soustředit dech na tři hlavní místa“ a dodává k tomu, že jde o tři čakry: *anáhatu, višuddhi* a *ádžňu*. Tento výklad se zdá ale velmi pochybný a není pro něj dobrý důvod ani v samotném textu (a pozdější hatha-jógové texty, které pracují s *dháranou* na pět živlů ji také nespojují s konkrétními čakrami).

<sup>25</sup> *Jakšové* jsou druhem nadpřirozených bytostí, něco jako duchové přírody.

### [3.5 Cesta adeptů jako je Kapila]

(131) Dále ti vysvětlím nauku adeptů jako je Kapila. Rozdíl je jen rozdílem v praxi, ale výsledek je u obou [cest] stejný.

#### [3.5.1 Velká pečeť (mahá-mudrá)]

(132) Pečlivě popíšu velkou pečeť (*mahámudrá*) tak, jak ji učil Bhairava.<sup>26</sup> [Jógin] by měl dát patu levé nohy k perineu. (133) Měl by natáhnout pravou nohu a pevně ji držet oběma rukama. Poté, co přiložil bradu na hrudník, by se měl naplnit vzduchem. (134) Než vydechne by měl pomocí zádrže dechu (*kumbhaka*) zadržet [dech] na tak dlouho, jak dokáže. Po praxi s levou nohou, by měl praktikovat na pravou.

#### [3.5.2 Velký zámek (mahá-bandha)]

(135) [Jógin] by měl dát natažené chodidlo na své stehno. To je velký zámek (*mahábandha*) a měl by se praktikovat stejně jako [velká] pečeť.

#### [3.5.3 Velké proražení (mahá-védha)]

(136) Když je v *mahámudře*, měl by [jógin] jemně udeřit svým zadkem o zem. To je velké proražení (*mahávédha*). Praktikují ji ti, kteří dosáhli dokonalosti.

#### [3.5.4 khéčarí-mudrá]

(137) Dále by [jógin] měl obrátit svůj jazyk dozadu a držet ho v dutině lebky s pohledem upřeným mez obočí. To je *khéčarí-mudrá*.

#### [3.5.5 Džálandhara bandha]

(138) [Jógin] by měl stáhnout své hrdlo a pevně přitisknout bradu na hrudník. To je *džálandhara bandha*. Zabraňuje ztrátě nektaru nesmrtnosti (*amrta*). (139) Oheň v břiše hoří jasně, dokud pije nektar nesmrtnosti, který kape z lotosu s tisícem [okvětních plátků] v lebce vtělených bytosti. (140) A tak, aby oheň nemohl pít nektar nesmrtnosti, by ho [jógin] měl pít sám. Díky takovéto neustálé praxi, půjde zadní cestou (141) a učiní tělo nesmrtným. Proto by měl člověk provádět *džálandharu*.

#### [3.5.6 Uddijána bandha]

*Uddijána* je snadná a vždy vysvětlovaná, protože má mnoho blahodárných vlastností. (142) Díky pravidelné praxi i stařec omládne. Se zvláštním úsilím by [jógin] měl vytáhnout břicho vzhůru a tlačit ho dolů. (143) Když bude takto praktikovat po šest měsíců, zajisté překoná smrt.

#### [3.5.7 Múla-bandha]

Ten, kdo pravidelně provádí *múla-bandhu* je znalcem jógy. (144) Měl by stlačit řitní otvor patou a silou stahovat perineum znovu a znovu, aby jeho dech stoupal vzhůru. (145) Pomocí *múla-bandhy* se spojí stoupající (*prána*) a klesající dech (*apána*), *náda* a *bindu*, a tím zajisté nastane úplný úspěch v józe.

---

<sup>26</sup> Bhairava je jedna z forem Šivy.

### [3.5.8 Viparítakarana]

(146) Technika nazývaná *viparítakarana* ničí všechny nemoci. Trávicí oheň vzroste tomu, kdo se bezustání věnuje její praxi. (147) Musí jíst velké množství jídla, Sánkrti. Pokud by jedl málo, ten oheň [ho] spálí. (148) Vyslechni si, Sánkrti, jak slunce může být nahoře a měsíc dole. První den by hlava měla být dole a nohy nahoře na krátkou dobu. (149) Díky praxi, která bude každý den o trochu delší, po šesti měsících zmizí šedé vlasy a vrásky. (150) Ten, kdo [ji] praktikuje po tři hodiny je znalcem jógy.

### [3.5.9 Vadžróli]

Naučím [tě] *vadžróli*, které všichni jóginí udržují ve skrytu, (151) neboť je to velké tajemství, které nemůže být dáváno kdekomu. Ale mělo by se předat tomu, kdo je nám drahý jako vlastní život. (152) Jógin, který zná *vadžróli* je hoden úspěchu, i když se chová požitkářsky a neřídí se pravidly učenými v józe. (153) Povím ti o dvou věcech, které jsou k tomu potřeba, které jsou obtížně získatelné a které prý přináší [jóginovi] úspěch, pokud je získá: (154) Mléko a *āṅgīrasa*<sup>27</sup>. Z nich je první [snadno] dostupná. Druhá je pro muže obtížně získatelná. Musí využít nějaké strategie<sup>28</sup>, aby ji získali od žen. (155-156) Muž by se měl snažit nalézt ženu oddanou praxi jógy. Muž nebo žena mohou dosáhnout úspěchu, pokud se neohlížejí na pohlaví toho druhého a praktikují s myslí upřenou jen na svůj vlastní cíl. Jestliže se semeno pohybuje, [jógin] by ho měl táhnout vzhůru a uchovat ho. (157) Takto uchované semeno vskutku překoná smrt. Smrt [nastává] kvůli ztrátě semene, život z jeho uchování. (158-160) Všichni jóginí dosáhnou úspěchu díky uchování semene.

Způsob praxe, skrze níž nastane *amaróli* a *sahadžóli*, se vyučuje v tradici adeptů.

## [4. Královská jóga (*rádža-jóga*) a stádium dokončení (*nišpattjavasthá*)]

[Jógin] by měl praktikovat pomocí těchto [technik], které zde byly učeny, každou ve správnou dobu. Poté se objeví *rádža-jóga*. Bez nich k tomu zajisté nedojde. K úspěchu nedojde díky povrchní znalosti<sup>29</sup>. Nastane jedině skrze praxi.

(161) Jakmile [jógin] dosáhne úžasné *rádža-jógy*, která podřídí všechny bytosti jeho vůli, může dělat vše nebo nic, chovat se, jak chce. (162) Když je jóginův čin (*krijá*) dokončen bez jógy, [nastává] stádium dokončení (*nišpatti*), které přináší odměnou užívání si a osvobození.

(163-166) Naučil jsem tě vše, bráhmáne. Praktikuj jógu, Sánkrti!“

Po vyslechnutí těchto slov došel Sánkrti dokonalého úspěchu díky milosti Dattátréji a dosáhl jógy.

Ten, kdo pravidelně studuje tento text a učí ho dobré lidi, postupně bez pochyby dosáhne úspěchu v józe. Ať už v lesích nebo v domech, jóginí oddaní praxi žili šťastně po dlouhou dobu osvobození od

<sup>27</sup> *Āṅgīrasa*. Není úplně jasné, o co jde. Podle všeho jde o ženské sexuální tekutiny (*āṅgi* ve smyslu ženského těla, případně konkrétně ženských pohlavních orgánů a *rasa* jako esence). James Mallinson (*Yoga and Sex: What is the Purpose of Vajrolīmudrā?*, str. 4, dostupné [https://www.academia.edu/4652312/Yoga\\_and\\_Sex\\_What\\_is\\_the\\_Purpose\\_of\\_Vajrol%C4%ABmudr%C4%81](https://www.academia.edu/4652312/Yoga_and_Sex_What_is_the_Purpose_of_Vajrol%C4%ABmudr%C4%81)) upozorňuje na komentář *Bṛhatkhecarī-prakāśa* k textu *Khecarīvidyā*, kde je a *āṅgīrasa* definována jako *rajas*, tj. menstruační krev či další vaginální tekutiny. V pozdějších textech (jako je *Śiva-saṃhitā* z 15. stol.) se v rámci *vadžróli* mudry vtahuje zpět penisem směs spermatu a *rajas*. V Dattátréja-jóga-šástrě ovšem není taková varianta popsána, a tak není jasné k čemu jógin *āṅgīrasa* potřebuje.

<sup>28</sup> *Upāyataḥ*

<sup>29</sup> *Dīnmātreṇa*

opakovaných smrtí<sup>30</sup>. Proto by se měl člověk ze všech sil snažit praktikovat jógu pravidelně. (167) Praxe jógy je odměnou za zrození, tudíž ti, co ji nepraktikují, plýtvají svým životem. Kéž každý zakusí její blaženost díky milosti bohyně *Mahámáji*! (168) Proto by měl člověk uctívat jí, v níž toto vše je spojeno.

(169) Já, i když postrádám oddanost, bezustání uctívám lotosová chodidla Višnu [v jeho podobě] Dattatreji – učitele všech lidí, klenotu oddanosti, na kterého stačí pomyslet a odstraní i obtíže mudrců a dá jim úspěch v józe, který je ze soucitu učitelem jógových textů, které bez námahy pohltní [naše] srdce.

---

<sup>30</sup> ? *bahukālavivarjitāḥ*. Takto s otazníkem uvádí a překládá J. Mallinson. *Bahu* znamená „mnoho“, *kāla* je doslova „čas“ a v přeneseném smyslu „smrt“, *vivarjitāḥ* znamená „ti, kdo jsou od něčeho osvobozeni“.