

# Pataňdžali: O jogínské disciplíně

## Kap. 1: O soustředění – podstatě jogínské disciplíny



- 1.1. A nyní o jogínské disciplíně (tj. o umění být ve skutečnosti)
- 1.2. Jóga znamená: klid mysli.
- 1.3. Tím se mysl usídí ve své vlastní přirozené rovnováze.
- 1.4. V opačném případě se stane mysl sama sobě objektem a potýká se s povykem, který v ní tím vyvstává.
- 1.5. Povyků v mysli je patero druhů; buď se mne takzvaně dotýkají, nebo jsem jimi takzvaně nedotčen.
- 1.6. V mysli vyvstává těchto pět druhů povyku: pravdivé uvažování, falešné uvažování, představování si, dojem spánku a vzpomínání.
- 1.7. Pravdivé uvažování je: přímé smyslové vnímání, vlastní rozumová úvaha a informace od člověka, který ví.
- 1.8. Falešná úvaha je iluze, která se jen jeví pravdivou, nemá ale podklad ve skutečnosti.
- 1.9. Představování si je pojmenovávání smyšlenek, které ve vnějším světě neexistují.
- 1.10. Dojem spánku vzniká po bezesném spaní a je jakoby dočasným stavem nebytí.
- 1.11. Vzpomínání je udržování minulých prožitků, jimž nedovolím, aby pominuly.
- 1.12. Zpovykovaná mysl se uklidní disciplinovanou snahou a odzotožňováním.
- 1.13. Disciplinovanou snahou je cílená snaha ztišit pětici povyků v mysli a ustavit mysl v klidu.
- 1.14. Aby byla tato disciplína smysluplná, je třeba ji provádět s upřímnou oddaností po dlouhou dobu a s odhodláním dosáhnout cíle, mít cíl stále před očima.
- 1.15. Odzotožňování je překonávání impulzů chtění, které mám vůči věcem ve světě, ať už je mám nadosah, anebo jsem o nich jen slyšel. Odzotožňování je překonávání

impulzů chtění, které mám vůči věcem ve světě, ať už je mám nadosah, anebo jsem o nich jen slyšel.

- 1.16.** Ještě lepší cestou odzotožnění je schopnost uvědomit si, co je to „chtění“ samotné, a přestat o něj mít zájem, uvědomit si, že nejsem jeho hříčkou.
- 1.17.** Vstupní meditací je meditace, kterou lze nazvat meditací „o něčem“. Postupně v ní medituji (1) o věcech světa vnějšího, (2) o věcech světa vnitřního, pak (3) si uvědomuji jejich vzájemnou harmonii, až nakonec (4) беру za objekt meditace své já (svou „duši“).
- 1.18.** Jiná meditace je v případě, že mysl nedrží žádný objekt nebo myšlenku (což je potřeba nejprve trénovat). Pak jsou v mysli znát jen podvědomé sklony a obrazy.
- 1.19.** Kdybych byl duší bez těla, anebo bytostí, která si sama sebe neuvědomuje, byl bych v takovém (1.18) stavu přirozeně (nemohl bych v takovém stavu dělat jógu a ani bych nemohl nic dělat „se sebou“ – vždyť bych nevěděl, že jsem, život by se „mi děl“).
- 1.20.** (Abych tedy pochopil skutečnost bytí coby bytost v živém lidském těle,) mám jinou možnost: skálopevné přesvědčení a víru (nikoliv doufání), energické odhodlání, vytrvalé sebeupomínání a soustředěnost.
- 1.21.** Když je odhodlání pevné, jde toho dosáhnout rychle.
- 1.22.** Ti, co za tím nejdou s plným odhodláním, dosáhnou cíle podle toho, kolik tomu dávají: trošku, víc, nebo hodně.
- 1.23.** Anebo (se nabízí ještě jiná možnost, jak se přiblížit skutečnosti bytí: tou je) spočinout v tom, co mě přesahuje.
- 1.24.** Tím, co mne přesahuje, je myšleno: představa dokonalosti bez tvaru, vše prostupující, nedotčená příčinou ani důsledkem, děním ani chtěním.
- 1.25.** To je místo nejzazšího poznání, původ všeho.
- 1.26.** Je to vždy přítomné všeznající bezčasí, které vnuklo poznání všem těm, kteří v minulosti už skutečnost pochopili. Ono bylo jejich učitelem.

- 1.27. To, co mne přesahuje, je tónem (který zní, ale nikoliv vysvěceným zvukem, který si běžně představujeme nebo který bychom mohli vydat či zaslechnout; pro sluch ho lze naznačit vyslovením slabiky) „OM“.
- 1.28. Je třeba tomu tónu naslouchat a uvědomovat si jeho skutečný význam.
- 1.29. Taková je cesta, kterou se přenesu přes překážky a dokážu si uvědomit skutečnost.
- 1.30. Vědomí ale ve mně může být rozptylované překážkami. Jsou jimi: nemoci, těžkopádnost, pochybovačnost, zanedbávání (prokrastinace), lenost, chtění věcí ve světě, dělání si iluzí, neschopnost se soustředit a neschopnost vytrvat.
- 1.31. A když na takové překážky dojde, tak se mě chopí bolest, deprese, fyzická roztěkanost a těžkopádný dech.
- 1.32. Proti tomu musím postavit své odhodlání: dosáhnu cíle, který jsem si předsevzal.
- 1.33. (Vůči světu kolem sebe zaujímat) postoj přátelskosti, soucitu (ne lítosti), radostnosti a nesouzení, zda se mi něco líbí nebo nelíbí, zda je to „dobré“ nebo „špatné“.
- 1.34. Nebo: vědomě řídit nádech a výdech a ovlivnit tím energii svého těla.
- 1.35. Nebo: plně se soustředit na nějakou činnost.
- 1.36. Nebo: meditovat na jasné milující vnitřní světlo.
- 1.37. Nebo: uvědomit si, že ve skutečnosti vlastně není nic, co potřebuji, ani co bych teď musel, a že všechno je ve skutečnosti správně právě tak, jak to je.
- 1.38. Nebo: analyzovat své sny a spánek.
- 1.39. Nebo: spočinout myslí na jakémkoliv objektu, který je mi milý a přináší mi radost a klid.
- 1.40. Tak lze pochopit skutečnost jaká je: (že vše je odrazem všeho ostatního; a tudíž chápu-li věci malé, chápu tím i vše ostatní...) od atomu až po celý vesmír.
- 1.41. Stejně jako krystal se zabarví do barvy čehokoliv, co se k němu přiblíží, tak i mysl – je-li ztišená a bez povyku – přesně odrazí v sobě to, co se v ní právě jeví (uvědomuje). To je právě podstatou meditace „o něčem“, totiž meditace na nějakou věc.

- 1.42.** Taková meditace počíná tím, že objekt v mysli držím, aniž bych si uvědomoval, že ve skutečnosti je rozdíl mezi tím, co ta věc je, jejím „názvem“, a představou té věci v mé mysli. To vše je nejprve spojené v jeden „objekt“.
- 1.43.** Když zajdu v meditaci dál a oprostím se od předsudků ze své vlastní paměti a minulosti, tj. dělám, jako bych já nebyl, pak z toho, co v tu chvíli držím v mysli, vysvitne skutečnost tak, jak je projevená v objektu, který v mysli držím.
- 1.44.** Takto jde meditoval jak o věcech a objektech hmotných, tak i o abstraktních konceptech.
- 1.45.** A takto jde postupně zajít až k čemusi, co můžeme nazvat počátkem.
- 1.46.** Tyto všechny dosud vyjmenované meditace mají v sobě vždy objekt.
- 1.47.** Zdokonalováním se v meditaci oproštěné od „já“ na abstraktní objekty (1.43) se mi otevrou dveře k uvědomění si podstaty bytí.
- 1.48.** A to je místem bytí takového, jaké je ve skutečnosti.
- 1.49.** Z takového místa se mi dostává pochopení skutečnosti v úplně jiném, jasném světle... (Je to jiná liga –) oproti dosavadním rozumům a informacím získaným z knih a díky intelektu.
- 1.50.** Toto (nikým nezprostředkované) přímé poznání a zažití skutečnosti odsune mé dosavadní získané představy a domněnky, byť mi byly sebedražší, do zapomnění.
- 1.51.** Když odezní z mysli i tato (1.50) bezprostřednost pochopení skutečnosti takové, jaká je, zůstane v mysli jen čiré živé vědomí.