

Pataňdžali: O jogínské disciplíně

Kap. 2: O tom, proč a jak disciplína



- 2.1. Je třeba si osvojit: (1) sebekontrolu nad vlastním chtěním, (2) sebestudium a (3) umět spočinout v tom, co mne přesahuje.
- 2.2. Dostaví se tak uvědomění si skutečnosti tak, jak je, a rozpouští se tím vlastní záseky, které mi stojí v cestě (k pochopení).
- 2.3. Vlastní záseky jsou: neuvědomování si, vztahovačné ztotožňování se, impulzivní chtění, impulzivní nechtění a strach z nebytí.
- 2.4. Neuvědomování si je základní příčinou všech dalších záseků; umí být (1) neprojevené, (2) zachycené, (3) přerušené a (4) plně projevené.
- 2.5. Neuvědomování si znamená: myslet si, že (1) to, co je pomíjivé, vytrvá; že (2) to, co je nedokonalé, je dokonalé; že (3) to, co mi přináší utrpení, mi přináší slast; že (4) jsem něčím, čím nejsem.
- 2.6. Ztotožňování znamená myslet si, že vědomí a vnímání je jedním, tj. že duše a mysl jsou jedno a totéž.
- 2.7. Impulzivní chtění je dožadování se příjemného.
- 2.8. Impulzivní nechtění je odpor k nepříjemnému.
- 2.9. Strach z nebytí je vlastní i těm nejmoudřejším, má svou vlastní sílu a sám sebe vtěluje do každého dalšího života.
- 2.10. Jsou-li záseky zvládnutelné vůlí, je možné proti nim působit tak, že myslím a konám jejich opak.
- 2.11. Předcházet jim jde meditací.
- 2.12. Příčiny záseků tkví v mé dosavadní existenci, ať je to zřejmé a projevené, nebo nikoliv.

- 2.13.** A dokud tyto příčiny existují, nesou i své plody: tím, že se znovu rodí, znovu trvají, znovu musí být zažívány.
- 2.14.** Dál tak vedou svůj běh strastí nebo radostí podle toho, jestli jsem dělal věci dobré nebo špatné.
- 2.15.** Kdo si to uvědomí, vidí svět jako jedno velké utrpení, protože vše, co se děje, je souborem neustálých proměn, trápení, důsledků předchozích příčin a nemožností se dobrat konce.
- 2.16.** Utrpení je třeba předcházet (tím, že si ho budu uvědomovat), dokud se ještě neprojeví.
- 2.17.** A to tak, že se odzotožňuji od toho, co se mi děje, i od toho, co dělám.
- 2.18.** Zdání (dění ve světě i mého jednání) klame, zdá se totiž, že je vidět celé, ale není to tak, zdá se, že se děje, přitom ale je „děno“, zdá se, že trvá, přitom ale pomíjí; je jen odrazem všeho ostatního a zejména mých vlastních smyslů a mého vlastního vnímání a slouží tomu, aby bylo (mnou) zažito a (mnou) opuštěno.
- 2.19.** Skutečnost se mi tak může jevit na mnoho způsobů: obecná, konkrétní, už být něčím, nebo ještě být něčím, nebo už nebýt ničím apod.
- 2.20.** Mé skutečné já je toho všeho jen svědkem: je schopností vnímat. Ale vždy, byť by bylo sebeodzotožněnější, bude hledět na svět „skrze svět“.
- 2.21.** Vždyť to právě je smyslem celého bytí: je to důvod, jak to, že to, co vidím, existuje.
- 2.22.** A i přesto, že si to uvědomím, svět se jen tak nerozplyne: vždyť tu jsou všechny ty ostatní perspektivy, z kterých ostatní duše hledí na svět, a pro ně je to, co vidí, dál „skutečné“.
- 2.23.** A je to právě tento trik, tato iluze – že si myslím být skutečným „čímsi“ ve skutečném světě – která umožňuje si to celé uvědomit.
- 2.24.** Existence této iluze je právě „neuvědomováním si“.
- 2.25.** Překonání této iluze je cestou do skutečnosti.
- 2.26.** Tohoto „vysvobození“ dosáhnu vytrvalým vědomým uvědomováním si rozdílu mezi tím, co je „já“, a tím, co se mi jeví (tj. svět).
- 2.27.** Cesta k tomu má sedm kroků.

- 2.28.** Praktikováním disciplíny jógy vyčistím z cesty své záseky a rozsvítí se mi, začnu to celé chápat.
- 2.29.** Osm dílů má praxe jógy: chování vůči světu, chování vůči sobě, ovládání těla, ovládání energií, ovládání smyslů, soustředit se, meditovat, chápat.
- 2.30.** Při jednání vůči světu je třeba dodržovat tyto zásady: nenásilnost, pravdivost, nekrást, být nespoutaný, nebýt sobec.
- 2.31.** Tyto zásady smýšlení jsou platné vždy, všude a pro každého.
- 2.32.** Vůči sobě je třeba dodržovat tyto zásady: čisté tělo, spokojené srdce, ovládat své vlastní chtění, sebestudium a umět spočinout v tom, co mě přesahuje.
- 2.33.** Trápí-li mě jejich porušování, ujasňuji si správné uvažování, které proti jejich porušování působí.
- 2.34.** Násilí a porušování dalších vyjmenovaných (viz. 2.30), ať už tím, že je budu sám dělat, podněcovat je, nebo je schvalovat, povede k zatmění, krutosti a zblbnutí, k nikdy nekončícímu začarovanému kruhu utrpení. Tak uvažuj.
- 2.35.** Ten, kdo není násilný: v jeho přítomnosti se neděje žádné násilí.
- 2.36.** Ten, kdo je pravdivý: tomu se dostane vždy to, co je pravdivé.
- 2.37.** Ten, kdo nekrade: k tomu připlyne bohatství.
- 2.38.** Kdo je nespoutaný: tomu se dostane velké vitality a síly.
- 2.39.** Kdo není sobec a nemá touhu mít: ten pochopí podstatu života – jeho minulost a budoucnost.
- 2.40.** Čistota těla způsobí, že se přestanu zhlížet ve svém těle (stane se mi nástrojem, o který se mám starat přesně tolik, kolik je potřeba, o nic víc, o nic míň); a způsobí, že ztratím zájem o těla ostatních lidí.
- 2.41.** Kdo má čisté tělo, ten získá klid v mysli, sílu se soustředit, kontrolu nad svými smysly a sílu chápat skutečnost, takový je připraven pro jógu.
- 2.42.** Kdo má čisté srdce, ten získá přirozenou radostnost.
- 2.43.** Vůle ovládat své energie spálí mé vnitřní nedostatky, posílí tělo a zostří smysly.

- 2.44.** Sebestudiem a studiem textů těch, kteří pochopili (o čem je tu řeč), pochopím sám sebe a vykřešu ze svého nitra dřímající vlohy a génia tak, jako by můj vlastní anděl strážný vedl mé kroky.
- 2.45.** Spočínutím v tom, co mě přesahuje, získám schopnost se dokonale soustředit a pochopit všechno, co chci znát.
- 2.46.** Ovládání těla znamená schopnost fyzicky zaujmout pevnou a pohodlnou pozici.
- 2.47.** Když dostatečnou praxí v ovládání těla opadne všechnen nekomfort, otevírají se myslí dveře k pochopení.
- 2.48.** A tu se dostávám mimo dosah protikladů.
- 2.49.** Ve správné pozici těla následuje vědomé řízení vdechů a výdechů – a tím kontrola nad vlastní energií.
- 2.50.** Řízení vdechů a výdechů znamená mít kontrolu nad třemi aspekty energií: nádech, výdech a zádrž. Jde ovládat rytmus, hloubku, počet a trvání dechů.
- 2.51.** A je ještě čtvrtý aspekt: ten je mimo dosah vnějších i vnitřních projevů dechu.
- 2.52.** Takto mizí závoj, který zahaloval vnitřní světlo vědomí.
- 2.53.** A mysl získává schopnost se soustavně soustředit, tj. meditovat.
- 2.54.** Když mysl stáhne svou pozornost od vnějších jevů dovnitř „na sebe“, i smysly ji následují. Mysl tak začíná spočívat ve svém vlastním přirozeném rovnovážném stavu.
- 2.55.** Tak je dosaženo dokonalé kontroly nad smysly.