

Patañžali: O jogínské disciplíně

Kap. 3: O změnách přirozenosti a chápání jevů



- 3.1. Upoutání mysli na jedno místo je soustředěním.
- 3.2. A prodloužením tohoto stavu je meditace.
- 3.3. Jsem-li v meditaci dokonale odzotožněný a jediný, co zbývá, je podstata objektu, na který medituji – tam se dostaví pochopení/chápání.
- 3.4. Tyto tři díly jógové disciplíny (3.1–3.3) současně praktikované jsou procesem vžití se.
- 3.5. Umím-li takto chápat, získávám schopnost poznání věcí tak, jak skutečně jsou.
- 3.6. A toto skutečné vnímání mohu použít na cokoliv.
- 3.7. Poslední tři díly jógové disciplíny jsou daleko intimnější, jsou „vnitřním“ procesem, v porovnání s pěti předchozími díly jógové disciplíny.
- 3.8. V porovnání s meditací prázdnoty jsou (poslední tři díly jógy) ale stále činností vnějšího světa.
- 3.9. Výsledkem snahy získat takto kontrolu se dostaví proměna mysli: sama začne být přirozeně klidná, a v tom vidím, jak v rychlém sledu v mysli vyvstávají podvědomé myšlenky, aby vzápětí byly svými protiklady potlačovány.
- 3.10. Když si osvojím toto „místo“ ve své mysli, stane se proces sledování podvědomí klidným během.
- 3.11. A dostaví se proměna mysli v mysl setrvale chápající: tam začne opadat zájem mysli o vnější svět a mysl se začíná sama přirozeně soustředit, aniž by bylo nutné ji k tomu nutit.
- 3.12. A dostaví se proměna mysli v mysl vyrovnanou: každý výkyv, konflikt a kontrast nyní mysl vnímá coby podnět k uvědomění si souladu skutečnosti.

- 3.13.** A tím dochází k proměně samotné mé přirozenosti: jakoby mé vlastní vjemy a „těsto, ze kterého jsem uhněten“, procházejí proměnou. Dostavuje se proměna mého chování, proměna toho, jak vidím svět, a tím se mění celá má situace. Měním se od samého základu.
- 3.14.** Mé ve světě vysvěcené já – tělo, mysl, mé energie, mé „živé já“ – se mění podle toho a do té míry, jak dochází k soustředění, uvědomování si a chápání, a tudíž k proměnám z nich vcházejících.
- 3.15.** A proto se také každý člověk mění a chápe sebe sama různě. Ne každý zažívá – a tudíž chápe – totéž.
- 3.16.** Jakmile se dostaví tyto tři posledně jmenované proměny a já tyto proměny samotné pochopím, začnu chápat skutečnosti daleko přesahující můj dosavadní pohled na svět.
- 3.17.** Oddělím-li název toho, co chci pochopit, od toho, čím to je ve skutečnosti, a také od toho, jak si to představuji v mysli, a soustředím-li se na pochopení každého z těchto tří aspektů, uvědomím si a pochopím podstatu všeho.
- 3.18.** Když se vžiji do svých podvědomých sklonů, zvyků a myšlenek, pochopím jak to, že jsem takový, jaký jsem.
- 3.19.** Když pochopím, jak se tvoří v mysli obraz vnějšího světa, pochopím i to, jaký mají ostatní bytosti v myslích „svůj vlastní svět“.
- 3.20.** I když pochopím „vnitřní světy“ druhých lidí, nepoznám tím, co konkrétně za objekty v mysli mají, protože objekty mysli nemají základ ve skutečnosti.
- 3.21.** Když se soustředím a vžiji se do podstaty svého vlastního fyzického projevu (tělesné formy), ovládnou to, jak vzniká, a tím mohu učinit vlastní tělo nevnímátným.
- 3.22.** Zkoumám-li a uvědomím-li si, jak příčinné souvislosti buď jsou v neustálém běhu, anebo nejsou v běhu vůbec, anebo soustředím-li se na osudová znamení a uvědomím-li si je, získám znalost o své vlastní smrti.
- 3.23.** Když se soustředím a vžiji se do podstaty přátelskosti, soucitu a podobných kvalit, stanou se mým vtělením.

- 3.24.** Soustředím-li se na podstatu jakékoliv jiné věci nebo zvířete a uvědomím-li si ji, stanou se mým vtělením.
- 3.25.** Uvědomím-li si své vnitřní světlo, začnu vnímat věci, které jsou velmi jemné, skryté, neviditelné nebo vzdálené.
- 3.26.** Soustředím-li se na Slunce, pochopím podstatu vesmíru.
- 3.27.** Soustředím-li se na Měsíc, pochopím postavení planetárních těles.
- 3.28.** Soustředím-li se na polární hvězdu, pochopím logiku pohybu planet a hvězd.
- 3.29.** Soustředím-li se na metabolismus svého těla, pochopím tělesnou fyziologii.
- 3.30.** Soustředím-li se na oblast krku, ovládnou hlad a žízeň.
- 3.31.** Soustředím-li se na místo v těle, kde se nádech mění ve výdech, získám schopnost ustrnout bez hnutí.
- 3.32.** Soustředím-li se na oblast frontálního kortexu, pochopím, jak viděli svět ti, kteří jej pochopili.
- 3.33.** Všechny tyto věci lze pochopit i bez soustředění – tím, že jsou pochopeny prostým náhlým osvícením.
- 3.34.** Soustředím-li se na oblast srdce, pochopím, jaká je má mysl ve „svém nitru“.
- 3.35.** Myslet si, že něco zažívám, je ve skutečnosti neschopností pochopit rozdíl mezi myslí a vlastní duší – které jsou zcela protikladným jevem. Když vlastní mysl, odzotožněná, jejíž podstatou je rovnováha a soulad, dokonale odráží skutečnost, pak pochopím, jak je má vlastní duše ve skutečnosti jednou jedinou (kosmickou) duší.
- 3.36.** Z tohoto pochopení se dostaví mimořádné, autentické vnímání smyslů, které tak dokážou dosáhnout daleko za hranice vlastního těla.
- 3.37.** To vše jsou mimořádně mocné nástroje ve světě, ale jsou to zároveň překážky na cestě sebepoznání.
- 3.38.** Když uchopím samou podstatu příčinnosti těla a vžiji se do ní, tj. jak fyzické je důsledkem duševního a duševní má svou ještě subtilnější příčinu, získám schopnost přenést se do jiného těla.

- 3.39.** Soustředěním se a pochopením energie, která působí proti gravitaci v těle, získám schopnost překonat fyzické překážky.
- 3.40.** Když pochopím energii těla, kterou tělo vstřebává, budu vyzařovat úžasnou sílu.
- 3.41.** Uvědomím-li si vztah mezi prostorem a zvukem, začnu umět skutečnosti naslouchat intuitivně.
- 3.42.** Když si uvědomím vztah těla k prostoru, získám lehkost a schopnost přenášet se prostorem.
- 3.43.** Schopnost takového autentického odztělesnění své duše – to je místo, kde se světlo pochopení skutečně začíná odhalovat.
- 3.44.** Pochopením vztahu mezi potenciálem z něj ještě neprojevených a z něj už projevených jevů a věcí získám schopnost ovládat prvky, z kterých se skládá svět.
- 3.45.** Z tohoto poznání (3.44) vyvstávají schopnosti jako měnit měřítko jevů od největšího po to nejmenší apod. a manipulovat sebe a jevy světa jakoby v rozporu s fyzikálními zákony.
- 3.46.** Tato míra pochopení vede přirozeně k tomu, že taková bytost se stává fyzicky dokonalou, stává se útočištěm pro všechny ostatní, stává se silnou a neochvějnou.
- 3.47.** Když pochopím vztah mezi pocitem individuality „já“ a potřebou těla a mysli zabírat „místo“ v čase a prostoru, dokonale tím ovládnou vnímání svými smysly.
- 3.48.** Když si uvědomím vztah mezi přirozenou rovnováhou veškerého bytí a mým vědomím, získám schopnost poznat a ovládat cokoliv.
- 3.49.** Koho nechává chladným i taková míra moci a síly, z něj se vytrácí samotné kořeny podvědomých a životu vlastních sklonů nechápat skutečnost. Dostaví se sjednocení se skutečností.
- 3.50.** Zaměstná-li taková mysl tyto síly ve vnějším světě, táhne ji to zpět do světa, což sice zaměstná tělo a mysl, pro duši to ale není nijak přínosné. Zaměstnávat se vnějším světem je vždy „jednáním“, které z pohledu skutečnosti nikdy „nikam nevede“.
- 3.51.** Pochopím-li, jak jednotlivé změny vnějšího světa plynou v proudu času, moment za momentem, získám tím schopnost přesně chápat rozdíl mezi vědomím (mou duší) a vším ostatním.

- 3.52.** A tím pochopím podobnost zdánlivě neslučitelných jevů. Získám schopnost rozlišit i jevy, které se zdají být zcela identické.
- 3.53.** Z rozlišování mezi vědomím a vším ostatním plyne poznání, že všechny smyslově vnímané objekty je potřeba brát s rezervou a že je na mnoho způsobů vnímám nesprávně.
- 3.54.** Jakmile ustavím zřetelně ve své mysli rozdíl mezi vědomím (mou duší, tj. tím, kdo jsem ve skutečnosti) a myslí (tj. tím, co je), jsem ve skutečnosti.