

Jóga pro samouky

(15)



Hlubší význam ticha a duchovní oko (JS-13)

zveřejněno na www.ceskaakademiejogy.cz a
www.rudolfskarnitzl.cz

Pro Tebe jsem byl stvořen
Šrí Paramahansa Jógánanda

Pro Tebe samotného jsem byl stvořen. Byl jsem stvořen, abych položil květy oddanosti k Tvým nohám na oltář rána.

Mé ruce byly stvořeny, aby Ti ochotně sloužily, aby zůstávaly zkřížené v hlubokém obdivu při očekávání Tvého příchodu, a když Ty přijdeš, aby okoupaly Tvá chodidla mými slzami.

Můj hlas byl stvořen, aby opěvoval Tvou slávu.

Mé nohy byly stvořeny, abych všude hledal Tvůj chrám.

Mé oči byly stvořeny jako kalich, do nějž se vlévá Tvá vroucí láska

a moudrost plynoucí z rukou Tvé přírody.

Mé uši byly stvořeny, aby zachytily hudbu Tvých kroků rozléhajících se prostorem vesmíru a slyšely Tvé božské melodie plynoucí všemi srdečními trakty mé oddanosti.

Mé rty byly stvořeny, aby šeptaly chválu na Tebe a opěvovaly Tvou opojnou inspiraci.

Má láska byla stvořena, aby vrhala zářící plameny světla a já mohl najít Tebe, skrytého v pralese mých tužeb.

Mé srdce bylo stvořeno, abych dokázal odpovědět na Tvé volání.

Má duše byla stvořena, aby byla brázdou, již může Tvá láska

nepřetržitě proudit do všech
žíznících duší.

Modlitba

Do chrámu míru přijď Ty, ó Bože
radosti! Do svatyně oddanosti přijď
Ty, ó Požehnaný! Posvěť útočiště
mé laskavosti Tvou svatou
přítomností. Ó všemohoucí Bože,
skloň se k dlouho čekající zvonici
mých očekávání. Ó Bože, chrám mé
mysli vyzařuje omamnou vůni ticha.
Přijď, ó Bože! Nedočkavě čekáme,
až uslyšíme zvuk Tvých kroků.
Svatyně rozvoje mého já čeká na
Tvůj příchod. Vstup každý den do
neviditelného kostela mých
modliteb postaveného z pevných

kamenů mé oddanosti a přijmi pokornou nabídku mého srdce občerstveného láskou.

Vědecké techniky a principy

Hlubší význam ticha

Cvičte se v umění ticha. Když vás zasáhnou obavy, nemoci či smrt, vaším jediným útočištěm bude vnitřní chrám ticha. Hluboce duchovní člověk žije ve dne v noci ve stavu klidného vnitřního ticha, do něž neproniknou hrozivá trápení ani žádné starosti ani třesk srážejících se světů. Ti, kteří vstoupí do tohoto chrámu ticha, dokážou komunikovat s jinými dušemi obrácenými k Bohu. Porozumí hovoru květin a všech dalších živých bytostí.

Čím více budete v tichu, tím více štěstí naleznete. Žádná lidská slova nedokážou popsat radost, již zažíváte v odhalení ticha za portály své mysli. Ale musíte přesvědčit sami sebe; musíte meditovat a vytvořit takové prostředí. Ti, kteří hluboce medituji, pociťují nádherný vnitřní klid. Vnitřní ztišení je pak nutno udržovat i v přítomnosti druhých lidí. To, co se naučíte a prožijete v meditaci, pak praktikujte i při svém konání a v rozhovorech. Nenechte nikoho, aby vás ze stavu míru vyvedl. Podržte si svůj klid.

Při setkání s druhými se nenechte ovlivnit jejich vzrušeným stavem mysli. Buďte v jednotě s těmi, kteří neustále vzývají Boha; držte se dál od těch, kteří projevují nežádoucí vlastnosti. V přítomnosti druhých raději zachovávejte ticho, nevydávejte svůj vzácný čas a energii

na prázdné řeči. Jezte v tichu, pracujte v tichu. Bůh ticho miluje. I když přijde smrt, zachovejte ve svém ztišení spojení s Ním; odejděte ze svého těla s myšlenkou: „Jsem králem nesmrtelnosti sedícím na trůnu ticha.“

Ve svém vnitřním chrámu ticha přijímejte Boha svou probuzenou intuicí. Chcete se Ho oddaně dotknout a položit Ho na oltář své nadvědomé blaženosti. Poprvé se s Bohem setkáte na oltáři ticha, negativním aspektu jeho přítomnosti; ale když půjdete hlouběji, ve stavu *samádhi* – jednoty – se setkáte s Bohem na oltáři Jeho všudypřítomné blaženosti.

Vnímejte, že v chrámu ticha pokorně Boha prosíte, aby přišel, že toužíte se s Ním setkat, dotknout se Ho a udržet ho zde na oltáři svého niterného klidu a míru. Pak

jděte ještě hlouběji a vstupte do chrámu *samádhí*, nejvyšší jednoty s Ním.

Duchovní oko

Duchovní oko má mnoho opisných jmen: třetí oko, oko Boha, holubice snášející se z nebe, hvězda Východu, jediné oko, oko intuice nebo skryté oko, duchovní dalekohled, Kristovo oko, oko Šivy.

Jako nevylihnutá kuřátka žijí lidské bytosti ze žloutku země, uzavřené v nebeské skořápce. Soustředěním na duchovní oko lze probudit spalující žár intuice, a pak může každá lidská duše – kuřátko provrtat ve střeše nebeské skořápky díru a vyklouznout do prostoru Nekonečna.

Člověk v osvětlené místnosti, která má na oknech okenice, může obdivovat nádherné zařízení pokoje, ale jinak nevidí nic – dokud neotevře okenice a nevyhlédne z okna ven. Podobně i my žijeme v prostoru Země osvětlené slunečním svitem, ale nedokážeme spatřit prostor Nekonečna, dokud neotevřeme okno svého duchovního oka.

Lidské oko mění svou pozici a úhel pohledu v návaznosti na měnící se myšlenky. Během spánku jsou víčka zavřená a oči poměrně klidné. Když jsme vzhůru, oční víčka neustále mrkají a oči jsou pořád v pohybu. V nadvědomém stavu se oči převracejí vzhůru a pohled se fixuje na bod mezi obočím.

Existuje spojitost mezi pozicí očí (a tím i směrem pohledu) a duševním stavem.

Pouze tím, že zakaboníme tvář jako ve vzteku, vyvoláme tuto emoci i ve své mysli. Zavřeme-li oči, vyvoláváme spánek, a soustředíme-li v meditaci pohled očí na bod mezi obočím, můžeme vyvolat nadvědomý stav.

Člověk, který běží, mě nemůže přesvědčit, že spí, protože jeho tělo a oči neprojevují charakteristické znaky spánku. Stejně tak mě nepřesvědčí člověk, který rychle mrká a těžce dýchá, že se nachází v nadvědomém stavu. Ve vědomém nebo normálním bdělém stavu jsou tělo, mysl, dech, oči i puls neklidné. V nevědomém stavu nebo ve spánku jsou tělo, většina svalů, končetiny a smysly neaktivní. Puls, dech a srdeční rytmus se zpomaluje a oční víčka jsou zavřená. V nadvědomém stavu jsou tělo a svaly klidné, srdeční tep, puls

a dech jsou velmi pomalé – téměř úplně klidné – a oči jsou klidné a fixované na místo mezi obočím.

Oči miminek, ještě nevyrušovaných zkušeností na zemi, se během spánku přirozeně obracejí vzhůru. Rovněž ve smrti nebo v transu mají oči oddaných osob tendenci obracet se vzhůru. Dochází k tomu proto, že světlo, plynoucí ze skutečného světelného oka v prodloužené míše (*medulla oblongata*) do dvou fyzických očí, se obrací během transu nebo umírání zpět, nejprve do bodu mezi obočím – jediného astrálního oka světla, které je do z prodloužené míchy odražené do čela – a pak se vrací do bodu původu v míše.

Duchovní oko má tři barevné části: vnější zlatý prstenec, což je symbol mikrokosmické Kosmické Energie, uvnitř

zlatého prstence tmavě modrou kouli, ztělesnění mikrokosmického Kristova Vědomí, a uvnitř opalizující tmavě modré koule stříbrnou pěticípou hvězdu, symbol mikrokosmického Kosmického Vědomí.

Vnější prstenec představuje Kosmickou Vibraci neboli Svatého Ducha, modrá koule představuje Kristovo Vědomí neboli Syna, hvězda představuje Kosmické Vědomí neboli Otce. Lidské tělo v pozici ve stojí rozkročném a pažemi rozpřaženými do stran symbolizuje hvězdu Kosmického Vědomí sídlící ve středu duchovního oka.

Ačkoliv světlo duchovního oka lze zahlédnout, když člověk lehce stiskne zavřené oči, jen samotným fyzickým tlakem se jeho tajné dveře nikdy neotevřou. Pouze na základě hluboké koncentrace, fixováním zraku na bod mezi obočím a schopností

udržet světlo před svým vnitřním zrakem po určitou dobu s otevřenými i zavřenými očima, se dokážeme postupně naučit posílat vědomí a životní sílu prostřednictvím duchovního oka do Nekonečna. Naznačuje to moudrého člověka (nebo moudré soustředěné myšlenky), který následuje teleskopickou hvězdu duchovního oka a spatří nekonečné Kristovo Vědomí.

Hvězda také symbolizuje ústa „holubice“ sestupující z nebe. Dvě svatozáře modré a zlaté představují křídla holubice. Tento duchovní symbol holubice se nazývá Duch svatý. „A Duch svatý sestoupil na něj v tělesné podobě jako holubice.“ (Lukáš 3,22). Kdokoliv toto během meditace spatří, nebo je mu ukázáno třetí oko během duchovní iniciace, je pokřtěn Duchem

svatým. „Spatřil jsem, jak Duch sestoupil jako holubice z nebe.“ (Jan 1,32).

Dvě lidské oči dostáváme od svých lidských rodičů, abychom poznávali tento hmotný svět, to jest omezené spektrum vibrací. Vzhledem k omezené citlivosti mohou fyzické oči vidět pouze určité vibrace hmoty. Avšak otevřením duchovního oka může člověk spatřit Boha. Guru, doslova ten který vede od temnoty „gu“ ke světlu „ru“, je ten, kdo je poslán Bohem, aby pomohl aspirujícímu stoupenci otevřít duchovní oko.

Životní síla je přítomna ve všech smyslových motorických nervech a buňkách těla, ale obzvlášť silná je v očích. Tlak na oči způsobí, že se energie neboli astrální světlo vytlačí ven a je v temnotě zavřených očí viditelné. Když se uhodíte do hlavy, vidíte

„hvězdičky“, protože astrální světlo chce být oddělené od toho fyzického. Kdyby byl úder do hlavy dostatečně silný, viděli bychom tyto hvězdičky – jiskry života – navždy vypuzené do prostoru. Mnoho lidí si myslí, že to je fyzické světlo a nemá žádný zvláštním význam – což je naprostý omyl. Jde o astrální světlo a lze ho vidět otevřenýma i zavřenýma očima, nebo během meditace, nebo při umírání. Mnoho mistrů, kteří zůstali vědomi v čase smrti, spatřili duchovním okem tunel světla, který je odváděl do Nekonečna.

Hluboce meditující studenti Jógódy nebudou muset umírat v temnotě. Budou vedeni guruy Jógódy prostřednictvím duchovního oka do nekonečného světla Boha. Ježíšův učedník Jan řekl: „Bůh je světlo.“ (Jan 1,5). Studenti praktikující stavy

bez dechu, jak je popsáno v lekci Koncentrace hong-só, říkají: „Ach, smrt není to, že se zadusíte bez vzduchu; je to únik ze spárů dechu k bezdeší Ducha.“ V okamžiku smrti si studenti Jógódy pomyslí: „Ach, už vím. Toto je lekce stavu bez dechu, kterou už znám. Ta stará dobrá smrt není tak hrozná, jak ji každý popisuje: studená a ponurá. Ano! Je to vlastně nedobrovolná relaxace. Protože jsem praktikoval bezdeší, vlastním dům svého těla a nežiju v něm po omezenou dobu nájmu, který na konci termínu skončí, jako obyčejní smrtelníci. Opustím ho tehdy, až budu chtít. Odejdu z dočasného domova do svého nekonečného Domova tunelem duchovního oka a díky praktikování bezdeší.“

Člověk, který nekultivoval vědomí duše, si není v okamžiku smrti vědom, jak jeho

duše vychází z těla prostřednictvím duchovního oka. Naopak jogíni během své smrtelné pozemské existence praktikují pozorování cesty duchovního oka situovaného mezi fyzickým a Nekonečným, a proto jsou schopni po této cestě vědomě jít během přechodu duše ze svého dočasného hmotného příbytku podléhajícího smrti do trvalého a neměnného Nekonečna.

„Světlem těla je oko: je-li tedy tvé oko čisté, celé tvé tělo bude mít světlo.“ (Matouš 6,22). „To světlo ve tmě svítí a tma je nepohltila.“ (Jan 1,5).

Alegorický příběh

Ponoření do snu

Bublina kosmického snu praskla a já se ponořil do oceánu svého srdce. Malá bublina mého vnímání klesala do Nekonečna. Řítil jsem se snovými vlnami stvoření, hrud' zdviženou nad hladinu moře, vdechoval jsem vítr, pohyboval jsem se s pohybem hvězd a pozoroval snové body multimiliard záblesků, multitrilionů světelných teček. Spatřil jsem řeky atomů plynoucích kolem mě průduchy modra a průduchy mého těla a mého života. Snil jsem uvnitř snu. Snil jsem mnoho snů o životě uvnitř toho snu stvořeného Bohem. Snil jsem zármutek, snil jsem radost, snil jsem zdraví, snil jsem nemoc, snil jsem zrození a smrt, snil jsem hmotu a Ducha, snil

jsem blankytné zvonky i drozdy, snil jsem světlo i tmu, snil jsem sebe a snil jsem Boha a duši. Snil jsem rozdělení času, snil jsem minulost, přítomnost a budoucnost. Snil jsem prostor a dimenze. Snil jsem vědomost a nevědomost. Snil jsem dobro a zlo. Snil jsem relativitu a jednotu.

Snil jsem dlouho a stéнал při nočních mûrách, když mě jemný dotek všudypřítomných laskavých prstů Božské Matky probudil.

Bublina kosmického snu praskla, bublina těla, bublina mysli, bublina duše, všechny praskly.

Můj člun snové bubliny se řítíl oceánem bouřlivých změn, zmítaný bouří moudrosti. Můj člun života byl stvořen z železných plátů iluzivních zkušeností, spojených nýty připoutání, sebelásky, lásky k životu a lásky

k pozemským věcem. Bouře moudrosti seslaná Matkou se rozběsnila. Biče moudrosti Matky těžce dopadly na vazby sobeckosti a připoutání. Železné pláty mých iluzí praskly a odpadly. Můj snový člun nevědomosti se rozpadl na kusy a já se řítíl jako olovnice do hlubin oceánu – srdce Božské Matky. Má snová bublina a bublinové vlny stvoření se rozplynuly. Ponořil jsem se do srdce Jednoty.

Mé hrdlo snového života se dusilo, můj snový dech se vytratil. Můj snový život zemřel s kosmickým snem. A pak, když jsem se dotkl nejhlubší hloubky srdce mé Božské Matky, jsem se probudil a má Matka řekla svým sladkým zpěvným hlasem: „Poslala jsem tě hrát si s krásnými sny. Ty sis na chvíli hrál s kouzelnými sny, ale brzy jsem zjistila, že si hraješ se zlými sny. Pak jsem tě

nalezla zlomeného a krvácejícího, zraněného svými snovými zážitky. A tak jsem tě, Mé dítě, zase zavolala zpět z toho hřiště ošklivých snů a probudila tě v úsměvech Mého nekonečného života.“

Matka řekla: „V písních a snech Mé lásky tě posílám na Zem, abys žil a snil o Mně. Žij, sni a pociťuj Mě ve všem a v každém, a v Mých písních a snech zase z pozemského snu odejdeš. Potkáš se se vším a s každým v Mých písních a snech, kde není žádného oddělování.

Inspirace

Kamkoliv jdete, škrtněte zápalkou svého úsměvu a všechny strasti spalte ve velkém ohni. Oheň však potřebuje k rozfoukání jemný vítr. Bez něj se oheň nerozhoří.

Stejný by měl být i váš úsměv – ne příliš silný či sarkastický, ale úsměv vzbuzený božským vánkem.

Naše mysl neustálými starostmi rychle stárne a i tělo pak vypadá staré a nezdravé. Úsměv, který neuhasí žádná finanční, společenská nebo tělesná potíže, pomůže udržet vaše tělo na pohled mladé, s pevnými svaly, i když zestárne. Musíte se stále více spoléhat na neomezený přísun vnitřního zdroje Kosmického Vědomí a stále méně na jiné zdroje vaší tělesné energie. Budete-li se přejídat, vaše tělo zestárne mnohem rychleji. Jediným způsobem, jak udržet tělo svěží, je propojit lidské a Kosmické Vědomí prostřednictvím meditace.

Bůh je jako zápalka úsměvu. Jen si to představte! Jeho úsměv je prostě jako

zápalka. Život tvoří převážně temnota. Klopýtáme ve tmě, ale když uvidíme lidi se usmívat, je to jako když se ve tmě škrtne zápalkou a temnota je náhle pryč.

Vaším úsměvem musí vibrovat smích nekonečného Boha. Nechte svým úsměvem šířit vánek Božské lásky do srdcí druhých. Ten oheň bude nakažlivý – Vaše božské úsměvy vyženou ze srdcí druhých temnotu. Vy jste Nekonečno, které se stalo tělem. Tělo jako projev Ducha je navždy mladým Duchem.

Afirmace

Jsem požehnané dítě sladké Nesmrtelnosti, seslané sem si hrát sen zrození a smrti, ale nikdy nezapomínající na své věčné Já.