

# Jóga pro samouky

(9)



Dobré a špatné návyky (JS-7)

zveřejněno na [www.ceskaakademiejogy.cz](http://www.ceskaakademiejogy.cz) a [www.rudolfskarnitzl.cz](http://www.rudolfskarnitzl.cz)

Tvá čarovná síla

Šrí Paramahansa Jógánanda

Učiň mé oči schopné vidět to, co vidíš Ty. Uschopni mé uši zachytit plnost Tvého hlasu ve vlnách všeho stvořeného. Udělej z mé řeči fontánu nektarových slov, které omývají duše spalované hořkostí. Učiň, aby mé rty nepronášely nic než píseň Tvé lásky a radosti.

Milovaný, konej skrze mne skutky pravdy. Udrž mé ruce ve stálé službě mým bratrům. Udrž můj hlas, aby stále rozséval semínka lásky k tobě do půdy duší, které Tě hledají. Přidrž mé nohy, aby stále postupovaly na cestě dobrých činů. Ved' mě z temnoty nevědomosti do Tvého světla moudrosti, ved' mě od dočasných potěšení do Tvé vždy obnovující se vnitřní radosti. Učiň mou lásku Tvou láskou, abych poznal všechny věci jako mé.

Otče, tepej skrze mé srdce a učiň mě schopným cítit soucit se všemi živými bytostmi. Rozniť ve mně plamen Tvé moudrosti a spal temný les mých světských žádostí. Nech Tvůj úsudek být zákonem pro mé úsudky. Mysli skrze mé myšlenky, protože je to Tvá zázračná síla, která používá moji mysl jako Tvoji mysl, moje ruce jako Tvé ruce, moje chodidla jako Tvá chodidla, moji duši jako tvého ducha k vykonání Tvých svatých skutků.

## Modlitba

Božská Matko, uč mě zúrodnovat půdu mé mysli se sebekázní a zasít semena dobrých návyků.

## Dobré a špatné návyky

### Síla zvyku

Síla zvyku vládne den za dnem činům běžného člověka. Mnoho lidí nechá svůj život uplynout tak, že opakovaně dělá předsevzetí zlepšit se, aniž zaznamená jakýkoli úspěch v nastavení si nových nezávadných vzorců svého konání. Častěji nacházíme sami sebe dělat ne to, co bychom si přáli, ale co jsme zvyklí dělat. To je příčinou, proč materialisticky smýšlející lidé považují za obtížné smýšlet duchovně přesto, že se o to pokoušejí. Podobně pak duchovní lidé považují za těžké být materialističtí, i když jsou ve spojení se světskými lidmi. Pro člověka se zlou myslí je těžké být dobrý a laskavý. Je to zkrátka tak obtížné, jako je pro ušlechtilého člověka nemyslitelné chovat se níže.

Zvyky jsou automatické mentální stroje, které si člověk buduje, aby ekonomicky používal svou sílu vůle a šetřil úsilí vyžadované k provedení specifických činů. Návyky učiní provedení takových činů snazšími. Osvojené dobré návyky jsou velmi prospěšné v tom, že provedení obtížných dobrých činů je pak jednodušší. Špatné návyky, jakkoli příjemné, jsou smrtící, protože jsou zatvrzelé a pokračují ve vzrušování smyslů přesto, že je jim přísně prikázáno s tím přestat. Špatné návyky a prohřešky jsou dočasné rouby, které způsobují trápení duše. Jednou budou muset být vyřezány, protože nejsou součástí svobodné podstaty člověka, a tak nemohou být duší snášeny věčně.

Jen málokdo chápe, že zdraví, úspěch a rozumný názor na život závisí výhradně na tom, jak v nás probíhá bitva mezi našimi dobrými a špatnými zvyky. Od teď bychom již neměli dovolit království, kterým je naše vlastní tělo, aby bylo okupováno špatnými návyky. Měli bychom nechat své špatné návyky odplynout trénováním opačných dobrých návyků, cvičit se v umění této vítězné psychologické bitvy.

Vojáci špatných návyků a špatného zdraví a negativity jsou posilováni specifickými špatnými činy právě tak, jako vojáci dobrých návyků jsou posilováni specifickými dobrými činy. Nežijte své špatné zvyky tím, že děláte špatné činy. Nechte je vyhladovět sebekontrolou. Krmte dobré návyky dobrými skutky.

### Vliv raných návyků

Návyky, které se formovaly ve vašem raném mládí, vás ovlivňují dosud. Špatné návyky pravděpodobně zabránily uskutečnění mnoha cenných činů. Společnost roztáčí kola určitých návyků. Jen málokdo umí rozlišit, jestli se jedná jen o nepodstatné pouto, které tlumí progresivní aktivity, nebo jestli se tím lehkomyšlně kráčí do propasti duchovní nevědomosti.

Lidé by se měli učit od dětství rozvíjet rozlišování pomocí meditačního kontaktu s vyšší blažeností míru, harmonie a radosti, a měli by včas pěstovat spirituální návyky. Jelikož jsme vedeni návyky – které formují naše tendence, postoje a touhy – pokud ve vedení jsou naše špatné návyky, naše postoje a činy budou zlé. Prevence pomocí našich dobrých návyků je žádoucí, protože povede naše činy a postoje ke šťastnému cíli.

Špatné zvyky mohou slibovat malé dočasné štěstí, ale výsledně přinášejí utrpení a štěstí ničí. Lidé, kteří podléhají špatným návykům, to ale nechápou. Nakonec si na to tak zvyknou, že jsou svou

slabostí bezmocně unášeni a uvyklí na nenápadné mučení svého trvajícího zlovyku. Nakonec dosáhnou stavu, kdy myšlenka na opuštění jejich jedovaté útěchy se stane skutečně strašlivou. Lidé zvyklí na temnotu svého zlovyku přirozeně nenávidí světlo návyku dobrého.

## Prostředí a společnost

Pokud jste v nerozlišujícím spojení se světem, vytváří to ve vás špatné návyky, ale svět nebude odpovědný za špatné činy, které z těchto návyků vyvstanou. Proč tedy dávat všechen svůj čas světu? Vyhradte si alespoň jednu hodinu denně pro skutečně duši inspirující realizaci Boha. Nezaslouží si Dárce světa jako takového – tvé rodiny, peněz, všeho – jednu čtyřadvacetinu vašeho dne?

Materialistické zvyky vzdalují miliony lidí od Boha. Lidé špatných zvyků hledají špatnou společnost. Lidé světského smýšlení hledají materialisticky založenou společnost. Lidé meditativních, klidných návyků hledají společnost světců – avatarů. Je tu ale jedna velmi dobrá věc na špatných zvycích: jen zřídka dodrží své sliby. Zlovyky můžeme snadno poznat jako lháře od přirozenosti a podvodníky. To je důvod, proč duše nemohou zůstat v jejich otroctví trvale. Nezavrhujte hříšníka, protože on dobře zná strach a mučení hříchu. Nenechte ho utopit se ve vaší nenávisti, ale dejte mu šanci, aby si svoji ránu zasadil sám. Pouze pak bude ochoten se nechat zvednout.

Lidé se ke zlu neobracejí záměrně, ani ve skutečnosti nejsou rádi zlí. Jsou zlí proto, že neznají pravý půvab dobrých zvyků, a jsou neschopní porovnat a vybrat to nejlepší. Nebo se dostanou do vlivu názorů druhých a nevědomě jsou vedeni ke zlému. Někteří lidé jsou zlí kvůli prožitému zlu v raném věku a někteří lidé jsou zlí proto, že neznají nic lepšího. Lidé, kteří jsou špatní, se tak chovají proto, že se mylně domnívají, že skrze zlo získají snadno štěstí. Lidé Inou ke špatnému, protože chybně přeceňují obtíže a trápení, které jsou potřebné k získání sebekontroly. Lidé jsou zlí, protože se domnívají, díky mocné síle špatných instinktů či chybných rozhodnutí, že se od nich žádá být takovými.

## Otroctví smyslů

Pokud jste otrokem svých smyslů, nemůžete být šťastní. Pokud jste pánem svých tužeb a chutí, tehdy můžete být skutečně šťastným člověkem. Pokud se přejídáte proti své vůli, pokud toužíte po něčem, co je proti vašemu přesvědčení, pokud jednáte špatně, protože jste k tomu přinuceni svými smysly, proti přesvědčení svého vnitřního Já, tehdy nemůžete být šťastní. Lidé, kteří jsou otroky svých smyslů, zjistí, že jejich zlovyky je přinutí udělat činy, které jim ublíží. Nezlomné zlovyky ubijí vaši sílu vůle pokaždé, kdy se pokusíte převzít vedení a vést vaše myšlenky do království dobrých skutků. Náprava spočívá ve vysvobození vaší síly vůle z vězení smyslů.

Takřka každá duše je vězněm smyslů. Pozornost duše je vábená pryč z vnitřního království v prodloužené míše, v duchovním oku, páteřním plexu k vnějším částem těla, kde mají svou baštu chtivost, pokušení a náklonnost. Oddaní stoupenci, kteří chtějí vyvést královskou duši z mizerných chatrčí smyslů, shledají, že to nejsou schopni učinit, aniž by svedli těžký boj mezi vábivými lupiči smyslových přívíslostí a božskými vojáky duše, vojáky moudrosti a vlády nad sebou samým.

## Zlovyky nás nemohou ovládat napořád

Ze svých špatných návyků se musíte vyléčit tím, že je vypálíte opačným dobrým návykem. Pokud například máte špatný návyk a lžete a ztratili jste kvůli tomu už i hodně přátel, začněte s opačným dobrým návykem pravdomluvnosti. Trvá nějakou dobu získat dobrý návyk zrovna tak, jako špatný. Pro špatného člověka je obtížné být dobrým a pro dobrého člověka být špatným. Ale pamatuj, že jakmile se stanete dobrými, bude pro vás přirozené a snadné být dobrým. Zrovna tak pokud pěstujete špatný zvyk, budete nakonec přinuceni být zlí, navzdory své touze, a budete se

muset modlit takto: „Otče, můj duch by chtěl, ale mé tělo je slabé“. To je důvod, proč stojí za to pěstovat návyk být šťastný a dobrý. Lidé, kteří hledají štěstí, se musejí vyvarovat vlivu špatných zvyků, které vedou ke špatné činnosti. Zlé činy přinesou dřív či později neštěstí. Neštěstí rozežírání tělo jako kyselina a nemůže být dlouhodobě snášeno.

Nevěřím, že některá lidská bytost skutečně chce být zlá. Zločinec jedná zle, protože hluboko v jeho vědomí není poznání pravé radosti z dobrého života. Je neschopen vidět, jak sám sebe zraňuje prostřednictvím svých chyb. Tyto chyby by nedělal, pokud by mohl skutečně rozumět tomu, jaké neštěstí jeho chyby přinesou. Hříchem mezi všemi hříchy je nevědomost. Proto řekl Ježíš: „Otče, odpusť jim, neboť nevědí, co činí“. Kdyby zločinec mohl porovnat svou špatnou cestu se správnou životní cestou – za pomoci skutečného zážitku – pokračoval by nadále v následování zla? Ne. My všichni hledáme štěstí.

Zlo nemůže člověka držet ve svém vlivu napořád, protože je stvořen k obrazu božímu. Na začátku nachází duchovní aspirant své vojáky rozlišování vedené touhou být dobrým. Později, když medituje déle a toužebně prosí o vnitřní pomoc, shledá, že skrytý generál veterán – tichá jistota vrozené intuice nebo probouzející se vnitřní světlo – se vynořuje z vyššího vědomí, aby vedl rozlišovací síly. Objevení se tohoto probouzejícího se vnitřního světla je výsledkem dobrých zvyků z minula.

## Myšlenky k zapamatování

Ty sám jsi tvůrce dobrých nebo špatných návyků. Proto obdělávej půdu své mysli se sebekázní a sázej semínka dobrých návyků. Abys úplně naplnil svou mysl dobrými zvyky, musíš být trpělivý v jejich pěstování, zatímco vytrvale pleješ špatné návyky.

Rozlišuj mezi trvalým stavem štěstí duše a dočasným potěšením smyslů. Posiluj sílu své vůle. Nebuď zotročen špatnými zvyky, ale nech se vést dobrými, které se zformovaly pěstováním dobré společnosti a meditační praxí. A především se nech vést moudrostí.

Vzdal se zlu pomocí cvičení dobrého úsudku a rozlišování. Nedovol, abys byl donucen jednat návykem. Procvičuj svoji sílu svobodně se rozhodovat a volit si dobré ve všem.

## Opičí vědomí

*(V lekci číslo 9 obdržíte první ze série pěti lekcí nejvyšší jógové vědy koncentrace. Následující příběh nabízí vhodný úvod do tohoto životně důležitého předmětu.)*

Tej Bahadur, mladý indický obchodník, musel utrácet značnou část svých těžce vydělaných peněz na cestování do Londýna, kde podepisoval své obchodní transakce. Velmi toužil snížit výdaje, ale ať se mu podařilo režii snížit jakkoli, nikdy nebyl spokojen. Neustále myslel na to, jak ušetřit peníze. Ačkoli bohatý obchodník, jednou dokonce uvažoval o tom, že bude cestou do Londýna sám pracovat jako námořník.

Jednoho dne, právě když Tej Bahadur promýšlel nové způsoby jak ušetřit, podrážděně se podivil, proč ho Bůh nestvořil tak, aby se mohl pohybovat rychle jako elektřina, která urazí obrovské vzdálenosti v prostoru během mrknutí oka. Právě tehdy jeden z jeho přátel, který věděl o jeho přehnaných představách o úsporách, přicházel proti němu a řekl mu nadšeně: „Teji Bahadure, pojď k řece Ganze. Našel jsem muže, který umí levitovat a chodit po vodě a který je ochotný bohatého studenta naučit svou metodu“.

Bohatý Tej Bahadur byl ohromen a řekl si: „Díky Bohu, že mi posílá levitujícího učitele. Požádám ho, aby mě naučil, jak se to dělá, a tak ušetřím všechny peníze, které každý rok utratím za své obchodní cesty do Evropy.“

Zamířil ke břehu řeky, kde levitující učitel právě pobýval, a požádal ho, aby jej naučil umění levitace.

Učitel dal Tej Bahadurovi následující instrukce: „Synu, každý večer ztlum světlo ve svém pokoji, zamkni dveře a sedě vzpřímeně směrem k východu se zavřenýma očima zpívej svatá slova Vesmírné Vibrace – Óm – po jednu hodinu. Za měsíc budeš schopen pádit vzduchem přes souši i vodu“.

Coby obchodník, v duchu se podívoval neuvěřitelné jednoduchosti lekce, poděkoval učiteli a chystal se na cestu domů, když ho učitel zavolal zpět a ještě ho jemně varoval: “Zapomněl jsem ti ještě něco říci o technice levitování. Když mentálně zpíváš a koncentruješ se na Óm, rozhodně nemysli na opici.“

„To je jednoduché,“ řekl obchodník, „samozřejmě, že nebudu myslet na opici.“ Pozdravil světce a odešel domů.

Večer zavřel Tej Bahadur okna, zatemnil a sedl si na podlahu, aby začal cvičit techniku levitace. Ještě ani nezačal a první myšlenka, která mu přišla, byla: „Nesmím myslet na opici!“

Uběhly dvě minuty a Tej Bahadur sám sebe několikrát v duchu napomenul: „Nesmím myslet na opici.“

Když uplynulo asi deset minut, pomyslel už na všechny druhy opic v Jižní Americe, Indii, Africe, na Sumatře a dalších místech. Tej Bahadur zuřil. Chtěl vyhnat myšlenky na opice, které poskakovaly v rychlých průvodech skrze okno jeho bezmocné mysli. Po hodině shledal, že nemyslel na nic jiného, než na opice. Každý další den věrně meditoval, ale ke svému velkému rozhořčení shledal, že ve skutečnosti se pouze zoufale pokoušel nemyslet na miliony imaginárních opic, které skákaly v jeho mysli.

Po měsíci koncentrace na zakázané opice Tej Bahadur přiběhl zpět ke svému mistrovi a zvolal: „Mistře, vezmi si zpět svou lekci levitace! Místo toho jsi mě naučil meditovat na opice. Tvoje metoda ve mně pouze rozvinula opičí vědomí.“

Světce se vesele zasmál. Hlasem jako chladivá rosa poradil svému žákovi: „Synu, pouze jsem ti zkusil ukázat, jak netrénovaná a otrocká je tvá mentální úroveň koncentrace. Dokud se nenaučíš přimět tvou mysl, aby tě poslouchala, nemůžeš dosáhnout žádného materiálního úspěchu, nemluvě o dosažení složitého umění levitace. Nejprve se nauč dosáhnout mentální ovládnutí se, potom použij tuto sílu k dosažení malých věcí, a když toho budeš schopen, zkoušej větší a větší cíle, dokud se tvoje vnitřní síla nestane vyvinutou natolik, aby tě nadnesla, anebo ještě lépe, aby dosáhla duchovních zázraků ve tvém vědomí.“

## Afirmace

Drahý Bože, buď polárkou mých ztroskotávajících myšlenek.