

Vladimír Antonov

Vyšší jóga

Vyšším stupněm jógy je buddhijóga. Tento termín se překládá jako "jóga vědomí" a označuje soubor metod zaměřených na rozvíjení individuálního vědomí adeptů. Buddhijóga člověku umožňuje absolvovat závěrečné etapy osobního vývoje. V Patandžaliho osmistupňové cestě (jama, nijama, ásana, pránájáma, pratjahára, dhárana, dhjána, samadhi) buddhijóga osvětluje osmý stupeň.

Jama vyjadřuje stupeň osvojování etických pravidel; nijama je stupeň osvojování hygienických pravidel, včetně pravidel psychohygienických; ásana znamená stupeň zdokonalení těla [v Indii se s tímto účelem používají statická fyzická cvičení, ásany (pozice těla); avšak stejný účinek mohou poskytnout jiné tréninkové systémy]; pránájáma (zvládnutí prány dechovými cviky spojenými s rozjímáním) je stupeň harmonizující energetiku těla [na úrovni čakr, bioenergetických drah a dalších struktur]; pratjahára (ovládnutí smyslů) představuje stupeň řízení mysli včetně koncentrace a zastavení mysli; dhárana (soustředění, koncentrace) označuje stupeň rozvíjení schopnosti vytvořit a udržet zřetelné obrazové představy; dhjána je stupeň práce s vědomím (meditace v hlavním významu tohoto slova); samádhi znamená fakticky veškerý další vývoj (mezníky v tomto stupni: samádhi - kladný emocionální stav vyšší úrovně, doprovázející první doteky s átmanem, tj. první vstupy vědomí do vyššího prostorového rozměru, nirvána - stav vědomí rozlitého ve vyšších prostorových rozměrech v "oceánu Jasného Světla" s tendencí ke ztrátě sebepocitování spolu se schopností směřovat svůj pohled z hloubky mnohorozměrného oceánu Vesmíru do materiálního světa, potom následuje "krystalizace", nirodhi a mukti, o nichž viz níže). Dháranu je zřejmě vhodnější hodnotit jako nižší stádium dhjány. Tak se systém omezí pouze na sedm stupňů.

Poučení o nejvyšším stupni se nachází v Bhagavadgítě. Školy buddhijógy, které známe a jejichž duchovní dědictví je zaznamenáno v literárních pracích, byly v Tibetu, Indii, v Mexiku a Číně.

Vývoj člověka cestou jógy musí jít třemi směry:

1. etickým - karma jóga a bhaktijóga
2. intelektuálním - džhánajóga
3. psychoenergetickým - hathajóga, rádžajóga a buddhijóga.

Osvojení těchto tří směrů přivádí člověka k realizaci tří aspektů Dokonalosti: Lásky, Moudrosti a Síly.

Základ duchovního vývoje člověka tvoří etická složka. Právě ona je jakoby základem, na němž vyrůstají všechny ostatní klady člověka na duchovní cestě. Je-li tento základ slabý a nepevný, pak celá stavba nebude stabilní. Základní etická pravidla jsou nejzřetelněji formulována ve třech literárních pramenech: v Novém zákoně, Bhagavadgítě a v Tao te t'ing, při čemž se

všechny navzájem krásně doplňují. Zvládnutí etiky napomáhá také studium dalších prací.

Je důležité pochopit, že se mohou plnohodnotně eticky rozvinout pouze lidé s rozvinutým intelektem. Psychoenergetickým technikám nelze učit nikoho, kdo není dostatečně pokročilý jak v etickém, tak i v intelektuálním směru. Adept na cestě jógy potřebuje věnovat značnou pozornost zvýšení úrovně vědomostí a intelektuálnímu vývoji. Při výběru žáků do dalších stupňů učení je třeba na prvním místě zvážit etické a intelektuální kritérium.

Na cestě jógy jsou etické, intelektuální a psychoenergetické směry navzájem těsně propojeny, vzájemně se doplňují a je třeba je harmonicky rozvíjet.

Intelektuální a etická složka zdokonalování má strukturní a funkcionální vztah k dživě (duši, duchovní jednotce se zvláštním manasem - empirickou myslí, schopností racionálně uvažovat) a k hornímu poli vnímání, jež zahrnuje tři horní čakry. Psychoenergetický vývoj je na vysokých stupních spojen především s buddhi (energií vědomí) a zakládá se na práci s dolním polem vnímání. Zvláště vývoj dolního pole vnímání umožňuje uskutečnit proces "krystalizace", tj. zvětšení "masy" buddhi. Potom se dolní pole vnímání "otevívá" a odhaluje cestu k dynamickému aspektu nirvány.

Psychoenergetický vývoj se může zpravidla uskutečňovat pouze ve zdravém těle s rozvinutými energetickými strukturami. Ty se rozvíjejí cvičením hathajógy nebo ekvivalentními systémy a potom rádžajógou (nebo čchi-gongem podle čínské tradice). Základem cvičení rádžajógy jsou techniky psychické autoregulace a bioenergetický trénink, jež zahrnují práci s čakrami a meridiány. Tyto metody přivádějí úspěšného žáka k tomu okamžiku, kdy se vědomí (buddhi) pro něho stává realitou. Tehdy začíná další etapa sebezdokonalování - buddhijóga, jóga vědomí.

Již dříve jsme uváděli alegorické srovnání jakékoli "zdravé" duchovní školy s pyramidou, která se skládá z horizontálních stupňů stejné výšky. Při tom každý vyšší stupeň má objem menší než stupeň předchozí. Toto schéma také ilustruje, že na každý následující stupeň může vystoupit menší množství žáků. Buddhijóga představuje nejvyšší stupně pyramidy. Proto je přirozené, že na ně může vystoupit jen málokdo. Ostatní se musí zastavit každý ve svém "patře", aby si osvojil dosažený stupeň a nabral sílu před novými vzestupy.

Fakticky dosahují velkých úspěchů v rádžajóze lidé, kteří v současnosti realizují nejméně čtvrté stadium své psychogeneze. Buddhijógu si mohou osvojovat pouze adeпти, kteří dosáhli sedmého stádia nebo alespoň pretendují na jeho osvojení v nejbližších letech.

V psychoenergetickém jógovém směru můžeme určit následující vývojové stupně: (Vstup na tuto cestu předpokládá přijetí etických základů jógy a dostatečně vysoký intelektuální potenciál; etické a intelektuální zdokonalování pokračuje potom na celé cestě.)

1. Přípravný stupeň (hathajóga a ekvivalentní systémy).
2. Očista čaker a meridiánů, rozvoj čaker, zdokonalování emocionální sféry.
3. Dosažení samadhi metodami emocionálního a psychického zjemnění.

4. Rozvoj a zpevnění lokalizovaného sebepocit'ování na nejjemnějších úrovních za hranicemi těla.
5. Získání "síly v jemnosti" také rozvojem hary (souboru tří dolních čakr).
6. Formování a polarizace dolního pole vnímání.
7. Dosažení nirvány.
8. "Krystalizace" ve dvou nejvyšších prostorových rozměrech.

Tím končí první ze tří "oktáv" psychoenergetického vývoje.

Cílem druhé "oktávy" je dosažení následujícího principiálního stupně nirvány - nirodhi - osvojením převádění vědomí do "totální reciprocity" ("ne-já") v úrovni Brahma.

V třetí "oktávě" se dosahuje stavu mukti (mókša), konečného zrušení připoutanosti k veškerým projevům "pozemskosti". Potom se technikami osvojenými v druhé "oktávě" člověk spojuje s vědomím Íšvary.

V uváděném schematu se první a druhý stupeň vztahuje k rádžajóze, třetí a čtvrtý je přechodný a přípravný pro buddhijógu, ostatní jsou buddhijóga.

Uvědomme si, že i nejvyšší stavy buddhijógy vůbec nevylučují společenskou aktivitu adepta, ale činí ji pouze dokonalejší.

Uvedené schema vyjadřuje optimální (nejprostší a nejrychlejší) variantu vývoje cestou jógy. V praxi procházejí představitelé mnoha škol delšími a obtížnějšími cestami. Důvodem bývá obvykle jejich přezírání snahy o absolutní etickou čistotu nebo přezírání metod zjemňování vědomí.

Preklad: L. Bělousová