



A. G. MOHAN

# Jóga pro tělo, dech a mysl

Průvodce  
návrtem k celistvosti

Překlad Veronika Šílarová

Úvod k českému vydání  
Lucie Königová





A. G. MOHAN

# Jóga pro tělo, dech a mysl

Průvodce  
návrtem k celistvosti

Překlad Veronika Šilarová

Úvod k českému vydání  
Lucie Königová

## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Mohan, A. G.

[Yoga for body, breath, and mind. Česky]

Jóga pro tělo, dech a mysl / A.G. Mohan ; překlad Veronika Šilarová. -- První vydání. --

Praha : Alferia, 2022. -- 218 stran

Částečně souběžný sanskrtský text

Přeloženo z angličtiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia --

Obsahuje rejstříky

ISBN 978-80-271-3460-1 (brožováno)

\* 233-852.5Y \* 796.012.62 \* 233-852.5Y:[612.21:796.012.62] \* 159.9.016.1 \* 615.8 \* (072)

– jóga -- terapeutické aspekty

– ásany

– pránajáma

– mysl a tělo

– svastha jóga

– metodické příručky

796 - Sport. Hry. Tělesná cvičení [20]

ISBN 978-80-271-4399-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-4398-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-3460-1 (tisk)

© A. G. Mohan, 1993

© Veronika Šilarová, 2022

© Grada Publishing, a. s., 2022

*Věnováno Sámkhja jóga šikhámani, Védantavágíša,  
Véda-késari, Njájačárja mímánsa tírtha, Mímánsa ratna,  
jógačárjovi Šrí T. Krišnamačárjovi*

[Pozn. překl.: Při přepisu sanskrtu do češtiny se snažím dodržovat doporučení Davida Dostála (korenyjogy.cz), za jehož inspirující práci mu tímto děkuji. Všechny případné chyby se přičítají mně.]

# Obsah

ÚVOD NAKLADATELSTVÍ SHAMBHALA.....	11
ÚVOD K ČESKÉMU VYDÁNÍ.....	14
ÚVOD OD ŠRÍ T. KRIŠNAMAČÁRJI.....	16
PŘEKLAD ÚVODU ŠRÍ T. KRIŠNAMAČÁRJI.....	17
PŘEDMLUVA AUTORA.....	19

## 1.

<b>JÓGA A OSOBNÍ REINTEGRACE.....</b>	<b>20</b>
Proč zrovna jóga pro osobní reintegraci?.....	20
Jógový přístup k osobní reintegraci.....	21
Problém: Mysl jako zdroj chybného vnímání .....	22
Řešení: Jógová praxe.....	29
Aspekty osobní reintegrace.....	37

## 2.

<b>ÁSANA – ÚLOHA TĚLA PŘI OSOBNÍ REINTEGRACI.....</b>	<b>39</b>
Hlavní zásady reintegrační ásany.....	40
Zásady praxe .....	43
Praktické uplatnění těchto zásad .....	47

## 3.

<b>ÁSANY.....</b>	<b>63</b>
Seznam ásán .....	64
1. Samasthiti (vzpřímený stoj).....	68
2. Páršvóttánásana (předklon stranou).....	71

3. Uttánásana (hluboký předklon).....	75
4. Ardhóttánásana (rovný předklon).....	80
5. Ardhótkatásana (pozice poloviční židle).....	82
6. Utthitatrikónásana (pozice trojúhelníku).....	84
7. Virabhadrásana (pozice bojovníka 1).....	89
8. Adhómukhašvánásana (pozice psa hlavou dolů).....	92
9. Sukhásana (pohodlná pozice).....	94
10. Vadžrásana (pozice blesku).....	96
11. Paščimóttánásana (předklon vsedě).....	97
12. Mahámudrá (pozice velké pečeti).....	100
13. Dvipádapítham (pozice mostu).....	102
14. Úrdhvaprasárita padásana (zvedání obou nohou snožmo)....	104
15. Čakravakásana (pozice krávy s protažením nohy).....	106
16. Bhudžangásana (pozice kobry).....	108
17. Šalabhásana (pozice kobylky).....	110
18. Džatharaparivrtti (výkrut břicha vleže).....	112
19. Apánásana (přitažení kolen k hrudníku).....	115
20. Šavásana (pozice mrtvoly, relaxační pozice).....	116

## 4.

### **VIPARÍTAKARANÍ – OBRÁCENÉ POZICE ..... 118**

Filozofie obrácených pozic.....	118
Psychologie obrácených pozic.....	119
Koncept obrácených pozic.....	120
Praktické aspekty obrácených pozic.....	121
1. Viparítakarani (pozice lomené svíčky).....	123
2. Sálambasarvángásana (pozice svíčky s oporou).....	125
3. Sálambašíršásana (stoj na hlavě s oporou).....	127

## 5.

### VINJÁSA KRAMA – SOUSLEDNOST

#### A PŘIZPŮSOBOVÁNÍ..... 132

Důležitost vinjása kramy.....	132
1. Příprava .....	134
2. Vyrovnávací pozice.....	142
3. Odpočinek .....	147
4. Zakončení praxe.....	148
Souslednost ásan v sestavě podle individuálních potřeb ...	149
Co zohlednit při plánování sestavy.....	157

## 6.

### PRÁNÁJÁMA – ÚLOHA DECHU PŘI OSOBNÍ

#### REINTEGRACI..... 163

Odstraňování nečistot .....	164
Vědomé dýchání.....	166
Přirozenost dechu .....	167
Vlastnosti správné pránájámy .....	174
Fyzické předpoklady praxe .....	177
Vybraná obecná pravidla pránájámové praxe .....	178
Upozornění .....	180
Bandhy.....	181
Využití zvuku při pránájámě .....	182



# 7.

<b>MEDITACE .....</b>	<b>184</b>
Proces meditace.....	184
Předpoklady.....	186
Fáze meditace .....	188
Závěrečné poznámky k meditaci.....	189

# 8.

<b>JÓGOVÁ TERAPIE .....</b>	<b>192</b>
Tradiční pohled jógy na zdraví a nemoc .....	192
Jógová terapie: terapie bez medicíny, chirurgie bez nástrojů .....	195
Jógová terapie: individuální přístup .....	197
Jógový přístup k obnově rovnováhy.....	198
Diagnostické zásady jógové terapie.....	200
Obecné zásady jógové terapie .....	203
Odpovědnost učitele/terapeuta .....	203
Praktické zásady jógové terapie.....	206
Uplatnění jógové terapie v praxi: dvě případové studie ...	209
Upozornění na závěr: zneužití jógové praxe .....	212
DOSLOV .....	214
O AUTOROVI.....	215
REJSTŘÍK ÁSAN .....	216
REJSTŘÍK .....	217



# – ÚVOD NAKLADATELSTVÍ SHAMBHALA

V současném západním světě stojí koncept osobní reintegrace v přímém protikladu s tím, co mnozí vnímáme jako reakci na tlak každodenního života, zejména na symptomy související se stresem. Tento stav neustálého neklidu je téměř všudypřítomný.

Vnějškově se stres projevuje nervózním poklepáváním rukou, zhoršeným trávením nebo obtížemi přirozeně a volně dýchat. Na hlubší úrovni napětí působí na celého člověka. Dokáže ovlivnit imunitní soustavu a celkové zdraví a pohodu. Jeho negativní účinky se rozvíjejí celé roky, avšak nakonec nás mohou ohrozit i na životě.

Zpravidla předpokládáme, že příčiny stresu jsou vnější. Ta či ona událost měla dát vzniknout určité stresové situaci. Jóga však hlavní příčinu hledá v mysli. Pokud mysl něco považuje za překážku či hrozbu, tělo reaguje útokem či útekem, ale naše výchova a společenské ohledy nám většinou nedovolují využít ani jedné z těchto strategií. Místo toho je naše tělo zaplavováno adrenalinem, zhorší se trávení, zatuhnou svaly a tak podobně.

Paradoxem je, že to, co obecně považujeme za vnější důvody svého strádání, lze ve skutečnosti redukovat na jedinou, vnitřní příčinu, kterou je reakce mysli na danou událost či situaci. Samotnou událost nelze přímo propojit s konkrétní tělesnou reakcí. Vzpomeňte si třeba, že když se cítíte špatně, tak stačí málo a vy reagujete přehnaně, zatímco jindy vás stejná situace rozhodí asi tak jako rozvázaná tkanička. Rozdíl tkví ve stavu mysli. S jasným vnímáním dokážeme věci vidět takové, jaké skutečně jsou, a postavit se k nim s rozvahou a otevřeností. Když o tuto jasnost přijdeme a vnímání se nám zakalí, pak zakoušíme stres a podle toho také reagujeme.

Chceme-li znovuobnovit svou rovnováhu, je nejjednodušší začít řešit hlavní příčinu problému, samotný jeho kořen. Jóga neztrácí čas s jednotlivými projevy a těžkostmi, nýbrž se snaží odstranit překážky, které brání jasnému vnímání, a tím dosáhnout jasné mysli. Jóga je nástrojem na překonávání právě takových

překážek či „strastí“ (*kléša*), jak je nazýváme podle tradice. Praxi, která neusiluje právě o toto, nelze nazývat jógou.

Jóga se soustředí na pevné propojení mezi tělem, dechem a myslí s vědomím, že úpravou jednoho z těchto faktorů lze podnítit komplexní změnu celého systému. Proto například prvním krokem na cestě k přesnému vnímání, a tím i k osvobození se od utrpení, je naučit se, jak udržovat tělo a dech v optimálním stavu rovnováhy a zdraví. Prostředkem tohoto procesu je praxe jógových pozic. Na Západě je však cvičení pozic (*ásan*) prakticky ztotožňováno s jógou.

Ideální provedení *ásan* – fyzických pozic jógové praxe – pochází ze starověkých textů, jejichž výukový styl se výrazně liší od toho dnešního na Západě. Dospělí studenti zpravidla pracují pouze s vybranou skupinou pozic uvedených v nějaké knize, případně se snaží napodobit učitele na videu či skupinové lekci. Zcela se ztrácí základní smysl, proč pozice praktikujeme – proto, abychom dosáhli reintegrace.

V minulosti bylo v Indii běžné, že ve věku osmi let začal chlapec studovat u učitele, v jehož domě také bydlel. Výuka se zabývala mnoha oblastmi chlapčova života, a učitel jej tak mohl velmi dobře poznat. Jógová praxe zahrnující pozice, dechová cvičení a meditaci byla připravena na míru pro daného žáka podle toho, co o něm učitel věděl. Veškerá cvičení byla vybrána přímo pro něj na podporu jeho plně integrovaného růstu.

Přizpůsobení individuálním schopnostem a potřebám žáka stavělo také na skutečnosti, že tělo i mysl byly mladé a ohebné. Učit se jógu představovalo zcela jinou zkušenost, než s jakou se v současnosti na Západě setkává mnoho lidí. Dnes se vytratil nejenom vztah s učitelem, ale také vytříbený proces přizpůsobování praxe individualitě žáka s cílem dosáhnout stavu plně osobní reintegrace.

Hlavním cílem jógové praxe je dosáhnout právě takového stavu osobní reintegrace. Praxe musí zohledňovat specifický stav a podmínky daného jednotlivce. A právě to je důležitá odlišnost školy jógy A. G. Mohana, která umí přizpůsobit jógovou praxi potřebám jednotlivých žáků.

Na základě studia u svého učitele Šrí T. Krišnamačárji, jednoho z největších mistrů jógy moderní doby, představuje Mohan v této knize, spolu se svou manželkou Indrou, vybrané nástroje a vědomosti potřebné pro rozvoj jógové praxe směřující ke stavu osobní reintegrace. Indra absolvovala postgraduální studium u Šrí Krišnamačárji a plně oddána jeho učením pak deset let pracovala jako učitelka jógy. Je nejenom hluboce obeznámena s uměním jógy, nýbrž i se způsobem života, který sám je jógou. Svým opravdovým vhladem a zkušenostmi doplňuje Mohanovu výuku.

V této knize Mohan spolu s Indrou předávají to nejcennější, čeho se jim dostalo od jejich učitele – přístup k praxi jógy jako k intenzivnímu procesu osobního růstu a celistvosti. S velkou radostí s vámi sdílíme jejich práci.

redakce nakladatelství Shambhala

# – ÚVOD K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Cesty osudu jsou někdy zábavné a nevyzpytatelné. Když jsem se poprvé setkala s jógou, cítila jsem, že to bude začátek dlouhé, pestré a nadmíru obohacující cesty. Netušila jsem tehdy, kolik zajímavých a pozoruhodných odboček, křižovatek, přemostění i převýšení bude moje jógová cesta mít. A kolikrát se po ní rozběhnu, zvolním, zamotám, trochu i ztratím a znovu s chutí pustím dál.

Cestu člověk musí ujít sám za sebe, ale neocenitelnou pomocí – a nejen v začátcích – jsou na takové cestě vědomého žití průvodci. A na ty jsem v józe měla velké štěstí.

Kolem roku 2006 mě začala stále více ovlivňovat ájurvéda a já se rozhodla, že se pustím do studia jógové terapie. Hledala jsem učitele, kteří by mě oslovili a za kterými bych se mohla vydat. Na Amazonu jsem si kromě jiných objednala i knihy A. G. Mohana a čekala, až dorazí.

Za pár dní mi pošta vyjasnila mé další směřování. Česká pošta mi přinesla knihu, kterou teď v českém překladu držíte v ruce a v e-mailu, a v e-mailu mě čekala zpráva od mého kamaráda Norberta. Norberta jen tak něco neohromilo a měl ve zvyku vyjadřovat se spíše zdrženlivě. V tomto mailu ovšem nezvykle výmluvně a nadšeně popisoval své studium s manžely Mohanovými z indické Čenaje, za nimiž odjel na kurz jógy. Toto studium dle jeho slov zcela změnilo jeho chápání jógy.

Oči mi sklouzly od e-mailu na čerstvě vybalené knihy *Yoga for Body, Breath and Mind* a *Yoga Therapy* od Mohanových a v hlavě se mi začaly rodit myšlenky na nákup letenky do Indie. Když jsem za několik dní knihy přečetla, přihlásila jsem se na jejich učitelský výcvik a roce 2007 je poprvé poznala. A stejně jako Norbertovi i mně setkání s nimi změnilo dosavadní chápání i praktikování jógy.

Hluboce se mě dotkla jednoduchost a průzračnost jejich učení, které má přitom velkou hodnotu a hloubku. Silně na mě zapůsobilo, jak umně propojují tradiční učení jógy s moderním životem a jak srozumitelně dokážou převést podstatné části jógové fyziologie a psychologie do naší každodennosti. Do jógové praxe, kterou jsem s nimi měla možnost poznat, jsem vklouzla jako ruka do rukavice. Cítila jsem, že svou přímočarostí mě vede do vrstev vnímání a prožitků, které jsem do té doby v józe nepoznala.

Díky individuálně navržené praxi a ájurvédské terapii se mi postupně podařilo vyléčit dlouholeté autoimunitní onemocnění. A díky tomu, že jsem pak měla tu čest asistovat jim na učitelských výcvicích, se velmi posunuly a v mnoha nových vrstvách rozvinuly mé lektorské dovednosti. Krom toho jsem měla možnost je při tomto typu kontaktu poznat v osobní rovině a vnímat, že tím, co učí, zcela autenticky a dennodenně žijí.

A. G. Mohan je jeden z posledních žijících žáků T. Krišnamačárji, jednoho z jógových mistrů, kteří se nejvíce zasadili o rozšíření jógy na Západ a významně ovlivnili, jak ji vnímáme. Mezi další Krišnamačárjovy žáky patří zakladatel aštanga vinjása jógy Patthabi Jois a zakladatel Iyengar jógy B. K. S. Iyengar.

Mohanovi svou jógu, stavějící na odkazu pozdního, terapeuticky zaměřeného učení T. Krišnamačárji, označují jako Yoga for Svastha či Svastha Yoga. *Svastha* je sanskrtský výraz pro zdraví a doslova znamená „být u sebe, spočívat v sobě“.

Zdraví jsme tehdy, když jsme si sami sebe vědomi, když jsme všímaví a přítomní. Když jsme naplni, autenticky, co nejzřetelněji a nejjasněji, ale přitom s laskavou a přející pozorností tou verzí sebe sama, kterou právě jsme. Jen pak můžeme na své cestě dostatečně uvážlivě, realisticky a současně i s chutí zvažovat, jakým směrem, tempem a s jakým dopadem, s jakou osobní, společenskou a ekologickou stopou povedou naše další kroky, tak aby naše cesta byla v souladu s naším záměrem a niternými potřebami.

Jsem proto ráda, že kniha vychází ve vydavatelství Alferia, které právě propojenost vnitřního a vnějšího rozvoje i dopadu svou ediční koncepcí tematizuje, zdůrazňuje a ilustruje. Jak někdy říkává Mohandží, jóga je moudré a uvážlivé nakládání s energií vlastní i s energií bytostí a prostoru kolem nás. Když se o své tělo, dech a mysl staráme tak, jak nás inspiruje tato kniha, pak máme možnost se tomuto záměru přiblížit.

Kéž je vám *Jóga pro tělo, dech a mysl* průvodcem, který vás na vaší jógové cestě povede rukou tak jistou a přitom laskavou, jakou mě na té mé provázejí právě Mohanovi.

Lucie Königová  
studentka Mohanových a lektorka  
jógy a jógové terapie  
[www.luciekonigova.com](http://www.luciekonigova.com)

# – ÚVOD OD ŠRÍ T. KRIŠNAMAČÁRJI

## श्री हयग्रीवाय नमः

हरिः ओम् । एका विज्ञप्तिः अत्यन्त सन्तोष पूर्वािका ।

वरीवर्ति चरीकर्ति भरीभर्ति च लीलया ।

सञ्जरीकर्ति यो देवः वासुदेवः स पातु वः ॥

प्रिय मित्राणि ! प्रियबान्धवाः ! विद्वत् गणाश्च ! श्रद्धया इदं वाक्यपुञ्जं शृण्वन्ति इति हृदं विश्वसिमि । शृण्वतां अपि आश्चर्यावहं वृत्तम् यत् अत्यल्पेभ्यः दिनेभ्यः मत् छात्रः ब्रह्मश्री मोहन नामकः यः प्राक् शिल्पकलायां निपुणो भूत्वा, उत्तम वेतनं प्राप्य, गृहस्थो भूत्वा, भगवदनुग्रहात् सत्सन्तानवान् कतिपयकालं परिहाप्य, न जाने कारणं, अत्रैव मद्रास् नगरे प्रचलन्त्यां योगमन्दिरनामिकायां शालायां, रहस्यं प्रातृयक्षिकप्रदर्शनं सः योगासनदि, शिक्षन् सन् न केवलं स्वयं, अन्यान् पातञ्जलमतरीत्या स्वाभ्यस्त योगविद्यां शिक्षयन्, योगशालां वृद्धिं नीतवान् इति सार्वजनीनम् ।

विशेषतस्तु अयं भारद्वाज गोत्रिकः वैदिक वंशसन्तानीयः । अस्य पिता श्रीमान् गणेश नामा इत्यन्यदेतत् । अनेन मन्त्रिकट एव पातञ्जल योगारव्य अभ्यासः कृतः । न केवलं तावन्मात्रमेव, तादात्विकसमयप्रभृति अद्ययावत् योगाभ्यासस्य ये योगाः, यानि यानि उपयोग करणानि, तानि सर्वाणि अभ्यस्यन्; कथंचित् मत्पुत्रेण वेङ्कट देशिकाचार्य नाम्ना सतीर्थतां अवाप । एकाधिक संख्याविद्यार्थिनः एकस्मिन् गुरौ एक विषयमधिकृत्य अधीत्य, साङ्गवेद अध्ययनानन्तरं, गुरुकुलात् समावर्तन्ते ते एकगुरवः सतीर्थ्याश्च । तेषां अनूचानाः इति प्रसिद्धिः । "अनूचानः प्रवचने साङ्गधीती गुरोस्तु यः । लब्धानुज्ञः समावृत्तः" इति अमरसिंहः । इदानीं मत्पुत्र ब्रह्मश्री वेङ्कटदेशिक, मोहनशर्मणोः यथाकथंचित् एवंप्रकारं अनूचानत्वं सतीर्थ्यत्वम् । तत्रैव अमरसिंहः । "सतीर्थ्याः तु एकगुरवः" इति जगाद । तेन अपात्रे शास्त्रस्य व्ययः न कृतः इति निश्चीयते ।

एको वा द्वौ वा त्रयोवा विद्यार्थिनः एकस्मिन् गुरौ एक विषयकं भिन्न भिन्न विषयकं वा शास्त्राध्ययनं कुर्वन्तु कामम् । अयं तु मोहन नामकः मन्त्रिकट एव पातञ्जल योग शास्त्रं अधीत्य, प्रत्यक्षेण अभ्यस्य, कस्य कीदृशं आसनं प्राणायामं च योग्यं? कस्य कीदृशं आसनं प्राणायामं च अयोग्यं? इति विषयं ज्ञात्वा अध्यापयितुं समर्थः । आसनप्राणायामानां च अवान्तरभेदाश्च ये ये शास्त्रेषु इतरेषु उक्ताः तानि सर्वाणि अध्यापयितुं शक्नोति । तानि सर्वाणि मूलतः जानाति । एवं अनेन मोहनेन सांख्यतत्त्वटीका समग्रा अधीता । आर्युर्वेद शास्त्रे – निदान स्थान, चिकित्सा स्थान, विमान स्थान, गर्भस्थान – विषयेषु मुख्यांशाः अधीताः । भगवत्पूजादि विषये समाश्रयणमन्त्रा प्रपदनमन्त्रा संग्रहभागाः, तत् संप्रदायानुगुणाः अधीताः । कर्म काण्डविषये-पुण्याहवाचन, औपासन, समिदाधान – इत्यादीनि संग्रहतः प्रात्यक्षिकप्रदर्शनरूपतया च अधीतानि । मन्त्र भागविषये – नारायण अष्टाक्षर, वासुदेव द्वादशक्षर इत्यादि महामन्त्रस्य मूल, अनुष्टुप्, षडक्षर रूपाः रहस्य भागाः, मालामन्त्रभागाश्च अधीताः । सर्व वेदान्तेषु गीता अधीता, उपनिषदः कतिपयाः अधीताः । ब्रह्म सूत्राणि अध्ययनार्थं आरब्धानि । प्रथम पादः प्रचलति । संप्रदाय मन्त्र भागे आधुनिक पूर्ववयस्कानां न तावती श्रद्धा तत्र । अयं तु इदानीं अपि अधीते । मोहनस्य मङ्गलमस्तु ।

सर्वं शम् ।



# — PŘEKLAD ÚVODU ŠRÍ T. KRIŠNAMAČÁRJI

*Hajagrívaja namah, hari óm*  
Pozdravení pánu Hajagrívovi

S velkou radostí vám předávám tuto zprávu. Kéž nás všechny ochraňuje pán Vásudéva, který vše prostupuje a je všudypřítomný, stojí za všemi činy, podpírá celý svět a to vše činí s lehkostí a hravě.

Drazí přátelé, příbuzní a učenci, upřímně si přeji, abyste mě všichni vyslechli. Přízní osudu se můj student Mohan, původní profesí inženýr, díky čemuž měl zajištěné dobré živobytí, ženatý a požehnaný hodnými dětmi, naučil v praxi a za krátký čas všem *jógašástrám* (vědění jógy). Je také všeobecně známo, že pomáhal s rozvojem školy Mandiram v Madrasu, šířil poselství jógy v tradici Pataňdžalího a sám ji praktikoval.

Narodil se do zbožné védské rodiny Bharadvádža. Jeho otec se jmenoval Ganéša. Mimo to se všechny rozličné aspekty jógy a jejího praktického uplatnění naučil přímo ode mě a stal se kolegou, *sathirthjou*, mého syna Venkata Desikachara.

Pokud více než jeden žák studuje stejný předmět, jako například vědy a jejich *angy* (přidružené obory), u stejného gurua či učitele, říká se jim *sathirthájové*. Nazývají se také *anúčánové*. Amarasimha (autor sanskrtského slovníku *Amarakósa*) píše: „*Anúčána je člověk vzdělaný ve védách a jejích angách, který je schopen učit a vyjadřovat se a který se po dokončení svých studií uchýlil do grahasthášramu (domácnosti) svého gurua.*“

Můj syn Venkata Desikachar a Mohanasarma, kteří společně studují pod mým vedením, dnes dosáhli postavení *sathirthjásů*. Podle Amarasimhi výraz *sathirtja* znamená „studoval u jednoho gurua“. Přináší mi potěšení, že jsem nevyučoval *šástry* (posvátná pojednání) nehodnou osobu. Kéž se jeden, dva či mnoho žáků učí od jednoho učitele jednomu či různým předmětům, *šástrám*.

Výjimečné v tomto případě je, že Mohan studoval *Pataňdžaliho jógasútru* a její praktické uplatnění zcela pod mým vedením. Je připraven vyučovat ásany a pránájámu přizpůsobené individuálním potřebám. Dále je schopen vyučovat část ásan a pránájámy z jiných šáster, které podrobně studoval. Do hloubky se zabýval sámkhjovou filozofií. Z ájurvédy se zajímal o důležité části *nidána sthánami* (diagnostika), *čikitsá sthánami* (léčba), *vimána sthánami* (příčiny nemoci) a *garbha sthánami* (tělesná stavba). V oblasti *bhagavad púdži* (modlitební praktiky), vyjma *samasrájany*, *pravdánamy* a *prapatti*, je podrobně obeznámen s texty, v souladu s jeho tradicí.

V rituálech (*karmakánda*) se krátce, avšak velice prakticky poučil o *punja-kavačanam*, *aupásanam* a *samitadánam*. Co se týče *mantra šáster* (věda o mantrách), poučil se o *múla*, *anušthub* a tak podobně, mahámantrách jako *nárájana aštákšari*, *vasudéva dvadášakšari*, spolu s tajnými částmi *šadakšara* a *málámantra*. Z védantských textů dokončil *Bhagavadgítu*. Dále studoval vybrané důležité *Upanišady*. Nedávno se začal zabývat *Brahmasútrou*. Nyní probírá první *padam* (část) první kapitoly.

Většina lidí mladší generace se dnes nezajímá o vědy a mantry. Mohan však nadále studuje s velkým nasazením. Kéž se Mohanovi daří dobře. Kéž po celém světě zavládne mír a blahobyť.

Šrí T. Krišnamačárja

22. prosince 1988

# — PŘEDMLUVA AUTORA

V listopadu roku 1988 jsem se ocitl na neobvyklé oslavě významného výročí. Jednalo se o 100. narozeniny mého *áčárji* Šrí Krišnamačárji. Ve skvělém zdraví a rozpoložení ušel plných a uspokojivých sto let. Byl opravdovým jóginem. Jak často se ocitneme na oslavě stých narozenin živoucí legendy?

Šrí Krišnamačárja věnoval významnou část svého času mezi osmdesátým třetím a stým rokem, aby mě učil józe. Vždy trval na tom, že jógu je třeba přizpůsobit jednotlivci a že jejím cílem musí být reintegrace. To bylo ústřední myšlenkou všeho, co mě naučil.

Po nějakou dobu jsem přemýšlel nad tím, jak tomuto mistrovi splatit svůj dluh vděčnosti. Od dávných dob se tak činilo šířením podstaty učení. A proto jsem se rozhodl postupovat stejně.

Oslovil jsem svého učitele s přáním napsat knihu a poprosil jej, zda mému úsilí požehná napsáním předmluvy. Nenapsal však úvod ke knize, nýbrž popsal má studia a pak požehnal mému plánu. Jeho slova naleznete jako předmluvu k této knize.

Jsem nesmírně vděčný všem lidem, kteří se podíleli na prvním a druhém vydání této knihy, připravené k tisku nakladatelstvím Rudra Press a IYAT. Děkuji nakladatelství Shambala Publications Inc. za nové vydání této knihy a její zpřístupnění širšímu čtenářstvu.

Kladu tuto knihu k nohám svého velikého *áčárji*.

A. G. Mohan

# – 1.

## JÓGA A OSOBNÍ REINTEGRACE

### PROČ ZROVNA JÓGA PRO OSOBNÍ REINTEGRACI?

Všichni jsme zažili chvíli, kdy jsme měli pocit, že se vše kolem nás rozkládá a rozpadá na tisíce kousků a nám chybí nástroj, jak vše udržet pospolu. Často však platí, že nejroztržitější a nejchaotičtější na celé situaci nejsou samotné události, nýbrž stav naší vlastní mysli. Na druhou stranu jsme také zažili, třebaž krátké, chvíle integrace. Je to stav, kdy mysl vnímá věci jasně, kdy se zdá, že převládá výchozí smysl řádu a my jsme naplněni láskou ke všemu kolem. Jednoduše se cítíme svobodní.

Všichni si přejeme tento stav znovu zakusit. Dokonce doufáme, že najdeme způsob, jak takto *žít*, místo abychom neustále propadali své touze, hněvu, chamtivosti, pocitům marnosti, smutku a zoufalství. Skutečnost, že všichni kolem nás touží po tomtéž, je pouze malou útěchou a zcela určitě nenahradí hluboký pocit svobody.

Reintegrace je proces, který nás přivádí zpět do tohoto stavu. Je to proces proměny bloudící mysli na soustředěnou, neuspokojené mysli na spokojenou, rozmazlené mysli na naplněnou. Je to proces, který nazýváme jógou.

Reintegrace se popisuje různě, všechny přístupy však vycházejí ze stejného základu – jasné a nerušené mysli, která zřetelně vnímá. Díky tomu, že lidi, věci a události v životě vnímáme takové, jaké skutečně jsou, rozhodujeme se a jednáme způsobem s pozitivním směřováním.

Tento stav integrace lze popsat i slovem *samádhi* či „jednota“, kdy jsme plně pohlceni či sjednoceni s předmětem vnímání. Neexistuje žádná oddělenost. Stav integrace je tedy jógou.

Stav integrace či jednoty nevytváříme od začátku, bez zkušeností, pouze pečlivým studiem či praxí. Hluboko uvnitř nás integrace již panuje. Ve své podstatě jsme všichni schopni vnímat jasně. Integrace je naším nejpřirozenějším stavem.