

JIŘÍ MAZÁNEK

INICIACE 

ROZPRAVY O JÓZE



PŘEKLAD A KOMENTÁŘ
PATAŇDŽALIHO JÓGASÚTER



JIŘÍ MAZÁNEK

INICIACE 

ROZPRÁVY O JÓZE



PŘEKLAD A KOMENTÁŘ
PATAŇDŽALIHO JÓGASÚTER

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stíháno**.

Rozpravy o józe

Překlad a komentář Pataňdžaliho Jógasúter

Jiří Mazánek

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 5436. publikaci

Odpovědný redaktor Jan Auský
Sazba Eva Grillová
Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec
Počet stran 144
První vydání, Praha 2014

© Grada Publishing, a. s., 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-5182-5 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-8989-7 (PDF)

ISBN 978-80-247-8990-3 (EPUB)

Obsah

Úvod	7
Jógasútry – Pataňdzali	9
1. kapitola: Samádhi – Soustředění	13
2. kapitola: Sádhana – Duchovní praxe	19
3. kapitola: Vibhúti – Síly.....	25
4. kapitola: Kaivalja – Osvobození	31
Rozpravy o józe	35
Rozprava první: Co je jóga?	37
Rozprava druhá: Proč začít s jógou?	41
Rozprava třetí: Jak začít s jógou?	45
Rozprava čtvrtá: Základní kroky	49
Rozprava pátá: Veliké sliby	53
Rozprava šestá: Veliké sliby (pokračování)	57
Rozprava sedmá: O tajemství činů.....	61
Rozprava osmá: O utrpení.....	65
Rozprava devátá: Činy a karma	69
Rozprava desátá: O působení tří kvalit (gun).....	73
Rozprava jedenáctá: O pozitivním a negativním.....	77
Rozprava dvanáctá: Očišřování	81
Rozprava třináctá: O neublížování	85
Rozprava čtrnáctá: Osm stupňů jógy.....	89
Rozprava patnáctá: O dechu	93

Rozprava šestnáctá: O smyslech	97
Rozprava sedmnáctá: O touze	101
Rozprava osmnáctá: O překážkách	105
Rozprava devatenáctá: Tři stupně soustředění	109
Rozprava dvacátá: O vyšších stupních jógy	113
Rozprava dvacátá první: O karmanu a utrpení	117
Rozprava dvacátá druhá: Stupně rozlišování	121
Rozprava dvacátá třetí: Stručné shrnutí	125
Rozprava dvacátá čtvrtá: Místo závěru	129
Slovník některých sanskrtských výrazů	133

Úvod

Tato kniha je rozdělena na dvě části. První obsahuje překlad originálního textu Jógasúter od Pataňdžaliho. Starodávné učení jógy, které vzniklo minimálně před 5 000 lety, se předávalo stejně jako i jiné indické nauky z učitele na žáky ve formě veršů a recitací až zpěvem, což umožňovalo snazší zapamatování. Tak tomu bylo i u tohoto krátkého spisku. Jeho jednotlivé verše jsou někdy též označovány jako aforismy. Tento výraz znamená, že je v co nejstručnější větě vyjádřena celá podstata věci. Té se jen tak snadno neporozumí, není-li čtenář již dostatečně pokročilý. Proto je třeba výkladu, který prováděli učitelé dle potřeby; velcí mistři též napsali komentáře.

Po tisíciletích předávání jógy z učitele na žáka ústně nebo pomocí přenosu vědomí se traduje, že jsou Jógasútry prvním spisem, který byl o józe napsán. Z jeho stručných pouček vycházejí všechny školy jógy, aby si pro sebe vybraly třeba jen některé poznatky a na nich potom stavěly celé své učení.

Jógasútry se skládají ze čtyř kapitol s nestejnými počty veršů.

První kapitola se nazývá *Samádhi* neboli Soustředění a definuje podstatu jógy, práci s myslí a dosažené stavy.

Druhá kapitola se nazývá *Sádhana* neboli Duchovní cesta a vysvětluje vše podstatné, v čem spočívá vlastní práce na sobě, vlastní praxe jógy. Protože se tato sestává z osmi stupňů, říká se Pataňdžaliho józe též osmistupňová (*aštánga*) jóga.

Třetí kapitola se nazývá *Vibhúti* neboli O dosažených výsledcích, někdy též o nadnormálních silách, protože shrnuje vše, čeho lze dosáhnout správným pochopením teorie jógy z první kapitoly a jejím správným prováděním podle kapitoly druhé.

Čtvrtá kapitola se nazývá *Kaivalja* neboli O izolaci, oproštění se, čili dosažení absolutního osvobození ode všech vazeb a splnutí s nejvyšším bytím. Tím je naplněn smysl jógy i této knihy.

Druhá část této knihy obsahuje 24 kapitol s volným výkladem veršů a vysvětlením jejich vzájemného propojení.¹

Protože se v jednotlivých verších objevuje velké množství sanskrtských pojmů, které se těžko překládají jedním českým výrazem, ale jsou nutné k pochopení celé cesty jógy, přidal jsem na závěr abecední slovníček těch nejzákladnějších.

Jógasútry se nečtou, medituje se obvykle nad jedním nebo několika na sebe navazujícími verši. Nespěchejte tedy, prosím. Jóga není cesta rozumového vysvětlování, ale naopak praxe zastavení mysli. Instrukce uvedené v jednotlivých verších k tomu pouze napomáhají.

Přeji vám správné pochopení, správnou praxi se správným učitelem a vytrvalost bez očekávání výsledků. Nejdůležitější ze všeho je správně jednat sám se sebou v souladu.

Jiří Mazánek

¹ Jednotlivé odkazy na text Jógasúter jsou v komentáři uváděny způsobem (číslo kapitoly, číslo verše), tedy např. (2,1) označuje první verš druhé kapitoly, dva po sobě následující verše uvádíme zkratkou "n" (pozn. red.).

Jógasútry

Patañďžali



1. kapitolā
śamadhī





Samádhi – Soustředění

1. Nyní začíná učení jógy.
2. Jóga je zastavením změn mysli (*čitta*).
3. Tehdy se svědek (*draštr*) udržuje ve své vlastní podstatě (*svarúpa*).
4. Není-li tomu tak, ztotožňuje se se změnami mysli.
5. Je pět druhů změn mysli a ty jsou buď příjemné, nebo nepříjemné.
Jsou to tyto:
 6. Pravé poznání, klamně poznání, představivost, spánek a vzpomínky (paměť).
 7. Jsou tři druhy pravého poznání (*pramána*): bezprostřední, přímé (tj. vnímání), vzniklé usuzováním a přeжатé (z Písem, ověřené jinou osobou).
 8. Klamně poznání (*viparjaja*) se nezakládá na skutečné povaze objektu.
 9. Představivost (*vikalpa*) vzniká pouze kombinací slov a významů s nimi spojených a nezakládá se na objektivní skutečnosti.
 10. Spánek (*nidra*) je takovou změnou mysli, která postrádá jakýkoli vjem.
 11. Vzpomínky, paměť (*smrti*) jsou minulé zážitky vyvolávané myslí.
 12. Tyto změny mysli lze ovládnout jógovým cvičením (*abhjása*) a nepřipoutaností (*vairágja*).
 13. Jógové cvičení je úsilí o dosažení stálého stavu beze změn mysli.
 14. Ale toto jógové cvičení se teprve tehdy mění v trvalý stav, je-li prováděno dlouhou dobu, nepřetržitě a se soustředěnou pozorností.
 15. Nepřipoutanost je stav mysli zbavený žízně (touhy) po předmětech jak ve světě viditelném, tak i neviditelném (ve světě bohů, *ánušravika*).
 16. Vyšší formou nepřipoutanosti je netoužení *gun* ze strany vědomí z důvodů rozpoznání *puruši* jako od nich odlišného.

17. Jógovým cvičením je dosaženo soustředění s uvědoměním (*sampradžňáta samádhi*), které je spojeno s uvažováním (*vitarka*), rozlišováním (*vičára*), blažeností (*ánanda*) a vědomím sebe sama (*asmita*).
18. Dalším jógovým cvičením dojde k zastavení mysli, v níž zůstanou pouze latentní vtisky (*samskáry*), a je dosaženo soustředění bez uvědomění (*asampradžňáta samádhi*).
19. Soustředění bez uvědomění (*asampradžňáta samádhi*) dosahují pouhým zrozením netělesní (*vidéhové*) a ti, kteří splynuli s přírodou (*prakrtilájové*).
20. Ostatní dosáhnou tohoto stavu pomocí víry, úsilí, rozpočtenutí se na vlastní podstatu, soustředěním a poznáním pravdy.
21. Těm, kdo cvičí intenzivně, je soustředění blízko.
22. O tom, jak blízko, rozhoduje, zda cvičí slabě, středně nebo silně.
23. *Asampradžňáta samádhi* lze dosáhnout též oddaností k Íšvarovi (Pánu).
24. Íšvara je zvláštní druh duše (*puruši*), jehož se nedotýkají příčiny utrpení, činy ani jejich následky.
25. V něm je zárodek vševědounosti vyvinut do nejvyšší míry.
26. On (Íšvara) byl učitelem i nejstarších mistrů, protože není omezen časem.
27. Jeho projevem je *pranava* (posvátná slabika *óm*).
28. Tu je třeba opakovat a rozjímat o jejím významu.
29. Tím se vědomí stahuje dovnitř a překážky jsou odstraněny.
30. Překážky, které způsobují rozptýlení mysli, jsou: nemoc, otupělost, pochybovačnost, roztržitost (nedbalost), lenost, nezdrženlivost (nemírnost), chybné představy (mylné vnímání), neschopnost dosáhnout soustředění a nestálost.
31. Doprovodné projevy rozptýlené mysli jsou: úzkost, zoufalství, tělesný neklid (třes těla) a nepravidelné dýchání.
32. Aby se odstranily tyto překážky, je třeba provádět jógové cvičení (*abhjása*) na jeden prvek (*tattva*).
33. Mysl se čistí pěstováním pocitů (*bháva*) náklonnosti ke štěstí, soucítění s neštěstím, radosti z dobra a trpělivosti (neutrálního postoje) vůči zlu.
34. Nebo se mysl čistí pomocí výdechu a zadržetí dechu (*prány*).

35. Nebo se mysl zklidní probouzením vyšší smyslové činnosti, která ji upevní v nepohnutém stavu.
36. Nebo se mysl zklidní prožitkem vnitřního světla (*džjóti*), které je zbavené veškerého zármutku.
37. Nebo se mysl zklidní soustředěním na toho, kdo je zbaven připoutanosti.
38. Nebo se mysl zklidní soustředěním na poznání získané ve spánku a ze snů.
39. Nebo se mysl zklidní soustředěním na cokoli, co máme rádi.
40. Moc očištěné mysli sahá od nejmenšího atomu (*paramánu*) až k největší velikosti (*mahattva*).
41. Po očištění od změn se mysl stává průzračnou jako křišťál a zobrazuje vše, na čem se upevní, v pravé podobě. Tehdy se poznávající, poznávané a proces poznávání stávají jedním.
42. Tento stav se nazývá soustředěním s uvažováním (*savitarka samápatti*), protože mysl ještě nerozlišuje mezi skutečným poznáním, založeným na slovech, jejich významech a usuzování, či smyslovém vnímání.
43. Stav, v němž jsou vzpomínky (*smrti*) zcela očištěny, jakoby zbaveny své vlastní podstaty tak, že se odrazí pouze předmět sám, se nazývá stavem bez uvažování (*nirvitarka*).
44. Podobně jsou vysvětlena i soustředění s dotazováním (*savičára*) a bez dotazování (*nirvičára*), která se vztahují na jemnější předměty vědomí.
45. Ale oblast jemnějších předmětů vědomí dosahuje až k nerozlišitelné prvotní substanti (*alinga*).
46. Výše popsaná soustředění obsahují zárodek, semeno (*sabídža samádhi*).
47. Po upevnění se v soustředění bez dotazování (*nirvičára samádhi*) se rozjasní naše nejvnitřnější já (*adhjátman*).
48. Toto poznání je absolutní pravdou.
49. Toto poznání (*pradžña*) je skutečné podstaty, protože nebylo získáno slyšením (*šruti*), ani logickým uvažováním (*anumána*).
50. *Samskára*, vzniklá z tohoto poznání, zabrání v projevení se všem ostatním *samskárám*.
51. Po odstranění i této poslední *samskáry* je dosaženo soustředění bez zárodku, semene (*nirbídža samádhi*).

ॐ



५. kapitola
śadhana





Sádhana – Duchovní praxe

1. Praktickou jógu činů (*krijájógu*) tvoří odříkání (*tapas*), studium sebe a Písem (*svádhjája*) a oddanost Íšvarovi (*íšvara-pranidhána*).
2. *Krijájóga* se provádí pro dosažení soustředění (*samádhi*) a oslabení příčin utrpení (*kléša*).
3. Jsou tyto příčiny utrpení: nevědomost, vědomí já (*egoismus*), připoutanost (touha po příjemném), odpor (nechuť k nepříjemnému) a strach ze smrti.
4. Nevědomost (*avidja*) je živnou půdou (*kšétra*) ostatních příčin utrpení, ať jsou spící (neprojevené), oslabené (neschopné se projevit), proměnlivé (občas se projevující) či plně se projevující.
5. Nevědomost vidí v pomíjivém věčné, v nečistém čisté, v bolestném příjemné a v ne-já já (*átman*, naši vnitřní podstatu).
6. Vědomí já, jáství, sobectví (*asmita*) je ztotožňování vidoucího, pozorovatele (*drg*) s nástrojem vidění (*daršana*).
7. Přitahování, toužení (*rága*) je to, co je nám příjemné, co způsobuje potěšení (*sukha*).
8. Nechuť, odpuzování, odpor (*dvéša*) je to, co je nám nepříjemné, co způsobuje utrpení (*duhkha*).
9. Instinktivní lnutí k životu a strach ze smrti (*abhinivéša*) je vlastní i mudrcovi.
10. Příčiny utrpení, které jsou v jemném stavu, lze odstranit návratem do jejich neprojeveného původu.²
11. Příčiny utrpení které se projevují změnami mysli, lze odstranit meditací (*dhjánou*).
12. Příčiny utrpení jsou kořenem uloženého *karmanu*, který zažíváme zkušenostmi ve viditelném (tomto) i neviditelném (budoucím) zrození.
13. Dokud existuje kořen *karmanu*, uzrává též jeho plod v podobě zrození, délky života a odpovídajícího druhu zkušeností.

² Jiná verze: Příčiny utrpení, které jsou v jemném stavu, lze odstranit vyvoláváním jejich opaků.

14. Toto dozrávání plodu přináší zkušenosti příjemné nebo nepříjemné podle zásluh nebo nezásluh.
15. Pro toho, kdo rozlišuje, je vše bolestné (strastiplné), protože duchovní rozvoj je bolestný, otisky v mysli (*samskára*) jsou bolestné, změny v mysli (*vrtti*) jsou bolestné i z důvodů vzájemné protichůdnosti *gun*.
16. Měli bychom se vyhnout (vyvarovat) bolesti, která ještě nastala.
17. Spojení mezi pozorovatelem a viděným předmětem je příčinou utrpení, kterou bychom měli překonat.
18. Předmět vidění (viděné) má vlastnosti světla (*sattva*), aktivity (*radžas*) a stálosti (*tamas*), tj. *gun*, jeho podstatou jsou prvky a smyslové orgány a existuje díky zkušenostem a pro osvobození toho, kdo je zakouší.
19. *Guny* se vyskytují ve stavu hrubohmotném (*višéša*), jemnohmotném (*avišéša*), jako samotné čisté vědomí, podstata projevu (*linga*) a neprojevená příčina projevu (*alinga*).
20. Pozorovatel (*draštr*) je pouze mocí vidění a ačkoli je čistým vědomím, vidí prostřednictvím jevů vyvstávajících v mysli.
21. Předmět vidění (viděné) existuje pouze díky nejvyššímu já (*átman*).
22. Ačkoli předmět vidění přestane existovat pro toho, kdo dosáhl cíle, nepřestane existovat pro ostatní (neosvícené), protože vnímání je společné všem.
23. Spojení pozorovatele s předmětem vidění (*samjóga*) je nutné k tomu, aby každý z nich poznal svou vlastní podstatu.
24. Příčinou tohoto spojení je nevědomost.
25. Není-li nevědomosti, není ani spojení pozorovatele s předmětem vidění. Tomuto odstranění se říká osvobození, nezávislost (*kaivalja*).
26. Neochvějné rozlišování (*vivéka*) odstraní toto spojení (nevědomost).
27. U toho, kdo má neochvějné rozlišování, se dostaví sedmistupňové poznání (*pradžña*).
28. Praxí jednotlivých částí jógy jsou odstraněny veškeré nečistoty a vzejde světlo poznání (*džňána*) až k rozlišovacímu poznání (*vivékakhjáti*).
29. Je těchto osm větví (členů) jógy: zásady (*jama*), doporučení (*ni-jama*), pozice (*ásana*), ovládnutí prány (*pránájáma*), odtazení

- smyslů od předmětů (*pratjáhára*), upevnění pozornosti (*dhá-rana*), meditace (*dhjána*) a soustředění, splynutí (*samádhi*).
30. Etické zásady (*jama*) tvoří: neubližování, nenásilí (*ahimsa*), pravdivost (*satja*), nepřivlastňování si, nekradení (*astéja*), čistota vědomí (*brahmáčárja*) a nehromadění (*aparigraha*).
 31. Tyto zásady se mají stát velkými sliby, závazky (*mahávraata*) nezávislými na druhu zrození, kastě (*džáti*), místě či čase.
 32. Doporučení, disciplína (*nijama*) tvoří: vnější i vnitřní čistota (*šauča*), spokojenost (*santóša*), odříkání, sebekázeň (*tapas*), studium Písem (*svádhjája*) a odevzdávání se Íšvarovi (*íšvarapranidhána*).
 33. Je-li mysl rušena sklony (*vitarka*), je třeba vytvářet jejich opaky (*pratipakšabhávana*).
 34. Opačné myšlenky by se měly vyvolávat proto, že sklony myslí, jakými jsou ubližování a další, ať jsme se jich dopustili, či někoho k nim naváděli, či je schvalovali, ať jsme se jich dopustili z chtivosti, hněvu nebo zaslepenosti, ať jsou mírné, střední nebo silné – je jejich následkem nevědomost a utrpení.
 35. Je-li jógín upevněn v neubližování (*ahimsa*), ustává v jeho přítomnosti nepřátelství.
 36. Je-li jógín upevněn v pravdivosti (*satja*), dosahuje bez úsilí výsledků svých činů.
 37. Je-li jógín upevněn v nepřivlastňování si (*astéja*), proudí k němu všechno bohatství samo.
 38. Je-li jógín upevněn v čistotě vědomí (*brahmáčárja*), dosahuje vitality, energie (*vírja*).
 39. Je-li jógín upevněn v nehrabivosti (*aparigraha*), dosáhne poznání svých minulých i budoucích životů.
 40. Vnější a vnitřní čistotou (*šauča*) získá jógín odstup od svého těla a nelnutí k tělům druhých.
 41. Kromě toho dosáhne očistou *sattvy* dobrosrdečnosti, jednobodovosti myslí, ovládnutí smyslů a schopnosti bezprostředně nazírat *átman* (*átmadaršana*).
 42. Ze spokojenosti (*santóša*) povstane nepřekonatelné štěstí (*sukha*).
 43. Odříkáním, askézí (*tapas*) se odstraňují nečistoty a získá nadlidská moc nad tělem a smysly (*siddhi*).
 44. Studium Písem (*svádhjája*) se navazuje spojením s osobním božstvem (*ištadévata*).