

G H E R A N D A

S A M H I T A

P o j e d n á n í o H A T H A - Y O G U

překlad pro soukromou potřebu

Zdeněk Jaroš

PŘEDMLUVA

GHERANDA SAMHITA je tantrické dílo, (uvádějící) pojednávající o Hatha-Yogu. Skládá se z dialogu mezi mudrcem Gherandou a tazatelem nazývaným Canda-Kapali. Kniha je rozdělena do sedmi lekcí či kapitol a je zahrnuta, celkem ve tři sta padesáti verších. Věrně sleduje šlépěje slavného pojednání o Hatha-Yogu, známého jako Hatha-Yoga - Pradipika. Vskutku, velký počet veršů Gheranda Samhita souhlasí doslovně s verši v Pradipika. Může být proto předpokládáno, že byly vypůjčeny od druhého, anebo, že obě (díla) mají společný pramen.

Kniha vyučuje Jógu v sedmi hlavách nebo Sádhanách. První podává směrnice pro očištění těla (vnitř i vně). Druhá se vztahuje k posicím, třetí k mudrám, čtvrtá k Pratyahare, pátá k Pránáyáma, šestá k Dhyáně a sedmá k Samadhi. Jsou vyučovány postupně – každé je věnována kapitola.

Teorie Hatha-Yoga předložena obšírně jest, že koncentrace neboli Samadhi může být dosaženo očištěním fyzického těla a jistými tělesnými cvičeními. Vztah mezi tělesnou slupkou (ghata) a myslí jest tak úplný a jemný a jejich vzájemné působení jest tak podivuhodné a tak mnoho zahaleno do tajemství, že není podivné, že Hatha jogínové si představili, že určitý tělesný výcvik způsobí určité mentální přeměny.

Jiné vysvětlení – pozdější – jest, že Hatha-Yoga znamená Jogu neboli spojení mezi „ha“ a „tha“. „Ha“ znamená slunce, a „tha“ měsíc; neboli spojení Prána a Apana Váyus. Tak jest tedy tělesný proces nesen k vyšší oblasti.

První otázka, kterou zajisté položí nepředpojatý tazatel, během pročitání knihy, bude, zda jsou všechny tyto věci možné? A mohou tyto prakticky vytvářeti výsledek, jim připisovaný? O možnosti těchto praktik nemůže být pochybnosti. Nepřestupují žádný anatomický nebo fyziologický fakt. Některé praktiky, aspoň některé z nich, mohou se jevití odporné a znechutující, ale „samy o sobě“ nejsou nemožné. Kromě toho, mnozí moji čtenáři, mohli se setkat s osobami, které to mohou prakticky ukázat. Takové osoby v Indii nejsou nikterak vzácné (řídke). Každé poutnické místo jako Banáres a Allahabad, chová mnohé z nich, a na rozličných stupních postupu. Můj vlastní Guru ukázal mi a všem svým návštěvníkům v Allahabadu a Meerutu různé z těchto procesů, a naučil některé lidi, jak je mají činit sami. Obtížný proces jako Veri-Sára (kap. I. 17.), Agni-Sára (I, 20), Danda-Dhauti (I, 37), Vaso-Dhauti (I, 40) atd. tyto všechny byly jím ukázány; také rozmanité Vastis, Neti, Asánas atd. Mnohé z nich mohou být klasifikovány jako gymnastická cvičení; jejich vykonavatelé nemusí být nezbytně vždy svatí nebo posvátnými osobami. Různí kejklíři byli známí svým prováděním rozmanitých Asán a Muder, čímž si vydělávali na své živobytí, ukazující se takto veřejnosti. Pro osoby, jejich svaly a kosti stáří strnuly a zatvrdly, jestli naučení se těmto různým pozicím nanejvýše nemožné; a je lépe, aby se nesnažili s nezdarem nebo zklamáním o tyto se pokoušet v pokročilém věku. Avšak Pránáyáma (regulace dechu), Dhárana a Dhyána jsou možné pro všechny.

Právě tak mohou vystoupiti přímé pochybnosti, ohledně užitečnosti těchto procesů. Mnohé z nich se mohou zdáti dětinskými, a když ne přímo škodlivé, tak alespoň neužitečné. Ačkoliv není možné, pro málo místa, posloužili rozumným odůvodněním všech těchto praktik, a ospravedlniti je takto pochybující veřejnosti, krátce vysvětlím výhody některých z nich. Začneme s Váta-Sára (I, 15). Je to postup naplnění žaludku vzduchem, a vypuzení dechu zadním příchodem. Největší průchod nebo kanál v lidském těle jest zažívací roura, počínající jícnem a končící konečníkem. Je dvacet šest stop dlouhá. Takto velká stoka obsahuje všechny tělesné odpady. Příroda ji občasně čistí. Provádění jógy činí toto čištění úplným a úmyslným. Je-li vyčištění neúplné, potom hnilobné látky zamořují hnilobou žaludek a vnitřnosti (střeva) a plodí škodlivé a zhoubné plyny, které jsou příčinou nemocí. Právě Váta-Sára – procházením proudu vzduchu kanálem, je způsobeno okysličování hniјících produktů těla; tak přispívá ku

zdraví – a zvětšuje trávení. Vskutku, nalaďuje celou soustavu. Podobně „Vári-Sára“ jest propláchnutím kanálu vodou místo vzduchu. Dokonale čistí celý kanál (rouru); a koná stejnou práci jako lék (odváděcí) nebo projímadlo, ale s desetinásobným účinkem a bez zhoubných účinků těchto drog. Osoba, která zná Váta-Sára a Vári-Sára, nemá zapotřebí nějakých projímadel; totéž může býti řečeno o Bahiskrta Dhauti (I, 22). Prostřednictvím „Agni-Sára“ (I, 20) nervy a svaly žaludku jsou přivedeny pod vládu vůle; a jemným chvěním (třesením) žaludku a střev, pozbývají tyto orgány letargie (zmrtvělosti – otupělosti), a jednájí s větší působivostí. Umývání, které je popsáno v I, 23, 24 je poněkud nebezpečné, a může vésti k výhřezu; osoba, která umí Vári-Sára nemusí toto činit. Výhody čištění zubů a jazyka jsou zjevné a není zapotřebí se o tom šířiti. Prodloužení jazyka je nezbytné pro provádění přezimování. Touto činností lze napodobit nižší tvory, jako žáby atd., které přezimujíce, obracejí své jazyky nahoru, uzavírajíce dechové průchody. Možná nejzajímavější Dhautis jest Váso-Dhauti (I, 41), které vedlo nevšimavé osoby k víře, že jogínové mohou vyjmouti ústy střeva, omýt je, a potom je opět polknouti, umísťující je na původní místo. Toto Dhauti, ačkoliv se nezdá, je velmi jednoduchý postup, jehož prováděním jsou odstraněny sliz, šlem atd. ulpívající k stěnám zažívací roury. Voda ani vzduch nemohly odstranit tyto lepkavé látky, Inoucí ke stěnám roury.

Neti, snadný postup, čistí chřípě; a léčí sklon nebo náchylnost vůči chladu a kataru. Kapálabhāti (I, 55) je prostředek k čištění čelní dutiny, jež se nazývá sídlem Inteligence. Tato dutina není dobře přístupná zvenčí, ale tímto procesem Kapálabhāti, jsou nervy, obklopující rozšiřující se nad čelo, uvedeny do činnosti a oživeny.

Rozmanité Asány vyučované v kapitole II jsou gymnastická cvičení, dobrá pro všeobecné zdraví a mír mysli, a utišení vášní. Třicet dva Asán, ukázaných v této knize, nejsou všechny stejné účinnosti nebo důležitosti. Padmāsana jest všeobecně uznávaná všemi. Ostatní mohou býti praktikovány příležitostně pro změnu a občerstvení (osvěžení). Některé z těchto pozic pomáhají v omezení (zadržení) vášní (zvířecích), způsobujíce úbytek nervů na zvláštních místech. Jiné napínáním a natahováním jistých svalů tvoří příjemný pocit (vnímání) síly a občerstvení. Asány jsou protiléky k sedavému jógickému kontemplování (rozjímání) - zvyku, který může jinak vésti k mentálním halucinacím a nervovým poruchám.

Mudry jsou podobné Asánám v pohybu i působení. Zírání, učené v některých těchto mudrách způsobuje hypnotický spánek; a Bandhy, uzavřením všech východů vzduchu, vytváří napětí uvnitř soustavy, které takto plodí druh elektrického proudu nebo síly, nazývaný Kundalini Sakti. Je to tato Sakti, která jest pomocnicí jogínů v provádění jejich divů.

Khecari Mudrá (III, 25-27) způsobuje levitaci těla. Že jest levitace možná, bylo nyní potvrzeno bez pochybností. Za jakých zvláštních podmínek se tato děje, nebylo ještě západní vědou plně vyšetřeno; že však zadržení dechu jest jednou z těchto podmínek, může býti řečeno jako nesporná pravda. Sakticalana jest tajemný proces, a teprve až osoba tuto prakticky pozná, může pevně uvěřit. Mudry jsou smíšené fyzické a mentální postupy, mostem mezi Asánami a Pratyáharou.

Předmět Pratyáhara jest uveden v kapitole IV v pěti slokách. Je to postup zdržování mysli od putování a omezení ji k utkvělé myšlence (představě). Všech pět smyslů musí býti kontrolováno a nesmí jim býti dovoleno odvracet pozornost.

Pránáyáma je Hatha-Yoga „pár excelence“. Je jak nebezpečná, je-li prováděna bez dohledu kompetentního učitele, tak je užitečná pod jeho dohledem. Uveďme slova velké autority o tomto předmětu: „Její prováděním dle předpisu, všechny choroby jsou zničeny; leč konáním jejím bez předpisu, všechny choroby jsou zplozeny všechny nemoci jako škytavka, záducha, kašel, bolení hlavy, bolesti uší, bolesti očí atd“. Praktický „Guru“ je absolutně nezbytný k učení jako pomocná pravidla. Mnohé omyly a nebezpečnosti mohou býti však ušetřeny přísným přilnutím k těmto pravidlům. Místo – malá a osamělá cela – komůrka; čas - jaro a

podzim; potrava – světlá a sattvická; to vše jsou důležité předběžnosti. Přílišná námaha, půst atd. mají být vystříhány (V, 30). To jasně ukazuje, že Hatha-Yoga nemůže být zaměňována s asketismem. Je daleko od něho. Jako atletický trénink není asketismem, tak Hatha-Yoga jest mu vzdálena. Směrnice ohledně potravy jsou zvláště pro lidi Bengálska – autor tohoto pojednání byl, jak se zdá, Vaišnava z Bengálska. Pro jiné země a osoby, tyto směrnice nemohou být upotřebitelné v jejich celku. Avšak zvířecí potrava, opojné nápoje, tabák a drogy, jsou přísně zakázány všem podnebím.

Jsou tři druhy Pránáyáma: Púraka neboli vdechnutí dechu; Kumbhaka čili zadržetí dechu; a Rečaka neboli vydechnutí. Jejich poměry by měly být: 1 : 4 : 2 tj. jestliže Puráka jest 12 vteřin, Kumbhaka by měla být 48 vteřin a Rečaka 24 vteřin. Při zachování poměru, období zadržetí může být zvětšováno „ad infinitum“. Začátečník by měl postupovati opatrně, neměl by zvětšovati období 16 : 64 : 32 vteřin. Měl by pečlivě pozorovat různé mentální a fyzické změny, objevující se v jeho soustavě během jejich praktikování. Pot by měl být utírán suchým ručníkem; (jogín) by neměl mít obavy, když počne pociťovati chvění po celém těle. Někdy může být vymrštěn ze svého místa, jindy může bezděčně poskakovat po pokoji jako žába. To by jej nemělo polekat. Někdy zde nemusí být žádné fyzické projevy, leč mentální reakce. Může slyšeti hluk, vidět vize, čichat cizí pachy, nebo chutnati rozkošné mlsky (chutě). Toto jsou z největší části halucinace, mající svůj původ v podrážděném stavu nervové soustavy. Tyto samy přejdou, když si jich nevšímáme. Leč záblesky pravdy budou též osvětlovati časem jeho srdce. Někdy v Cidakása, může vidět odražené vzdálené scény a události, myšlenky osob se mu stanou viditelnými; a on sám může opustiti tělo a být nesen prostorem nespočetnou rychlostí. Všechny tyto příznaky provázejí Pránáyámu. Guru musí být vždy na blízku ku pomoci kontrole, neboť jinak může být výsledkem choromyslnost a nikoliv jasnozření (bystrozrak). Toto vše jsou výsledky vyšších stupňů Pránáyáma. Leč každá osoba může tuto praktikovati dvě nebo tři minuty a na svém vlastním těle zakusiti blahodárné její výsledky. Malé poruchy jako bolení hlavy, žaludku, horečnaté mrazení, únava těla a mysli, okamžitě zmizí provedením dvou anebo tří Kumbhak. Některé osoby se narodily se schopností provádění Pránáyámy. Swedenbourg byl žijící toho příklad na Západě. Všechny osoby bezděčně provádějí Pránáyámu, když jsou pohrouženi do hlubokého přemýšlení.

Deset Váyus (V, 60) jsou rozmanité nervové síly nebo proudy lidského těla.

Různé druhy Kumbhak popisované v kapitole V nepotřebují mnoho vysvětlení. Bhrámari Kumbhaka (V, 78), jak se zdá je poněkud zvláštní. Vede k slyšení rozličných zvuků nazývaných Anáhata. Tyto zvuky jsou způsobeny uvnitř těla prouděním (páděním) krve tepnami a žilami. Upření mysli na tyto zvuky brzy způsobí trans.

Dutána a Samádhi jsou čistě mentální procesy. Upřenost a jednobodovost pozornosti způsobí trans. Hypnotické pokusy toto potvrzují. Upření mysli na jednu myšlenku (představu) způsobuje povznesení mentálních schopností.

S. C. V.

Ghazipur

7. září 1893

LEKCE PRVNÍ

Pozdravuji Adisvara, jenž prvý učil vědu Hatha-Yogy – vědu, jež setrvává jako žebřík, který vede k vyšším stupňům Rádža-Yogy.

O PŘÍPRAVĚ FYSICKÉHO TĚLA

1. Kdysi přišel Canda-Kapali k poustevně Gherandy, uctivě a zbožně ho pozdravil a tázal se:

CANDA KAPALI PRAVIL

2. Ó mistře jógy! Ó nejlepší z jogínů! Ó pane! Přeji si uslyšeti (výklad) o tělesné józe, která vede k poznání Pravdy (neboli Tattva-džnána).

GHERANDA ODPOVĚDĚL

3. Vskutku dobře ses otázel, ó (muži) mocných paží! Povím ti, ó dítě, nač ses mne tázal. Dávej pečlivě pozor.
4. Není pout jako (jsou) pouta Klamu (Máya), ani moci, jaká vzbývá z jógické kázně, není většího přítele než Poznání (džnána), ani většího nepřitele než egoismus (Ahamkara).
5. Jako naučením se abecedě lze praxí státi se mistrem všech věd, tak prováděním první (tělesné) přípravy, lze získati Poznání Pravého.
6. Pro dobré a špatné skutku, těla všech živých bytostí jsou vytvořena a těla dávají povstati činům (práci – karmě, která vede k znovuzrovnání) a takto koloběh pokračuje jako u točícího se mlýna.
7. Jako otáčivý mlýn ženoucí vodu ze zřídla (pramene) stoupá a klesá, pohybován volky (plně a vyčerpáváje vědra opět a opět), tak duše prochází životem a smrtí pohybována svými skutky.
8. Jako nevypálený hliněný hrnec hozený do vody, tělo brzy hyne (rozkládá se) na tomto světě. Vypal je dobře (utvrz je) v ohni Jógy, abys posílil a očistil tělo.
9. Sedm cvičení, která náležejí k této tělesné józe jsou následující: Očišťování, posilování, upevňování, utišování a ta (cvičení), která vedou k lehkosti, vnímání a odloučení.
10. – 11. 1. Očištění jest získáno pravidelným prováděním šesti skutků (bude o nich zmínka); 2. Asána neboli posice poskytuje Drdhata neboli sílu; 3. Mudra poskytuje Sthirata neboli pevnost (vytrvalost); 4. Pratyáhara poskytuje Dhirata neboli utišení; 5. Pránáyáma poskytuje Laghiman neboli lehkost; 6. Dhyana poskytuje vnímání (Pratyaksatva) Já; a 7. Samadhi poskytuje odloučení (Nirliptatá), které věru jest Svoboda.

ŠEST OČIŠŤOVACÍCH PROCESŮ

12. (1) Dhauti; (2) Vasti; (3) Neti; (4) Lauliki; (5) Trataka; (6) Kapalabhati jsou Satkarmas neboli šestero praktik, známých jako Sádhana.

Č á s t I.

ČTYŘI VNITŘNÍ DHAUTIS

13. Dhautis jest čtyř druhů a odstraňují nečistoty těla. Jsou to: (a) Antar-Dhauti (vnitřní omývání, vlastně praní); (b) Danta-Dhauti (čištění zubů); (c) Hrd-Dhauti (očista srdce); (d) Mulaso-Dhana (čištění konečníku).

(a) ANTAR-DHAUTI

14. Antar-Dhauti se opět dělá na čtyři části: Vata-Sára (očišťování dechem – větrem), Vari-Sára (očišťování vodou), Vahni-Sára (očišťování ohněm) a Bahiskrta.

VATA-SÁRA-DHAUTI

15. Napni ústa jako zobák vrány a pij vzduch pomalu, a naplňuj jím pomalu žaludek, pohybuji jím v něm, a pak jej pomalu vytlačuj nižším průchodem.
16. Vata-Sára jest velmi tajný proces, způsobuje očištění těla, ničí všechny choroby a zvětšuje žaludeční (gastrický) oheň.

VARI-SÁRA-DHAUTI

17. Plň vodou ústa až do krku, a potom ji pomalu pij; a potom ji pohybuji v žaludku a tlač ji dolů, vylučuj ji konečníkem.
18. Tento proces by měl být udržován v tajnosti. Očišťuje tělo. Pozorným provozováním lze obdržeti jasné neboli svítící tělo.
19. Vari-Sára jest nejvyšší Dhauti. Ten, kdo ji provádí se snadností, očistí své „špinavé“ tělo a promění je v svítící.

AGNI-SÁRA, ČILI OČIŠTĚNÍ OHNĚM

20. Vtlač lodní uzel neboli útroby (vnitřnosti – střeva) k páteři stokrát. Toto je Agni-Sára neboli ohnivý proces. Poskytuje úspěch v provádění Jógy, léčí všechny choroby žaludku (žaludeční šťávy) a zvětšuje vnitřní oheň.
21. Tento tvar Dhauti by měl být udržován ve velké tajnosti a on jest obtížně dosažitelný i bohům. Tímto Dhauti samotným lze dozajista obdržeti jasné tělo.

BAHISKRATA-DHAUTI

22. Pomocí Kakacancu neboli Mudrou vraního zobáku naplň žaludek vzduchem, podrž jej tam jeden a půl hodiny, a potom jej tlač dolů ku střevům. Toto Dhauti musí být udržováno ve velké tajnosti a nesmí být odhaleno kdekomu.
23. Potom stoje ve vodě až po pas (pupek), vytáhni Saktinadi (dlouhá střeva), umyj Nadi rukama, dokud nebude zbavena vši špíny; umyj ji pečlivě, a potom ji opět vtáhni do břicha.
24. Tento proces by měl být udržován v tajnosti. Není snadné jej dosáhnouti ani bohům. Prostě, toto Dhauti lze se státi Deva-Deha (bohorovného těla).
25. Pokud člověk (osoba) nemá sílu zadržeti dech jeden a půl hodiny (nebo zadržeti vzduch – dech v žaludku po toto období), potud nemůže dosáhnouti toto velké Dhauti čili očištění, známé jako Bahiskrta-Dhauti.

(b) DANTA-DHAUTI, NEBOLI ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

26. Danta-Dhauti je pět druhů. umývání zubů, kořene jazyka, otvorů obou uší, a čela.

DANTA-MULA-DHAUTI

27. Tři zuby s práškem nebo s čistou hlínou, tak dlouho, dokud zubní nečistoty nejsou odstraněny.
28. Toto čištění (umývání) zubů jest velké Dhauti a důležitý proces pro jogíny v praktikování Jógy. Mělo by být jogíny vykonáváno denně ráno, aby byly zuby udržovány. Toto očišťování jest schvalováno jogíny.

DŽIHVA-SODHANA, NEBOLI JAZYKOVÉ DHAUTI

29. Nyní ti sdělím metody čištění jazyka. Prodloužení jazyka zničí stáří, smrt a choroby.
30. Spoj dohromady tři prsty, totiž ukazováček, prostředník a prsteník, vlož je do krku a tři dobře a čistí kořen jazyka, a omývá je, vyvrz šlem.
31. Když jsi jej takto omyl, tři jej máslem a mlékem stále a stále; potom přidržuje špičku jazyka nějakým železným nástrojem, vytahuj jej pomalu a pomalu.
32. Konej toto denně a pilně před východem a západem slunce. Učiniš-li tak, jazyk bude prodloužen.

KARNA-DHAUTI, NEBOLI ČIŠTĚNÍ UŠÍ

33. Čisti dvě ušní díry ukazováčkem a pak prsteníkem. Denním prováděním lze slyšeti mystické zvuky.

KAPALA-RANDHRA-DHAUTI

34. Tři palcem pravé ruky propadlinu na čele blíže nosního můstku. Prováděním tohoto jógického cvičení jsou léčeny choroby vznikající z netečnosti.
35. Cévy jsou očištěny a jest způsobena bystrozrakost. To by mělo být prováděno denně po probuzení ze spánku, po jídle a večer.

(c) HRD-DHAUTI

36. Hrd-Dhauti, neboli očištění srdce (nebo spíše jícnu) jest tří druhů, viz. prostřednictvím Danda (hole), Vamana (dávení), a Vásas (sukna).

DANDA-DHAUTI

37. Vezmi buď stonek jitrocele nebo stéblo rákosu, a pomalu jej strkej do hrtanu a opět pomalu vytahuj.
38. Tímto procesem jsou všechny nečistoty (šlem, žluč a jiné) vypuzeny ústy. Tímto Danda-Dhauti jest opravdu léčen každý druh srdeční choroby.

VAMANA-DHAUTI

39. Po jídle, necht' moudrý vykonavatel cvičení naplní se vodou až po krk, potom pohlížeje nějakou (krátkou) dobu vzhůru, necht' ji opět vyvrátí. Denním praktikováním této jógy, jsou léčeny nemoci šlemu a žluče.

VÁSO-DHAUTI

40. Polykej pomalu jemné sukno, čtyři prsty široké, potom jej opět vytáhni – Toto se nazývá Váso-Dhauti.
41. Toto léčí Gulma neboli břišní nemoci, zimnici, zvětšenou slezinu, malomocenství, a ostatní kožní choroby a nemoci šlemu a žluči, a den po dni získává ten, kdo toto provádí, zdraví, sílu, a veselost.

(d) MULA-SODHANA, NEBOLI OČIŠTĚNÍ KONEČNÍKU

42. Apanavayu neteče volně (svobodně) pokud konečník není očištěn. Proto s největší péčí prováděj toto očištění velkého střeva.
43. Stéblem kořenu Haridra (turmeric) nebo prostředníkem, opět a opět měl by být konečník pečlivě čištěn vodou.
44. Toto zničí zácpu, špatné trávení, a zkažený žaludek a vzroste krása a síla těla a vznítí se okruh ohně (tj. žaludeční šťávy).

Č á s t II.

VASTIS

45. Popisované Vastis jsou dvou druhů, viz: Džala-Vasti (neboli vodní Vasti) a Suska-Vasti (neboli suché Vasti). Vodní Vasti jest vykonáváno ve vodě a suché vždy na zemi.

DŽALA-VASTI

46. Vstoupiv do vody vždy až po pupek a zaujáv posici nazývanou Utkatasana, ať (jogín) stahuje a rozšiřuje sval konečníku. Toto se jmenuje Džala-Vasti.
47. Toto léčí Prameha (močové nemoci), udávata (choroby trávení) a Krúra Váyu (choroby větru – dechu). Tělo se oprostí od všech nemocí a stane se krásné jako tělo boha Cupida.

STHALA-VASTI

48. Zaujáv posici nazývanou Pascimottána, necht' pohybuje vnitřnostmi zvolna dolu a potom necht' stáhne a rozšíří sval konečníku pomocí Asvini-Mudra.
49. Praktikováním této jógy, nikdy se nevyskytne zácpa, a vzroste zažívací oheň a léčí se nadýmání.

Č á s t III.

NETI

50. Vezmi tenkou niť, dlouhou půl lokte, vlož ji do chřípí, a vtáhnuv ji, vytáhni ji ústy. Toto se jmenuje Neti-Kriya.
51. Prováděním Neti-Kriya, lze obdržeti Khecari Siddhi. To ničí nemoci šlemu a vytváří to bystrozrak čili jasný zrak.

Č á s t IV.

LAULIKI YOGA

52. Velkou silou pohybuj žaludkem a vnitřnostmi ze strany na stranu. Toto se jmenuje Lauliki-Yoga. Toto ničí všechny choroby a zvětšuje to tělesný oheň.

Č á s t V.

TRATAKA, NEBOLI UPŘENÉ ZÍRÁNÍ

53. Zírej pevně bez mrkání na nějaký malý předmět, až počnou téci slzy. Toto se jmenuje Trataka. (Moudrými jest toto nazýváno Tratakou).
54. Prováděním této jógy, jest získána Sambhavi Mudrá; a dozajista jsou zničeny všechny choroby očí a je způsoben bystrozrak.

Č á s t VI.

KAPALABHATI

55. Kapalabhati je trojí: Váma-Krama, Vyut-Krama a Sit-Krama. Ony zničí nemoci šlemu.

VAMA-KRAMA

56. Vdechuj levou chřípí a vydechuj pravou, a opět vdechuj pravou a vydechuj levou.
57. Toto vdechování a vydechování musí být konáno bez nějakého úsilí (násilí). Toto provádění zničí nemoci, které náležejí sliznicím.

VYUT-KRAMA

58. Vtahuj vodu oběma chřípěmi a vypuzuj ji ústy pomalu a zvolna. Toto se jmenuje Vyut-Krama a ničí to nemoci sliznic.

SIT-KRAMA

59. Saj vodu ústy a vypuď ji chřípěmi. Tímto prováděním jógy (jogín) stane se jako bůh Cupid.
60. Stáhne se k němu nikdy nepřiblíží a věčnost jej nikdy nezohaví. Tělo se stane zdravé, pružné a choroby šlemu jsou zničeny.

LEKCE DRUHÁ

ASANY, NEBOLI POSICE

GHERANDA PRAVIL

1. Je 8 400 000 Asán popsaných Sivou. Posic je tolik, kolik je v tomto vesmíru (druhů) živých tvorů.
2. Mezi těmi jest jich 84 nejlepších; a z těchto 84 jich bylo shledáno 32 jako prospěšné lidstvu tohoto světa.

ROZMANITÉ DRUHY POSIC

3. – 6. Třicet dvě Asánas, které skýtají dokonalost v tomto (smrtném) lidském světě jsou: (1) Siddha (dokonalá posice); (2) Padma (lotusová posice); (3) Bhadra (ušlechtilá posice); (4) Mukta (volná posice); (5) Vadžra (posice blesku); (6) Svastika (příznivá posice); (7) Simha (lví posice); (8) Gomukha (posice kravské tlamy – kraví posice); (9) Vira (hrdinská posice); (10) Dhanus (posice luku); (11) Mrta (posice mrtvoly); (12) Gupta (skrytá posice); (13) Matsya (rybí posice); (14) Matsyendra; (15) Goraksa; (16) Pascimottana; (17) Utkata (odvážná posice); (18) Samkata (nebezpečná posice); (19) Mayúra (paví posice); (20) Kukkuta (kohoutí posice); (21) Kúrma (želví posice); (22) Uttana Kúrmaka; (23) Uttana Manduka; (24) Vrksa (posice stromu); (25) Manduka (posice žáby); (26) Garuda (orlí posice); (27) Vrša (býčí posice); (28) Salabha (posice kobylky); (29) Makara (posice delfína); (30) Ustra (velbloudí posice); (31) Bújanga (hadí posice); (32) Yoga.

(1) SIDDHASANA

7. Cvičící, který přemohl své vášně, položiv jednu patu na otvor konečnicku, druhou by měl držeti na kořenu plodícího ústrojí; potom by měl opřít bradu o prsa, a jsa tichý a napřiměný, měl by upřeně zírati mezi obočí. Toto se jmenuje Siddhasana, která vede k osvobození.

(2) PADMÁSANA

8. Polož pravou nohu na levé stehno a podobně levou nohu na pravé stehno, potom zkříž ruce za zády a pevně uchop palce zkřížených nohou. Polož bradu na prsa a upni zrak na špičku nosu. Tato posice se jmenuje Padmásana (neboli posice lotusová). Tato posice ničí všechny choroby.

(3) BHADRÁSANA

9. – 10. Zkříž nohy pozorně pod perinaeum (prostor mezi řiti a pohlavím) a zkříž ruce za zády uchop vpředu prsty nohou. Upřeně zírej na špičku nosu, když jsi předtím zaujal Mudru, která se jmenuje Džalandhara. Toto jest Bhadrásana (neboli šťastná posice), která ničí všechny druhy chorob.

(4) MUKTASANA

11. Polož levou patu na kořen pohlaví a pravou patu nad tuto, drž hlavu a krk vzpřímeně (spolu s tělem). Tato posice se jmenuje Muktasana. Poskytuje Siddhi (dokonalost).

(5) VADŽRAYUDHÁSANA

12. Polož stehna těsně jako vadžra a polož nohy po obou stranách konečnicku. Toto jest Vadžrasana a přináší jogínu psychické síly. (Sedí na lýtkách a patách sevřených nohou – pozn.)

(6) SVASTIKÁSANA

13. Položití chodidla mezi nohy a stehna a udržovati tělo v pohodlném postavení a seděti zpřímá, tvoří posici nazývanou Svastikásana.

(7) SIMHÁSANA

14. – 15. Obě paty mají být položeny pod Scrotum opačně (tj. levá pata na pravé straně a pravá pata na levé straně) a obráceně nahoru, kolena položena na zemi, ústa pootevřena; prováděje Džalandhára mudru měli bychom upřeně zírati na špičku nosu. Toto jest Simhásana (lví posice), ničitel všech chorob.

(8) GOMUKHÁSANA

16. Obě nohy mají být položeny na zemi a paty mají býti položeny na opačných stranách zadku; tělo má být drženo pevně a ústa pootevřena, (je třeba) seděti stejnoměrně; toto jest Gomukhásana; podobající se kravské tlamě.

(9) VIRÁSANA

17. Pravá noha má býti položena na levém stehně a levá noha na pravém stehně. Toto jest Virásana (posice hrdinská).

(10) DHANURÁSANA

18. Natáhnouti nohy na zemi jako hůl a uchopiti prsty nohou zezadu a napnouti tělo jako luk, to se jmenuje Dhanurásana neboli posice luku.

(11) MRTÁSANA

19. Ležeti rovně na zádech na zemi jako mrtvola – to se jmenuje Mrtásana (posice mrtvoly). Tato posice ničí únavu, a utiňuje vzrušení mysli.

(12) GUPTÁSANA

20. Ukryj obě nohy mezi kolena a stehna, a polož Anus na nohy. Toto jest známo jako Guptásana (skrytá posice).

(13) MATSYÁSANA

21. Udělej Padmásanu (jak je popsáno ve verši 8) bez zkřížení paží; ležme na zádech podpírajíce hlavu oběma lokty. Toto je Matsyásana (rybí posice), ničitelka chorob.

(14) MATSYENDRÁSANA

22. – 23. Udržujíce břicho pokud možno vzadu, ohneme levou nohu, položíme ji na pravé stehno; potom položíme na tuto loket pravé ruky, položíme tvář na dlaň pravé ruky a upřeně zíráme mezi obočí. Toto se nazývá posicí Matsyedry.

(15) GORAKSÁSANA

24. – 25. Položme obě nohy mezi stehna a kolena (chodidly) nahoru a (tato) přikryjme nataženými rukama; hrdlo má být staženo (Džalandhara), a pohled má být upřen na špičku nosu. Toto se jmenuje Goraksásana. Poskytuje jogínům úspěch.

(16) PASCIMOTTANÁSANA

26. Natáhni nohy na zem, napni jako hůl (paty aby se nedotýkaly), a polož čelo na kolena, a uchop rukama prsty. Toto se jmenuje Pascimottásana.

(17) UTKATÁSANA

27. Nech prsty na zemi a zvedni paty a polož konečník na paty; toto je známo jako Utkatásana.

(18) SANKATÁSANA

28. Položiv levé chodidlo a nohu na zem, obejmi levé chodidlo a pravou nohu; a polož obě ruce na obě kolena. Toto jest Sankatásana.

(19) MAYURÁSANA

29. – 30. Polož dlaně obou rukou na zem, polož pupeční krajinu na lokte, zvedni se na rukou, nohy se vznesou do vzduchu, zkřížené jako u Padmásany – toto se jmenuje Mayurásana (paví posice). Paví posice ničí účinky nezdravé potravy; vytváří teplo v žaludku; to ničí účinky smrtelného jedu; snadno léčí nemoci jako Gulma a zimnici; taková jest toto užitečná posice.

(20) KUKKUTÁSANA

31. Sedě na zemi, zkříž nohy jako v Padmásaně, prostrč ruce mezi stehny a kolena, stůj na rukách, podpíraje tělo lokty. Toto se jmenuje posice kohoutí.

(21) KURMÁSANA

32. Položme paty na opačné strany pod Scrotum, napni (nebo měj pohodlně) hlavu, krk a tělo. Toto je želví posice.

(22) UTTÁNAKURMÁSANA

33. Zaujmi kohoutí posici (verš 31), uchopme krk rukama a zůstaň natažen jako želva. Toto jest Uttánakurmásana.

(23) MANDUKÁSANA

34. Dej nohy k zádům vespolek se dotýkajícími prsty a kolena polož dopředu. To je žabí posice.

(24) UTTÁNAMANDUKÁSANA

35. Zaujmi žabí posici, podporuj hlavu lokty (nebo drž hlavu u loktů) a vstaň jako žába. Toto se jmenuje Uttánamandukásana.

(25) VRKÁSANA

36. Stůj zpřímá na jedné noze (levé), ohnuv pravou nohu a položiv pravou patu na kořen levého stehna; státi takto jako strom na zemi se jmenuje posice stromu.

(26) GARUDÁSANA

37. Polož nohy a stehna na zem tlače ji, upevni tělo oběma kolena, polož ruce na kolena; toto je posice Garudá.

(27) VRSÁSANA

38. Polož konečník na pravou patu, levou nohu polož na levou stranu protilehle zkříženou, a dotkni se země. Toto se jmenuje býčí posice.

(28) SALABHÁSANA

39. Polož se na zem tváří dolů, s oběma rukama položenýma na prsou, dotýkaje se země dlaněmi, zvedni nohy do vzduchu vysoko – toto je posice kobylinky.

(29) MAKARÁSANA

40. Lež na zemi tváří dolů, prsy dotýká se země, s nohama nataženýma; uchop hlavu oběma rukama. Toto je Makarásana, zvětšovatelka tělesného tepla.

(30) USTRASÁSANA

41. Lež na zemi tváří dolů, otoč nohy a polož je na záda, uchop nohy rukama a mocně stáhni ústa a břicho. Toto se jmenuje posice velbloudí.

(31) BHUJANGÁSANA

42. – 43. Nech tělo od pupku až po prsty dotýkati se země, polož dlaně na zem, zvedni hlavu (s horní částí těla) jako had. Toto se jmenuje posice hadí. Toto zvětšuje tělesné teplo, ničí všechny choroby a prováděním této posice se probudí Hadí Bohyně (Síla Kundalini).

(32) YOGÁSANA

44. – 45. Obrat' nohy vzhůru, polož je na kolena; potom polož ruce na zem dlaněmi nahoru; vdechni a upřeně zírej na špičku nosu. Toto se jmenuje „jógickou posicí“, zaužívanou jogíny, když provádějí jógu.

LEKCE TŘETÍ

MUDRY

GHERANDA PRAVIL

1. – 3. Je dvacet pět „Muder“, jejich prováděním jogínové dosahují úspěchu. Jsou to: (1) Mahá-Mudrá; (2) Nabho-Mudrá; (3) Ddiyána; (4) Džalandhara; (5) Múlabandha; (6) Mahábandha; (7) Mahávedha; (8) Khečari; (9) Viparitakarani; (10) Yoni; (11) Vadžroli; (12) Sakticalani, (13) Tadági; (14) Mánduki; (15) Sambhavi; (16) Pancadhárana (pět Dháran); (21) Asvini; (22) Pásini; (23) Káki; (24) Mátangi; (25) Bhujangini.

VÝHODA PROVÁDĚNÍ MUDER

4. – 5. Mahesvára, když oslovil svého společníka, líčil užitek „muder“ těmito slovy: „Ó, Dévi. Vyprávěl jsem ti o všech „mudrách“; jejich poznání vede k adeptství. Měly by býti pečlivě utajovány a neměly by býti sdělovány každému bez rozdílu. Toto poskytuje jogínům štěstí a i bohové vzduchu (Marutové) toho nesnadno dosahují.

(1) MAHÁ-MUDRA

6. – 7. Přitlačiv opatrně Anus levou patou, natáhni pravou nohu a uchop rukama prsty; stáhni hrdlo (nevydechovat), a upři zrak mezi obočí. Toto nazývají moudří Mahá-Mudrou.

Její užitek:

8. Prováděním Mahá-Mudry léčí se souchotě, střevní zácpa, zvětšení sleziny, špatné trávení a zimnice – vskutku léčí všechny choroby.

(2) NABHO-MUDRA

9. Při jakémkoli zaměstnání, jemuž se jogín věnuje, kdekoli se nalézá, nechť vždy drží svůj jazyk obrácený vzhůru k měkkému patru – a nechť zadržuje dech. Toto je Nabho-Mudrá, ničí choroby jogínů.

(3) UDDIYANA-BANDHA

10. Stáhni střeva stejnoměrně nahoru a pod pupkem k zádům. Kdo provádí tuto Uddiyana (létající) neustále, přemůže smrt. (Velký Pták, Dech), je tímto postupem okamžitě nucen do Sušumny, a létá (pohybuje se) vytrvale jen uvnitř.

Její užitek:

11. Ze všech Bandhas jest nejlepší. Dokonalé její provádění usnadňuje Osvobození.

(4) DŽALANDHARA

12. Stáhni hrdlo, polož bradu na prsa. To je Džalandhara. Tímto Bandha je 16 Ádharas uzavřeno. Tato Mahá-Mudra ničí smrt.

Její užitek:

13. Je-li tato Džalandhara správně prováděna po šest měsíců, (tato úspěch poskytující – Mudrá), učiní člověka bezpochyby adeptem.

(5) MÚLABANDHA

14. – 15. Tlač patou levé nohy oblast mezi Anusem a Scrotum a stáhni konečník; pozorně tlač vnitřnosti blízko pupku na páteř; a polož pravou patu na orgán plození či pohlaví. Toto se jmenuje Múlabandha, ničitelka rozkladu.

Její užitek:

16. – 17. Osoba, jež si žádá překročení oceán Samsára, nechť se odebere na skryté místo a provádí v tajnosti tuto Mudru. Jejím prováděním Vayu (Prána) je bezpečně kontrolována. Nechť je toto prováděno mlčenlivě, bez nedbalosti, a opatrně.

(6) MAHÁBANDHA

18. – 19. Uzavři otvor konečníku patou levé nohy, tlač tuto patu pravou nohou opatrně, pohybuji pomalu svaly konečníku a pomalu též stahuj svaly yoni neboli perineum (prostor mezi Anusem a Scrotum); zadrž dech prostřednictvím Džalandhara. Toto se jmenuje Mahábandha.

Její užitek:

20. Mahábandha jest Největší Bandha; ničí rozklad a smrt; zásluhou této Bandha člověk vyplní všechny své žádosti.

(7) MAHÁVEDHA

21. – 22. Jako krása, mládí a půvab ženy jsou neplodné (marné) bez muže, tak Múlabandha a Mahábandha bez Mahávedha. Sed' nejprve v Mahábandha, potom zadrž dech pomocí Uddána Kumbhaka. Toto se nazývá Mahávedha – dárce úspěchu jogínů.

Její užitek:

23. – 24. Jogín, který denně provádí Mahábandha a Múlabandha spolu s Mahávedha, je nejlepší z jogínů. Mizí pro něho strach před smrtí, a rozklad se mu nemůže přiblížit; tato Védha by měla býti jogíny pečlivě tajena.

(8) KHEČARI-MUDRA

25. Prořízni dolní šlachu jazyka a pohybuji vytrvale jazykem, tři jej čerstvým máslem a vytahuj jej (abys jej prodloužil) železným nástrojem.

K povšimnutí:

Toto je úvod ke Khečari-Mudře. Jejím cílem je prodloužit jazyk, aby vytažen mohl se dotknouti svým koncem prostoru mezi obočím. Toho může býti docíleno odstraněním spodní šlachy (poutka). Trvá to tři roky, aby šlacha byla přeříznuta celá. Viděl jsem svého Gurua konati toto tímto způsobem. Každé pondělí řízl šlachu v hloubce jedné dvanáctiny palce a místo potřel solí, aby poraněné místo (části) nemohlo srůst. Potom vytahoval jazyk natřev jej máslem. Pro tento účel jsou zvláště používány železné nástroje. Bolestný proces je opakován (tak dlouho) každého týdne, dokud jazyk není vytlačen k požadované délce.

26. Stálým prováděním toho jazyk je prodloužen, a když dosáhne prostoru mezi obočím, tu Khečari-Mudra jest dokončena.
27. Potom (s jazykem prodlouženým) obrať jej nahoru a dozadu, až na patro, až dosahuje děr nosních otvorů do úst. Uzavři tyto díry jazykem (tak zastavuje vdechování), a upřeně zírej do prostoru mezi obočím. Toto se jmenuje Khečari-Mudra.

Její užitek:

28. Tímto prováděním mizí slabost, hlad, žízeň, lenost. Nedochozí k chorobám, rozkladu, smrti. Tělo se stane božským.
29. Tělo nemůže být spáleno ohněm, vysušeno vzduchem, promočeno vodou ani uštknuto hadem.
30. Tělo se stane krásným, je věru dosaženo Samadhi a jazyk dotýkající se děr (v patře) získá rozličné šťávy (pije nektar).
31. – 32. Vzniknou rozličné šťávy; den za dnem člověk zakouší nové vjemy: nejprve slanou chuť, potom louhovitou, pak hořkou, potom svíravou, pak pocítuje chuť másla, potom Ghee (rozpuštěné máslo), potom chuť mléka, pak tvarohu, potom syrovátky, pak medu, potom palmovou šťávu – a naposled vzniká chuť nektaru.

(9) VIPARITAKARANI

33. – 35. Slunce (sluneční Nadi neboli plexus) sídlí u kořenu pupku a Měsíc u kořene patra. Když Slunce stráví nektar, člověk se stává předmětem smrti. (Je podoben smrti). Proces, kterým Slunce jest vyneseno nahoru a Měsíc snesen dolů, se nazývá Viparitakarani. Je to svatá Mudra (za takovou považována) ve všech Tantrách. Polož hlavu na zem s rukama roztaženými, zvedni nohy a takto zůstaň pevný. To se jmenuje Viparitakarani.

Její užitek:

36. Vytrvalým prováděním této mudry jsou rozklad a smrt zničeny. (Jogín) se stane adeptem a nezahyne ani při Pralaya (zničení vesmíru).

(10) YONI-MUDRA

37. – 42. Sedě v Siddhasaně spoj palce, zavři oči ukazováčky, chřípě prostředníky, hořejší ret prsteníky a spodní ret malíčky. Vtáhni Prána-Vayu pomocí Kaki-Mudry (verš 86) a spoj ji s Apana Vayu; medituj postupně o šesti čakrách – nechť moudrý probudí spící Hadí Bohyni – Kundalini, opakováním mantry „Hum“ a „Hamsa“, a zvednuv Sakti (Síla-Kundalini) s dživou, nechť ji umístí v tisíciplátečním lotosu. Naplněn Sakti, spojenou s velkým Sívou, nechť myslí na Nejvyšší Blaho. Nechť medituje o spojení Sivy (ducha) a Sakti (síla neboli energie) v tomto světě. Jsa vším blahem, nechť si uvědomí (uskuteční) že je Brahm. Tato Yoni-Mudra jest velké tajemství, nsnadno dosažitelná i Dívům. Vskutku, jejím dokonalým prováděním (jogín) vstupuje do Samadhi.

Její užitek:

43. – 44. Prováděním této Mudry (člověk) není poskvrněn hříchem usmrcení Bráhmana, usmrcením plodu, pití lihoviny, poskvrnění lože učitele. Všechny smrtelné hříchy a všechny prodajné přestupky jsou zcela zničeny prováděním této „Mudry“. Proto nechť ji (jogín) provádí, jestliže si žádá Osvobození.

(11) VADŽROLI-MUDRA

45. Polož dlaně na zem, zvedni nohy do vzduchu, hlavou se nedotýkaje země. Toto probouzí Sakti, dává dlouhý život, a mudrci to nazývají „Vadžrolí“.

Její užitek:

46. – 48. Tato praxe jest v jógu nejvyšší. Vede k Osvobození a poskytuje jogínům dokonalost. Zásluhou této jógy je získáno Bindu-Siddhi (zadržení semene), a je-li toto siddhi získáno, co jiného v tomto světě by nemohlo být dosaženo? Ačkoliv je

pohroužen v mnohé radost, jestliže (jogín) provádí tuto „Mudru“, dosáhne, věru, všech dokonalostí.

(12) SAKTIČALANI

49. Velká bohyně Kundalini, síla Já, Átma-Sakti (duchovní síla), spí v Muladhara (konečník); má tvar hada o třech a půl závitoch.
50. Pokud Ona v těle spí, Dživa jest více zvířecí, a právě poznání nevzniká, třebaže provádí deset milionů (jógických cvičení).
51. Jako klíčem lze otevřít dveře, tak probuzením Kundalini prostřednictvím Hatha-Yogy, jsou odemčeny dveře Brahmana.
52. Necht' obtočí bedra kusem sukna, usedne v tajném, nikoliv zevním pokoji, ať provádí Sakticalana.
53. Obtočené sukno by mělo být jeden loket dlouhé, čtyři prsty široké, řídké, bílé a jemné. Připevni toto sukno opotřebovaným provázkem k bedrům (Kati-Sútra). Nebo lze přeložit slabounkou šňůrou.
54. – 55. Natři tělo popelem, sed' v Siddhasaně, vtáhni Prána-Vayu chřípěmi spojiv ji s Apanou. Stahuj konečník pomalu použitím Asvini-Mudry, dokud Vayu nevstoupí do Sušumny, a projeví svou přítomnost.
56. Zadržím dechu Kumbhakou tímto způsobem, had Kundalini, pocít'uje „dušnost“, probudí se a stoupá k Brahmarandhra.
57. Bez Sakticalana není Yoni-Mudra úplná nebo dokonalá; nejprve by měla být prováděna Calana, a potom Yoni-Mudra.
58. Ó, Canda-Kapali! Takto jsem tě naučil Sakticalana. Pečlivě ji opatruj a prováděj ji denně.

Její užitek:

59. Tato Mudra by měla být pečlivě zamlčována. Ničí rozklad a smrt. Proto jogín, který je žádostivý dokonalosti, měl by ji prováděti.
60. Jogín, který ji provádí denně, získá adeptství, dosáhne Vighraha-Siddhi a všechny jeho choroby jsou vyléčeny.

(13) TÁDAGÍ-MUDRA

61. Učiň břicho na pohled zcela duté (vpadlé) jako kád'. To je Tádagí-Mudra, ničitelka rozkladu a smrti.

(14) MANDUKÍ-MUDRA

62. Uzavři ústa, dej jazyk na patro, a ochutnávej pomalu nektar (vytékající z tisícipátečného lotosu). Toto jest žabí Mudra.

Její užitek:

63. Tělo nikdy neonemocní a nezestárne, a podrží si věčné mládí; vlasy toho, kdo provádí tuto (Mudru) nikdy nezešedivějí.

(15) SAMBHAVI-MUDRA

64. Upři pevně pohled mezi obočí, spatřuje skutečné Já. Toto je Sambhavi, tajená ve všech Tantrách.

Její užitek:

65. Vědy, Písma, Purány jsou jako veřejné ženy, leč tato Sambhavi by měla být střežena jako dáma z vážené rodiny.

66. Kdo zná tuto Sambhavi, je jako Adinátka, je Narayana, je Brahmá, Tvůrce.
67. Mahesvára řekl: „Dozajista, dozajista a opět dozajista, ten, kdo zná Sambhavi, jest Brahman. O tom není pochybnosti.“

(16) MUDRA PĚTI DHÁRAN

68. Sambhavi byla vysvětlena; poslyš nyní o pěti Dháranách. Naučiv se těchto pět Dháran, co bys nemohl provést na tomto světě?
69. Tímto lidským tělem můžeme navštívit a opustit Svargaloka, a jít rychle jako mysl kamkoli si přejeme, získati schopnost pohybu vzduchem. Těchto pět Dháran jest: Párthivi (zemní), Ambhási (vodní), Váyaví (vzdušná), Agneyí (ohnivá), a Akasi (etherická).

(a) PÁRTHIVI

70. Prithivi tattva má žlutou barvu, písmeno (1a) jest její tajný symbol neboli semeno, její tvar je čtyřstranný a Brahmá je předsedající božství. Umístiti tuto tattvu do srdce, a upří pomocí Kumbhaky Pránavayu a Cittu na toto místo po období pěti ghatikas (2 1/2 hod.). To je Adhodhárana. Touto lze přemoci Zemi a žádné elementy Země mu nemohou ublížiti; to je příčinou vytrvalosti (pevnosti).

Její užitek:

71. Kdo denně provádí tuto Dháranu, stává se přemožitelem Smrti, jako adept kráčí po této zemi.

(b) AMBHASI

72. Vodní Tattva jest bílá jako (Kunda) květ nebo škeble či měsíc, její tvar je okrouhlý jako tvar měsíce, písmeno (va) je semenem tohoto nektarovaného elementu a Višnu je předsedající božství. Pomocí jógy vytvoř vodní Tattvu v srdci, a upni tam Pránu s Cittou (vědomím), po pět ghatikas, prováděje Kumbhaka. To je vodní Dhárana; je ničitelkou všeho utrpení. Voda nemůže ublížiti tomu, kdo ji provádí.

Její užitek:

73. – 74. Ambhási jest velká Mudra; jogín, který ji zná, nikdy se nestřetne se smrtí, ani v nejhlubší vodě. To by mělo být pečlivě zamlčeno. Vyjevením toho, úspěch je ztracen, vskutku, říkám ti pravdu.

(c) AGNEYI

75. Ohnivá Tattva je položena u pupku a má červenou barvu jako Indra-Gopa (hmyz), její tvar je trojhranný, semeno jest (ra), její předsedající božství jest Rudra. Je lesklá jako Slunce, a je dárkyní úspěchu. Upni Pránu spolu s Cittou na tuto Tattvu po pět ghatikas. To je Ohnivá Dhárana, ničitelka strachu před strašnou smrtí, a oheň nemůže (jogínovi) ublížiti.

Její užitek:

76. I jestliže ten, kdo tuto Mudru provádí, jest vržen do hořícího ohně, zásluhou této Mudry zůstane živ, bez strachu ze smrti.

(d) VAYAVI

77. Vzdušná Tattva je černá jako mast na oči (collirium), písmeno (ya) je semeno a Isvara je předsedající božství. Tato Tattva je plna vlastnosti sattva. Upni Pránu a Cittu po pět

ghatikas na tuto Tattvu. To je Vayavi-Dhárana. Prostřednictvím této, ten, který ji provádí, kráčí vzduchem.

Její užitek:

78. – 79. Tato velká Mudra ničí rozklad a smrt. Vykonavatel této Mudry není nikdy usmrčen nějakým vzdušným zmatkem (vichřicí) zásluhou této (Mudry) lze kráčet ve vzduchu. To by nemělo být sdělováno těm, kteří jsou zlí nebo zbavení víry. Je-li tak přesto učiněno, úspěch je ztracen; Óh, Canda! To je, věru, pravda.

(e) AKASI-DHÁRANA

80. Akasa Tattva má barvu čistého moře, semeno jest (ha), jeho předsedající božství jest Sadasiva. Toto jest Eterická-Dhárana. Otvírá brány Osvobození.

Její užitek:

81. Kdo zná tuto Dháranu jest skutečný jogín. Smrt a stáří se mu nepřiblíží, ani nezahyne v Pralaya.

(21) ASVINI-MUDRA

82. Stahuj a roztahuj konečník (anal aperture) znovu a znovu. To se jmenuje Asvini Mudra. Probouzí Sakti (Kundalini).

Její užitek:

83. Tato Asvini jest velká Mudra; ničí všechny choroby konečníku; poskytuje sílu a energii a zabraňuje předčasné smrti.

(22) PASINI-MUDRA

84. Dej obě nohy za krk, drže je pevně dohromady jako Pása (oko-klička-smyčka). To se jmenuje Pasini-Mudra; probouzí Sakti (Kundalini).

Její užitek:

85. Tato velká Mudra dává sílu a potravu. Měla by býti pečlivě prováděna těmi, kteří si žádají úspěchu.

(23) KAKI-MUDRA

86. Stáhni rty jako zobák vrány a pij (vtahuj) vzduch pomalu a zvolna. Toto je Káki (vrána) Mudra, ničitelka všech chorob.

Její užitek:

87. Káki-Mudra je velká Mudra, utajovaná ve všech Tantrách. Její zásluhou, lze se oprostíti chorob, jako je tomu u vrány.

(24) MATANGINI-MUDRA

88. – 89. Stůj po krk ve vodě, vtaň vodu chřípěmi a vyvrhuj ji ústy. Potom vtaň vodu ústy a vypuzuj ji chřípěmi. Opakuj to znovu a znovu. Toto se jmenuje Sloní Mudra, ničitelka rozkladu a smrti.

Její užitek:

90. – 91. Na osamělém místě, prost lidské dotěrnosti, měla by být s upnutou pozorností prováděna tato Sloní Mudra; tak čině (jogín) se stane silným jako slon. Ať je to

kdokoliv, tímto procesem jogín zažívá velkou radost; proto by měla být tato Mudra prováděna s velikou péčí.

(25) BHUJANGINI-MUDRA

92. Natahuje obličej trochu dopředu, nechť pije (vtahuje) vzduch hrdlem; toto je Hadí Mudra, ničitelka rozkladu a smrti.

Její užitek:

93. Tato Hadí Mudra rychle ničí všechny žaludeční choroby, zvláště špatné zažívání, zkažený žaludek atd.

UŽITEK „MUDER“

94. Ó Canda-Kapali! Takto jsem ti odříkal kapitolu o „Mudrách“. Je to milováno všemi adepty, a ničí (to) rozklad a smrt.
95. Toto by nemělo být sdělováno (vyučováno) bez rozdílu, ani zlým osobám ani zbaveným víry; toto tajemství by mělo být ochraňováno s největší péčí; i samotným Dévům je obtížné toho (tajemství) dosáhnouti.
96. Tyto Mudry, které poskytují štěstí a Osvobození by měly být sdělovány bezelstným, tichým a mírumilovným osobám, které jsou oddány svému Učíteli a pocházejí z dobré rodiny.
97. Tyto Mudry ničí všechny choroby. Zvětšují zažívací oheň toho, kdo je provozuje denně.
98. K tomu se nikdy nepřiblíží smrt ani rozklad atd. Nehrozí mu žádný strach před ohněm, vodou, ani před vzduchem.
99. Kašel, záducha, zvětšení sleziny, malomocenství, choroby sliznic dvaceti druhů jsou vskutku zničeny prováděním těchto Muder.
100. Ó Canda! Co více bych ti říkal? Zkrátka – nic jako Mudry na tomto světě není, co by poskytovalo rychlý úspěch.

LEKCE ČTVRTÁ

PRATYÁHARA, NEBOLI ZADRŽENÍ MYSLI

(Stažení pozornosti od smyslových předmětů)

GHERANDA PRAVIL

1. „Nyní ti sdělím nejlepší jógické cvičení zvané Pratyáhara. Jeho znalostí (poznáním) jsou všechny vášně jako chťič atd. zničeny.
2. Nechť (jogín) přivede Cittu (myslící princip) pod dozor (kontrolu) odvoláváje ji, kdykoliv putuje pryč tažena rozličnými předměty zraku.
3. Chvála nebo hana, dobrá nebo špatná řeč; nechť (jogín) odvolá svou mysl od toho všeho a přivede ji pod kontrolu (Já).
4. Od sladkých vůní nebo zápachů, jakýmkoliv pachem může být mysl znepokojena nebo přitažena, nechť ji (jogín) od toho odvolá a přivede pod kontrolu (svého Já).
5. Od sladkých nebo kyselých chutí, od hořkých nebo svíravých chutí, jakoukoli chuť může být mysl přitahována, nechť (jogín) ji odvolá a přivede pod kontrolu (svého Já).

LEKCE PÁTÁ

PRÁNÁYÁMA, NEBOLI OVLÁDNUTÍ DECHU (omezení dechu)

GHERANDA PRAVIL

1. Nyní ti sdělím pravidla Pránáyáma neboli uspořádání dechu. Jeho prováděním lze se státi bohorovným.
2. Čtyři věci jsou nezbytné v provádění Pránáyáma. Nejprve dobré místo; za druhé vhodná doba; za třetí střídavá potrava; a naposled, očištění Nadis (nervy-cévy).

1. MÍSTO

3. Provádění Jógy by nemělo být vykonáváno ve vzdálené zemi (od domova), ani v lese, ani v hlavním městě, ani uprostřed davu. Kdo tak činí, nedosáhne úspěchu.
4. Ve vzdálené zemi (člověk) ztrácí víru (poněvadž tam jóga není známa); v lese jest (jogín) bez ochrany; a uprostřed hustého obyvatelstva, jest nebezpečí profanace (neboť pak jej starosti znepokojí). Proto necht' se vystříhá těchto tří.
5. V dobré zemi, jejíž král je spravedlivý, kde potrava jest snadno a v hojnosti opatřována, kde není žádného vyrušení, necht' (jogín) postaví si malou chýši, kterou ohradí zdí (stěnou).
6. A uprostřed ohrady necht' vykope pramen a vyhloubí nádrž. Ať chýše není ani příliš vysoká ani příliš nízká; ať je prosta hmyzu.
7. Měla by být zcela vyčištěna (potřena) kravským hnojem. V chýši takto postavené, a umístěné na skrytém místě, necht' provádí Pránáyámu.

2. ČAS

8. Provádění Jógy by nemělo býti započato v těchto čtyřech ze šesti období: Hemanta (zima), Sisira (chladno), Grisma (horko), Varsa (deštivo). Počne-li kdo v těchto obdobích, přivodí si choroby.
9. Provádění Jógy by mělo býti započato na počátku jara (Vasanta); a podzimu (Sarad). Tak účinně dosáhne úspěchu; a nebude náchylný k chorobám.
10. Šest období se rozděluje ve svém pořádku do dvanácti měsíců, počínajíce Caitra a konče Phálguna. Každým obdobím jsou obsazeny dva měsíce. Leč každé období jest zakoušeno po čtyři měsíce, počínaje Mágha a konče s Phálguna.

ŠEST OBDOBÍ

11. OBDOBÍ	MĚSÍCE (Sanskrit)	ČESKY
Vasanta či jaro	Caitra a Vaisakha	Březen-duben
Grisma čili léto	Jyestha a Asadha	Květen-červen
Varsa neboli déšť	Srávana a Bhádra	Červenec-srpen
Sarad neboli podzim	Asvina a Kárttika	Září-říjen
Hemanta čili zima	Agraháyana a Pausa	Listopad-prosinec
Sisira neboli chladno	Magha a Phálguna	Leden-únor

ZAKOUŠENÍ OBDOBÍ

12. – 14. Nyní ti povím o zakoušení období. Jsou následující:

OD – DO	OBDOBÍ	ČESKY
Magha – Vaisákha	Vasantánubhava	Leden – duben
Caitra – Asadha	Grismánubhava	Březen – červen
Asadha – Asvina	Varsanubhava	Červen – září
Bhadra – Agrahayana	Saradanubhava	Srpen – listopad
Kárttika – Mággha	Hemantánubhava	Říjen – leden
Agraháyana – Phálguna	Sisiránubhava	Listopad – únor

15. Provádění Jógy by mělo býti započato buď ve Vasanta (jaro) nebo Sarad (podzim). V těchto obdobích je úspěch dosažen bez velkých obtíží.

3. STRÍDMÁ (MÍRNÁ) STRAVA

16. Kdo provádí Jógu bez umírnění v jídle, způsobuje si rozličné nemoci, a neobdrží žádný úspěch.
17. Jogín by měl jísti, rýži, ječmen (chléb), nebo pšeničný chléb. Může jísti boby Mudga (*Phaseolus mungo*), boby Mása (*Phaseolus radiatus*) atd. Tyto by měly býti čisté, bílé a prosté plev.
18. – 19. Jogín by měl jísti Patola (druh okurek), ovoce, Mánakacu (*Arum colocasia*), Kakkola (druh jahod), bondukový ořech (*Bonduccella guilandina*), okurku, jitrocel, fik, nezralý (předčasný) jitrocel, malý jitrocel, jitrocelovou lodyhu a kořeny, Brinjal, a léčivé kořeny a plody (Rddhi) atd..
20. Může jísti zelenou, čerstvou zeleninu, černou zeleninu, listy Patoly, Vástuka a Himálociká. To je pět Sákas (rostlinné listy) chválené jako vhodná potrava pro jogíny.
21. Čistá, sladká a obcerstvující potrava měla by býti jedena, aby naplnila polovinu žaludku: přijímáti sladké šťávy s potěšením a nechati polovinu žaludku prázdnou – to se nazývá umírněním ve stravě.
22. Polovina žaludku by měla býti naplněna potravou, čtvrtina vodou a čtvrtina by měla býti ponechána prázdnou pro provádění Pránáyámy.

ZAPOVĚZENÁ POTRAVA

23. Na počátku jógické praxe, měl by (jogín) zavrhnouti hořké, kyselé, slané, ostré a smažené věci, tvaroh, syrovátku, těžkou zeleninu, víno, palmové ořechy a přezrálé ovoce.
24. Také Kulattha a Masúr (boby), Pándu – ovoce, tykve a rostlinné lodyhy, tykve, jahody, Katha-bel (*Feronia elephantum*), Kanta-bilva a Palása (*Butea frondosa*).
25. Také Kadamba (*Nauclea cadamba*), Jambira (citron), Bimba, Lakuca (druh chlebovníku), cibule, lotos, Kámaranga, Piyála (*Búchanania latifolia*), Hingi (*Assafoetida*), Sálmalí, Kemuka.
26. – 27. Začátečník měl by se vystříhati mnohého cestování, společnosti žen, a vyhřívání se u ohně. Též by se měl vystříhati čerstvého másla, rozpuštěného másla, hustého mléka, cukru a datlového cukru atd., právě tak jako zralého jitrocele, kokosového ořechu, granátového jablka, datlí, plodu Lavání, Ámlaki (*Myrobalans*) a všeho, co obsahuje kyselé šťávy.
28. Avšak jogín, provádějící jógu, může jísti Cardamom, Jaiphal, hřebíček, růžová jablka, Harítaki a palmové datle.
29. Lehkou, stravitelnou, příjemnou a osvěžující stravu, která vyživuje prvky těla, může jogín jísti podle své žádosti.

30. Leč, jogín by se měl vystříhati tvrdé (nesnadno stravitelné), hříšné, nebo shnilé, velmi horké, nebo velmi zvětralé, mdlé či vyčichlé, právě tak jako velmi ochlazující nebo rozčilující potraviny.
31. Měl by se vystříhati časně (ranní – před východem slunce) koupele, postění atd., nebo něčeho bolestného (namáhavého) pro tělo; tak také jest mu zapovězeno jíst jen jednou denně, nebo nejísti vůbec. Leč může zůstat bez potraviny po 3 hodiny.
32. Když uspořádal život tímto způsobem, nechť provádí Pránáyáma. Na počátku před započítím, měl by přijmout trochu mléka a Ghee (rozpuštěné máslo), a měl by přijímat potravu dvakrát denně – v poledne a večer.

4. OČIŠTĚNÍ NADIS

33. Měl by sedět na trávě „Kusa“, nebo na kůži antilopy, nebo na kůži tygra, nebo na vlněné přikrývce, nebo na zemi, tiše a klidně, s tváří obrácenou na východ nebo k severu.

CANDA-KAPALI ŘEKL

34. Oceáne milosrdenství! Jak jsou Nadis očištěny, co jest (vůbec) očištění Nadis; je mi třeba naučiti se tomu všemu; zprav mne o tom.

GHERANDA PRAVIL

35. Váyu nemůže vstoupiti do „Nadis“ pokud jsou plny nečistot (výkalů) atd., jak potom může býti dokonána Pránáyáma? Jak zde může býti poznání Tattev? Protože, nejprve by měly býti „Nadis“ očištěny, a potom (teprve) by měla být prováděna Pránáyáma.
36. Očištění Nadis jest dvou druhů: Samanu a Nirmanu. Samanu jest konáno mentálním postupem pomocí Bidža-Mantra. Nirmanu jest prováděno tělesnou očišťou.
37. Tělesná očista neboli Dhautis byly již učeny. Spočívají ze šesti „Sádhan“. Nyní, ó Canda, naslouchej Samanu procesu očištění cév (Vessels).
38. Sedě v Padmásaně a vykonáváje uctívání Gurua atd., jak jest vyučováno Učitelem; nechť provádí očištění „Nadis“ pro zdar v Pránáyáma.
39. – 40. Rozjímaje o Váyu-Bidža plném síly a kouřové barvy, nechť vtáhne dech levou chřípí, opakuje Bidža šestnáctkrát. Toto jest Púraka. Nechť zadrží dech po období šedesátičtyř opakování Mantry. Toto jest Kumbhaka. Potom nechť vypudí vzduch pravou chřípí pomalu, opakuje Mantru třicet dvakrát.
41. – 42. Kořen pupku jest sídlem Agni-Tattvy. Zvedaje oheň z tohoto místa, spoj s ním Prithivi-Tattvu; potom rozjíměj o tomto smíšeném světle. Potom opakuje šestnáctkrát Agni-Bidža, nechť vtahuje dech pravou chřípí, a zadrží jej po období šedesát čtyř opakování Mantry, a potom jej vypudí (pomalu) levou chřípí v období třicet dvakrát opakovaného Mantra.
43. – 44. Potom upínaje pevně zrak na špičku nosu a rozjímaje o zářícím odrazu měsíce (zde), nechť vdechne levou chřípí, opakuje Bidža „tham“ šestnáctkrát; nechť zadrží dech, opakuje Bidža čtyři a šedesátkrát; mezitím nechť si představí (rozjímá), že nektar stékající z měsíce na špičku nosu, proniká všechny cévy těla, a očišťuje je. Takto rozjímaje, nechť vydechne, opakuje třicet dvakrát Prithivi Bidža „lam“.
45. Těmito třemi Pránáyámas jsou „Nadis“ očištěny. Potom sedě pevně v posici, nechť počne pravidelnou Pránáyáma.

DRUHY KUMBHAKY

46. Kumbhaky neboli zadržení dechu jsou osmi druhů: Sahita, Súrya-Bheda, Ujjáyi, Sítali, Bhastrikam Bhrámari, Múrčcha, a Kévali.

1. SAHITA

47. Sahita Kumbhaka je dvojí: Sagarbha a Nigarbha. Kumbhaka vykonávána opakováním Bidža-Mantry jest Sagarbha; provádění bez takového opakování jest Nigarbha.
48. Nejprve tě zpravím o Sagarbha Pránáyáma. Sedě v Sukhásaně, obličejem na východ či na sever, nechť (jogín) rozjímá o Brahmá, (jakoby) plném radžasu (vlastnosti radžasu), barvy červené krve, ve tvaru písmene „a“.
49. Nechť moudrý konatel (cvičení) vdechuje levou chřípí, opakuje „a“ šestnáctkrát. Potom před počátkem zadržení (avšak na konci vdechnutí) nechť vykonává Uddiyánabandha.
50. Potom ať zadrží dech opakováním „u“ šedesát čtyřikrát, rozjímaje o Hari, barvy černé a vlastnosti sattva.
51. Potom nechť vydechne pravou chřípí třicet dvakrát opakuje Makára „m“, rozjímaje o Sivovi, bílé barvy a vlastnosti tamas.
52. Potom opět vdechni Pingalou (pravou chřípí), zadrž Kumbhakou, a vydechni Idou (levou chřípí), tak jak bylo nahoře zmíněno, střídaje chřípě.
53. Nechť toto provádí střídaje chřípě opět a opět. Když vdech je dokončen, uzavři obě chřípě, pravou palcem, levou prsteníčkem a malíčkem, nikdy n e p o u ž í v a j e ukazováčku a prostředníku. Chřípě mají být uzavřeny tak dlouho, pokud trvá Kumbhaka.
54. Nigarbha (či jednoduchá nebo bez mantry) Pránáyáma, jest vykonávána bez opakování Bidža Mantry; a období Púraka (vdechování), Kumbhaka (zadržení) a Recaka (vydechování), může býti rozšířeno od jedné do sta „Mátrás“.
55. Nejlepší je dvacet Mátrás: tj. Púraka 20 vteřin, Kumbhaka 80, Recaka 40 vteřin. Šestnáct „Mátrás“ je prostřední, tj. 16; 64 a 32. Dvanáct „Mátrás“ je nejnižší, tj. 12, 48, 24. Pránáyáma jest takto tří druhů.
56. Prováděním nejnižší Pránáyámy, tělo se počne hojně potiti; prováděním střední Pránáyámy, počne se tělo chvěti (zvláště je zde pocit chvění páteře). Nejvyšší Pránáyámou (jogín) opustí zemi (tj. je zde levitace). Tyto známky provázejí zdar v těchto třech druzích Pránáyáma.
57. Pránáyámou je dosažena síla levitace (Khecari Sakti), Pránáyámou jsou léčeny choroby, Pránáyámou je probuzena (duchovní energie), Pránáyámou jest obdržena tichost mysli a povznesení prostřednictvím mentálních sil (jasnozření – bystrozrak), jímž, mysl je naplněna blahem; opravdu vykonavatel Pránáyáma jest šťasten.

2. SÚRYABHEDA KUMBHAKA

GHERANDA PRAVIL

58. – 59. Mluvil jsem ti o Sahita Kumbhaka; nyní poslyš o Súryabheda. Vdechuj vši silou zevní vzduchu slunečním průchodem (pravou chřípí); zadrž tento vzduch s největší péčí, prováděje Džalandhara Mudra. Nechť Kumbhaka je držena až pot vyrazí z konečků prstů a kořenů vlasů.

VÁYUS

60. Váyus jest deset, totiž: Prána, Apána, Samána, Udána a Vyána; Nága, Kúrma, Krkara, Devadatta a Dhanamjaya.

Jejich sídla:

61. – 62. Prána se pohybuje vždy v srdci; Apána v oblasti konečnicku; Samána v obvodu pupku; Udána v hrdle; a Vyána proniká celé tělo. Toto je pět hlavních Váyus, které

jsou známé pod jménem „Pránádi“. Náleží k Vnitřnímu tělu. Nágádi, pět druhých Váyus, náleží k Zevnímu tělu.

63. – 64. Nyní tě zpravím o sídlech těchto pěti zevních Váyus. Nága-Váyus vykonává funkci říhání; Kúrma otevírá oční víčka; Krkara zapřičiňuje kýchání; Devadatta působí zívání; Dhanamjaya proniká celé hrubé tělo a neopouští je ani po smrti.
65. Nága-Váyus dává povstati uvědomění, Kúrma zapřičiňuje vidění, Krkara hlad a žízeň, Devadatta tvoří zívání a prostřednictvím Dhanamjaya je vytvářen zvuk – toto neopouští tělo ani na minutu.
66. – 67. Nechť zvedne všechny tyto Váyus, které jsou odděleny skrze Surya-Nádi, od kořene pupku; potom vydechne skrze Idá-Nádi, pomalu s důvěrou a nepřetržitou, souvislou silou. Nechť opět vdechne pravou chřípí. Zadržeje (dech) jak shora řečeno, a vydechne je opět. Ať toto koná znovu a znovu. (V tomto procesu je vzduch vdechován vždy skrze Súrya-Nádi).

Její užitek:

68. Súrya-Bheda Kumbhaka ničí rozklad a smrt, probouzí Kundalini Sílu, zvětšuje tělesný oheň. Ó Canda! Tato jsem tě poučil o Suryabhedana Kumbhaka.

Pozn.: Popis tohoto procesu, jak jest udáván v Hatha-Yoga Pradipika, jest poněkud odlišný. Práví se tam: Brzy po Púrika (vdechnutí), měla by být provedena Džalandhara a na konci Kumbhaky, ale před Rečakou má být cvičena Uddiyánabandha. Potom rychle stáhni otvor konečníku Mulabandhou, stáhni hrdlo, tlač (vtahuj) žaludek k zádům; tímto postupem vzduch jest přinucen (vstoupiti) do Brahma-Nádi (Sušumna). Zvedej Apánu, snižuj Pránu, pod Kanda; Jogín se stává prost rozkladu; vzduch by měl být vtahován pravou chřípí a vydechován levou.

3. UJJÁYI

69. Uzavři ústa, vtáhni zevní vzduch oběma chřípěmi, odtáhni vnitřní vzduch z plic a hrdla, zadrž jej v ústech.
70. Potom umyv ústa (vypuzuje vzduchu ústy) proved' Džalandhara. Nechť provádí Kumbhaka vší silou a podrží vzduch bez překážky.
71. – 72. Všechny práce jsou provedeny Ujjáyi Kumbhakou. (Pozn. opevňovací práce) (Jogín) není nikdy napaden chorobami sliznic nebo chorobami nervů, špatným trávením, úplavicí, souchotinami, nebo kašlem; nebo horečkou či zvětšením sleziny. Nechť je Ujjáyi vykonávána pro zničení rozkladu a smrti

Pozn.: Viz Hatha-Yoga Pradipika kap. II, 51, 53 vzhledem k odlišnému popisu.

4. SITALI

73. Vtáhni vzduch ústy (s rty zúženými a jazykem vystrčeným) a pomalu plň žaludek. Zadrž zde vzduch krátkou dobu. Potom jej vdechni oběma chřípěmi.
74. Nechť jogín vždy provádí tuto Sitali Kumbhaku, skýtající blaho; tak čině, bude zbaven špatného zažívání, chorob sliznic a žluče.

5. BHASTRIKA (Měchy)

75. Jako se měchy kováře neustále roztahují a stahují, podobně nechť vtahuje vzduch oběma chřípěmi a roztahuje žaludek; (nechť toto činí pomalu); pak ať jej vyrazí rychle (vzduch vyluzuje zvuk jako měchy).

76. – 77. Takto vdechuje a vydechuje rychle dvacetkrát, ať provede Kumbhaku; potom ať vydechne předešlým způsobem. Nechť moudrý vykonává tuto Bhastrika (měchům podobnou) Kumbhaku; nikdy nebude trpěti nějakou chorobou a bude vždy zdrav.

6. BHRÁMARI (neboli bzučící jako brouk) KUMBHAKA

78. Po půlnoci, na místě kde není žádných zvuků nějakých zvířat atd., jež by mohly být slyšeny, ať jogín provádí Púraka a Kumbhaka, uzavíraje uši rukama.

79. – 80. Uslyší potom rozmanité vnitřní zvuky ve svém pravém uchu. První zvuk bude zvukem cvrčka, potom flétny, potom hromu, potom bubnu, potom těžkého kladiva, potom zvonků, potom čínského bubnu ze zvonkového kovu, potom trumpet, kotlů, Mrdanga, válečných bubnů, a Dundubhi atd..

81. – 82. Takto jsou denním cvičením této Kumbhaky poznávány rozličné zvuky. Naposled je slyšen zvuk Anáhata, povstávající ze srdce; tento zvuk má ozvěnu a v této ozvěně jest Světlo. Do tohoto světla by měla bítí mysl ponořena. Když je mysl vstřebána, pak dosahuje Nejvyššího sídla Višnu (Parama-Pada). Zdarem v této Bhrámari Kumbhaka lze obdržeti úspěch v Samadhi.

7. MÚRCCHA

83. Prováděje pohodlně Kumbhaku, nechť (jogín) odtáhne mysl ode všech předmětů a upne ji do prostoru mezi obočím. To oslabuje (navenek směřující) mysl, a poskytuje to štěstí. Neboť takovým spojením Manasu s Átmanem, je dozajista získáno blaho jógy.

8. KEVALÍ

84. Dech každé osoby činí při vstupování zvuk „sah“ a při vycházení „ham“. Tyto dva zvuky vytváří „soham“ – „Já jsem On“ nebo „Hamsah“ neboli Velká Labuť. Během dne a noci jest 21 600 takových dechů (tj. 15 dechů za minutu). Každá živoucí bytost provádí toto „Džapa“ bezděčně (nevědomě), leč neustále. Toto se nazývá Adžapagáyattri.

85. Toto Adžapa-Džapa jest vykonáváno na třech místech, tj. v Muladhara (prostor mezi konečником a mužskou blánou), Anáhata lotosu (srdci) a v Adžna lotosu (prostor, kde se chřípě sjednocují).

86. – 87. Toto tělo jest zpravidla devadesát šest šířek prstů dlouhé (tj. šest stop). Obyčejná délka vzdušného proudu při vydechování jest dvanáct šířek prstu (devět palců), při zpěvu se jeho délka zvýší na šestnáct šířek prstu (jedna stopa), při jídle jest dvacet šířek prstu (15 palců); při chůzi jest dvacet čtyři šířek prstu (18 palců); ve spánku jest třicet šířek prstu (27 palců), a při konání tělesných cvičení jest větší než tato.

88. Ubýváním přirozené délky vydechovaného proudu z devíti palců na méně a méně, zmnožuje se život; a přibýváním proudu, ubývá život.

89. Pokud dech zůstává v těle, není smrti. Když plná délka dechu jest celá uvězněna v těle, a není dovoleno (dechu) vůbec vycházet, je to Kevala Kumbhaka.

90. – 91. Všichni „Dživové“ neustále a nevědomě opakují toto Adžapa Mantra toliko uvedený (smluvený) počet každého dne. Leč jogín měl by opakovati toto vědomě a počítaje čísla. Zdvojením počtu Adžapa (tj. 30 dechů za minutu), jest dosaženo stavu Manomani (upevnění-ustálení mysli). V tomto procesu není pravidelná Recaka nebo Púraka. Je to jedině Kevala Kumbhaka.

92. Vdechuje vzduch oběma chřípěmi, nechť provádí Kevala Kumbhaku. Prvního dne, ať zadržuje dech jednou až šedesát čtyřikrát.

93. – 94. Tato Kévalí by měla být vykonávána osmdesátkrát denně, jednou za tři hodiny; nebo lze tak činit pětkrát denně, jak ti právě sdělím. Nejprve časně ráno, potom

v poledne, za soumraku, potom o půlnoci a v poslední čtvrtině noci. Nebo tak lze činit třikrát denně – ráno, v poledne a večer.

95. – 96. Pokud není dosaženo úspěchu v Kévalí, měl by (jogín) zvětšovat délku Adžapa každého dne jednou až pětkrát. Kdo zná Pránáyámu a Kévalí jest skutečný jogín. Co by nebylo možno dokonati na tomto světě tomu, kdo získal zdar v Kévalí Kumbhaka?

LEKCE ŠESTÁ

DHYÁNA – YOGA

GHERANDA PRAVIL

1. Dhyána neboli rozjímání (kontemplace) je tří druhů:
Hrubá, světelná a jemná. Když se rozjímá o zvláštním tvaru (jako je např. Guru neb Božství), je to Sthula neboli hrubé rozjímání. Když Brahman či Prakrti jest předmětem meditace jako spousta světla, nazývá se to Jyotis-rozjímáním. Když je rozjímáno o Brahmanu jako bodu (Bindu) a o síle Kundalini, jest to rozjímání Suksma neboli jemné.

1. STHULA DHYÁNA

2. – 8. S uzavřenýma očima ať (jogín) rozjímá, že je zde moře nektaru v krajině srdce; že uprostřed tohoto moře jest ostrov vzácných kamenů, ba i samotný písek je proměněn v diamanty a rubíny. Na všech stranách (ostrova) jsou stromy Kadamba, obtížené sladkými květy. Poblíže těmto stromům, jsou jako hradba, řady kvetoucích stromů, jako jest Malati, Mallika, Jati, Kesara, Campaka, Parijata a Padma a vůkol do všech končin se šíří vůně těchto květů. Uprostřed této zahrady, ať si jogín představí, že stojí nádherný strom Kalpa, mající čtyři větve, které zde zastupují čtyři Vědy, a který jest pln květů a plodů. Brouci tu bzučí a ptáci prozpěvují. Pod tímto stromem ať si představí bohatou plošinu s vzácnými drahokamy, a na ní skvělý trn posázený skvosty, a že na tomto trně sedí jeho zvláštní Božství, o němž byl poučen svým Guruem. Necht' rozjímá o přijatém tvaru, ozdobách a povozu tohoto Božství. Neustálá kontemplace o takovém tvaru jest Sthula-Dhyána.

Jiný proces:

9. – 11. Ať si jogín představí, že v obplodí velkého tisíciplátečního lotosu (mozek) je menší lotos, mající dvanáct plátků. Jeho barva jest bílá, vysoce zářící, má dvanáct Bidža písmen, jménem (ha, sa, ksa, ma, la, va, ra, yum, ha, sa, kha, phrem). V obplodí tohoto menšího lotosu jsou tři čáry tvořící trojúhelník (a, ka, tha) mající tři úhle, nazývané (ha, la, ksa) a uprostřed tohoto trojúhelníku jest Pranava – Óm.
12. Potom ať rozjímá, že v tomto zde jest krásné sedadlo mající Náda a Bindu. Zde na tomto sedadle jsou dvě labutě a dvojice santálových dřev.
13. – 14. Zde ať rozjímá o svém Guru Dévovi, mající dvě paže a tři oči, oblečený v bílém, pomazaném bílou santálovou pastou, nesoucí věnce bílých květů; po jehož levici stojí Sakti, jež má krvavě červenou barvu. Takto rozjímaje o Guruovi (dosáhl jógy) Sthula-Dhyány.

2. JYOTIR-DHYÁNA

GHERANDA PRAVIL

15. Naučil jsem tě Sthula-Dháně; naslouchej nyní o kontemplaci o Světle, kterou jogín dosáhne zdaru a spatří své Já.
16. V Muladhara jest Kundalini ve tvaru hada. Dživátman je zde jako plamen lampy. Rozjímej o tomto plameni jako o Zářícím Brahmanu. To jest Tedžo-Dhyána neboli Jyotir-Dhyána.

Jiný proces:

17. Uprostřed mezi obočím, nad Manasem, je Světlo Óm. Necht' rozjímá o tomto plameni. To je jiná metoda rozjímání o Světle.

3. SUKSMA DHYÁNA

GHERANDA PRAVIL

18. – 19. Ó Canda! Slyšel jsi o Tedžo-Dhyáně. Nyní naslouchej Suksma-Dhyáně. Když velkým pravým štěstím, je Kundalini probuzena, spojí se s Átmanem a opustí tělo hlavním vchodem očí; a těší se procházením (se) po královské cestě. Nemůže býti spatřena vzhledem k své Istivosti a velké proměnlivosti.
20. Nicméně jogín dosáhne tohoto zdaru prováděním Sambhavi Mudra, tj. upřeným zíráním na prostor bez mrkání (prostor mezi obočím - pozn. překl.). Potom spatří své jemné tělo – Suksma Sarira. Toto se jmenuje Suksma Dhyána, i Dívům nesnadno dosažitelná, poněvadž jest to velkým tajemstvím.
21. Rozjímání o Světle je stokrát lepší než rozjímání o tvaru; a stotisíckrát lepší než Tedžo-Dhyána jest rozjímání (kontemplace) jemná (Suksma).
22. Ó Canda! Takto jsem ti pověděl o Dhyána-Yoga – nejvzácnějším poznání; neboť pomocí jeho, jest zde pravé (správné) vnímání Já. Proto je Dhyána chválena.

LEKCE SEDMÁ

SAMADHI-YOGA

GHERANDA PRAVIL

1. Samadhi jest velká Jóga, jest získáno prostřednictvím dobrého osudu a obdrženo milostí a laskavostí Gurua a intenzivní oddaností k Němu.
2. Této nejvýše krásné zkušenosti Samadhi dosáhne rychle ten jogín, který má víru v poznání, víru ve svého Gurua, víru ve své Já, a jehož mysl se den za dnem probouzí k porozumění (inteligenci).
3. Odděl Manas od těla a sjednot' s Paramátmanem. Toto je známo jako Samadhi neboli Mukti, osvobození ze všech stavů vědomí.
4. Já jsem Brahman, nejsem nic jiného, vskutku Já jsem Brahman. Nejsem účastník utrpení, Já jsem Existence, Vědění (Vědomí), Blaho; vždy svobodný a zajedno s Brahmanem.
5. – 6. Samadhi jest čtveré, tj. Dhyána, Náda, Rasánanda a Laya, pokud se týče provedení Sambhavi Mudrou, Khečari Mudrou, Bhramári Mudrou a Joni Mudrou. Bhakti-Yoga Samadhi jest páté a Radža-Yoga Samadhi dosažené pomocí Manumurccha Kumbhaky, jest šestý tvar Samadhi.

1. DHYÁNA YOGA SAMADHI

7. Prováděje Sambhavi Mudra vnímej Átmana. Spatřuje jedině Brahmana v Bindu (bodu světla) upni mysl na tento bod.
8. Uved' Átmana do Kha (éter), uved' Kha (ether nebo prostor) do Átmana. Takto spatřuje Átmana plného Kha (prostoru nebo Brahmana), nebude podléhati omezení. Jsa naplněn nepřetržitým Blahem, člověk vchází do Samadhi. (Trans nebo extase).

2. NÁDA YOGA SAMADHI

9. Obrat' jazyk vzhůru (uzavíraje dechové průchody), prováděním Khečari Mudry; tak čině, bude navedeno Samadhi (trans zadušením); není nezbytné provádět něco jiného.

3. RASÁNANDA YOGA SAMADHI

10. – 11. Ať (jogín) vykonává Bhramari Kumbhaku, vtahuje vzduch pomalu, vydechuje vzduch pomalu a pomalu bzučivě jako brouk. Necht' vloží Manas do středu tohoto zvuku bzukotu (brouka). Takovou činností dojde k Samadhi a tímto k poznání „Soham“ (Já jsem) a k velkému štěstí.

4. LAYA-SIDDHI YOGA SAMADHI

12. – 13. Vykonáváje Yoni-Mudra, ať si představí že (on sám) jest Sakti, a s tímto pocitem těší se blaženosti Paramátmana (ježto oboje bylo sjednoceno v jednom). Tím se stává plným blažeností a uskuteční AHAM BRAHMA, „Já jsem Brahman“. To zdárně vede k Advaita Samadhi.

5. BHAKTI YOGA SAMADHI

14. – 15. Necht' rozjímá ve svém srdci o svém zvláštním Božství; ať je naplněn vytržením (rozkoší) takovým rozjímáním a necht' s rozechvěním, roní radostné slzy, a takto se stane uneseným (vytrženým). Toto vede k Samadhi a Manomani.

6. RADŽA YOGA SAMADHI

16. Vykonáváje Manomurccha Kumbhaka, spoj Manas s Átmanem. Tímto spojením jest obdrženo Radža-Yoga Samadhi.

7. CHVÁLA SAMADHI

17. Ó Canda! Takto jsem ti vysvětlil Samadhi, které vede k Osvobození. Radža-Yoga Samadhi, Unmani, Sahadžavasthá jsou všechno totéž (synonyma), a znamenají spojení Manasu s Átmanem.
18. Višnu je ve vodě, Višnu jest v zemi, Višnu jest na vrcholu hory; Višnu jest uprostřed sopečného ohně i plamene; celý vesmír jest naplněn Višnuem.
19. Vše, co kráčí po zemi nebo se pohybuje ve vzduchu, všechno živé a oduševněné tvorstvo, stromy, keře, popínavé rostliny, kořeny a trávu, atd. oceány a hory – vše, poznej to jako Brahmana. Viz je všechny v Átmanu.
20. Átman, uvězněný v těle jest Caitanya neboli Vědomí, jest bez druhého, Věčné, Nejvyšší; poznáváje, toto odluč od těla, nech Je býti prosté žádostí a vášní.
21. Takto jest Samadhi obdrženo bez všech žádostí. Bez připoutanosti (přichylnosti) k vlastnímu tělu, synu, ženě, přátelům, příbuzným, nebo bohatství; jsa bez všeho, necht' obdrží (jogín) dokonalé Samadhi.
22. Siva zjevil (odhalil) mnoho Tattvas, jako je Laya Amrta apod. Sdělil jsem ti výtah, vedoucí k Osvobození.
23. Ó Canda! Takto jsem ti sdělil Samadhi, nesnadného dosažení. Tímto poznáním* (nelze se) opět zroditi v této oblasti. (* není opětného zrození v této oblasti)

Na základě podnětu Jana Lípy přepsali ze stejnojmenného samizdatu Thien Thanh Hoová a Marcel Brůx roku 2011.

Bezplatné internetové vydání knihy
GHERANDA SAMHITA
v překladu Zdeňka Jaroše
pro Vás ze stejnojmenného samizdatu
připravili
Thien Thanh Hoová,
Marcel Brůx
a Jan Lípa
roku 2012.

Tento text je určen pouze pro soukromé studium.
Prosíme, akceptujte to.
Děkujeme!

© Zdeněk Jaroš, 2012
© Jan Lípa, 2012
© www.arahat.cz, 2012

<http://www.arahat.cz>
silamoudrosti@centrum.cz