

**PATANDŽALIHO  
JOGA SUTRA**

překlad pro soukromou potřebu

Zdeněk Jaroš

**J O G A S U T R A.** Jde o výklad jogických předpisů, nauk a zásad od Patandžaliho. Již dříve jím učil Hiranjagarbha. Tento text je opsán z díla Sw. Sivanandy: Radžajoga, které je komentářem a výkladem Patandžaliho suter.

### **Kapitola I. Samádhipada**

Verš č.

1. Nyní bude podán výklad radžajogy.
2. Joga je potlačení změn látky a mysli.
3. Pak Vidoucí spočívá ve své přirozenosti.
4. V ostatních chvílích, když mysl není koncentrována, Vidoucí se ztotožňuje se změnami mysli.
5. Mentálně změny jsou paterého druhu, některé bolestné, jiné nebolestné.
6. Tyto /modifikace/ jsou: pravé poznání, nepravé poznání, fantasie, spánek a paměť.
7. Pravé poznání je přímé vnímání, nebo závěr, nebo svědectví /písem/.
8. Chybné poznání je klamný vjem, nemající svoji pravou formu.
9. Fantasie je následek pouhých slov, neobsahujících nic skutečného.
10. Spánek je změna mysli, která má příčinu v prázdnotě jakožto svém základu.
11. Paměť je nemizení vnímaných věcí.
12. Ovládání mentálních změn děje se cvičením a nepřipoutaností.
13. Cvičení /abhjasy a vairágja/ je úsilí o zabezpečení nekolísavosti mysli.
14. Praxe se pevně ustálí, cvičí-li se po dlouhý čas bez přerušení a s dokonalou odevzdaností.
15. Onen zvláštní stav mysli, který se jeví člověku, nebažícímu po tom, co vidí nebo slyší, a který si je vědom, že je pánem oněch věcí, je nepřipoutanost, vairágja.
16. Para vairágja čili nejvyšší nepřipoutanost je onen stav, v němž dokonce klesá připoutanost k vlastnostem /sattva, radžas a tamas/ následkem poznání Puruši /Ducha/.
17. Samprádžnáta samádhi čili konkrétní meditace je provázena usuzováním, úvahou, štěstím, jástvím a tvarem.
18. Jiné samadhi /asampradžnáta samádhi/ je to, které sestává pouze ze stop vjemů, zůstavených stálým cvičením zastavování mentálních změn.
19. Toto asamprádžnáta samadhi dává stav videchů /beztělých/ a prakritilájů, kteří splynuli s přírodou.
20. U jiných předchází samadhi víra, energie, vzpomínka a rozlišování.
21. Úspěch v samadhi je rychlý u těch, kteří mají intenzivní vairágju /nepřipoutanost/.

22. Další rozčlenění se dostaví podle mírného, průměrného a krajního úsilí.
23. Nebo zbožností a sebeodevzdáním Bohu.
24. Bůh je zvláštní Duše, nedotčená trýzněmi, skutky, užíváním a prostředky.
25. V něm je nejvyšší mez původu vševědoucnosti.
26. On /Bůh/ je nepodmíněn časem, učitelem i dávných předků.
27. Svatá slabika Om zahrnuje v sobě Jeho /Išvaru/.
28. Má se opakovat a meditovat o jeho významu.
29. Odtud přijde poznání individuální duše a též odstranění překážek.
30. Nemoc, tupost, pochybování, nedbalost, lenost, netečnost, světské smýšlení nebo požitkářství, chybné představy čili iluse, minutí cíle, nestálost, rozptylování mysli – to jsou překážky.
31. Bolest, beznadějnost, třesení těla, nepravidelné vdechování a vydechování jsou průvodní příčiny rozptýlení mysli.
32. Aby se tomu zabránilo, je třeba intenzivně cvičit na jeden subjekt.
33. Pěstování cviku přátelství k sobě rovným, vlídnosti k nižším, ochoty k nadřizeným a lhostejnosti vůči štěstí, bolesti, ctnosti i hříchů, dostaví se mír mysli.
34. Nebo vydechováním a zadržením dechu.
35. Nebo koncentrace na vyšší smyslové vjemy, dosažené zábavou smyslů, způsobuje stálost mysli.
36. Nebo meditací na bezstarostný stav mysli čili na zářící mysl.
37. Nebo na mysl prostou žádostivosti věcí.
38. Nebo koncentrací na poznání ze sna a hlubokého spánku.
39. Nebo meditací na předmět podle vlastního výběru.
40. Síla toho, kdo se soustřeďuje se rozpíná od nejmenšího atomu k nekonečnosti.
41. Jogin, který ovládl mentální změny, jehož mysl je čistá jako sklo a může se jevit podle zabarvení předmětů, dosáhne koncentrace mysli meditací na poznávajícího, poznání, a poznatelné.
42. Koncentrace, v níž slovo, význam a pochopení jsou smíseny, nazývá se savitarka samadhi čili samadhi s usuzováním /otázkou/.
43. Nirvitarka samadhi /bez otázky/ je ono, v němž mysl září jakožto předmět sám, při vymizení paměti, a když mysl je jako by zbavena své přirozenosti.
44. Tímto postupem je také vysvětlen rozdíl v jemnosti předmětů při meditacích s uvažováním a bez uvažování.

45. Obor jemných předmětů sahá až, nebo končí v mula prakriti /kořenu přírody/, poslední jemné příčině všeho – avjakta, neprojevené, nebo pradhana, hlavní.
46. Pouze tyto, tj. savitarka, savičara, sananda a asmita jsou sabidža samadhi, se semenem /samskarami/.
47. Když se vyčistí meditace bez úvah, dostaví se duchovní, vnitřní mír mysli.
48. Vědomí v něm je plno pravdy.
49. Řád intelektuálního poznání se liší od řádu zjevení a poznání v úsudku.
50. Vjemy z tohoto samadhi zarazí ostatní vjemy.
51. Potlačením také těchto samskár-stop dojmů ze samadhi jsou potlačeny všechny samskary vůbec a dostaví se nirbidža samadhi, samadhi bez semene.

## **Kapitola II. Sádhanapada**

Verš č.

1. Umrtvování, studium Písem, odevzdání se Bohu, je krija joga, joga očistné činnosti.
2. Krija joga se provádí pro dosažení samadhi a pro zmenšení trýzní.
3. Trýzně jsou: nevědomost, jáství, připoutanost, odpor a lpění na životě.
4. Avidja, nevědomost je úrodným polem pro ostatní 4 trýzně, ať jsou spící, ztenčeny, přemnoženy nebo odstraněny.
5. Nevědomost má nevěčné, nečisté, trýzniví a nepravé já za věčné, čisté, šťastné Nadjá, čili Atmana.
6. Jáství je ztotožňování vědomí s nástrojem vidění.
7. Připoutanost je být přitahován potěšenými.
8. Odpor prodlévá u bolesti.
9. Abhiniveša je silná touha po životě, podporovaná jeho vlastní silou, zakotvená ve všech stejně, v nevědomém i učeném.
10. Trýzně se mají zničit, když jsou v jemném stavu, vyvoláním protichůdných změn.
11. Jejich změny /pět trýzní mysli/ se mají zničit meditací.
12. Dojmy ze skutků mají kořen v trýzních a zakoušejí se v tomto životě a v neviditelných příštích zrozeních.
13. Je-li tu kořen, jeho zúrodnění přichází skrze druh, život a zkušenost.
14. Ovoce druhu, života a zkušenosti je radost nebo bolest, podle příčiny, ctnosti nebo nectnosti.
15. Pro člověka rozlišujícího je všechno věru bolestiplné pro následky, bázně a dojmy a rovněž pro protikladnou funkci gunas.

16. Neštěstí, které ještě nepřichází, má být zabráněno.
17. Spojení Vládoucího a viděného je příčinou bolesti, čemuž se dá zabránit.
18. Viděné sestává z prvků a smyslů, je povahy osvícené, činné a nevědomé a je k účelu zkušenosti a osvobození /zakoušejícího/.
19. Stav gun /kvalit/ jsou: vymezené, nevymezené, naznačené, nenaznačené.
20. Ačkoliv Vidoucí je pouze čistá inteligence, poznává myšlenky rozumem.
21. Pouze pro Jeho /Ducha/ účel existuje poznatelné.
22. I když je zničena pro toho, kdo svůj účel nenaplnil, nezničí se tím pradhana /příroda/ vůbec, protože je společná všem ostatním.
23. Spojení je příčinou znovupoznávání sil přírody a jejího Pána.
24. Příčinou toho je nevědomost.
25. Kaivalja, nezávislost Vidoucího je odstranění spojení Vidoucího s viděným zmizením nevědomosti.
26. Metodou, odstraňující nevědomost, je nepřetržité cvičení v rozlišování.
27. Jeho-jogina neustále rozlišujícího-rozlišování je v konečném stupni sedmeré.
28. Po zničení nečistot cvičením osmi článků jogy vzejde světlo moudrosti, vedoucí k vědění, mající náležitý zřetel k rozdílům.
29. Zdržování se zakázaného, zachovávání náboženských předpisů, polohy, kontrola dechu, odtažení smyslů, koncentrace, meditace, nadvědomý stav, čili trans, to je 8 článků jogy.
30. Mezi články jogy j a m a je příkaz neubližovat a nezabíjet, mluvit pravdu, nekrást, nepodvádět, zachovávat pohlavní čistotu a zdržet se lakoty nebo hrabivosti.
31. Tyto příkazy jsou Velké Sliby /přísahy/, univerzální, neomezené třídou, místem, časem, okolnostmi.
32. Pravidla řádová jsou: zachovávání vnitřní a zevní čistoty, spokojenost, umrtvování /žádostí/, studium Písem a uctívání Boha čili sebeodevzdání Bohu.
33. Překáží-li nevhodné nebo zlé myšlenky, vyvolávejte protikladné dobré myšlenky.
34. Když v nekonečné nevědomosti a bídě, vlivem lakoty, hněvu nebo zklamání, ať lehkého, středního či velikého, zlé myšlenky, jako je ubližování, podvod, atd. buď provádíte, nebo jsou příčinou provedení, nebo je schvalujete, sáhněte k metodě myšlení protikladných dobrých myšlenek, nebo zvykejte mysli na protiklady.
35. Když je utvrzeno zdržování se ubližování, zabíjení, všechna nepřátelství přestanou v přítomnosti cvičícího.
36. Pravdomluvnost, je-li ustálena, vede k udělení ovoce činnosti.

37. Nekradení, nebo zdržení se zlodějství, je-li utvrzeno, všechna bohatství se přiblíží k joginovi.
38. Ustálením pohlavní čistoty dostaví se síla.
39. Když se ustálí nehrabivost přijde poznání „proč“ existence, čili zrodů.
40. Očišťováním vzejde nechuť k vlastnímu tělu a přerušení styků s jinými.
41. Z čistoty sattvy povstává bodrost mysli, jednobodovost mysli, vítězství nad smysly, nebo orgány, připravenost pro zažití Atmana.
42. Nejvyššího štěstí se dosáhne spokojeností.
43. Skrze tapas /očistné činy/ umrtvování, v důsledku ničení nečistot, vzbudí se v těle a smyslech psychické síly.
44. Při studiu Písem dochází k obcování s ochranným Božstvem.
45. Sebevzdáním se Bohu přijde dosažení samadhi, nevědomého stavu.
46. Asana je pevná, příjemná pozice.
47. Mistrovství v ní je dosaženo vůlí, vytrvalou praxí a meditací na Nekonečno.
48. Potom, když je dosaženo mistrovství v pozici, cvičící není znepokojován páry protikladů.
49. Když je mistrovství v pozici dosaženo, následuje pranajáma, čili ovládání dechu- zastavení vdechování a vydechování.
50. Pranajáma je dlouhá nebo krátká podle vnějšího a vnitřního zadržetí, řízeného místem, časem a počtem.
51. Čtvrtý /druh pranajámy/ jde za vnitřní i vnější polohy.
52. Tak se zničí přikrytí světla.
53. Mysl se stane schopnou koncentrace.
54. Prathjára čili abstrakce je onen stav, v němž smysly se nespojují s předměty /vnímání/ a jaksi napodobují povahu čitty /podvědomé mysli/.
55. Odtud přichází nejvyšší ovládání smyslů.

### **Kapitola III. Vibhutipada**

Verš č.

1. Dharana, čili koncentrace je upevnění mysli na jedno místo /předmět nebo myšlenku/.
2. Nepřetržitý tok vjemu-nebo myšlenky- je dhjana, meditace.
3. Tatáž dhjana je samadhi /nadvědomý stav/ když mysl září pouze jediným předmětem, jako by zbavena sebe samé.
4. Tyto tři /dharana, dhjana, samadhi/ dohromady tvoří samjamu.

5. Dosažením samjamy přichází stav poznání.
6. Cvičení samjamy provádí se postupně.
7. Tyto tři-dharana, dhjana a samadhi jsou vnitřnější než předcházející-jama, nijama, asana, pranajana, pratjhara.
8. I ona /samjama/ je vnější vůči samadhi bez semene.
9. Nirodha bhumi /stav, v němž mysl je ovládána/, je okamžik, kdy potlačené vjemy mizí a vjemy potlačení se projeví.
10. Její /tj. kontrola/ nerušený proud se upevní zvykem, nepřetržitým cvikem.
11. Proměny /mysli/ v samadhi je zničení mnohobodovosti a objevení se jednobodovosti mysli /koncentrace/.
12. Dále přichází jednobodovost mysli, když ustupující a vystupující, minulé a přítomné-je si podobno.
13. Tím se vysvětlují proměny zvláštní vlastnosti /tvaru/, charakteru /času/ a stavu v prvcích /hmotě/ a orgánech /indryas/.
14. Podklad /substrát/ je to, co je společné utajenému, vynořujícímu se a nepopsatelnému.
15. Posloupnost změn v dharmách a dharmi /v charakteristikách a podkladu/ je příčinou odlišnosti modifikací.
16. Samjamou na 3 modifikace /změny/ mysli přichází poznání minulosti a budoucnosti.
17. Smajamou na rozdíly mezi slovem, významem a poznáním, které jsou smíchány a jeví se jako jedno, protože jsou si podobny, přichází poznání hlasů živých bytostí.
18. Samjamou s přímým vnínáním samskar /stop vjemů v mysli/ přichází poznání předchozích zrození.
19. Samjamou na známky /na jiných lidech/ přijde poznání jejich mysli.
20. Ale ne obsahu jejich mysli, protože ten je mimo dosah /oné samjamy/.
21. Při samjamě na tvar těla, když síla chápání je zadržena a spojení mezi okem a světlem je odděleno, přijde zmizení těla.
22. Tím je vysvětleno i zmizení slov apod.
23. Karma je dvojího druhu: ta, která má přinést ovoce rychle a tak, která je přináší pomalu, v pozdější době. Samjamou na ně nebo na předzvěsti /zlá znamení/, jogin dospěje k poznání času své smrti.
24. Samjamou na přátelství a jiné ctnosti přijde moc přenášet je na jiné.
25. Samjamou na sílu slonů a jiných tvorů přijde jejich síla.
26. Samjamou na vnitřní světlo v srdci přichází poznání jemného, skrytého, vzdáleného.
27. Při samjamě na slunce přichází poznání světů.

28. Při samjamě na měsíc přichází poznání hvězdných světů.
29. Samjamou na Polárku přijde poznání pohybu hvězd.
30. Samjamou na pupeční čakru přijde poznání těla.
31. Samjamou na čakru v dutině hrdla odstraní se hlad a žízeň.
32. Samjamou na kurma nadí přijde nehybnost těla.
33. Samjamou na světlo hlavy dostaví se daršan /zjevení/ siddhů.
34. Silou intuice přichází poznání všeho vědění.
35. Samjamou na srdce přichází poznání mysli.
36. Zkušenost přichází z nerozlišování sattvy a Puruši, kteří se absolutně liší. Ježto zážitek je pro Purušu, přichází poznání Puruši ze samjamy na Něho samého.
37. Z této samjamy vzhází intuicí poznání jasnoslyšné, vyšší hmat, jasnovidnost, vyšší chuť a čich.
38. Psychické síly překážejí dosažení samadhi, neboť jsou pro mysl obrácenou ven.
39. Mysl jogina vstoupí do jiného těla uvolněním příčiny pout a znalostí metody odchodu.
40. Dosáhne-li vlády nad udána vāju, jogin se nedotkne vody, bahna, trní apod. a může zemřít podle své vůle.
41. Ovládnutím samana vaju /prány, která působí trávení/, dostaví se záření těla.
42. Samjamou na vztah mezi etherem a uchem přijde božské slyšení.
43. Samjamou na vztah mezi etherem a tělem dosáhne jogin lehkosti bavlny a nabude moci procházet etherem /vzduchem/.
44. Veliký videcha /beztělý/ vychází z těla a jeho funkcí a to ničí nastření světla.
45. Samjamou na hrubé tvary, podstatnou přirozenost, jemný tvar, kvality a účelnost elementů dostaví se vláda nad elementy.
46. Z toho přijde dosažení osmi vyšších sidhis /psychických sil/-anima, atd. dokonalost těla a neváznutí jeho funkcí.
47. Tělo je dokonalé, je-li krásné, půvabné, silné a diamantově tvrdé.
48. Samjamou na sílu poznávací, vlastní podstatnou přirozenost, jáství, kvality a účelnost nebo stav smyslů dostaví se ovládnutí smyslů.
49. Odtud tělo dostane smyslových orgánů a ovládnutí přírody.
50. Samjamou na rozlišování vztahu mezi sattvou a Purušou nabývá jogin všemohoucnosti a vševědoucnosti.
51. Vzdáním se jich /sil/ zničíte semena otroctví, což přináší kaivalju, čili nezávislost.
52. Jogin se musí vzdát příchylnosti i úsměvu nebo štěstí, navštíví-li ho nebeské bytosti, protože je tu opět možnost styku s nežádoucími.



53. Samjamou na nejmenší částěčku času /kšana/ přichází rozlišovací poznání.
54. Věci podobné se tím /hořejší samjamou/ rozeznají, nejsou-li jednotlivě rozlišeny druhem, charakteristikou a místem.
55. Poznání zrozené z rozlišování je tāraka /vedoucí k osvobození/, týkající se všech věcí ve všech podmínkách a bez jakékoliv posloupnosti.
56. Ze stejnosti čistoty Puruši a sattvy přichází Kaivalja /dokonalá nezávislost/.

#### **Kapitola IV. Kaivaljapada**

Verš č.

1. Psychické síly se nabývají zrozením, drogami, a pomocí mantras /svatých slabik/, tapas /asketickým sebeumrtvováním/, nebo v samadhi.
2. Proměna v jiný druh se děje prouděním prakriti /přírody/.
3. Nahodilé příčiny nepodněcují přírodu k činnosti, ale odstraňují překážky jako zemědělec v poli.
4. Stvořené mysli vyzařují pouze z jáství /ega/.
5. Třebaže jsou rozdíly ve funkcích, jediná mysl-joginova původní mysl- je ředitelkou mnohých /utvořených myslí/.
6. Z mysli s různými žádostmi, mysli zrozená z meditace je prosta žádostí a stop dojmů.
7. Činy jogina nejsou ani černé, ani bílé, u ostatních jsou trojího druhu.
8. Z nich /tří druhů karem/ projeví se pouze ta přání, pro něž jsou příznivé okolnosti.
9. Je posloupnost v žádostech, třebaže jsou odděleny druhem, místem a časem, v důsledku jednoty paměti a vtisklých dojmů.
10. Vasany /tendence k žádosti/ jsou bez počátku, protože přání žítí je věčné.
11. Jsouce drženy pohromadě příčinou, účinkem, podkladem a podporou, vasany zmizí, když zmizí ony /příčina, účinek/.
12. Minulost a budoucnost existují ve své pravé povaze v důsledku rozdílu stavu charakteristik čili kvalit.
13. Tyto /charakteristiky/ buď projevené nebo jemné /latentní/, jsou povahy gun /kvalit/.
14. Realita skutečnosti věcí je výsledkem jednoty změn.
15. Ačkoliv věci jsou si podobny, způsob myšlení se liší podle rozdílu v myslích.
16. Ani věci nezávisí na jednotlivé mysli, protože, co by se z nich stalo, kdyby je mysl nepoznávala?
17. Poněvadž se od mysli vyžaduje, aby byla jimi /věcmi/ zabarvena, jsou věci známé a neznámé.

18. Proměny mysli jsou vždy známy jejímu Pánu /Purušovi/, v důsledku jeho neproměnnosti.
19. Mysl není samozářivá, protože není věci poznatelnou.
20. Mysl je nemožno poznávat dvě věci najednou.
21. Předpokládá-li se poznání jinou myslí, bylo by příliš mnoho poznavatelů, aby poznávali a výsledkem by byl zmatek paměti.
22. Vědomí se stává vědomým tím, že přijímá podobu Puruši /Ducha/, který je neměnný.
23. Mysl, zabarvená Vidoucím i viděným, chápe všecko.
24. Mysl svými bezpočetnými žádostmi jedná pro /potěšení/ druhého /Puruši, Ducha/, ježto jedná ve spojení s ním.
25. Vnímání mysli jakožto Puruši přestává pro člověka rozlišujícího.
26. Pak mysl směřuje k rozlišování a je vábena ke kaivalja.
27. V přestávkách vystupují jiné myšlenky ze starých samskar.
28. /Staré vasany/ se zničí vyhubením jako trýzně, popsané ve verši 2 – 10.
29. Dharmamega samadhi, zvané „oblak ctností“ se dostavuje po trvalém rozlišování, nemajícím žádného zbylého zájmu na nejvyšším rozlišení.
30. Z Dharmamega samadhi přichází odstranění všech bolestí a karem.
31. Pak zmizí všechno přikrytí nečistotami následkem nekonečnosti poznání a poznatelné se stane velmi malým.
32. Pak posloupnost proměn gun skončí, když naplnily svůj úkol.
33. Posloupnost je nepřerušovaný sled okamžiků, zřetelně poznávaných při zastavení změny.
34. Kaivalja, dokonalá nezávislost, přichází, když guny /kvality/, zbaveny podnětů, stanou se latentními. Čili síla vědomá se ustálí ve své přirozenosti.

/Poznámka k verši 28 – od Sw. Sivanandy/:

Vrittis /vlny mysli ztratí postupně svoji sílu a energii a budou jako spálená semena – nezpůsobí již starostí joginu. Staré vasany/ jemné tendence /mají být zničeny stejným způsobem jako trýzně.

Kaivalja není stav negace nebo zničení. Je to dokonalá bdělost. Je jako plod analaka v dlani. Je to nejvyšší stav blaha a poznání, nejvyšší cíl života. Je to věčný život v duchu, čili čistém vědomí. Je to stav absolutního míru, v němž duši nemučí starosti, zla, strachy, úzkosti, soužení a zármutky, vasany /jemná přání/ a trišnar /žizeň po věcech/. Je to stav věčného slunečního svitu a trvalé radosti. Je to nutno zažít a pocítit skrze aparokšaamubhuti /přímou, skutečnou zkušenost/, vlastní zkušeností skrze vairagju, sadhanu a samadhi.

Když se Puruša úplně oddělí od prakriti a jejich účinků, když zakusí, slávu a nezávislost a pocítí svoji absolutní svobodu, teprve pak dosáhl kaivalja /osamění, osvobození/. Úhrn všeho vědění ze 3 světů, veškeré světské vědy, je ničím, je pouhou slupkou v porovnání k nekonečnému vědění jogina, který dosáhl kaivalja. Sláva takovým vznešeným jogínům. Kéž nám všem požehnají! OM, Santi!

*Poznámky přepisovatelů:*

- 1. Sanskrtské tvary byly ponechány v podobě, v jaké je napsal Zdeněk Jaroš do samizdatu.*
- 2. Na základě podnětu Jana Lípy přepsali ze stejnojmenného samizdatu Thien Thanh Hoová a Dan Majtner roku 2012.*

Bezplatné internetové vydání knihy  
**PATANDŽALIHO JOGA SUTRA**  
**v překladu Zdeňka Jaroše**  
pro Vás ze stejnojmenného samizdatu  
připravili  
Thien Thanh Hoová,  
Dan Majtner  
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