

JIŘÍ MAZÁNEK

INICIACE 

ROZPRÁVY O JÓZE



PŘEKLAD A KOMENTÁŘ
PATAŇDŽALIHO JÓGASÚTER



JIŘÍ MAZÁNEK

INICIACE 

ROZPRÁVY O JÓZE



PŘEKLAD A KOMENTÁŘ
PATAŇDŽALIHO JÓGASÚTER

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 **trestně stíháno**.

Rozpravy o józe

Překlad a komentář Patañdžaliho 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: Očišťování	81
Rozprava třináctá: O neubližování	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. Starodávne 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 (*aštanga*) 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

Pataňdžali



1. kapitolā īśāmadhi





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. Právě poznání, klamné poznání, představivost, spánek a vzpomínky (paměť).
 7. Jsou tři druhy pravého poznání (*pramána*): bezprostřední, přímé (tj. vnímání), vzniklé usuzováním a přejaté (z Písem, ověřené jinou osobou).
 8. Klamné 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, rozpo-
menutí 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 vševědouceho 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 vní-
mání), neschopnost dosáhnout soustředění a nestálost.
31. Doprovodné projevy rozptýlené mysli jsou: úzkost, zoufal-
ství, 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 (ne-
utrálňového postoje) vůči zlu.
34. Nebo se mysl čistí pomocí výdechu a zadržetí dechu (*prány*).