

# MANTRA JÓGA

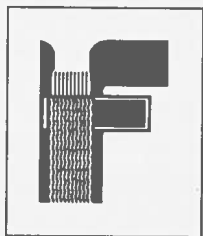
souhrnné pojednání o Džapa Šástře



Šrí Svámí Šivánanda

# DŽAPA

FONTÁNA



# DŽAPA JÓGA

*Věnováno Dévaršimu Náradovi, Dhrúvovi,  
Prahladovi, Válíkimu, Tukarámovi,  
Rámadásovi, Šrí Rámakršnovi a všem  
jóginům, kteří uskutečnili Boha skrze  
Jeho jméno*

*Veškerá práva jsou vyhrazena. Žádná část této  
publikace nesmí být v žádné podobě reprodu-  
kována, uložena v nahrávacím systému nebo  
vysílána bez předchozího písemného svolení  
nakladatele.*

Šrí Svámí Šivánanda

MANTRA  
JÓGA

souhrnné pojednání  
o Džapa šástře

FONTÁNA

**Šrí Svámí Šívánanda**

# **MANTRA JÓGA**

souhrnné pojednání  
o Džapa šástře

Poznejte přednosti nákupu na internetu:  
[www.fontana.ws](http://www.fontana.ws)

Sazba: Aleš Pop

Obálka: Juráš & Janda

Odpovědný redaktork: Jiří Mazánek

Podle vydání The Yoga vedanta forest university,  
Ánanda Kutir, Rishikesh (Himalayas), 1952,  
přeložil Šrí Santóšánanda, revidoval a zbývající části  
přeložil Jiří Mazánek

1.vydání: Pražská prajāga, 1992

2.vydání: Fontána Olomouc, 2004

Vydalo nakladatelství FONTÁNA,  
Horní náměstí č. 5, 772 00 Olomouc

Distribuce Čechy tel.: 233 901 159

Morava tel.: 596 617 371

596 623 695

© FONTÁNA, 2004

**ISBN 80-7336-103-5**

## Předmluva

Drazí přátelé,

nesmírné milosti a požehnání se nám všem dostává tím, že můžeme vydat tuto knihu a čerpat z ní inspirující rady nesmrtelného Mistra. Svámí Šivánanda, který se narodil roku 1887 v Pattamadai v jižní Indii a vstoupil do mahásamádhi v roce 1963 ve svém ášramu v Ršikéši v Himálaji, v ní příkladně naplňuje své životní krédo: „Služ, miluj, dávej, očišťuj se, medituuj a uskutečni.“ Napsal kolem 300 knih, v nichž prostým a přesto filosoficky přesným jazykem, v krátkých, často opakovaných větách, silně působí na změnu životních postojů. To dokáží jen skuteční Mistři. Ti také vychovávají takové žáky jako jsou Svámí Satjánanda, Svámí Čidánanda, Svámí Vidjánanda, Svámí Višnudévánanda a nespočet dalších, rozsetých a působících k probuzení skutečné všeobjímající lásky a míru na celém světě.

Kéž slova této knihy padnou na úrodnou půdu vaší mysli! Kéž láska prostoupí celou vaši bytost a vaše slova, pohledy a činy vedou ke sbratření celého lidstva! Kéž všichni lidé žijí v lásce, porozumění a míru!

**ÓM ŠÁNTI ÓM**

*Jiří Mazánek*

## Poznámka k výslovnosti

V této knize je vedle manter i mnoho dalších slov v sanskrtu. Stejně jako v předcházející publikaci, která ji doplňuje, „Přehledu nejužívanějších manter“ (Fontána, 2003), jsem se přidržel fonetického přepisu, který se ostatně od sanskrtského originálu příliš neliší, protože naše jazyky jsou si velmi blízké. Opět je zde minimalizováno psaní velkých písmen. Většina sanskrtských filosofických pojmů je vysvětlena hned v textu přímo Svámí Šivánandou.

Jako vhodný doplněk k oběma knihám jsme též realizovali nahrávku ÓM a dalších manter na CD, které je možno si objednat na adrese Dotek, p.s. 439, 111 21 Praha 1 nebo na e-mailu: [krsna@atlas.cz](mailto:krsna@atlas.cz).

*J.M.*

# KAIVALJAŠTAKAM

Madhuram madhurébhjópi mangalébhjópi mangalam;  
Pavanam pavanébhjópi harérnámaiva kévalam.

1. Sladší než všechny sladkosti, příznivější, než všechny dobré věci, čistší než všechny čisté věci je pouze jméno Hariho.

Ábrahmastambaparjantam sarvam majamajam džagat;  
Satjam satjam punah satjam harérnámaiva kévalam.

2. Od Brahmy až po stéblo trávy je vše v tomto vesmíru tvořenou májou. Je to pravda, vskutku pravda, že jméno Hariho je jediná Pravda.

Sa guruh sa pita mata sa bhrata bandhavópi sah;  
Sikšajétčétsada smartum harérnámaiva kévalam.

3. On sám je guru, otec, matka, bratr a příbuzný, který učí uvědomění si jména Hariho.

Nihsvasé na hi visvasah kada ruddhó bhavišjati;  
kírtaníjamató baljad harérnámaiva kévalam.

4. U dechu není žádná záruka. Může se zastavit kdykoli. Proto by se od samého dětství mělo zpívat jediné jméno Hariho.



Harih sadá vasét tatra jatra bhagavatá džanáh;  
gájanti bhaktibhavéna harérnámaiva kévalam.

5. Hari sídlí vždy tam, kde ctitelé s velkou oddaností a vírou zpívají Jeho jméno.

Ahó dukkham mahádukkham dukkhad dukkhatarm jatah;  
Káčártham vismrtam ratnam harérnámaiva kévalam.

6. Je to příčina velkého žalu, největší ze všech strastí, že je kvůli vnější skořápce (světského potěšení) zapomenut vzácný klenot jména Hariho.

Díjatám díjatám karnó níjatám níjatám vačah;  
Gíjatám gíjatám nitjam harérnámaiva kévalam.

7. Dopřávejte vašemu sluchu naslouchání jmen Hariho  
Veďte vaši řeč k vyslovování jmen Hariho.  
Zpívejte vždy sladká jména Hariho.

Triníktja džagatsarvam radžaté sakalópari;  
Čidánandamajam šuddham harérnámaiva kévalam.

8. To, co září nade vše,  
to, co učinilo celý svět rovným stéblu trávy,  
to, co je plné světla vědomí, blaženosti  
a čistoty – to je pouze (sladké) jméno Hariho.

# MAHÁMRTJUŇDŽÁJA MANTRA

## Mantra velkého vítěze nad smrtí

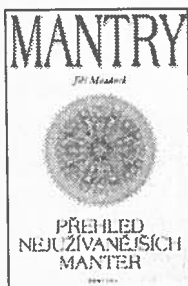
Óm trjambakam jadžámahé  
sugandhim puštivardhanam  
urvárukámiva bandhanán  
mrtjórmukšíja mámrát.

Uctívám Tříokého Jednoho (Šivu) plného vůně,  
který udržuje při životě všechny bytosti.  
Kéž mne osvobodí od smrti pro věčnost,  
stejně jako je okurka oddělena od svého stonku.

1. Tato mahámrtjuňdžája mantra je životodárná mantra V dnešních dnech, kdy je život velmi složitý a nehody jsou každodenním jevem, tato mantra odvrací smrt hadím uštknutím, bleskem, motorovými nehodami, ohněm, nehodami na kole, vodě, ve vzduchu a nehody všeho druhu. Vedle toho má veliký léčivý účinek. Nemoci, prohlášené lékaři za nevléčitelné, byly vyléčeny touto mantrou, když byla zpívána upřímně s vírou a zbožností. Je to zbraň proti všem nemocem – je to mantra vítězí nad smrtí.
2. Je to též mókša mantra, tj. přinášející osvobození. Udílí zdraví – aróga, dlouhý život – dírgha ájuh, bohatství – aišvarja, úspěch – pušti, spokojenost – tušti a nesmrtelnost – mókša.

3. V den vašich narozenin opakujte tuto mantru sto tisíckrát a nebo nejméně padesát tisíckrát, provedte havanu, tj. druh náboženského obřadu, nakrmte sádhuy, chudé a nemocné. To vám udělí zdraví, dlouhý život, mír, úspěch a mókšu.

**VYŠLO**



# MANTRY

Jiří Mazánek

*Kniha dává jedinečný přehled manter – základů veškeré jógová praxe. Seznamuje i s některými obdobnými praktikami u jiných náboženství a tím poukazuje na jednotu jejich unitírního smyslu. Vede nás k pochopení, že Bůh nás uždy spojuje, k nalezení společného jazyka, jímž je láska!*

**Objednávky: FONTÁNA, Horní náměstí 5,  
772 11 Olomouc, tel.: 585 221 400, [www.fontana.ws](http://www.fontana.ws)**

# ÚVOD

## I.

V této kali juze (železném věku) je samotná džapa snadnou cestou k uskutečnění Boha. Svámí Madhusúdana Sarasvatí, slavný autor komentáře Gíty a Ádvaita – siddhi, měl přímý daršan Pána Kršny díky džapě mantry Pána Kršny. Proslulý Svámí Vidjáranja, autor Pañčadáší, měl přímý daršan Matky Gájatří díky džapě Gájatří mantry.

Mnoho vzdělaných lidí a vysokoškolských studentů ztratilo nyní víru v sílu mantry následkem chorobného vlivu studia vědy. Všichni zcela zanechali džapy. To je ovšem hluboce politováníhodné. Když se rozruší, stávají se zbrklými, pyšnými a ateistickými. Jejich mozky a mysli potřebují provést generální prohlídku a důkladně propláchnout.

Život je krátký. Čas kvačí. Svět je plný utrpení. Odsekněte uzal avidji (nevědomosti) a napojte se požehnáním nirvány. Takový den, v němž jste neprováděli džapu, je prostě promrhán. Ti, kdož pouze jedí, pijí a spí a nepraktikují žádnou džapu, jsou jen bytosti na jedné úrovni.

V hinduistickém náboženství má mantra *ršiho*, který ji sdělil světu; *metrum*, které se pojí se skloňováním zvuku a *dévata* neboli nadpřirozenou bytostí, vyšší či nižší, jako svou určující sílu. *Bídža*, sémě, je významné slovo, nebo řada slov, které jí dává zvláštní sílu. Někdy je toto slovo zvukem, který ladí s klíčovým tónem člověka, který je užil a liší se podle osoby. Někdy toto slovo vyjadřuje esenci (podstatu) mantry a výsledkem mantry

je květina vzniklá z tohoto semene. *Šakti* je energie tvaru mantry, tj. vibračních tvarů vytvořených pomocí jejich zvuků. Ty done-sou člověka k dévata, které je uctíváno. *Kílaka*, pilíř, je to, co drží mantru a činí ji silnou nebo svorka, která mantru drží pohromadě; je to ustání žalu díky osvobození se od nedokona-losti.

Neobávejte se mantry, para, pašjanti atd. Provádějte džapu vaší išta mantry mentálně (myšlenkově) s jejím významem a správnou bhávou. Uskutečníte duchovní prospěch. Proč mrháte čas počítáním oblázků na břehu řeky? Ponořte se ihned do Gangy a těšte se z lázně. Staňte se moudřími.

**Všechny mantry mají stejnou sílu neboli moc.** Je nesprávné říkat, že Óm namó Nárájanája je lepší, než Óm nama Šivája nebo Rádhéšjam nebo Šrí Ram atd. **Můžete získat uvědomění Boha prováděním džapy jakékoli mantry.** Válmiķi získal boží vědomí neustálým opakováním Mara-Mara. Někteří lidé si myslí, že Óm nebo Sóham je lepší než Óm namó Nárájanája či jiné verše. To je také nesprávné. Stav získaný prováděním džapy Óm nebo Sóham může být dosažen též prováděním džapy Šrí Ram nebo Rádhéšjam.

Nepochybujte o učení písem. Blikající (pohasínající) víra vás přivede k pádu. Člověk slabé vůle, který nemá žádnou víru v džapu, nemůže očekávat, že bude mít pokrok na duchovní cestě. **Jestliže říká, že praktikuje dotazování „Kdo jsem já?“, je to všechno pustá fantazie. Málakteří jsou schopni dotazování „Kdo jsem já?“ Musíte mít bhávu (vědomí), že átma, Íšvara, dévata a mantra jsou jedním. S takovou bhávou budete muset opakovat vaši guru nebo išta mantru. Potom budete mít vy sami rychle mantra siddhi (uvědomění) Boha.**

Džapa mantry může přinést praktikujícímu uvědomění jeho nejvyššího cíle, ačkoli nemusí mít poznání o významu mantry. Taková mechanická džapa může zabrat trochu více času v uvědomění, než když je praktikována s poznáním o významu. **V mantrách je nepopsatelná (nevyličitelná) síla neboli ačintja šakti. Jestliže opakujete mantru s koncentrací na její význam, obdržíte rychle boží uvědomění. Utvořte silný zvyk opakování jména Pána. Jenom tehdy si na Něj snadno vzpomenete v době smrti.**

Definovat Boha znamená popřít Ho. Definici můžete dát nějakému konečnému (omezenému) předmětu. Jak můžete definovat neomezené nebo nekonečné Bytí, které je zdrojem a nejzazší příčinou všeho? Jestliže definujete Boha, omezujete neomezeného, uzavíráte Ho do pojmů mysli. Bůh je mimo dosah hrubé mysli, ale může být skutečněn pomocí džapy a meditací čistou, jemnou a jednobodovou myslí.

## II.

*Manasika púdža (myšlenkové uctívání)* je mocnější než vnější púdža květy atd. Ardžuna si myslel, že Bhíma neprováděl žádný druh uctívání. Byl pyšný na své vnější uctívání Pána Šivy. Nabízel množství baelových listů. Ale Bhíma nabízel myšlenkově Pánovi baelové listy ze všech baelových stromů na celém světě. Prováděl manasika púdžu Pánu Šivovi. Služebníci Pána Šivy nebyli schopni od Jeho hlavy odstranit baelové listy nabídnuté Bhímou. Ardžuna jednou uviděl velkou družinu lidí nesoucích koše s baelovými listy. Pomyslel si, že to musí být

listy, které on nabídl Pánu Šivovi a zeptal se jich tedy: „Bratři, odkud nesete ty baelové listy?“ A oni odpověděli: „Ó, Ardžuno, tyto listy jsou nabídnuty našemu Pánu Šivovi Bhímou při manasika púdže.“ Ardžuna byl údivem ohromen. Poznal, že manasika púdža byla mocnější než vnější uctívání a že Bhíma byl lepší ctitel než on.

Manasika púdžu mohou provádět pokročilí studenti. Začátečníci by určitě prováděli uctívání květinami, santalovou pastou, vonnými tyčinkami atd. Budete-li provádět manasika púdžu, budete mít větší koncentraci. Myšlenkově umístěte Pána do simhásány na trůn osázený diamanty, perlami, smaragdy atd. Nabídněte mu sedátko. Označte santalovou pastou jeho čelo a tělo. Nabídněte mu různé druhy květin, šaty atd. Zapalte vonnou tyčinku. Zamávejte světly. Zapalte kafr. Nabídněte různé druhy ovoce, sladkostí a mahánaivédju (požitelnou obětinu). Nabídněte Pánovi ovoce z celého světa. Nebuďte lakomí i v manasika púdže. Jeden člověk nabídl v manasika púdže jen jeden kazící se banán a hrst gramu. Ubohý lakomec! Na konci myšlenkově přeříkejte:

„Kajéna vača manaséndrijairva buddhjátmana vá prakrti – svabhavat; karómi jadjat sakalam paramai Nárájanajéti Samarpajami“,

tj. „Ať konám jakoukoli činnost tělem, řečí, myslí, smysly, rozumem nebo svou vlastní podstatou, nabízím to vše nejvyššímu Pánu Nárájanovi.“

Na konci též řekněte: „Óm tat sat brahmárpanamastu.“ To očistí vaše srdce a odstraní zkázu z očekávané odměny.

---

### III.

Pustý je lidský život bez lásky. Bez lásky žije člověk marně. Láska je životně důležitá. Ona je všepronikající. Láska je obrovskou silou. Je krví života. Dávejte. Milujte. Pěstujte lásku službou, džapou, satsangem a meditací.

**Bůh je vždy s vámi. Bude vás ochraňovat a vysvobodí vás. Utečte se k Němu. Jeho požehnání přeteče do vašeho života a přemění vaši mysl a tělo. Vyviňte vědomí o duchovních věcech. Denně vytvořte zvláštní úsilí, abyste cvičili kontrolu vašich myšlenek, slov a činů. Pociťujte jeho přítomnost ve vašem pokoji. Modlete se a meditujte denně.**

Modlitba pozvedá mysl. Naplňuje mysl čistotou. Ona je spojena s chválou Boha, udržuje mysl sladěnou s Bohem. Modlitba může dosáhnout království, kam se rozum neodváží vstoupit. Modlitba může přenášet hory, činit zázraky. Osvobodí ctitele od strachu ze smrti. Přenese ho blíže k Bohu a dá mu pocítit božské vědomí a jeho hlavní nesmrtelnou a blaženou podstatu.

Odevzdejte Mu vše. Položte k Jeho nohám své ego a buďte klidní. On převezme za vás veškerou péči. Nechte Ho, aby vás vedl cestou, jaká se Jemu líbí. Nechte Ho činit přesně to, co On chce. On odstraní všechny nedostatky a slabosti. On bude hrát krásně na toto tělo – flétnu. Naslouchejte té úžasné hudbě Jeho flétny, tajemné hudbě duše a radujte se.

Provádějte vaše oběti Pánu s tím samým myšlenkovým postojem jako Bhilini Sabari. Vyzývejte Pána se stejnou bhávou jako Draupadí nebo se stejnou, jakou měl Gadžéndra, když vyzýval Pána Hariho. Jistě se střetnete se svým milovaným. Pěstujte tuto bhávu. Budete mít okamžitě daršan Pána.



Pociťujte všude Jeho přítomnost. Snažte se ze všech sil neustále zaměřovat vaši mysl na Pána. Zkoušejte ustavičně zřít vašeho milovaného ve všech těchto tvarech. Tiše opakujte Jeho jména. Občas zpívejte Jeho jména. Tiše provádějte kirtan. Rozpusťte v Něm mysl. Radujte se v Něm mlčky.

Vstanete-li ráno ve čtyři hodiny (brahmamuhúrta), budete mít čistou mysl. Tato doba platí pro Indii. Rozumí se před východem slunce podle odpovídající zeměpisné šířky. (pozn. překl.) V časných ranních hodinách je duchovní vliv a tajemné ticho. Všichni světci a jógini cvičí v této době meditaci a vysílají duchovní vibrace do celého světa. Jestliže začnete svou modlitbu, džapu a meditaci v této době, budete mít vysoký užitek z jejich vibrací. Nemusíte se příliš namáhat. Meditační stav myslí přijde sám od sebe.

Pozorně se dívejte na obraz Pána, svého išta dévata po několik minut a zavřete oči. Potom zkuste myšlenkově obraz vizualizovat (představit si v duchu). Budete mít dobře určený nebo ostře ohraničený obraz Pána. Když vybledne (zvolna zmizí), otevřete oči, pozorně se dívejte a opakujte vše pětkrát nebo šestkrát. Po několikaměsíční praxi budete schopni si v duchu představit své išta dévata neboli osobní božství.

Jestliže zjistíte, že je nesnadné si představit celý obraz, zkuste jen nějakou část obrazu. Pokuste se vytvořit si alespoň mlhavý obraz. Opakovanou praxí na sebe vezme mlhavý obraz jasné, ostře ohraničené rysy. **Zjistíte-li, že je to nesnadné, upřete mysl na zářivé světlo v srdci a přijměte je jako tvar Pána nebo svého išta.**

Myšlenky, které vytvoříte ve své mysli a obrazy, které zformujete ve svém denním životě, vám pomáhají ve vývoji toho,

jací budete nebo byste se mohli stát. Jestliže myslíte nepřetržitě na Pána Kršnu, ztotožníte se s Pánem. Navždy v Něm setrváte. Sjednotíte se s božstvím, na něž budete meditovat.

V bháva samádhi je mysl uctíváče vysoce pozvednuta čistými city a zbožností. Zapomene na tělo a svět. Jeho mysl je zcela absorbována (pohlčena) v Pánu.

Některé ze znamení toho, že rostete v čistotě a pokračujete na duchovní cestě jsou: spokojenost, nezčeřený stav mysli, veselost, trpělivost, zmenšení vyměšování, sladký hlas, horlivost a stálost v provádění meditace, nechuť ke světskému úspěchu, prospěchu a světské společnosti, přání zůstat sám v tichém pokoji nebo v odloučenosti, přání po společnosti sádhuů a sannjásínů, ékagrata neboli jednobodovost mysli.

Vejdete-li hlubokou meditací do ticha, odpadne vnější svět a všechny vaše nesnáze. Budete se těšit z nejvyššího míru. V tomto tichu je nejvyšší Světlo světel. V tomto tichu je nelslábňoucí blaženost. V tomto tichu je skutečná moc a neutuchající radost.

Zavřete dveře smyslů. Utište myšlenky, vášně a pocity. Sedte nehybně a tiše v časných ranních hodinách. Nevšímejte si obrazů a barevných světel. Buďte vnímaví. Kráčejte sami s Bohem. Vejděte s Ním ve styk. Těšte se v tichu trvalému míru.

Pán Šrí Kršna říká Uddhavovi ve Šrímad bhágavatam: „Nejsem příliš snadno dosažitelný jógou, sánkhjou nebo rozlišováním, dharmou, studiem véd, pokáním (tapasem), odříkáním, štědrými dary, dobročinnými skutky, takovými obřady jako agnihótra, pústy, slavnostními sliby, tajnými mantrami, navštěvováním poutních míst, jamou a nijamou (mravními příkazy) **jako pomocí satsangu (společnosti sádhuů nebo mudrců), který**

**ukončuje veškerou připoutanost.** Pouze sdružováním se s mudrci a spravedlivými Mě můžeš dosáhnout, tak jako i mnozí, kteří měli radžasickou nebo tamasickou povahu, tak jako Vritra, syn světce Tvaštri, Prahlada, daitjové, asurové a rakšasové, gandharvové, apsary, nágové, siddhové, čaranové, guhjakové a vidjádharové, mnoho zvířat a ptáků a mezi lidmi vajšjové, šúdrové, ženy a párjové, kteří jsou nejnižšího zrození (mimo kastu). Vršaparva, Bali, Bana, Mája, Vibhíšana, Sugriva, Hanumán, medvěd Džambaván, slon Gadžéndra, sup Džátáju, kupec Tuladhára, ptáčník Dharmavjadha, hrbatý prodavač voňavek Kubdža, gopí z Vradži, manželky bráhmanů zaměstnaných oběťmi ve Vrndávaně a jiní – všichni tito nestudovali védy, neseděli u nohou velkých učitelů poznání. Nedodržovali žádné slavnostní sliby nebo pusty. **Neprováděli tapas, ale dosáhli Mě sdružováním se se světcí a sádhuy.** Pomocí lásky samé vyvinuté společností světců se stali dokonalými gopí a dokonce krásy, stromy, zvířata, hadi a ostatní nevědomá neživá příroda dosáhli Mě snadněji, než ti, kteří Mě nedosáhli prováděním velkého úsilí jógou nebo sánkhjou, dobročinností, slavnostními sliby, tapasem, oběťmi, učením a studiem véd nebo odříkáním.

Satsang neboli sdružování se s mudrci odstraňuje temnotu srdce. Je to bezpečný člun k překročení oceánu sansáry. Satsang pozvedá mysl a naplňuje ji sattvou neboli čistotou. Vykořeňuje nečestné myšlenky a vtisky v srdci. Vede člověka ke správné cestě a dává vzejít slunci vědomí zářícího nad lidskou myslí.

Můžete provádět džapu mantry Óm nama Šivája, jestliže jste ctitelem Pána Šivy, nebo Óm namó Nárájanája, jestliže jste uctívačem Pána Višnu. Toto jsou nesmírně mocné mantry.

Nikdo není schopen vysvětlit prospěchy z džapy, sádhany a sat-sangu. Džapa je tyčí v rukou slepých sádhaků, aby se lopotili na cestě k realizaci. Džapa je kámen filosofů (mudrců) nebo božský elixír, který učiní člověka podobným Bohu.

**Pomocí samotné džapy může člověk uskutečnit Boha v tomto životě.**

Tato kniha vrhne mnoho světla na důležitou oblast mantra jógy a metody, jak dosáhnout džapou dokonalosti. První kapitola podává definici džapy, druhá vyzvedá slávu a důležitost božího jména. Ve třetí kapitole jsou vysvětleny různé druhy manter, čtvrtá kapitola obsahuje mnoho praktických a užitečných doporučení k sádhane. Pátá kapitola přináší krátký náčrt životů některých světců, kteří uskutečnili džapou Boha.

Kéž vám Bůh dá vnitřní sílu, abyste kontrolovali indrije (smysly) a mysl, prováděli džapa jógu a uctívali nepřerušeně! Kéž máte neotřesitelnou víru v zázračné síly a podivuhodný užitek z džapa jógy. Kéž všichni uskutečníte slávu náma, jména božího! Kéž všichni rozhazujete slávu náma do široka a daleka po celé zemi! **Vítězství Harimu a Jeho jménu! Sláva Harimu a Jeho jménu! Kéž na vás všech spočine milost (požehnání) Pána Šivy, Hariho, Rámy a Kršny!**

# I. KAPITOLA

## – FILOSOFIE DŽAPY

### CO JE TO DŽAPA

Džapa je opakování nějaké mantry, tj. mocných slov nebo jména Páně. V této kali juze čili železném věku, kdy tělesná soustava veliké většiny lidí není dobrá, přísná hathajógická cvičení jsou velmi obtížná. **Džapa je snadná cesta k dosažení Boha.** Tukarám, světec z Maharášthry, Dhrúva, Prahlada, Válmiiki, Rámakršna Paramahansa, všichni dosáhli spasení, pronášejíce jméno boží.

Džapa je důležité odvětví (*anga*) jógy. V Gítě nalezneme: Jadžňánam džapa jadžňósmi – mezi obětmi (jadžňami), Já jsem džapa jadžňa. V kali juze **pouze cvičení džapy může poskytnout věčný mír, blaženost a nesmrtelnost.** Džapa nakonec vyústí do samádhi čili spojení s Bohem.

Džapa se musí stát zvykem a musí být pěstována se sattvickou čili božskou bhávou mysli – myšlením a čistou přemou, tj. láskou k Bohu a šradhou tj. vírou. Není větší jógy nad džapa jógu. Může vám dát všechny išta siddhi – dosažení všeho, co si přejete, bhakti, božskou lásku a mukti, osvobození.

Džapa je opakování mantry, mocných slov. Dhjána je meditace na tvar Pána s Jeho přívlastky. To je rozdíl mezi džapou a dhjánou. Existuje meditace neboli dhjána s džapou a nazývá se džapa sahita a meditace neboli dhjána bez džapy a to je džapa rahita. Zpočátku byste měli kombinovat dhjánu s džapou. Jakmile pokročíte, džapa odpadne sama sebou, zůstane pouze meditace.

To je pokročilý stupeň. Pak můžete cvičit koncentraci odděleně. Můžete dělat v tomto ohledu, co se vám nejvíc líbí. ÓM, praslovo (v křesťanství AMEN) je **obojí – saguna i nirguna** – projevené i neprojevené Bráhma (Absolutno). Jste-li ctitelem Rámy, můžete opakovat ÓM RÁM pro uctění projeveného brahma.

Jméno (*náma*) a věc (*rúpa*) označená tím jménem, jsou neoddělitelné. Myšlenka a slovo jsou neoddělitelné. Kdykoli pomyslíte na svého syna, před vaším duševním zrakem vyvstane jeho podoba a naopak. Podobně děláte-li džapu RÁMA RÁMA nebo KRŠNA KRŠNA, obraz Rámy nebo Kršny se objeví ve vaší mysli. Proto džapa a dhjána jdou spolu. Jsou neoddělitelné.

Děláte-li džapu nějaké mantry, myslíte si, že se skutečně modlíte ke svému *išta dévata*, vyvolenému, ochrannému Božstvu, že vaše *išta dévata* vám vskutku naslouchá, že se na vás dívá slitovným a milostivým zrakem, že vám štědře poskytuje úplnou *abhajadánu*, to je dar nebázlivosti, abyste byli zbaveni jakéhokoli strachu, s nadějí, že vám dá žádanou věc. Držte se této *bhávy*, tohoto mentálního postoje, smýšlení.

Provádějte džapu s citem. Znejte význam mantry. Pociťujte přítomnost Pána ve všem a všude. Přiblížte se k Němu těsněji a úžeji, když opakujete mantru. Myslete si, že On zří v komůrce vašeho Srdce. On je svědkem vašeho opakování mantry a vašeho myšlení.

Džapa, čili náma smarana tj. uvědomovní si jména Páně, se musí dělat velmi vážně a upřímně, s plnou vírou. Zpívání Jeho jména je služba Jemu. Když myslíte na Jeho jméno, musíte cvičit ve svém srdci takový proud lásky a zbožnosti, jaký byste přirozeně měli, kdybyste Ho vskutku viděli. Musíte mít dokonalou víru a důvěru ve věčnost Jeho jména.

## MANTRA JÓGA

Mantra jóga je exaktní věda. Mananat trajaté iti mantrah – mananou, tj. neustálým myšlením a soustředěním, kterým je člověk chráněn nebo vysvobozen z koloběhu zrození a smrti, je mantra.

Nazývá se **mantra** podle meditace (manana), kterou džíva, čili individuální duše dosáhne osvobození od hříchu, radosti v nebi a konečného osvobození, a s jejíž pomocí dosáhne čtyřnásobného ovoce čaturvarga – čtyř cílů, totiž dharmy, arthy, kámy a mókši. Nazývá se **mantra**, protože se toho dosáhne duševním procesem. Kořen **man** ve slově mantra pochází od první slabiky slova znamenajícího myslet a **tra** pochází ze slova **traí**, které znamená chránit nebo osvobodit z pout sansáry čili světa jevů. Kombinací man a tra vzniká mantra, která vyvolává čtyři cíle bytosti čaturvarga, totiž dharmu, arthu, kámu a mókšu, to je ctnost, přání, žádanou věc a osvobození.

Mantra je božstvo. Je to božská moc – čili déví šakti, projevující se ve zdravém těle. Mantra sama je dévata – božstvo. Žák by se měl snažit ze všech sil, aby uskutečnil své spojení s mantrou božstva a do jisté míry tak činí, takže síla mantry, čili mantra šakti, doplňuje sílu jeho uctívní – sádhana šakti. Jako vítr zesiluje plamen, tak je žákova individuální síla – šakti zesilována silou mantry a pak se individuální šakti spojí s mantra šakti, aby byla účinnější.

Mantra se probouzí ze spánku žákovou sádhanou šakti, tj. silou uctívní. Mantra božství je ono písmeno nebo spojení písmen, kterými se zjevuje božstvo ve vědomí žáka, který je vyvolal svým uctívním. Mantra je množství vyzařované téžčas čili energie. Probouzí nadpřirozené síly.

Mantra urychluje a zušlechťuje tvůrčí sílu. Duchovní život potřebuje soulad ve všech částech naší bytosti. Celá bytost musí být zcela nenucená a v souzvuku s božstvím. Jen tak je možno zažít **duchovní Pravdu**. Mantra vytváří soulad. Má moc vybavit kosmické a nadkosmické vědomí. Dává sádhakovi, tj. žákovi, osvícení, svobodu, nejvyšší mír, věčnou blaženost a nesmrtelnost. Neustále opakovaná mantra probouzí absolutní vědomí – čit neboli čaitanju. Vědomí čili čaitanja je skryto v mantře. Zvuk existuje ve čtyřech základních stavech, totiž:

1. **vaikhari** čili hutný, slyšitelný zvuk maximálně diferencovaný
2. **madhjama** čili vnitřní, jemný, více éterický, neslyšitelný pro tělesné ucho
3. **pašjanti**, ještě vyšší, vnitřnější, éteričtější zvuk
4. **para**, tj. zvuk, který představuje Íšvara šakti a je potenciálním (kárána) stavem zvuku, který je avjakta neboli nerozlišitelný. Para zvuk se neliší v různých řečech jako vaikhari. Je to neměnný prvotní podklad všech zvuků, Zdroj vesmíru.

Džapa – opakování mantry – může cvičícímu poskytnout dosažení nejvyššího cíle, i když **nezná smysl** mantry. Zabere to jen trochu víc času. Ve jménu božím čili mantře je nepopsatelná, nevyzpytatelná síla – **ačintja šakti**. Opakujete-li mantru, jsouce soustředění na její význam, dosáhnete rychle božského vědomí.

Opakovní mantry odstraní z mysli všechnu nečistotu jako chtíč, hněv, hrabivost, atd. Jako získá zrcadlo na odrazovosti, odklidí-li se špína na něm lpící, tak očištěná mysl získá na



schopnosti odrážet vyšší duchovní Pravdu. Jako mýdlo čistí látku od špíny, tak je mantra duchovní mýdlo, čistící mysl. Jako oheň čistí zlato od příměsí, tak mantra čistí mysl od nečistot. I jenom krátká recitace mantry, provedená se šraddhou, vírou a bhávou, tj. správnou náladou a s koncentrací na její význam, s jednobodovou myslí, zničí všechny nečistoty mysli. Máte pronášet jméno boží nebo nějakou mantru pravidelně každý den. Recitace mantry ničí hříchy a přináší trvalý mír, nekonečnou blaženost, prospěch a nesmrtelnost. O tom se nedá v nejmenším pochybovat.

## ZVUK A OBRAZ

Zvuky jsou vibrace – chvění. Dávají **vznikat určitým tvarům**. Každý zvuk vytváří ve viditelném světě tvar. Kombinace zvuků vytváří složité tvary. Vědecké knihy popisují pokusy, které ukazují, že tóny vytvářené určitými nástroji rýsují na pískové ploše určité geometrické obrazce.

Tím je prokázáno, že rytmickým chvěním vznikají pravidelné geometrické obrazce. Indické knihy o hudbě nám říkají, že různé melodie rága a ráginí mají každá zvláštní podobu, kterou tyto knihy graficky znázorňují. Například Mégha rága je prý majestátní postava na slonu, Vasanta rága je popisována jako krásný mladík, pokrytý květy. To tedy znamená, že jednotlivá rága, přesně zpívaná, vyvolá řadu éterických vibrací, které vytvoří zvláštní podobu pro ni charakteristickou. Tento názor byl potvrzen pokusy paní Wats Hughesové, nadané autorky knihy *Voice figures* (Obrazy hlasu). Před vybraným posluchač-

stvem měla ve studiu Lorda Leightona přednášku s obrazy, kde předvedla krásné vědecké objevy, k nimž došla na základě víceleté trpělivé práce. Paní Hughesová zpívala do jednoduchého nástroje, zvaného **eidofon**, který se skládá z trubice, přijímače a ohebné membrány a zajišťuje, že každý tón nabývá určitého a trvalého tvaru, jak ukazuje citlivé a pohyblivé prostředí. Na konec přednášky umístila jemná seménka na ohebnou membránu a jemným chvěním, vyvolaným tóny, které zazpívala, vytvářela určité geometrické obrazce. Pak použila různé prachy – prach kopodiový, ten se ukázal nejvýš vhodný. Reportér popisující tvary tónů mluvil o nich jako o pozoruhodných zjeveních, perspektivní geometrii a stínování. Hvězdy, spirály, hadi a fantasmie hýřící poutavou a pravidelně uspořádanou kresbou. Takové byly obrazy nejprve ukázané. Jednou, když paní Hughesová zpívala melodii, objevila se chudobka a zase zmizela. Pokoušela se týdný, aby to zazpívala právě tak, až konečně se jí to znova podařilo. Nyní zná přesné modulate hlasu v té zvláštní melodii, která je chudobkou a jsou to již ustálené a určité, neobvyklým způsobem lahodné změny *crescenda* a *diminuenda*. Poté, co unešené posluchačstvo uvidělo řadu chudobek, některé s několika řadami okvětních lístků, obdivuhodné na pohled, byly předvedeny jiné melodie, z nichž byly chudobky velice krásné. – „Jak podivuhodné, jak milé“ – zněly výkřiky ve studiu Lorda Leightona, když jeden neobyčejný tvar byl následován jinými neobyčejnými tvary na stínidle. Za květy následovaly mořské obludy, hadovité tvary kypivé okrouhlosti, plné světla a stínů a podrobností. Po těchto melodiích přišly tvary stromů, stromů s padajícím ovocem, stromů se skalnatým popředím, stromů s mořským pozadím.

„Ale, vždyť to je jako na japonských krajinomalbách“ – volali posluchači.

Ve Francii, když paní Finlangová zpívala hymnus k Panně Marii v Předvečer Mariánský, vyvolala obraz Panny Marie s Ježíškem na klíně a když bengálský student z Banárasu zazpíval hymnus Bhairava, utvořil se obraz Bhairavy s jeho jízdním psem.

Tudíž opakované zpívání jména Páně vytvoří postupně tvář božství nebo speciální projev božství, které je uctíváno a to působí jako ohnisko soustřeďující blahodárny vliv božské Bytosti, který vyzářív z centra, proniká uctívatele.

Vstoupí-li někdo do stavu meditace, proud vnitřní mysli velmi zesílí. Čím hlouběji se noří do meditace, tím znatelnější je její účinek. Koncentrace mysli směrem vzhůru vysílá nápor této síly vrcholkem hlavy a odpověď se dostaví ve formě jemné spršky příjemného magnetismu. Pocit, který vzejde ze síly směřující dolů, vysílá podivuhodný žár tělem a člověk cítí, jakoby se koupal v jemné elektřině. Výše uvedené pokusy dokazují následující skutečnosti:

1. Zvuky vytvářejí obrazce
2. Jednotlivé tóny dávají vznik jednotlivým tvarům
3. Chcete-li vytvořit určitý tvar, musíte utvořit určitý tón určité výšky

Opakování **pañčákšára mantry**, tj. pětípísmenné mantry Šivovy – ÓM NAMA ŠIVÁJA – vytváří tvar Pána Šivy. Opakovní **aštákšára mantry**, tj. osmipísmenné mantry Višnuovy – ÓM NAMÓ NÁRÁJANÁJA – vytváří tvar Višnu.

V mantře jsou důležité všechny vibrace vytvářené tóny. Velký důraz se klade na **výšku tónu (svara)**, stejně jako na zabarvení (**varna**) mantry.

Varna znamená doslova barvu. Ve viditelném světě všechny tóny provází barva, takže vznikají mnohobarevné obrazce. A stejně tak jsou zase barvy provázeny zvuky. Musí být užito určitého tónu k vytvoření určitého tvaru. Z různých tónů v různých výškách vznikají různé obrazce.

V nauce o mantrách užíváme různých manter k vyvolání různých božstev. Uctíváme-li Pána Šivu, užíváme shora uvedenou mantru, ale k uctívání Višnu či Šakti musíte změnit mantru. Co se stane, když recitujete mantru?

Opakovaná recitace mantry vytvoří v mysli tvar božstva spojeného s mantrou, které je vaše **išta**, tj. vyvolený ideál a tento tvar se stane středem vašeho vědomí, když jej přímo zažijete. Proto se říká, že mantra obrazejí se k nějakému dévovi – božství, je déva sám. To může vysvětlit velmi často špatně chápáné tvrzení **mímánsa** filosofů, že božstva neexistují oddělená od manter. Mantra tmakó dévaha – to vpravdě znamená, že je-li mantra sloučená s představou určitého božstva a správně recitována, vibrace tím vyvolané stvoří na vyšších úrovních zvláštní tvar, který božstva pro tu chvíli oduševní.

## HLEDÁME NOVÉ AUTORY, TÉMATA A INFORMACE

Informace: **FONTÁNA**, Horní náměstí 5, 772 11 Olomouc, tel.: 585 221 400, [www.fontana.ws](http://www.fontana.ws)

## II. KAPITOLA – SLÁVA JMÉNA

### NÁMA MAHIMA

Kolik radosti dává opakování Jeho jména. Kolik síly vlévá do člověka. Jak podivuhodně mění lidskou povahu. Jak povznáší člověka do stavu božskosti. Jak ničí staré hříchy, vásany, tj. utajená přání, sankalpy – představy, vrtochy, fantazie, sklíčené nálady, sexuální popudy a různé samskáry, tj. stopy dojmů v mysli. Jak sladké je jméno boží. **Jakou má strašnou sílu.** Jak rychle přetváří asurickou, ďábelskou povahu v sattvickou – božskou. Jak vás přivádí tvář v tvář Pánu, až zažíváte svou jednotu s Ním, tj. parabhakti – nejvyšší lásku.

Jméno boží prozpěvované správně nebo nesprávně, vědomě či nevědomě, pečlivě nebo nedbale, jistě dá žádaný výsledek. Sláva jména božího nemůže být založena na rozumování a intelektu. Může být určitě zakusena nebo zažita pouze zbožností a stálým opakováním Jeho jména. Každé jméno je naplněno nespočetnými možnostmi či silami. Moc jména je nevýslovná, Jeho sláva nepopsatelná. Účinnost a vnitřní síla jména božího je nevyzpytatelná.

Jako oheň má přirozenou vlastnost, že spaluje hořlavé věci, tak jméno boží spaluje hříchy, samskáry, tj. stopy dojmů v mysli a vásany, tj. utajená přání a propůjčuje věčnou blaženost a trvalý mír těm, kdo je opakují. Jako hoření je přirozeností ohně a je v něm obsaženo, tak moc ničit hříchy i s jejich kořeny a větvemi,

přivádění žáků k blažené jednotě s Pánem skrze **bháva samádhi** je přirozeností jména božího a je v něm obsaženo.

Ó, člověče, utíkej se ke jménu. Námi a náma, tj. jmenovaný a jméno jsou neoddelitelní. Zpívej jméno Páně bez ustání. Připomínej si Jeho jméno každým vdechnutím a vydechnutím. V tomto železném věku **náma smarana**, tj. připomínání si jména čili džapa-opakování je nejsnadnější, nejrychlejší, nejbezpečnější a nejjistější cesta k dosažení Boha, nesmrtelnosti a trvalé radosti. Sláva Pánu, Sláva Jeho jménu.

Jediné vyslovení jména božího spasilo velkého hříšníka, jakým byl Adžamila. Adžamila byl zpočátku správný bráhma. Zamiloval se však do dívky z nižší kasty a spáchal mnoho ohavných zločinů. Ve chvíli smrti volal jméno svého syna Nárájany (jméno Pána pomáhajícího), aby ho zachránil a byl vysvobozen z tohoto světa navždy. Všimněte si zde neobyčejné moci jména.

Všimněte si, jak prostitutka **Pingala** byla tajemným způsobem proměněna ve světici mocí jména skrze svého gurua- papouška, kterého dostala jako dar lásky od zloděje a jak snadno dosáhla spasení. Papoušek byl vycvičen vyslovovat jméno Šrí Ráma. Pingala nevěděla nic o jméně Rámově. Slyšela zvuk Ráma-Ráma z úst papouška. Bylo to velmi melodické a rozkošné. Pingalu to stále více přitahovalo. Upnula svoji mysl na jméno Rámy, vyslovované papouškem a tajemně vstoupila do bháva samádhi, tj. sjednocení s Rámou. Taková je moc jména Páně. Je škoda, že v dnešní době lidé studovaní, kteří se chvástají svou bezcennou světskou učeností, nemají víry v náma smarana, připomínání si jména – je to nejvýš politováníhodné.

Slyšte slávu jména Rámy. Musíte se naučit užívat jména Rámy s úplnou zbožností a vírou. Když studujete Rámájanu

od Tulsídáse, poznáte, jak veliká je božská moc tohoto pozeňnaného jména.

Gándhídží píše: „Můžete se mne ptát, proč vám říkám, abyste užívali Ráma a ne jiného z mnoha jmen Stvořitele. Pravda, Jeho jmen je víc než listů na stromě a mohl bych například žádat, abyste užívali slova Bůh. Avšak jaký smysl a jaké asociace byste s Ním spojovali? Abyste něco pocítili při opakování slova Bůh, Jeho přítomnost, musel bych vám vysvětlit myšlenky cizích národů a jejich sdružování představ.

Ale když vám říkám, abyste opakovali jméno Ráma, udávám jméno uctívané nesčetnými generacemi lidu této země – jméno běžné u mnohých zvířat a ptáků, stromů a kamenů v Hindustánu po mnoho tisíc let. Znáte z Rámájány, jak kmen u silnice oživil dotekem nohy Rámovy, když šel okolo.“

Musíte se naučit opakovat jméno Rámovo sladce a s takovou zbožností, že ptáci ustanou ve zpěvu, aby vám naslouchali, že i stromy obrátí své listy k vám, pohnuty božskou melodií tohoto jména.

Kamal byl zle vypeskován svým otcem Kabírem za to, že předepsal bohatému kupci dvakrát opakovat jméno Rámy pro vyléčení lepry. Kamal žádal kupce, aby opakoval jméno dvakrát a přec se kupec nevyléčil. Kamal oznámil otcí tuto příhodu. Kabíra to velmi mrzelo a řekl Kamalovi: způsobil jsi mi hanbu tím, že jsi kupce žádal, aby opakoval jméno Ráma dvakrát. Naprosto stačí říci je jednou. Teď uhoď kupce holí po hlavě. Řekni mu, aby stál v Ganze a pronesl jméno Rámovo jednou z hloubi **svého srdce**. Kamal poslechl tohoto pokynu. Dal kupci pořádně přes hlavu, ten zavolal jméno Rámovo jen jednou, ale s citem, z hloubky srdce a byl z lepry úplně vyléčen.

Kabír poslal Kamala k Tulsídásovi. Ten v Kamalově přítomnosti napsal jméno Rámovo na list tulsí a stříkl šťávu z listu na pět set malomocných. Všichni se uzdravili. Kamal byl velmi udiven. Potom Kabír poslal Kamala ke slepému Súrdásovi. Ten žádal Kamala, aby přinesl mrtvolu plující v řece. Kamal ji přinesl, Súrdás vyslovil Ram pouze jednou, ne celé jméno Pána, do ucha mrtvoly a ta oživila. Kamalovo srdce se naplnilo uctívou bázní a obdivem. Taková je moc jména božího. Drazí přátelé, vzdělaná universitní mládeži, drazí advokáti, profesoři, doktoři a soudcové. Nenafukujte se svou klamnou světskou učeností. Opakujte jméno Páně s citem a láskou, z hlubin svých srdcí a zažijete největší blaženost, poznání, mír a nesmrtelnost právě nyní v tomto životě a ne-li již v tuto **chvíli**.

Kabír řekl: vysloví-li někdo Ram-Ram i ve snu, udělám mu rád pro denní potřebu pár bot ze své kůže. Kdo může popsat slávu jména Páně? Kdo může vskutku porozumět velikosti a nádheře svatých jmen božích? Ani **Párvatí** – Božská Matka, družka Pána Šivy nemohla popsat přiměřenými slovy vznešenost a pravý význam jména božího. Kdo zpívá Jeho jméno nebo slyší je opěvovat, je nevědomky pozdvihován do vznešených duchovních výšin. Ztratí tělesné vědomí, noří se do radosti, pije božský nektar nesmrtelnosti. Je opojen božstvím. Opakování božího jména činí uctíváče schopným, aby cítil přítomnost boží, slávu boží, božské vědomí, v sobě a ve všem. Jak sladké je jméno Hariho. Jak mocné je jméno Páně. Kolik radosti, míru a síly dává Jeho jméno každému, kdo ho opakuje. Požehnaní, kdo opakují jméno boží, protože budou osvobozeni od koloběhu zrození a smrti a dosáhnou nesmrtelnosti.



Pándavové neuhořeli, třebaže Lakšagriha, v níž žili, byla spálena, protože měli obrovskou víru ve jméno Hariho. Gópalakúm oheň neuškodil a neublížil, když vypukl veliký požár, protože měli nesmírnou víru ve jméno Páně. Hanumán neuhořel, ačkoli rakšasové mu zapálili ocas, protože nesmírně věřil ve jméno Rámovo. Prahlada neuhořel, protože se utekl ke jménu Hariho. Sítě oheň neublížil, ačkoli musela podstoupit zkoušku ohněm, aby dokázala svoji nevinnost, protože jméno Rámovo bylo jejím jediným útočištěm. Palác Vibhíšanův nevyhořel, když celá Lanka lehla popelem, protože měl nesmírnou víru ve jméno Šrī Rámy. Taková je sláva jména Páně.

## DOBRODINÍ DŽAPY

Džapa zastavuje sílu myšlenkového proudu směřujícího k věcem. Nutí mysl, aby směřovala k Bohu, k dosažení věčné blaženosti. Případně pomáhá k dosažení **daršanu** – zjevení Boha. Mantra čaitanja, tj. moc utajená v mantře, je skrytá v každé mantře. Kdykoli sádhaka čili duchovní čekatel ukazuje nedostatek energie ve své sádhaně, duchovní cestě, mantra šakti, tj. síla mantry posílí jeho sádhana šakti, tj. sílu sád hany. Neustále a na řadu měsíců prodloužené opakování **vyrývá nové prohlubně v mysli i v mozku.**

Během džapy všechny božské vlastnosti stále plynou z Boha do vaší mysli, obdobně jako olej teče z jedné nádoby do druhé. Džapa proměňuje povahu mysli a naplňuje ji sattvou.

Džapa mění mentální podstatu z vášnivosti do čistoty, z rāžas do sattvy. Uklidňuje a posiluje mysl, činí ji introspektivní,

tj. do sebe obrácenou. Zastavuje navenek obrácené tendence mysli. **Vykoření všechny zlé myšlenky a sklony.** Vyvolává odhodlanost a sebekázeň. Případně vede k přímému zjevení Boha – daršanu, išta dévata čili ochranného božstva nebo zážitku Boha.

Mysl se očistí vytrvalou džapou a uctíváním. Naplní se dobrými a čistými myšlenkami. Opakování mantry a uctívání posiluje dobré samskáry, tj. stopy dojmů v mysli. Jak člověk myslí, takový se stane. To je psychologický zákon. Mysl člověka, který se cvičí v myšlení dobrých myšlenek, vyvine tendenci k myšlení dobrých myšlenek. Jeho charakter se zformuje a promění neustále dobrým myšlením. Když mysl během džapy přemýšlí a uctívá obraz Pána, mentální podstata skutečně přijme na sebe tvar obrazu. Dojem věci zůstane v mysli. To se nazývá samskára. Když se to velmi často opakuje, samskáry zesilují a tvoří se tendence neboli zvyk mysli. Kdo udržuje myšlenky na božství, promění se sám skutečně v božstvo neustálým myšlením a meditací o NĚM. Jeho bháva se očistí a zbožští. Meditující a meditované, uctíváče a uctívané, myslitel a myšlenka stanou se jedno a totéž. To je samádhi. Je to ovoce uctívání čili **upásany**, tj. zbožné meditace nebo provádění džapy.

Tiché opakování božího jména HARI ÓM nebo ŠRÍ RÁM je velká vzpruha a mocný lék proti všem obtížím. Nemá se nikdy zastavit za jakýchkoli okolností – ani na den. Je jako potrava. Je to duchovní potrava pro hladovou duši. Pán Ježíš řekl: „Ne samým chlebem živ jest člověk, ale může žít jen ze jména božího“. Můžete žít z pití nektaru, který vámi proudí během džapy a meditace. Dokonce pouhé mechanické opakování mantry má veliký účinek – očišťuje mysl. Slouží jako vrátný, kdykoli nějaké světské myšlenky chtějí vstoupit do mysli. Ihned je může

zahnat a připomenout si mantru. I při mechanickém opakování s ní část myslí pracuje.

Vyslovíte-li slovo výkaly či moč, když váš přítel právě jí, může náhle zvrátit potravu. Myslíte-li na gharam pakory, tj. horké pakory, sběhnou se vám sliny. V každém slově je síla. Když je tomu tak s obyčejným slovem, jak mnohem větší síla musí být ve jménu božím HARI, RÁMA, ŠIVA, nebo KRŠNA.

Opakování nebo myšlení Jeho jména má ohromný účinek na mysl. Proměňuje mentální substanci, čittu, překrývá stará zla samskáry v mysl, proměňuje asurickou čili ďábelskou povahu a přivádí uctívatele tváří v tvář Bohu. Ó, skeptičtí a vědečtí ateisté! Probuďte se, otevřete oči. Zpívejte stále Jeho jméno. Zpívejte. Pouze **náma smarana**, připomínání si jména, je prosta obtíží a nesnází. Je snadná, pohodlná a jednoduchá. Proto se o ní říká, že je hlavní nebo králem všech sádhan, tj. prostředků k zažití Boha.

Když opakuje Jeho jméno, musíte dávat najevo z hloubi svého srdce **ananja bhakti**, tj. neustupující oddanost k Bohu, bez lásky k jakékoli jiné věci. Musíte vypudit všechny jiné světské myšlenky ze své mysli. Naplňujte mysl pouze a jedině myšlenkami na Boha. Musíte bojovat. Musíte se tvrdě namáhat. Zůstávejte zcela zaujati jedině Jím, musíte mít **avjabhičáriní bhakti**, tj. uctívání a milování pouze jedné věci, nějakého zvláštního aspektu Pána.

Milovat Pána Kršnu tři měsíce, Rámu další tři měsíce. Šakti šest měsíců, Hanumána nějaký čas, Pána Šivu nějaký čas – není dobré. To je **vjabhičáriní bhakti**, tj. nestálá láska. Milujete-li Kršnu, milujte Ho jediného až do konce.

Právě tak, jako vidíte dřevo v židli, stolu, lavici, holi, poličce atd., tak zřete pouze antarátmá, avjakta, skrytého Kršnu v květině, stromu, ovoci, podvodníkovi a ve všech věcech. To je ananja bhakti – výhradní láska k Bohu. To je **parbhakti**, tj. nejvyšší Láska.

Jako si připomínáte všechny vlastnosti svého syna, když si myslíte jeho jméno, např. Višvanáthan, tak si máte připomínat vlastnosti boží jako Všemohoucnost, Vševědoucnost, atd. když si myslíte Jeho jméno.

Opakujete-li mantru, mějte sattvickou bhávu neboli šuddha bhávu, tj. čisté myšlení, správný mentální postoj. Bháva smýšlení se pomalu dostaví, když očištný proces pokračuje. I pouhé mechanické opakování má velmi veliký účinek. Vibrace mysli, způsobené opakováním, očišťují čittu, tj. podvědomou mysl a přinášejí čitta šuddhi, tj. čistotu mysli.

Začátečník má mít **džapa málu** – čili růženec. Později se může uchýlit k manasika džapě, tj. k mentálnímu opakování. Opakuje-li někdo mantru šest hodin denně, jeho srdce se rychle očistí. Může tu čistotu přímo pociťovat. Musíte mít velikou víru ve svou guru mantru, tj. mantru obdrženou od učitele. Musíte ji také udržovat v **tajnosti**.

Čím kratší mantry užíváte, tím větší bude vaše síla koncentrační. Ze všech manter je nejlepší Ráma náma, jméno Rámovo. Taky se snadno opakuje.

# III. KAPITOLA

## – MANTRY

### PRANAVA

ÓM – AUM je všechno. ÓM je jméno nebo symbol Boha Íšvary čili brahma. On je pravé jméno pro vás, On zastírá celou trojnásobnou zkušenost člověka. ÓM zastupuje všechny světy jevů. Svět existuje v ÓM a rozpouští se v ÓM. V AUM představuje -A- fyzickou úroveň. U- představuje astrální a mentální úroveň, svět inteligentních duchů, všechna nebesa, -M- představuje celý stav hlubokého spánku a vše, co je neznámé v bdělém stavu, vše co je za dosahem intelektu. ÓM představuje vše, ÓM je základnou vašeho života, myšlení a inteligence – ÓM je všechno. Všechna slova označující věci jsou soustředěna v ÓM. Tudíž celý svět vyšel z ÓM, spočívá v ÓM a rozpívá se v ÓM. Jakmile se posadíte k meditaci, zazpívejte ÓM hlasitě třikrát nebo šestkrát nebo dvanáctkrát. To zapudí všechny světské myšlenky z mysli a odstraní vikšépa, neklid mysli. Pak začněte opakovat ÓM v mysli.

### ÓM

Džapa ÓM, pranava džapa, opakování ÓM, má velký vliv na mysl. Pronášení svaté slabiky zaujalo pozornost Evropanů, od daných učení Východu. Vibrace vyvolané tímto stavem jsou tak

mocné, že uchýlí-li se někdo k němu vytrvale, mohou způsobit zřícení nejvyšší budovy. Zdá se to k neuvěření, dokud se to nezkusí, ale kdo se jednou o to pokusil, snadno pochopí, jak hořejší tvrzení je pravdivé a naprosto správné. Zkoušel jsem sílu těchto vibrací a mohu naprosto věřit, že účinek by byl takový, jak se tvrdí.

Vysloveno tak, jak se píše, bude mít na žáka jistý účinek.

Ale vysloveno správným způsobem, povzbuzuje

**a proměňuje každý atom fyzického těla,**

**zavádějíc nové vibrace a sestavy**

**a probouzejíc spící sílu těla.**

## HARI NÁMA

Každá mantra má následujících šest částí: Dostal ji inspirovaný rši, který poprvé zažil **Nadžá** díky této mantře a pak ji dal jiným. Je věštcem oné mantry, např. mudrc **Višvámitra** je ršim pro **Gájatri**. Dále má veršovanou časomíru. Potom je důležité a zvláštní **dévata** čili vládnoucí božstvo mantry. Mantra má též bídžu čili semeno. To dává mantře zvláštní moc. Je esencí mantry. Každá mantra obdržela svoji speciální šakti – sílu a konečně má **kílaka** čili **kolík**. Ten ucpává **mantra čaitanju**, tj. spící moc mantry, skrytou v ní. Jakmile se kolík odstraní vytrvalým a prodlouženým opakováním jména, skrytá čaitanja, vědomí síly, se projeví. Uctívateli se dostane **daršan** a čili zjevení jeho **išta dévata**, vyvoleného ochranného božstva.

Mananat trajaté iti mantraha-manana, stálé myšlení nebo vzpomínání, kterým je člověk ochraňován nebo osvobozen, je

mantra. Mantra vede k uskutečnění, zažití jejího vlastního ochranného božstva išta dévata. Takže prakticky řečeno išta dévata a mantra je jedno a totéž. Pouhé připomenutí si Hariho jména ničí všechny nahromaděné hříchy z různých zrození.

**Harér Náma Harér Náma  
Harér námaiva kévalam  
Kalau nastjéva nastjéva  
nastjéva gatiranjatha**

Což znamená: V tomto železném – černém věku (kali juze) existuje pouze jméno Hari, Hari, Hari – v kali juze není jiného prostředku, jiné cesty a žádného jiného způsobu k dosažení osvobození. I hříchy největšího z hříšníků zničí vyslovení jména Hariho. Nejen to, ale vyslovováním Jeho jména nabudeme **věčného bezpečí**, zažití Nadjá a věčného štěstí. V tom je významnost Hari náma.

**Ráma na sakahin náma gungai** – Ani Ráma, Bůh sám, nemůže popsat velikost náma – Co potom říci o nás?

**Kali juga kévala námádhara** – jediná opora v železném věku je jméno boží. Není jiného prostředku, jednoduššího a snazšího k dosažení věčného štěstí a míru.

Je známo, že vyslovováním božského jména i v obráceném znění v případě RÁMA – MARA se veliký lupič Válmiiki stal samotným bráhmanem.

Když tak účinkuje **ultanáma**, tj. obrácené jméno boží, kdo může vyslovit slávu správného jména? Známy indický básník Gósvámí Tulsídásdí praví: Uctívání jména Rámy nikdy není zbytečné, stejně jako cvičení se v plavání v dobách chlapectví

je velkou pomocí někdy v budoucnosti. Ať vzpomeneme na Rámu v dobré či špatné náladě, určitě to bude mít dobrý účinek, tak jako semena dají dobrou žeň, ať jsou na poli rozhozena dobře nebo špatně.

Ti, kdo tomu nevěří, mohou udělat zkoušku a pak dělat, jak se jim zlíbí nebo jak myslí. Není vůbec moudré mrhat časem na pouhé důvody a marné diskuse. Život je krátký, čas letí, tělo neustále odumírá. Můžete jen získávat a získávat provádějící džapu nebo náma smaranu, tj. opakování nebo připomínání si jména božího.

## KALI SANTARANA UPANIŠADA

Na konci dvapara jugy se rši Nárada přiblížil k Brahmovi, Stvořiteli a otázal se: **Ó, Pane, jak budu moci překročit kali jugu**, putuje po tomto světě?

Brahma odpověděl: Naslouchej tomu, co **šruti** tají a skrývají, čím člověk může překročit sansáru v kali juze. Člověk může se-třásti zlé účinky kali pouhým vyslovováním jména Pána Nárájany.

**Haré Ráma Haré Ráma  
Ráma Ráma Haré Haré  
Haré Kršna Haré Kršna,  
Kršna Kršna Haré Haré**

Těchto šestnáct jmen nepochybně zničí zlé účinky kali jugy, odstraní **ávaranu** čili zakrývající závoj nevědomosti džívy obklopeného šestnácti kály – paprsky. Potom jako slunce, které



zazáří plným jasem, když se mraky rozptýlí, parabrahma – Nejvyšší sám bude zářit v plné nádheře.

Nárada se tázal dále: Ó, Pane, mohu poznat pravidla, kterých je nutno dbáti při opakování manter? Brahma odpověděl: Není žádných pravidel. Kdokoli v **čistém** nebo **nečistém** stavu je stále vyslovuje, dosáhne **salókjí** (téhož světa), **samípjí** (blízkosti), **sarúpjí** (téhož tvaru) nebo **sajudáží** (splnutí s brahma).

Kdokoli vysloví tři a půl krórukrát, tj. 35 miliónkrát (jeden výhodindický krór je 10 miliónů) tuto mantru, složenou ze šetnácti jmen, bude zproštěn i hříchu zabití bráhmana. Bude očištěn od hříchu krádeže zlata, bude očištěn od hříchu obcování se ženou z nízké kasty, bude očištěn od hříchu zla, učiněného pitřum, tj. duchům předků, dévům a lidem, ačkoli se vzdal všech hříchů, ihned **bude zproštěn všech pout a dosáhne mukti**, tj. osvobození.

Toto je Kali santarana upanišada z Kršna Jadžurvédu. V Bengálsku tuto mantru opakuje velký počet lidí, bengálští vaišnavisté jí dávají přednost.

Óm, Sóham, Šivóham, Aham brahma ssmi jsou **mókša mantry**, tj. vedou k osvobození. Pomohou vám dosáhnout zažití Nadjá.

Óm Šrí Rámája Namaha, Óm namó bhagavaté Vásudévája jsou **saguna mantry**, které vás uschopňují dosáhnout nejprve saguna realizace, tj. Boha s přívlastky a konečně nirguna realizace, tj. bez přívlastků.

Mantra pro vyléčení bodnutí škorpiónem nebo uštknutí hadem se musí opakovat ve dnech zatmění, aby se rychle dosáhlo mantra siddhi, tj. okultní síly mantry – musíte stát ve vodě a opakovat mantru. To je nejmocnější a účinné, ale mantra může být opakována i v obyčejných dnech pro dosažení mantra siddhi. Této siddhi proti uštknutí hadem a bodnutí škorpiónem

můžete dosáhnout do čtyřiceti dnů. Opakujte mantru s vírou a zbožností – pravidelně. Posadte se k opakování časně ráno po koupeli, zachovávejte brahmačárju a žijte 40 dní jen o mléce a ovoci nebo omezte potravu.

Chronické choroby můžete léčit mantrami – zpívání manter tvoří mocné duchovní vlny čili božské vibrace, mantry pronikají fyzická a astrální těla pacientů a odstraňují původní příčiny utrpení.

Naplňují buňky čistou sattvou čili božskou energií, ničí mikroby a oživují buňky a tkáň. Jsou to nejlepší a nejmocnější antiseptika a ničitelé zárodků. Jsou mocnější než ultrafialové nebo Roentgenovy paprsky.

Mantra siddhi nesmí být použita k poškození jiných. Kdo ji tak zneužije, bude tím nakonec sám zničen.

Ti, kdož užívají síly mantry k léčení hadího uštknutí, bodnutí škorpiónem a chronických nemocí, nesmějí přijímat dary v žádné formě nebo peníze – musí být absolutně nezištní. Nesmějí přijmout ani ovoce, ani šatstvo. Ztratí sílu, jestliže ji používají k sobeckým účelům. Jsou-li absolutně nezištní, slouží-li lidem se **sarvátmábhávou**, smýšlením, že Bůh je ve všem, jejich síla bude z milosti boží stále vzrůstat.

Kdo dosáhl mantra siddhi, může vyléčit hadí uštknutí nebo bodnutí škorpiónem nebo každou chronickou nemoc pouhým dotknutím se postižené části. Když je někdo uštknut kobrou, pošle-li telegram mantra siddhovi, tj. člověku, který má sílu mantry – ten recituje mantru a uštknutý se uzdraví. Jak veliký to zázrak, nedokazuje to strašnou sílu mantry?

Dejte se zasvětit do mantry svým guruem. Nebo se modlete ke svému ochrannému božstvu a začněte dělat džapu určité mantry, je-li vám nemožno dostat gura.

Kéž jsou z vás ze všech mantra jógini s mantra siddhi. Kéž se stanete všichni dobrodinci světa jako božští uzdravovatelé s pomocí manter, kéž se ustaví všude na světě střediska božského léčení mantrami.

## DŽAPA VIDHANA

Džapa je opakování posvátné mantry neboli jména Páně s citem a správným myšlením. Džapa odstraňuje nečistoty mysli, ničí hříchy a přivádí uctívatele tváří v tvář Bohu. Každé jméno boží je naplněno nesčetnými silami. Jako oheň má přirozenou vlastnost spalovat věci, tak jméno boží má moc spalovat hříchy a žádosti. Sladší nad sladkosti, lepší nad všechny dobré věci, čistší nad vše čisté je jméno Páně. Jméno boží je člun k překročení oceánu zrození a smrti, je to zbraň ke zničení mysli. Stálé a opětovné opakování mantry plodí velkou duchovní sílu a postihuje duchovní samskáry, čili vtisky dojmů v mysli. Opakování mantry probouzí vibrace a tyto vibrace dávají vznik určitým tvarům. Opakování ÓM NAMA ŠIVÁJA dává vzniknout v mysli tvaru Pána Šivy, opakování ÓM NAMÓ NÁRÁJANÁJA dává vzniknout tvaru Pána Hariho.

Sláva jména božího nemůže být založena na rozumování a intelektu, může být určitě zakusena nebo zažita jedině uctíváním, vírou a neustálým opakováním. Džapa je trojího druhu: totiž **manasika** džapa čili mentální opakování, **upámšu** džapa čili šeptané nebo mumlané opakování a **vaikhari** džapa čili hlasité, slyšitelné opakování.

Mentální opakování, čili manasika je mocnější než hlasitá džapa. Vstávejte před východem slunce, to se nazývá **brahma muhúrta**, to je doba nejpříznivější pro meditaci a džapu a provádějte džapu dvě hodiny.

Nemůžete-li se vykoupat, omyjte si ruce, nohy, tvář i tělo a posaďte se k džapě. Sedíte obráceni tvář k severu nebo k východu, to zvyšuje účinnost džapy.

Sedíte na sedadle z trávy kuša nebo na jelení kůži nebo na vlněné houni. Prostřete přes ni kus plátna – to uchovává tělesnou elektřinu.

Pomodlete se před započítím džapy.

Sedíte v pevné pozici, mějte **ásanadžaja** čili vítězství nad pozicí – musíte být schopni sedět v padma-, siddha- nebo sukhá-saně po 3 hodiny na jeden ráz.

Opakujete-li mantru, mějte pocit neboli mentální postoj, že Pán sídlí ve vašem srdci, že **sattva** čili čistota proudí z Pána do vaší mysli, že mantra očišťuje vaše srdce, ničí žádosti, chtivost a zlé myšlenky.

Nedělejte džapu chvatně jako nádeník, pospíchající, aby ukončil svou práci – dělejte ji pomalu s citem, s jednobodovou myslí a prostomyslnou zbožností.

Vyslovujte mantru přesně a bez chyb – neopakujte ji příliš rychle ani příliš pomalu. Neužívejte ukazováčku při přebírání růžence, užívejte palce, prostředního prstu a prsteníku. Když přepočítáte celý růženec, obraťte ho a jděte nazpět – nepřekračujte Méru, tj. vrchol nebo dělicí zrno mezi začátkem a koncem růžence. Přikryjte si ruku ručníkem.

Budte bdělí! Udržujte během džapy bdělou pozornost. Vstaňte, když se o vás pokouší spánek a pokračujte v džapě

ve stoje. Odhodlejte se, že dokončíte určitý minimální počet mál, než vstanete ze sedadla.

**Mála** čili růženec je **bič**, pohánějící mysl směrem k Bohu. Občas dělejte džapu bez růžence. Dělejte ji podle hodin. Cvičte meditaci současně s džapou. To je džapa sahita dhjána.

Postupně džapa odpadne a bude pokračovat pouze meditace. To je džapa rahita dhjána.

Cvičte džapu denně čtyřikrát – v časném ránu, v poledne, večer a v noci.

Uctívač Pána Višnu má opakovat  
ÓM NAMÓ NÁRÁJANÁJA

Uctívač Pána Šivy  
ÓM NAMA ŠIVÁJA

Uctívač Pána Kršny  
ÓM NAMÓ BHAGAVÁTÉ VÁSUDÉVÁJA

Uctívač pána Rámy  
ÓM ŠRÍ RÁMÁJA NAMAHA nebo  
ÓM ŠRÍ RÁMA DŽAJA RÁMA DŽAJA DŽAJA RÁMA

Uctívač Déví má opakovat Gájatří mantru nebo Durga mantru. Lepší je držet se pouze jediné mantry.

Zřete své vyvolené božství v Kršnovi, Rámovi, Šivovi, Durze, Gájatří a v každém.

Pravidelnost v džapa sáadhaně je nejpodstatnější. Sedte na tomtéž místě ve stejnou dobu.

**Purasčarana** je opakování mantry **akšáralakša**, to je sto tisíckrát, kolik je v ní písmen, jeden lakh na každé písmeno (jeden lakh je sto tisíc).

Džapa se musí stát zvykem. **Dokonce i ve snu musíte dělat džapu.**

Džapa jóga je nejsnadnější, nejrychlejší, nejbezpečnější, nejjistější a nejlacinější cesta zažití Boha.

SLÁVA PÁNU, SLÁVA JEHO JMÉNU,  
Ó, ČLOVĚČE, UTEČ SE KE JMÉNU

– NÁMA a NÁMÍ, jméno a jmenovaný – jsou neodlučitelní.

## MANTRY PRO DŽAPU

- |   |                |
|---|----------------|
| 1. ÓM ŠRÍ MAHÁ GANAPATAJÉ<br>NAMAHA   | – Pán Ganapati |
| 2. ÓM NAMA ŠIVÁJA   | – Pán Šiva     |
| 3. ÓM NAMÓ NÁRÁJANÁJA   | – Pán Hari     |
| 4. HARI ÓM  | – Pán Hari     |
| 5. HARI ÓM TAT SAT  | – Pán Hari     |
| 6. HARÉ RÁMA HARÉ RÁMA<br>RÁMA RÁMA HARÉ HARÉ<br>HARÉ KRŠNA HARÉ KRŠNA<br>KRŠNA KRŠNA HARÉ HARÉ | – Pán Hari     |
| 7. ÓM NAMÓ BHAGAVATÉ<br>VÁSUDÉVÁJA  | – Pán Kršna    |
| 8. ÓM ŠRÍ KRŠNÁJA GÓVINDÁJA GÓPÍDŽANA<br>VALLABHÁJA NAMAHA                                      | – Pán Kršna    |

9. ÓM ŠRÍ KRŠNÁJA NAMAHA – Pán Kršna
10. ÓM ŠRÍ RÁMA DŽAJA RÁMA DŽAJA  
DŽAJA RÁMA – Pán Ráma
11. ÓM ŠRÍ RÁMÁJA NAMAHA – Pán Ráma
12. ÓM ŠRÍ SÍTA-RÁMAČANDRABHJÁM  
NAMAHA – Pán Ráma
13. ŠRÍ RÁMA RÁMA RAMÉTI, RÁMÉ RÁMÉ  
MANÓRÁMÉ SAHASRANÁMA TATTULJAM,  
ŠRÍ RÁMA NÁMA VARANANÉ – Pán Ráma
14. APADAMAPAHARTARÁM DATARÁM  
SARVASAMPADAM LÓKABHI-RÁMAM  
ŠRÍ RÁMAM BHÚJÓ BHÚJÓ  
NÁMAMJÁHAM – Pán Ráma
15. ARTANAMARTIHANTARÁM BHITANÁM  
BHITINÁ-SANAM, DVIŠATAM  
KALADANDAM TAM ŠRÍ RÁMAČANDRAM  
NÁMAMJÁHAM – Pán Ráma
16. RÁMÁJA RÁMABHADRÁJA RÁMAČANDRÁJA  
VÉDHASÉ RAGHUNÁTHÁJA NÁTHÁJA SÍTÁJA  
PATAJÉ NAMAHA – Pán Ráma
17. SÍTA RÁM RÁDHÉ ŠJÁM  
RÁDHÉ KRŠNA – Džugal mantra
18. ÓM ŠRÍ RÁMA ŠARANAM MAMA – Šaranagatí mantra
19. ÓM ŠRÍ KRŠNA ŠARANAM MAMA – Šaranagatí mantra
20. ÓM ŠRÍ SÍTA-RÁMA ŠARANAM  
MAMA – Šaranagatí mantra
21. ÓM ŠRÍ RÁMAČANDRA ČARANAU  
ŠARANAM PRAPADJÉ – Šaranagatí mantra

22. ÓM ŠRÍMAN NÁRÁJANA-ČARANAU  
ŠARANAM PRAPADJÉ – Šaranagatí mantra
23. SAKRIDÉVA PRAPANNAJA TAVÁSMÍTI  
ČA JÁČATÉ, ABHAJAM SARVA-BHUTÉBHJÓ  
DADÁMJÉTAD VRATAM MAMA – Šaranagatí mantra
24. ÓM ŠRÍ HANUMANTÉ NAMAHA – Šrí Hanumán
25. ÓM ŠRÍ SARASVATJAI NAMAHA – Šrí Sarasvatí
26. ÓM ŠRÍ KÁLIKÁJAI NAMAHA – Šrí Káliká
27. ÓM ŠRÍ DURGÁJAI NAMAHA – Šrí Déví
28. ÓM MAHÁLAKŠMÍJAI NAMAHA – Šrí Lakšmí
29. ÓM ŠRÍ ŠARAVANA  
BHAVÁJA NAMAHA – Pán Subrahmanja  
neboli Kartikéja
30. ÓM TRJAMBAKAM JADŽÁMAHÉ  
SUGANDHIM PUŠTIVARDHANAM,  
URVARUKAMIVA BANDHANÁN  
MRTJÓR MUKŠÍJA MÁMRTÁT – Mahámrtjuňdžája  
mantra

Védantické formule

31. ÓM SÓHAM
32. ÓM AHAM BRAHMA ASMI
33. ÓM TATTVAM ASI
34. ÓM ŠRÍ TRIPURASUNDARJAI  
NAMAHA – Tripura sundarí
35. ÓM ŠRÍ BÁLÁ PARAMÉŠVARJAI  
NAMAHA – Šárada



## SLÁVA MANTER

Mantra je božstvo. Mantra a její ochranné božstvo jsou jedno. Mantra sama je dévata, to jest božstvo, které splňuje přání. Mantra je božská moc déví šakti, projevující se ve zdravém těle. Stálé opakování mantry s vírou, zbožností a čistotou rozmnožuje šakti čili sílu žáka, očisťuje a probouzí mantra čaitanju – blaženost utajenou v každé mantře a propůjčuje sádhakovi mantra siddhi, tj. osvícení, svobodu, mír, věčnou blaženost a nesmrtelnost.

Stálým opakováním mantry sádhaka vsává ctnosti a síly ochranného božstva mantry. **Opakování Súrja mantry** propůjčuje zdraví, dlouhý život, životní sílu, téžčas čili skvělost – odstraňuje všechny nemoci z těla i očí. Žádný nepřítel nemůže ublížit. **Opakování Áditja hrdája** v časném ránu je vysoce prospěšné. Pán Ráma zvítězil nad Rávanou opakováním Áditja hrdája, kterou mu poradil Agastja rši.

Mantry mají formu chvalořečení a dovolávání se božstev, úpěnlivé prosby o pomoc a milosrdenství. Některé mantry ovládají zlé duchy a poroučejí jim. Rytmické vibrace zvuku dávají vznik tvarům. Opakování manter dává vzniknout tvarům postav jednotlivých božstev.

**Opakování Sarasvatí mantry ÓM Šrí Sarasvatjai namaha** vám propůjčí moudrost a inteligenci, učiní z vás vzdělance. Dostane se vám inspirace a budete psát básně. Stanete se velkým učencem.

**Opakování ÓM Šrí Mahálakšmijai namaha** vám udělí bohatství a odstraní chudobu.

**Ganéša mantra** odstraní překážky při každém podniku, udělí vám moudrost i siddhi, bohatství atd.

**Mahámrtjuňdžája mantra** odstraní nehody, nevyléčitelné nemoci a neštěstí, propůjčuje dlouhý život a nesmrtelnost – je to mókša mantra, vedoucí k osvobození. Kdo dělá džapu této mantry denně, bude se těšit dobrému zdraví, dlouhému životu a dosáhne nakonec mókša – osvobození. Klaním se Tříokému Pánu Šivovi, plnému sladké vůně, který živí lidské bytosti. Kéž mne osvobodí od pout sansáry a smrti, tak jako zralá okurka se odděluje od stonku, a kéž mne upevní v nesmrtelnosti – to je smysl mahámrtjuňdžája mantry.

**Opakování Subrahmanja mantry Óm Šrí Šaravanabhavája namaha** dává úspěch v jakémkoli podnikání a učiní vás slavnými. Zapudí zlé vlivy a duchy.

**Opakování Šrí Hanumánovy mantry Óm Šrí Hanumaté namaha**, dává vítězství a sílu.

**Opakování pañcadakšára a šódašakšára (Šrí vidja)** vám dá bohatství, moc, svobodu atd., dá vám, cokoliv si přejete. Musíte se však naučit této vidja jedině od gurma.

**Opakování Gájatří** nebo **Pranavy** nebo **Óm nama Šivája, Óm namó Nárájanája** nebo **Óm namó bhagavaté Vásudévája** 125 tisíckrát s citem, vírou oddaností, udělí vám **mantra siddhi**, tj. ovládnutí božstva mantry, takže božstvo prokazuje svoji přízeň ctiteli, kdykoli jej vyzývá.

## PRAKTICKÉ POMŮCKY K DŽAPĚ

Nyní toho víte dosti o džapa józe a slávě jména – nuže počněte se skutečnou sádhanou v tuto chvíli. Dále podávám několik praktických pokynů, velmi užitečných pro denní sádhanu, tj. cvičení. Poznamenejte si je a dbejte jich pečlivě.

### 1. *Pevně stanovené hodiny*

Nejúčinnější doba je svítání (brahmamuhúrta) a soumrak, kdy převládá sattva – pravidelnost a systematicčnost jsou důležité.

### 2. *Určité místo*

Je velmi výhodné sedět vždy na tomtéž místě – neměňte je každou chvíli.

### 3. *Pevná pozice*

Pohodlná ásana – pozice pomáhá ustálit mysl, ovládnout radžas a pomáhá koncentraci.

### 4. *Sedte tváří k severu nebo k východu*

To vytváří jemný vliv a zvyšuje účinnost džapy.

### 5. *Sedadlo*

Užívejte jelení kůže nebo rohožky z trávy kuša nebo vlněné houně – pomáhá to uchovat elektřinu těla.

6. *Opakujte povznášející modlitbu*

Vzývání pomocí ochranného božstva patřičnou modlitbou vzbuzuje pravou sattvika bhávu – čisté myšlení.

7. *Jasná výslovnost*

Pak začněte džapu, vyslovujte mantru přesně a bez chyb.

8. *Ostražitost a bdělý postoj*

To je velmi důležitý bod – budete čerství a čilí na začátku, pak se mysl počne nevědomky toulat a přepadne vás dřímota, udržujte se velmi bdělí až do konce.

9. *Růženec (mála)*

Užívání růžence pomáhá bdělosti a působí jako povzbuzení k vytrvalému provádění džapy. Rozhodněte se, že dokončíte určitý počet růženců.

10. *Obměny džapy*

Jsou nutné pro zachování zájmu, vyhnutí se únavě a působí proti jednotvárnosti – chvíli opakujte nahlas, pak mumlavě a občas opakujte mantru jen mentálně.

11. *Meditace*

Souběžně s džapou myslíte na Pána, jako by byl přítomen před vámi a malujte si Jeho krásnou podobu. Toto cvičení velice přispívá k účinnosti nebo síle vaší sádhany.

### 12. Závěrečná modlitba a odpočinek

Toto je důležité – po ukončení džapy neopouštějte ihned místo, nemíchejte se mezi lidi a nevrhejte se do světské činnosti – sedněte velmi tiše nejméně deset minut, polohlasně se modlete a myslíte na Pána a přemýšlejte o Jeho nekonečné lásce, potom po oddaném padnutí na zem, opusťte své místo a začněte se zabývat běžnými povinnostmi. Duchovní vibrace zůstanou tak nedotčeny.

Pokračujte v sádhaně s vytrvalostí a houževnatostí bez přerušování a dosáhněte slavného cíle života a zažijte nejvyšší blaženost.

## PRAVIDLA PRO DŽAPU

1. Vyberte si mantru nebo boží jméno – přednostně tu, kterou vám dal váš guru a opakujte ji desetkrát stoosmkrát, tj. tisícosmdesátkrát denně, tj. denně jednu až deset mál.
2. Užívejte rudrákša nebo tulsí málu o 108 zrneck.
3. Užívejte pouze prostředního prstu a palce pravé ruky při přebírání zrn – ukazováček je zakázán.
4. Nedovolte, aby mála visela pod pupkem. Držte ruku u srdce nebo u nosu.
5. Mála nesmí být viditelná ani vám, ani jiným. Přikryjte ji ručníkem nebo utěrkou, které musí být čisté a denně vyprané.

6. Nepřekračujte Méru, tj. korunu nebo hlavu mály při přebírání zrn – když dojdete na její konec, obraťte ji a počítejte zpátky.
7. Dělejte občas džapu jen v mysli. Když se mysl toulá, přejděte k vyslovované, šeptané nebo mumlavé džapě. Provádějte džapu, kdykoli máte volno, zvláště během **sandhja**, tj. na křižovatkách dne, tj. ráno, v poledne a večer a než jdete spát – vracejte se k mentální džapě tak často jak jen možno.
8. Spojte džapu s rytmickým dýcháním čili pránájámou a meditujte o tvaru svého vyslovovaného božstva – mějte před sebou obraz nebo idol onoho božstva, myslete na smysl mantry, když ji opakuje.
9. Vykoupejte se nebo si umyjte ruce, nohy, obličej a ústa, než se ráno posadíte k džapě, v jinou dobu to není absolutně nutné.
10. Vyslovujte každé písmeno mantry správně a přesně, neopakujte ji ani příliš rychle, ani příliš pomalu – zvyšte rychlost pouze tehdy, když se mysl toulá.
11. Zachovávejte **maunu**, tj. Mlčení a **vyhněte se rozptylování, návštěvám nebo závazkům.**
12. Sedte tvář k severu nebo k východu v oddělené meditační místnosti nebo na nějakém dobrém místě, jako je templ (chrám), břeh řeky nebo pod banjánem neboli posvátným fíkovníkem, tj. pípalovým stromem.
13. Neproste Boha o světské věci. Když uděláte džapu, pociťujte, že se vaše srdce očišťuje a mysl ustaluje silou mantry a z **milosti boží.**

14. Chovejte svou, od gurua obdrženou, mantru v tajnosti, **nikdy svou osobní mantru neprozradte jinému.**
15. Pokračujte v proudu mentrální džapy i v jiných dobách, ať děláte cokoliv.

## GÁJATRÍ MANTRA

ÓM BHÚR BHÚVAH SVAHA –  
TAT SAVITUR VARÉNJAM –  
BHARGÓ DÉVASJA DHÍMAHI –  
DHIJÓ JÓNA PRAČÓDAJÁT

Óm	– symbol parabrahma, Nejvyššího
Bhú	– bhú lóka, fyzická úroveň
Bhúvah	– antarikša lóka, astrální úroveň
Svaha	– svarga lóka, nebeská úroveň
Tat	– To, paramtma, Bůh čili brahma
Savitur	– Íšvara čili Stvořitel
Varénjam	– vhodný, přiměřený, aby byl uctíván nebo vzýván
Bhargó	– odstraňovatel hříchů a nevědomosti, dárce slávy a lesku
Dévasja	– skvoucí (džňána svarúpa), zářící
Dhímahi	– meditujeme
Dhijó	– buddhi, rozum, chápání
Jó	– který, kdo
Na	– naše
Pračódaját	– osvítit, vésti, povzbuzovat

*Meditujeme o slávě Pána, který stvořil tento vesmír, který je hoden uctívání, který je vtělením vědění a světla, který odstraňuje všechny hříchy a nevědomost – kéž osvítí náš rozum.*

Co je to osvícení? Máte **déhátma buddhi**, tj. intelekt, který způsobuje, že se ztotožňujete se svým tělem, že máte omylem tělo za duši – nuže modlíte se k pozeňnané Matce véd, tj. Gájatří, aby vám udělila **šuddha sattva buddhi**, tj. čistý sat-tvický intelekt, který vám pomůže uskutečnit Aham brahma asmi – Já jsem brahma – to je ádvaitický význam Gájatří – pokročilí žáci jógy mohou přijmout tento význam: Já jsem to nejvyšší Světlo světel, které dává světlo buddhi čili intelektu.

V Gájatří mantře je 9 jmen, totiž 1. Óm, 2. Bhúr, 3. Bhúvah, 4. Svah, 5. Tat, 6. Savitur, 7. Varénjam, 8. Bhargah, 9. Dévasja.

Těmito devíti jmény je Pán veleben. Dhímahi znamená uctívání nebo meditaci o Pánu. Dhijó jó na pračódaját je modlitba.

V mantře je pět zastávek – nebo rozdělovacích znamének, totiž za Óm je první, za Bhúr Bhúvah svah je druhé, za Tat Savitur varénjam třetí, za Bhargó dévasja dhímahi čtvrté, za dhijó jó nah pračódaját je páté. Při zpívání nebo při džapě této mantry musíte učinit u každého znaménka malou přestávku.

**Savitar** je ochranné božstvo Gájatří mantry. Oheň (Agni) jsou ústa, **Višvámitra** je rši a Gájatří je metrum. Tato mantra se recituje při obřadu navlékání posvátné bráhmanské šňůry, při cvičení pránájámy a džapy atd. Co je Gájatří, to je **sandhja**, tj. náboženský obřad očišťování, konaný ráno, v poledne a večer. Modlitba, sandhja a Gájatří jsou totožné. Kdo medituje o Gájatří, medituje o Pánu Višnuovi, nejvyšším Pánu vesmíru.

Každý může opakovat Gájatří mantru mentálně, ve všech stavech, i když leží, sedí, chodí atd. Není dopuštěním se



hříchu anebo opomenutím něčeho při této džapě. Každý má provádět **sandhjávandanu** – obřad očišťování s touto Gájatří mantrou třikrát denně, tj. ráno, v poledne, a večer. Jediná Gájatří může být předepsána obecně všem Indům.

Pán nařizuje ve védách – nechť je jedna mantra společná pro všechny, tj. **samanó mantraha**. Tudíž Gájatří by měla být tou jedinou mantrou pro všechny Indy. Tajná nauka upanišad je esencí čtyř véd, zatímco Gájatří se třemi **vjáhrti**, tj. svatými slabikami Bhúh Bhúvah Svaha je esencí upanišad. Je pravým bráhmanem, kdo zná a rozumí Gájatří tímto způsobem. Bez tohoto vědění je šúdrrou, tj. členem nejnižší kasty ten, který ji pozná, třebaže může být velmi zběhlý ve čtyřech védách.

## DOBRODINÍ GÁJATRÍ DŽAPY

Gájatří je matkou véd a ničitelkou hříchů – nic neočišťuje více na zemi i na nebi než Gájatří. Džapa Gájatří nese totéž ovoce jako recitace všech čtyř véd dohromady i s angami, tj. odvětvími. Tato jediná mantra opakovaná třikrát denně, přináší veliké dobro (kaljana) a osvobození (mókšu). Je to nejvyšší mantra véd – ničí hříchy, dává skvělé zdraví, krásu, sílu, život a magnetickou auru v obličeji, tj. brahmickou zář.

Gájatří ničí tři druhy tápa, tj. bolestí a uděluje čtyři druhy purušartha, lidského úsilí totiž: dharmu (spravedlnost), arthu (bohatství), kámu (žádanou věc) a mókšu (osvobození). Ničí tři granthi, tj. uzle nevědomosti – avidju – nevědomost, kámu – chtivost a karman – konání. Gájatří čistí mysl, uděluje upáskovi (uctívateli) ašta siddhi, tj. osmero sil. Gájatří činí člověka

mocným a inteligentním, eventuálně dá osvobození od koloběhu zrození a smrti.

Opakování čili džapa Gájatří přivodí daršana, tj. zjevení a konečně vede k zažití ádvaitického brahma čili k jednotě vědomí, tanmajata, tj. stavu pohlčení Bohem, tallínata, tadrúpata a tadákarata. Žák, který zpočátku prosil Gájatří o Světlo, poznává nyní s překvapující radostí: Já jsem Světlo světel, které osvěcuje buddhi.

Kéž nám Gájatří, požehnaná matka véd, dá pravé porozumění, čistý intelekt, správné chování a správné myšlení, kéž nás vede ve všem našem chování, kéž nás osvobodí od sansárického kola zrození a smrti. Sláva Gájatří, Stvořitelce, Pramáti vesmíru.

## SLÁVA GÁJATRÍ (Manu smrti, kapitola II)

Brahma vydojil z vemen tří véd písmeno A, písmeno U a písmeno M, vytvořil jejich spojením třípísmennou slabiku dohromady se třemi tajemnými vztahy bhúr, bhúvah, svah čili země, obloha, nebesa.

Ze tří véd dále Pán stvoření, nepochopitelně vznešený, postupně vydojil tři verše časomíry – stopy – onoho nevýslovného textu, který počíná slovem Tat a nazval ho Savitří čili Gájatří.

Člověk dvakrát zrozený, který jsa odloučen od davu, zopakuje tisíckrát ony tři (tj. ÓM, **vjáhrti** svaté slabiky bhúr, bhúvah, svah a Gájatří), bude do měsíce osvobozen od velikého provinění, jako had od své kůže.

Tři velká nezměnitelná slova, jimž předchází třípísmenná slabika a následuje Gájatrí, která sestává ze tří veršů, musí být považována za ústa čili hlavní část véd.

Kdokoli bude každodenně po tři roky opakovat bez zanedbání tento svatý text, přiblíží se božské podstatě, bude se svobodně pohybovat jako vzduch a přijme éterický tvar.

Třípísmenná slabika je symbolický obraz – emblém Nejvyššího. **Zadržení dechu** s myslí upřenou na Boha je nejvyšší bohoslužba, nic není vznešenějšího nad Gájatrí, prohlášení pravdy je výbornější než mlčení.

Všechny obřady ustanovené védami, obětování ohni a posvátné oběti pominou, ale za nepomíjitelnou je prohlášena slabika ÓM, nazývaná proto akšára brahma – nesmrtelné brahma. Všechna slova mají být opakována pomalu, bez komolení a s akšára šuddhi, tj. jasnou výslovností – nesmíme pospíchat při provádění džapy – můžete dělat tolik purasčaran (tj. určitý počet džap podle jistých pravidel), kolik chcete – ale dělejte je zvolna a vytrvale.

Čtyři domácí svátosti, které provázejí zmíněné oběti, nevyrovnávají se, i když jsou všechny spojeny, šestnáctině oběti vykonané opakováním Gájatrí.

Samotným opakováním Gájatrí dosáhne bráhman svatosti, ať provádí nebo neprovádí jiné náboženské úkony.

## ČHANDÓGJA UPANIŠADA

Vpravdě všechno stvořené je Gájatrí. Řeč je Gájatrí, slovem se všechno stvořené zachovává. Gájatrí je vskutku složena ze

čtyř stop a má šest charakteristik. Stvořené představuje slávu Gájatří. Brahma, totiž bytost naznačená v Gájatří, je vpravdě prostor obklopující člověka – tento prostor je tentýž jako v člověku (Kap. III, odd. XII).

Vpravdě člověk je jadžňa, tj. oběť. Prvních 24 let jeho života tvoří ranní obřad, protože Gájatří obsahuje 24 písmen a je to Gájatří, skrze níž se ranní obřad vykonává (Kap. III, odd. XVI).

## GÁJATRÍ PURASČARANA

Brahma Gájatří mantra má 24 akšár, tj. písmen. Tudíž jednu Gájatří purasčaranu tvoří 2 400 000-krát opakování čili džapa Gájatří mantry. Pro purasčaranu jsou různá pravidla. Opakujete-li mantru 3 000-krát denně, musíte udržet tento denní počet po všechny dny až dokončíte celých 2 400 000. Vyčistěte tak zrcadlo manasu, tj. myslí od mala – nečistot a připravte půdu pro setí duchovního semene.

Maharášthrové milují Gájatří purasčaranu. V Púně a na jiných místech jsou lidé, kteří provedli purasčaranu několikrát. Pandit Šrí Madan Móhan Malávijadží je zasvěcenec Gájatří purasčarany. Jeho životní úspěch a založení velké indické university v Banárasu lze připsat jeho Gájatří džapě a blahodárné milosti požehnané Matky Gájatří. Svámí Vidjaranja, chvalně známý autor velebené Paňčadáší, prováděl Gájatří purasčaranu. Matka se mu zjevila a udělila mu dar. Svámí Vidjaranja žádal: „Ó, Matko, v Dékkanu je veliký hladomor, dej, aby přšelo zlato, aby se zmírnila nesmírná bída lidu“ – načež tam přšelo zlato. Taková je moc čili šakti Gájatří mantry.

Pouze jógabhraštové, tj. jógini, kteří dosáhli vysokého stupně jógy a lidé s čistou myslí mohou dosáhnout daršana čili zjevení Gájatří, když udělají jenom jednu purasčaranu. Poněvadž myslí veliké většiny lidí v této kali juze jsou plny všelijakých nečistot, je nutno dělat více než jednu purasčaranu, podle stupně znečištění mysli. Čím je mysl nečistější, tím větší počet purasčaran. Pověstný Svámí Madhusúdana Sarasvatí udělal 17 purasčaran Kršna mantry a nedosáhl daršana zjevení Pána Šrí Kršny následkem hříchů, kterých se dopustil zabitím 17-ti bráhmanů v minulých životech. Ale dosáhl zjevení Páně, když byl v polovině 18-té purasčarany. Totéž pravidlo platí i pro Gájatří purasčaranu.

## POKYNY PRO GÁJATRÍ DŽAPU

1. Po dokončení purasčarany provedte havanu, tj. náboženský obřad, nakrmte bráhmany, sádhu a chudý lid, abyste usmířili bohyni.
2. Ti, kdož si přejí dělat purasčaranu, mají žít jen o mléce a ovoci, to dělá sattvickou mysl. Získají tak veliký duchovní užitek.
3. Není žádných omezení jakéhokoli druhu, opakujete-li mantru s **niškáma bhávou**, tj. snaprosto nezištným myšlením, abyste dosáhli mókša, tj. osvobození. Omezení, čili vidhi, tj. příkazy, pravidla nastupují jedině tehdy, když žádáte o světské zisky, když děláte džapu se **sakáma bhávou** se smýšlením, v němž je přání vedoucím motivem.

4. Když se purasčarana provádí na břehu Gangy, pod **ašvat-tha** stromem, tj. posvtným fíkovníkem čili paňčavrksou, mantra siddhi se rychle dostaví.
5. Opakujete-li Gájatří 4 000-krát denně, můžete dokončit purasčaranu za 1 rok 7 měsíců a 25 dní. Děláte-li džapu pomalu, budete potřebovat nejméně 10 hodin, abyste dokončili 4 000 denně. Ať je to jakkoli, musíte denně opakovat vždy stejný počet.
6. Musíte zachovávat přísnou brahmačárju, tj. pohlavní čistotu, děláte-li purasčaranu. Pak dosáhnete snadněji zjevení Gájatří.
7. Zachovávání **akhanda mauna**, tj. nepřerušovaného mlčení během purasčarany je velmi prospěšné. Ti, kdo nedokáží zachovat úplné mlčení, mohou ho zachovávat buď jeden den v měsíci nebo jenom o nedělích.
8. Ti, kdo provádějí purasčaranu, nesmějí vstát z ásány, tj. pozice, dokud nedokončili stanovený počet džap. Také nesmějí měnit pozici.
9. Počítat můžeme s pomocí **mály** – růžence, prstů nebo hodin. Spočítejte si přesně, kolik džap můžete udělat za hodinu. Předpokládejme, že můžete opakovat Gájatří 400-krát za hodinu, pak džapa za deset hodin znamená 10-krát 400, tj. 4 000. Počítáte-li pomocí hodin, více se koncentrujete.
10. Jsou tři obměny tvaru Gájatří – pro meditaci ráno, v poledne a večer. Ale mnozí meditují pouze o pětiváhné Gájatří po celý den.

## IV. KAPITOLA – SÁDHANA

### NUTNOST UČITELE (GURUA)

Guru je nutný. Duchovní stezka je poseta mnohými překážkami. Guru vede žáky bezpečně a odstraní všechny překážky a nesnáze.

Guru, Íšvara, brahma, Pravda a ÓM jsou jedno. Služte guruovi s láskou, dělejte mu radost všemožným způsobem. Upevněte mysl na guruu jako na átma, ~~majíce~~ Nadjá za svůj cíl. To je átma lakšja. Poslouchejte ho slepě. Jeho slova musí být pro vás evangeliem. Jenom tak se zdokonalíte – dosáhnete jeho milosti – není jiné cesty.

Musíte zbožňovat svého guruu, musíte na něho přenášet všechny přívlastky Íšvary a brahma, musíte ho mít za vtěleného Boha. Nesmíte **se nikdy ohlížet po jeho dósách čili vadách**. Musíte v něm vidět jedině božství – jen tak dosáhnete brahma v guruovi a skrze něho.

Fyzický tvar guruu bude pomalu mizet. Zažijete **vjápaka**, tj. **všeprostopujícího átmana v něm a skrze něho**.

Není žádné jiné cesty k překonání zlých světských samskár, tj. stop dojmů v mysli a vášnivé povahy surových, světsky smýšlejících lidí, než osobní styk s guruem a služba jemu. Žák, který s velkou oddaností slouží guruovi v osobních službách, rychle očistí své srdce. To je nejjistější a nejsnadnější způsob očišťovní.

Je lepší dostane-li žák svou mantru od gurua – má to na něj velký účinek. Guru udílí svoji šakti, sílu, současně s mantrou. Nemůžete-li mantru dostat od gurua, můžete si ji podle libosti vybrat a zkoušet ji denně mentálně, s vírou a správným smýšlením opakovat – má to velmi očistný účinek. Dosáhnete zažití Boha.

## MEDITAČNÍ MÍSTNOST

Pokud můžete, mějte místnost uzavřenou na zámek a nedovolujte nikomu do ní vstupovat. Zapalujte v ní ráno a večer kadidlo. Vyzdobte si místnost obrazy Pána Kršny, Pána Šivy, Šrí Rámy nebo Déví. Posadte se v meditační pozici naproti obrazu. Když opakujete mantru, vznikají mocné vibrace, které se uloží v ovzduší místnosti jako **akášické záznamy**. Za šest měsíců pocítíte mír a čistotu atmosféry v místnosti. Bude tam opravdu zvláštní magnetická aura, jste-li upřímní při svém cvičení.

Kdykoli je vaše mysl rozrušena protichůdnými světskými vlivy, posadte se v místnosti a opakujte jméno Páně nejméně půl hodiny. Bezprostředně potom shledáte úplnou změnu myslí. Zkuste to a pocítíte konejšivý duchovní vliv. Nic není tak velkého jako duchovní cesta.

Opakujte jméno Páně se zbožným srdcem. Pak rychle zažijete Boha. To je nejsnadnější způsob v tomto věku. V sádhane musí být **nijama**, tj. pravidla – řád. Musíte ji konat systematicky a pravidelně. Bůh nepotřebuje drahocenných darů. Mnozí věnují milióny rupií na otevření nemocnic a stravoven. Ale nedávají svá



srdce. Bhakta (uctívač) musí mít v srdci všeprostopupujícího Rámu, třebaže vidí vně konkrétní tvar Rámy s lukem a šípy. Ráma jako ÓM je všepromikající. Bůh je **dhjána gamja**, dosažitelný meditací, **anubháva gamja**, čili může být zažit duchovní zkušeností, přímým nazíráním, ale je též **džapa gamja**, dosažitelný džapou.

## BRAHMA MUHÚRTA

Vstávejte ve 4 hodiny ráno (před východem slunce u nás) v brahma muhúrtě, která se velmi hodí pro duchovní kontemplaci a začněte s džapou. V časném ránu po spánku je mysl klidná, čistá a zcela osvěžená. Je jako čistý list papíru a poměrně prostá světských samskár, tj. sklonů a dojmů z vjavaháry, světské činnosti. V této době se nechá velmi snadno formovat. Také atmosféra je v té době více nabitá sattvou, tj. čistou gunou. Omyjte si ruce, nohy a obličej studenou nebo teplou vodou, nemůžete-li se vykoupat. Postačí to. A pak začněte s džapou.

## VÝBĚR IŠTA DÉVATA

Můžete si vybrat za ochranné božstvo Pána Šivu, Kršnu, Rámu, Višnu, Dattatréju, Gájatří, Durgu, nebo Kálí, podle své náklonnosti **nebo po poradě s dobrým astrologem**, který vybere božstvo podle povahy vaší planety a znamení zvířetníku. Každý z vás uctíval některé božstvo v předcházejících zrozeních. Samskáry jsou v podvědomé mysli. Tak každý z nás má přirozený sklon k určitému božstvu. Uctíval-li jste Pána Kršnu

v předcházejícím zrození, přirozeně budete mít náklonnost k Němu v tomto zrození.

Jste-li ve velikých mukách a úzkosti, vyslovíte určité jméno boží. To vám dá nit k nalezení vašeho išta dévata. Když vás bodne štír, vyslovíte možná **Hé Ráma**, jiný zavolá možná **Hé Kršna**, kdežto třetí může vyslovit **Hé Nárájana** a čtvrtý možná **Hé Šiva**. Zvolání určitého jména je následek **púrvasamskáry**, tj. prvotní stopy v mysli, podle toho, koho jste uctívali v předcházejících zrozeních.

## ÁSANA PRO DŽAPU

Sedte v padma-, siddha-, svastika- nebo sukhásaně zpočátku půl hodiny, později postupně až tři hodiny. Do roka můžete mít ásana siddhi – dokonalost v pozici. Jakákoli snadná a pohodlná pozice je ásana.

Držte hlavu, šíji a trup v přímé lince. Rozprostřete čtyřikrát složenou pokrývku na zem, přes ni přehodte kus měkké, bílé látky. To postačí. Můžete-li však dostat dobrou tygří kůži, je to ještě lepší. Tygří kůže má své přednosti. Plodí v těle rychle elektřinu a nedovoluje, aby z těla unikala – je plná magnetismu.

Jste-li v pozici, sedte tváří k východu nebo k severu. Duchovní nováček toto pravidlo musí zachovávat. Obrácení k severu budete ve styku s himlajskými ršiji a budete tajemně obdařeni jejich duchovními proudy.

## PADMÁSANA

Sedte na svém sedadle – dejte pravé chodidlo přes levé stehno a levé chodidlo přes pravé stehno. Ruce držte na kolenou. Sedte vzpřímeně. To je padmásana, velmi vhodná pro džapu a dhjánu – meditaci.

## KAM SE SOUSTŘEĐOVAT

Soustředte se jemně buď na srdeční lotos (anáhata čakru) nebo na prostor mezi obočími (ádžňa čakru). Podle hathajógického učení je ádžňa čakra sídlem mysli. Snadněji mysl ovládnete, soustředíte-li se na ádžňa čakru. Posadte se na své sedadlo, soustředte oči a začněte s džapou nebo s meditací.

Upírání očí na místo mezi obočími se nazývá **bhrumadhja-dršti**. Sedte v padmásaně, siddhásaně nebo svatikásaně ve své medi-tační místnosti a cvičte jemně tento pohled od půl minuty do půl hodiny. Nesmí v tom být nejmenšího násilí. Postupně zvětšujte dobu. Tato jógická krija odstraňuje vikšépa čili zmítání mysli a vyvíjí koncentraci. Pán Kršna předpisuje toto cvičení v kapitole V, verš 27 Bhagavadgíty. Říká se tomu čelní pohled, protože oči jsou upřeny k čelní kosti.

Posadte se na své sedadlo a upírejte pohled na špičku nosu od půl minuty do půl hodiny. Cvičte jemně, nenamáhejte oči. Postupně prodlužujte dobu. To je nosní pohled, čili **násikágradr-šti**. Můžete si vybrat čelní nebo nosní pohled. Cvičte tento pohled, i když jdete po cestě. Dosáhnete podivuhodné koncentrace. Džapa může pokračovat i za chůze.

Někteří žáci se rádi koncentrují s otevřenýma očima, jiní s očima zavřenýma a další zase s očima polozavřenýma. Meditujete-li se zavřenýma očima, nenapadá vám do očí prach a cizí částice. Někteří žáci, které znepokojují světla a chvění víček, dávají přednost koncentraci s otevřenýma očima. Jiné, kteří meditují se zavřenýma očima, brzy překoná spánek. Když se začátečníci zkoušejí koncentrovat s otevřenýma očima, mysl se potuluje.

Užívejte zdravého rozumu a osvojte si tu metodu, která vám nejlépe vyhovuje. Překonávejte všechny nesnáze vhodným inteligentním způsobem. Buďte trpěliví a vytrvalí. Bojujte tvrdě a zvítězíte v duchovní bitvě. Staňte se duchovními hrdiny a oviňte si duchovní vavříny kolem hrdla.

## TŘI SEZENÍ PRO DŽAPU

Je zvláštní, tajemná duchovní síla, podivuhodná magnetická moc v **sandhí** čili v křižovatkách času, to je při východu a západu slunce, kdy se noc stýká se dnem. V tu dobu se mysl rychle povznese a naplní sattvou, čistotou. Koncentrace se dostavuje sama sebou, bez jakéhokoli úsilí. Džapa se má dělat v době sandhí, tj. za svítání nebo za soumraku. Pak je mysl zcela klidná a osvěžená. Musíte zachytit meditativní vlnu, meditace je důležitější než cokoli jiného. Potom můžete začít s ásanami nebo s pránájámou a zakončit denní náplň dalším sezením džapy a meditace. Protože jste vždycky trochu ospalí, když začínáte s cvičením, je dobré udělat několik ásan a trochu pránájámy, aspoň na pět minut, jen co zaženete ospalost a připravíte se tak pro džapu a meditaci.

Po cvičení pránájámy mysl získává jednobodovost. Proto musíte dělat džapu a meditaci po pránájámě. Pránájáma, ačkoli se stará jen o dech, procvičuje dobře i vnitřní orgány a celé tělo. Je to nejlepší známá forma duchovního tělesného cvičení.

Unavuje-li vás opakování mantry na jedno sezení, udělejte si tři nebo i více sezení, například ráno od 4 do 7 hodin, večer od 4 do 5 hodin, v noci od 6 do 8 hodin. Shledáte-li, že se vaše mysl příliš toulá, opakujte chvíli mantru **velmi rychle**. Jinak zlaté pravidlo je, opakovat mantru ani příliš rychle, ani příliš pomalu. Zachovávejte šťastný střed. Akšáry – písmena (zde vlastně slabiky) musíte vyslovovat řádně (akšára lakšja).

Je-li v mantře pět akšár, musíte ji opakovat 5 lakhů krát, tj. 500 000 krát. To je akšára lakšja opakování.

Sedíte-li u řeky, jezera nebo u pramene, v templu nebo na vrcholu hory, v krásné zahradě nebo v odlehle místnosti, soustředíte se snadno, bez velkého úsilí. Opakujete-li mantru, když máte žaludek přeplněný, budete se cítit ospalí. Jezte lehkou, sattvickou stravu. Opakujte nějakou modlitbu a pak se posaďte k džapě. Mysl se povznese. Bude vám pak potěšením přebírat zrna růžence. Musíte užívat zdravého rozumu po celou dobu duchovní praxe. Občas můžete navštívit místa jako je Ršíkéš, Hardvár, Banáras a další. Můžete též dělat džapu na březích svatých řek jako je Ganga. Zjistíte znatelná zlepšení. Protože je mysl na takových místech prosta obvyklého zaměstnání, trampot a rodinných starostí, můžete dosáhnout účinného obratu v džapě následkem dobré koncentrace. Zaznamenávejte džapu do svého duchovního deníku.

Ved'te si deník se záznamem denního počtu udělaných džap. Když přebíráte růženec, **neužívejte ukazováčku** – užívejte

pravého palce a prostředního prstu. Přikryjte prsty kusem látky nebo ručníkem nebo zvlášť zhotovenou kápí. Jiní lidé **nemají vidět**, že přebíráte růženec.

Hleďte do sebe. Hlíďte si pečlivě mysl a její vrtti, tj. myšlenkové vlny. Sedíte v oddělené místnosti. Jako chcě mysl změnu v jídle, tak chce také změnu v džapě, je-li unavena manasika džapou, tj. mentálním opakováním. Když poznáte, že se začala toulat, sáhněte k hlasitému opakování. Uši chtějí také slyšet mantru. Na chvíli se více soustředíte. Nevýhodou hlasitého opakování je, že budete za hodinu unaveni. Musíte kombinovat co nejvýhodněji všechny tři způsoby, totiž manasiku, upámšu a vaikhari, tj. džapu myšlenkovou, polohlasnou a hlasitou. Užívejte zdravého rozumu. Začátečník s neotesanou a hrubou myslí shledá, že je nesnadné začít s manasika džapou, tj. s myšlenkovým opakováním.

Mentální opakování Ráma mantry může být spojeno s dechem jako v SÓ HAM džapě čili adžapa džapě. Džapa, která se provádí bez pohybu rtů, je adžapa. Když vdechujete, opakujte v duchu **RÁ**, když vydechujete, opakujte v duchu **MA**. Udržujte tento způsob i při chůzi. Pro někoho se bude zdát tento způsob snadný. I při meditaci v místnosti můžete užít tohoto způsobu. To je adžapa způsob dělání Ráma mantra džapy.

## NUTNOST MÁLY

Musíte mít růženec čili džapa málu stále v kapse nebo na krku a pod polštářem v noci, když jdete spát. Připomene vám

Boha, když na Něho zapomenete následkem moci máji, tj. nevědomosti, zastření, čili avidji. V noci, když vstanete, abyste se vymočili, růženec vám připomene, abyste ho přeříkali jednou nebo dvakrát. Růženec je silná zbraň k potlačení mysli. Je to mocný bič pohánějící mysl směrem k Bohu čili brahma. Můžete k džapě používat růženec o 108 zrnech ze semen bobulí rudrákša zasvěcený Pánu Šivovi a nazývající se rudrákša mála nebo tulasí málu ze semen tulasí, indické bazalky zasvěcené Višnuovi.

Tak jako se vám sdruženě vybavují v mysli představy soudního dvora, případu, dokumentů a klientů, když vidíte právníka nebo o něm přemýšlíte, jako se sdružují představy ordinace, pacientů, léčiv, chemikálií, nemocí a nemocnic, když vidíte lékaře nebo na něj myslíte, tak se sdružují v mysli představy svatosti, čistoty, zbožnosti, božské slávy, nádhery, moudrosti, moci lásky, všemohoucnosti a všech podobných božských přívlastků, když vidíte růženec a myslíte na něj. Proto ho noste vždycky kolem krku a dělejte s ním džapu. Nestyďte se jej nositi, vzdělanci. Připomene vám vždy Boha a Jeho realizaci. Je cennější než zlatý náhrdelník, pokrytý devíti druhy vzácných kamenů, protože plní vaši mysl božskými myšlenkami a je nástrojem, který vás přivádí k Bohu a osvobozuje vás od sansárického kola zrození a smrti.

## JAK SE UŽÍVÁ DŽAPA MÁLA

Všeobecně se džapa mála čili růženec skládá ze 108 zrn. Jedno z nich je poněkud větší než ostatní, to se nazývá Méru. Je to hlavní zrno ukazující, že jste udělali 108-krát džapu určité

mantry. Dávejte pozor, abyste při džapě nepřekročili Méru. Když k němu dojdete, musíte obrátit prsty zpět a začít následující růženec džapy od posledního zrna předešlého růžence. Tak musíte obrátit prsty vždy, když dokončíte růženec džapy, ale nesmíte překročit Méru. Když děláte džapu s růžencem, neužívejte ukazováčku, zrna mají přebírat palec a střední prst.

## JAK POČÍTAT DŽAPU

Nemáte-li růženec k počítání džap, užívejte prstů na pravé ruce. Levým palcem můžete obratně počítat džapy podél tří článků na každém prstu. Když skončíte první růženec džap, položte levý palec na první článek malíčku, pak ho položte na druhý atd. Když skončíte na posledním článku všech pěti prstů, bude to 108-krát 15 čili 1 320 džap. Můžete to opakovat nebo můžete užívat kamínků pro každý růženec nebo každých 15 růženců.

Je ještě jiný způsob. Poznamenejte si, kolik džap můžete udělat za dvě hodiny. Za tuto dobu můžete udělat 21 600 krát Ráma džapu nebo Óm džapu. Opakujte to příští den opět po dvě hodiny. Budete mít pohodlné měřítko džapy Óm nebo džapy Ráma mantry při opakování střední rychlostí.

## TŘI OBMĚNY DŽAPY

Opakujte mantru chvíli nahlas, chvíli polohlasně, chvíli v myslí. Mysl potřebuje změnu – je znechucena jednotvárností. Mentální



opakování je velmi mocné – nazývá se manasika džapa. Hlasité opakování se nazývá vaikharí džapa – šeptané nebo mumlané opakování je upámšu džapa. I jen pouhé mechanické opakování džapy bez bhávy, tj. správné nálady nebo smýšlení má velmi očistný vliv na srdce, cit a mysl. Nálada se dostaví později, když pokročí očistný proces v mysli.

Hlasitá džapa vylučuje všechny světské zvuky. Není tu přerušování džapy. To je jedna výhoda hlasitého opakování. Manasika džapa je pro obyčejné lidi nesnadná. Co chvíli se dostaví přerušování mysli. Kdykoli vás přemáhá spánek, když v noci provádíte džapu, vezměte růženec a přebírejte zrna. To zastaví ospalost – a to je druhá výhoda hlasité džapy. Opakujte mantru nahlas. Přestaňte s manasika džapou. Kdyby se dostavila ospalost, vstaňte a pokračujte v džapě ve stoje.

Šandílja praví v Šandílja upanišadě: „ Vaikharí džapa dává odměnu, jak tvrdí védy, ale upámšu džapa šeptaná nebo mumlaná tak, že nemůže být nikým jiným slyšena, dává odměnu tisíckrát větší než vaikharí, tj. hlasitá. Manasika džapa mentální dává odměnu 10 miliónkrát větší než vaikharí džapa.“

Dělejte jeden rok džapu v hrdle (kantha). To je nahlas mluvená džapa čili vaikharí. Pak ji dělejte v duchovním srdci (hrdája) dva roky. To je mentální čili manasika džapa. Dělejte ji v **nábhi**, tj. v pupku jeden rok. Tato džapa je spojena s dechem.

Když pokročíte v praxi, každý pór vaší kůže, každý vlas na těle bude mantru mocně opakovat. Celé tělo bude nabito mocnými vibracemi mantry. Budete vždy v božské lásce Pána. Zakusíte křečovitě škubání a budete ronit slzy blaženosti. Budete mít povznesenou božskou náladu, inspiraci, zjevení,

extázi, vhled, intuici a paramánandu, tj. nejvyšší blaženost. Dosáhnete různých siddhi, sil božského aišvarja, tj. duchovního bohatství – pokladu nebes.

Opakujte jméno Páně neustále. To **vede rychle ke kontrole mysli**. Dělejte to s absolutní šradhou, (vírou), s antarika přemou (láskou jdoucí z hlubin srdce) a s anurágou, (intenzivní vroucností). Musíte intenzivně pociťovat bolest z dlouhé odluky od Něho, slzy musí téci z vašich očí, to je **viraha agni**, palčivý oheň muk z odloučení od Něho. Když opakujete Jeho jméno, vzpomeňte, že On dlí v komůrce našeho duchovního srdce, na pravé straně prsou. Pána si tam lze představit s lasturou, diskem, žezlem a lotosem v rukou, ve středu ohnivého světla, oblečeného ve žlutý hedvábný šat, se šrívatsa a kaustubha drahokamem na hrudi.

## MÚLÁBANDHA A KUMBHAKA V DŽAPĚ

Sedíte-li v siddhásaně, abyste prováděli džapu, stlačte plodivé orgány (lingam nebo jóni) levou patou a stáhněte guda, konečník. To se v hathajógické praxi nazývá múlábandha. Pomáhá to koncentraci. Zabraňuje to apána váju, aby se pohybovala dolů. Sedíte-li v padmásaně, můžete dělat múlábandhu bez stlačování genitálií patou.

Zadržte také dech tak dlouho, jak pohodlně můžete. To je kumbhaka – ustaluje pozoruhodně mysl a zvětšuje koncentrační sílu. Pocítíte intenzivní duchovní blaho.

Apána váju má za účel vyměšování a plození, je-li její proud obrácen vzhůru místo dolů – dostaví se duchovní blaženost.

Když opakujete mantru, myslíte při tom na její smysl. Jména Ráma, Šiva, Kršna, Nárájana, všechna znamenají nakonec Sat Čit Ánanda, to jest Bytí, Vědomí, Blaženost, čistotu, dokonalost, osvícenost, věrnost, nesmrtelnost.

## DŽAPA A KARMA JÓGA

I když vykonáváte manuální práci, nechte pracovat ruce, ale mysl dávejte Bohu, tj. provádějte mentální džapu mantry, jako písář na stroji nebo hráč na harmonium, kteří píšou nebo hrají a přitom s vámi mluví, nebo žena, která plete a přitom povídá a žertuje s kamarádkami. Po trošce cviku budete dělat dvě věci najednou. Ruční práce se zmechanizuje, zautomatizuje, stane se instinktivní. Budete mít pro tu chvíli jakoby dvě myslí – část myslí bude ve službě Pánu v meditaci a v džapě, i když pracujete. Opakujte jméno Páně i při práci.

Aštáadváhániové, (jóginí – siddhové) dělají osm věcí najednou. Je to jen otázka výcviku myslí. Také můžete takto cvičit mysl, když pracujete rukama a současně myslíte na Boha. To je karma jóga kombinovaná s bhakti – neboli čin kombinovaný s láskou, uctíváním.

Pán Kršna praví (Gíta VIII, 7):

„Proto v každém čase myslí na Mne a boj s myslí a rozumem upřeným na Mne – přijdeš tak jedině ke Mně, o tom není pochyby.“

Ačkoli kráva, které bylo odňato telátko, se pase na pastvině, její mysl je stále upřena na telátko. Podobně musíte upřít svoji

mysl na Boha, když děláte džapu a ruce vykonávají práci. To samo je uctívání Pána.

## LIKHITA DŽAPA

Pište denně asi půl hodiny svoji išta mantru nebo guru mantru. Zachovávejte při tom mlčení. Pište inkoustem jasně. V neděli a o svátcích pište celou hodinu. Ve společné místnosti shromážděte své přátele a nechte je psát mantry. To je likhita džapa. Můžete tak dosáhnout podivuhodné koncentrace. Předepište to všem členům své rodiny. Vyplynou z toho nesčítelná dobrodiní.

Z různých druhů džapy, popsaných v Písmech, totiž vaikharí, upámšu a manasika – je likhita, psaná džapa, velmi účinná. Pomáhá sádhakovi v koncentraci mysli a postupně vede k meditaci.

Žák si musí vybrat mantru svého ochranného božstva čili išta podle své záliby a náklonnosti. Opakování této mantry s pravým smýšlením a citem se má cvičit ústně i písemně. Pro ústní džapu je třeba mít růženec, pro likhita džapu zápisník a pero. Pro psaní mantry není žádného omezení, co se týče písma, **můžete psát v každé řeči.**

Následující pravidla je však nutné při psaní mantry zachovávat:

1. Zachovávejte pravidelnost a přesnost v čase. To samo o sobě přináší žádoucí pomoc a velmi prospěje sádhakovi, tj. cvičícímu.

2. Musí být zachována tělesná i duševní čistota. Než se posadíte k psaní mantry, umyjte si obličej, ruce a nohy. Musíte vynaložit úsilí, abyste během psaní udrželi mysl čistou. Když píšete mantru, vypudte všechny světské myšlenky.
3. Sedíte v jedné pozici, pokud je to možné, neměňte ji často. Sezení v jedné pozici zvyšuje vytrvalost a uchovává značně energii.
4. Zachovávejte během cvičení mlčení. Příliš mnoho řečí je jenom mrhání energií a časem. Mlčení pomáhá zvýšit výsledek práce.
5. Zabraňte lelkování – upřete oči na zápisník, to pomáhá koncentraci.
6. Opakujte mantru mentálně i při psaní do zápisníku. Učiní to trojnásobný dojem na vaši mysl. Postupně bude celá vaše bytost zaujata mantrou.
7. Stanovte si určitý počet manter na jedno sezení. To udrží vaše cvičení v souvislosti a budete stále ve styku s mantrou.
8. Když jste jednou začali s cvičením, nepřestávejte, dokud nedokončíte denní kvótu pro jedno sezení. Nedovolujte mysli, aby se odvracela k jinému zaměstnání, protože by to překáželo sádhaně. Pište nejméně půl hodiny při jednom sezení.

9. Aby se pomohlo koncentraci, má být udržován od začátku do konce jednotný systém psaní, buď shora dolů, nebo zleva doprava. Mantra má být psána vždy celá najednou, souvisle. Nerozdělujte mantru uprostřed, když dojdete na konec řádky.
  
10. Když si mantru vyberete, snažte se jí neúprosně držet, častá změna mantry není prospěšná.

Zachovejte přesně hořejší pravidla, velice vám pomohou k rychlému vývinu. Vyvinete podivuhodnou koncentraci. Při delší a vytrvalé praxi se probudí inherentní síla mantry, tj. mantra šakti a naplní vaši existenci božstvím mantry.

Zápisník pečlivě uchovejte, zacházejte s ním s úctou a udržujte ho v čistotě. Když je plný, ponechte jej v meditační místnosti před obrazem Pána, uložený v pěkné krabici. Pouhá přítomnost takového zápisníku mantry vytváří prospěšné vibrace žádoucí pro sádhanu.

Užitečnost psaní manter čili likhita džapa nemůže být přiměřeně popsána. Vedle čistoty srdce a koncentrace mysli přináší psaní mantry ovládnutí ásany a smyslů, tj. částečně zraku a jazyka a naplní vás silou vytrvalosti. Dosáhnete rychleji míru mysli. Přiblížíte se více Bohu silou mantry. Tato dobrodiní zakusíte jen při pravidelné a nepřetržité práci v praxi likhita džapy. Ti, kteří nejsou obeznámeni s touto jógou, nechť začnou s cvičením ihned, a když budou cvičit jen půl hodiny denně, zazijí jeho dobrodiní do šesti měsíců.

## POČET DŽAP

Každý člověk nevědomky opakuje SÓ HAM mantru 21 600-krát denně. Měli byste opakovat svoji išta mantru souhlasně s 21 600 přirozenými SÓ HAM dechy, které každá žijící bytost vdechuje a vydechuje. Pak je účinnost mantry veliká. Mysl se rychle vyčistí.

Musíte zvětšovat počet růženců od 200 do 500 (každý růženec o 108 zrnech). Tak jako jste velmi dychtiví svého ranního čaje a večerního kakaa apod., také musíte dávat najevo mimořádnou chtivost k výkonu džapy, tj. 4 krát denně, ráno, v poledne, večer a v noci. Smrt může přijít každým okamžikem, bez upozornění. Připravte se, abyste jí šli vstříc s úsměvem, vyslovující Šrí Rám, Šrí Rám a nořice se v Rám, ve věčnou blaženost, nekonečnou slávu sebepoznávání. I na cestách musíte dělat džapu a číst v Gítě. Nejíte a nepijete na cestách? Nebudte nevděční ke svému vnitřnímu vůdci – antarjáminu, který vám dává denní chléb a stará se o vás ve všem. Můžete dělat džapu i na latrině. Ale dělejte ji tam mentálně. Ženy mohou dělat mentální džapu i v době periody. V mantra džapě není žádných omezení jakéhokoli druhu pro ty, kteří ji dělají s **niškáma bhávou**, tj. s naprosto nezištným myšlením na dosažení mókši, (osvobození, spásy). Omezení (viddhi) platí jen tehdy, když se mantra opakuje se s **akáma bhávou**, tj. s přáním něčeho dosáhnout, získat ovoce, jako je bohatství, svarga (nebe) nebo syn a podobně. Můžete nosit růženec kolem krku, i když vyhovujete potřebám přirozenosti.

Manasika džapa zabírá víc času než oba druhy džapy. Ale někteří mohou dělat manasiku rychleji. Po několika hodinách

se mysl otupí. Nemůže vykonávat práci džapy účinně, rychlost se zmenší. Ti, kdo počítají růženec džapy podle hodin, musí se uchýlit k přebírání zrn růžence, dostaví-li se tupost (tamas). Působí-li vám přebírání růžence nějakou bolest, můžete užít **džapa thaili**, čili váčku na prsty.

Je vždy lepší užívat střední rychlosti při džapě. To, co přináší největší dobrodiní džapy, není rychlost, nýbrž bháva smýšlení a mentální koncentrace. Musí tu být také akšára šuddhi, tj. čisté vyslovování slabik při opakování. Každé slovo musí být vysloveno velmi jasně. Žádné slovo nesmí být zkomoleno, to je **převelice důležité**. Někteří dokončí jeden lakh, tj. 100 000 džap denně za 7 hodin kvapným způsobem jako zjednaný tesař, zedník či nádeník, který pospíchá s prací, aby večer dostal svoji mzdu. Nedělejte žádnou smlouvu s Bohem, nemůže v tom být skutečná zbožnost. Ovšem je jedna výhoda v děláni džapy s elektrickou rychlostí. Když je mysl tupá (tamasická), když se divoce toulá po smyslových předmětech, můžete udržovat velmi vysokou rychlost džapy po 15 až 20 minut. Rychlost pobídne tupou mysl a vrátí ji rychle k lakšja, tj. bodu koncentrace čili k ohnisku.

Ti, kdo se uchýlí k purasčaraně, tj. k džapě podle určitých pravidel a k vedení duchovního deníku, musí být velmi přísní, bedliví a pečliví ve svém záznamu. Musí hlídat mysl velmi pečlivě, když během džapy otupí, mají dělat více džapy. Ihned se mají uchýlit k růženci, až tupost zmizí. Je lepší vzít v úvahu počet džap provedených, když je mysl plná ducha a vypustit ty, které byly provedeny s myslí letargickou. Buďte pravdiví ve všem, co činíte.

Za čtrnáct hodin můžete udělat 3 000 růženců džapy Hari Óm. Za sedm hodin můžete udělat jeden lakh, tj. 100 000 džap



## ČASOVÁ TABULKA DŽAP

mantra	rychlost za minutu			počet džap za hodinu		
	nízká	střední	vyšoká	nízký	střední	vyšoký
1. Óm	140	250	400	8 400	15 000	24 000
2. Hari Óm nebo Šrí Ráma	120	200	300	7 200	12 000	18 000
3. Óm nama Šivája	80	120	150	4 800	7 200	9 000
4. Óm namó Nárajanája	60	80	120	3 600	4 800	7 200
5. Óm namó Bhagavaté Vásudévája	40	60	90	2 400	3 600	5 400
6. Gájatří mantra	6	8	10	360	480	600
7. Mahá mantra Čili Haré Křšna mantra	8	10	15	480	600	900

Čas potřebný k dokončení purasčarany  
při uctívání 6 hodin denně

	rychlost	rok	měsíc	den	hodina	minuta
1. Mantra	nízká				11	54
	střední				6	40
	vysoká				4	10
2. Mantra	nízká			1	3	47
	střední				16	40
	vysoká				11	7
3. Mantra	nízká			17	2	10
	střední			11	3	30
	vysoká			9	1	35
4. Mantra	nízká		1	7	0	15
	střední			27	4	45
	vysoká			18	3	15
5. Mantra	nízká		2	23	2	0
	střední		1	25	3	30
	vysoká		1	7	0	15
6. Mantra	nízká	3	0	16	0	45
	střední	2	5	8	5	30
	vysoká	1	7	15	3	35
7. Mantra	nízká	3	0	16	0	45
	střední	2	5	8	5	0
	vysoká	1	7	17	3	35

Šrí Ráma mantry. Za půl hodiny můžete udělat 10 000 krát džapu Šrí Ráma. Uděláte-li džapu některé mantry třináct krór-krát, tj. 130 miliónkrát, dostane se vám daršana (zjevení) jejího adhi dévata v tělesné formě. Jste-li upřímní a vážní, můžete to dokázat za čtyři roky.

Ti, kteří chtějí dělat purasčaranu, mají žít o mléce a ovoci. To činí mysl sattvickou, čistou. Kdo žije o sattvické dietě, dosáhne velkých duchovních dobrodiní. Také dodržování **akhandamauny**, nepřerušného mlčení, během purasčarany je velmi prospěšné. Kdo je nemohou dodržet, mají zachovávat úplné mlčení jeden týden v měsíci nebo pouze o nedělích. Kdo cvičí purasčaranu, nemá vstát z pozice, dokud nedokončí stanovený počet džap. Také nemá měnit pozici. Počítat může s pomocí růžence, prstů nebo hodin.

Brahma Gájatří mantry má 24 akšár – písmen. Tudíž jedna Gájatří purasčarana sestává z 24 lakhů, tj. 2 400 000 džap Gájatří mantry. Jsou různá pravidla pro purasčaranu. Opakujete-li mantru 4 000-krát denně, musíte držet tento počet každodenně až do skončení plných 2 400 000. Vyčistěte zrcadlo manasu, tj. myslí a připravte půdu pro setí duchovního semene.

Jako je Ómkára čili pranava pro sannjásíny – poustevníky, tak je Gájatří pro brahmačáriny a grhasthy (hospodáře).

Ovoce, kterého se dosáhne meditací o Ómkáře, dosáhne se také meditací o Gájatří. Téhož cíle, kterého dosáhne paramahansa sannjásín, může dosáhnout brahmačárin nebo grhastha meditací o Gájatří.

Je lepší, děláte-li džapu Gájatří 3 až 4 tisíckrát denně. Nemůžete-li dělat tento počet džap, dělejte ji nejméně 108-krát

denně – 36-krát při východu slunce, 36-krát v poledne a 36-krát při západu slunce.

## AKHANDA DŽAPA

Od každé mantry lze dělat akhanda džapu, tj. džapu na pokračování, štafetovou džapu. Můžete ji vést 12 hodin i více, jak se vám zlíbí. Můžete ji konat o nedělích nebo v jiné sváteční dny, kdy členové mají k dispozici více volného času. Zúčastnit se jí může tolik lidí, kolik chcete. Tři, čtyři, dvanáct nebo více účastníků může provádět akhanda džapu. Každému z účastníků má být přidělena nejméně na hodinu. Uspořádat pořadí můžete s ohledem na hodinu, kdy který člen chce dělat džapu.

Začněte s džapou v šest hodin ráno a pokračujte do šesté hodiny večer. První účastník koná džapu po jednu hodinu, řekněme od šesti do sedmi ráno. Následující účastník přijde nejméně o 5 minut dříve před stanovenou dobou, omyje si ruce a nohy, učiní **áčamana**, tj. obřad srkání vody z dlaně (vypláchnutí úst) a posadí se vedle předchozího člena, vezme svůj růženec a začne opakovat mantru lehce slyšitelným hlasem. Tak první člen pozná, že jeho následovník již začal džapu a může vstát, jakmile dokončí růženec. Mějte při džapě oči zavřeny a posaďte se do pozice, na jakou jste zvyklí. Není absolutně nutné, aby předcházející člen ihned vstal, jakmile se dostaví jeho následovník, aby ho vystřídal, může, přeje-li si, pokračovat v džapě jako předtím.

Počet růženců má být zaznamenáván na jméno každého účastníka. Ke konci akhanda džapy se mohou všichni

účastníci shromáždit a opakovat mantru společně. V šest hodin večer udělejte **áratí**, tj. bohoslužbu se světly, vonnými dýmy a instrumentální hudbou, zvláště se zvony před obrazem Pána a pak rozdělte posvátný **prasád**, tj. potraviny obětované k uctění božstva, které uctívající pojídají jako svatou potravu. Účastníkům není dovoleno povídat a rušit ostatní. Bylo by velmi užitečné, kdyby účastníci současně s džapou mohli zachovat půst nebo aspoň částečný půst tím, že by jedli jen mléko a ovoce. I ženy se mohou podílet na akhanda džapě.

Kolektivní džapa je velmi prospěšná. Probouzí rychle mantra šakti. Radžasické a tamasické síly se rychle zničí. Sattva a soulad prostoupí místo, na němž se koná tato džapa.

## MOC ZVUKU A JMÉNA

Moc zvuku je obrovská. Představy se rodí v mysli pouhým slyšením zvuku. Každé jméno má odpovídající tvar. Šabda – zvuk, slovo a artha – smysl, jsou neoddělitelné. Tvar se jménem spřízněný se ihned objeví v mysli v okamžiku, kdy ucho slyší jméno a přenese je mentálnímu vědomí. Jsou jména znamenající velmi žádoucí tvary. Mysl zakouší bolesti a radosti, když je si vědoma nenáviděných nebo rozkošných věcí, popřípadě když o nich slyší. Když někdo náhle vykřikne „had, had“, ihned si uvědomujete hada a strachem vyskočíte. Když vám někdo řekne „janku“ nebo „osle“, jste rozmrzeni a dáváte najevo zlost. Proč to děláte? Protože se ve vaší mysli utvoří vědomí o předpokládané totožnosti s něčím, co máte za velmi nebezpečné nebo méněcenné. Tak se buď polekáte nebo cítíte

zlehčení. Proto vyskočíte strachy, když slyšíte o přítomnosti hada vedle vás a nesnášíte, abyste byli nazváni jankem nebo oslem. Pak s hněvem chcete ukázat, že nejste osel.

Když má takovou sílu jméno obyčejné věci tohoto světa, jak obrovská moc musí být ve jménu Boha. Bůh je plnost existence – tudíž jméno, které znamená Jeho, je také plné a dokonalé. Proto moc božího jména je nevypočitatelná, protože je vrcholem nebo zánikem moci. Jméno boží může dokázat všechno. Nic pro ně není nemožné. Je to prostředek k zažití Boha samého – stejně jako jméno světské věci vyvolá vědomí této věci v mysli. Jméno Páně vyvolá božské vědomí v očištěné mysli a stane se přímou příčinou zažití nejvyšší dokonalosti, Boha, svobody a nesmrtelnosti.

## BÍDŽA AKŠÁRY

Bídža akšára je semenné písmeno. To je velmi mocná mantra. Každé dévata (božství) má svou bídža akšáru. Největší ze všech bídža akšár je ÓM, pranava, protože je symbolem parabrahma neboli paramátma, samého Nejvyššího Ducha. On v sobě obsahuje všechny ostatní bídža akšáry. ÓM je hlavní zvuk, společné semeno, z něhož vycházejí všechny ostatní jednotlivé zvuky neboli druhotná semena. Písmena abecedy jsou pouze vyznění z ÓM, které je kořenem všech zvuků a písmen. Není vyšší ani větší mantry než ÓM. ÓM proneseno obvyklým způsobem je vnější hrubá forma pravého, jemného **neslyšitelného** zvuku, který se nazývá **amáttra**, čtvrtý neměřitelný, transcendentní stav.

Jako jsou různá božstva jenom aspekty nebo tvary jednoho nejvyššího Bytí, tak jsou různé bídža akšáry čili bídža mantry aspekty nebo formami nejvyšší bídža mantry ÓM.

Dokonce ani písmena **AUM** nedávají skutečně transcendentní čili původní stav zvuku. I tento třípísmenný zvuk je **pouze výrazem** nebo projevem nejvyšší prvotní vibrace **dhvani**. Transcendentální zvuk ÓM slyší pouze jóginové, ale vnitřním sluchem. Při správné výslovnosti vychází zvuk z **pupku** s hlubokou harmonickou vibrací a postupně se projevuje průběhem v hořejší části nozder, kde zvučí **anusvára** čili čandrabindu, nosovka znějící jako -m- a značící se jako tečka ve slově ÓM.

Všeobecně se bídža mantra skládá z jednoho písmene. Někdy ji tvoří několik písmen. Například bídža mantra **KAM** má jedno písmeno s anusvárou, která tvoří koncovku všech bídža manter.

V čandrabindu (anusváře) se náda, mystický zvuk prvotní vibrace, směšuje s bindu.

Některé bídža mantry jsou utvořeny ze složených písmen, jako například mantra **HRÍM**. Bídža mantry mají vnitřní smysl a vnějšně často nedávají žádný smysl. Jejich význam je jemný, mystický. Tvar bídža mantry je tvarem dévata, božstva, označeného mantrou.

Bídži pěti mahábhút, velkých, prvopočátečních elementů a dévat, čili vládnoucích inteligencí těchto elementů – éteru, vzduchu, ohně, vody a země jsou

HAM, JAM, RAM, VAM, LAM.

## a) ÓM – AUM

Skládá se ze tří písmen A, U, M a znamená tři periody času, tři stavy vědomí, ryzí Existenci. A je bdělý stav, čili **virát** (makrokosmos) a **višva**, jméno **dživy** (lidského ducha) v bdělém stavu. U je stav snový, neboli **hiranjagarbha** (Kosmická mysl) a současně **taidžasa** – jemný stav individua ve spánku, v němž Nejvyšší skutečnost je zabarvena individuálním jemným tělem, duší. M je stav hlubokého spánku neboli **Íšvara** (Bůh Stvořitel) a pradžña, **vědomí**. Studujte podrobně **Mandúkja upanišadu**, abyste porozuměli smyslu ÓM.

## HAUM

V této mantře je HA Pán Šiva, AU je Sadášiva. Náda, mystický zvuk a bindu M označují to, co rozptyluje zármutek. Touto mantrou má být uctíván Pán Šiva.

## DUM

Zde DA značí Durgu, U znamená chrániti, náda M značí Matku vesmíru a bindu značí jednání, uctívání nebo modlitbu. Je to mantra Matky Durgy.

## KRÍM

Touto mantrou má být uctívána Kálíka. KA je Kálí, RA je Brahma, Í je Mahámája. Náda je Matka vesmíru. Bindu M je rozptylovač zármutku.



### HRÍM

To je mantra Mahámáji, čili Bhuvanéšvarí. HA značí Šivu, RA je prakrti (příroda), Í značí Mahámáju. Náda je Matka vesmíru, bindu je rozptylovač zřmutku.

### ŠRÍM

To je mantra Mahálakšmí. ŠA je Mahálakšmí, RA znamená bohatství, Í spokojenost. Náda, mystický zvuk, je **apara** čili projevené brahma (Íšvara). Bindu znamená rozptylovač zřmutku.

### AIM

To je bídža mantra Matky Sarasvatí. AI značí Sarasvatí, božské síly Matky moudrosti a vědy, bindu znamená rozptylovač zřmutku.

### KLÍM

To je Kámabídža. KA označuje Pána přání Kámadévu, může též značit Kršnu. LA značí Indru, Í znamená spokojenost. Náda a bindu označují to, co přináší štěstí a odstraňuje zřmutek.

### HUM

V této mantře je HA Šiva, U je Bhairava, náda je Nejvyšší, bindu znamená rozptylovač zřmutku. Je to trojnásobná bídža **varmy** čili brnění **drátěné košile**.

**GAM**

To je Ganéša bídža. GA značí Ganéšu, bindu je rozptylovač zármutku.

**GLAUM**

To je také mantra Ganéši. GA značí Ganéšu. LA znamená to, co prostupuje, AU značí lesk nebo skvělost. Bindu je opět rozptylovač zármutku.

**KŠRAUM**

To je bídža Nárasimhy, Pána Višnu vtěleného do strašné podoby muže – lva. KŠA je Nárasimha, RA je Brahma, AU znamená se zuby namířeny do vzduchu, bindu je rozptylovač zármutku.

Je mnoho jiných bídža manter jako jsou výše uvedené a označují různá božstva. Např. VJÁM je bídža Vjása-mantry, BRM je Brhaspati mantra, RÁM je Ráma mantra atd.

**b) ŠRÍ VIDJA**

Šrí vidja je veliká mantra Tripurasundarí neboli Bhuvanéšvarí, Mahámáji. Nazývá se také pañčadáší nebo pañčadáksarí, protože je utvořena z 15-ti písmen. Ve své vyvinuté formě nazývá se šódaší nebo šódsakšarí, žák musí dostat zasvěcení do této mantry přímo od gurua a nemá ji začínat číst sám od sebe nebo dělat s ní džapu na vlastní pěst. Je to velmi mocná mantra a není-li správně vyslovována, může upásakovi ublížit. Proto je nevyhnutelně

nutno dostat ji přímo od gurma, který sám má siddhi – sílu této mantry. Hlavním pravidlem je, že tato Šrí vidja mantra se má opakovat teprve, když žák prošel určitými stupni sebeočistění skrze jiné mantry. Na počátku se má dělat purasčarana Ganéša mantry, potom purasčarany Gájatří mantry, Mahámrtjuňdžája mantry a Durga mantry. Po nich přijdou džapy pañcadašakšári a šódašakšári – dříve se musí ovládnout semenné mantry.

Bídža mantry a Šrí vidja nemají opakovat ti, kdo s nimi nejsou dobře obeznámeni. Pouze ti, kdo **velmi dobře** znají sanskrt a byli přímo zasvěceni guruem, který má mantra siddhi, ti mohou začít s džapami bídža manter a Šrí vidja. Ostatní ať se k nim nepřibližují a nechť dělají pouze své išta mantry, které se snadno vyslovují a pamatují.

OM TAT SAT

## POKYNY PRO DŽAPA JÓGA SÁDHANU

### a) NUTNOST DŽAPA SÁDHANY

1. Člověk nežije pouze chlebem, ale může žít pouze opakováním jména božího.
2. Jógin překročí oceán sansáry, koloběhu zrození a smrti svojí čittavrtti niródhou, tj. potlačením vln mysli, ovládnutím změn, které vznikají v mysli. Džňánin to

provádí pomocí brahmakára vrtti, tj. vystupování čisté myšlenky Nekonečnosti a bhakta, ten, který uctívá Pána láskou, prováděním náma smarany, stálým připomínáním si Boha, opakováním Jeho jména. Jméno Páně má velikou moc. Dává věčnou blaženost. Uděluje nesmrtelnost – **amr-tatvu**. Jeho mocí můžete dosáhnout přímé vize Pána. Přivede vás tvář v tvář Nejvyšší Bytosti a způsobí, že zažijete jednotu s Nekonečným a s celým vesmírem v nezkrácené velikosti. Jaký podivuhodný, magnetický, elektrizující vliv má jméno boží. Pociťte to, drazí přátelé, při zpívání Jeho jména a při přebírání růžence. Kdo nedělá smaranu Pána Hariho, je **níča**, nízko zrozený. Den, kdy jste nevěnovali vzpomínku Jeho jménu, jste jen promarnili.

3. Stalo se slávou jména Rámy, že kameny pluly po vodě a že Sugríva a jeho druzi postavili most Sétu přes moře u Raméšvaru. Jméno Rámovo ochlazovalo Prahladu, když byl vhozen do velikého ohně.
4. Každé jméno Páně je nektar. Dává džívům, individuálním duchům, nesmrtelnost, je esencí véd. Amrta, nektar, vznikl v dávných dobách během stloukání oceánu dévy a asury. Při stloukání čtyř véd vzešlo jméno Ráma, nektar, aby potlačilo **tapatrája**, tři druhy bolesti smrtelníků, nevědomých džívů. Pijte nektar vždy znovu neustálým opakováním, jako činil Válmíki v dávných dobách.
5. Domy nebo místa, kde se neprovádějí Hariho sankírtany, tj. zpívání svatého jména Hariho nebo Jeho uctívání, jsou

pouhými hřbitovy, i když jsou tam pohovky, elektrické světlo, ventilátory, krásné zahrady a jiné podobné věci.

6. Zřekněte se všeho. Žijte z almužen. Žijte odloučeně. Opakujte stále ÓM namó Nárájanája čtrnáct krór-krát, 140 000 000-krát. Můžete to dokázat ve čtyřech letech. Dělejte džapu jeden lakh, tj. 1 000 000 krór- denně. Můžete uvidět Hariho tváří v tvář. Nemůžete podstoupit trochu odříkání po krátký čas, můžete-li tím dosáhnout nesmrtelnosti, nekonečného míru a věčného štěstí?
7. Džapa je velký očišřovatel. Zastavuje sílu myšlenkového proudu, směřujícího k věcem, nutí mysl, aby směřovala k Bohu, k dosažení věčné blaženosti.
8. Džapa pomáhá dosáhnout **daršanu**, zjevení Boha. Mantra čaitanja, spící moc mantry, je skryta v každé mantře.
9. Mantra posilňuje sádhana šakti, sílu duchovní stezky žáka. Činí ho morálně i duchovně silným.
10. Vibrace vyvolané zpíváním mantry, odpovídají původní vibraci, vzniklé z hiranjagarbha, Kosmické mysli.
11. Rytmické vibrace způsobené džapou regulují nestálé vibrace pěti obalů těla (kóš).

12. Džapa proměňuje mysl ze světskosti k duchovnosti – z rad-  
žas, zevní aktivity a činnosti k sattvě, čisté přírodní vlast-  
nosti a osvícení.
13. Jméno Páně je nevyčerpatelná zásobárna duchovního  
vědění.
14. I pouhé mechanické opakování mantry hraje velkou roli  
ve vývoji duše. Dokonce i papouškovité, gramofonové  
opakování mantry je prospěšné. Má svůj účinek.

## b) PRAXE BOŽSKÉHO JMÉNA

15. V období **satja jugy**, zlatého věku byla předepsána medi-  
tace jako hlavní forma praxe, neboť mysli lidí byly všeo-  
becně čisté a prosté neklidu.
16. V období **tréta jugy** byly předepsány oběti, protože hmoty  
pro vykonání jadžni, oběti, byly snadněji k sehnání a pro-  
tože lidé byli poněkud radžasičtější, neklidnější, ohnivější.
17. Ve **dvápara juze**, měděném věku, se doporučovalo uctí-  
vání jako hlavní forma sádhany, duchovní cesty, protože  
bylo snadnější přimě uctívání Boha a více se projevovala  
hravá energie Boha.
18. V **kali juze** nejsou možné meditace, uctívání a provádění  
obřadů, protože mysl lidí má přirozený sklon k většímu

rozptylování. Proto je doporučována jako základní sádhana pro uskutečnění Boha hlasité odříkávání božho jména, kirtan nebo námasmarana (upomínání si jména Pána).

19. Boží jméno je váš člun, **sankírtana** váš vor. Přeplyjte oceán sansáry s tímto člunem a vorem.
20. **Žádný člověk nedosáhne osvobození bez jména Pána. Vaší nejvyšší povinností je opakovat stále Jeho jméno. Jméno je poklad všech pokladů.**
21. Pravou podstatou čtyř véd je Ráma náma. Ten, kdo opakuje Ráma, Ráma a řinou se mu slzy lásky, dosáhne věčného života a nekonečného požehnání. Jméno Ráma ho povede na cestě. Proto pronášejte Ráma, Ráma.
22. Ten, kdo recituje jméno Šrí Rámy, nepocítí nikdy zármutek. Pán Ráma uděluje blaženost. On má moc osvobodit člověka z nekonečného kola zrození a smrti.
23. Jméno Hariho je nepochybně nejjistější, nejbezpečnější a nejsnadnější prostředek odpykání si hříchů. To je dobře známý fakt.
24. Jméno Pána je neselhávajícím zdrojem síly. V hodině vaší nejtěžší zkoušky vás spasí pouze boží jméno.

25. Prahlada, Dhrúva a Sanaka uskutečnili Boha pomocí námasmarany neboli upomínání si jména Pána.
26. Největší hříšníci mohou dosáhnout uskutečnění Boha milostí jména.
27. Meditujte na boží jméno s vírou, že jméno a jmenovaný Bůh jsou jedno.
28. Džapa neboli recitace jména Pána smývá z mysli všechny nečistoty a naplňuje ji blažeností. Sladí duši s Bohem a naplní ji Jeho přítomností. Způsobí její dokonalé spojení s Bohem.
29. Vezměte útočiště v Pánovi celou svou bytostí a zpívejte oddaně Jeho jméno. To je konečný závěr šáster a uvážené mínění světců.
30. Odříkávání jména Pána očišťuje zrcadlo mysli, spaluje les přání a zaplavuje celou bytost přívalem radosti.
31. Odolávejte pokušení tím, že vezmete útočiště ve jménu Pána. Milujte samotu a ticho. Mějte vnitřní život. Všechny strasti pominou. Budete zakoušet nejvyšší štěstí.
32. Udeřte na struny vašeho srdce recitací Óm, prováděním džapy Óm nama Šivája, zpěvem Haré Ráma, Haré Kršna a naslouchejte rozechvívající, věčné a úžasné hudbě duše.



33. Opakujte ustavičně Óm namó Bhagavaté Vásudévája – dvadášakšára neboli dvanáctislabičnou mantru Šrí Kršny, radosti z Gókuly, štěstí Šrí Rádhy, miláčka Nandy a dostanete jeho milost a daršan.
34. Bůh je lékařem na všechny nemoci. Spoléhej se pouze na Něj samotného. Jména Boha jsou nejmocnější, neselhávající tonika, jisté universální léky, dobře vyzkoušené elixíry, výtečné prostředky.
35. Můj růženec je mým jazykem, na němž opakuji boží jméno.

#### c) JMÉNO JE VŠE

36. Nám (jméno Pána) a námi (Pán sám) jsou jedno.
37. Jméno vás může přivést tváří v tvář Bohu.
38. Jméno je cesta; jméno je cíl.
39. Jméno je spásný člun, který vás může převést k druhému břehu nebojácnosti, svobody a nesmrtelného blaha.
40. Jméno je nejvyšší očišřovatel a osvětlovatel.
41. Jméno je mocným rozptylovatelem temnoty nevědomosti.

- 
42. Jméno udílí věčnou blaženost, všepronikající radost a trvalý mír.
  43. Sláva a velikost jména nemohou být slovy přiměřeně popsány.
  44. Jméno je naplněno nespočetnými silami a mocemi.
  45. Jméno je elixír, ambrózie a božský nektar.
  46. Jméno je drahocennější než zdraví celého světa.
  47. Jméno je mostem, který spojuje uctíváče s Bohem.
  48. Jméno je přesným klíčem, který otevírá dveře k nebeské blaženosti a mókše.
  49. Jméno naplňuje srdce božskou přemou, radostí a blažeností.
  50. Jméno je vaše jediná vzpruha, opora, útočiště, útěcha, středisko, ideál a cíl.
  51. Jméno je mocným protijedem na veškeré zlo tohoto světa. Zjedná mír, dobrou vůli a jednotu na této planetě.
  52. Vezměte útočiště ve jménu a neustále je odříkávejte s cítěním, bhávou a myslí naladěnou jediné na oddanost. Všechny nesnáze, strasti, bolesti a žaly skončí.

d) ADŽAPA DŽAPA

53. Adžapa je džapa bez pohybu rtů. Je uváděna ve spojitost s tokem dechu. Všeobecně je jako adžapa označována mantra Sóham. Člověk tuto mantru provádí nevědomky 21 600-krát denně po 24hodin. Budete-li teď dech sledovat pozorněji, uslyšíte zvuk – só- při nádechu a zvuk -ham- při výdechu. Prostě si všimněte vždy nádechu a výdechu. Hodinu denně sedte v uzavřené místnosti a provádějte Sóham dhjánu -- já jsem On. Je to snadná metoda ke koncentraci a meditaci.

54. Ti, kteří musí odejít z činné služby, by měli opakovat Ráma mantru alespoň 50 000 krát denně. Budou z toho mít ohromný prospěch. Mohou ji provádět po šest hodin. Obdrží velký díl míru mysli, čistotu, sílu, ánandu a daršan Pána.

55. Ti, kteří potřebují zakoušet hudbu, mohou zpívat Ráma mantru nebo jakoukoli jinou mantru. Mysl se rychle pozvedne. Sedte osamoceně a zpívejte Jeho jméno. Bude následovat bháva samádhi.

c) BHAKTOVÉ, KTERÍ USKUTEČNILI BOHA DŽAPOU

56. Loupežník Ratnakara se stal mudrcem Válmíkim opakováním Mara (obrácený tvar Ráma), jak mu doporučil mudrc Nárada.

57. Tukarám, světec z Maharášthry, měl několikrát přímý daršan Pána Kršny tím, že prostě opakoval Vitthal – Vitthal (jiné jméno Pána Kršny), jméno božství z Pandhar.
58. Dhrúva, ten zázračně odevzdaný chlapec, opakoval Óm namó Bhagavaté Vásudévája, dvadášakšára mantru Pána Kršny a měl jeho daršan.
59. Prahlada pronesl Nárájana, Nárájana a spatřil Hariho tváří v tvář.
60. Ramdás, duchovní domácí učitel Šivadžího, opakoval třináct krórů-krát Ráma mantru Šrí Rám džaja džaja Rám a stál v řece Gódávarí blízko vesnice Takli. Stal se velkým světcem.
61. Žijte o samotě alespoň několik hodin denně. Seděte o samotě. Nesměšujte se. Jděte na osamělé místo. Zavřete oči. Opakujte tiše jméno Pána a též myšlenkově s intenzivní oddaností. Pokračujte v tom. Naučíte se žít v Bohu. Bude te mít Jeho daršan.

## SLÁVA MANTRA DÍKŠI

**Zasvěcení do božského jména**, čili posvátná mantra díkša je jeden z nejsvětějších a nejvýznamnějších obřadů v duchovním životě. Obdržet guru mantru od skutečného světce a sad gurua je nejvzácnější ze šťastných náhod a nejdražší z božích požehnání,

kteřé mohou být žáku uděleny. Pravou velikost mantra díkši, zvláště, je-li udělována duší, která realizovala, si zasvěcovaný může sotva jen částečně představit, protože neví ještě, co mantra a mantra díkša skutečně obsahují. Obřad mantra díkši patří mezi nejstarší v této svaté zemi a je největším klenotem v pokladu její neporovnatelné kultury. Svatá mantra čili jméno boží je živoucí symbol Nejvyššího božství, přímo zjevený v nejtajnějších hlubinách božského styku mudrcům, kteří zažili sebe-realizaci v dávných dobách véd a upanišad.

Tyto symboly jsou přirozenými, jistými klíči, které otevírají přístup do nadmyslových království absolutní zkušenosti. Mantry jsou mocnými dárci přímé zkušenosti Nejvyšší skutečnosti odkázané nám předky z pradávných časů. Mantry nám byly starostlivě odkazovány po staletí, generaci po generaci až do našeho moderního věku materialismu, dlouhým sledem světců, posloupností guruů, duchovních učitelů, nazvanou **parampara**.

Ohromná proměna začne v nejnuitnějším srdci vědomí zasvěcovaného příjemce mantry. Zasvěcovaný sám si není vědom této skutečnosti následkem závoje prvopočáteční nevědomosti čili **múládžňány**, nevědomosti, který ho ještě zakrývá. Je podobný chudákovi zdravě spícímu v jeho skromné chalupě, potichu odnesenému a uloženému do královského lůžka v paláci vladaře. Zůstává úplně nevědomý o svém přenesení, protože ještě tvrdě spí. Avšak přesto proměna začíná se zasvěcením a jako semeno zaseté do země konečně vrcholí v nádherný plod – poznání átmana, Nadjá. Toto dosažení plodu probíhá podobně jako u semene a musí projít procesem vývoje v sazeničku, rostlinku, stromek a pak plně vzrostlý strom. Stejně tak musí

sádhaka, žák, po zasvěcení vážně a neustále vyvíjet úsilí ve své sádhane, má-li se díky stát plodnou v podobě realizace Nadjá. Za tuto část je sádhaka sám zodpovědný a v tomto úkolu se mu nepochybně dostane pomoci, vedení a milosti gurma v poměru k pevnosti víry a loajality k němu. Jako perlorodka trpělivě a dychtivě očekává kapky deště, když hvězda Svatí vychází a pak přijme kapky a promění je v sobě svým úsilím a procesem ve velmi cennou perlu, tak sádhaka dychtivě a zbožně čeká na zasvěcení do mantra díky od gurma. Přijímá pak od něho svatou mantru při vzácně šťastné příležitosti, pěstuje ji a žíví v sobě svým úsilím a postupem v sádhane jí promění v ohromnou duchovní moc, která prorazí tvrzí **avidji**, nevědomosti a otevře dveře k blažené, nesmrtelné zkušenosti.

Jak veliká je proměna a vnitřní očištění skrze mantra díky, je možno posoudit z příhody, podle níž po odchodu božského mudrce Nárady od Pána Nárájany z Vaikunthalóky přikázal Pán Lakšmí, aby vodou postříkala a očistila místa, kde se nacházel Nárada za jeho krátkého pobytu. Když se bohyně Lakšmí užasle tázala po důvodu, vysvětlil jí Pán, že je to proto, že Nárada **nebyl ještě zasvěcen**, míně tím, že ještě se mu nedostalo zvláštního jemného vnitřního očištění, které uděluje mantra díky. Takový je věhlas zasvěcení. Proces zasvěcení vás spojuje přímo s božskou Bytostí. Zasvěcení čili mantra díky je na jednom konci zlatého řetězu a Pán čili Nejvyšší transcendentální átmická duchovní zkušenost na druhém konci. Nyní víte, co znamená zasvěcení.

Zasvěcení vás činí vlastníky přímých prostředků k dosažení Nejvznešenějšího a Nejvyššího, co může být dosaženo. Je to dosažení, jímž získáte všechno vědění. Vědění, kterým poznáte

všechno a získání, které neponechává už nic dalšího k získání. Zasvěcení vás přivede k dokonalému vědění a zkušenosti, že nejste ani myslí, ani tělem, že jste Sat Čit Ánanda Átmá, plní Světla Nejvyšší Blaženosti.

Nechť vám milost sad gurua, viditelného Boha, udělí všechny nejvyšší plody sebeuskutečnění, to je zažití sebe jako totožného s átmanem Nadjá.

## ANUŠTHÁNA

### a) ÚVOD

Je to systematické provádění náboženských cvičení po určitý čas.

Je praxí umrtvování tělesných žádostí. Je to zachovávání určité kázně pro dosažení nějaké věci nebo přání. Přáním nebo věcí může být konečné **osvobození**. I ono je přáním, třebaže se všeobecně nezahrnuje mezi přání. Kdo provádí anuštánu, nesmí mít **světské zaměstnání** až do **konce** anuštány. Musí být zaujat jedinou myšlenkou přísného provádění řádových pravidel, předepsaných šástrami, posvátnými písmi. Taková sebekázeň formuje lidi a uschopňuje je k uskutečnění nejvyšších obsahů jejich přání a ambicí.

Všeobecně nejvyšší formou anuštány je nezištné uctívání Boha za účelem sebeočistění a konečného osvobození. Není lepší anuštány než tato. Jiné anuštány konané pro maličerné hmotné zájmy jsou následkem nevědomosti a nejsou duchovní. **Duchovní anuštána je založena na rozlišování a má za svůj ideál osvobození duše od koloběhů zrození a smrti.**

Anušthány se mohou provádět den, týden, 14 dní, měsíc, 48 dní, 96 dní, 6 měsíců, 9 měsíců a 1 rok. Trvání závisí na schopnosti a zálibě cvičícího. Může si vyvolit jakoukoli anušthánu, podle okolností.

I přísnost sádhany závisí **na konstituci a zdraví** jedince. Od nemocného se nežadá, aby se třikrát denně koupal ve studené vodě. Od nezdravého člověka s velmi slabým tělem se nežadá, aby zachovával absolutní půst. Od akutně nemocného se nežadá, aby zapomínal na svůj lék. **Zdravý rozum je základním faktorem ve všech sádhánách.**

*Žádné pravidlo není věčné pravidlo. Pravidla se mění podle místa, času a podmínek. Sádhaka v Madrásu může žít pouze v langóti i v zimě, ale sádhaka žijící v ledové Gangótri nemůže totéž udělat ani v létě. Podnebí v Himálaji není takové jako v Trivandrumu nebo Madrásu. Držet deštník, když prší, není proti předpisům anušthány. Podstatou ve všech anušthánách je mentální disciplína a ne pouze tělesné umrtvování.*

Pár bot užitých pro chůzi přes ledovce Kailásu nebo Manasaróvaru neuškodí anuštháně. Absolutní potřeby těla nejsou překážkami. **Abnormální žádostivosti** jsou proti anuštháně, nikoli normální požadavky.

**Přísná brahmačárja, pohlavní čistota, je naprostou nutností pro všechny anušthány. Je nutno mluvit pravdu, protože to je mentální pokání.**

Každé jednání proti cítění mysli nepřispívá k přísnosti anušthány. Jedině činnosti mysli ne těla, jsou činnosti. Kdo cítí jednu věc a dělá druhou, je **mithjáčarí** – pokrytec. Pro takového ovoce sádhany nevyroste. Mysl je autorem všech činností. Tělo je pouze



nástroj. Potlačování účinku, když příčina mocně pracuje, nijak nepomůže zničit příčinu. Mysl musí být uklidněna, a proto tu jsou všechny sádhany toho nebo onoho druhu.

## b) DŽAPA ANUŠTHÁNA

Nejprve se vybere **išta mantra**. Předmět anuštáhy musí být v mezích vybrané mantry. Např. nesmíte dělat džapu Hanumána, abyste dostali syna. Nesmíte dělat anuštánu na zničení nebo ublížení jiné bytosti. To je veliký **přehmat**. Povede to **ke zničení toho, kdo to provádí**, v případě že druhá strana je mocnější. Všeobecně máte mít před očima jemné duchovní přání, když provádíte anuštánu.

Džapa sádhaka má začínat svou anuštánu v časném ránu v brahmamuhúrtě v příznivý den. Má se vykoupat v řece nebo aspoň v pramenité vodě, není-li jiná voda k službám. Má zachovat **maunu, mlčení** po celý den až do skončení denní anuštáhy. Větší část dne má žít pro džapu. Sádhaka má věnovat modlitbu slunci a božstvu mantry, kterou užívá v anuštáně. Má obětovat své denní modlitby a provést sandhja, tj. omývání a modlitby za svítání, v poledne a za soumraku. Pak se má posadit na čistém místě tváří k východu nebo k severu s růžencem v ruce. Mysl musí soustředit na božstvo mantry. V mysli musí stále udržovat účel anuštáhy. Má zachovávat úplné mlčení. Zavře oči a stáhne smysly do sebe. Nesmí v něm být jiná myšlenka, než ideál, který má před sebou.

Sádhaka se nesmí přiblížit k ženě, dokud neprojde celá anuštána v ustanovenou dobu. Nesmí mít myšlenky na ženu, děti,

a majetek během anuštány, ani ve zbytku doby v noci. Jsou to překážky pro dosažení toho, co se žádá anuštánou.

Je dobré vyživovat aspoň jednu osobu denně po celou dobu anuštány. Poslední den se má dělat havana, obřad **sáhuti**. To jsou oběti házené do ohně v počtu jedné desetiny celkového počtu udělaných džap. Posledního dne se má také dát potrava chudým a provést úlitby vody v počtu rovném těm, které byly učiněny v havaně nebo má být o ně zvýšen počet džap.

Řečeno v kostce, džapa anuštána je provádění džapy po určitou dobu se soustředěnou myslí bez jakékoli myšlenky na zevní svět. To vede k dosažení žádaného.

Všeobecně se džapa dělá tolik 100 000-krát, kolik je písmen v mantře. Ale je lépe dělat jich víc, než je předepsáno, chceme-li dosáhnout skutečného výsledku. Lidská mysl je velmi nečistá a vyžaduje mnoho práce, než se očistí tak, aby byla připravena ke koncentraci na mantru a její božstvo. Je třeba více purasčaran, aby se dosáhlo ideální mysli. Jedna purasčarana nepřinese žádané, protože lidská mysl je vždycky rozptýlená a plná radžasu a tamasu, neklidu a tuposti.

### c) SVÁDHJÁJA ANUŠTHÁNA

Sádhaka začne číst védy, Mahábháratu, Rámájánu nebo Bhagavatu. V případě Bhagavaty se to nazývá **saptaha**, v případě véd **adhjájana**, v ostatních případech **parájana**, jediné útočiště. **Anuštátrí**, ten, kdo provádí anuštánu, má zachovávat předpisy, jak bylo výše uvedeno.

#### d) JINÉ ANUŠTHÁNY

Všechny anuštány se mohou provádět stejným způsobem s nepatrnými změnami podle potřeb a příležitosti.

Pro ženu anuštatri jsou v provádění nepatrné změny. Nesmí začít s anuštánou v době svých měsíčků a měsíčky se nesmí objevit ani uprostřed anuštány. Proto je pro ženy lepší, když dělají anuštány kratší než jeden měsíc. Nesmějí též kojit v době anuštány. Musejí zachovávat brahmačárju, pohlavní čistotu, také se mají denně koupat. Ostatní pravidla jsou pro ně stejná jako pro muže. Ženy nemají dělat anuštánu Gájatri mantry nebo véda adhjájanu.

Šástry – Písma považují všeobecně za anuštánu pouze džapu a svádhjáju. Meditace se nepovažuje za anuštánu. To je už vyšší stupeň, kde slovo anuštána ztrácí svůj význam. Také uctívání je možno považovat za anuštánu, ačkoli není zahrnuto v ortodoxním pojetí. Pravidla všech anuštán jsou utvářena ústřední myšlenkou, že výhradní zaujetí pro anuštánu má úplně vyloučit rodinné zájmy nebo světskou činnost. Ani světské myšlenky nemají vstoupit do mysli anuštátriho. Anuštána je veliké **tapas**, tj. očistný čin, úsilí čili přísná sebekázeň a má se provádět s nesmírnou vážností, vírou a trpělivostí, pečlivostí.

Není žádného omezení času pro anuštánu. Všechno závisí na zálibě jednotlivce. Může se dělat třeba jen jeden den. Má to také svůj účinek. Ale je lepší dělat ji delší dobu, protože se mysl tímto cvičením velmi ukázní. Čím delší anuštána, tím větší sílu získá sádhakā. Bude jako jógin, bude mít zdraví, úspěch, vědění a sílu. Dostane, co si bude přát. Anuštánu je možno provádět v noci. Fakticky je noční cvičení **mocnější**

a dává rychlejší výsledky než denní anuštána. V noci je mysl klidnější a oproštěná od světa. Proto všechna noční cvičení mají větší sílu a samskára.

#### d) ZÁVĚR

Anuštána je předběžné cvičení v józe. Ukázňuje mysl a připravuje ji pro jógickou meditaci. Je to přísná tapasja, která přivede sádhaka k výšinám duchovního osvětlení, provádí-li se bez světského přání.

## PRAVIDLA DŽAPY A POKÁNÍ ZA PŘERUŠENÍ DŽAPY

V době mantra sádhany se mají jako přísahy zachovávat tyto sliby: spaní na holé zemi, celibát, uctívání božstva třikrát denně, modlitba k božstvu, víra v mantru, koupání třikrát denně, žádné olejové koupele.

Kdo chce mít úspěch v sádhaně, musí se přísně vyhýbat: nepřítomnosti ducha, lenosti, plivání při džapě, zlosti, uvolňování nohou z pozice, mluvení cizím jazykem (všechny řeči, kromě sanskrtu a mateřské řeči, jsou cizí), mluvení s lidmi druhého pohlaví a s neduchovními lidmi, žvýkání betelu, spaní ve dne, přijímání darů, zúčastňování se zpěvu a tance, dělání neplechy.

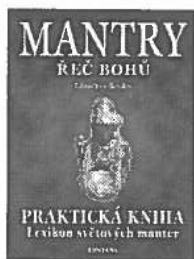
K dokonalé mantra purasčaraně patří skoncování se solí, masem, ostrými jídly, sladkostmi z bazaru, luštěninami, lhaním,

křivděním, uctíváním jiných božstev, natíráním se santalovou pastou, nošením květín na sobě, sexuálním stykem nebo řečmi o sexuálních věcech a mícháním se mezi takové lidi.

Sádžaka nemá sedět s jednou nohou přehozenou přes druhou, nemá se dotýkat chodidel rukama. Džapa se nemá dělat při chození sem a tam a lelkování z jedné strany na druhou. Upásaka, žák, nemá být nikdy zaměstnán jinou činností ani v mysli, nemá bručet, reptat a podobně, nebo pokrývat tvář nějakým rouchem.

Když se cvičící vidí nebo mluví s nemorálními lidmi, kýchá, pouští větry, zívá, má ihned zastavit džapu a pokračovat v ní jenom po sebečištění áčamanou, tj. obřadem srkání vody z dlaně (vypláchnutím úst), pránájámou a daršanou, zíráním na slunečního Boha.

## VYŠLO



Christine Stecher

### MANTRY – řeč bohů

Základní kniha pro všechny, kdo chtějí získat přehled o všech hlavních modlitbách, mantrách a zacházeních se slovy a zvuky v mnoha světových náboženstvích. Pomůže čtenáři cestou srovnání lépe pochopit podstatu božstev a pochybnost otázky náboženských rozdílů. Význam tohoto díla pro současnost je nesporný.

---

Objednávky: **FONTÁNA**, Horní náměstí 5,  
772 11 Olomouc, tel.: 585 221 400, [www.fontana.ws](http://www.fontana.ws)

## V. KAPITOLA – PŘÍBĚHY O DŽAPA JÓGINECH

### ÚVOD

Tulasídás, Rámadás, Kabír, Míra Baí, Vilvamangala (Súrdás), Pán Gauranga (Čaitanja Maháprabhu), Narasi Mehta z Gudžaráthu a několik dalších uskutečnili Boha pouze džapou a intenzivní oddaností (ananjabhakti). Proč ne také vy, milí přátelé? Proč se také vy nestanete velkými duchovními osobnostmi? Jak učinil jeden člověk, může učinit též jiný. V této kali juze může být dosaženo realizace Boha **v krátkém čase**. Je to milost Pána. Nepotřebujete provádět přísnou tapas. Nepotřebujete stát několik let na jedné noze jako to činili lidé za dávných dob. Můžete uskutečnit Boha džapou, kirtany a modlitbou.

Musím ještě jednou znovu opakovat, že džapa jakékoli mantry má obrovský očišťující vliv na mysl. Všechny šakti jsou ve jméne božím. Džapa učiní mysl introspektivní (antarmukha), obrátí ji dovnitř. Všechny vásany prořídnu (vásanakšaja). Vásana je jemné latentní přání, síla pohánějící kupředu, dříve než přijde přání. Je to/latentní sklon. Džapa mantry zmenšuje sílu sankalpy. To zředuje mysl, která se stává tenkou jako nit (stav tanumanasi, třetí bhúmika neboli stupeň džňány). To naplňuje mysl sattvagunou, mírem, čistotou, silou a rozvíjí vůli.

## DHRÚVA

Uttanapada byl jedním ze synů prvního Manua. Uttanapada znamená „s pozvednutou nohou“. To se zřejmě datuje do období, kdy měl v sobě džíva ještě silný duchovní prvek, nebyl upevněn ve směru sestupu do hmoty, ale měl jednu nohu namířenou směrem k Maharlóce. Uttanapada měl dvě manželky, Suruči (s pěknými půvaby) a Suniti (s pěknými mravy). Uttama neboli nejlepší byl synem Suruči. Dhrúva neboli pevný byl synem Suniti. Jednou se stalo, že našel sedět Dhrúva Uttamu na cípu šatu svého otce a chtěl tam být sám. Ze strachu před Suruči Uttanapada nenapřáhnul ruce k Dhrúvovi, zatímco Suruči popichovala chlapce za jeho nestydaté chování. Pocítiv bodavou bolest, která řála do živého, ze slov své macechy, opustil Dhrúva bez odkladu místo, utíkal přímo ke své matce a vyprávěl jí své bolístky. Suniti poradila svému synovi, kterému bylo teprve pět let, aby prováděl tapas. Dhrúva neztrácel čas a opustil domov, aby prováděl tapas, jak mu nařídila jeho matka. Na cestě se potkal s Náradou. „Jsi ještě dítě, Dhrúvo!“ řekl velký rši. „Jak bys mohl nalézt tapasem Jeho, jenž je dosažitelný intenzivní jógou, koncentrací a osvobozením se od vášní prováděnými po několik zrození? Upusť pro nyní, můj chlapče, od tohoto rozhodnutí. Zkus to, až užiješ všech věcí světa a až vyrosteš!“ Ale Dhrúva byl pevný ve svém předsevzetí a naléhal na Náradu, aby ho naučil, jak meditovat. Nárada zasvětil Dhrúvu do tajemství mantry Óm namó Bhagavaté Vásudévája, řekl mu, jak má meditovat na Bhagavana Vásudévu a požadoval na něm, aby prováděl tapas v Mathuře, kde Bhagaván stále sídlí. Dhrúvovi ubíhaly dny v přísné askezi, kdy stál na jedné noze a žil ze

vzduchu. Princ naposled zkontroloval svůj dech a v hluboké koncentraci zřel božské světlo v srdci. Bhagaván odtáhl toto světlo ze srdce a na zlomu samádhi zřel Dhrúva to samé božství vně, stojící před ním. Nějakou dobu byl beze slov. Bhagaván mu řekl: „Ó, ty kšatrijský chlapče! Vím o tvém rozhodnutí. Činíš vždy správně. Dám ti místo, které je stále zářivé a kde je nirvána trvalá. Planety a hvězdy jsou oddány tomuto místu. Ti, kteří žijí kalpu, zemřou, ale toto místo nebude nikdy zničeno. Dharma, Agni, Kašjapa, Indra a sedm ršijů se všemi svítícími tělesy na obloze stále krouží kolem tohoto místa. Vystřídáš na trůně svého otce a budeš kralovat 36 000 let. Tvůj bratr Uttama zmizí v lese. Tvá macecha Suruči zemře při hledání svého syna. Místo, kam nakonec přijdeš, je mé vlastní sídlo, vyšší než sídlo ršijů a není z něj žádného návratu!“

Dhrúva se vrátil ke svým rodičům a byl dosazen otcem na trůn. Oženil se s Brahmí, dcerou Sisumary a měl s ní dva syny – Kalpu a Vatsaru. Dalšího syna Utkalu měl s Ilou. Uttama byl zabit mocným jakšou, když si vyšel na lov. Dhrúva odešel na sever, aby se pomstil jakšovi za bratrovu smrt. V bitvě zabil několik tisíc nevinných jakšů a kinnarů. Manu s nimi měl soucit a požádal svého vnuka, aby upustil od boje. Dhrúva se poslušně uklonil Manuovi a také Kubérovi, králi jakšů, oni byli potěšeni a též mu požehnali. Po 36000 letech přijeli na krásném voze společníci Višnuva Sananda a Nanda a vzali Dhrúvu do slibného sídla.



## ADŽAMILA

Adžamila byl syn bráhmana. Byl věrný v konání povinností, ctnostný, skromný, pravdomluvný a pravidelný v provádění védských příkazů. Jednoho dne se poklonil otci a odešel do lesa sbírat ovoce, květiny, obětní dřevo a trávu kuša. Při návratu spatřil šúdru ve společnosti děvečky, která mu hned učarovala. Pokusil se hodně potlačit své city, ale nepodařilo se mu to. Vydal veškerý svůj majetek, aby získal lásku této dívky. vzdal se své vlastní manželky a zdržoval se ve společnosti děvečky. Měl s ní několik synů, z nichž nejmladší byl Nárájana. Adžamila ztratil všechny své dobré vlastnosti v nízké společnosti a zapomněl na svou denní praxi. Aby udržel ženu a své děti, uchýlil se ke všem druhům zlých a nezákonných činů. Jeho nejoblíbenější syn byl Nárájana. Pořád se s ním mazlil. Nakonec se přiblížil Adžamilův konec. Dokonce i tehdy myslel na svého nejmladšího syna, který si hrál nedaleko. Zjevili se mu tři divoce vypadající poslové Jamy se smyčkami v rukou. S hrůzou v očích Adžamila vykřikl: „Nárájano, Nárájano!“ Okamžitě se zjevili poslové Višua. Ve chvíli, kdy služebníci Jamy rvali dživu ze srdce Adžamily, zastavili je silným hlasem služebníci Višua. „Ale, kdo jste,“ řekli, „že rušíte moc Jamy?“ Zářiví služebníci Višua se jen usmáli a odpověděli: „Co je to dharma? Dodržuje váš Pán Jama žezlo trestu vůči všem, kteří provádějí karmu? Není v tom žádný rozdíl?“

Astrální poslové odpověděli: „Provádění védských příkazů je dharma a nevšímavost k nim je adharma. Tento Adžamila ve svém dřívějším životě správně dodržoval védy. Ale ve společnosti děvečky ztratil své bráhmanství, nedodržoval védy

a prováděl věci, které by bráhman provádět neměl. Spravedlivě se dostal pod vládu Jamy.“

Služebníci Višnu vyjádřili údiv těmito slovy: „Vy jste služebníci toho, který je nazýván králem dharmy a nevíte, že je též něco nad védami. Ať tento Adžamila vyřkl jméno Nárájana vědomě nebo nevědomě, spasilo ho z vašich spárů. Tak jako je podstatou ohně spotřebovávat palivo, je podstatou Višnu odstraňovat všechny hříchy. Vezme-li člověk nevědomě nějaký silný lék, neměl by snad účinkovat? Nezáleží na tom, zda Adžamila mínil svého nejmladšího syna nebo ne, ale vyřkl jméno Nárájana. Takže musíte ustoupit!“

Užaslí služebníci Jamy se vzdali své moci nad Adžamilou. Odešli pryč a stěžovali si svému mistrovi: „Musí být jediný zákon a jediný rozdělovatel tohoto zákona. Jinak bude někdo potrestán a jiní ne. Jaký by v tom měl být rozdíl? Známe Tebe, že jsi jediný rozdělovatel zákona pro hříšné. Ale právě teď přišli služebníci Višnu a vytrhli z našich rukou provinilce v rozporu s védami.“

„Pravda je, mí synové“, odpověděl Jama, „že je nade mnou jediný a to je Višnu. Jeho cesty jsou tajemné. Celý vesmír je v Něm. Jeho služebníci vždy spasí Jeho ctitele. Pouze dvanáct z nás zná Jeho dharmu, kterou je Bhagavata a nikdo jiný. Těchto dvanáct jsou Brahma, Šiva, Sanatkumára, Nárada, Kapila, Manu, Prahlada, Džanaka, Bhíšma, Bali, Šúka a já.“

Adžamila slyšel rozhovor mezi posly Jamy a Višnu. Stal se velkým kajcínkem. Zbavil se své připoutanosti, opustil dům a šel do Hardváru. Tam meditoval se soustředěnou myslí na Višnu. Již dříve zmínění služebníci Višnu se mu ještě jednou zjevili a vzali ho na vyzdobeném voze do Višnulóky.

## **ŽÁK**

### **Víra může činit zázraky**

Velký guru, který žil v chrámu na břehu široké řeky a měl všude mnoho žáků, je jednou svolal a řekl jim, že je chce všechny ještě před svou smrtí vidět, aby určil, kdo v brzké době převezme jeho místo. Nejoblíbenější žáci velkého guru, kteří s ním vždy žili, dychtivě povyrostli a zdržovali se poblíž něho ve dne i v noci. To proto, že si mysleli, že by jim mohl prozradit nakonec velké tajemství, které ho učinilo tak velkým. Všichni se obávali, že by mohli přijít o velkou příležitost a ostražitě čekali na tu chvíli, kdy tajemství zjeví. Protože, ač je jejich guru naučil mnoho svatých manter, nenašli žádné síly a tudíž si mysleli, že guru si schovává pro sebe metodu, která ho udělala velkým. Odevšad přicházeli každou hodinu žáci a s velkou nadějí čekali.

Přišel také jeden skromný žák, který žil nedaleko, na druhé straně řeky. Ale řeka byla velmi rozvodněná a divoká na to, aby ji přeplul člun. Avšak žák nemohl čekat, protože by mezitím mohl guru zemřít. Nemohl zůstat, ale co měl tedy dělat? Věděl, že mantra, kterou učil jeho guru, je všemocná a umožňující cokoli. Taková byla jeho víra. Takže s vírou a oddaností opakoval mantru a přešel řeku. Všichni žáci, kteří to viděli, byli udiveni jeho silami. Znali ho jako člověka, který kdysi dávno přišel k jejich guruovi, strávil u něj jeden den a odešel po tom, co se od něj něco naučil. Všichni žáci si mysleli, že mu guru prozradil nějaké tajemství. Přísně se dožadovali na svém guruovi důvodů, proč je tak oklamal, ačkoli mu každý sloužil skromně po mnoho let a proč prozradil

tajemství cizinci, který se kdysi jen tak mimochodem zastavil na den.

Guru jim se smíchem pokynul, aby se zklidnili, zavolal k sobě skromného žáka a nařídil mu, aby řekl ostatním, co se od něj před dlouhou dobou naučil. Dychtící skupina žáků byla přikována úžasem k zemi, když uslyšela s posvátnou básní, úctou a oddaností pronést jméno „Kudu-Kudu! „Pohleďte“, pravil guru, „v to věřil a myslel si, že obdržel klíč ke všemu. A dokonce tak, že byl odměněn za svou víru, koncentraci a oddanost, ale vy jste si pořád mysleli, že to ještě nebylo vše a že zůstalo ještě něco nezjeveno, ačkoli jsem vám dal nesmírně mocné mantry. To odvrátilo vaši koncentraci a ve vaší mysli byla představa o velkém tajemství. Stále jste mysleli na nedokonalost mantry. Tato neúmyslná a nepozorovaná koncentrace na nedokonalost vás učinila stejně tak nedokonalými“.

## MLÉKAŘKA A PANDIT

Byla jedna mlékařka, která denně nosila mléko panditovi. Pandit byl učený muž, který míval přednášky o osvobození, vedl a kázal. Mlékařka musela přejít malý potůček, aby se dostala do panditova domu. Jednoho dne přišla k panditovi trochu později kvůli potoku, který byl rozvodněn v důsledku velkých dešťů. Pandit se jí zeptal, jak to, že dnes přišla pozdě. Mlékařka odpověděla, že nemohla přijít dříve, protože byl rozvodněný potok. Pandit řekl: „Tisíce lidí mohly snadno přejít oceán s pomocí prostého jména božího. Což jsi ty nemohla přejít ten maličký proud?“

Mlékařka měla nesmírnou víru v panditova slova. Okamžitě byla přeměněna. Když přišla příští den, byl potok zase rozvodněn. Ale zapamatovala si panditova slova, upřímně recitovala s cítěním a bhávou svaté jméno a přešla rozvodněný proud. Toho dne se jí pandit zeptal, jak to, že přišla včas, ačkoli je povodeň. Mlékařka mu řekla, že uposlechla jeho rady, opakovala jméno Pána a přešla rozvodněný potok.

Pandit byl udiven a ohromen. Chtěl to vyzkoušet sám. Ale když zkusil přejít rozvodněný proud, spadl do něj a málem se utopil.

Pandit totiž neměl žádnou víru. Byl to jen suchý vzdělanec, takže nemohl být ochráněn. Mlékařka měla pravou víru. Tak byla spasena. Proto opakujte jméno Pána s plnou vírou a oddaností. Vždy budete ochráněni jménem Pána.

## **VÍRA: JEJÍ DŮLEŽITOST V KULTU BHAKTICKÉHO NÁBOŽENSTVÍ**

Náboženská víra je prvořadým faktorem pro uchazeče, který je nakloněn následování bhakti marga, aby dosáhl uskutečnění Boha. Člověk by měl mít víru v sebe, ve svého gurua, který ho zasvětil do vhodné mantry a v išta dévata, které si vybral. Ve splnění trojnožky této víry spočívá dosažení uchazečova úspěchu. Čím více věří sádhaka ve svého gurua při provádění jeho učení beze stopy nejmenší pochybnosti, tím zázračněji mu neviditelná boží síla bude pomáhat ve všem jeho konání, aby úspěšně dospěl k nejvyššímu zakončení. Sláva jména Pána a pouhé recitování či uvědomování (připomínání si) vede sádhaka

k nejvyššímu cíli života, s nadějí na úspěch v každém stupni pokroku během sádhany a že projev se uskuteční v tomto zrození.

### **„MÚKAM KARÓTI VÁČALAM PANGHU LANGHJATÉ GIRIM“**

Následující ukázka vybraná z velkého eposu Rámájána rozšíří výše uvedená fakta:

Poté, co zvítězil nad desetihlavým netvorem Rávanou a vysvobodil Síta déví, se vrátil pán Ráma s Vibhíšanou (bratrem Rávany, ale spojencem Rámy) a několika pozdějšími následovníky do Ajódhji. Po korunovaci se vypravili všichni hosté a ostatní hodnostáři zpět do svých vlastních džanapad (královských sídel). Vibhíšana zůstal na přání Pána ještě několik dnů déle. Tím však vyvstal problém, jak se mají vrátit Vibhíšanovi následovníci na Lanku, když slavný most (Sétu bandha) byl již odmontován. Vibhíšana problém vyřešil velmi snadno. Opatřil si suchý list stromu ašvattha (fíkovníku, banyjánu), vyryl na něj jméno Šrí Rámy, zavázal jej do kousku plátna, předal jednomu ze svých mužů a řekl mu: „Ponoř se do oceánu a drž pevně tento uzel, který ti umožní jím bezpečně projít.“ Se slepou vírou a uzlíkem sevřeným v ruce skočil rákšasa do oceánu a hle! Božský zázrak – vody v oceánu bylo jen po kolena! Rákšasa se snadno brodil na druhý břeh.

Ale když dosáhl prostředku oceánu, zbavila ho nějaká domýšlivost a nevíra Pánova požehnání. Pomyslel si: „Co to mohlo být v tom uzlíku od našeho mistra, že to učinilo takový zázrak?“

a hned ho zvědavost pobízela k tomu, aby uzlík rozvázal a podíval se dovnitř. Pohled na pouhý zvadlý list ho rozesmál a posmíval se mu. Když potom na něm spatřil napsané jméno Šrí Ráma, jeho pohrdání vzrostlo a zapochyboval: „Cože? Může snad toto jméno tak podrobit oceán?“ Dříve než vstoupila do jeho mysli tato pochybnost, našel vodní hrob v náhlé záplavě vln rozbouřeného moře.

To je jeden z mnoha příkladů, které mají dosvědčit účinnost jména Pána pro věřící a obrátit nevěřící a pochybující. Proneste proto mahámantru:

HARÉ RÁMA HARÉ RÁMA RÁMA RÁMA HARÉ HARÉ  
HARÉ KRŠNA HARÉ KRŠNA KRŠNA KRŠNA HARÉ HARÉ

s naprostou důvěrou a slepou vírou a přidržující se jí pevně, překročíte oceán sansáry.

Víra je prvotní činitel na cestě bhakti. Bez víry není bhakti. „Šráddhavan labhaté džňánam“ – Ten, kdo má víru, dosáhne poznání. „Samšájátma vinašjati“ – Ten, kdo má pochybnosti v mysli, zahyne. Je-li mysl upevněna na určitý předmět, stav, podmínku nebo představu s intenzivní vírou, může danou věc zakusit. Víra je zvláštní síla vědomí, která nutí člověka, aby se rozhodl pro to, co ona určuje. Největší věcí na světě je víra. Bez víry v platnost zkušeností nemohou mít funkci ani dualistické důvody. Člověk žije vírou. Je-li víra namířena k Bohu, stane se příčinou osvobození člověka.

## VI. DODATEK

### LÉČENÍ BOŽÍM JMÉNEM

Když se allopatii, homeopatii, chromopatii, naturopatii, ájúr-  
védapatii a ostatním – patím nepodaří vyléčit nemoc, zbývá  
k záchraně pouze **náma patie**, tj. léčení božím jménem. Boží  
jméno je nejvyšší specifikum, poslední útočiště, neomylný vše-  
lék pro všechny nemoci.

Můžete brát lék náma džapy, opakování jména, sami na kaž-  
dou nemoc. Můžete doporučit tuto divotvornou medicínu i ji-  
ným pacientům doma i jinde.

Posaďte se k pacientovi a opakujte s upřímnou zbožností  
a vírou jméno Páně, prostě o Jeho milosrdenství a milost –  
všechny nemoci a smrtelné úzkosti skončí. Ošetřujte nemoc-  
ného s náma džapou nejméně dvě hodiny ráno a večer.  
Uvidíte zázračný účinek v krátkém čase. Lékař i pacient mají  
pevně věřit ve jméno Páně – v Jeho milosrdenství a milost.  
Pravým lékařem je pouze Pán Nárájana. Pán Dhanvantarí, lé-  
kař tří světů, který vysvětlil ájúrvédskou medicínu prohlašuje:  
všechny nemoci se vyléčí opakováním jmen Ačjuta, Ananta,  
Góvinda – to je mé konečné a místopřísežné prohlášení.

Při každém ošetřování je Pán Nárájana pravým lékařem.  
Shledáte, že ani nejlepší lékaři na světě nedokáží vyléčit umí-  
rajícího krále. Mohli jste také slyšet o mnoha případech, kdy pa-  
cienti trpící nejhoršími nemocemi se zázračně vyléčili a to i v tom  
případě, kdy i nejschopnější lékaři prohlásili případ za beznadějný.  
To je jasný důkaz, že je za každým uzdravením boží ruka.



Boží jméno **zničí i nemoc zrozování a umírání a udělí vám mókšu**, tj. osvobození, spásu a nesmrtelnost.

Syn místodržitele v Mírutu vážně onemocněl. Lékaři prohlásili případ za absolutně beznadějný. Pak vzali věc do ruky bhaktové, ve dne v noci po sedm dní, zpívali kirtany u lůžka nemocného. Sedmého dne pacient vstal a začal zpívat jméno Páně – úplně se uzdravil. Taková je moc sankirtanů, svatých zpěvů.

## **NÁMA APARÁDHY (Urážky božího jména)**

Je pravda, že vyslovování božího jména může dát odpuštění všech hříchů a umožní dosáhnout spásy neboli boží lásky, což je nesnadno dosažitelné. Avšak je to možné jen tehdy, když se jméno vyslovuje s vírou a úctou, a když jeho užívání je prosto jakékoli poskvrny hříchu proti jménu, totiž následujících urážek:

1. Tupení světců a uctívačů
2. **Dělání rozdílů** mezi božími jmény
3. Neúcta k učiteli – guruovi
4. Pohrdavé řeči o posvátných Písmech
5. Považování slávy jména za nic než přehnanou chválu

6. Dopouštění se hříchu pod záštitou jména
7. Zařazování jména samého nepostačí
8. Doporučování užívání jména lidem neuctivým a bezbožným
9. Nedostatek lásky ke jménu, i když je známa jeho sláva
10. Zdůrazňování „já“ a „moje“ a lpění na požitcích

Když někdo nedopatřením upadne do některého z výše uvedených deseti hříchů, jediný způsob jak dosáhnout odpuštění, je znovu opakovat jméno a chyby litovat.

Jméno Páně je nejlepší pokání za hříchy proti Němu spáchané. Stálým kírtnem, tj. zpíváním jména, nebo džapou se mohou splnit všechna přání a nakonec dosáhnout osvobození.

## BOŽÍ JMÉNO JE VŠEMOHOUCÍ

Pán Ráma se narodil jako syn krále Dašarathy. Aby odstranil neštěstí svých uctívačů, podstoupil Pán mnoho těžkostí. Zničil jejich strasti a naplnil je radostí a blahem. Ale ti, kdo opakují Jeho jméno, jsou osvobozeni od veškerého neštěstí. Dosahují nejvyššího štěstí a blaha. Stávají se doslova příbytkem radosti a blaha.

Pán Ráma spasil Ahaláju a daroval jí nesmrtelnost tím, že se pouze dotknula Jeho svatých nohou. Ale Jeho jméno spasilo nespočet darebáků a obrátilo vzdělance. Pro štěstí Višvámitry

zabil Šrí Ráma Sukétuovu dceru Tataku. Ale Jeho jméno odstranilo nesčetná negativní přání jeho uctívačů pro jejich blaho, stejně jako slunce odstraňuje temnotu. Pán Ráma zlomil vlastní silou luk Pána Šivy. Ale sláva jména je taková, že zničí všechny obavy se sansáry. Pán Ráma vyčistil jeden Dandakův les. Ale jméno očistilo od nečistot nespočet myslí. Pán Ráma zabil velké množství démonů, ale jméno zničí všechny hříchy věku kali. Pán Ráma osvobodil a udělil milost Šabarimu, Džatájuovi a jiným, zatímco Ráma náma spasilo nespočet lidí plných strastí kali jugy. Ráma ochránil Sugrívu a Vibhíšanu a dal jim úkryt, ale jméno spasilo nespočet ubožáků. Sláva Rámy je jasně vidět ve védách a zpívají o ní všichni velcí muži.

Pán Ráma shromáždil opice a připravil velkou armádu, aby postavila most přes oceán. Přestál nemnohé utrpení, ale pouhé opakování Jeho jména vysušilo oceán sansáry. Ráma zabil v boji Rávanu a jeho následovníky. Potom se vrátil se Šrí Sítou do Ajódhji. Ale uctívači zničili obrovskou armádu nevědomosti pouhým opakováním Jeho jména. Jsou ponořeni do oceánu blaženosti. Kráčejí radostně. To je způsobeno mocí jména.

## **RÁMA NÁMA – NAŠE JEDINÁ SPÁSA V KALI JUZE**

Jméno je dárce mocí siddhi, riddhi atd. těm, kteří jsou schopni činit ostatní šťastnými, totiž bohům a světcům. Pán Šiva uskutečňující slávu Ráma náma, sesbíral króry příběhů pějících chválu na Pána. Je plný přízně, ačkoli je Jeho vnější podoba plná strachu a nepřízně. Súka, Sanaka a další dokonalí mudrcové byli nadáni velkými silami jógy, těšili se z brahmánandy (blaženosti

Nejvyššího) pouze díky moci jména. Mudrc Nárada znal velmi dobře slávu jména. Hari je milován všemi tvory. Harimu je Hara (Šiva) drahý. Nárada je drahý jak Harimu, tak Harovi. Opakováním jména se stal Prahlada nejmilejším uctívatelem Pána. Dhrúva začal z mimořádného smutku a výčitek svědomí opakovat Pánovo jméno. Během šesti měsíců získal záviděníhodné postavení ve světě mezi uctívající Pána. Šrí Hanumán opakoval s intenzivní oddaností jméno Pána a stal se miláčkem Pána. Adžamila, Gadžéndra, Ganika atd. dosáhli mókši účinkem božího jména. Zaplnilo by se mnoho stran, aby se vydalo dostatečné svědectví všech uctíváčů, kteří dosáhli dokonalosti opakováním jména Pána. Boží jméno je v kali juze přáním plodícím kalpataru a ve jménu existuje veškerá naděje. Opakováním jména Pána dosáhl Šrí Tulasídás nejvyšší slávy. Stal se miláčkem Pána. Rámačaritamanas je sám o sobě slávou Ráma náma. **Opakováním jména Pána lze překročit oceán sansáry a dosáhnout nejvyšší slávy nejen v kali juze, ale ve všech věcech, ve všech obdobích a ve všech světech.**

Nejen kali jugu, ale všechny věky, všechna období, všechny světy lze opakováním jména Pána překročit, překročit tak oceán sansáry a dosáhnout nejvyšší slávy. V kali juze je náma džapa obzvláště schopná osvobodit člověka, právě tak jako meditace, provádění obětí a uctívání Pána byly vhodné pro dosažení mókši v ostatních třech jugách.

V tomto nejstrastiplnějším věku kali není žádná jiná sádhana pro osvobození. Ráma náma je dárce blaženosti a nesmrtelnosti. Tady na tomto světě jsme jako před svými vlastními rodiči. Uctíváč Rámy ukončí svůj cyklus zrození a smrti zde sám. Nezrodí se již nikdy více. Ti, kdo mají intenzivní víru,

uskuteční nepochybně plody Ráma náma, povedou zde šťastný míruplný život a potom dosáhnou nesmrtelnosti. Kéž požeňná Pán Ráma všem!

Óm Šrí Ráma, džaja Ráma, džaja džaja Ráma.

## OTÁZKY A ODPOVĚDI

**Ot.:** Jaký je rozdíl mezi džapou a dhjánou?

**Odp.:** Džapa je opakování mantry nějakého božstva. Dhjána je meditace na Jeho tvar s přívlastky. Je to udržování plynulého toku jedné představy Boha.

**Ot.:** Co je to džapa sahita dhjána a džapa rahita dhjána?

**Odp.:** Žák opakuje mantru a současně medituje o tvaru svého išta dévata, to je ochranného božstva mantry. Kršna bhakta opakuje mantru Óm namó Bhagavaté Vásudévája a současně si viditelně představuje obraz Pána Kršny. To je džapa sahita dhjána. V džapa rahita dhjáně uctívač pokračuje ve své džapě nějakou dobu současně s meditací, ale pak džapa sama sebou odpadne a žák je pevně usazen jen v meditaci.

**Ot.:** Může dát džapa sama osvobození?

**Odp.:** Ano, je tajemná moc v mantře a tato mantra šakti přináší meditaci a samádhi a přivádí tak uctívače tvář v tvář Bohu.

**Ot.:** Má pokročilý žák užívat růženec?

**Odp.:** Není to nutné pro pokročilého, ale když ho spánek přemáhá, může přebírat růženec. Když se mysl unaví džapou, může jí dát jakési uvolnění, uchýlí-li se k růženci.

**Ot.:** Jaký je užitek neustálého opakování mantry?

**Odp.:** Dává to sílu a posiluje duchovní samskáry.

**Ot.:** Mohu opakovat dvě nebo tři mantry?

**Odp.:** Je lepší držet se pouze jedné mantry. Uctíváte-li Pána Šrí Kršnu, snažte se Ho jediného vidět také v Rámovi, Šivovi, Durze, Gájatří atd. **Všichni jsou tvary Jednoho čili Íšvary.** Uctívání Kršny je uctíváním Rámy a ostatních bohů a obráceně.

**Ot.:** Jak mám užívat růženec?

**Odp.:** Nesmíte při přebírání růžence užívat ukazováčku. Musíte užívat palce a prostředního prstu. Když dopočítáte celý růženec, obraťte ho a počítejte nazpět. Nepřekračujte Méru, to je hlavní neboli dělicí zrno a přikryjte si ruku ručníkem, aby růženec nebylo vidět.

**Ot.:** Mohu dělat džapu při chůzi?

**Odp.:** Ano, můžete ji dělat v mysli. Není žádných omezení pro džapu, dělá-li se s niškáma bhávou, tj. nezištným myšlením, pouze za účelem zažití Boha samého.

**Ot.:** Jaké má být bháva smýšlení při opakování mantry?

**Odp.:** Můžete své išta dévata (vyvolené božstvo) považovat za svého mistra nebo gurua, za svého otce nebo přítele či milovaného, můžete mít postoj nebo poměr k božstvu, jaký vám nejlépe vyhovuje.

**Ot.:** Po kolika purasčaranách mohu realizovat, zažít Boha?

**Odp.:** Není to počet džap, nýbrž čistota, koncentrace, bháva a cítění a jednobodovost mysli, co pomáhá žáku dosáhnout božského vědomí. Nesmíte dělat džapu kvapným způsobem jako nádeník, který se snaží honem honem dokončit svou práci, musíte ji dělat se správným smýšlením, čistotou, jednobodovou myslí a prostomyslnou zbožností.

**Ot.:** Jak spaluje džapa staré, zlé samskáry?

**Odp.:** Jako má oheň vlastnost spalovat, tak má boží jméno vlastnost, že spaluje hříchy a staré, zlé samskáry.

**Ot.:** Můžeme džapou ovládat smysly?

**Odp.:** Ano, džapa naplňuje mysl sattvou. Ničí radžas a ven obrácené tendence mysli a smyslů. Smysly se postupně odtahují od vnějších věcí a jsou ovládány.

**Ot.:** Může grhastha (hospodář) dělat džapu šuddha pranavy, Óm?

**Odp.:** Ano, je-li vyzbrojen čtyřnásobnou kázní vivéky, vairággi, šatsampatu a mumukšutvy, neboli rozlišování, nepřipoutanosti k věcem, šestero ctnostmi a intenzivní touhou po osvobození. Je-li dále prost mal, nečistot myslí, vikšépy, neklidu myslí a má-li silný sklon k džňáně, může opakovat Óm.

**Ot.:** Když dělám džapu, znamená to, že se mám sjednotit s oním zvukem stálým opakováním?

**Odp.:** Když meditujete na Óm nebo je v myslí opakujete, máte udržovat bhávu čili pocit Já jsem všeprostupující čistý Sat-Čit-Ánanda, Atmá. Nemusíte být zajedno se zvukem. Je třeba pociťovat význam – Já jsem brahma.

**Ot.:** Jaký smysl má mantra Óm namó Bhagavaté Vásudévája?

**Odp.:** Smysl je: odevzdávám se Pánu Kršnovi. Vásudéva znamená též všeprostupující inteligence.

**Ot.:** Jak mám setrvat u tvaru Pána i božských přívlastků?

**Odp.:** Nejdříve cvičte s otevřenýma očima **trátaku**, tj. upřené zírání na obraz. Umístěte ho před sebou. Pak zavřete oči a představujte si viditelně obraz. Pak meditujte o přívlastcích Pána, jako jsou všemohoucnost, vševědoucnost, vsudypřítomnost, čistota, dokonalost atd.

**Ot.:** Nejsm s to opakovat mantru mentálně, musím otvírat ústa. Mentální opakování mantry mi zabírá moc času a ani písmena



jasně neopakují. Sdělte mi laskavě, co mám dělat. Když dělám džapu a meditaci současně, nejsem s to upevnit nebo koncentrovat mysl na Pána, když ji upřu na Pána, zapomenu opakovat mantru a přebírat růženec. Když obrátím mysl na růženec, nemohu se soustředit na Pána.

**Odp:** Musíte nejprve začít s hlasitým opakováním mantry a pak dělat upámša džapu, to je šeptané opakování. Teprve po nacvičení upámša džapy, to je nejméně po třech tisících, budete s to dělat mentální džapu. Ta je nejsnadnější, jen když všechny ostatní myšlenky ustoupí. Pak bude mentální džapa potěšením. Jinak se vaše mysl bude zamýšlet nad smyslovými předměty a nebudete moci dělat mentální džapu. Nemůžete dělat mentální džapu a při tom si představovat tvary Pána. Musíte upřeně zírat na obraz Pána a v mysli opakovat mantru. Přebírání růžence je pouze pomůcka koncentrace pro začátečníky. Růženec také pohání mysl k Bohu. Připomíná vám, abyste dělali džapu. Když už jste pevný v mentální džapě, není třeba přebírat růženec. Ale do té doby musíte přebírat růženec a koncentrovat se na obraz Pána. Nemusíte si Ho v myšlenkách představovat.

Mentální džapa připravuje mysl na meditaci o Pánu. Jste-li s to medítovat o tvaru Pána beze strachu z přerušení jinými myšlenkami, můžete to dělat tak dlouho, jak jste schopni. Ale v okamžiku, kdy vás napadnou jiné světské myšlenky, znovu sáhněte k mentální džapě. Meditace se dostaví pouze jako výsledek dlouhého a udržovaného přísného cvičení po řadu let. Je třeba mnoho trpělivosti. Začátečníci ztrácejí odvalu, když nejsou s to medítovat po několikadenní praxi.

**Ot.:** Když děláme džapu mantry, aniž bychom rozuměli jejímu smyslu, nebo spěšně, bude to mít špatný účinek na toho, kdo to dělá?

**Odp.:** Nemůže to mít žádnou špatnou reakci, ale duchovní pokrok bude pomalejší, když se mantra opakuje horem pádem bez správného postoje a víry. Ale i když se mantra opakuje spěšně, bez správného smýšlení a bez chápání smyslu, nepochybně vytvoří prospěšné výsledky, jako oheň spalující hořlavé věci, které jsou nablízku.

**Ot.:** Jaké jsou známky skutečně naznačující, že mantra sádha-kovi prospívá?

**Odp.:** Sádha-ka, který cvičí mantra jógu, bude pociťovat v každé době přítomnost Pána. Pociťí božské vytržení a svatý záchvěv v srdci. Bude mít všechny božské vlastnosti, čistou mysl a srdce. Pociťí mrazení po těle a bude prolévat slzy lásky, bude ve svatém styku s Pánem.

**Ot.:** Je mentální džapa mocnější než zpívání mantry nahlas?

**Odp.:** Mentální džapa je ovšem mocnější. Je-li úspěšně praktikována, všechny nepatřičné světské myšlenky odpadnou. Ve vaikhari a upámšu džapě (hlasité a šeptané), má mysl dost vůle chodit vlastními cestami. Jazyk může opakovat mantru, ale mysl může být zaměstnána jinými myšlenkami. Mentální džapa uzavírá vchody, třebaže světské myšlenky se mohou pokoušet o vstup do mysli. Jinými slovy – padací dvířka, kterými myšlenky

vstupují do mentální továrny, se uzavřou, když začnete opakovat mantru. Mysl je naplněna silou mantry. Ale musíte být ostražití a zabraňovat, aby spánek nepřemohl mysl. Přání, spánek a různé vjemové myšlenky překážejí úspěšnému provádění mentální džapy. Pravidelné cvičení, upřímné úsilí, bdělá ostražitost a vážnost mohou přinést úplný úspěch v mentální džapě.

**Ot.:** Je ve mně dost schopností, abych byl osvícen mantrou?

**Odp.:** Ano, mějte dokonale neotřesitelnou víru v účinnost mantry, je naplněna nespočetnými božskými silami. Opakujte ji neustále. Budete nadán schopností, vnitřní duchovní silou a silou vůle. Stálým opakováním se probudí mantra čaitanja, to je vědomí, skrytá moc mantry. Dosáhnete osvícení.

**Ot.:** Co znamená cítění – bháva, když se dělá džapa mantry?

**Odp.:** Kdo opakuje mantru, musí během mantry udržovat buď dásja bhávu, to je postoj nebo smýšlení služebníka, nebo šišja bhávu, to je postoj žáka, nebo putra bhávu, to je postoj syna. Může mít i pocit přítele, potomka nebo manžela vzhledem k Pánu.

Dále musí pociťovat nebo smýšlet, že Pán sídlí v jeho srdci, že k němu od Pána proudí sattva čili čistota, že když dělá džapu, očišťuje mantra jeho srdce, ničí žádosti, chtíče a zlé myšlenky.

## SLÁVA BOŽÍHO JMÉNA

Gósvámí Tulasídás neponechal nic, co by se ještě dalo říci o slávě božího jména. Není nejmenší pochyby, že všechny posvátné formule jako mantra dvadášakšára, sestávající ze dvanácti písmen a aštakšára, sestávající z osmi písmen přinášejí útěchu lidem, zamotaným do smyček světské připoutanosti. Nechť se každý jedinec spoléhá na mantru, která mu dala mír. Pro ty, kteří nepoznali víru a kteří ji hledají, může jméno Pána Rámy ještě udělat divy. O Bohu se praví, že má tisíc jmen a míní se tím, že počet jeho jmen je nekonečný i jeho sláva je nekonečná. Proto Bůh přesahuje svá jména i svou slávu – opora jména je absolutně nutná pro lidi, dokud jsou připoutáni na svá těla. V našem věku i nevědomý a nevzdělaný lid může nalézt ochranu v jednoslabičné mantře. Je-li vysloveno slovo Ráma, tvoří jeden zvuk a vpravdě řečeno, není rozdílu mezi svatou slabikou Óm a slovem Ráma.

Sláva božího jména nemůže být zjištěna rozumováním a intelektem. Může být zakusena jen úctou a vírou.

(ŠRÍ MAHÁTMA GÁNDHÍ)

Když jste jednou našli chuť a úctu k božímu jménu, nepotřebujete cvičit už svou rozumovou schopnost nebo podnikat nějakou jinou duchovní disciplínu. Všechny pochybnosti rozptýlí jméno – srdce se rovněž očistí jménem – Bůh sám se realizuje jménem.

Volejte jméno Hariho každé ráno i večer, tleskajíce rukama do rytmu zvuku a všechny vaše hříchy a trýzně zmizí. Síly nevědomosti pracující ve vašem srdci vyženete, jakmile vyslovíte jméno Hari s tlesknutím rukou.

Jméno boží, vysloveno vědomě, nevědomě nebo i omylem jistě přinese odměnu. Člověk, který se jde koupat do řeky s rozmyslem, není nijak lepší než jeho přítel, kterého do řeky vhodil někdo jiný, pokud se týká omytí a třetí člověk, který zůstane ležet na svém visutém lůžku a na kterého padne sprška vody, také omyl své tělo. Skok do jezírka nektaru učiní člověka nějakým způsobem nesmrtelným. To se přihodí tomu, kdo se tam vrhne po mnohém vzývání i tomu, kdo třebaže nechtěně, je do jezírka násilím strčen. Boží jméno vysloveno vědomě, nevědomě nebo i omylem směřuje k vytvoření účinků.

Dříve lidé mívali prostou horečku, kterou léčili odvarem obvyklých přísad, ale dnes, kdy maláriová horečka je každodenním zjevem, musí být i lék silný. V dávných dobách lidé prováděli obětní obřady, jógická cvičení a přísná pokání, ale v tomto věku každý život závisí na potravě a mysl člověka je mdlá. Proto všechny světské nemoci se léčí zpíváním jména Hariho s jednobodovou pozorností.

(ŠRÍ RÁMAKRŠNA PARAMAHANSA)

Kéž je požehnána zbožná duše, která pije nepřerušeně nektar jména Šrí Rámy, které bylo vyvrtěno (stloukáním) z oceánu mléka, které odstraňuje nečistoty železného věku, které sídlí stále na jazyku Pána Šivy, které je dokonalou nápravou či neselhávajícím specifickým lékem na nemoc světské existence a které je životem samým matky Džanakí.

Jméno je dokonce vyšší než Pán, protože aguna a saguna aspekty brahma lze okusit a uskutečnit mocí jména. Ráma osvobodil jedinou ženu Ahalju, kdežto jméno očistilo króry špatných mužů.

Ráma dal spásu dvěma svým věrným služebníkům – Šabarimu

a Džatájuovi, ale jméno spasilo nespočet hříšníků. Žijte po šest měsíců v Čitrakutě o mléce a opakujte nepřetržitě jméno Rámy s jednobodovou myslí a neotřesitelnou vírou. Dostanete daršan Pána Rámy, osvobození, siddhi a veškeré příznivé požehnání Pána.

Požehnaný je syn a požehnaní jeho rodiče, kteří vzpomenou Šrí Rámu v jakémkoli ohledu. Požehnaný je ten, kdo je mimo kastu a čandala, který opakuje jméno Rámy ve dne v noci. Jaký je užitek z vysokého zrození člověka, neopakuje-li jméno Rámy? Vrcholky nejvyšších hor skýtají útočiště jenom hadům. Jak požehnané jsou cukrová třtina, obilí a betelové listy, které rostou v rovinách a dávají potěšení všem.

Dvě sladké a okouzující slabiky RA a MA jsou jako dvě oči abecedy a skutečně živý dech uctívačů. Jsou snadno zapamatovatelné a uspokojí všechny. Jsou blahodárné v tomto světě a udržují nás i v dalším světě.

Sláva jménu Rámy, které nás navždy učiní šťastnými! Sláva jménu Rámy, které uděluje nesmrtelnost, věčný mír a nekonečnou blaženost tomu, kdo je opakuje!

(ŠRÍ TULASÍDÁS)

Ó, jak je udivující zvrácenost pomýlených lidí (obývajících tuto zeměkouli), že se neupamatovávají na jméno Šrí Rámy, které má sílu osvobodit je od neustálého kola zrození a smrti! Vyslovování tohoto jména není spojeno s žádnou námahou a uším zní nesmírně melodicky. Dokonce ani tehdy si na něj pomýlení lidé nevzpomenou. Jaká škoda! Mukti (osvobození od zrození a smrti), které jsme schopni my smrtelníci dosáhnout neobyčejně nesnadno, lze snadno obdržet vyslovováním jména Šrí Rámy. Je pro člověka něco důležitějšího než vyslovovat toto

jméno? Ó, nejvyšší mezi dvojzroenci Džaimini, člověk opaku-  
jící jméno Šrí Rámy v době smrti dosáhne spasení, i kdyby to  
byl největší hříšník. Ó, nejvyšší mezi bráhmany, jméno Šrí Rámy  
ničí veškeré zlo, splňuje všechna přání a uděluje spásu. Všichni  
lidé by získali poznání, kdyby stále pamatovali na toto jméno.  
Mohu ti to říci, ó bráhmane, že chvíle, která minula, aniž bych  
vzpomenul na jméno Šrí Rámy, je marná. Mudrcové, kteří po-  
znali Pravdu, prohlašují, že smysl chuti ovládá jen ten jazyk,  
který zakouší nektar jména Šrí Rámy. Slavnostně prohlašuji  
znovu a znovu, že člověk, který se zabývá vzpomínkou na  
jméno Šrí Rámy, nebude nikdy zarmoucen. Ti, kteří chtějí zni-  
čit hříchy nahromaděné během krór zrození nebo ovládnout  
nesmírné bohatství v tomto světě, ať si neustále a oddaně  
upomínají sladké jméno Šrí Rámy, dárce blaženosti.

(ŠRÍ VJÁSA)

Ač je tento věk kali plný neřestí, má jednu velkou moc  
(schopnost, ctnost), že se může člověk v tomto období zbavit  
otroctví jen pouhým opakováním božího jména a Boha tak  
uskutečnit. To, co bylo dosaženo meditací v satja juze,  
prováděním obětí v tréta juze a osobní službou a uctíváním  
Boha v dvapara juze, může být v kalijuze dosaženo pouhým  
recitováním jména Šrí Hariho.

(ŠRÍMAD BHÁGAVATAM)

Smrtelníci, nebuďte ustrašeni obrovským ohněm hříchů,  
který před vámi plápolá. Ten bude uhašen přeháňkou z oblaku  
jména Góvindy.

(GARUDA PURÁNA)

Uctíváním a meditací nebo džapou manter je mysl skutečně přetvářena do tvaru předmětu (jmenovitě išta dévata), která je jeho obsahem. Nepřetržitou praxí (abhjásou) se mysl naplní předmětem až do vyloučení všeho ostatního, upevní se ve své čistotě a nezabíhá do nečistoty. Dokud mysl existuje, musí mít předmět a úkolem sád hany je obdařit ji předmětem čistým. Džapa neboli opakování mantry se dá srovnat s činností člověka, který třese spáčem, aby ho probudil.

Šabda neboli zvuk existuje pouze tam, kde je pohyb neboli spanda. Není-li žádná spanda (vibrace), není žádná šabda. Je-li šabda, je spanda (vibrace).

Šabda, která pochází z kořene šabd – vytvářet zvuk – obvykle znamená zvuk všeobecně, počítaje v to hlas, slovo, řeč a jazyk. Je to buď určitý (konkrétní) zvuk (varmátmaka šabda) a má význam (artha), tzn. že buď označuje nějakou věc nebo v sobě zahrnuje atributy a vztahy (poměry) věcí. Nebo je to neurčitý (nekonkrétní) zvuk a je to pouze dhvání (dhvanjátmaka šabda), takový jako tekoucí proud, zvuk hromu atd.

První vibrace, která byla na počátku tvoření, tj. při rozvříení rovnováhy (vaišamjavastha), byla sámánjaspanda v celé hmotě prakti. To bylo pranavadhvání neboli zvuk Óm. Óm je pouze přibližné vyjádření neboli hrubá forma jemného zvuku, který je slyšen ve zkušenostech jógy.

Bídža neboli semenná mantra je stručně řečeno mantra jednoho písmene (slabiky), takového jako Kam, které je složeno z písmene Ka (v sanskrtu), společně s čandrabindu ( ), které zakončuje všechny mantry.

Mantra dévaty je tvarem tohoto dévaty. Rytmické vibrace jejich zvuků neusměrňují pouze nestálé vibrace obalů (kóš)



uctívače, takže ho přeměňují, ale úsilím uctívače (sádhana-šakti) vzniká tvar dévaty, která jí přísluší.

(VARNAMÁLA)

Z různých druhů pokání ve formě činů nebo sebekázně je nejlepší neustálé upamatování se na Kršnu. Prozpěvování Jeho jména je nejlepším prostředkem k rozpuštění různých hříchů, stejně jako je oheň nejlepším tavidlem na kovy.

I nejohavnější hříchy lidí okamžitě zmizí, vzpomenou-li si na Pána, třeba jen na okamžik.

(VIŠNU PURÁNA)

## ZMĚŇTE DRŠTI

Dršti znamená vidění.

Jsou čtyři proměny zlého v dobré. Kdo praktikuje tuto užitečnou sádhanu, nebude mít nikdy zlé vidění. Nebude nikdy naříkat na špatné okolnosti. Musíte to vtělit do denní praxe.

1. Nikdo není absolutně špatný. Každý má nějaký dobrý rys. Snažte se vidět to dobré v každém. Vyviňte dobro nalézající povahu. To bude působit jako mocný protijed proti zvyku hledání chyb.
2. I dareba prvního řádu je možný světec. Je světce budoucnosti. Pamatujte si to dobře. Není věčným darebákem. Dejte ho do společnosti světců, v tu chvíli se jeho zlodějská povaha změní. Nenávidíte darebáctví, ale ne darebáky.

3. Pamatujte, že Pán Nárájana sám hrál roli dareby, zloděje a prostitutky v dramatu světa. Je to Jeho l í l a, záliba ve hře (Lókavat tu líla kaivaljam). Celé vaše vidění věci se ihned změní a ve vašem srdci vznikne oddanost k Pánu, když spatříte darebu.
4. Zachovávejte všude átmá **dršti** – spatřování Nadjá ve všem – zřete Pána Nárájana všude a pociťujte Jeho přítomnost. Vásudévaha sarvamiti – Vásudéva je všechno.
5. Pro vědce je žena masou elektronů. Pro vaišéšika, filosofa z Kanadovy filosofické školy, je shlukem atomů – paramanů, dvjanů, trjanů (dvojjatomů, tříjjatomů). Pro tygra je kořistí. Pro vášnivého manžela je předmětem požitku, pro křičící dítě je něžnou matkou, která dá mléko, sladkosti a jiné pohodlí. Pro vivékina nebo vairágina, to je rozlišujícího nebo odpoutaného, je kombinací masa a kostí atd. Pro plně vyvinutého **džňánina** je Sat Čit Ánanda – všechno je pouze brahma. Změňte postoj mysli. Jenom tak naleznete nebe na zemi. Jaký je pozemský užitek vašeho čtení upanišad a védánta šáster, když máte zlé oko a zlý jazyk, draží kamarádi?

První dva způsoby jsou pouze pro začátečníky, poslední tři pro pokročilé žáky jógy. Každý může kombinovat všechny způsoby najednou, jak se mu hodí.

## KONCENTRACE A MEDITACE

1. Déšabandhasčittasja dhárana – koncentrace je upevnění mysli na bod vnější nebo vnitřní. Nemůže být koncentrace o ničem, aniž by mysl měla na čem spočinout. Určitý účel, zájem, pozornost přinesou úspěch v koncentraci.
2. Smysly vás vyrušují z míru mysli. Je-li vaše mysl nepokojná, nemůžete udělat žádný pokrok. Když praxí shromáždíte paprsky mysli, ta se soustředí a z toho k vám přijde ánanda – blaženost. Utište bublající myšlenky a uklidněte city.
3. Musíte mít trpělivost, diamantovou vůli a houževnatou vytrvalost. Musíte velmi pravidelně cvičit, jinak vás lenost a protichůdné síly odvedou od lakšja, tj. bodu koncentrace. Dobře vycvičená mysl může být podle vůle zaměřena na každou věc, vnitřní nebo vnější, až k vyloučení všech ostatních myšlenek.
4. Každý má trochu schopnosti na něco se soustředit. Ale pro duchovní pokrok musí být soustředění vyvinuta na velmi vysoký stupeň. Člověk se zvýšeným stupněm koncentrace má větší schopnost udělat víc práce v kratším čase. Při koncentraci nesmí být žádného napětí v mozku. Nesmíte zápasit nebo zápolit s myslí.
5. Kdo má mysl plnou vášně a všemožných fantastických přání, stěží se může soustředit na něco být jen na vteřinu.

Celibát, pránájáma, zmenšení přání a činností, zřeknutí se smyslových předmětů, samota, ticho, kázeň smyslů, zbavení se chtíče, závisti, hněvu, nemíchání se mezi nevhodné lidi, vzdání se četby novin a návštěv kina, to vše zvětšuje sílu koncentrace.

6. Koncentrace je jediná cesta ze světských běd a strastí. Kdo ji cvičí, bude mít dobré zdraví a přívětivé mentální vize. Může získat pronikavý vhled, může udělat každou práci s větší zdatností. Koncentrace očišťuje a uklidňuje vzedmuté city, posiluje myšlenkový proud a zjemňuje představy. Očistěte mysl nejprve jamou a nijamou – odříkáním a vnitřním i vnějším očišťováním. Koncentrace bez čistoty je neúčinná.
7. Džapa mantry a pránájáma ustálí mysl, odstraní vikšépu – neklid mysli a zvýší sílu koncentrace. Koncentrovat se můžete jen, jste-li prosti neklidu. Soustředte se na něco, co se vám jeví jako dobré a co máte nejraději. Mysl se má zpočátku cvičit v koncentraci na hrubé předměty, později se můžete úspěšně soustředit na jemné věci a abstraktní ideje. Pravidelnost ve cvičení je svrchovaně důležitá.
8. Hrubé tvary: soustředte se na černý bod na zdi, na plamen svíčky, jasnou hvězdu, měsíc, obraz (na tvar Pána Šivy, Višnu, Lakšmi apod., kteří jsou vaši vyvolení).
9. Jemné tvary: umístěte obraz svého išta dévata naproti obočí nebo duchovnímu srdci uprostřed prsou. Soustředte

se na múládháru, to je čakru mezi konečníkem a pohlavními orgány, ádzňa čakru – mezi obočími, nebo jinou vnitřní čakru. Pak přemýšlejte o božských vlastnostech jako je láska, milosrdenství, či rozebírejte jinou abstraktní myšlenku.

## **DVACET POPUDŮ K MEDITACI**

1. Mějte oddělenou meditační místnost, která se dá zamknout. Nedovolte nikdy nikomu vstoupit do ní. Umyjte si nohy, zapalte vonnou tyčinku, a potom do ní vstupte.
2. Odejděte na tiché místo nebo do místnosti, kde se nemusíte obávat vyrušení, takže se vaše mysl může cítit v bezpečí a klidu. Ovšem, že vždy nemohou být dosaženy ideální podmínky. V tom případě udělejte to nejlepší, co můžete. Buďte sami, sami ve společnosti Boha neboli brahma.
3. Vstávejte ráno ve čtyři hodiny (brahmamuhúrta) a meditujte dvě hodiny. Další sezení mějte večer od sedmi do osmi hodin.
4. Mějte v místnosti obraz vašeho išta dévata a také některé náboženské knihy – Gítu, Upanišady, Jógavašištu, Bhagavatu atd. Ásanu provádějte před obrazem vašeho išta dévata.

5. Sedíte v padma-, siddha-, sukha-, nebo svastikásaně. Držte hlavu, krk a trup zpříma. Nehýbejte se ani dopředu ani dozadu.
6. Zavřete oči a koncentrujte se jemně na trikuti, prostor mezi obočími. Sevřete prsty.
7. Nikdy nebojujte s myslí. Při koncentraci nepoužívejte žádné násilí. Uvolněte všechny svaly a nervy, mozek. Jemně myslete na vaše išta dévata. Pomalu opakujte guru mantru s bhávou a pochopením jejího významu. Ztište bublající mysl. Uklidněte myšlenky.
8. Nekontrolujte násilně mysl, ale umožněte jí spíše chvíli běžet a vyčerpat její úsilí. Využijte příležitosti a bude nejdříve poskakovat jako nepřivázaná opice, pak se postupně zpomalí a bude čekat na vaše příkazy. Nějakou dobu může trvat, než zkrátíte mysl, ale všechnen čas, který se o to pokoušíte, se vám v krátké době vynahradí.
9. Saguna a nirguna dhjána: meditace na jméno a tvar Pána je saguna dhjána. To je konkrétní meditace. Meditujte na jakýkoli tvar Pána a opakujte myšlenkově Jeho jméno. To je saguna dhjána. Nebo opakujte myšlenkově Óm a meditujte na abstraktní myšlenky jako nekonečnost, věčnost, čistota, vědomí, pravda, blaženost atd. a ztotožňujte je s vaším Já. To je nirguna dhjána. Vytrvejte u jedné metody. Vpočátečních stupních je pro velkou většinu lidí vhodná saguna dhjána.

10. Znovu a znovu odpoutávejte mysl od vnějších předmětů, když odbíhá od lakšja a upevňujte ji. Tento druh boje bude pokračovat několik měsíců.
11. Meditujete-li na Pána Kršnu, mějte zpočátku před sebou Jeho obraz. Upřeně na něj hleďte bez mrknutí oka. Nejprve se dívejte na jeho chodidla, nohy, potom na jeho žlutý šat, dále na ozdoby kolem krku, tvář, náušnice, korunu posázenou drahokamy, náramky na zápěstí, mušli, disk, palcát a lotos. Potom se zase vraťte k chodidlům a začněte znovu to samé. Opakujte to půl hodiny. Budete-li se cítit unaveni, dívejte se upřeně do tváře. Provádějte to po několik měsíců.
12. Potom zavřete oči, myšlenkově si představujte obraz a procházejte jeho různé části jako předtím.
13. Vaši meditaci můžete spojovat s božími atributy jako všemohoucnost, vševědoucnost, čistota, dokonalost atd.
14. Vstoupí-li vám do mysli špatné myšlenky, nepoužívejte na jejich zahánění sílu vůle. Ztratíte jen svou energii. Budete jen přetěžovat svou vůli, unavíte se. Vyvinete větší úsilí a více špatných myšlenek se vrátí s dvojnásobnou silou a vrátí se též rychleji. Myšlenky se stanou mocnější. Buďte neteční. Zůstaňte tišší, brzy pominou. Nebo je nahraďte opačnými, dobrými myšlenkami (pratipakšabhávana). Nebo znovu a znovu, mocně myslete na obraz Boha a mantru, nebo se modlete.

15. Nikdy nenechte minout den bez meditace. Buďte pravidelní a systematictí. Jezte sattvickou stravu. Ovoce a mléko vám pomohou soustředit mysl. Vzdejte se masa, ryb, vajec, pochoutek, alkoholu atd.
16. Přivažte si chomáč vlasů na hlavě provázkem k hřebíku nad vámi. Když začnete dřímat, natáhne se provázek a probudíte se. Nahradí to úlohu matky. Nebo provádějte deset minut nějaký pohyb a procházejte se sem a tam. Provedte 10 – 20 středních kumbhak (pránájáma), širšásanu a majurásanu. V noci jezte pouze mléko a ovoce. Těmito způsoby můžete bojovat se spánkem.
17. Buďte opatrní ve výběru svých společníků. Straňte se mluvků. Mluvte málo. Držte denně dvě hodiny maunu. Nestýkejte se s nevhodnými lidmi. Čtěte dobré, inspiřující náboženské knihy. Mějte satsang. To vše jsou pomocníci v meditaci.
18. Netřeste tělem. Buďte pevní jako skála. Dýchejte zvolna. Neškrabejte se tu i onde. Mějte správný myšlenkový postoj jako při vyučování vašeho gurma.
19. Je-li unavená mysl, nekoncentrujte se. Nechte ji trochu odpočinout.
20. Naplní-li mysl výlučně nějaká myšlenka, je přeměněna do skutečného fyzického nebo myšlenkového stavu. Proto jestliže udržíte mysl naplněnou pouze myšlenkami na



Boha, dostanete se velmi rychle do nirvikalpa samádhi. Proto se opravdově přičiňte.

## KURS SÁDHANY

1. Musíte být schopní sedět v jedné ásaně s hlavou vzpřímenou bez přerušení alespoň tři hodiny.
2. Provádějte denně půl hodiny pránájámu.
3. Musíte vstát ve čtyři hodiny ráno a nejprve začít meditaci. Potom můžete cvičit ásany a pránájámu. Meditace je nejdůležitější sádhana.
4. Mějte zpočátku konkrétní meditaci. Nejlepší je začít meditoval na nějaký tvar. Cíťte v tomto tvaru uvnitř sídlící Přítomnost a myslete na atributy – čistotu, dokonalost, všepřonikající inteligenci, absolutní blaženost, všemohoucnost atd. Ubíhá-li mysl opakovaně, vraťte ji zpět do bodu. Mějte sezení meditace též v noci. Buďte pravidelní v praxi.
5. Vyviňte správné myšlení, správné cítění, správné konání a správné mluvení.
6. Vykořeňte špatné vlastnosti jako hněv, chtivost, lakotu, nenávisť, egoismus, atd.

7. Ukázněte indrije (smysly). Zachovávejte slib mlčení dvě hodiny denně.
8. Rozvíňte ctnosti – odpuštění, milosrdenství, lásku, dobrotu, trpělivost, vytrvalost, pravdivost, odvahu, atd.
9. Ved'te pravidelně denně duchovní deník a najděte si čas pro své denní duchovní záznamy za všech okolností.
10. Pište svou išta mantru – Hari Óm, Šrí Ráma, Óm Namó Nárájanája, Óm namó Bhagavaté Vásudévája, Óm nama Šivája, atd. do poznámkového sešitu hodinu denně.
11. Bud'te čistým vegetariánem.

## PSANÍ MANTER

**Psaní manter vede k meditaci.** Z různých metod džapy popsaných v Písmech je nejúčinnější psaní mantry. Pomáhá žákovi v koncentraci mysli a postupně vede k meditaci.

### Prospěchy

1. *Koncentrace* – rozptylování je zmenšeno tím, jak jsou mysl, jazyk, ruce a oči zaměstnány mantrou. To zvyšuje sílu koncentrace a výsledky v práci.

2. *Kontrola* – mysl je kontrolována silou mantry a bude pro vás pracovat lépe a rychleji.
3. *Vývoj* – jsou vytvářeny jemné, duchovní otisky, způsobené opakovanými, nesčetnými nárazy mantry na podvědomou mysl a urychlují pokrok duše ve vývoji.
4. *Mír* – jste-li znepokojeni starostmi nebo nepříjemnými událostmi, mysl se utiší a naplní mírem.
5. *Síla* – během doby se nahromadí mocná duchovní síla v atmosféře místa, kde píšete mantry nebo máte poznámkové sešity. To pomáhá ve světském i duchovním pokroku.

Začněte dnes. Neodkládejte to. Učiňte upřímný pokus. Buďte mistrem své mysli, ne jejím otrokem. Pište denně jednu až tři stránky mantry. Jestliže chcete dosáhnout úspěchu, řiďte se pravidly, jak je jen možné.

### **Pravidla pro psaní mantry**

1. Vyberte si mantru nebo jméno Boha a pište ji inkoustem do nějaké poznámkové knihy nebo jakéhokoli sešitu, denně jednu až tři stránky.
2. Sedíte na stejném místě, ve stejnou dobu každý den. Je-li to v místnosti a je to možné, mějte ji uzamčenou.
3. Pište po vykoupaní nebo omytí rukou, nohou, tváře a úst.

4. Během psaní sedíte v jedné pozici. Neměňte ji, dokud nedokončíte denní psaní.
5. Dodržujte ticho a vynechejte mluvení, schůzky nebo telefonní hovory.
6. Upevněte zrak na poznámkovou knihu a zůstaňte, dokud neskončíte s psáním.
7. Během psaní opakujte mantru nebo jméno myšlenkově.
8. Během psaní jména nebo mantry upevněte mysl na podobu a atributy Pána.
9. Zvolte jeden jednotný způsob psaní, shora dolů nebo zleva doprava.
10. Pište každou mantru nebo jméno celé najednou a ne po částech.
11. Neměňte mantru nebo jméno. Vyberte si jednu a upněte se na ni na doživotí.
12. Uchovávejte všechny popsané poznámkové knihy poblíž místa uctívání.

## POKYNY ŽÁKŮM během zasvěcení do mantry

1. V této kali juze může být snadno dosaženo uskutečnění Boha prováděním džapy a kirtanu. Mějte v to víru.
2. Vzpomeňte si na takové světce jako mudrc Nárada, Pán Gauranga, Tukarám, Válmiíki, Míra Baí a jiné, kteří dosáhli Boha pomocí námasmarany.
3. Získat zasvěcení bhagaván náma od gurua je velké požehnutí. Mantra čaitanja, síla skrytá v mantře, se snadno probudí.
4. Mějte pravidelné sezení džapy – ráno a večer. Nejlepší doba pro džapu je brahmamuhúrta. Vstávejte ve čtyři hodiny a provádějte džapu dvě hodiny.
5. Označte si v sešitě nějakým bodem alespoň tři mály džapy (jedna mála je 108 opakování) a postupně se zvýší počet.
6. Opakujte během dne jméno myšlenkově.
7. Nabídněte džapu Bohu – Íšvararpana.

## VII. Závěr

Dočetli jste a znovu a znovu pročítejte a studujte toto dosud nejdůležitější a nejjasnější dílo o mantra józe, jaké bylo v současnosti napsáno. Doporučení v něm obsažená jsou jasná, přesná a neselehavající. Kéž aspoň kapka nesmrtelného nektaru – amrty skane do vašich srdcí a zaplaví je nepopsatelnou blažeností! Kéž vás na každém kroku ochraňuje Hari sám a jste si toho vždy vědomi!

### ÓM NAMÓ NÁRÁJANÁJA

*J. M.*

VYŠLO



## JÓGA KROK ZA KROKEM

Dr. svámí Gítánanda Giri

Světový bestseller. Je to základní učebnice pro všechny, kdo se zabývají cvičením jógy. Krok za krokem vede čtenáře jednotlivými cviky, které přispívají k harmonizaci a zdraví organismu.

Objednávky: **FONTÁNA**, Horní náměstí 5,  
772 11 Olomouc, tel.: 585 221 400, [www.fontana.ws](http://www.fontana.ws)

## OBSAH

Předmluva .....	5
Poznámka k výslovnosti .....	6
Kaivaljaštakam .....	7
Mahámrtjuňdžája mantra .....	9
Úvod .....	11
<b>I. Kapitola – Filosofie džapy</b> .....	20
Co je to džapa? .....	20
Mantra jóga .....	22
Zvuk a obraz .....	24
<b>II. Kapitola – Sláva jména</b> .....	28
Náma mahima .....	28
Dobrodiní džapy .....	32
<b>III. Kapitola – Mantry</b> .....	36
Pranava .....	36
Hari náma .....	37
Kali santarana upanišada .....	39
Džapa vidhana .....	42
Mantry pro džapu .....	45
Sláva manter .....	48
Praktické pomůcky k džapě .....	50
Pravidla pro džapu .....	52
Gájatří mantra .....	54
<b>IV. Kapitola – Sádhana</b> .....	62
Nutnost učitele .....	62
Meditační místnost .....	63
Brahma muhúrta .....	64
Výběr išta dévata .....	64
Ásana pro džapu .....	65
Kam se soustřeďovat .....	66
Tři sezení pro džapu .....	67
Nutnost mály .....	69
Jak se užívá džapa mála .....	70

Jak počítat džapu .....	71
Tři obměny džapy .....	71
Múlábandha a kumbhaka v džapě .....	73
Džapa a karmajóga .....	74
Likhita džapa .....	75
Počet džap .....	78
Časová tabulka džap .....	80
Akhanda džapa .....	83
Moc zvuku a jména .....	84
Bídža akšáry .....	85
Pokyny pro džapa jóga sádhanu .....	90
Sláva mantra díkši .....	99
Anušthána .....	102
Pravidla džapy a pokání za přerušení džapy .....	107
<b>V. Kapitola – Příběhy o džapa jóginech</b> .....	109
Úvod .....	109
Dhrúva .....	110
Adžamila .....	112
Žák .....	114
Mlékařka a pandit .....	115
Víra: její důležitost v kultu bhaktického náboženství .....	116
<b>VI. Dodatek</b> .....	119
Léčení božím jménem .....	119
Náma aparáhya .....	120
Boží jméno je všemohoucí .....	121
Otázky a odpovědi .....	124
Sláva božího jména .....	131
Změňte dršti .....	136
Koncentrace a meditace .....	138
Dvacet popudů k meditaci .....	140
Psaní manter .....	145
Pokyny žákům .....	148
<b>VII. Závěr</b> .....	149



# KNIŽNÍ NABÍDKA



## ASTROLOGIE A ZDRAVÍ

Další kniha z pera známého astrologa Ericha Bauera. Zaměřuje se zde na diagnostiku nemocí podle jednotlivých znamení zvěrokruhu. U jednotlivých znamení popisuje nejzranitelnější místa a orgány, kterým by měl člověk tohoto znamení, věnovat velkou pozornost a ošetřovat je.



## ASTRO TAROT

Set obsahuje knihu a originální soubor karet, jehož princip vychází z klasického TAROTU. Odlíší se však podáním a ztvárněním symboliky. Tato symbolika vychází z komunikace s jemnějšími úrovněmi vědomí. Pochopení významu symbolů se stává prostředníkem mezi námi a skrytým světem.



## ZÁKLADNÍ KNIHA PARTNERSKÝCH HOROSKOPŮ

Kniha známé astroločky, zabývající se kompozitní astrologií, podává čtenáři základní principy synastrie, tzn. srovnávacích horoskopů... Touto metodou můžete vypracovat dobrou analýzu odlišných povahových rysů a způsobů chování partnerů. Můžete použít pro manžele, přátele, milence, obchodní partnery atp.



## ČESKÁ BÍOKUCHAŘKA

Průkopnické dílo z oblasti ekologického zemědělství, které přehledně informuje o přípravě jídel z netradičních surovin, jako je pohanka, proso, pšenice špalda, bezpluchý oves apod. Publikace je přehledně sestavena a doplněna řadou barevných fotografií.



## ZEN A UMĚNÍ JÍDLA

Kniha vysvětluje duchovní podstatu stravy, objasňuje energetické působení potravin. Varuje před nemocemi z jídla a porovnává JIN a JANG principy stravování. Uvádí příklady teplých potravin, které ohřívají tělo, stejně tak studených, které ho ochlazují.



## ŠOKUJÍCÍ PRAVDA O VÝROBĚ POTRAVIN

Čtenář se dovídá, proč mohou mít gumovní medvídci nemoc šílených krav, jak se dostanou červi do rybích produktů, že celozrnný chléb je nestravitelný. Tato kniha je vaším pomocníkem v džungli pochybných doporučeních pro výživu a odhaluje figle a praktiky výrobců potravin.



## NUMEROLOGIE A OSUD

Autorka se snaží zprostředkovat čtenáři umění porozumět číslům. To umožní pracovat s čísly intuitivně a usnadní jejich výklad. Naučíte se, že čísla mají různé charakteristiky, stejně jako lidé. Kniha vás naučí pochopit vlastnosti deseti základních čísel a cítit jejich bipolární energii.

# NOVÝ ČASOPIS

## FONTÁNA ESOTERA

NOVÝ  
ČASOPIS

- Astrologie
- Léčitelství
- Zdraví
- Magie
- UFO
- Záhady
- Parapsychologie
- Osobnosti
- Duchovní vědy
- Tarot

HLEDÁME: • PRODEJCE • INZERENTY  
• DISTRIBUTORY • AUTORY  
• PŘEDPLATITELE • PŘÍSPÍVATELE

Kontakt: PhDr. Marcela Prošková, FONTÁNA ESOTERA,  
Korunní 12, Praha 2 - Vinohrady, telefon: 233 331 812,  
737 464 071, e-mail: fontana.esotera@centrum.cz

ISBN 80-7336-103-5



9 788073 361037