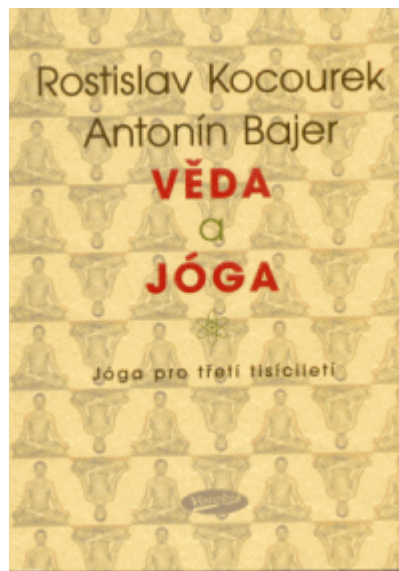


Rostislav Kocourek, Antonín Bajer

VĚDA A JÓGA

Jóga pro třetí tisíciletí

- ÚVOD
- FYZIKÁLNÍ
- VÝCHODISKA JÓGY
- VĚDECKÉ ZÁKLADY
- JÓGY
- JÓGA A EEG
- ZÁVĚR
- Literatura



Úvod

Klady a zápory společenského soužití tzv. civilizace se v důsledku globalizace a technického pokroku vyhroutily do krajnosti. Jsme svědky útočných válek vedených ve jménu toho či onoho boha, toho i onoho náboženství, ve jménu nadčlověka, nadrasy, dělnické třídy a vlastnictví. Jsme svědky velkoplošných hladomorů a následné humanitární pomoci, masových exodů a následných záchranných akcí, charitativní činnosti jako důsledku pochybení mocných.

Jsme svědky toho, jak se vědecký pokrok stal nejúčinnějším působkem společenského života, a současně toho, jak život obecného člověka není o nic šťastnější, než byl před stoletími.

Obchod se smrtí a bídou se stal jakousi samozřejmostí, nad níž se nikdo nepozastavuje, neboť je součástí systému, který na něm profituje a kterého se zdánlivě netýká na základě hesla: "to není náš problém".

Podíl lidí produkujících hmotné výrobky se stále zmenšuje, zatímco podíl lidí ve sféře nevýrobní narůstá – zákon se stává výrobním prostředkem, služkou byrokrata, zatímco zločinnost mocně bují.

Je však zřejmé, že není-li zlo, nemusí být mocenské nástroje sloužící k jeho vymýcení, stejně jako je zřejmé, že výrobní potenciál lidstva by dokázal vytvořit blahobyť v globálním měřítku.

Ale systém, který musí stále produkovat nové a nové úřady, aby mohl nepřetržitě upřesňovat, co není zakázáno, systém, který musí stále produkovat nové zbraně, aby mohl nepřetržitě bojovat se zločinností, aby mohl vyvolávat či čelit nekonečným konfliktům, systém, který musí zjednávat řád silou, takový systém zbídačuje lid, vykrádá svobodu pod záštitou demokracie a upadá neboj zjednat řád vnější silou z dlouhodobého hlediska nelze.

Vytvoření příznivějších ekonomických podmínek v globálním měřítku není možné, neboť takový projekt se nevejde do mezí neodkladných zájmů mocenských skupin.

Tyto vývojové tendence mají své meze, za nimiž může existovat již jen krach systému, přibližování se k těmto mezím vede k úpadku obecné kulturnosti.

Tato skutečnost byla konstatována jistými skupinami lidí, které z úpadku obecné kulturnosti obvinily vědu, uvalily na vědecké poznání "klatbu" a zatížily ji břemenem odpovědnosti za potenciální zkázu.

Jako protipól vědy je nabízen Bůh, ale není jasně řečeno, že Bohem, jehož samotná existence je objektivně těžko prokazatelná, si člověk nekoupí chléb, oblečení, nezaplátí nájem, tím méně pojistné, daně, lékařskou péči atd.

Proklínači vědy nezdůraznili, že dolar Bohem nahradit nelze, protože systém je závislý na penězích, a že tudíž příčinou globální krize přelomu 20. a 21. století, nemůže být věda ani to, jak je v soudobé kultuře provozována, nýbrž systém, jehož základ nespočívá ve spolupráci, nýbrž v boji o majetek, o vyniknutí osobnosti, firmy, korporace, národa, státu. Jednotlivec v takovém prostředí ztrácí představu o obecném prospěchu a drží se toliko představy prospěchu vlastního.

Logickým důsledkem toho je vytvoření ekonomické oligarchie, jež se na základě ekonomické moci stává mocenskou klikou uplatňující svoje zájmy bez ohledu na globální dopady své činnosti, zatímco dolar stává Bohem a otrokářem a idea, že samočinná ruka tržních mechanismů vše zachrání, se začíná jevit jako neudržitelná pošetilost.

Jakkoliv nelze zaměnit dolar Bohem, nelze snadno zaměnit Boha dolarem, a tato záměna je nevyhnutelná v prostředí, v němž existuje vykořisťování, rabování a silné kompetiční tlaky v oblasti ekonomické, mocenské, dokonce také v oblasti forem společenského vědomí. Vlastním smyslem tohoto boje však není nic jiného, než aby větší kvasinka pohltila menší, stejně jako tomu je se všemi myslitelnými konflikty na Zemi, vyloučíme-li omyl či selhání techniky.

Konflikt vědy a tzv. Náboženství či duchovních systémů je tedy uměle vyvolaným konfliktem, který ve skutečnosti neexistuje jinak než jako střet deklamací zájmových skupin, jež se sice pozastavují nad vývojem společnosti hrozícím zkázou, ale nenabízejí přijatelná řešení.

Ukazuje se, že věda rozhodně protipólem náboženství není a vědecké poznání v atomové a subatomové fyzice a rovněž v biofyzice, neurofyzologii a v jiných oborech může tisíce let staré praktiky tzv. duchovních systému zdůvodnit a učinit racionálními.

Tak lze provždy ukončit konflikty kamuflované náboženskými zájmy či učením toho či onoho proroka, jejichž cílem je neoprávněný profit mocenských skupin či jednotlivců. Rovněž tak lze vytvořit fundament, který by snad jednou mohl posloužit jako úhelný kámen při vytvoření dokonalejšího systému, umožňujícího život v míru, poskytujícího jednotlivci vymoženosti vědeckého pokroku a současně také svobodu, důstojnost a možnost volby způsobu života.

Jedním z nejdokonalejších tzv. duchovních systémů je bezpochyby jóga. Je tomu tak proto, že tento systém eliminoval sporné praktiky a zaměřil se na přímé dosažení žádoucího cíle: totiž odstranění strastí a dosažení konečného uspokojení. Redukcí irelevantních pokynů se stal plně kompatibilním s vědou a přijatelným pro každého nepředpojatého člověka.

Tento systém byl ve 20. století oživen Květoslavem Minaříkem, který definoval jeho souvislosti s vědeckým poznáním a precizoval jeho metodické postupy. Když konstatoval, že objektivně přenosným jógickými metodami dosáhl vrcholných vědeckých poznatků, rozhodl následovně: "Dám světu Nauku jako člověk, který sloučí s vědou jógu, a tím ji zatíží velikou váhou logiky a přesvědčivosti."

A právě to je smyslem toho spisku: totiž co možná stručně osvětlit postupy jógy se zřetelem k vědeckému poznání moderního věku, a tím je učinit přístupným lidem, jejichž racionální světonázor by jim cosi tak "neexaktního", jako je jóga, nedovolil akceptovat.

Při sepsání a sestavení textu byly použity útržkovité poznámky doc. MUDr. A. Bajera, přímého žáka K. Minaříka, který v jógické praxi zaznamenal znamenitý úspěch.

Podle svědectví pana Studeného, rovněž přímého žáka a epigona K. Minaříka, bylo úkolem doc. Bajera zpracování nauky pro vědecký svět. Zemřel však dříve, než tento projekt mohl uskutečnit. Spisek je tedy rovněž uctěním památky doc. Bajera, který nikoli snad na papíře, ale v praktickém životě dokázal, že existuje-li poctivé úsilí, je nauka K. Minaříka objektivně přenosná a opakovatelná.

FYZIKÁLNÍ VÝCHODISKA JÓGY

Úkolem jógy ve smyslu nauky K. Minaříka je eliminace samovolného úpadku fyzických a psychické složek lidských bytostí, k němuž dochází na základě snižování míry uspořádanosti a na základě poměru jedince k němu samotnému a ke světu. Poměr jedince k němu samotnému a ke světu je právě faktorem, jímž lze úpadek lidské bytosti buď urychlovat nebo eliminovat.

Konečným cílem jógy je proměna lidské bytosti ve vědomí, tedy v napětí bez tendencí k diferenciaci, které fyzika nazývá "invariancí vesmíru". Smyslem jógy tedy je taková eliminace úpadkových procesů, která umožňuje změnit povšechnou degradaci, končící marasmem a smrtí, ve vzestup.

Předmětem nauky je popis metod, jež proměnu složek formální existence v univerzální invarianci navozují tím, že aktivují proces přeměny hmoty v energii. Zjednodušeně řečeno, jde o iniciaci zpětného procesu degenerace vlnění ve hmotu. Jako takové tyto metody spadají do oboru fyziky, a protože jejich základem jsou vědomé manipulace s vlněním, stýká se zde obor fyziky s oborem psychologie a neurologie.

Soudobé fyzikální poznatky naznačují, že hmota je obtížně definovatelným pojmem, protože není zřejmé, které jsou ty vsutku elementární částice (podle dnešních poznatků fermiony I. až III. generace), z nichž by bylo možné definici odvodit. Naopak se ukazuje, že z elementárních částic lze podobně jako z ruských matrjošek stále vytahovat částice elementárnější a to snad tak dlouho, dokud nezůstane nic.

Členění dosud známých částic na částice tvořící látku vesmíru a částice zprostředkující silové působení je poněkud zpochybněno teorií sjednocení sil, a proto z něj nelze při zkoumání vztahu hmoty a síly vycházet jako z něčeho směrodatného. Částice tvořící látku vesmíru se jako takové chovají pouze v určitých "standardních" podmínkách, zatímco v jiných podmínkách se mohou chovat jinak.

A právě na to poukazuje teorie sjednocení sil: že je-li hmotným částicím, tedy částicím s větší než nulovou klidovou hmotností, dodávána energie, zanikají rozdíly mezi nimi a částicemi zprostředkujícími silové působení, jejíž klidová hmotnost je nulová.

A částice, jejichž klidová hmotnost je nulová, již nejsou částicemi, ale elektromagnetickým vlněním, které se může *podobně* jako částice chovat. A toto vlnění se jako částice může chovat proto, že je nositelem celistvých násobků množství energie, tedy jakýchsi nedělitelných *částí* energie, přičemž platí, že čím větší je tato energie, tím kratší je vlnová délka daného vlnění. To je základ kvantové teorie, který byl založen Maxem Planckem na začátku 20. století.

V kvantové teorii však fyzika naráží na nepřekonatelný "problém měření", který je ve skutečnosti problémem vědomí – tj. problémem, jak začlenit do fyzikálních teorií vědomí a jevy, které s vědomím bezprostředně souvisejí – tedy zejména mysl a mentální činnost. (Heisenbergův princip neurčitosti.)

Jde totiž o to, že se fyzika snaží vysvětlit vše, poněvadž jiné vysvětlení než vysvětlení všeho je neúplné, a neúplné vysvětlení ve svém důsledku vede spíše k vynořování stále většího počtu otázek než k jejich úbytku. Proto si neúplné vysvětlení nemůže nárokovat více než konstatování, že je neúplným vysvětlením, které nikdy v ideovou základnu formy společenského vědomí nevyústí.

Přesto se fyzika k vysvětlení všeho přibližuje, a to tím, že uvádí do souladu jednotlivé dílčí teorie. Avšak není tomu tak, že dílčími teoriemi lze postupně vyskládat celou mozaiku, z níž se vynoří celek, jak tvrdí S. W. Hawking. Dílčí teorie vždy končí u nějaké oblasti, kterou lze označit jako "terra inkognita", a tím jsou vytvořena rozhraní neprůchodných bariér, kde jsou dílčí teorie v rozporu s jinými dílčími teoriemi.

Dílčí teorie tedy sice mohou konvergovat k povšechnému vysvětlení světa a prázdné oblasti zmenšovat, ale nikdy je nepřeklenou právě proto, že jsou dílčí.

Proto fyzika *musí* vysvětlit vše jedním rázem – jiné vysvětlení k řešení nevede – ale ukrajuje z existence vědomí a mysl, poněvadž je nedokáže začlenit do matematických a fyzikálních vět či algoritmů. A zde se ocitá v začarovaném kruhu – musí vysvětlit vše, ale jednu část odmítá, zatímco druhou, se kterou pracuje, skutečně vysvětluje – ale o tomto vysvětlení se chybně domnívá, že by někdy mohlo být vysvětlením všeho.

Jinými slovy: dokud fyzik do logických algoritmů nezačlení to, co algoritmy vytváří – což je ostatně síla v pohybu, tedy forma energie – nebude nikdy schopen vysvětlit vše, protože nepočítá s jistou částí toho všeho.

A to, co algoritmy tvoří, do logických algoritmů nikdy nezačlení právě proto, že logika sama je výtvořem toho, co algoritmy tvoří. A to je objektivně nepřekonatelný paradox a současně onen styčný prostor mezi fyzikou a psychologií, mezi Heisenbergovým principem neurčitosti a jógou.

Jóga vychází z životní reality a jako taková se zabývá řešením životních problémů – nikoliv řešením zábavných teoremů, např. zda je možné změnit něco, co se nikdy nestalo. To je zábavná otázka, protože se zdá, že není možné změnit jen to, co se stalo. Ale jogín takovými otázkami neztrácí čas – je zde, má k dispozici pouze sebe a je v situaci, která se mu nejeví jako optimální, protože ví, že na této Zemi nic nepřetrvá. Proto se své smrti ptá: "Co a jak mám udělat, aby situace optimální byla?"

A právě tím se zabývají všechny pokročilejší tzv. duchovní systémy, ačkoli bychom je stejně dobře mohli nazývat systémy fyzikálními alespoň do té doby, dokud nejsou překročeny Heisenbergovy relace neurčitosti, a dokud tedy platí běžná pozemská logika. (Nemáme totiž důkazy, že za jiných podmínek nemůže platit jiná logika.) A dokud platí běžná logika, vychází jóga z fyzikálních předpokladů. Je-li hmotný svět výsledkem degeneračních procesů, při nichž dochází ke zvyšování "hmotnosti" za současného vyzařování energie, není vyloučeno, že se čerpáním vlnění dosáhne efektu opačného – to potvrzuje teorie sjednocení sil.

A o tom, že svět skutečně je výsledkem těchto degeneračních procesů, svědčí například vývojové tendence galaxií, slunečních systémů a hvězd nebo pouhý fakt,

že existujeme jako transformované sluneční záření, které vzniklo při termojaderné syntéze dvou atomů vodíku za vzniku hmotnějšího atomu helia.

Otázkou tedy je, jak to udělat, aby se dodáním vysoce ušlechtilé energie převedly převládající chemické fyziologické procesy na procesy undulační, které při dlouhodobém působení způsobují transformaci, či do konce transmutaci hmoty.

A jogín, protože nemá nic jiného než sebe, zde do algoritmu začleňuje mysl a vědomí, protože s žádným jiným elektromagnetickým vlněním nemůže nebo neumí vědomě zacházet a tento subjektivní způsob je také jediný, kterým mysl a vědomí do algoritmu začlenit lze. Proto tento algoritmus přirozeně nemůže být ani fyzikální, ani matematický, ale psychologický, a cesta takto nastoupená je pak cestou směřující *proti* nevyhnutelnosti účinků působivých sil přírody. Je to tedy cesta nikoli evoluční, nýbrž cesta směřující k ovládnutí přírodních sil, totiž těch sil, jimiž se člověk nechává unášet a výsledkem jejich působení je málo ovlivnitelný zevní osud.

O tom, že produktem mysli je elektromagnetické vlnění, nemůže být sporu. Funkce mysli závisí na elektrických dějích v mozku, což je samo o sobě jasným důkazem. Nicméně nevíme, jaké vlastnosti toto vlnění má.

Vzhledem k soudobým fyzikálním poznatkům nelze vyloučit, že se pohybuje nadsvětelnou rychlostí.

O superluminární rychlosti americký profesor fyziky Nick Herbert říká:

"Rozhodl jsem se rozlišovat Vzhled, Realitu a Teorii. Vzhled je to, co vidíme. Všechno kolem nás je vzhled. Realita je hypotetická podstata ležící za věcmi, to tajemno za tím vším. Teorie jsou historiky, které jsme si okolo Vzhledu a reality vymysleli. Bellův teorém, tedy důkaz odvozený z fyziky, říká, že Vzhled, zejména ve fyzice, nemohou jisté experimenty vysvětlit, pokud nebudeme předpokládat něco z Reality. A to, co musíme předpokládat, je, že když rozdělíme dva systémy, zůstanou záhadně ve spojení. Toto spojení je rychlejší než světlo, nedá se ničím zastínit a není omezeno prostorem. Existuje však na rovině Reality, ne Vzhledu... Můžete to dokázat – existuje to stejně jistě, jako že 2 a 2 jsou 4, ale nikdy to neuvídíte."

Tento druh fatálního pesimismu jóga nesdílí. Jógické zkušenosti ukazují, že to možné je.

K. Minařík na toto téma říká: "Mentální energie je jednak bytostná – umožňující poznání, tvoření myšlenek a představ – jednak kosmická. Prostřednictvím této energie, kterou disponuje mysl, je člověk spjat s kosmem. V bytostech je vlastně modifikací volné kosmické síly."

"Oblast energií s korpuskulárními vlnovými vlastnostmi, na fyzikální úrovni oddělenou od oblasti sil vlnového charakteru Heisenbergovým principem neurčitosti, lze překročit jen úsilím podle pouček jógických metod, a to mentálním záměrem nekonečně malého bodu a pomocí nirvikalpasamádhí." (1960, ústní sdělení doc. Bajerovi)

"Stav přírody v tvůrčím aktu má totiž charakter přeskupujících se korpuskulí v silové nebo tvarové formace na základě elektromagnetických sil. Tyto síly v živé přírodě budí vůli k životu. Jestliže vůle k životu chybí, zaniká příčina soudržnosti korpuskulárních kvant, a tím přírodní praelement nabývá původní povahy, totiž rovnovážného napětí, jež se ve stavu nejideálnější rovnováhy jeví jako potenciální vesmírná energie; její obdobou v živé přírodě je vědomí. Vzhledem k této rovnováze je tento princip 'nepohybem', klidem, transcendentním světlem, prostupujícím vesmírný prostor."

"Celá jóga tedy není nic jiného než systém operující s kvanty energie, která tu jsou, ale jsou stále převáděna ve vyšší členy, jejichž kvalita rozhodne o změně struktury poutající pocitování a uvědomování člověka."

"Jogínové nevtěšnávali a nikdy nevtěšnají zkušenostní postupy, krokům se podobající, do matematických formulí (algoritmů). Ale to není jejich nedostatek. Právě proto, že je nevtěšňávají, překročili i Heisenbergův princip neurčitosti jakožto oblast zvratu, takže dosáhnou toho, co se jeví jako oblast evidentního uvědomování v jiných dimenzích, než jsou určeny fyzickým bytostem s jejich obvyklým psychickým vybavením. A toto právě je účel veškerého úsilí vědy i nauk".

VĚDECKÉ ZÁKLADY JÓGY

Zaměřením pozornosti na procesy odehrávající se v těle a pěstováním rozlišovacích schopností se jogín postupně propracovává k poznání sil, které jsou původci fatálních situací. Snahou modulovat tyto síly, tj. převádět je na síly vyšší kvality, se učí algoritmům, jež jsou ve své podstatě objektivně platnými nástroji. Tyto nástroje potom lze použít identicky jako formule a algoritmy matematické, avšak s tím rozdílem, že tyto se stávají bytostnou součástí jogína, zatímco tamty nikoli.

Jedním z nejvýznamnějších algoritmů tohoto typu je dosahování žádoucích duševních stavů pomocí činnosti mysli ve spojení s volným úsilím.

Průvodcem činnosti mysli je mentální energie, která spadá do oblasti elektromagnetických jevů, a je tedy vysoce ušlechtilá, zatímco podněty určující zevní osudovost se vyznačují kvalitou nižší, úzce související s procesy biochemického charakteru.

Působením kvalitativně vyšších energií na nižší a následným ovlivněním dochází k transformaci vnitřního života jogína a k jeho vymanění z dosahu hnacích sil přírody.

Působení tohoto typu je podmíněno funkcí vysoce specializovaných buněk, tzv. neuronů. Každý neuron má tělo, které funguje jako generátor elektrických nábojů, vedených neurity, tzn. osovými vlákny, centrifugálně od těla neuronu k jiným neuronům nebo buňkám, a dendrity, jichž je větší množství a vedou elektrické impulsy centripetálně, tj. k vlastnímu neuronu od jiných neuronů prostřednictvím synapse.

Synapse se pak uskutečňuje pomocí neurotransmiterů, což jsou rychlé přenašeče el. vzruchu na synapsích, měnící prostupnost membránových kanálků pro ionty nesoucí el. náboj (Na, K, Ca a Cl). Na rychlém vedení el. vzruchů se podílejí membránové depolarizátory, které působí excitačně a hyperpolarizátory, které působí inhibičně.

Synapse je tedy buď excitační, to znamená, že chemický zprostředkovatel či přenašeč - acetylcholin a kyselina glutamová - převede el. impuls dále s následnou depolarizací, nebo je inhibiční, a v tom případě přenašeč - GABA systém, glycin - el. impuls zadrží a nepřevede dále s následnou hyperpolarizací.

Výsledkem tohoto spleteného kmitání nábojů je emise pronikavé energie, která je nenávratně ztracena, je-li bez užitku vyzářena prostřednictvím difúzní funkce mysli. Je-li difúzní činnost mysli ovládnuta, lze tuto energii zužítkovat v subjektivním smyslu, zejména v tom případě, dojde-li ke zpřítomňování těla ve vědomí, neboť pomocí této aktivity se tok energie obrací do těla jogína.

Je-li dosaženo takového stupně dovednosti ve zpřítomňování těla ve vědomí, že se evidentně stává působivou silou, začíná se samotné zpřítomňování těla ve vědomí jevit jako aktivita nedostatečná, neboť poznává, že tím zesiluje kvalitu stávajícího prožívání bez ohledu na to, zda je harmonické či disharmonické.

Proto přistupuje k analýze bytostných procesů, aby vypátral, jak lze nežádoucí disharmonické stavy měnit harmonické a přitom zjišťuje, že činnost mysli není oddělena od reflexivního zpracovávání vjemů a dojmů, při němž je mysl zapojena na oblast citovou, tj. na oblast emocí a živočišných atavismů.

Pozornou introspekci potom identifikuje vazbu mysli na oblast citů jako reflexivní zpracování smyslových informací, zprostředkovaných podněty z podrážděných smyslových orgánů. Při podráždění smyslových orgánů (čidel) jsou totiž el. impulsy vedeny specifickými dráhami do centrálních analyzátorů, umístěných v přesně vymezených oblastech čtvrté vrstvy mozkové kůry, a tyto specifické dráhy z čidel mají odnože, které jsou napojeny na proximální část kmenové retikulární formace v mezodiencefalu.

Tak dochází k tomu, že každé specifické podráždění, vedené těmito odnožemi, podráždí neurony retikulární formace. Odtud jsou nespecifické el. impulsy vedeny difúzním projekčním systémem k mozkové kůře a aktivují bdělost. Jinými drahami (diencefalotemporálními a septohippokampálními) jsou tyto pulzy vedeny k limbickému systému, kde je hodnocen jejich biologický význam a kde se zabarvují (modulují) citovou odezvou.

V diencefalu je tedy celý nervový systém propojen s oblastí odpovědnou za bytostné vědomí a podvědomí, včetně jeho citové složky, přičemž bdělé vědomí je ve vztahu k prvním třem vrstvám kůry mozku, kde je lokalizována inteligence, schopnost bdění, spánek, myšlení a vnitřní řeč apod.

Do těchto vrstev přecházejí el. impulsy ze čtvrté vrstvy kůry přes interneurony při činnosti smyslů. Odtud přecházejí do páté a šesté vrstvy a posléze do podkoží kmene mozkového, míchy a periferním nervstvem ke tkáním.

Vjemy jsou dále konfrontovány s paměťovými stopami (engramy) minulosti. To zajišťují asociační dráhy v jedné hemisféře mozku a komisurální dráhy v druhé polovině mozku. Výsledkem tohoto složitého hodnocení je dojem, který je zatížen neuvědomělou činností nervového systému. To znamená, že příslušný podnět je provázen reflexní reakcí, ať již citovou, nebo vegetativní, která je součástí vrozených vloh, sklonů, atavismů a "species specific programming", tj. zděděnými dispozicemi biologického druhu.

Subjektivně se reflexní reakce jeví jako neodolatelná nutkání reagovat na dané vjemy určitým charakteristickým způsobem.

Na základě tohoto poznání jogín dospívá k závěru, že je nutno abstrahovat činnost mysli tak, aby neuvědomělými procesy nervového systému nebyla ovlivněna, a touto neovlivněnou, čistou myslí potom pronikat do hmoty těla, poznat nižší složky citovosti a měnit je na napětí vyšší kvality.

Po určité době praxe jogín nalézá metodu, která abstrahování činnosti mysli umožňuje. Poznává totiž, že abstrahování činnosti mysli spočívá v dobrém oddělení subjektu od objektu, což ve zjednodušeném provedení znamená vnímání sebe jako objektu.

Na tomto stupni sebepoznání a sebereflexe již je evidentní, že tato metoda umožňuje jak ovládání difúzní činnosti mysli, tak ovlivňování nižší složky citovosti.

Podle hloubky ovládnutí difúzních tendencí mysli rozlišuje různé stupně sebekontroly:

1. Mysl neovládaná, charakterizovaná reflexivním myšlením, které bývá příčinou změn duševních stavů.
2. Mysl kontrolovaná, charakterizovaná reflexivním myšlením, které však neuniká z dosahu uvědomování. Bývá opět příčinou změn duševních stavů.
3. Mysl ovládnutá, charakterizovaná tím, že proces myšlení může být na povel spuštěn a na povel zastaven. Podmínkou je eliminace citových vzruchů.
4. Mysl extatická, charakterizovaná jako v bodu 3. s tím rozdílem, že jsou eliminovány světské zájmy a je posílen záměr ke kvalitě nediferencovaného vědomí.
5. Mysl zastavená. "Je nezbytné vystupňovat sebepozorování až k dokonale sebekontrolě a schopnosti každý projev bytosti ovládat, a pak teprve dojde ke stabilizaci mysli, k nezaujatému vnímání a k dobrému uvědomování si všeho dění."

"S ovládnutím mysli a jejím uklidněním musí být ovládnuto a proměněno také pociťování; teprve pak vzniká moudrost a radosti přicházejí samy," říká K. Minařík.

Ovládnutí nižší oblasti citů, tedy úroveň pudů, která neslouží jen k zachování rodu i jedince, ale na úrovni vědomého prožívání také k ukojení žádostí a získání životních zkušeností, je nesnadným úkolem pro většinu lidí. To je pochopitelné, neboť samotná animální existence odvozuje svůj původ právě z úrovně pudů.

Pudy a nižší citové atavismy vázané na retikulární formaci mozkového kmene jsou doménou podvědomí, a člověk si je uvědomuje retrogradně – chemické procesy se jeví jako autonomní.

Chemickým komponentem citovosti jsou zejména neurohormony a hormony produkované žlázami s vnitřní sekrecí. Jejich vliv na nervový systém spočívá v modulaci nastavení reaktivity vzrušivé membrány neuronů na úroveň bližší excitaci nebo inhibici.

Úzká součinnost neurohormonů a hormonů žláz s vnitřní sekrecí s nervovým systémem je patrná na uložení nervových jader v kmeni mozkovém. V bezprostřední blízkosti kmenové retikulární formace jsou ústředí vegetativního systému a ústředí řídicí sekretorickou funkci adenohipofýzy a neurohipofýzy. Odtud jdou povely k periferním žlázám s vnitřní sekrecí.

Jak již bylo řečeno, spojovacím mostem s podvědomím, tj. s nižší citovou oblastí, je denní vědomí v užším smyslu, tj. uvědomování si sebe jako objektu či bytosti (bytostné vědomí).

Je to způsobeno tím, že uvědomování si těla vede k sestupu denního vědomí do mezodiencefalu, jehož součástí je hypotalamus, a tím se tato oblast stává přístupnou zásahům denního vědomí. Jakmile denní vědomí vstoupí do mezodiencefalické oblasti, je navázáno spojení s mozkovou kůrou, zejména s její první vrstvou, tzv. talamokortikálním okruhem.

A právě to je známkou, že došlo k dobrému oddělení subjektu od objektu, tedy k abstrahování činnosti mysli a k identifikaci nižších složek citovosti.

Stanou-li se za těchto okolností nižší i vyšší složky citu předmětem bádání jogína, zjistí, že nejobtížnějším problémem při zvládnutí citovosti je rychlejší odezva citových hnutí na vnímání než rozumové hodnocení. "Předstih" citových hnutí se pak projevuje nežádoucím působením.

Jogín dále poznává, že mezi myšlením a cítěním existuje zpětná vazba, což znamená, že vyvoláváním vzpomínek je možné indukovat jim odpovídající kvalitu pociťování. Jakou kvalitu pociťování tedy mysl svým záměrem vyvolá, takové kvalitě se podrobuje psychický stav člověka.

Také mu začne být zřejmé, že nikoli jen dráždění smyslových orgánů způsobuje změny duševních stavů, ale také samotné prostředí, v němž se nachází, neboť bývá

poznámeno napětím odpovídajícím živočišné přirozenosti, které ztěžuje úsilí jogína ovládnout nižší citovost.

Odtud již je snadné odvodit, že vedle působení mysli jako faktoru energetického a vedle schopnosti mysl ovládat ve smyslu spuštění nebo zastavení její činnosti je k dosažení žádoucích duševních stavů nezbytná mentální kázeň, která spočívá ve volném výběru předmětu zájmu v oblasti myšlení i v oblasti citů, stejně jako pěstování pozornosti, jež umožňuje eliminovat předstih citových hnutí před rozumovým hodnocením vjemů.

Kromě evidentního zjištění, že člověka ovlivňuje prostředí, v němž se nalézá, jogín poznává, že lidské tělo se chová podobně jako každé jiné hmotné těleso, totiž jako zářič, jehož emitovaná energie je nositelem informace o kvalitativní náplni tělesa. Poznává, že právě působení této informace vyvolává reakce, a tím se samotná informace, zprostředkovaná kvalitou emitovaného záření stává osudovou silou.

Tento efekt se poznává jako příčina dění, jež může být nežádoucí. Důvodem je to, že charakter energie citových hnutí, tj. charakter oné zmíněné informace, může nést znaky různých psychických sfér (ve smyslu náboženského pojetí existence znaky sfér nebeských až pekelných).

Aby tedy bylo dosaženo chtěných psychických stavů, je vedle nutného volného výběru předmětu zájmu jogína vedle pěstování bdělé pozornosti nezbytné, aby bytostné vyzařování bylo jakousi "radostnou zvěstí", která v prostředí nevyvolá obranné nebo útočné reakce.

Již při prvních snahách o citovou sebevládu naráží jogín na komplex sexuální, jež se mu na cestě za svobodou jeví jako těžko zdolatelná překážka, vyvěrající z atavistických hlubin bytosti.

Při vědomí skutečnosti, že sexualita nemá být ani uspána, ani zlomena, jogín usiluje o ovládnutí sexuální energie a její proměnu použitelnou při jógické praxi.

Toho lze dosáhnout "odvrácením se od všeho, co budí pohlavní vzrušení, žádost, chtíč," říká K. Minařík.

Jaké jsou neurologické mechanismy při tomto úsilí objasní funkčnost systému na neurohumorální úrovni.

Regulaci, koordinaci a řízení sexuální funkce obstarává centrální vegetativní nervový systém uložený v hypotalamu, periferní systém, sestávající ze sympatiku a parasympatiku, a dále centrální hormonální systém hypotalamu a hypofýzy. Odtud jsou krví unášeny gonadotropní hormony k periferním pohlavním žlázám, jež stimulují nebo inhibují produkci periferních pohlavních hormonů. Hormony periferních žláz pak opět přemístěny krví zpětně ovlivňují tvorbu gonadotropních hormonů v hypofýze.

Kázní se do sexuality zasahuje prostřednictvím inhibiční spojovací dráhy mezi hypotalamem a kůrou mozku. Hypotalamus a vegetativní nervový systém je totiž přístupný volným zásahům právě prostřednictvím inhibičních zpětnovazebných okruhů, vedoucích z kůry mozku do hypotalamu a limbického systému.

Pod vlivem stimulačních nebo inhibičních nervových vzruchů jsou také vazby mezi hypofýzou, která tvoří gonadotropní hormony, a epifýzou, která tvoří melatonin tlumící činnost pohlavních žláz. Tedy i v tomto systému má jogín možnost do sexuality zasahovat.

Avšak odvracení se od všeho, co budí pohlavní vzrušení, žádost, chtíč neznamená jen prostou faktickou absenci koitu či smyslových sexuálních vzruchů, ale rovněž vyloučení sexuálního snění a úmyslů navazovat sexuální vztahy.

Navzdory možnosti okamžitého splnění těchto podmínek se hormonální gonadotropní systém hypofýzy a periferní pohlavní žlázy na novou hypotalamo-kortikální orientaci přizpůsobují velmi pomalu.

Po ovládnutí sexuality probíhá transformační proces na humorálně-hormonální úrovni dál, a to tak dlouho, dokud se v těle tvoří kvantum sexuálních hormonů odpovídající vyhraněné pohlavní polaritě a dokud tím jsou vyvolávány na ně vázané biochemické děje.

Jsou-li zásahy do sexuality účinné, přeruší se vztahy ke světu, přeruší se proto působení světa samého, který je ze subjektivního hlediska právě těmito vztahy, a z bytosti se stane uzavřená soustava.

Tato skutečnost je jedním z rozhodujících faktorů pro transformaci sexuality.

Nepodaří-li se sexualitu ovládnout, je jógickou praxí zpravidla vyvolána neovladatelná vášeň, a nepodaří-li se sexualitu ovládnout ve všech projevech, vyvolá jógická praxe psychologické anomálie, projevující se jistým druhem fanatismu, který se může týkat jakékoli oblasti života.

Nabádání k ovládnutí sexuality by v žádném případě nemělo vést k moralizování a pruderii – nezapomeňme, že jedna z možných cest k ovládnutí sexuality je zaměřena na dosažení dokonalé sebevlády při koitu (tantrická cesta). Následky pruderie totiž mohou být stejně nepříznivé jako oddávání se vášním – je tedy třeba podle pravdy rozlišovat, zda pruderní reakce nejsou transformovanou sexualitou a co se skrývá za tím či oním jednáním.

Transformovat sexuální energii na energii neutrální lze také fyzickou prací a neдрáždívou stravou, ovšem většinou jen dočasně. Školený jogín však ze svého úsilí může čerpat sílu, protože fyzická činnost udržuje bdělost a zabraňuje difuzním tendencím mysli.

Význam sexuality objasňuje K. Minařík následovně:

"Sexualita to je, která činí z člověka otroka nebo usurpátora nebo padoucha či indolentního slabocha.

Soustředující se do prsou může jistě uspat chtivost sexuální, neboť roznícením centrálních psycho-nervových zauzlin probudí vzněty idealistické..., avšak jedovatý had smyslnosti zůstane v kořenech jeho bytí a za vhodných okolností ho vrátí primitivnímu a elementárnímu lidství.

Je nutno sestoupit do sebe sama soustředěním s analyzující myslí, čímž se sice nižší přirozenost podráždí, ale dodržováním jógické mravnosti jedovatý had své místo opustí a člověk bude žít v pokoji, ve stavu vykoupení po všechny časy."

Výše popsanou kázeň na úrovni mysli a citů nižší i vyšší úrovně lze redukovat na tři hlavní kroky:

1. Zpřítomňování těla, případně jeho částí, ve vědomí. Je motorem jógické praxe a zdrojem potřebné energie. Je základem rádžajógy.

2. Analytické rozlišování niterných procesů na všech úrovních. Je zdrojem poznání fyzikálního charakteru mentálního, citového a pudového života a způsobu působení jednotlivých kvalit. Je základem džňánajógy.

3. Transformace disharmonických tendencí v harmonické rozumovou volbou záměru předmětu myšlení a rozumovou volbou záměru kvality citů. Je vlastním smyslem předepisované mravnosti a základem bhaktijógy.

Ovládnutí citové oblasti niterného života člověka nebývá rychlé a pouhým chtěním se jen zřídka dosahuje skvělých výsledků.

Metodickým krokem, který umožňuje výsledků dosáhnout, je soustředování. Je tomu tak proto, že soustředování je technikou, kterou se rozvíjí schopnost vnímat podprahové podněty a rozlišovat je a teprve odtud pramení možnost rozumem volit podněty žádoucí.

Za objekt soustředování se nejprve volí dolní končetiny. Ty jsou vybrány proto, že jejich excitace mentální energií nikoho nevystaví neúnosným stavům a prudkým reakcím vlastní bytosti nebo osob, které s usilujícím člověkem mají nebo teprve vejdou v nějaký vztah. Zvyšování energetického potenciálu trupu totiž může způsobit bouřlivé roznění emocí.

Důsledkem soustředění mysli do nohou je její stabilizace a odstranění těkavosti. Současně se životní energie nevyzařuje do prostředí a stává se vědomě využitelnou. V místě soustředění vzniká napětí, které subjekt zřetelně eviduje a které mění statické energie ve tkáních na kinetické.

Dosáhne-li napětí v tkáních nohou určité úrovně, vytvoří se elektromagnetické pole mezi dvěma póly – hlavou a nohama – které v tkáních těla vyvolá fenomén dielektrické polarizace radikálů, tzn. nejmenších organizačních jednotek nesoucích elektrický náboj. Tento fenomén se může manifestovat neindukčním silovým tokem, jehož existence je podmíněna právě přepólováním osobnosti, tzn., že napětí v nohách musí být vyšší než v hlavě.

Neindukční silový tok se z fyzikálního hlediska projevuje tzv. posuvným el. proudem.

(Z téhož hlediska lze v živém organismu rozlišit dva typy el. proudů, ale druhý typ, totiž proud elektrolytický, není předmětem zájmu jogína. Elektrolytický proud je

výsledkem pohybu iontů tekutinami těla o různé vodivosti. Největší vodivost má mozkomíšní mok – vyplňující volné prostory mezi mozkiem, míchou, periferními nervy a jejich obaly. Velmi dobrou vodivost má také krevní plazma, lymfa a mezibuněčná tekutina vyplňující volné mezibuněčné prostory.)

Vznik posuvného proudu ve tkáních je podmíněn polarizací částic, protože nosiče elektrického náboje nejsou volně pohyblivé, nýbrž jsou vázané do větších organizačních celků. Bipolární částice, které zprostředkují tkáňový metabolismus a bioelektrické děje, jsou neuspořádané a různě orientované a proto se navenek jejich účinek ruší. Teprve je-li vytvořeno elektromagnetické pole o adekvátní intenzitě, částice se orientují ve směru orientace pole a dojde k jejich polarizaci. Vzniklý náboj se označuje jako nepravý nebo vázaný a proud, který se pohybuje ve směru orientace pole, je právě oním proudem posuvným.

Je-li organismus funkčně uzpůsoben na vedení el. vzruchů prostřednictvím polarizačního efektu - podobně jako specializovaná nervová tkáň - dosahuje jogín mimosmyslového vnímání, které nezprostředkují smyslová čidla, nýbrž elektromagnetické pole bytosti.

Manipulace s mentální energií se v tom případě stávají tzv. druhým až čtvrtým vzhledem či vnorem a tělo oblastí jasně vnímatelného napětí. Prakticky to znamená, že je rozvinut smysl, pomocí kterého lze hodnotit děje a jejich motivy pomocí tzv. přímých vjemů.

Při rozvinutí tzv. přímých vjemů již není třeba dbát na inspirace a intuice, protože tyto jsou zpravidla doménou lidí duševně pasivních. Mystik dbá na to, aby svou bytost na úrovni funkcí ustálil, a potom v jeho životě nemusí rozhodovat inspirace a intuice, ale přímé zjišťování.

Tyto biofyzikální poznatky obohacují poznatky pokročilých jogínů, kteří tvrdí, že polarizační efekt může vést ke strukturálním změnám jak v oblasti fyziologické, tak v oblasti psychosomatické.

Ve spisech K. Minaříka nacházíme konstatování, že v důsledku takto zvýšené el. aktivity na buněčných membránách, jejich zvýšené permeability a zvýšeného metabolismu z tkání sublimuje lymfa, přičemž se tělo stává lehčím a je odolnější proti stárnutí. Tento efekt se v náboženských systémech označuje jako tzv. "křest vodou".

Jakmile je lymfa do značné míry odpařena, začnou se buňky deformovat, což se těle jeví jako bolest. Tento efekt se nazývá "křest krví".

Proto se do těla dechem zavádí vzdušný element, který lymfu nahrazuje. V takto vysoušených buňkách dochází jednak k depresi jádra tělesných buněk, jednak k dalšímu mohutnění polarizačního efektu. Toto mohutnění je subjektivně vnímáno jako teplo, které tělo vypaluje, aniž by se zvyšovala tělesná teplota.

Důsledkem je vypálení citovosti, a tedy také automatických reakcí a reflexů, které jsou nahrazeny rozumovým rozhodováním. Vypálení citovosti se nazývá "křest ohněm".

Možnost vyvolání těchto jevů na buněčné úrovni objasňuje buněčný systém a potažmo metabolické procesy buňky.

Každá buňka má zpravidla vnější membránu (plazmalemu), která odděluje vnitřní buněčnou plazmu a jádro od okolí.

Hlavním úkolem zevní buněčné membrány je rozeznat látky potřebné pro buňku, vpustit je dovnitř a odstranit z buňky zplodiny látkové výměny.

K uskutečnění tohoto úkolu má membrána několik mechanismů. Směr průniku dané látky membránou je určen koncentračním a elektrickým nábojovým rozdílem na vnitřní a zevní straně membrány.

Kromě těchto mechanismů existují dále mechanismy závislé na energii získané z molekul ATP, což jsou tzv. jednocestné nebo dvoucestné pumpy (např. natrio-kaliová pumpa u nervových, svalových a ledvinových buněk). Tento mechanismus je významný tím, že elektrická energie získaná z ATP může dopravovat látky i proti koncentračnímu a napěťovému spádu.

Dalším úkolem buňky je zpracovávat informace o teple a o chemickém a mechanickém podráždění, jež jsou periferním nerv. systémem předávány mozku, a to především pomocí kolísání el. potenciálu na membránách příslušných nervových buněk - přičemž většina buněčných membrán má rozdíl el. potenciálu 50-80mV (uvnitř negativní, vně pozitivní).

Systém komunikace látkové výměny buněk je tedy postaven na přírůstku nebo úbytku elektrického potenciálu částic nesoucích el. náboj, případně na pohybu elektronů.

Pokud je funkce vědomí rozšířena z kůry mozku do diencefalu a dále prodlouženou míchou k vegetativním nervům, může jogín cílevědomě zasahovat do svého těla na buněčné úrovni tak, že mění el. potenciál membrán.

Není při tom nezbytné, aby se snažil vědomě pojmout každou jednu buněčnou membránu, nýbrž stačí, je-li tato práce vykonávána v prostoru, který tělo zaujímá. Podmínkou ovšem je vědomý a definovaný záměr při neutuchající snaze o soustředění.

Soustředění zpočátku představuje jednotlivé akce sebeuvědomění. Tato fáze trvá tak dlouho, až soustředující se člověk dosáhne pociťování místa koncentrace. Jakmile je této schopnosti dosaženo, koncentrace přestává být jednotlivými pozorovacími akcemi, ale může se stát plynulým a souvislým vnímáním, do kterého lze zahrnout trup a potažmo celé tělo.

Jakmile usilující člověk evidentně zvládl soustředění do nohou, stává se způsobilým přistoupit k mentální kompresi směřující do spodní části trupu, přičemž elektrizující silový tok začne probouzet tzv. čakry.

Čakry jsou psychická nervová centra, jejichž lokalizace koresponduje s lokalizací nervových pletení. První múládhára se nachází v oblasti genitálií, druhá svádhisthána

v míšní oblasti nad genitáliemi, třetí manipulace se nachází v míšní oblasti proti pupku, čtvrtá anáhata odpovídá míšní oblasti srdce, višudha leží v míšní oblasti krku, ádžná mezi obočím a sahasrára na temeni hlavy. Někdy se rozlišuje ještě ánandakanda, tj. nervové centrum mezi manipulací a anáhatou.

Míšní segmenty a sympatické ganglie trunci sympatici jsou vzájemně propojeny vegetativními nervy, které vycházejí příslušnými kořeny z hrudní a bederní míchy. Ze sympatických a parasympatických ganglií vycházejí četné nervové pleteně, které lze uvést do vztahu s čakrami. Čakry tedy korespondují jak s míšními vegetativními středisky v postranních rozích míšních, tak s vegetativními gangliemi a z nich vycházejícími nervovými pleteněmi sympatického i parasympatického typu.

Nicméně přesná lokalizace a identifikace čaker s nervovými pleteněmi je nesnadná, protože pleteně na sebe navazují.

V jógickém školení se čakry projevují jako energetická centra, z nichž lze uvolnit energii, výhodně použitelnou při tzv. zvedání hadí síly. Z korespondence nervových pletení s tradičním umístěním čaker lze soudit, že tato myšlenka odpovídá skutečnosti a praktičtí jogínové při vykonávání neobyčejných činů používají právě tuto energii.

K. Minařík ve stati o probouzení hadí síly říká: "...Je jisté, že jogínové jsou vybaveni tolika silami, že o tom náš "okultní Západ" nemá tušení."

Probouzení čaker se manifestuje příslušnými psychologickými stavy. Je žádoucí, aby tyto stavy byly výrazné, a proto se vyžaduje, aby "aura vitalis", životní síla, byla co možná největší. K tomuto účelu se používá cvičení nazývané pránajáma.

Toto cvičení je založeno na vnímání dechu za současného uvědomování si těla. Tímto uvědomováním je prána – vesmírná a oživující energie obsažená ve vzduchu – v těle vázána, protože uvědomování je faktor vazebný a asimilační. Proto se na uvědomění klade takový důraz ve všech tzv. duchovních systémech, počínaje egyptskou magií a konče mexickým šamanismem.

Jsou-li jógické práce vykonávány tímto způsobem, umožňují zůstat stále na půdě reálné skutečnosti. A přestože existuje mnoho postupů modifikovaných, můžeme tento postup, který je cestou Květoslava Minaříka, považovat za nejbezpečnější. Na toto téma K. Minařík říká:

"Abych nikdy s takovou mystikou, která se zakládá na soustředování, mnoho nepokazil, doporučuji vždy kompenzovat nezbytnou mravnost soustředováním, které nejméně škodí a nejvíce prospívá. Je to soustředování do těla, uvědomování si těla ponořování se do těla. A tělem jsou pro mne vždycky pouze nohy. Jsou totiž nejneutrálnější. Není v nich nic z emocionálních vloh, prudkých vášní a jiných psychologických faktorů.

Aby soustředování na nohy a ještě více soustředování do nohou a ještě nadto ponořování se vědomím do nohou nikoho psychicky netlumilo, doporučuji tyto práce střídát tu živým vnímáním věcí z okolního světa, tu modlitbou, ale vždy i duševním pozvedáním do lepších nálad, optimismu a živosti."

"Mít nohy ve vědomí může vést k rozvinutí skvělého ducha. Ale protože v pozadí zůstává karma nižšího druhu, musí se každý skvělý duch vtělovat do bídneho těla. K tomu nemůže dojít, má-li člověk vědomí v nohou" (Korespondence doc. MUDr. Bajera z roku 1969).

Zjednodušeně lze výše uvedené poznatky shrnout konstatováním, že vědeckou základnou jógické praxe je úmyslné vyvolávání elektromagnetických fenoménů v živém organismu, které nejsou dány ze zrození, nejsou adaptací na vnější podmínky, nejsou podmíněny genovou mutací ani "vyšší mocí" či "milostí", nýbrž jsou výsledkem bezchybnosti subjektu jak ve smyslu etickém, tak ve smyslu ovládnutí hnacích sil bytí.

K úplnému ovládnutí citovosti však dochází až ve čtvrtém buddhistickém vnoru, kdy je "posílen elektrický faktor v biologické sféře", říká K. Minařík. "Jóga tedy učí, jak v biologické oblasti soustavně převádět chemický faktor na faktor elektrický." (Ústní sdělení doc. MUDr. Bajerovi)

Význam elektromagnetického potenciálu lidského organismu objasňuje K. Minařík takto: "Duševní život, stejně jako všechny ostatní životní projevy je výsledkem měnícího se napětí, které má vždy elektromagnetický charakter. Ve výsledných projevech života nemá el. potenciál bytí stejnou výši - závisí na napětí, které bytosti vyvolávají svým poměrem k sobě a okolnímu světu."

"Napětí, které vzniká vztahy vytvořenými mentální činností mezi vědomím a tělem, má charakter pracovní elektrické energie; z jejich tendencí a působení vyplývá, že zde nutno hledat hlavní příčiny schopnosti psychologické aktivity nebo duševní závislosti člověka na světě. Těmito vztahy se totiž vyrábí elektrické napětí, které má velmi zřetelný vliv na mysl v tom smyslu, že ji činí aktivnější. To je zase moment, který člověka stimuluje, a tím přispívá k jeho duševnímu rozvoji.

"Dosáhne-li elektromagnetické napětí náležité výše, začne energie, použitá k soustředění na příslušné místo v těle, kmitat, přičemž se chová jako elektrický proud, který se pohybuje mezi střediskem myšlení a místem, kam myšlení směřuje..."

"Jogínové získali zkušenost, že přivede-li člověk vědomí do stavu vyznačujícího se upoutáním na jeden bod a bude-li tento stav doprovázet citovým vymaněním se ze světa, vytvoří se jakési pole, jehož povaha vynucuje ionizaci jeho fyzikálních faktorů; centripetální směr jeho uvědomovacích pochodů způsobuje, že tato ionizace postupuje od těla k ústředí vědomí – k hlavě, zatímco zpřítomňování těla ve vědomí je příčinou, že se tak děje ze spodku těla. Za těchto okolností ten, kdo si ve vědomí správně zpřítomnil tělo a zastavil duševní činnost, vytvořil takovou situaci, že pociťuje energetický tok..."

"V džňána józe se tedy začíná stejně jako v buddhismu pozorováním těla – nikoli jen pomocí zraku, ale i myslí a vědomím, jako by člověk vědomím a myslí tělo ohmatával. Když se to podaří, má člověk zjišťovat, co dělají jeho city, myšlenky a duševní stavy.

Dlouhodobé úsilí tohoto typu vede k vystupňování intenzity pozorování a uvědomování, jež se samo mění v soustředění, které již je tzv. vnorem či vhladem. V

prvním a druhém buddhistickém vnoru proudí životnost ve formě vibrující energie tělem dolů, k nohám a odtud ven do země. Třetí buddhistický vhléd umožňuje držet permanentně vlastní tělo jógina ve vědomí, což tento proud obrací vzhůru k hlavě.

Když se tento směr životní síly působením nepřerušovaného uvědomování si těla, počínaje jeho distálními částmi, obrátí vzhůru, přestává zemská gravitace vykonávat absolutní funkci. Tím se mystik propracoval k možnosti ovládnout funkční části svého bytí, a když uvědomování zasáhne i hlubší fyziologické principy, bude moci ovládat i buněčnou strukturu svého těla.

Tím se začne měnit tendence elektromagnetického náboje buněk hmotného těla, a to je počátek ovládnutí bytosti ve hmotné sféře.

Gravitace přestává vykonávat funkce i ve sféře fyzických buněk, a tak se člověk propracoval k ideálu mystiků, jenž je spatřován ve vykoupení těla, v praktickém smyslu v jeho zmizení z oblasti viditelnosti... Mystik poznává, že se ocitl na cestě sebevztažení do neviditelná. Tím je překonána strast v pravém buddhistickém pojetí.

To je cesta k nesmrtelnosti, již může nastoupit každý člověk a na níž může mít úspěch, bude-li vytrvalý. Na této cestě člověk nic neriskuje, ale zato může získat zkušenost, že není pápěřím, s nímž si čas jako vítr s lehkými předměty může dělat, co chce, ale že existuje možnost vyhnout se zničení."

Dodejme ještě, že úmyslné vyvolávání elektromagnetických fenoménů nespočívá jen v práci s myslí a citu, nýbrž také s dalšími psychologickým složkami organismu, jimiž je zejména vědomí a rozum.

K. Minařík na toto téma konstatuje: "Přes vyšší aspekty vědomí, rozumu, mysli, citu a životních sil jde člověk vzhůru za nutného volního uplatnění morální kázně dle požadavku duchovní nauky, čímž rozmnožuje a posiluje elektrický faktor v biologické sféře, kdežto přes nižší aspekty vědomí, rozumu, mysli, citu a životních sil jde člověk dolů přes morální nekázeň, čímž v biologické oblasti rozmnožuje chemický faktor."

Za vyšší aspekt vědomí je považována schopnost uvědomování, na rozdíl od elementárního aspektu vědomí, jenž jako vědomí subliminální uniká z dosahu uvědomování. Elementární úroveň rozumu se projevuje schopností organismu volit strategii přežití, vyšší složka rozumu schopností abstraktně chápat.

Vyšší složka citu se manifestuje schopností vědomě vnímat, tedy schopností čítí, zatímco vyšší složka citovosti ve smyslu emocí se manifestuje vědomými citovými hnutími.

Tato složka citů je vázána na limbický systém kůry temporálního laloku, a proto je relativně snadno přístupná uvědomování a zásahům vůle, pokud intenzita citových hnutí nepřekročí jistou mez, a nejde tedy již o neovládatelné afekty.

Mysl pak lze považovat za "substanciální energii bytí, již je možno používat k vytváření mentálních komplexů", říká Minařík.

Rozvoj vyššího či nižšího aspektu těchto veličin je podmíněn nejen způsobem života, ale také rozvojem "Pozorovatele", kterému předchází rozvoj jednotlivých složek vědomí.

Denní vědomí lze z funkčního hlediska rozdělit na denní vědomí v užším smyslu, vědomí já – jáství, smyslové vědomí a nadvědomí.

Vědomí já, jáství, je vyhraňující faktor, který spolu s bytostným vědomím, tj. denním vědomím v užším smyslu, a podvědomím slučuje všechny základní složky bytosti. Toto vědomí je charakterizováno slovy "já" a "moje". Na vědomí já je vázána vůle k životu, která při smrti sdružuje unikající psychické síly, a tím umožňuje další objektivaci "monády" v nové existenci. Vědomí já je také nositelem tzv. karmických dispozic.

Na úrovni vědomí "já" jogín do své bytosti zasahuje několik způsoby. Jeho jednání je provázeno snahou po neosobních postojích, čímž vytváří novou karmu a odstraňuje vědomí vlastní důležitosti. Tímto postojem docíluje toho, že je schopen oddělit pozorovatele a pozorované, což je základem pro objektivní hodnocení situací. Význam tohoto oddělení spočívá ve zvětšování šíře uvědomování, a později také vědomí samotného.

Pokud karmické dispozice z nějakých důvodů musí vytvářet, vytváří je s odchylkou k pozitivnímu způsobu jednání a k dobru, neboť je si vědom, že záslužné dispozice jsou lepší než nezáslužné. Smyslem vysokých morálních požadavků většiny kvalitních tzv. duchovních systémů je právě vytvoření této odchylky k pozitivním kvalitám, a tato odchylka znamená doporučení: "Nedokážeš-li si počínat jako pan 'Nikdo', konej skutky ctnosti, abys neupadl."

Vědomí smyslové sestává z uvědomovacích momentů s refrakterní fází při kontaktu smyslů s vnímanými předměty. Smyslové vnímání je spojeno s vědomím já a s bytostným vědomím – to dokumentují výše popsané neurofyziologické vztahy.

V diencefalu zvláště v talamu – je napojení na specifické dráhy z periferie a z vnitřního prostředí. Tímto napojením jsou přiváděny elektrické impulzy podrážděných periferních čidel. Impulzy potom aktivují celý nespecifický talamokortikální okruh ke zvýšené aktivitě, kdežto při nedostatku el. podnětů z periferních čidel jeho aktivita klesá. Proto u člověka amplituda bytostného vědomí klesá od mátožného vědomí – difúzně unášeného různými psychickým stavy - až po vědomí vysoké intenzity.

Na základě poznání, že samotné čítí aktivizuje stupeň bdělosti, se jogín podle svého okamžitého stavu soustřeďuje na neosobní živé vnímání prostředí, nebo na nevnímání prostředí. Tím ovlivňuje stupeň intenzity uvědomování, a to mu také umožňuje setrávat v rovnovážném stavu mezi relaxací, kterou může provázet útlum, a bdělým uvědomováním, které může provázet osobitá excitace.

Zásahy do smyslového vědomí neznamenaají, že jogín přestane vidět, slyšet, cítit atd., ale že na viděné, slyšené, cítěné podněty nereaguje. Eliminace extrovertních tendencí se tedy netýká samotného čítí, které je žádoucí, ale dráždění nižší přirozenosti na hormonální úrovni, což je možné již zmíněným sestupem denního vědomí do mezodiencefalu.

Uvědomování na úrovni denního vědomí vytváří přemostění rovněž s nadvědomím. Nadvědomí je z psychologického hlediska charakterizováno uvědomováním, přesahujícím úroveň vnímání smyslového a pocitového. Jeho činnost tedy spadá do oblasti nadmyslové.

Nadvědomí je cílem jógického úsilí a z fyzikálního hlediska odpovídá pojmu "homogenní pole" či "invariance vesmíru".

"Zpřítomňováním uvědomování v nadvědomí přestupuje člověk z časnosti a vymezení do nadčasovosti a neomezenosti..., což je tušeným a hledaným cílem všech bytostí," říká K. Minařík.

JÓGA A EEG

Elektrická aktivita mozku je charakterická pro různé stavy vědomí. Intenzivní soustředěnosti a vysoké bdělosti odpovídá aktivita beta s frekvencí 14-25 Hz; dennímu vědomí bez intenzivního soustředění odpovídá aktivita alfa o frekvenci 8-13 Hz.

Je-li denní vědomí snižené a dostavuje-li se ospalost, vykazuje mozek aktivitu prvního stadia spánku, charakterizovanou alfa-vlnami, které se rozpadají a zase obnovují. Při silné ospalosti se dostavuje aktivita druhého stadia spánku a převládají beta vlny s příměsí theta-vln o frekvenci 4-7 Hz. Dostaví-li se spánek jako takový, tzn. třetí stadium spánku, převládají vlny o frekvenci 3-4 Hz v nichž se objevují tzv. spánková vřeténka o frekvenci 14-18 Hz. Hlubokému spánku odpovídají delta-vlny s frekvencí 1-2Hz. Stadium spánku, při němž se objevují rychlé pohyby očních bulv a mizí svalový tonus, je spánek snový neboli paradoxní. Je charakterizován elektrickou aktivitou prvního a druhého stadia spánku.

Tyto změny elektrické aktivity se projevují rovněž jako odezva na různé typy soustředění. Užší souvislosti stavů vědomí a změn elektrické aktivity mozku a za různých typů soustředění byly zjištěny ve spolupráci a s výkladem K. Minaříka.

Při soustředění Květoslava Minaříka byly patrné tři druhy elektrické aktivity mozku. Byla přítomna alfa-aktivita, typická pro bdělý stav dospělého zdravého člověka. Převládala beta-aktivita, běžná při soustředění pozornosti, a objevil se kratší úsek theta-aktivity, na kterou byla navrstvena aktivita beta.

Tyto tři typy záznamu EEG vyplývají podle Minaříka ze tří druhů soustředění. Alfa-aktivita ze soustředění extenzivního, beta-aktivita ze soustředění intenzivního a třetí úsek ze soustředění na hranici bdění a spánku.

Extenzivním soustředěním mysli je soustředění na povrch představovaného objektu jakožto prostorového faktoru. Tímto soustředěním může člověk rozvinout schopnost nezaujatě pozorovat skutečnosti, totiž jevy a dění.

Překoná-li člověk při cvičení pozorování zevních kontur fiktivního předmětu soustředění tendenci mysli k zúžení a odpočinku, dospěje po určité době tohoto druhu usilování k momentu, kdy se extenzivní vnímání (soustředění) stane samočinným. Pak už lze snadno dosáhnout dalšího stupně, kdy se vědomí začne samovolně rozpínat.

Rozpínání vědomí je pak manifestací kvalitativní přeměny funkce empirického uvědomování.

Intenzivním soustředěním je myšleno upínání pozornosti na fiktivní oporu mysli, na bod, který se umísťuje do hmotného prostředí, především do vlastního těla jogína. Není-li za intenzivního soustředění utlumena činnost mysli, stává se z mysli činitel schopný tuto oporu analyzovat. To znamená, že při intenzivním soustředění se nedbá na žádný objekt, nýbrž pouze na bod, který má zůstat stále předmětem uvědomování. Výsledkem tohoto druhu soustřeďování je schopnost vědomí proniknout hmotou těla.

Je-li soustředění tohoto typu dále rozvíjeno, posiluje vůli, rozvíjí duševní vlohy a inteligenci a umožňuje proniknout za oblast jevů, které vnímáme zrakem.

Třetí formou soustředění je udržování rovnováhy na hranici bdění a spánku. Tento způsob soustředění vyžaduje relaxaci a současně bdělost. To není jednoduché, protože bdělost ruší relaxaci a relaxace snižuje bdělost. Když se však podaří uvést relaxaci a bdělost do rovnováhy, kdy theta-aktivita pochází z duševní relaxace a beta-aktivita z kontroly tohoto stavu, zastaví se duševní činnost v jógickém stavu, který se nazývá nirvikalpasamádhi.

Tento stav přináší osvětlení, pokud opěrný bod pro mysl zůstane po dobu jeho trvání v těle.

Nedojde-li k zastavení duševní činnosti, protože fond bdělosti je nepatrně vyšší než hloubka relaxace, přivede toto soustředění člověka k sestupu do podvědomí, tedy k poznání transcendentního světa.

Převyšuje-li hloubka relaxace fond bdělosti, blokují se alfa-vlny a vyskytují se souvislé a difúzní theta-vlny. Jde o sestup vědomí do oblasti primitivní formy vědomí. Tato oblast je zajímavá tím, že se manifestuje jako oblast vševědomí, tj. vědomí společné všem živým tvorům. Odtud pramení tzv. parapsychologické jevy.

Tato skutečnost byla dokumentována Kuglerem, který uvádí, že za transu při jógickém cvičení došlo k blokádě alfa-vln a ke generaci souvislých a difúzních theta-vln.

Minařík tuto skutečnost komentuje tak, že zjednodušené "pojetí jógického školení vede obecně k nejsnazší metodě soustřeďování, tj. k psychické relaxaci s postupným tlumením vnímání okolního světa. To bývá často příčinou silného rozvlnění citů, které

se manifestuje příjemnými nebo nepříjemnými zážitky. Jsou-li příjemné, označují je lidé za prožitky božské, nebo dokonce za projevy boží milosti. Jsou-li nepříjemné, říká se jím posedlost. To vyplývá z předpojatosti, již člověku vnuká neovládaná psychická vložka, cítění."

O jogínech se předpokládá, že nepřiznávají pocíťování průkaznou sílu k určování povahy skutečnosti. Proto má u nich toto soustřeďování odpovídat soustřeďení na hranici bdění a spánku. Ale ani u nich tomu tak vždy není. Proto se setkávají s útlumem denního vědomí a následkem toto s rozvojem "polovědomí", které se vyžívá na blahých nebo neblahých pocitech, jejichž kvalita odpovídá etické hodnotě prožívajícího.

Podstatnou ideou, kterou mají dobré jógické systémy na zřeteli, je sestup schopnosti evidentního vnímání ze sféry mozkové kůry do centrencefalonu a dále do míchy. To je vlastně opačná cesta, po níž se ubíral vývoj tvorů směrem k rozvinutí schopnosti empirického uvědomování. "Když se tento postup podaří, ocitne se uvědomování v raných dobách tvůrčího procesu. Psychická cesta se pak vine sférou různých praforem živých tvorů a především pak jejich schopností, z nichž nejvýraznější je jasnocítění," říká Minařík.

Cesta tohoto druhu je však problematická. Blokáda alfa-vln na jedné straně a výskyt theta-vln na straně druhé je silným předpokladem rozvoje snění a jiných nezdravých stavů. Rychlý úspěch v blokování reflexní činnosti smyslů a denního vědomí, který pro tento postup příznačný, nemůže často převážit vliv uchvacující duševnost, který se manifestuje blouděním v abstrahovaném světě.

Při správném soustřeďování tedy nedochází ani ke snížení amplitudy vědomí, ani ke zúžení vědomí, ale naopak ke zvýšení amplitudy vědomí a k rozšíření vědomí.

Výsledky soustřeďování jsou následující: je-li dosaženo rovnováhy mezi relaxací a vědomím, dostavuje se samádhi. Je-li dosaženo téže rovnováhy, ale navíc subjekt uchoval uvědomění těla, pak se při zastavení duševní činnosti dostavuje nirvikalpasamádhi, které přináší osvícení, moudrost a bezprostřední vnímání skutečnosti.

Nedojde-li k zastavení duševní činnosti a převažuje-li bdělost nad hloubkou relaxace, nedostavuje se nirvikalpasamádhi, ale je možné sestoupit do podvědomí, poznat transcendentní svět a pochopit zákony soudržnosti psychofyzické existence živé přírody.

Není-li mysl soustřeďena v těle, může se místo nirvikalpa samádhi dostavit hluboký zmatek na úrovni psychózy typu amentních stavů.

Vmísí-li se do rovnováhy mezi bděním a spánkem zaujetí nějakou věcí, pak vzniká fixní idea a z ní fanatismus. Konečně, neprojde-li člověk dlouhým školením v extenzivním a intenzivním soustřeďení, může mu uniknout vazba psychologické oblasti na strukturu těla, a tím cvičícímu zůstanou utajeny natolik významné souvislosti, že nedojde k rozvoji intelektu, a tím ani k poznávacímu procesu.

Podobně jako při soustředění lze zaznamenat změny elektrické aktivity v různých tzv. bardech – v bardu snění, dhjány (pohroužení mysli) a smrti. To jsou termíny orientální mystiky, které charakterizují stavy vědomí při příslušných zážitcích.

Bardo snění je charakterizováno stejným záznamem jako paradoxní stadium spánku. Bardu dhjány, tj. stavu meditace, v němž se objevují neovládané vizuální asociace a vědomí je pasivní, odpovídá theta-aktivita a beta-aktivita. Když se v tomto stavu odstraní pasivita vědomí, změní se bardo dhjány v procesy poznávání.

Bardo smrti klinické se vyznačuje úplným vymizením aktivity, zatímco při smrti zdánlivé (mystické) lze elektrickou aktivitu detekovat, je-li k dispozici přístroj se zvýšenou citlivostí.

Při transu je charakteristická blokáda alfa-vln a kontinuální difúze theta-vln. Při doteku se objevuje vertexová vlna a aktivita vln alfa. Podobnou aktivitu má druhé a třetí stadium spánku a při doteku je reakce stejná jako při probuzení.

Hypnoidní stavy se vyznačují shodným EEG jako první až třetí stadium spánku.

ZÁVĚR

Soustředění mentální energie v dolních končetinách stabilizuje mysl a odstraňuje její těkavost a rozptýlenost a upevňuje funkci vědomí ve smyslu cílevědomého uvědomování a zabraňuje unikání životní síly - prány - z těla, přičemž rozsah upoutání prány v těle je dán rozsahem a intenzitou zpřítomňování těla vědomí.

Při tomto typu soustředění se zesiluje elektromagnetické pole bytosti. Jeho intenzita závisí na intenzitě soustředění. Svým působením vyvolává dielektrickou polarizaci částic nesoucích elektrický náboj, a tím se statické energie, poutané strukturou těla, mění v kinetické – výsledkem tohoto procesu je rozrušení strukturální stagnace bytosti.

S vytvořením elektromagnetického pole se bytost zmagnetizuje a uplatňováním vazebného uvědomování se stává faktorem gravitačním, který způsobuje, že energie vtéká do těla z prostředí. Případnému negativnímu vlivu této energie lze čelit její transformací pomocí udržování dobrých duševních stavů.

Výsledkem tohoto úsilí je psychosomatická proměna. Postupy, kterými se přeměňují statické faktory ve faktory dynamické, se zkracuje vlnová délka emitovaného záření bytosti. Tímto postupem může celá bytost uniknout rozsahu viditelného záření a stát se jevem neviditelných dimenzí světa.

Konečným cílem jogína však je ponoření se do duchovního centra bytosti – átmanu. O tomto ponoření Minařík říká: "Stále jsem se obracel k centru své bytosti (átman) a stále jsem toto mentální ponoření konfrontoval se solidním uvědomováním těla. Jen

tak se mohlo stát, že jsem nezabloudil z cesty duchovního vývoje na cestu samovolných fantazií a neskutečností."

Tak člověk prochází třemi kontinui džňánajógy, počínaje sférou hmoty (I), přes sféru napětí, energií a personifikovaných nebo nepersonifikovaných sil (II), až do oblasti prázdnoty, tedy fyzikálního pole s charakterem nevyhraněného vědomí (III).

Realizace III. kontinua je podmíněna tímž postupem. "Setrvává-li bytost ve vědomí sebe samé," říká Minařík, "setrvává tak vlastně v kosmickém Vědomí a nakonec nalezne zvláštní cestu, jak v ně absorbovat celou bytost."

"Spása je tedy výsledkem vnitřních transmutací a transfigurací převádějících chemické látky v elektrický potenciál, jeví se jako kinetická energie."

Víceméně technické úsilí při soustředování je třeba podpořit, či přesněji *založit* na dobrých duševních stavech. Silou vůle navozené dobré vnitřní stavy lze výhodně udržovat eliminací sobectví, přáním dobra všem bytostem a kázní všech psychických složek subjektu.

Tato kázeň je ovšem podmíněna analytickým pozorováním všeho, co se v bytosti děje, neboť jen tak lze předejít nežádoucím změnám duševních stavů.

Dobrymi duševními stavy se zlepšují osudové dispozice a zakládají se příčiny pro reinkarnační vzestup. Je to tím, že člověk probouzí dobré nebo zlé zkušenosti, zážitky, sklony atd. podle toho, jakých kvalit je nositelem. Prostřednictvím těchto kvalit podléhá karmickým silám, které mají charakter fyzikálně psychických sil v pohybu, a proto k jejich uplatnění stačí otevřít stavidla, jimiž jsou duševní nálady.

Navozování nálad má být cílevědomé a nemá vznikat prostřednictvím mediumity, tedy psychické poddajnosti či pasivity, protože pasivita aktivizuje negativní projevy zevního a vnitřního prostředí člověka.

Cílevědomým navozováním dobrých duševních stavů se vytvoří nosná vlna, která po smrti umožní optimální objektivaci, protože, jak říká Minařík: "Kdyby nás naše povahové naladění předurčilo ke vtělení v nejčernějším pekle, změníme ihned tento směr, když rozvážně a obezřele prosyíme celou svou bytost bezpříčinnými pocity štěstí a radosti. Nikoli askeze chápaná jako sebetřýzeň, ale jako rušení špatných nálad a duševních stavů je počátkem pravé jógy, která nás vede k osvobození božskými stavy a oblastmi."

Pokud je základem rekapitulace na konci života negativní prožívání jako odraz etického úpadku, může člověka strhnout do neblahých stavů a objektivací. Tomu lze předejít pěstováním spásné morálky za života, jejímž základem je ovládnutí sklonů, tj. vrozených hnacích sil podvědomí.

Člověk v běžném životě totiž sklony obvykle rozvíjí a jejich rozvoj pak vede k posílení osobnosti, ke vzniku masivních vztahů se světem a k následnému utužení podrobenosti přírodním zákonům – je tedy službou živočišnosti s příslušnými karmickými následky.

V průběhu úsilí o ovládnutí sklonů se podvědomé hnací síly mění v síly zbadatelné, tj. v tendence. Jogín přitom vědomím vstupuje do mezodiencefalu, který je důležitou křížovatkou psychologických, vegetativních a jiných somatických funkcí. Je zapojen na činnost kůry mozku, tedy na funkce vědomí, na činnost limbického systému s jeho vztahy a jeho vztahy k emocionálním a pudovým projevům a na činnost hypotalamu s jeho vztahy k biologickým pochodům na buněčných membránách. Sestupem denního vědomí do mezodiencefalu se proto může uskutečnit transformace bytosti v tom smyslu, v jakém o ní referují jógická poučení.

Po tomto úspěchu člověk může, nebo již nadále nemusí přeměněným sklonům, tj. tendencím, podléhat. Pokud usilující člověk těmto tendencím ustupuje, jde cestou kompromisů, tedy cestou "věčných začátečníků". Odmítne-li je však, ocitne se jistě na cestě bohů, plné radosti a jasu vědomí.

Rozpínáním vědomí pak dosáhne toho, že se příroda a vesmír stanou vnitřním obsahem vědomí, a tím přestanou být vnějším světem. A to je dokonalost dosažená z vlastní vůle, či chceme-li, ztotožnění s Bohem nebo s fyzikální invariancí vesmíru.

LITERATURA

- David-Neelová, A., Minařík, K. – *Pronikavý vhled*. Praha: Canopus, 1993.
Evants-Wentz, W. Y., Minařík, K. - *Milaräpa, velký tibetský jogín*, Praha: Canopus, 1996.
Minařík, K. – *Beseda bohů. Psychologie skutečnosti*. Praha: Canopus – Horizont, 1990.
Minařík, K. – *Jóga v životě současného člověka*. Praha: Canopus, 1991.
Minařík, K. – *Světlo géníů*. Praha: Canopus, 1991.
Minařík, K. – *Cesta k dokonalosti*. Praha: Canopus, 1991.
Minařík, K. – *Spása. Řešení psychicko-fyzikální*. Praha: Canopus, 1992.
Minařík, K. – *Vnitřní smysl Nového zákona*. Praha: Canopus, 1992.
Minařík, K. – *Malý mystický slovník naučný*. Praha: Canopus, 1992.
Minařík, K. – *Tajné zasvěcení*. Praha: Canopus, 1992.
Minařík, K. – *Drahokamy 1, 2*. Praha: Canopus, 1994.
Minařík, K. – *Komentáře ke Slovu Buddhovu*. Praha: Canopus, 1993.
Minařík, K. – *Tajemství Tibetu 1, 2*. Praha: Canopus, 1994.
Minařík, K. – *Patañđžalího jógasútra*. Praha: Canopus, 1994.
Minařík, K. – *Přímá stezka*. Třetí vydání. Praha: Canopus, 1995.
Minařík, K. – *Lao-c'ovo Tao-te-ťing*. Praha: Canopus, 1995.
Minařík, K., Blavatská, H. P. – *Mahajánské texty*. Praha: Canopus, 1995.
Minařík, K. – *Kéčara. Autobiografie mystika*. Praha: Canopus, 1997.
Nyánatíloka – *Slovo Buddhovo*. Praha: Stratos, 1993.

Pozn. Většina citací pochází z titulu „Spása. Řešení psychicko-fyzikální“.