

**Vladimír Antonov**

**PSYCHICKÁ AUTOREGULACE  
VE VÝCHODNÍ TRADICI**

© V. Antonov,1990

[www.swami-center.org](http://www.swami-center.org)

**Brno 1990**

*Vladimír Antonov, kandidát biologických věd, psycholog a ekolog začal po dvacetileté vědecké práci v medicíně uvádět do praxe dlouholeté osobní zkušenosti, které načerpal v oblasti rádžajógy a buddhijógy.*

*V této brožurce formuluje obecnou náboženskofilozofickou koncepci vývoje člověka, jež neodporuje hinduismu, taoismu, buddhismu, sufismu, ale ani křesťanství. Autor vysvětluje jejich vzájemné souvislosti a společné rysy.*

*Vývoj člověka vede cestou intenzivního sebepoznávání a sebezdokonalování prostřednictvím plnění etického kodexu, využíváním různých fyzických, dechových a mentálních cvičení. Autor objasňuje smysl a cíl lidské existence.*

*Publikace je teoretickým východiskem jeho duchovní školy, která začala vyvíjet svou činnost v Leningradě na počátku 80. let. Tento systém se nyní praktikuje v mnoha městech RSFSR, v Litvě, Polsku, Československu.*

*Může být využit jak v běžné praxi, tak i v medicíně či sociální a výchovné péči (existují varianty pro děti, pro zrakově postižené a neurotiky).*

# OBSAH

Východní nábožensko-filozofická koncepce vývoje člověka.....	4
Základy psychické autoregulace.....	11
Etika.....	11
Koncentrace.....	11
Mentální pauza.....	13
Vizualizace .....	13
Meditativní běh .....	14
Zjemnění.....	14
Síla.....	15
Nirvána .....	16
Krystalizace .....	18
Literatura .....	20

# Východní nábožensko-filozofická koncepce vývoje člověka

Posuzujeme-li prameny psychické autoregulace, musíme mít na zřeteli fakt, že se utvářela na náboženském základě. Nábožensky motivované sebezdokonalování odedávna naplňuje a inspiruje život v Indii, Číně, Japonsku, Tibetu i jiných asijských zemích, bohatou tradici má také v Africe a Americe. Ukazuje se, že metody psychické autoregulace, které vytvořili a používali sufijští muslimové, indiští bráhmani, křesťanští mniši a indiánští šamani, si uchovávají hodnotu a platnost i mimo náboženské prostředí. Přitom mezi jednotlivými metodikami neexistují zásadní rozdíly. Podstata je stejná, a tak můžeme formulovat obecnou nábožensko-filozofickou koncepci vývoje člověka, jež neodporuje hinduismu, taoismu, buddhismu, sufismu, ale ani křesťanství (v podobě indického malabárského vyznání).

Podle této koncepce je středem a základem, celého vesmíru Bůh (s velkým počátečním písmenem — na rozdíl od pohanských bohů — duchů). Bůh je považován za stvořitele (Tvůrce), Otce (Matku<sup>1</sup>), Největšího Učitele, Cíl, ale také za Všechno (Absolutno).

Podstatou vývoje vesmíru je osobní evoluce Boha, která probíhá v cyklech. Smysl cykličnosti tkví ve vytváření stále nových podmínek pro pokračování evoluce. Ve staroindických védách jsou takové cykly nazývány manvantary.

Období projevené existence pevné hmoty jsou označena slovem kalpa, období neprojevené existence se nazývají pralaja. (V soudobé astronomii se pro cykličnost používá terminu pulsace.) Hranice mezi kalpou a pralajou není nic jiného než biblický konec světa.

Taoismus a tibetský buddhismus vycházejí z představ o mnohorozměrnosti vesmíru. Pod pojmem mnohorozměrnost i se chápě obsažnost několika světů v témž prostoru, jenž se skládá z rady světů, které společně existují v jednom objemu a liší se od sebe stupněm jemnosti a hrubosti.

Nejvyšší prostorový rozměr se v buddhismu označuje jako Prázdno naplněné božským vědomím, vnímaným jako jasné světlo taoismu Tao). V hinduismu se, mluví o Átmanu — části individuálního organismu, přítomné v nejvyšším prostorovém rozměru; Paramátman se má k subjektu jako vnější vědomí v téže úrovni. Každý ze světů mnohorozměrného prostoru je obydlen jednotkami neorganického (nevtěleného) nebo organického (tj. do fyzických těl vtěleného) života — duchy, elementy (nevtělenými zvířaty a rostlinami), bohy atd. Nejvyšší prostorový rozměr — nejjemnější z planu vesmíru — je příbytek Boha (v aspektech Tvůrce, Otce nebo Matky, Největšího Učitele, Cíle).

---

<sup>1</sup> Rámakrišna měl vztah k Bohu jako k matce.

V době pralaji (tj. před začátkem stvoření světa) existuje jen toto Vědomí a tento Rozum nejvyššího prostorového rozměru.

Na počátku každé kalpy v tomto základním, prvopočátečním stupni začíná proces utváření hmoty dalších rozměrů prostřednictvím zhušťování energie až do stupně pevných látek.

Podle náboženského pojetí Bůh vytváří tyto světy ze sebe, ze svého těla a stává se současně Tvůrcem i Výtvozem. Proto se na Východě říká: "Vše jest Bůh." V této souvislosti se stává pochopitelným i biblické tvrzení, že "Bůh stvořil člověka k obrazu svému" (Genesis 1,27). Zde je míněn mnohorozměrný lidský organismus a zvláště fakt, že v něm existují ve všech úrovních struktury podobné strukturám Boha-Absolutna.

Nejjemnější, nejvyšší pojetí Absolutna je nejen jeho pojetí jako Tvůrce a Učitele, ale i jako Cíle osobní evoluce živých bytostí. Připomeňme si v spojení s tím příkázání Nového zákona: "Buďte tedy dokonalí, jako je dokonalý vás nebeský Otec" (Matouš 5,48). A ten, kdo dosáhne této dokonalosti, ten "bude vládnout s Pánem a stane se jedno s ním. A on bude jedno s vámi od nynějška a navěky věků". (31).

Z toho všeho vyplývá, že osobní vývoj vtělovaných jednotek vědomí je v podstatě osobní evolucí Boha, která probíhá jako transformace energie v živých bytostech. Tato energie je součástí Boha — Absolutna a proměňuje se od nejnižších forem k nejvyšším na energií vědomí, která se vyvíjí a nakonec naplňuje Vědomí nejvyššího prostorového rozměru. Bytost při tom dosahuje svého Cíle. Všechny živé bytosti jsou jako buňky vyvíjející se v těle Boha. Planety včetně Země jsou ostrůvky pevné látky vesmíru, na kterých (v závislosti na tom, jaké tam v daném čase existují fyzikální podmínky) může probíhat proces přetváření energie v organických tělech živých bytostí.

Předpokládá se, že proces evoluce energie v živých bytostech probíhá podle následujícího schématu.

První počátky budoucích duší se tvoří v průběhu formování prvotních shluků původně rozptýlené energie na krystalických mřížkách minerálů, jimž, stejně jako organickým živým bytostem, jsou vlastní stádia zrodu, růstu, zralosti, stárnutí a zániku. Když se minerál rozpadne, pak se "chomáček" energie přemístí do rostlin a potom do zvířat. Při tom se postupně zdokonaluje a nakonec, možná za miliony let od svého vzniku, se vtěluje do lidí.

Nábožensko koncepce Východu tvrdí, že evoluce duše v lidských tělech trvá také po mnoho vtělení. Přestávky mezi nimi mohou trvat stovky pozemských let. Požadavky na bytost v lidském stádiu osobní evoluce se stále zvyšují. Zaklad dalšího pokroku tvoří též intelektuální zdokonalování a osvojení mravních principů. Ti, kdo se s tímto úkolem nevyrovnejí, degradují. Jejich údělem je návrat ke vtělení do zvířat (64).

Každé nové vtělení bytosti plánuje Bůh tak, aby poskytl co nejvhodnější podmínky pro odstranění nedostatků a pro vznik chybějících kladných kvalit. Navenek se to projevuje v činnosti tak zvaného zákona karmy (zákona příčin a následků v tvorbě osudu). Například jestliže někdo způsoboval jiným bytostem utrpení, aniž by ho trápilo svědomí, bude

postaven do pozice trpícího, aby na sobě zakusil bolest svých předchozích obětí a naučil se tak soucitu. Kdo měl v sobě málo lásky, narodí se znovu jako žena a bude se zdokonalovat mateřstvím. Komu chyběla odvaha, může se stát vojákem. Kdo potřebuje pokročit v intelektuálním vývoji, tomu se dostane podmínek pro získání dobrého vzdělání atd.

Nicméně osud člověka v daném pozemském životě není předurčen s konečnou platností. Skládá se ze dvou příčinných linií; vrozené (v níž pokračují předchozí životy) a nově získané (v níž se projevují správná nebo nesprávná rozhodnutí). Vrozený osud může být radikálně změněn správnou volbou životní cesty, úsilím a překonáváním sebe sama na této cestě.

Takto všechny situace, do kterých se člověk dostává za života na zemi, musí považovat za lekce, které mu dává Bůh-Učitel. Všechny tyto situace (včetně lidských kontaktů) nejsou samoučelné; podobají se dekoracím, jež mění Bůh v průběhu výuky žáka. V tomto smyslu celý život v materiální úrovni je posuzován jako májá (iluze). Je třeba zdůraznit, že se tím vůbec nemíní iluzornost existence materiálního světa a jiných lidí. Jako iluzorní se označuje přirozená počáteční snaha člověka vidět události probíhající v materiálním světě, jako by existovaly samy o sobě a jako by nebyly řízeny Bohem. Podle náboženské koncepce se neděje nic, co by bylo mimo božské zorné pole a mimo boží vůli. Jestliže je něco mimořádně významného pro člověka, jestliže to jediné existuje samo o sobě, pak je to Bůh, který mne učí. “Je pouze Bůh a já jsem — a více nic není.” Důsledkem takového přístupu nevyhnutelně ovšem není silný egocentrismus. Naopak, východní náboženské učení nabádá, abychom neviděli v jiných lidech konkurenty při rozdělování pozemského blaha, ale souputníky na Cestě evoluce Vědomí.

Mnohé nábožensko-filozofické školy Východu vycházejí z předpokladu, že dekorace nepřestávají létající človičkové-duchové nebo bohové, kteří mohou najednou zapomenout, usnout, vzdálit se, a pak se místo nich objeví ďáblůvi sluhové... Boha není nutno volat z jiných planet nebo z kosmu. Bůh je jako Vědomí přítomen všude — mimo naše těla, i v nich. Abychom se k němu obrátili, poznali ho a spojili se s ním, je třeba se naučit přenášet své vědomí na stupeň Prázdnoty, tj. do vyššího prostorového rozměru. Například je možno se po dosažení hésychie (vnitřního ticha) ponořit vědomím do oblasti vlastního srdce, kde se poprvé poznává záření Átmanu. Potom po dalším úsilí přichází nirvána... Ani tehdy však práce na sebezdokonalování nekončí.

Za prvé — nirvána, na rozdíl od mahánirvány (osvobození), ještě neznamená dokonalou Lásku, Moudrost a Sílu, tři základní atributy Dokonalosti. Za druhé — asketa má možnost dosáhnout nesmrtelnosti, vystavět si nové tělo z nejjemnější energie. V něm bude moci pokračovat v plnohodnotném životě i po zániku fyzického těla<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Abychom lépe porozuměli jazyku jedné z nejdůležitějších literárních památek Východu — Bhagavadgíty, vysvětlíme si, jak je v ní člověk chápán: skládá se ze tří základních struktur: Átmanu, dživy (u teosofů kauzální neboli karmické tělo) — nositele informace o osobní minulosti daného individua a buddhi — energie vědomí, nashromážděné speciálními metodami sebezdokonalování, člověk, který nenashromáždil při pozemském životě dostatek této energie, nemůže svou energii udržet po smrti fyzického těla; energie se rozptýlí (podle legendy Indiánů

Poslední krok, který se musí udělat pro konečné vítězství, je spojení vlastního rozvinutého vědomí s vědomím Boha; k tomu je třeba, aby člověk v sobě zničil všechno osobité a vzdal se představy vlastního Já. Tehdy nastává stav vyjádřený slovy: “Já a Otec jsme jedno”. (Jan 10.30)

Podle východní náboženské koncepce existují na Zemi dvě paralelní linie evoluce; jednak evoluce fyzických těl rostlin, zvířat a lidí a jednak vývoj jednotek živé energie.

Princip soucitu se zakládá na uznání oduševnělosti světa, který nás obklopuje: vždyť jestliže způsobíme fyzickou újmu třeba jen stromu, květině, nemluvě o zvířatech nebo lidech, narušujeme vývoj jednotek neorganického života, které jsou v nich obsaženy. Přitom v tomto smyslu není zásadní rozdíl mezi člověkem, krávou nebo květinou — lišíme se jen věkem...

Jenže osobní vývoj probíhá téměř výhradně v období vtělení. Proto je očekávané budoucí vtělení velkým blahem. Ale život na Zemi je plný zkoušek, těžké práce a učení. To vše je spojeno s utrpením. Ve zbývajícím čase našeho pozemského života se tudíž musíme snažit naučit se co nejvíce a prožít život tak, aby další vtělení nebylo nutné.

Základním úkolem při osvobození z pout karmy je překonávání plošného chápání světa, jemuž se lidé učí (a jinak to asi nejde) od dětství. “Naše seznámení se světem, který vnímáme,” říká Juan Matus, “nás nutí věřit. Že jsme obklopeni předměty, existujícími nezávisle, samy o sobě, tj. tak, jak je vnímáme. Ale ve skutečnosti není svět předmětů, je vesmír emanací...” A poznání tohoto vesmíru emanací (výronů božské energie — pozn. překl.), přesídlení do něho ještě za daného života (bez ztráty adekvátního kontaktu se světem obyčejných věcí) není možné, je-li pohlceno veškeré vnímání hrubohmotnými formami. Proto před nábožensky založeným člověkem stojí úkol dosáhnout nepřipoutanosti k iluzorním pozemským hodnotám.

Člověk prochází v mnoha vtěleních řadou stupňů od primitivního stavu až k dokonalosti. Avšak jestliže Bůh tvořil projevený vesmír počínaje nejjemnějším směrem k hrubému, pak úkolem člověka je projít po těžké cestě v opačném směru.

Tato cesta se v hinduismu prezentuje jako sedmistupňová (63):

První stupeň — **bhuloka** (materiální úroveň). Na něm si člověk osvojuje plošné chápání světa, jeho starosti jsou naprosto materiální; člověk se ztotožňuje s fyzickým tělem.

Druhý stupeň — **bhuvarloka** (astrální úroveň). Má se za to, že v tomto stádiu dojde k rozšíření obzoru za hranice materiálního plánu a vyvíjejí se některé magické (na příklad extrasensorní) schopnosti. Je to velmi

---

Toltéků se stane potravou božského Orla, vládce vesmíru — (45)). Takový člověk — duch, který se skládá pouze z dživy nespojené s Átmanem, na nějakou dobu usíná až do následujícího vtělení, nebo je schopen pouze pasivního života. Aktivní, uvědomělý život na onom světě může vést jen ten, kdo nashromáždil nezbytné množství energie vědomí (40-46.60.52). Její kvalita může být hrubá nebo jemná, v závislosti na průběhu krystalizace. Stupen zjemnění vědomí je pak nejdůležitějším příznakem blízkosti k cíli.

nebezpečný stupeň, protože se může objevit pocit vlastní nadřazenosti nad jinými lidmi a hrozí eticky nesprávný vývoj.

Třetí stupeň — svarloka (mentální úroveň). Je chápán jako intelektuální vývoj a formování představ o náboženském cíli vlastního života.

Pouze na základě rozvinutého intelektu probíhá pravdivé a hluboké chápání etických problémů. Dosažení značného pokroku v etickém zdokonalování znamená postup na stupeň maharloka (supermentální úroveň).

Dále člověk pokračuje v rozvoji své Lásky, Moudrosti a Síly už jako duchovní vůdce. Tak nakonec dosahuje stupeň džňánaloka (předbožská úroveň).

Další vývoj umožňuje vystoupit na ještě vyšší stupeň — tapaloka — neboli stupeň Bráhma (křesťanský ekvivalent je svatý Duch). Těmito termíny se v náboženské filozofii označuje souhrn vědomí lidí, kteří dosáhli božské úrovně svého vývoje. Vtělený člověk, jenž dosáhl této úrovně, a také ten, kdo se vtěluje z daného stupně s cílem přinést lidem vyšší poznání, se nazývá Avatar (podle židovské a křesťanské terminologie Mesiáš, Kristus, podle buddhistické Boddhisatva).

Existuje ještě jeden stupeň už nediferencovaného vyššího vědomí Íšvary (Boha-Otce) — stupeň satjaloka.

Doktrína vyšší jógy předpokládá, že člověk prostřednictvím meditativních metod může ještě při užívání pozemského těla vystoupit na uvedené nejvyšší stupně. Mylí se ti věřící, kteří očekávají znovuzkříšení mrtvých na Zemi, neboť pravý není život pozemský, ale nadpozemský, který se získává jako výsledek vítězství nad svou omezeností. “Tento svět je světem iluzi život na Zemi je zkouška, abychom se očistili od všeho nečistého. Brzy pomine vzpomínka na život na Zemi a nastoupí klid a osvobození od utrpení.” “Není smrti — je zrození... Mnohá náboženství mluví o pekle, o místě trestu nebo vykoupení hříchu. Ale peklo se nachází zde, v tomto světě, a náš opravdový život je v jiném světě. Sem přicházíme proto, abychom se učili a zaplatili za chyby učiněné v předcházejícím životě nebo abychom se pokusili splnit nějaký velmi důležitý úkol. Ale toto peklo je jen prahem pro budoucí, lepší život...” (55).

Následující přirovnání ilustruje severobuddhistické představy o lidském životě.

Život na Zemi — je život v hluboké soutěsce světa iluzí. Soutěska je obydlena množstvím lidí, procházejících ve svém vývoji stádiem vtělení. Světlo z nebe zalévá soutěsku, ale zdaleka ne všichni z něho mají radost. Jedni ryjí do země a snaží se dostat ještě hlouběji, druzí sbírají kameny u potoka, cosi z nich stavějí a usazují se zde nadlouho. Ale třetí, ti jsou zde už



dávno, vyzkoušeli všechny činnosti, dostupné na tomto světě a zatoužili se dostat ze soutěsky. Začínají se s nadějí a touhou dívat vzhůru, směrem k prameni světla, a potom se také odhodlají k výstupu po srážech.

Dostat se z rokliny není však tak snadné. Jsou zde nebezpečné strmé stěny, které postraší a donutí slabé a nerozhodné k návratu. Jsou zde i falešné stezky vedoucí do slepé uličky a k propastem. A tak se někdo musí vracet a hledat jinou cestu... Někdo padne na dno a jeho tělo se zničí. Na dně soutěsky však získá nové tělo a uchová si zkušenost z předchozího hledání i odhodlání směřovat ke světlu, když se nové tělo dotvoří, člověk se znovu vydává hledat cestu vzhůru. Světlo shora napájí silou ty, kteří k němu míří. Když se jako vítězové doslanou ze soutěsky, stanou ve světle pravého života. A to je Vzkříšení.

Kdo toho dosáhne? Není těžké uhodnout, že ten, kdo získal dostatečné zkušenosti při řešení životních situací na dně soutěsky, stal se díky tomu pevný, silný, vynalézavý, pozemsky moudrý. Zkušenost z iluzorních her na oné soutěsku je tedy důležitá. K tomu, aby člověk úspěšně překonal sráz, musí být připraven jak materiálně (pozemská zkušenost), tak duchovně (náboženské vědomosti a esoterická zkušenost).

Ti, kdo vyšli ze soutěsky a navždy se utvrdili ve spojení s pramenem světla nad soutěskou, dosahují osvobození. (Další vtělení nejsou nutná stejně jako není třeba pokračovat v sebezdokonalování).

Stojí za povšimnutí, že termín osvobození není shodný s termínem nirvána. Nirvány lze dosáhnout mnohem dříve a další vývoj probíhá v ní (člověk zdokonaluje svůj stav nirvány). Mezi prvním dosažením nirvány a osvobozením se nachází dlouhodobý proces krystalizace (60), který trvá minimálně měsíce nebo roky. Stupeň bezprostředné předcházející osvobození spočívá, v osvojení tak zvané "správné meditace věčného míru a rozplynutí", která se stává dosažitelnou jen poté, kdy je do kosmických rozměrů rozvinuto a dále otevřeno a naplněno tzv. spodní vnímání (43,46).

Pokud jde o meditace, osvobození značí plné proniknutí do pravého života prostřednictvím vědomí, což v počátečním stupni není živé bytosti vlastní. Zároveň si člověk zachovává schopnost k adekvátní existenci také v pozemském životě, ale už na kvalitativně jiné úrovni. Osvobození je vrcholem nirvány.

Je pochopitelné, že pouze meditační úspěchy pro dosažení osvobození nestačí, neboť tři základní aspekty dokonalosti — Láska, Moudrost a Síla — se vytvářejí na dně soutěsky. Proto pokusy o rychlé zapojení jedince do vyšší jógy nejenže nepřinesou kladné výsledky, ale mohou způsobit škody v jeho vývoji. Na těchto úrovních se musí lidé zdokonalovat naprosto svobodně, až k tomu dozrají ve své psychogenezi i ontogenezi (4).

Tak vypadá v obecných rysech náboženskofilozofická koncepce východních národů — vnitřně logická a alternativní k materialistickému myšlení. Na ní se zakládá vztah k životu jako k cestě náboženského zdokonalování a k účasti ve vesmírném procesu evoluce, jenž podnítl milióny lidí k duchovnímu snažení. Plodem jejich úsilí jsou velmi zajímavé systémy psychické autoregulace, které může použít každý, nezávisle na

**svém přesvědčení.**

# Základy psychické autoregulace

## Etika

(soubor mravních zásad)

Předpokladem štěstí, psychické rovnováhy a úspěchů v psychické autoregulaci je naplnění etických principů ve styku s lidmi a s celým životním prostředím. V souvislosti s tím bude užitečné dívat se na etiku jako na obor ekologie.

Podle východní duchovní tradice je prvopočáteční nezbytnou podmínkou, aby žák přijal etické principy.

Správně se předpokládá, že jestliže ten, kdo se chce stát žákem, neprojevuje soucit, nehodlá bojovat se svou hrdostí, se sklonem k odsuzování, ziskuchtivosti, krutosti, pak další učení mu bude jen na škodu.

Pochopitelně, že by bylo nesprávné vycházet z toho, že už jen teoretické studium etických pravidel může člověka učinit eticky dokonalým. To není možné. Etické zdokonalování trvá po celý život každému, ba i nejúspěšnějšímu adeptovi. Průběh tohoto procesu je určen jak prohlubováním teoretických vědomostí o okolním světě a o sobě, tak i rozvojem praktických návyků při ovládnutí svého organismu. Ale jako předběžná podmínka pro začátek výuky závažných metod psychické autoregulace je zvláště silné a trvalé přání dosáhnout etické čistoty.

Na Východě je snad nejpřesněji formulován indický etický systém (4,7). Velkou hodnotu mají pravidla zakladatele čínského taoismu Lao-c' (34). Etické zdokonalování je nutno chápat jako základ duchovního vývoje člověka. Jestliže je tento základ slabý, nebude ani skutečného vývoje.

Uvědomme si, že některé vysoce hodnotné etické kvality, jako je například pozitivní myšlení, trvalá upřímná dobrosrdečnost, schopnost udržovat radostnou náladu při těžké práci, nevyžadovat emocionální projev od jiných vůči sobě — to vše je prakticky nedosažitelné bez osvojení speciálních metod psychické autoregulace.

## Koncentrace

Schopnost koncentrace je základem psychické autoregulace. Existují dva druhy koncentrace:

1. koncentrace na objekt.
2. koncentrace v objektu.

Příklady koncentrace na objekt: je to soustředění pohledu na nějaký

viditelný předmět nebo soustředění sluchu na zdroj zvuku. V Indii tento způsob koncentrace srovnávají s natahováním “tykadel” (indrijí) z těla k předmětu.

Ale v psychické autoregulaci má hodnotu především druhý způsob koncentrace. Podaří se, když se výrazně vcítíme<sup>3</sup> do předmětu koncentrace — buď do části svého organismu nebo vzhledem k tělu do vnějšího předmětu. Při tom cítíme, že právě z tohoto bodu se uskutečňuje naše vnímání světa. Cvičení s cílem vcítit se do květů nebo kamenů je typická praktika v zenovém buddhismu a v čchanovém buddhismu (japonské a čínské pojmenování směru, který se vytvořil spojením buddhismu s čínským taoismem: v Japonsku i se šintoismem (1,35,56-59)). V šamanismu (16,36) se praktikuje také spouštění do podzemního království, kde se šaman setkává s vidinami ze světa duchů.

Většina dospělých lidí nemá schopnost pro druhý způsob koncentrace. Odtud pochází nedostatek takové důležité hodnoty, jako je schopnost spolucítit — základ soucitu a plnohodnotné lásky.

Ale tuto schopnost je možno vypěstovat, počínaje takovými prostými cvičeními jako dokázat pocítit teplo v kloubech při intenzivním pohybu a pod. (4-7). Výborné metody jsou také ásany hathajógy<sup>4</sup>, praktiky pránájámy, čínská gymnastika tchaj-tí<sup>5</sup>. V tchaj-tí se provádí pránájáma a cvičení s obrazovými představami na základě pomalého jemně rytmického přenášení těla z jedné nohy na druhou.

Všechny tyto metody už samy o sobě přinášejí výborný ozdravující efekt (samozřejmě při pravidelném cvičení). Pro studující mládež jsou vhodné jako prostředek k odstranění duševního přetížení.

Z evropských systémů, které rozvíjejí koncentrační návyky, lze doporučit Schultzův autogenní trénink (38) a systémy od něho odvozené.

Důležitou etapou zdokonalování v oblasti psychické autoregulace, která otvírá dveře k vyšším stupňům, je osvojení koncentrace v reflexogenních zónách emocionálně volní sféry — v čakrách (tan-tienech) — a v některých významných meridiánech organismu.

Čakry a některé meridiány se odedávna používaly v různých východních systémech psychické autoregulace (10,12,21,23,25,26,33,39,49,51), avšak obecné pojetí jejich funkce a jejich využití dosud nebylo publikováno. Vědecký přístup ve výše uvedených pracích značně urychlil dosažení žádaných výsledků při studiu psychické autoregulace. Efekt metodiky je založen na tom, že už prosté přemístění koncentrace do reflexogenní zóny vyvolává snadno opakovatelnou a u všech cvičenců pozorovatelnou změnu v emocionálně volní sféře.

---

<sup>3</sup> Juan Matus (40-46) používal termín “přesun sjednocujícího bodu”, tj. bodu, kde se lokalizuje vcítění.

<sup>4</sup> Ti, kdo cvičí ásany, musí vědět, že v počátečním stádiu učení je základní podmínkou cvičit Šavásanu (hluboká relaxace vleže na zádech; (4-7)) po soustavě ásan nebo dokonce po jednotlivých ásanách, které cvičíme mimo soustavu (kromě relaxačních ásan). Nedodržování této zásady může vést k projevům neurotických symptomů (nestálá nálada, poruchy spánku atd.) a také k poruchám zraku a jiných orgánů.

<sup>5</sup> Od tchaj-ti je nutno odlisovat systém tchaj-tičchuan, jenž popsal G. Luvsan (18). Tento systém sleduje jiné cíle — hlavně sportovně estetické.

Při práci s čakrami je nutno klást hlavní důraz na rozvoj čakry anáhaty. To umožňuje člověku rychle vyvinout Lásku, jež tvoří základ veškerého duchovního růstu člověka. Tato zóna se také nazývá duchovní srdce. Anáhatu si otvírali hésychasté Ježíšovou modlitbou (10,23,25).

Všimněme si dvou charakteristických chyb, s nimiž se setkáváme při práci s čakrami.

V některých (hlavně západních) školách jógy se klade důraz na rozvoj ádžni. To v souvislosti s ostatními slabšími čakrami vede k neurotickým symptomům (emocionální napětí, nespavost, sexuální poruchy atd.). Tato forma “jasnovidnosti”, která je cílem uvedené metody (a zvláště schopnost barevného vidění emocionální aury člověka v souladu s prožívanými emocemi), není žádným zvláštním přínosem. Mnohem důležitější a pro další rozvoj perspektivnější je ovládat vnímání okolního světa z čaker trupu a z čitriní. Přednostní rozvoj ádžni (“nejhrubší” ze všech čaker) také nevede cvičence ke zjemnění, ale ke zhrubnutí psychiky a z hlediska etiky k výraznému prohloubení charakterových rysů, které jsou v protikladu k pokoře.

Druhou metodologickou chybou je důraz na práci se zónou známou jako centrum hara. Hara jako energetická struktura je založeno na třech spodních čakrách. Můžeme si je představit jako bioenergetický napájecí blok organismu. Funkce hary jako reflexogenní zóny je spojena s pocitem osobní síly. Ale rozvoj silového aspektu na úkor Lásky vede nevyhnutelně k etickým deformacím.

## Mentální pauza

Práce s čakrami umožňuje v počátečním stupni v krátké době dosáhnout nejdůležitějšího cíle — zvládnout mentální pauzu (neboli umět zastavit vnitřní dialog). Už jen toto dává možnost mnoha cvičencům, aby se naučili podle své vůle postupně se zbavovat převahy nepříjemných pocitů, což jev neposlední řadě chrání před neurózami a mnohými psychogenními tělesnými neduhy. Uvedeného účinku lze dosáhnout “pouze” díky přemístění koncentrace z čaker hlavy do těla.

Někteří autoři tento problém prezentují tak, že vznikají chyby — tvrdí např., že rozum je nepřitelem člověka, odmítají rozvoj myšlení, vzdělání atd. Přitom neuvažují, že bez rozvinutého intelektu není možné ani vystihnout podstatu etických principů, nemluvě už o jejich správném uvádění do života. Navíc lidem, kteří mají nedostatečně rozvinuté intelektuální schopnosti, může hlubší práce v oblasti psychické autoregulace škodit, jestliže získané návyky a znalosti používají nesprávně.

## Vizualizace

Ani jeden systém psychické autoregulace se neobejde bez rozvinutí schopností vizuálních představ (vizualizace). Při meditaci si vytváříme určité obrazy a emocionálně se podle nich ladíme, můžeme regulovat svou náladu, zvyšovat svoji pracovní schopnost atd. Cvičení v tomto směru může vést ke schopnosti necítit bolest, výrazně změnit tělesnou teplotu a pod. Na příklad tibetští jóginí, kteří praktikují tumo (jógu psychického tepla), zimují prakticky bez oděvu v horských jeskyních při teplotách nižších než minus 40°C a přitom téměř nepoužívají ohně (39,47-49). Velká dokonalost i ve vizualizace umožňuje některým lidem (mezi nimi jsou naši současníci V. Avdejev a A. Ignatenko (3,15.17,30)) vytvářet natolik “pevné” obrazy, že je jiní lidé vnímají jako fyzické objekty (40-46,62).

## **Meditativní běh**

Metodika práce s obrazovými představami je vysoce účinná nejen pro regulaci vlastních emocí, přežití v extrémních podmínkách atd., ale i pro regulaci fyzické pracovní schopnosti. Nejvýrazněji to lze ukázat při tréninku techniky meditativního běhu (tibetský lung-gom). Poprvé se v SSSR tato metodika začala široce zavádět zásluhou J. E. Koltunové (Moskva) a poprvé byla publikována technika tohoto běhu ve skupinové variantě v knihách (5, 7). Podstatou je vytrvalostní běh doprovázený nepřetržitými obrazovými představami, které umožňují zároveň plně odpoutat pozornost od tělesných pocitů a vysoce upevnit kladné emoce. Přitom lidé, kteří nikdy předtím nesportovali, jsou schopni uběhnout naráz desítky kilometrů bez pocitu únavy, aniž by se dostavily jakékoli nežádoucí zdravotní následky. Typické je sdělení jedné účastnice takového tréninku: “Kdo by to kdy řekl, že tohle staré a nemocné tělo bude hodiny běhat po lesích!”

## **Zjemnění**

Práce s obrazovými představami je také jednou z důležitých metod v oblasti zjemnění psychoemocionální sféry. Dát se cestou zjemnění je jediná možnost, jak dosáhnout vysoce kladných emocionálních stavů (vrcholem je samadhi) a jak dosáhnout nirvány.

První výsledky v práci na zjemnění se dosahují tak, že si odepřeme hrubé, záporné emoce a kultivujeme kladné, jemné. Je samozřejmé, že k tomu je možno dojít jen tak, že se zbavíme egocentrického zaměření, to znamená, že bez předchozí etické proměny se zjemnění nepodaří. Tomuto procesu prospívá harmonický styk s dětmi, s živou přírodou, s lidmi, kteří už v tomto směru dosáhli pokroku, a také to, že se budeme vyhýbat “hrubým” situacím. Příklady cílevědomého duchovního vztahu člověka k

přírodo nacházíme v japonské a čínské kultuře (22, 24, 37). Další etapy zjemnění jsou bezpodmínečně vázány na práci s čakrami a meridiány (4-7). Dosažení výborných výsledků v tomto směru není myslitelné bez přísného dodržování laktoovovegetariánské (mléčně vaječné rostlinné) diety (4, 7).

Významným vkladem do teorie zjemnění je teorie vodíkové skaly, která byla vytvořena v Rusku na počátku století (60, 7). Aniž bychom zacházeli do podrobnosti, vyložíme si její podstatu. Vychází se z postulátu, že všechno, co ve vesmíru existuje, všechny látky, předměty a stavy je možno sestavit do jediné řady a určit pro všechno místo podle stupně hrubosti a jemnosti. To se vztahuje i k našim přirozeným emocím, k přírodním jevům i k různým uměleckým dílům. Na příklad svit vycházejícího slunce vyvolává pocit vnitřní harmonie.

Výsledkem je zjemnění "okoralých" duší, objevení světa krásy, o němž nemají tušení ti, kdo s ním prakticky nepřišli do styku. Je to také poznání zvláštních stavů blaženosti. Je to změna vlastního vztahu k jiným lidem a časem výrazná změna v chování okolních lidí k adeptovi: nyní se k němu táhnou jako k duchovnímu světlu. Touto prací se mění dokonce vnější zjev člověka i rysy obličeje. Vlastní staré fotografie se stávají nepříjemnými. Ženy přestávají cítit potřebu kosmeticky si upravovat tvář. Tito lidé říkají, že se jim vrátilo štěstí ztracené kdysi v mládí... Je to období, kdy se projevuje potřeba vyjádřit svoji lásku uměním a naplňovat láskou své prostředí.

Následuje další etapa, jejímž cílem je dosáhnout trvalého stavu, nezranitelného hrubými faktory vnějšího prostředí. Rozvíjí se síla.

## Síla

Při duchovním sebezdokonalování má cenu pouze ta síla, která se zakládá na lásce a moudrosti. Jen člověk s těmito dvěma vlastnostmi může správně zacházet se svou silou, tj. nasměrovat ji k užitku, ne ke škodě jiným lidem. Je také sám zbaven pokušení potlačovat, poučovat, nutit, podvolovat si lidi, nerozvíjí v sobě domýšlivost a agresivitu. Na duchovní cestě nemá cenu hrubá síla a nemá smyslu upevňovat svoji počáteční hrubost rozvíjením síly.

Z praktických metod v dané etapě je užitečný meditativní běh, otužování (metodika 5,7), ale také metody práce s centrem hara (7). Lze také používat techniku rozvíjení hary vypracovanou ve východních školách bojového umění. Ale při tom je třeba vystříhat se nástrahy, která je v nich obsažena: může vzniknout tendence posuzovat jiné lidi jako potenciální agresory nebo jako cíle pro zasazení rány. Je jasné, že formování takového psychologického zaměření je neslučitelné s duchovním sebezdokonalováním a že protičečí principu lásky. Studium bojového umění není pro duchovní zdokonalování tak důležité, avšak jednotlivé metody cvičení jsou pro naši cestu vhodné. Jinými slovy potenciální zvládnutí metod sebeobranu je nepochybné v určitém stupni kladným přínosem ke

zvýšení sociálně psychologické odolnosti.

## Nirvána

Každou vyspělou duchovní školu lze zobrazit graficky v podobě pyramidy, která se skládá z horizontálních vrstev či pater. Každá vyšší vrstva má menší objem. Tato alegorie symbolizuje, že na každý další stupeň je schopno vystoupit menší množství adeptů. Příčiny “prosévání” jsou: nedostatek intelektuálního chápání, neschopnost vydržet etické zkoušky, objektivní nutnost zdržet se na některém stupni kvůli důkladnějšímu osvojení, účelnost využití metod jiných škol.

Všechny tyto příčiny vyžadují, aby se učitelé nepokoušeli u sebe držet žáky. Naopak, žáci musí mít naprostou svobodu odchodu a někdy je nutno je k tomu jemně nabádat. Pokusy vytáhnout člověka na stupeň, pro který není připraven, nevedou k ničemu dobrému.

A ještě jeden závěr z analýzy: být žákem nějaké školy, kdyby byla nejlepší, zdaleka nesvědčí o úspěších. Na to existuje množství historických příkladů.

Ti, kdo si pevně osvojili všechny předcházející stupně a jsou připraveni jít dále, mohou přistoupit k dalšímu stupni psychické autoregulace. Je to nirvána.

Z hlediska techniky, jak jí dosáhnout. Je nirvána stav, který vzniká při rozšíření koncentrace vědomí do nekonečna. To se děje v nanejvýš jemné úrovni a zároveň směřuje vektor pozornosti “ z hloubky “.

Ponoření do nirvány dává jemný klidný stav štěstí a rychlý odpočinek. Nirvána je jedním z nejvyšších a velmi univerzálních způsobů psychické autoregulace.

Adept samozřejmě stav nirvány plně kontroluje a vyjít z něho mu nečiní žádné potíže. Neutrčí chování ve společnosti ani sociální začlenění založené na potřebě sloužit; naopak -zlepšuje se.

Nejbarvitější popis nirvány nám zanechala asketka Aurobindo Ghóša. které v ášramu říkali prostě Matka (57): Nyní trvale stanovuji hranici mezi... (jak bych to řekla?) životem přímým a pravouhlým a životem ve tvaru vln. Ten první je život, ve kterém je všechno tvrdé, těžké, hranaté a vy se se vším srážíte; zatímco druhý — vlnovitý život je velmi vlídný. zcela okouzující... Je to prostě fantastické! Tento život nepřináší žádný zmatek. Nic neboří. S ničím se nesrazí. A nese vesmír ve svém vlnovitém pohybu s takovým klidem!

Prakticky — jestliže něco sejde ze správné cesty (nastane bolest nebo nějaká porucha v těle), používám tohoto stavu a porucha mizí téměř okamžitě. A jestliže v něm tvrdošijně setrvám, pak dokonce mizí i vzpomínka na poruchu... Tělo jako by pasivně plavalo v tomto stavu... Je vidět oceán světla v trvalém pohybu s čímsi, co v něm plave... Nakonec dojde ke zničení ega....Bytí v nirváně — to je jedinečná velkolepá věc.



Běžné lidské vědomí, dokonce nejširší, vždycky zaujímá pozici středu a věci existují ve vztahu k tomuto bodu vědomí. Ale nyní už tento bod neexistuje!...

Obyčejně kdykoli, když přestanu mluvit nebo poslouchat nebo pracovat, je to jako pomalé mávání velkých křídel blaženosti, ohromných jako svět... Neexistuje dojem dvou nedozírných křídel: jsou všude kolem a rozprostírají se všude...

Jste-li otevření a jste s "tím" v kontaktu, dá vám to sílu a energii... Nejmenší porucha v těle je naprosto nemožná...

Jinými slovy, ale stejně přesvědčivě a poeticky nám vypraví o nirváně Bhagavadgíta (13. 28-29). Citujeme překlad Jana Filipského a Jaroslava Vacka (64):

5.24. Ten, kdo je v nitru blažený, nalézá v nitru potěšení a jen v nitru hledá světlo, takový muž kázně se přemění v brahma, dojde vyvanuti v brahma.

5.25. Vyvanuti v brahma dosáhnou zřeci, kteří se očistili z poskvrny, rozřali pochybnost, ovládli své já a těší se z blaha všech bytostí.

6.20. Ustanou-li myšlenky potlačené cvičením sebekázně, nahlíží-li já skrze vlastní já a je ve svém já spokojen,

6.21. pozná-li ono bezmezné nadmyslové blaho, jež lze postihnout rozmyslem, je-li stálý a nevzdaluje se od pravdy,

6.22. nepokládá-li poté. co toho dosáhl, jiný zisk za vyšší než toto. a pokud v něm spočine, nepohne-li jím ani krutý zármutek,

6.23. nechť je takové rozpojení pouta se strastí známo pod jménem sebekázně. Toto sebekázně je třeba provádět s rozhodností a neklesat přitom na myslí.

6.27. Neboť nejvyššího blaha se dostane tomu muži kázně, který je prostý poskvrny, mysl má zklidněnou, utišil vášnivost a stal se totožným s brahma.

Dosažení nirvány není hranicí lidských možností, ale jen začátkem nové etapy vývoje.

Existuje několik způsobů, jak se dostat do nirvány. Ale ve všech případech se to děje na základě tak zvaného dolního pole vnímání (43). Toto pole však musíme bezpodmínečně nejdříve rozvinout a potom teprve můžeme přistoupit ke cvičebním, jejichž cílem je dosažení nirvány. Termín "dolní pole vnímání" obrazně odráží výsledek určité práce na přesunu koncentrace s lokalizací kolem trupu a nohou (v první etapě). Horní pole se nachází v oblasti hlavy a krku.

První vstup do stavu nirvány se uskutečňuje na základě koncentrace u dolního pólu těla. Proto probíhá nejprve dlouhodobé cvičení se zaměřením koncentračního bodu dovnitř a odtud dolů, a to jak v prostoru těla, tak i mimo ně.

Meditace na rozšíření vědomí z čaker hlavy, praktikované v některých školách s cílem dosáhnout nirvány, jsou v zásadě nesprávné.

Po dosažení nirvány vyvstane před žákem úkol stabilizovat tento stav.

Proto se ve školách zenového a čchanového buddhismu používá mimo jiné metoda, na Západě známá, ale nepochopená. Je to kóan. Kóany jsou zvláštním způsobem postavené otázky — hádanky, které dávají učitelé žákům, nebo si je kladou žáci sami mezi sebou. Tyto otázky jsou postaveny tak, že při obvyklém stavu vědomí na ně není možno najít logickou Odpověď.

Ale v nirváně lze správnou Odpověď najít jednoduše. Typický příklad kóanu: “Může se husa dostat z láhve, aniž by ji rozbila a aniž by se poranila?”

Praktikuje-li se nirvána opakovaně, stává se časem stále přirozenější a vstup do ni stále jednodušší. Přitom z hlediska dalšího zdokonalování je zvláště důležité používat různé varianty tohoto stavu. Účelná jsou také doplňkové cvičení se soustředěním koncentrace hluboko dolů s následným rozšířením. Významné místo náleží tréninku stavu “nejá” (39) podle binárního schématu, např.: “Jsem v oceánu — je jen oceán.” Při tom se dosahuje snížení egocentrismu. Naprosto závaznou podmínkou je, že se musí tato cvičení provádět na patřičně jemné úrovni. Pro přeladění mohou sloužit vlny latihanu (4-7, 53, 54).

## Krystalizace

Termín krystalizace odpovídá stabilizaci vědomí, rozšířeného z dolního pole vnímání. Správná krystalizace začíná od úrovně Átmanu a je možná jen po dosažení nirvány. Prakticky probíhá právě pod vlivem činnosti v nirváně, podobně jako se vyvíjejí svaly v důsledku činnosti.

Po správné provedené krystalizaci člověk může učinit další krok v rozvoji své nirvány, jestliže postihne po statickém aspektu i aspekt dynamický.

V tomto směru je zajímavé líčení C.Castanedy (46): “Rozpouštěl jsem se v zářivém světle, v čistém prameni, mimořádné klidném a blahodárném... Velkolepost této podívané byla větší než vše, co mohu vyjádřit, a přece nemohu zobrazit to, co ji dodávalo takovou krásu. Potom přišla myšlenka, že ta krása pochází z pocitu harmonie, z pocitu míru a odpočinku, z pocitu přípluti do přístavu a konečně z pocitu bezpečí... Jaký velkolepý pocit úplnosti! Věděl jsem beze stínu pochybnosti, že stojím tváří v tvář Bohu, prameni všeho; a já jsem věděl, že Bůh mne miluje — Bůh je láska a všeobecné odpuštění. Toto světlo mne omývalo a já se cítil čistý, svobodný.

Náhle jsem uslyšel hlas dona Juana. Říkal, že mám vystoupit z hranic... (tohoto stavu, neboť) je to jen stádium, zastávka, která časem dá mír a nerušený klid... Ale je neplodná, statická...”

V tomto úryvku C.Castaneda popisuje svůj první zážitek jednoho ze tří aspektů nirvány — aspektu Lásky, Harmonie. Ale učitel chce přivést Castanedu k hledání druhého, dynamického aspektu, který srovnával s obrazem vnitřního ohně<sup>6</sup>. V praxi lze druhého aspektu dosáhnout poté, když

<sup>6</sup> “Vnitřní” neznačí uvnitř těla, ale uvnitř vědomí, které se nachází v nirváně. Ale vnitřní oheň

člověk projde správnou krystalizací. Potom se provádí vyrovnávání v prvním aspektu prostřednictvím meditace pranava (je stejná jako meditace latihan), ale provádí se vektorem zezadu, ne shora (7,63). Fakticky je to vrchol cesty Juana Matuse, ale bez hrůzné atmosféry. Po sjednocení prvních dvou aspektů nirvány v jediný při správné meditaci odvěkého klidu a rozpuštění (která vede k tomu, že sami sebe vnímáme jakoby vesmírnou anáhatou) je možné osvojit si a připojit třetí aspekt — Moudrost. Jednou z metod, jak jej zvládnout, je meditativní pohled na současnost z budoucnosti s následným zmizením sebe sama jako diváka.

Cesta k nirváně nevedla a nevede jinudy než přes lásku. Kéž by se láska — stejně jako dobro, trpělivost, úcta, odpuštění atd. — stala touhou a cílem pro všechny lidi.

---

může být namířen i na tělo. Termín nirváno Juan Matus neznal. Tento stav nazýval "třetí vědomí" (40-46).

# Literatura

1. Abajev N.A. i Nesterkin S.P.: Čelovek i priroda v čan'skoj (dzenskoj) kul'ture. V ob. "Problémy čeloveka v tradicionnyh kitajskich učenijach". Moskva, Nauka 1983. str.57-72.
2. Abchedananda S.: Provozvestije Ramakrišny. SPb, "Novyj čelovek", 1914.
3. Avdějev V.: Poznat' sebja. Gazeta "Socialističeskaja Industrija". 16/8 1983 g., str.6.
4. Antonov V.V.: Iskusstvo byt' sčastlivym. Leningrad 1984.
5. Antonov V.V.: Psichičeskaja samoreguljacija v léčenii někotoryh seksual'nyh narusenij. Leningrad 1985.
6. Antonov V.V.: Psichičeskaja samoreguljacija kak sostavnaja Část' reabllitacii nezrjačich. Moskva, "VOS". 198b.
7. Antonov V.V.: Psichičeskaja samoreguljacija v vostočnoj tradicii. Leningrad 1988.
8. Antonov V.V. (red.): Problémy psichičeskoj samoreguljácii. Vyp. L, Leningrad 1988.
9. Antonov V. V. (red.): Kompleksnaja sistema psichičeskoj samoreguljácii. Leningrad 1986.
10. Donin A.: U istokov christianstva. Moskva. "Politizdat" 1979.
11. E.P. (E.Pisareva): Perevoploščenie. Petrograd. "Lotos"1918.
12. Kazanskij K.: Sufizm s točki zrenija sovremennoj psihopatologii. Samarkand, "Trud" 1905.
13. Kamenskaja A. i Manciarli I.: Bchagavad-Glta. Kaluga 1914.
14. Kozlov M.: Strelku povoračivaet vzgljad. Gazeta "Sovetskaja Rossija". 23/10 1985, str. 4.
15. Kolodnyj L.: Dvaždy dva — pjat'? Gazeta "Komsomol'skaja pravda", 6/5 1984, str.4.
16. Ksenofontov G. V.: Legendy i rasskazy o šamanach. Moskva, "Bezbožnik", 1930.
17. Kurganova L.: I nikakogo volšebstva. Gazeta "Smena", 30/7 1986.
18. Lodyženskij M.V.: Svet nezrimyj. Petrograd 1915.
19. Luvsan G.: Tradicionnyje i sovremennyje aspekty vostočnoj refleksoterapii. Moskva, "Nauka" 1986.
20. Motrošilova N. V. (red.): Istořiko-filosofskij ježegodnik. Moskva, "Nauka" 1987. str. 184-190.
21. Muchammed-Chanov M.: Istinnýje i ložnýje posledovateli tarikata. "Sbornik svedenij o kavkazskich gorcach". vyp. 4.Tiflis. 1870.
22. Navlickaja G.B.: Bambukovyj gorod. Moskva. "Nauka" 1975.
23. Nastol'naja kniga svjaščennoslužitel'ja. T.2, Moskva 1976.
24. Nikolajeva N. S.: Japonskije sady. Moskva. "Izobrazitel'noje Iskusstvo" 1975.
25. Otkrovennyje rasskazy strannika. Kazan' 1911.
26. Petruševskij I. P. : Islam v Iran'e v 7-15 vekách. Leningrad. "LGU"

- 1966.
27. Sabašnikova M. V. : Vstupl'el'naja stat'ja k knige M.Ekcharta "Propověd' i rassužd'enija". Moskva. "Musaget" 1912.
  28. Semencov V. S.: Bchagavadgita v tradicii i v sovremennoj naučnoj kritike. Moskva, "Nauka" 1985.
  29. Smirnov B.L.(red.): Bchagavadgita. Aščhabad. "Ylym" 1978.
  30. Sokolov A.: Otkryt' sebja. "Ekologija čeloveka", 9:32-34, 1986.
  31. Trofimova M. K.: Istoriko-filosofskije voprosy gnosticisma. Moskva, "Nauka" 1979. str.198.
  32. Fiš R. : Lekarstvo tvoje — v t'ebe. "Nauka i religija", 10,1981.
  33. Fiš R.: Džalaleddin Rumi. Moskva, "Nauka" 1985.
  34. Chin-šun J. : Drevnekitajskij filosof Lao-Czy i jeho učenie. Moskva-LenIngrad, "AN SSSR" 1950.
  35. Choj—nen: Kniga poučenij šestogo patriarcha. V knige J.V.Zavadskoj "Estetičeskije problemy živopisi starogo Kitaja". Moskva "Iskusstvo" 1975, str.304-335.
  36. Chudjakov I.A.: Kratkoje opisanie Verchojanskogo okruga. Leningrad "Nauka" 1969.
  37. Čelovek i mír v japonskoj kul'ture. Moskva, "Nauka" 1985.
  38. Šul'c I.: Autogennaja trenirovka. Moskva, "Medicína" 1985.
  39. Blofeld J.E.: The Tantric Mysticism of Tibet. New York, "Dutton" 1970.
  40. Castaneda C.: The teachings of Don Juan. New York. "Pocket books" 1966.
  41. Castaneda C.: A Separate Reality. New York. "Pocket books" 1973.
  42. Castaneda C.: Journey to Ixtlan. New York, "Pocket books" 1976.
  43. Castaneda C.: Tales of Power. New York, "Pocket books" 1978.
  44. Castaneda C.: The Second Ring of Power. New York, "Pocket books" 1980.
  45. Castaneda C.: The Eagle's Gift. New York, "Pocket books" 1982.
  46. Castaneda C.: The Fire from Within. New York. "Simon & Schuster" 1984.
  47. David-Neel A.: Magic and Mystery in Tibet. New York "University books" 1958.
  48. David-Neel A.: Intiations and Initiates in Tibet. New York, "University books" 1959.
  49. Evans-Wentz W.Y. : Tibetan Yoga and Secret Doctrines. V. 3. The Parth of Knowledge: The Yoga of the Six Doctrines. London "Oxford University Press" 1958.
  50. Goleman D. : The Buddha on Meditation and Higher State of Consciousness. Kandy, "Buddhist Public Soc." 1978.
  51. Luk'uan J.:Taoist Yoga. London 1970.
  52. Noel D.C.: Seeing Castaneda; reactions to the Don Juan — writings of Carlos Castaneda. New York "Putnam" 1976.
  53. Rajneesh: The Orange Book. Har-Row, "Rajneesh Foundation" 1985.
  54. Rajneesh: Mustard Seed. Har-Row, "Rajneesh Foundation" 1978.
  55. Rampa T.L.: The Caves of Ancients. Transworld, "Corgi Bks", 1975.

56. Repts P. : Juicing. New York "Anchor Bks" 1978.
57. Saptrem : The Mind of the Cells. London, "Inst. for Evol. Res." 1982.
58. Suzuki D. T. : Zenbuddhism and the Japanese Love to Nature. "Extract from the Eastern Buddhist" V. 7. N 1, 1959.
59. Suzuki D.T.: Manual of Zenbuddhism. London-New York, "Buddhist Soc." 1950.
60. Uspensky P.D.: In Search of the Miraculous. New York "Harcourt" 1949.
61. Yogananda: Scientific Healing Affirmations. Los Angeles, "Yogoda and Sat-Sanga Headquarters" 1925.
62. Yogananda: Autobiography of a Yogi. New York, "The Philosophical Library" 1946.
63. Yukteswar S.: The Holy Science. Ariadaha, "Yogoda Sat-Sanga Soc. of India" 1963.
64. Bhagavadgíta, přeložil J.Filipský a J. Vacek, Odeon, Praha 1976.

**Přeložila Libuše Bělousová  
Odborný poradce PhDr. Matčín Jára,CSc.  
Recenzoval RNDr. Jiří Holub  
ISBN 80-900150-3-4**

