

Sri Chinmoy

# Tělo, pevnost člověka

Lidské tělo, chrám duše, nástroj pro vnější projevení vnitřního života člověka: kolik o něm doopravdy víme, o tomto našem věčném společníkovi? Věda neustále odhaluje více o schopnostech těla, jeho omezeních, slabostech, jeho silách. Pomalý pochod evoluce je značně mění. Přesto, jakkoli je studujeme, jakkoli se o něm učíme, jakkoli je měníme či zlepšujeme, to, co víme o tělu, není téměř nic.

Tato kniha odpovídá na otázky o těle z duchovního hlediska. Sri Chinmoy je duše, která realizovala Boha a je v neustálém styku s nejvyšší Skutečností. Vidí a zná lidské tělo tak, jak je vidí a zná Bůh sám. Sri Chinmoy vysvětluje tělo tak, jak je nemůže vysvětlit žádný vědec, fyziolog nebo psycholog. Jeho inspirující odhalení mohou z každého pohledu vést náš život a osvětit naši mysl v tomto významném předmětu.

\* \* \*

## Obsah:

Tři těla: fyzické, subtilní a kauzální

Hathajóga a fyzické zdraví

Pránajáma a jogínské dýchání

Spánek a vědomí těla

Dieta a půst

Transformace a zdokonalení těla

\* \* \*

## Tři těla, fyzické, subtilní a kauzální

### *Otázka: Za jakým účelem máme fyzické tělo?*

**Sri Chinmoy:** Duše, která je vědomou, božskou částí Boha, musí žít ve fyzickém těle, aby mohla učinit pokrok. V kostele je oltář. Podobně, tělo je chrámem a uvnitř chrámu je oltář, duše. Tělo je naší vnější ochranou a zároveň naším nástrojem pro fyzické projevení. Bez těla je duše bezmocná. Dokud nenastane projevení ve fyzickém světě, nemůžeme světu nabídnout skutečnou Pravdu. Účelem těla je projevit Skutečnost duše. Duše potřebuje tělo, aby mohla projevit vnitřní Pravdu, božskou Pravdu; tělo potřebuje duši, aby mohlo uskutečnit nejvyšší Pravdu.

Když nás duše inspiruje, abychom něco udělali, dává nám také nezbytnou kapacitu. Bohužel, neinspirující tělo, vitálno a mysl neposlouchají pokyny duše. Tělo, vitálno a mysl nám dávají poselství, ale tato poselství nejsou vnitřními pokyny duše. Touhy těla často přímo popírají božské

potřeby duše, protože toto materiální tělo je nevědomostí samou.

Když člověk začne vědomě aspirovat, postupně začne aspirovat celá jeho bytost. Jeho duše aspiruje, jeho srdce aspiruje, jeho mysl aspiruje, jeho vitálno aspiruje a nakonec jeho tělo aspiruje. Když se fyzické v aspirantovi začne stávat jedním s inspirací a aspirací duše, pak v něm Boží Světlo může najít vhodnou nádobu.

**Otázka: Jaký je rozdíl mezi fyzickým a subtilním tělem ve fyzickém vzhladu?**

**Sri Chinmoy:** Tělo má pevnou, hmatatelnou podobu. Uvnitř těla, ve stejné podobě jako fyzické tělo, avšak bez fyzické substance, je subtilní tělo.

**Otázka: Myslíte tím, že subtilní tělo je méně hustá podoba hmoty? Žije subtilní tělo uvnitř fyzického těla nebo jím prostupuje?**

**Sri Chinmoy:** Subtilní tělo je nepochybně méně husté než fyzické tělo. Ve skutečnosti máme tři těla. Když jdeme hluboko dovnitř, tato tři těla se stávají subtilnějšími. Každý člověk má to, co se v sanskrtu nazývá sthula śaríra, fyzické tělo. Uvnitř fyzického je další tělo, nazývané sukšma śaríra, subtilní tělo. Uvnitř subtilního těla je třetí tělo nazývané karana śaríra, kauzální tělo.

Předtím než začalo stvoření – stvoření, které vidíme všude kolem – existovala hiranjagarbha. Hiranjagarbha je sanskrtské slovo, které znamená zlaté lůno (hiranja znamená zlatý a garbha znamená lůno). Naše fyzické oči nebudou nikdy schopny vidět nebo cítit tuto hiranjagarbhu, ale je to zde, kde původně vyklíčilo semeno stvoření. Odtud vzniklo kauzální tělo.

V kauzálním těle máme všechny kvality v semenné podobě. V subtilním těle začínáme získávat projevení některých věcí, které jsou v kauzálním těle. Nakonec získáme pravdu, skutečnost, zkušenosti a uskutečnění v hrubém fyzickém těle. Fyzické tělo je jako obrovský fíkovník, který vyroste z drobného semínka. Když porovnáme fyzické tělo s kauzálním tělem, je to prostě neuvěřitelné. Takto probíhá projevení: z kauzálního těla do subtilního a ze subtilního do hrubého fyzického.

Kauzální tělo má schopnost nás naplnit, ale naplňuje nás v průběhu času skrze vyvíjející se kolo, nazývané evoluce. Kauzálním tělem cesta začíná, ale je to ve fyzickém těle, kde naplňujeme sami sebe a kde vesmír naplňuje sám sebe skrze vnější podobu.

Fyzickým myslíme vnější vědomí vesmíru. Ve své semenné podobě je to karana śaríra, ale nakonec toto semeno vyroste v neomezený vesmír. Když se rozpíná, automaticky dosahuje toho nejvyššího. Můžete říci, že rozpínání a dosažení nejvyššího jsou dvě odlišné věci. Ale v případě Boha, v případě duše, to tak není. To, co se dotýká nejvzdálenějšího koutu vesmíru, je bezvýznamné, pokud to rovněž nedosáhlo toho nejvyššího. Bůh nikdy nezůstane nenaplněn a ani nám nikdy nedovolí, abychom zůstali nenaplněni, takže musíme dosáhnout nejvyššího, nejvzdálenějšího a nejhlubšího.

**Otázka: Které z těchto tří těl získává psychické zážitky?**

**Sri Chinmoy:** Všechna. Jakmile člověk získá skutečný duchovní zážitek, vidí tento zážitek ve všech třech tělech. Je-li to záležitost realizace, člověk vidí, cítí a stává se Pravdou ve všech třech tělech. Toto se netýká mentálních zážitků. Je-li to pouze obyčejná pozemská událost, která není tak důležitá, získá ji pouze fyzické nebo subtilní tělo. Ale pokud je to cosi vážného, důležitého a významného, pak bude tento zážitek zaznamenán ve všech třech tělech.

**Otázka: Je možné, aby fyzická forma žila ve dvou světech najednou?**

**Sri Chinmoy:** Nemusíte mít dvě fyzická těla na to, abyste žili ve dvou světech současně. Jedno fyzické tělo stačí. Pokud jste si do značné míry rozvinuli své duchovní schopnosti, můžete pracovat nejen ve dvou světech, ale ve spoustě světů nebo na mnoha místech najednou. Fyzické tělo bude na jednom místě, ale vy můžete vědět o nějakém jiném místě, nějakém vzdáleném místě buď v tomto

světě, nebo v některém jiném světě, a to díky své intuitivní schopnosti, své vnitřní vizi nebo svým vnitřním bytostem.

***Otázka: Může se subtilní tělo objevovat na jiných místech?***

**Sri Chinmoy:** Subtilní tělo, které vypadá a jedná přesně jako fyzické tělo a které mohou ostatní vnímat, se může objevit na jednom místě, zatímco fyzické je na jiném. Opustíme fyzické a světlem duše dáme podobu subtilnímu fyzickému na jakémkoliv místě, kde si přejeme. Věci, kterých může duše dosáhnout za zlomek vteřiny, budou trvat dvacet let, pokud je budeme muset dělat obyčejným pozemským způsobem.

Ale zatímco je duše a subtilní fyzické tělo mimo hrubé fyzické, nesmíme se těla žádným způsobem dotýkat nebo je rušit. Pokud to uděláme, ztrácí svou čistotu a božskost a okamžitě začíná rozklad. Pak je pro duši velice obtížné se vrátit. I při výborných podmínkách se duše musí vrátit do těla během jedenácti nebo třinácti hodin, jinak nalezne dveře zavřené.

***Otázka: Je možné vidět kauzální nebo subtilní tělo?***

**Sri Chinmoy:** Kauzální tělo mohou vidět jen realizované duše a velcí duchovní aspiranti. Obyčejní lidé nemohou vidět kauzální tělo. A nejobyčejnější lidé nevidí ani subtilní tělo. Subtilní tělo můžeme často vidět a cítit, když je probuzena naše kundalini, protože kundalini je v subtilním těle. Je také vidět a cítit, když do našeho fyzického těla sestupuje nové světlo. Když sestupuje nové světlo, můžeme v tomto světle najednou spatřit subtilní tělo. Jsou také jiné způsoby, jak spatřit subtilní tělo.

Když vidíme subtilní tělo, získáme skutečnou důvěru ve svou existenci. Nyní v každém okamžiku popíráme sami sebe. Teď říkáme, že něčím jsme a že něco máme, v dalším okamžiku říkáme, že nejsme ničím a že nemáme nic. Ale pokud opakovaně vidíme naše subtilní tělo, pak získáváme pravou důvěru, že vlastněme něco, co stojí za to mít a co stojí za to ukazovat.

***Otázka: Přetrvává kauzální a subtilní tělo déle než fyzické, anebo jsou všechna nestálá?***

**Sri Chinmoy:** Kauzální tělo, subtilní tělo a fyzické tělo jsou všechna do určité míry nestálá. Ztrácejí svou existenci, když duše opouští tělo. Jakmile duše odejde, fyzické se rozpadá do pěti elementů. Kauzální tělo někdy zůstává s duší déle než fyzické a subtilní, protože uvnitř něj je v semenné podobě potenciál duše.

Když se pak duše reinkarnuje, bere si nové kauzální, nové subtilní a nové fyzické tělo. Nejprve si bere kauzální tělo. Z kauzálního těla potom přichází subtilní tělo. Subtilní tělo je jako vnější tělo, ale my je nevidíme, dokud nemáme vnitřní vizi. Pak přichází vnější tělo.

***Otázka: Jak si vyvineme vědomí ve svém subtilním těle?***

**Sri Chinmoy:** Vědomí již v subtilním těle je. V subtilním těle funguje vědomí nanejvýš mocně, silně a dušeplně, ale nefunguje zde na fyzické úrovni. Takže byste se měli snažit vyvinout si vědomí ve fyzickém těle, v nevědomém, letargickém fyzickém těle.

Vědomí sestupuje do subtilního těla z kauzálního těla. Vědomí znamená Boha v Jeho nekonečných podobách s nekonečnou kapacitou. V subtilním těle má každý ohromnou kapacitu. Je to ve fyzickém, kde nemáme kapacitu. Tato tři těla jsou jako tři příčky žebříku. Třetí příčka – fyzické – nepřijímá to, co nabízí druhá příčka. Z kauzálního těla sestupuje do subtilního těla nekonečná možnost. Ale protože fyzické neaspiruje, subtilní není dostatečně silné na to, aby předalo fyzickému tuto kapacitu. Subtilní je více než připravené, ale pokud fyzické neaspiruje a nesnaží se stoupat, pokud fyzické nevyvíjí žádné vědomé úsilí, pak se nemohou setkat.

Jak můžete krmit a rozvíjet fyzické vědomí? Vědomí ve fyzickém těle můžete rozvíjet jedině skrze řádnou sebedisciplínu. Náš každodenní život se skládá ze dvou věcí: něco děláme, nebo něco

neděláme. Pokud se něco jeví jako špatné, nedělejte to. Pokud vidíte něco jako správné, dělejte to. Tímto způsobem se vaše vědomí automaticky rozšiřuje. Když děláte něco špatného, svazujete své vědomí. Jste-li chyceni pokušením, které právě teď nedokážete překonat, snažte se pozdržet svůj čin, alespoň o malou chvíli. Pozdržte jej do zítřka. Potom, až zítřek přijde, pozdržte jej do pozítří. Tímto způsobem neustále odkládejte špatný čin. Mezitím budete dělat spoustu dobrých věcí a silou těchto činů poroste počet vojáků ve vaší božské armádě. Potom pro vás bude snadné překonat pokušení. Tímto způsobem lze rozvíjet vědomí ve fyzickém.

**Otázka:** *Je pravda, že všechny nemoci začínají v subtilním těle a pak se projeví ve fyzickém těle?*

**Sri Chinmoy:** Není to nezbytně tak. Toto je jedna teorie a má určitý druh pravdy. Ale často nedokonalosti začínají ve fyzickém těle bez jakékoli předešlé spojitosti se subtilním tělem. Hrubé fyzické tělo je neaspirující a jsou v něm některé nedokonalosti, takže onemocní. Pokud nemoc napadne subtilní tělo dříve než fyzické a člověk si je toho vědom, pak má čas bojovat a zabránit, aby vstoupila do fyzického těla. Ale pokud napadne přímo fyzické, pak nemá obět téměř žádný čas, aby zabránila jejímu vstupu.

## Hathajóga a fyzické zdraví

**Otázka:** *Je hathajóga nezbytná pro koncentraci, meditaci a kontemplaci? Je nepostradatelná pro realizaci Boha?*

Sri Chinmoy: Pokud vaše tělo není dostatečně silné, potom dnes budete trpět bolestí břicha, zítra budete mít bolest hlavy a další den budete mít nějaké jiné onemocnění. Přirozeně nebudete schopni se koncentrovat nebo meditovat. Z tohoto důvodu je důležité udržovat tělo zdravé. A ásany hathajógy jsou pro tělo daleko lepší než prudká cvičení Západu. Ásany utiší vaše tělo, pokud je nebudete dělat přes míru. Jsou-li ásany prováděny příliš dynamicky, mohou probudit agresivní pocity. Ale pokud je děláte správně, získáte laskavé, mírné, jemné vibrace.

Hathajóga nám může duchovně trochu pomoci, ale musíme vědět, kde stojíme na naší duchovní cestě. Jsme-li velmi neklidní, můžeme na počátku provádět hathajógu, abychom se naučili sedět klidně a tiše. Ale pokud nejsme neustálou obětí neklidu, pak dokonce i když jsme naprostými začátečníky, hathajóga není zapotřebí, protože když vstoupíme do meditace, automaticky vstupujeme do klidného, tichého stavu. Cvičením hathajógy cítíme, že ovládáme a ukáznějeme náš život. Ale pokud řádně meditujeme a z naší meditace do nás vstupuje životní energie, automaticky je náš život disciplinován. Božský Mír a Světlo, které potřebujeme, nikdy, nikdy nemůžeme získat skrze hathajógu.

Tak jako nám cvičení jógy přinesou klid a ticho, dechová cvičení nám přinesou rovnováhu. Nicméně toto není skutečný mír. Je to pouze dočasný klid. Koncentrace, meditace a kontemplace jsou jediný způsob, který nám dá pravý mír.

Je-li vaším cílem udržet tělo uvolněné a zdravé, pak vám hathajóga určitě pomůže. Ale chcete-li dokončit svůj běh ve vnitřním životě, musíte začít chodit do školy koncentrace, meditace a kontemplace. Hathajóga je jako školka, zatímco vaším cílem je získat doktorát. Je mnoho vynikajících studentů, kteří nechodili do školky. Přeskočili školku a šli přímo do základní školy a odtud pokračovali na střední školu a univerzitu.

V Indii jsou stovky a tisíce opravdových hledajících, kteří nikdy neprováděli žádná cvičení. Náhodou jsem byl v ašrámu, kde jsem prováděl fyzické cvičení kvůli tělu, ale dokonce ani v tomto ašrámu duchovní Mistr nikdy nedoporučoval, aby aspirující prováděli ásany pro to, aby učinili duchovní pokrok. V mnoha duchovních společenstvích v Indii nejsou ásany nikdy prováděny. Hledající začínají přímo s aspirací a meditací.

Pokud člověk cítí, že tím, že se stane odborníkem v hathajóze, bude moci realizovat Boha nebo dělat rychlý pokrok na cestě k realizaci, potom si přeji říct, že se mýlí. Na zemi je mnoho lidí, kteří

provádějí fyzická cvičení a udržují svá těla nanejvýš zdravá. Jsou zápasníci, akrobaté a atleti, kteří jsou velmi silní a zdraví, ale v této inkarnaci pro ně realizace Boha není míněna. Jsou silní fyzicky, ale nestarají se o duchovní sílu. Naštěstí nebo naneštěstí není žádný přímý vztah mezi fyzickou a duchovní silou nebo kapacitou. Každá indická vesnice má stovky chlapců, kteří mohou předvést daleko lepší představení hathajógy, než dokáží svámí zde. Příroda je naučila, Matka Indie je naučila. Ale pro tyto chlapce zůstane realizace Boha ještě dlouho vzdáleným pláčem. Musíme vědět, co skutečně chceme. Hathajóga má k nabídnutí cosi, co je velmi omezené, a meditace má k nabídnutí cosi, co je naprosto neomezené. Pokud řeknete: „Ať dosáhnu nejprve omezené věci a pak vyrostu do neomezené,“ je to v pořádku. Na druhou stranu, pokud máte kapacitu a ochotu vstoupit přímo do rozlehlého oceánu, Bůh vás nebude žádat, abyste plavali v bazénu. Ale pokud nemáte schopnost skočit přímo do oceánu, pak Bůh řekne: „Jdi do bazénu a chvílku si uživej.“

Moje jóga nebude říkat nic proti hathajóze, ale zároveň má jóga cítí, že vnitřní síla také dodá vnější sílu. Tím chci říci, že pokud skutečně miluji Boha, můj věčný Otec se postará o potřeby mého těla. Dá mi dostatečně silné tělo, které mi umožní pokračovat v mé vnitřní práci. Jsem-li připraven zasvětit sám sebe nebo nabídnout cosi svému Milovanému, svému Otci, pak On přirozeně bude myslet na potřeby mého těla, neboť ví, že pokud nebudu mít fyzickou kapacitu, nebudu schopen naplnit Jej jako božský nástroj a pracovat pro Něj na zemi.

Takže pokud chcete provádět ásany pět nebo deset minut denně, abyste udrželi své tělo zdravé, můžete tak činit. Ale pokud chcete cvičit hathajógu dvě hodiny předtím než začnete medítovat, bude to naprosté plýtvání časem.

### ***Otázka: Jak je důležité fyzické zdraví?***

**Sri Chinmoy:** Aspirací naší duše a svým vnitřním zasvěcením a odevzdáním budeme schopni dosáhnout Nejvyšší Pravdy. Po realizaci Nejvyššího Jej musíme naplnit tím, že Jej budeme na zemi projevovat. Ale abychom projevili Nejvyššího, to Nejvyšší na zemi, fyzické zdraví je naprosto nezbytné. Pokud Jej chceme odhalit a projevit, musí být tělo naším božským nástrojem. Pokud fyzické není zdravé, projevení se vůbec nemůže uskutečnit anebo se může uskutečnit do velice omezené míry. Z tohoto důvodu musíme věnovat určitou pozornost sportům a cvičení. Jinak budeme po celou dobu slabí a nemocní. Neznamená to, že musíme být nejlepšími světovými běžci nebo atleti. Ale podle nezbytnosti našeho vnitřního vývoje musíme udržovat tělo zdravé. Tělo potřebuje řádný výcvik, aby bylo zdravé a mohlo přijmout poselství duše. Je-li tělo silné a zdravé, může otevřeně přijmout poselství duše a my se můžeme stát dokonalou nádobou, dokonalým nástrojem. V tu chvíli jdou aspirace duše a aspirace těla společně.

Takže prosím pravidelně cvičte. Vaše silné tělo bude jednoho dne zapotřebí pro projevení Nejvyššího. Čím výše, čím hlouběji jdete, tím více bude pro vás nezbytné odhalit a projevit svou vnitřní božskost, a pro toto projevení má fyzické zdraví nejvyšší důležitost.

### ***Otázka: Řekl byste, že ásany jsou potřeba více na Západě, aby pomohly lidem relaxovat, protože lidé z Indie a Orientu již mají více míru myslí, než máme my?***

**Sri Chinmoy:** Do určité míry je pravda, že na Západě je velké napětí a že lidé na Západě potřebují mír myslí. Ale na Východě, obzvláště v Indii, je ohromná chudoba, a tato chudoba také vytváří úzkost, starosti, napětí a nepokoj.

Ásany pomáhají tělu uvolnit se. Jsou velice dobrým způsobem, jak udržet tělo pružné a v dobrém stavu. Ale pokud očekáváte mír myslí tím, že uvolníte tělo, budete zklamáni. Uvolnění, které získáte z ásán, není skutečný mír. Pokud chcete získat nekonečný Mír, věčný Mír nebo změnu ve svém vnitřním vědomí, ásany vám významně nepomohou.

### ***Otázka: Chce-li někdo medítovat a zároveň provádět hathajógu, měl by medítovat předtím, než začne cvičit?***

**Sri Chinmoy:** Pokud provádíte cvičení hathajógy, je lepší je dělat před meditací. Po cvičení si prosím asi patnáct minut vleže odpočiňte, a teprve potom meditujte. Ale provádíte-li hathajógu, prosím nedělejte více než pět nebo šest cvičení denně. Ti, kteří denně meditují, by neměli trávit hathajógou více než půl hodiny. Každý den můžete dělat některá základní cvičení a některá další, ale nepokračujte v tom déle než půl hodiny. Cvičíte-li hathajógu hodinu a půl a pak chcete medítovat, bude pro vás velmi obtížné vstoupit do meditace.

**Otázka:** *Mám problémy se sezením v lotosové pozici.*

**Sri Chinmoy:** Není to vůbec nezbytné. Jediná věc, kterou byste měla dělat, je udržovat páteř vzpřímenou. Někteří lidé sklesnou na židli nebo se zkroutí, ale to není dobré. Lotosová pozice je dobrá, protože udržuje tělo tiché. Ale mnoho lidí zůstává v lotosové pozici tři nebo čtyři hodiny a jejich mysl se stále potuluje, zatímco někdo jiný může sedět na židli s myslí klidnou a tichou. Hlavní věcí je udržet páteř vzpřímenou a mysl bez myšlenek.

**Otázka:** *Je nezbytné dávat ruce do nějaké zvláštní polohy, když meditujeme?*

**Sri Chinmoy:** Není vůbec nezbytné mít ruce v nějaké zvláštní poloze. Meditace by měla být prováděna vnitřně a oddaně. Pokud máte vnitřní klid a ticho, nemusíte se starat o svoji vnější podobu. Ať ruce zůstanou tam, kde jsou. Hlavní věc je meditace. Když meditujete, celá vaše fyzická, vitální a mentální existence by měla vstupovat do vaší meditace.

Co se týká vnitřní zkušenosti, můžete si ruce položit kamkoliv. Důležité je udržet je uvolněné. Můžete je nechat spočinout na svých kolenou, dlaněmi dolů, napolo sevřené. Anebo existují rozličné mudry s prsty v různých polohách, ale jsou pomoci pouze pro začátečníky, pokud inspirují fyzickou mysl, aby vstoupila do hlubšího vědomí. Chcete-li vědět více, existuje celý předmět zvaný hasta mudra. Hasta znamená ruka; mudra znamená postavení. Zabývá se polohami prstů a rukou.

**Otázka:** *Jaký je duchovní účel soutěživých sportů?*

**Sri Chinmoy:** Naším cílem není stát se nejlepším světovým atletem. Naším cílem je udržet tělo zdravé, vyvinout si dynamiku a dát vitální nevinnou radost. V soutěživých sportech by naším prvotním cílem nemělo být překonání ostatních, ale neustálé překonávání sebe samých. Ve vnějším životě, když běžíme se svými přáteli, vidíme, kdo je ve skutečnosti nejlepší. A svou vlastní kapacitu nemůžeme pořádně ocenit, dokud nemáme nějaké srovnávací měřítko. Závodíme ne proto, abychom porazili ostatní, ale abychom vynesli do popředí svou vlastní kapacitu. Naše nejlepší schopnost vychází do popředí jen tehdy, jsou-li kolem nás jiní lidé. Inspirují nás, abychom vynesli do popředí naši největší schopnost, a my inspirujeme je, aby vynesli do popředí svou největší schopnost. To je důvod, proč máme soutěživé sporty.

Pokud se můžeme naučit účastnit se soutěživých sportů oddaně, potom získáme opravdovou radost a učiníme opravdový duchovní pokrok. Ale soutěžíme-li egoisticky, jsme nuceni trpět, jak uvnitř, tak navenek. V tomto případě dokonce i když budeme první, nezískáme požehnání od Nejvyššího, a když nebudeme první, budeme proklínat sami sebe.

**Otázka:** *Může být pratjahára praktikována nezávisle na dalších sadhanách?*

**Sri Chinmoy:** V duchovní sadhaně neboli disciplíně je osm kroků: jama, nijama, ásana, pránajáma, pratjahára, dhárana, dhjána a samádhi. Jama je sebekontrola a morální abstinence, nijama je přímé dodržování chování a charakteru, ásany jsou pozice těla určené pro utišení těla a pro to, aby z něj učinily vnímavý nástroj, pránajáma je systematické dýchání, které pomáhá k utišení a kontrole mysli, pratjahára je stažení se ze života smyslů, dhárana je ustálení vědomí v Bohu, dhjána je meditace a samádhi je trans, naprostá jednota individuálního vědomí s univerzálním vědomím. Nemusíme jít skrze všechny stupně, jakmile jednou začneme vědomě aspirovat. Nemusíme jít skrze

ásany hathajógy a skrze pránajámu, abychom vstoupili do meditace. Sebekontrola, stažení se od smyslového života a upevnění vědomí na Boha jsou do určité míry nezbytné, předtím než může začít pravá aspirace. Ale jakmile jednou aspirace vstoupí do našeho neosvíceného lidského života, naše cesta začala. Máme-li aspiraci, můžeme začít s koncentrací, meditací a kontemplací.

Chcete-li cvičit pratjaháru, stažení své ven vycházející energie a její zaměření na jeden určitý aspekt vaší vlastní pravé bytosti a vědomí, pak má vrcholnou důležitost aspirace. Nemusíte jít skrze jamu, nijamu, ásanu a pránajámu. Vstoupíte-li opravdově na pole aspirace, okamžitě se budete snažit vzdát se špatných věcí. Automaticky povedete mravný a kontrolovaný život. Přestanete dělat věci, které jsou pro váš duchovní život škodlivé. Váš vnitřní pláč, vaše aspirace, vás donutí, abyste cvičili první dva kroky. A zjistíte, že třetí a čtvrtý stupeň nejsou nezbytné.

Stejně jako se říká, že pomalý a vytrvalý vyhrává závod, vy můžete jít krok za krokem, pomalu a vytrvale. Ale zároveň existuje cesta nazývaná sluneční cesta. Všechny cesty vedou ke stejnému cíli, ale je jedna zvláštní cesta, která nás tam dovede dříve než jiné cesty. Tato cesta je cesta koncentrace, hluboké meditace a jednobodové kontemplance. Člověk může určitě praktikovat pratjaháru, aniž by předtím praktikoval jiné disciplíny. A chce-li člověk přeskočit pratjaháru a začít s dháranou nebo dhjánou, může tak také učinit. Mnoho duchovních hledajících to učinilo a byli úspěšní na své duchovní cestě. Ale záleží na jednotlivci, zda cítí nebo necítí potřebu pro některý z těchto jednotlivých kroků. Řekl jsem svým žákům, že není vůbec nezbytné začínat před dhjánou. Meditují se mnou a mají vysoké a úžasné zážitky bez předcházejících disciplín. Ale jsou jiní duchovní mistři, kteří žádají své studenty, aby prošli skrze všechny stupně. Nic proti nim nemám. Každý má svůj vlastní způsob uskutečnění Pravdy a nabídnutí Pravdy ostatním. Jste-li dostatečně upřímní, abyste následovali duchovní cestu až do konce, a máte-li duchovního mistra nebo přítele, kteří jsou mnohem pokročilejší v duchovním životě, pak můžete přijmout jejich pomoc a návrhy na to, jak učinit nejrychlejší pokrok.

## Pránajáma a jogínské dýchání

### *Otázka: Co je prána?*

**Sri Chinmoy:** Prána je sanskrtské slovo, které znamená dech, životní dech nebo životní energii. Životní energie není něco materiálního nebo fyzického, co mohou vidět vědci nebo doktoři, ale je nezbytná pro život. Zdrojem prány je Nejvyšší. Prána je v našem životě stejně důležitá jako átman, což je duše nebo Já. Život je dech ztělesněný a dech projevený.

Je pět druhů prány. První je vlastní prána, životní energie uvnitř nás. Kdekoliv je život, tam je prána. Druhá je apána. Tato energie je používána zvláště při vyměšování a tvoření. Třetí je samána. Samána je umístěna okolo pupku a je používána pro trávení a vstřebávání. Čtvrtá se nazývá vjána. Je umístěna v lotosu našeho duchovního srdce. Kolem tohoto lotosu je sto jedna duchovních nervů a z každého z těchto nervů se větví dalších sto jedna nervů. Každý z nich má sedmdesát dva tisíc větví a skrze všechny tyto nervy prochází vjána. Tato čísla mohou znít fantasticky, ale mnoho Žreců a jogínů je ve skutečnosti spočítalo. Když mi bylo dvacet dva nebo dvacet tři let, chtěl jsem tyto nervy spočítat a zkusil jsem to. Když jsem napočítal několik tisíc, objevila se přede mnou světelná bytost a řekla mi: „Neplýtvej svým časem. Žreci mají pravdu.“

Poslední podobou prány je udána. Udána je umístěna uprostřed páteře. Tato prána je nejdůležitější. Jestliže v okamžiku smrti tato udána vystupuje vzhůru, člověk půjde do jednoho z vyšších světů. Sestupuje-li dolů, člověk půjde do jednoho z nižších světů. Každé místo na těle reprezentuje určitou loku, nebeský svět. V Indii se v okamžiku smrti příbuzní a přátelé vždy snaží pozorovat, odkud vychází poslední životní dech umírajícího. Vychází-li poslední dech odkudkoliv pod pupkem, musí jít do nižších světů a velice trpět. Vychází-li odněkud nad pupkem, půjde do jednoho z vyšších světů a bude se těšit z Blaženosti Nejvyššího.

### *Otázka: Jak můžeme získat z prány nejvíce?*

**Sri Chinmoy:** Když se prána stane jedním s Kosmickou Vůlí, okamžitě ve svém vnitřním životě vidíme velké dosažení. Toto dosažení k nám může přijít v podobě Míru, v podobě Radosti nebo v podobě Naplnění. Jestliže si silou meditace můžeme být vědomi svého dýchání, pomůže nám to stát se vědomými velkého Božského Dechu, jehož jsme nástroji. Je-li tok prány ve chvíli, kdy začneme medитovat, spontánní, stálý a volný, pak vnitřní bytost může přinést do popředí vnitřní bohatství a nechat vnější osobnost cítit, uskutečnit a naplnit Nejvyšší. Abychom mohli získat z prány co nejvíce, musíme být plně, bezvýhradně a naprosto čistí ve svém vnějším a vnitřním životě. Je-li tehdy prána, životní síla, používána ke službě Nejvyššímu, stáváme se největší pýchou Nejvyššího.

**Otázka:** *Mohl byste říci něco o tajemství jogínského dýchání neboli pránajámě?*

**Sri Chinmoy:** Podle naší hinduistické duchovní filozofie máme tři hlavní jógy: džňána jógu, karma jógu a bhakti jógu; cestu vědění, cestu činu a cestu oddanosti. V džňána józe, cestě vědění, je větev zvaná rádža jóga. Rádža znamená „král“. Tato větev je nazývána královská jóga. V rádža józe je osm kroků nebo stupňů na cestě hledajících směřujících k Bohu, a čtvrtým z nich je pránajáma. Je to jóga systematického dýchání, kontrolovaného dechu. Všichni dýcháme, ale většina z nás neví, jak dýchat pořádně. Přitom dokážeme-li dýchat správně, můžeme se osvobodit od nemoci a nakonec můžeme dokonce vzdorovat smrti.

Jsou dva druhy dechu: jedním je prána a druhým je apána. Když se nadechujeme kosmické energie, aby pročistila a energizovala náš život, nazýváme to prána. Když vydechujeme naše nečistoty, je to nazýváno apána. Když se nadechujeme prány, porážíme nemoc, když vydechujeme apánu, uvádíme do dokonalého stavu fyzické orgány, které nepracují dobře, to znamená, že uvádíme celé tělo do naprostého pořádku. Zde je prosté cvičení, které můžete provádět kdekoliv. Při chůzi se velice pravidelně na pět kroků nadechujte a na pět kroků vydechujte. Děláte-li to pouhé dva bloky domů, budete se cítit osvěženi.

V řádném, systematickém dýchání jsou tři kroky. První je puraka neboli nádech, druhý je kumbhaka neboli zadržení dechu, třetí je rečaka neboli výdech. Když se nadechujete, musíte cítit, že vdechujete Dech Boha Nejvyššího, božského milovaného. Když zadržujete dech, musíte cítit, že zadržujete vše naplňující Dech Nejvyššího. A když vydechujete, musíte cítit, že nabízíte dech nebo energii Božího nesmrtelného Života celému Jeho stvoření.

Při cvičení systematického dýchání vyslovte při nádechu v duchu nebo potichu slovo puraka. Potom, zatímco zadržujete dech, tiše vyslovte kumbhaka. A když vydechujete, vyslovte tiše slovo rečaka. Nebo když se nadechujete, zadržujete dech a vydechujete, můžete opakovat jméno Boha. Používejte jméno, které užíváte, když se modlíte k Bohu – Supreme, Nejvyšší, Bůh, Aum, kterékoliv jméno vás těší nejvíce. Když máte potíže nebo jste v nebezpečí, okamžitě vyslovujete něčí jméno, protože cítíte, že on je tím, kdo vás zachrání. Také během dýchání musíte cítit, že by měl být vzýván ten, kdo je ve vašem životě první a nejpřednější.

Nejdůležitější je rytmus vašeho dýchání. Nadechujete-li se na jednu sekundu nebo na jedno opakování jména Nejvyššího, pak byste měli zadržet dech na čtyři sekundy nebo čtyři opakování. Když poté vydechujete, mělo by to trvat dvě sekundy anebo dobu, kterou vám trvá opakování jména Nejvyššího dvakrát. Dýchání by mělo být jemné a tiché. Měli byste se nadechovat a vydechovat tak jemně, že kdyby přímo před vaším nosem byla nit, vaše dýchání by s ní nepohnulo.

Při normálním dýchání obvykle pracují obě naše nosní dírkky. Ale když dýcháme dírkami střídavě, získáme okamžitou úlevu od mentálního neklidu, starostí, deprese a spousty dalších věcí, které působí rušivě v naší přirozenosti. Střídavé dýchání nosními dírkami je nejdůležitější dechové cvičení. Začínáme zakrytím pravé nosní dírkky pravým palcem. Nadechujeme se levou nosní dírkou a jednou tiše opakujeme jméno Boha, Supreme nebo puraka. Pak zakryjeme levou nosní dírkou prsteníčkem pravé ruky a s oběma nosními dírkami zavřenými opakujeme tiše čtyřikrát jméno Boha, Supreme nebo kumbhaka, zatímco zadržujeme dech. Nakonec sejmeme palec z pravé nosní dírkky, levou máme zakrytou, a vydechneme s dvojím vyslovením slova Bůh, Supreme nebo rečaka. Po nějaké době můžeme postupně zvýšit počet. Místo tohoto krátkého dechu jedna–čtyři–dva



můžeme cvičit počet čtyři–šestnáct–osm. Někteří indiští jogíni dělají toto cvičení hodiny, ale mělo by být prováděno pohodlně a bez námahy nebo napětí.

Pokud přeženeme toto cvičení, budeme mít problémy se srdcem. To je důvod, proč pránajámu musí učit někdo, kdo ji prováděl pod vedením velké duchovní osobnosti. Děláte-li ji sami, namísto užitku si můžete zničit své zdraví. Takže nejlepší je začít s technikou jedna–čtyři–dva. Můžete to provádět třikrát denně – brzy ráno, v poledne a večer – a uvidíte, nakolik budete časem schopni zvýšit počet.

Zatímco takto dýcháme, naše myšlenky by měly být velmi, velmi čisté. Když do nás vstoupí nečistá myšlenka, zatímco se nadechujeme, je to jako bychom si brali jed. Jestliže omezení, ego nebo jakákoliv myšlenka, která nás nakonec sváže, vstoupí do tohoto dechu, pak to, co vchází, je jed. Dokážeme-li duševně provádět toto cvičení třikrát nebo čtyřikrát denně, výsledky budou nepředstavitelné.

Tato pránajáma vzdoruje času a prostoru. Pokud ji úspěšně zvládneme, můžeme snadno zničit nemoc a získat duchovní sílu. V tomto okamžiku jsem zde, ale pomyslí-li na svou matku, otce nebo přátele, kteří jsou velice daleko, a ovládám-li tuto dechovou techniku, mohu vstoupit do vědomí kohokoliv a získat informaci o tom, co si myslí. Pokud máte silnou bolest hlavy, nebo nějakou jinou potíž, toto střídavé dýchání pomůže mnoha způsoby zlepšit váš stav. Pokud se bojíte udělat něco, co je dobré, pokud se bojíte mluvit s někým, dělejte po dvě nebo tři minuty pránajámu a budete schopni to učinit. Jste-li na někoho nazlobeni a chcete porazit svou zlost, pak v ten okamžik, právě tam, kde sedíte nebo stojíte, provádějte střídavé dýchání, a vaše zlost zmizí.

Můžete cítit, že je nemožné žít bez dýchání déle než několik minut. Ale provádíte-li toto cvičení, budete schopni zůstat bez dýchání dokonce několik hodin. Není to jen možné, je to nevyhnutelné. Já jsem se začal učit tuto techniku před dvaceti lety, a ať už mi chcete věřit nebo ne, přeji si říci, že jsem byl schopen zastavit své vlastní dýchání na dvě a půl hodiny. Chodíval jsem večer meditovat do parku blízko mého domu a prováděl jsem toto cvičení. Takže pokud to mohu dokázat já, dokážete to i vy, budete-li chtít.

Většina z vás slyšela o Kundalini. Je to nejposvátnější jóga. Uvnitř naší páteře máme v subtilním těle tři proudy. Jmenují se ida, pingala a sušumna. Pingala má spojení se Sluncem, ida s Měsícem a sušumna s Nejvyšším. V páteři máme šest duchovních center, které jsou těmito proudy propojeny. Pokud dokážeme otevřít tato centra, můžeme se stát vlastníky nekonečného Míru, Světla a Síly. Jedno další centrum, které nazýváme sahasrára, tisíciplátkový lotos, je umístěno v cerebru, velkém mozku, a nepočítá se k dalším šesti. Tato další centra jsou muladhára na počátku páteře, svadhisthána u sleziny, manipura u pupku, anahata v srdci, višuddha v krku a ádžna na čele. Tato centra můžeme otevřít silou své koncentrace nebo duchovním střídavým dýcháním.

Získat osvobození nemusí trvat roky, může to být záležitost měsíců. Člověk může získat Seberealizaci za šest měsíců, osm měsíců nebo za rok, má-li schopnost kontrolovat svůj dech a zaměřit veškerou svou pozornost na každé z šesti duchovních center. Toto není má teoretická představa. Je velké množství indických duchovních aspirantů, kteří dosáhli tohoto stupně za sedm nebo osm měsíců cvičením pránajámy. Ale musí to být prováděno s nejvyšší vírou a s nejvyšším odevzdáním. Aspirující musí mít dokonalou vládu nad všemi smysly a myslí. Pokud může člověk provádět tuto pránajámu upřímně a oddaně, potom Seberealizace je v dosahu každého v této meditační místnosti v tomto životě.

***Otázka: Je tento popsaný dýchací proces naprosto nezbytný pro otevření třetího oka?***

**Sri Chinmoy:** Je to nejefektivnější cesta k otevření třetího oka, ale není naprosto nezbytná. Můžete-li přivést do popředí vnitřní bytost nebo sestoupí-li Milost Nejvyššího anebo je-li vaše koncentrace a síla vůle nanejvýš intenzivní, pak můžete otevřít své třetí oko bez dechového cvičení. Dýchání je jeden z nejefektivnějších postupů, ale nelze říci, že je zcela nezbytná.

***Otázka: Může se kundalini vrátit do původního stavu u člověka, který byl na pokraji jejího získání?***

**Sri Chinmoy:** Jistě se může vrátit do původního stavu. V Indii se mnohokrát stalo, že aspirující začali ve svém duchovním hledání probouzet kundalini. Potom, protože jejich aspirace nebyla dostatečně pevná, aby pokračovala v procesu, kundalini začala znovu spát.

Kundalini je tajemstvím tajemství ve všech jógách. Kundalini je v každém, spí na počátku páteře. Naší aspirací a koncentrací může být tato Kundalini probuzena. Jsou rozličné způsoby, jak probudit kundalini. Před chvílí jsem zmínil pránajámu. Také přeje-li si to duchovně realizovaný Mistr a je-li to Vůle Nejvyššího, Guru ji může probudit pouhým dotekem nebo pohledem. Kundalini může Božské nebo Guru probudit během snu.

Probudit kundalini a otevřít své čakry může zpěvák nebo hudebník, když je hluboce pohroužen do svého zpěvu nebo hraní. Beethoven měl tuto zkušenost mnoho, mnohokrát. Ačkoliv nebyl duchovní postavou, ve své hudbě zažil probuzení kundalini mnohokrát. V Indii je mnoho zpěváků a tanečníků, kteří mají zážitek Kundalini ve své nejvyšší a nejhlubší koncentraci na své vystoupení. Jsou různé způsoby, jak může mít člověk tento zážitek. Pokud jednou začal a pak přestal, člověk si může být jist, že správnými metodami se tento zážitek vrátí.

**Otázka:** *Je tato dýchací technika v Indii široce známa a dýchají tam lidé lépe než my?*

**Sri Chinmoy:** Je široce známa, ale lidé jsou hloupí. Znají tajemství, ale nepraktikují jej. Jsou dokonce učitelé, kteří učí tuto techniku, ale sami ji neprovádějí.

**Otázka:** *Jaká je role pránajámy v duchovním životě?*

**Sri Chinmoy:** Role pránajámy v duchovním životě záleží na jednotlivci. Je hodně těch, kteří před meditací neprocházejí dechovými cvičeními. Místo toho vzývají Boží Světlo a Přítomnost. Cítí, že vzýváním božské Milosti, Ochrany, Míru a Světla mohou změnit svou přirozenost a pročistit svůj život stejně efektivně, jako by mohli prováděním pránajámy.

Chce-li někdo následovat jógu zasvěcené služby, jógu lásky, oddanosti a odevzdání, jógu vnitřní moudrosti nebo chce-li přivést do popředí psychickou bytost a nechat psychické v něm, božské dítě v něm, aby jej vedlo a přivedlo k Bohu, potom tento aspirant nemusí dávat práně přílišnou důležitost. Musí dávat veškerou důležitost nejvyššímu Míru, Blaženosti a Síle, kterou chce snést shůry. Když do něj vstoupí Mír, Blaženost a Síla, automaticky přináší nekonečný životní dech, jenž přeměňuje konečný, omezený životní dech, který již má. Nemusí tedy cvičit systematické nadechování, zadržování dechu a vydechování. Světlo, které přináší do svého systému, bude regulovat jeho dech, jeho životní energii, podle božské potřeby v tomto aspirantovi.

Jediné dechové cvičení, které duchovní aspirant skutečně potřebuje, je snažit se nadechovat čistoty. Zatímco se nadechuje, pokud si vědomě představuje a cítí, že se nadechuje Dokonalosti seshora, potom jsou omezení uvnitř jeho systému automaticky přeměněna. V okamžiku, kdy se nadechujeme vědomě, prána uvnitř nás má větší hodnotu. Ale pro realizaci Boha není vůbec nezbytné procházet skrze mnoho intenzivních cvičení. Dokážeme-li se nadechovat pomalu a hluboce a máme-li při dýchání oddaný pocit k Nejvyššímu a k lidstvu, budeme schopni vstoupit do světa s dechem plným božskosti. Nadechujeme-li se s pocitem spontánní oddanosti, můžeme sloužit Nejvyššímu stejně tak jako lidstvu duchovně i materiálně.

**Otázka:** *Slyšel jsem, že při normálním dýchání se nadechujeme skrze obě nosní dírky a energie potom dvě hodiny proudí dolů po jedné straně páteře a další dvě hodiny proudí dolů po druhé straně; když ale provádíme střídavé dýchání, mění se to. Je to pravda?*

**Sri Chinmoy:** Ne, není to pravda. Jediná věc, která se děje během normálního dýchání, kdy pracují obě nosní dírky, je to, že životní energie vystupuje a sestupuje podél páteře. Duchovní lidé si toho jsou vědomi, obyčejní lidé ne. Prána vystupuje vzhůru, aby dala realizaci, a sestupuje dolů pro transformaci. Když prána vystupuje a prochází skrze sahasrára čakru, jako spojnice mezi Nebem a

zemí se dotýká Nejvyššího. Když sestupuje, pomáhá nám udržet si pevnou vládu nad hmotou, nad fyzickým světem. Co ve skutečnosti probíhá při střídavém dýchání je to, že do dýchání vkládáte koncentrovanou energii, abyste pročistili svůj systém a naplnili jej božským.

Pro většinu lidí je normální dvanáct až patnáct nádechů za minutu, ale jsou lidé, kteří jako výsledek svého cvičení střídavého dýchání dýchají pouze třikrát, nebo čtyřikrát za minutu. Želva je symbolem nesmrtelnosti. Dýchá asi třikrát za minutu. To je důvod, proč žije stovky let, zatímco my žijeme jen padesát, šedesát nebo sedmdesát let.

Tato technika přináší úspěch ve všech oblastech života. Okamžitě nás přivádí do vnitřního světa a ztotožňuje nás s podstatou naší existence. Z duše dosahujeme Zdroj, a když jsme ve Zdroji, vše je úspěch a naplnění.

Cokoliv chcete dělat, uděláte lépe, dokážete-li pohodlně zadržet dech na delší dobu. Náhodou jsem byl dobrým běžcem na sto metrů. Říká se, že pokud chcete běžet vzdálenost sta metrů, měli byste se nadechnout jednou a potom uběhnout celou vzdálenost, aniž byste se znovu nadechli. Pokud se nadechnete třikrát nebo čtyřikrát, prohrajete. Někdy jsem to nedokázal zaběhnout na jeden nádech a musel jsem se nadechnout podruhé. Ačkoliv jsem vyhrával první cenu dvanáct let, vím, že jsem mohl běžet mnohem lépe, kdybych to dokázal vždy s jedním nádechem. Cokoliv chcete dělat, uděláte lépe, pokud se pořádně nadechnete a zadržíte dech. Ale měli bychom to dělat pohodlně, aniž bychom přepínali plíce.

Když během dne dýcháme normálním způsobem, ani ne třikrát nebo čtyřikrát využíváme naše plíce naplno. Ale správné dýchání je velmi důležité. Víte, že žijeme v ekonomickém světě. Vždy se snažíme šetřit. Pokud se dokážeme naučit střídavé dýchání, pak šetříme. A zvládneme-li střídavé dýchání, získáme okamžitý úspěch.

***Otázka: Mohl byste říci něco o rozdílných aspektech Božského, které mohou být vzývány, když dýcháme levou a pravou nosní dírkou?***

**Sri Chinmoy:** Každý z vás se nadechuje a vydechuje. Snažte se prosím pozorovat, zda dýcháte především levou, nebo pravou nosní dírkou. Ti z vás, kteří se nadechujete levou nosní dírkou, prosím opakujte slovo měsíc, a ti kteří se nadechují pravou nosní dírkou, prosím opakujte slovo slunce.

Chcete-li změnit svůj osud, existuje jedna nanejvýš důležitá a účinná metoda. Během dne nebo v noci, když zjistíte, že vaše levá nosní dírka pracuje a pravá ne, potom se snažte několik minut koncentrovat nebo meditovat na měsíc. Získáte kvality měsíce: mír, jasnost a jemnou blaženost. Pokud zjistíte, že pracuje pravá nosní dírka, potom se koncentrujte na slunce. Nutně musíte získat kvality slunce: dynamiku a božskou sílu. Ale pokud použijete tuto sílu špatně, pokud neaspirujete pro dynamickou a energizující sílu, potom se stává agresí. A pokud špatně použijete mír a jemnou blaženost, pak vás okamžitě napadne nečinnost, letargie a lenost a bude se snažit plně vést váš život. Když jste nečinní, když se vám nechce nic dělat, pak budete-li se chvíli pozorovat, zjistíte, že je to levá nosní dírka, která pracuje. Ale jste-li energičtí, chcete-li něco dělat, v tu chvíli je to pravá dírka.

Provádíte-li těžká cvičení, zjistíte, že obě nosní dírky pracují stejně. V tu chvíli je to sušumna, hlavní kanál, který pracuje. Když pracují obě dírky, v tu chvíli ve vás pracuje božský Mír a božská Síla zároveň. Ale musíte si toho být vědomi a vzývat je více a více.

Dýcháte každý den. Snažte se pozorovat svůj dech ve svých každodenních činnostech. Dokonce budete-li si vědomi svého dýchání pět minut v každé hodině, bude to úžasné. Využíváte-li správně svůj dech každý den, můžete přinést více síly a míru, aby osvitily vaši nevědomost.

Během své nejhlubší meditace na svůj dech vůbec nemusíte myslet. Neměli byste myslet na to, zda se nadechujete levou nebo pravou nosní dírkou, nebo jestli pracují obě. Není to vůbec nezbytné. V tu chvíli se o vás vědomě stará duše a má na starosti vaše dýchání.

***Otázka: Jak se setkává přicházející dech s odcházejícím?***

**Sri Chinmoy:** Především není nezbytné, aby se setkaly. Hlavní věcí je následovat nádech. S nádechem můžete energizovat své tělo, vitálno, mysl, srdce a duši. A s výdechem můžete své tělo, vitálno, mysl a srdce očistit.

Ale chcete-li spojit dech přicházející a odcházející, musíte vzít svou aspiraci za tělo, nad tělo. Dokážete-li přivést svůj poslední dech do sahasrára čakry na vrcholu hlavy, potom odcházející dech projde skrze ni a dech vstupující, který přichází od Boha, od Nejvyššího, se s ním může v tomto místě setkat.

**Otázka:** *Když se snažím jít hluboko dovnitř, můj dech přerušuje mou koncentraci. Jak mohu kontrolovat svůj dech?*

**Sri Chinmoy:** V tu chvíli byste se měl snažit nadechovat tak pomalu a tiše, jak je to možné, a cítit, že kolem vás a před vámi je plynoucí řeka energie. Když vidíte a cítíte tuto řeku energie, snažte se ji přivést do svého systému. Když do vás řeka energie vstoupí, váš dech bude plynout nepřetržitě a spontánně, aniž by rušil vaši meditaci.

## Spánek a vědomí těla

**Otázka:** *Mám pocit, že když chci ráno vstát a meditovat, ale nedokážu to, prohrávám bitvu se svým vitálnem.*

**Sri Chinmoy:** Není to vaše vitálno, které vám nedovolí vstát, je to vaše fyzické, ačkoliv vitálno také pomáhá fyzickému, aby se těšilo z delšího spánku. Co se stane je to, že letargie fyzického společně s nebožským vitálnem jsou silnější než aspirace vašeho srdce. Vitálno a tělo, které způsobují tuto fyzickou nečinnost, můžete porazit obrovskou aspirací vašeho srdce. Potom budete schopen vstát.

Co byste měl dělat, je soustředit se pět minut předtím, než jdete spát, na určitou hodinu, kdy si přejete vstát. Chcete-li vstát ve tři čtvrtě na šest, snažte si svým mentálním okem představit přímo před sebou ručičky hodin nastavené na tři čtvrtě na šest. Uvidíte, že ráno bude snazší vstát. Může to trvat dva nebo tři dny nebo týdny, ale ujišťuji vás, že budete schopen vstát, protože předtím, než jdete v noci spát, používáte vědomou vůli duše. Tato vědomá vůle se stává jedním s pozemským časem, který představují hodiny. Vstoupí do pozemského času a bude jej řídit. Brzy ráno potom duše znovu vstoupí do pozemského času a donutí jej, aby se před vás postavil. Tehdy dokážete snadno vstát a meditovat v určitou hodinu.

Ti, kteří ráno meditují v šest hodin nebo o půl sedmé, nemusí jít znovu spát. Jsou někteří, kteří meditují o půl čtvrté, o půl páté nebo ve tři čtvrtě na pět. Ti kteří meditují před pátou, mohou jít na několik minut nebo na půl hodiny znovu spát, pokud cítí, že je to nezbytné. Ale ti, kteří meditují okolo šesté hodiny, by již neměli chodit znovu spát. Je to škodlivé, protože se již rozbřeskl den a kapacita dne vstoupila do nich. Kapacita noci musí být oddělena od kapacity dne. Noc už sehrála svou úlohu v jejich aspiraci tím, že jim dala odpočinek. Nyní musí hrát svou úlohu den se svou dynamickou aktivitou, která je formou aspirace ve fyzickém a materiálním světě.

**Otázka:** *Co můžeme dělat, pokud nepijeme kávu ani čaj a začneme se cítit během řízení v noci ospalí, nebo když máme málo spánku a je pro nás obtížné ráno vstát?*

**Sri Chinmoy:** Říkáte, že se někdy cítíte ospalý během řízení. Proč by na vaši záchranu měla přicházet káva nebo čaj? Existují duchovní metody, které mají nekonečně více síly než káva nebo čaj a které vám v tu chvíli mohou pomoci. Jste-li unaveni během řízení, zastavte a několikrát se zhluboka nadechněte. Provádějte střídavé dýchání (popsané v této knize v části o pránajámě). To vám okamžitě dodá energii. Potom se silou své koncentrace snažte nadechovat božské energie. Když se nadechujete, snažte se cítit, že se nenadechujete pouze svým nosem, ale také očima, čelem,

hlavou, rameny. Cíťte, že energie přichází ze všech stran a vstupuje do vás různými dveřmi. Jste-li si vědomi tohoto proudu energie, který do vás vstupuje, přirozeně nebudete ospalí. Když začnete dobře meditovat, vědomě nebo nevědomě do sebe přitahujete energii. Přirozeně čím více energie dokážete přitáhnout, tím vyšší bude vaše meditace. A odkud přichází tato energie? Přichází z Univerzálního vědomí.

Další věc, kterou můžete dělat, když se cítíte unaveni, je opakovat velice rychle jméno Nejvyššího nebo svého Gurua. Zatímco to provádíte, jejich jména okamžitě vstoupí do vašeho vnitřního vědomí a vy získáte obrovskou energii.

Není důležité, kolik hodin spíte, ale jak dobře spíte. Je-li pro vás obtížné ráno vstát, musíte vědět, že během osmi hodin spánku jste možná neměli ani jednu hodinu dobrého spánku. Existuje druh spánku, kterému se říká jogínský spánek. Během jedné sekundy jogínského spánku můžeme získat tolik, jako za patnáct nebo třicet minut obyčejného spánku. Jak můžeme získat takovýto odpočinek? Brzy ráno, když nemůžete vstát, se snažte cítit, že celé vaše tělo od hlavy až k patě představuje moře míru. Cíťte, že jste se stali mírem samotným, že ztělesňujete mír uvnitř i vně. Snažte se vědomě cítit svůj fyzický obal, ale zároveň cíťte, že jste nekonečnou expanzí míru. Dokážete-li vědomě cítit tuto expanzi míru, uvidíte, že vaše fyzické tělo, maso, krev a kosti se naprosto ponořily do tohoto moře míru a ztratily se v něm. Mír může působit jako dynamická síla. Vy cítíte, že pokud je tělo aktivní a pohybuje se sem a tam, tehdy máte sílu, ale skutečná síla existuje ve vnitřním míru, a ne ve vnějším činu. Jestliže vlastníte mír v nekonečné míře, vlastníte zdroj obvyklé dynamické energie. Přivoláte-li dynamickou energii, která je uvnitř vás v podobě míru, budete moci vstát snadno.

Když jdete spát, snažte se také cítit, že jdete spát na dvacet čtyři hodin. I když vám potom hodiny řeknou, že jste spali tři nebo čtyři hodiny, vaše první myšlenka po probuzení by měla být, že jste spali dvacet čtyři hodin. Mysl dokáže přesvědčit vnější vědomí a vy tomu okamžitě uvěříte. Není to sebeklam, je to správné užívání vědomé mysli. Číslice dvacet čtyři má nezměrnou sílu. Okamžitě nám dává pocit pohodlí, ulehčení, potěšení, naplnění.

### ***Otázka: Jak můžeme zůstat vědomí během spánku?***

**Sri Chinmoy:** Ve vašem případě, protože meditujete jen půl hodiny nebo hodinu denně, to není možné. Pokud chce být člověk během spánku plně bdělý a nechce být rušen vitálními a emocionálními silami nebo špatnými pochody, potom musí meditovat alespoň šest a půl hodiny denně. Ale při této meditaci se nesmí neustále dívat na hodinky, aby viděl kolik hodin už uplynulo. Člověk nemusí pozorovat čas, ale musí vědět, že medituje alespoň šest hodin denně. Pokud člověk dokáže vědomě meditovat šest nebo sedm hodin, a to ne pouhý den nebo dva, ale několik měsíců, možná dokonce let – pouze tehdy může být během spánku plně vědomý. Tehdy bude vědět, na které úrovni se během spánku pohybuje jeho duše. Během spánku duše létá jako pták z jedné úrovně na druhou a pokud člověk medituje, může si být těchto pohybů plně vědom.

Ale má-li někdo hodně práce ve své kanceláři nebo ve škole, neradím mu, aby meditoval šest nebo sedm hodin denně. Především, když vitálno není čisté, okamžitě vytvoří problémy větší, než naše dosažení v meditaci. Člověk ztratí svou mentální rovnováhu a bude muset jít do blázince. K šesti hodinám se můžeme dopracovat postupně. Je to jako cvičení těla; každý den cvičíte a postupně si vyvinete svaly. Potom se cítíte silní a i ostatní cítí, že jste silní. Podobně musíte začít s patnácti minutami nebo půlhodinou meditace a postupně tuto dobu zvyšovat. V duchovním světě nemůžete tlačit nebo dělat věci násilím. K cíli běžíte pomalu a jistě. Každým krokem si musíte být jisti tím, co děláte. Pokud jste meditovali půl hodiny, můžete zkusit meditovat čtyřicet minut nebo hodinu, ale prosím neskákejte z půl hodiny na šest a půl hodiny.

Pokud nemůžete meditovat šest hodin, a o to se v této chvíli nemůžete a nesmíte snažit, přeji si, abyste předtím, než jdete spát, pět minut vědomě vdechovali čistotu do svého systému. Budete mít trochu vědomý spánek, přestože ne takový, jako když meditujete šest nebo osm hodin denně. Bez určité čistoty to, co většina z nás nazývá spánkem, není spánkem vůbec. Je to smrt. Během spánku žijeme ve světě mrtvých, světě nečinnosti a nevědomí.

***Otázka: Mohl byste říci něco více o tom, jak duše během spánku létá do různých úrovní?***

**Sri Chinmoy:** Jsou tři stavy vědomí. Sušupti, který můžete nazývat bezesným stavem, je nejčistším, nejhlubším a nejvyšším spánkem. Potom je svapan, snový stav, a nakonec džagriti, bdělý stav. V hlubokém spánku má duše možnost létat z jedné úrovně vědomí do druhé. Uvnitř naší bytosti máme mnoho úrovní vědomí, ale když pracujeme, mluvíme nebo jsme mezi ostatními v hluku a shonu světa, vnitřní bytost je stísněna a duše nemá příležitost létat. Jsme ve vnějším světě, napadají nás různé hloupé věci a vše je neklidné. Ale v hlubokém spánku se celá bytost ztiší a duše může létat jako pták z jedné úrovně vědomí do druhé. Když je tento let duše bez překážky, všechny dveře aokna v naší vnitřní bytosti jsou automaticky otevřeny. Když jsou vnitřní dveře otevřeny a duše létá, v tu chvíli se vnější bytost stává jedním s Božským a zakouší vědomí Blaženosti.

Nyní, jak může mít aspirant vědomý pocit této jednoty během spánku? Je to skrze neustálou meditaci. Není žádný jiný způsob. Jinak stanete-li se během spánku jedním se svým nejvyšším, nebudete si toho vědomi. Můžete si toho být vědomi na několik vteřin nebo když se ráno vrátíte z tohoto stavu vědomí, ale nemusí se to nezbytně stát. Obvykle, když máte tuto zkušenost, nejste si vědomi svého naprostého sjednocení s Nejvyšším, jak to tedy můžete očekávat o hodiny později? Jediný způsob, jak si být vědomi tohoto pocitu nebo jak mít zážitek jednoty, je skrze neustálou aspiraci, neustálou meditaci.

***Otázka: Existuje nějaký způsob, jak můžeme využít čas spánku, abychom zvětšili svůj pokrok a dokázali přenést naše denní vědomí přes noc?***

**Sri Chinmoy:** Během spánku máte někdy nejrůznější vitální sny z vitálního světa, samé „smetí“. Proč je máte? Protože váš spánek není hluboký, protože jste plně nevstoupili do světa spánku. Když si jdete lehnout, skutečně spíte možná jen tři hodiny za noc. Zbytek času zůstáváte ve spánku pouze proto, že ještě nepřišel čas vstát. Co vás nutí spát tak dlouho? Je to vaše ochablost, vaše tělesné vědomí. Vědomí vašeho těla vám může říkat, že pokud budete spát deset hodin, další den budete schopni velmi těžce pracovat a dokážete vyřešit všechny své problémy. Ale spánek nemůže překonat vaše problémy a potíže. Je to pouze vědomá aspirace, která vyčistí váš život od problémů. Spíte-li osm, devět, deset hodin, můžete na své problémy pouze zapomenout. Ale následující ráno uvidíte, že se vracejí mnohem silněji.

Bereme-li noc jako něco pro pohodlí, pro míruplný odpočinek, noc nám dá letargické pohodlí, a ne naplňující odpočinek. Naplňující odpočinek přichází jako výsledek naší denní práce, přichází z duchovního úsilí, duchovního probuzení. Během dne jsme meditovali, pracovali jsme velmi tvrdě. Nyní může být výsledek tohoto úsilí použit během noci. Snažíme-li se cítit výsledek dne během noci, potom uvidíme, že den ve skutečnosti vstoupil do noci. Jinak budou den a noc jako dvě oddělené bytosti. V sedm hodin sehrál den svou úlohu a začíná noc. Hráli jsme si s jednou bytostí a nyní si musíme hrát s druhou.

Pro duchovní lidi není žádná noc. Noc pro nás znamená nevědomost, nevědomí. Pokud se uchýlíme k duchovnímu životu, musíme zůstat vzhůru a bdělí v každém okamžiku. Jak? Pouze prodlužováním vědomé části našeho života, kterou je den. Když během dne meditujeme, jsme energizováni. Takže pokračujme s tímto dynamickým pocitem i do noci. Berme noc jako něco energizujícího a naplňujícího, jako prodloužení dne.

Jestliže se poté, co jsme spali hodinu nebo dvě, probudíme a cítíme, že jsme několik vteřin bdělí, ale nemeditujeme, nejlepší je okamžitě vstát a pět, deset nebo patnáct minut medítovat. V tu chvíli se musíme snažit cítit, že den vstoupil do našeho vědomí, že náš den již začal. Co to znamená? Znamená to, že naše vědomí je plně bdělé, je probuzené a čilé a nechce spát. Tělo může spát, ale vědomí je již plně probuzené a medituje místo nás. Cítíme-li, že jsme letargičtí a těžcí, že naše mysl nepracuje, neměli bychom této myšlence věnovat žádnou pozornost. Pokud cítíme, že když vstaneme, nebudeme moci příští den pracovat, je to špatné. Ne, budeme moci pracovat. Vždy se musíme snažit cítit, že noc může být skrze naše probuzené vědomí transformována v den.

Mohu vám říci veselý příběh? V některých společenstvích musí všichni členové vstávat ve tři nebo o půl čtvrté a meditovat společně. Když byl založen Rámakrišňův ašrám, bylo Vivekanandovým nařízením, že každý musí vstávat o půl čtvrté, aby meditoval, bez ohledu na to, jak vysoké bylo jeho postavení. Pokud někdo nevstal, potom jej ti, kteří se probudili, mohli postříkat nesnesitelně studenou vodou. Jednou se prezident ašrámu Rakhal (Brahmananda) necítil dobře a nemohl nebo nechtěl vstát. Někdo řekl Vivekanandovi, že Rakhal nechtěl vstát. Vivekananda řekl: „Jeho se týká stejné pravidlo. Jdi a vytáhni jej z postele.“ Rakhal se rozčílil a chtěl odejít z ašrámu. Řekl: „Já jsem prezident a tento mladík, můj žák, přijde a urazí mě. Víš, že jsem nemocný, jinak bych neporušil tvé pravidlo. Odcházím, nechci tu zůstat.“

Ale Vivekananda byl velmi chytrý. Řekl: „Čí je toto místo? Rámakrišna mě nikdy nenazýval svým synem, vždy nazýval tebe svým synem. Nyní patří otcův majetek synovi. Toto je tvé místo, tvůj ašrám. Zde je mise tvého otce, realizace tvého otce. Ty musíš zůstat, já odejdu.“ Brahmananda nechtěl, aby Vivekananda odešel, takže záležitost byla urovnána. Tento příběh ukazuje, jak Vivekananda učinil pevným a přísným pravidlem, že každý musí vstávat brzy ráno, nehledě na to, jak vysoké je jeho postavení. A pomohlo to, pomohlo.

**Otázka: Kolik hodin spánku bychom jako tví žáci měli mít každou noc?**

**Sri Chinmoy:** Sedm hodin spánku je, myslím, víc než dost. Osm hodin spánku již pro vás není, ale já vím, že někteří z vás spí stále deset hodin. Možná spíte místo mě. Ale měli byste považovat více než sedm hodin spánku za škodlivé pro váš duchovní pokrok, pro vaše duchovní vědomí, stejně jako považujete za škodlivé brání drog, pití a kouření. Pokud dáte přespávání do stejné kategorie, budete schopni disciplinovat sami sebe. Vždy musíte být velice opatrní.

Mluvil jsem o nebezpečí strachu a pochybností. Bohužel nebereme tyto věci vážně. Říkáme jen: „Och, dokážu je přemoci, protože jsem fyzicky silný. A letargie je cosi ženského, velmi slabého. Budu-li chtít, mohu ji přemoci.“ Takovéto myšlenky vstupují do naší mysli. Ale letargie, strach, pochybnost a všechny další nebožské síly mají obrovskou sílu.

Podívejte se na žárlivost. Po celou dobu jsme žárliví, ale cítíme, že pokud budeme chtít žárlivost přemoci, budeme schopni to udělat za okamžik. To je náš lidský pocit. Čtyřicet nebo padesát let, po celý svůj život, jsme byli na někoho žárliví, ale myslíme si, že pokud budeme chtít žárlivost porazit, nebude nám to trvat ani den. Máme v sobě takovou jistotu! Ale zkusme to a uvidíme, že nám to bude trvat dalších padesát let, než žárlivost porazíme.

Dokud jsme neporazili něco, co nám stojí v cestě, nesmíme říkat, že to můžeme porazit. Nejprve to překonejme, potom uvidíme naši sílu. Cítíme, že nebožská síla je něco velice subtilního a malého, něco, co můžeme snadno zničit, ale ona je tak silná, že nás prostě přemůže. Chyťme nebožskou sílu a zničme ji. Teprve tehdy můžeme říci, že jsme silní.

Otázka: Někdy v noci zjišťuji, že nejsem unavený a jen ležím v posteli plný radosti. Měl bych v tu dobu meditovat?

Sri Chinmoy: Pokud nemůžete usnout a neobtěžují vás nebožské myšlenky, znamená to, že vám Bůh dal příležitost více meditovat. A pokud nemůžete meditovat, potom čtete nějaké duchovní knihy. Ale nemuňte se; pokud spánek zaklepe na vaše dveře, dovolte mu vstoupit. Ale pokud vás nemučí spánek, měli byste být šťastní, že můžete využít tyto hodiny pro svůj vlastní účel.

**Otázka: Jaká poloha je pro spánek nejlepší?**

**Sri Chinmoy:** Někteří lidé nevědí, jak správně spát. Spí na hrudi, což je absurdní způsob spaní. V tu chvíli kanály ida, pingala a sušumna nemohou vůbec pracovat. Vždy musíme být obráceni ke světlu a dovolit světlu, aby vstoupilo srdečním centrem. Když spíte na zádech nebo na boku, vidíte nějaké světlo, zatímco spíte-li na břiše, světlu je okamžitě zamezen přístup. Takže nejlepší způsob je spát na boku nebo na zádech. Nikdy neležte tváří dolů a nekřižte při spaní ruce na hrudi.

## Dieta a půst

**Otázka:** *Je to pravda, že tělo ovlivňuje naši schopnost koncentrovat se? Nepomohla by nějaká dieta a pročištění?*

**Sri Chinmoy:** Zajisté je to do určité míry pravda. Hlavní věcí je ale vědomí člověka. Pouhé stanutí se vegetariánem nepročistí ani nepozvedne žádným způsobem naše vědomí. Člověk se může mýt desetkrát denně a dosáhnout nejvyšší vnější fyzické čistoty, ale pokud neaspiruje, toto mytí jej nedovede ani o krok blíže k Bohu. Na druhou stranu, někdo jiný se nemusí koupat více než jednou denně, ale je-li jeho aspirace velice vysoká, poběží ke svému cíli s nejvyšší vnitřní čistotou. Pročištění těla zajisté pomáhá, ale chce-li člověk získat nejvyšší duchovní pomoc, potom je pročištění vědomí tím, co je důležité, a ne dieta nebo čistotnost či tělesná cvičení.

**Otázka:** *Zjišťuji, že když jím maso, nemohu meditovat příliš dobře; cítím se neklidný. Když ale nejím maso, cítím se velmi slabý.*

**Sri Chinmoy:** Víte velice dobře, že zvířata jsou neklidná, agresivní, ničivá a nevyvinutá. My jsme do určité míry překonali zvířecí vědomí a vyšli jsme ze zvířecí říše. Jsme pouze o jeden krok napřed na žebříčku evoluce, ale rozdíl mezi zvířetem a lidskou bytostí je veliký. Přirozeně, když něco jíte, přijímáte kvality té věci. Co máte uvnitř se nevyhnutelně nějakým způsobem projeví navenek. Když jíte maso, okamžitým výsledkem je neklid, agresivní a ničivé impulsy a myšlenky a snížení vědomí. Není ale pravda, že pokud nejíte maso, ztratíte sílu nebo energii. Na zemi jsou milióny lidí, kteří nejedí maso, ale jsou fyzicky silní a zdraví. Můžete namítnout, že vaše konstituce je odlišná od jejich, ale přejí si říci, že v Božím stvoření existuje cosi, čemu se říká vnitřní potrava. Co je touto potravou? Je to Mír, Světlo, Blaženost a všechny ostatní božské, naplňující kvality. Pokud řádně aspirujete, správně se koncentrujete, správně meditujete, budete schopni přitáhnout tuto vnitřní potravu do svého těla. Může vám to trvat celou řádku let, než dosáhnete tohoto stupně vnitřní dovednosti, ale mezitím se snažte jít hluboko dovnitř a vidět, co vám skutečně dává většinu vaší síly. Znam lidí, kteří prohlašovali, že je to maso, které jim dává sílu, ale když šli hluboko dovnitř, objevili, že je to jejich vlastní pocit nebo představa o masu, která jim dává sílu. Můžete změnit tento pocit a cítit, že to není maso, ale duchovní energie prostupující vaše tělo, která vám dává sílu. Tato energie přichází z meditace a aspirace právě tak jako z řádné potravy. Síla, kterou získáváte z aspirace a meditace, je nekonečně mocnější než síla, kterou získáváte z masa a ryb, takže tyto věci mohou být snadno vynechány z vaší stravy.

Cvičíte meditaci nanejvýš upřímně a oddaně. Co musíte udělat je zbavit se představy, že maso vám dává sílu. Tato představa je ve vaší mysli tak silně zakořeněna, že se teď od ní nedokážete oddělit. Ale v okamžiku, kdy jste od ní plně osvobozeni, uvidíte, že maso není to hlavní, co vám dává sílu; je to zdravé jídlo celkově, stejně tak jako správný mentální přístup a duchovní aspirace.

**Otázka:** *Jak nás ve skutečnosti ovlivňují zvířecí kvality, které získáváme z masa? Jaký je to proces?*

**Sri Chinmoy:** Uvnitř nás jsou vždy nějaké negativní síly. Když do nás vstoupí negativní síly z vnějšího světa, do popředí okamžitě vystoupí neosvícené emoce, které již máme v nižším vitálnu, a odpovídají špatným silám, které do nás vstoupily. Potom se negativní síly zevnitř spojí se špatnými silami z venku a my se stáváme jejich obětí.

Neklid, negativní síly, vitální síly mají svůj počátek v pupku. Když se pět minut soustředíme na pupek, naše vůle se stává mocnou a přímou jako šíp a špatné síly se dostávají pod naši kontrolu. Vidí sílu naší koncentrace; vidí, že se je chystáme rozseknout, pokud budou vytvářet problémy. Dokážeme-li udržet pod kontrolou špatné síly, které již máme uvnitř, potom síly přicházející z jezení masa nebudou schopny způsobovat neklid.



Já si ale přeji, aby všichni moji žáci postupně přestali jíst maso. Pokud tak učiníte, vaše aspirace bude lepší. Jinak se stává to, že obecně nedostanete subtilní zážitky, subtilní vize, subtilní uskutečnění. Samozřejmě byli duchovní Mistři jako Vivekananda a jiní, kteří jedli maso. Avšak oni mohli, protože byli v duchovním světě jako řvoucí lvi. Síly v mase je nijak nerušily.

Nechci svým žákům ukládat přísnou vegetariánskou dietu; je to záležitost osobní volby. Pokud někomu lékař řekne, že je pro něj naprosto nezbytné jíst po určitý krátký čas maso a ryby, musí to učinit. Ale všeobecně, pokud chcete to Absolutní, to Nejvyšší, Seberealizaci, měli byste přestat jíst maso i ryby. Pokud můžete, udělejte to dnes. Potrvá-li to rok nebo deset let nebo dvacet let, udělejte to postupně. Jakmile jednou realizujete, můžete jíst maso a ryby, pokud chcete. Avšak v tuto chvíli musím říci, že zvířecí vědomí v mase nedovolí upřímnému, zasvěcenému aspirantovi vstoupit do nejvyššího a nejhlubšího vědomí.

### ***Otázka: Takže pro realizaci Boha není vegetariánství nezbytné?***

**Sri Chinmoy:** Pouze tím, že se člověk stane vegetariánem, nerealizuje Boha. To je nemožné. Mnoho lidí je vegetariány, ale není mnoho těch, kteří realizovali Boha. V Indii se očekává, že všechny vdovy z vážených rodin se stanou vegetariány. Ale když spočítáte všechny indické vdovy, nenajdete mezi nimi mnoho těch, které realizovaly Boha. Dokud se tyto ženy nebudou modlit a meditovat nanejvýš upřímně a oddaně, budou dělat velmi malý duchovní pokrok.

Když přestanete jíst ryby a maso, neuskutečníte Boha přes noc. Zdaleka ne! Nesmíte očekávat tak velké výsledky od tak malého úsilí. Ale zvýší to vaši aspiraci. Vaše mírné kvality, jemné kvality, aspirující kvality vyjdou do popředí dříve. Všechno záleží na tom, jak rychle chcete dělat pokrok. Pokud cítíte, že se počítá každá vteřina, pokud cítíte, že vašemu cíli není žádného konce, potom nejlepší je dosáhnout věcí, které jsou před vámi, co nejdříve.

### ***Otázka: Když člověk ví, že je na cestě k Bohu, nebude pro něj maso automaticky zevnitř odpudivé?***

**Sri Chinmoy:** Soudíte ostatní ze svého vlastního pohledu. Svámí Vivekananda a jiní duchovní lidé jedli maso až do posledního dne svého života. Nemůžeme říci, že nám byl Svámí Vivekananda duchovně nebo jakkoliv jinak podřazený. Jsou duchovní postavy, které pokračují a jedí maso jak před, tak po své realizaci. Vy jste měl tu zkušenost, že jste objevil maso jako odpudivé, když jste se ponořil hluboko dovnitř a dosáhl určité úrovně, ale toto není nevyhnutelný zážitek.

### ***Otázka: Je z duchovního hlediska jezení ryb stejně škodlivé jako jezení masa?***

**Sri Chinmoy:** Ryby jsou horší než maso. Zvířata jsou od přírody agresivní, ale zároveň je životní krev zvířat mocná a silná. Ve zvířecím vědomí je určitý dynamický tlak kupředu. Může být neuspořádaný a divoký, ale je v něm alespoň nějaký tlak kupředu. Zvíře běhá sem a tam; nechce zůstat uspokojeno. Tato dynamická kvalita nás může do určité míry energizovat. Když ale vstoupí do lidského vědomí, vytváří také problémy. Její neklid ruší naši čistotu, mír naší mysli.

Nejméně škodlivý druh masa je jehněčí. Jehně je docela mírné, zatímco ostatní zvířata jsou agresivnější. Také kuře nebude tak škodlivé jako červené maso. Není dobré jíst jakýkoliv druh masa, ale pokud někdo nedokáže přestat, je lepší jíst maso než ryby.

Duchovně jsou ryby méně vyvinuté než zvířata. Zvíře běhá sem a tam; nezůstává uspokojeno. Ale ryba je stvoření lenosti, netečnosti, pomalosti, nečistoty a nevědomí. Netečnost je jejím uspokojením, průměrnost je jejím uspokojením a vedle průměrnosti je svět smrti. Jsme-li svázáni průměrností, okamžitě přichází smrt a svazuje nás ještě více. Vědomí ryby okamžitě vstupuje do bláta nevědomí a bezživotnosti. Ačkoliv můžete cítit, že ryba je nevinná, pokorná a mírná, tyto kvality jsou pouze na povrchu. Jejimi vnitřními kvalitami jsou průměrnost, nečinnost, lenost a temnota sama. V rybě není žádné volání po pokroku.

Pokud chcete jíst ryby nebo pokud musíte jíst ryby, prosím snažte se jíst radši malé ryby než velké.

Malé ryby se občas vědomě nebo nevědomě chtějí otevřít světlu. Ale velké ryby se nikdy nechtějí otevřít světlu, ať už vědomě nebo nevědomě; nepouštějí do sebe světlo.

**Otázka: A co vejce, mléko a další mléčné výrobky?**

**Sri Chinmoy:** Mléčné výrobky jsou v pořádku. Nedělají žádnou škodu, protože nemají tento druh destruktivních vibrací. Ale ti, kteří praktikují Kundalini jógu a chtějí si otevřít duchovní centra, by neměli jíst ani mléčné výrobky. Pokud chce člověk otevřít kterékoliv ze šesti hlavních center, mléčné výrobky jsou škodlivé, protože brání centrům v otevření. Ale chce-li člověk vnitřní zážitek Míru, Světla a Blaženosti a nestará se o otevírání čakr, může jíst jakékoliv mléčné výrobky.

**Otázka: V jedné makrobiotické knize jsem četl, že je špatné jíst brambory a rajčata. Rád bych věděl, jestli je to pravda.**

**Sri Chinmoy:** Ze své vlastní zkušenosti vím, že člověk může bezpečně jíst jakoukoliv zeleninu, kterou si přeje. Ujišťuji vás, že na bramborách a rajčatech není nic špatného. Jediné důležité rozlišení je mezi masem a zeleninou.

**Otázka: Jaké jídlo bychom měli jíst, abychom dosáhli čistoty?**

**Sri Chinmoy:** Prosím snažte se vyhnout masu a rybám; a samozřejmě alkohol a tabák jsou mimo otázku. Všechno ovoce a zelenina stejně jako mléčné výrobky jsou v pořádku. Předzpracované potraviny lze také jíst, pokud neškodí dobrému zdraví.

Také káva a čaj nejsou dobré, kromě bylinných čajů. Pro mě jsou káva a čaj pomalé jedy. Trvá jim trochu delší dobu, než vás zabijí. Samozřejmě každý člověk má určitou sílu odporovat, takže je-li to velmi pomalý jed, pokud bojujeme, můžeme bitvu vyhrát. My však nesmíme plýtvat svou silou na bojování proti těmto pomalým jedům.

**Otázka: Jak se nejlépe stát vegetariánem, je-li člověk zvyklý jíst maso a ryby?**

**Sri Chinmoy:** Nejbezpečnější a nejjistější cestou je začít postupně. Jeden můj žák byl zvyklý pít čaj šestkrát denně, a tak jsem jej požádal, aby jej pil pětkrát; po měsíci jsem mu řekl, aby to omezil na čtyřikrát. Nakonec přestal úplně. Vážné věci se musí dělat postupně. Kdyby přestal najednou, možná by trpěl nějakou vážnou nemocí. Není-li tělo silné, jakákoliv změna v jeho zvycích může způsobit vážný útok na zdraví člověka.

**Otázka: Prosím řekněte mi, jestli jsme v lepším kontaktu s Božským, když držíme půst a pijeme jen džus nebo vodu. Pomáhá nám půst k realizaci Boha?**

**Sri Chinmoy:** Když pijete džus, nedržíte půst. Mnoho lidí říká: „Časně zrána si dám šálek kávy, v poledne sklenici džusu a večer jen sklenici mléka.“ To je jejich pojetí půstu. Podle mě to ale není půst. Při pravém půstu můžete mít jen čistou vodu a nic jiného.

Pokud se rozhodnete držet půst, musíte vědět, proč to děláte. Pokud cítíte, že držením půstu uskutečníte Boha, je to bláznovství. Pravým jménem Boha je Blaženost a Radost. Je-li váš Otec veškerou Radostí, bude vás žádat, abyste se trápili kvůli tomu, abyste k Němu mohli přijít? Bůh je vlastníkem nekonečné radosti a my víme, že je také nekonečně soucitný. Dal vám tělo – je to Jeho tělo – a začnete-li trápit Jeho tělo, bude potěšen? Nikdy! Začnete-li držet půst pro realizaci Boha, Bůh řekne, že kráčíte po špatné cestě.

Půst nám ale může pomoci snížit váhu, vyléčit některé naše fyzické nemoci a pročistit naše nervy a mysl. Velice často jíme nezdravé jídlo a ubohé tělo potřebuje nějaký odpočinek a pročištění. Také díváme-li se na nebožské lidi a věci, z atmosféry do nás vstupují jejich vibrace a ovlivňují naše fyzické tělo – pokožku, svaly, nervy. Chceme-li držet půst jeden den v měsíci, abychom pročistili

svůj systém, lze to doporučit. Potřebujeme čistotu, abychom mohli ocenit Boží existenci na zemi. Je to v čistotě – čistých myšlenkách, čistých činech, čistém vědomí – kde Bůh přebývá. Půst nám může do velké míry pomoci při sebepočistění. A vstoupí-li do nás čistota, postupujeme rychleji vstříc naší realizaci Boha. Ale toto je pouze první krok, půst sám o sobě nám realizaci Boha nedá. Takže pro pročistění můžete zkusit půst – pít jen vodu – jednou za měsíc. Nyní mluvím jen z duchovního hlediska. Nevím nic o vaší fyzické konstituci. Jste-li silní a zdraví, můžete držet půst; jinak se to nedoporučuje. Ale dokonce i když nedržíte půst, můžete jednou týdně, jste-li upřímný hledající, omezit množství jídla, které přijímáte. Můžete to dělat obzvláště o nedělích, kdy nemusíte být příliš aktivní. Většina lidí vstává v neděli pozdě, takže mohou snadno vynechat snídani. V čase oběda si mohou říci: „Jím každý den. Pokud dnes budu jíst o trochu méně, vůbec mi to neuškodí.“ Potom večer, při večeři, mohou říci: „K obědu jsem nejedl obvyklé množství a neuškodilo mi to. Stále mám dost energie. Proč neudělat totéž nyní?“ Takže můžete-li jednou týdně, obzvláště o nedělích, odlehčit své jídlo, velice vám to pomůže. A nemusíte podstupovat přísný, mučivý půst, který skutečné duchovní postavy nedoporučují.

***Otázka: Pomáhá-li nám půst skutečně v našem pročistění, proč bychom se potom neměli postit častěji než jednou nebo dvakrát za měsíc?***

**Sri Chinmoy:** Občasný půst pomáhá pročistit naše tělo. Dává našemu tělu a našim subtilním nervům určitý odpočinek. Z odpočinku nervů máme pocit pročistění, protože subtilní nervy hrají v naší Seberealizaci značnou úlohu. Ale postíme-li se příliš často, pouze to oslabuje naše nervy a tělo, takže namísto pomoci k naší realizaci Boha to zbrzdí náš vnitřní pokrok.

Řeknu vám krátký příběh. Jednou šel žák jistého Gurua k Pánu Buddhovi. Buddha se jej zeptal: „Mohl bys mi prosím říci, co učí tvůj Guru o realizaci Boha?“

Žák řekl: „To, co mi řekl můj Guru, je velice prosté. Můj Guru říká, že když někam jdeš, měl bys zavřít oči. Potom neuvidíš žádnou krásnou ženu, která by odváděla tvou mysl a bránila ti myslet na Boha. A musíš si zakrýt uši.“

„Proč?“

„Abys neslyšel žádné rozptylující zvuky. Neuslyšíš lidi, jak se hádají a pomlouvají. Také musíš mít zavřená ústa. Když přestaneš mluvit, nebudeš lhát.“

Pán Buddha řekl: „V tom případě všichni slepí, hluchí a němí již museli realizovat Boha. Pojd'me a dotkněme se jejich nohou, protože jsou to samé realizované duše.“

Buddha nás učil střední cestu, cestu umírněnosti. Vyzkoušel extrémní cestu půstu a extrémního odříkání, ale nebyla uspokojivá. Necháme-li hladovět naše orgány, naše oči, nos, uši a ústa, myslíte si, že jdeme směrem k Bohu? Ne! Vše by mělo být umírněné. Měli bychom každou věc používat k božskému účelu, pro božskou věc.

***Otázka: Nemohu meditovat, dokud mé tělo není uspokojeno. Jsem-li hladový nebo rozčilený, nemohu skutečně meditovat.***

**Sri Chinmoy:** Jste-li rozrušený nebo dokonce i máte-li hlad nebo žízeň, je přirozené, že nebudete schopni dobře meditovat. To je důvod, proč potřebujeme také dokonalost fyzického. Tělo musí být klidné a uvolněné. Uvnitř těla, vnější hradby, je duše. Vnější chrám musí být dobře udržován. Aby byla možná dobrá meditace, musíme se náležitě starat o fyzické. Velká báseň Kalidáasy, Kumar Sambhaby, říká „Šaríramadjam khalu...“, „Tělo je vskutku prvním nástrojem pro duchovní disciplínu“; proto tělo nesmí být zanedbáváno. Musíme potřebám těla věnovat pozornost, nesmíme však brát všechny jeho požadavky jako nezbytnosti. Staneme-li se otroky svého těla, nikdy nebudeme schopni meditovat.

***Otázka: Jak brzy bychom měli jíst před a po meditaci?***

**Sri Chinmoy:** Chcete-li meditovat po velkém jídle jako je oběd nebo večeře, měli byste počkat

alespoň dvě a půl hodiny. Pokud jste měli velice lehkou snídani, můžete meditovat po hodině a půl. Dříve nebudete mít hlubokou, pravou meditaci, protože vaše subtilní nervy budou velice těžké a pomalé. Pro hlavní kanály – nazývané ida, pingala a sušumna – je nesmírně těžké dovolit kosmické energii, aby skrze ně proudila, pokud je tělo plně najezené.

Chcete-li meditovat nanejvýš upřímně, vždy se doporučuje meditovat s prázdným žaludkem. Prázdný neznamená naprosto prázdný. Trápí-li vás hlad, snězte něco velice lehkého; jinak bude hlad rušit vaši meditaci. Můžete si dát sklenici džusu nebo vody. A po meditaci byste se měli snažit počkat alespoň půl hodiny, než budete jíst, protože tak dlouho trvá, než vstřebáte duchovní síly, které jste přijali.

**Otázka:** *Říká se, že jogíni v Indii jedí soma a získají určité vhledy.*

**Sri Chinmoy:** Soma, kterou jogíni používají, je šťáva z rostliny soma. Jen védští Zřeci věděli, jak používat tuto rostlinu. Zde na Západě lidé experimentují s rostlinami, ale to nemá nic společného s rostlinami soma, které používali starodávní Zřeci. Také nevědí, jak je Zřeci používali. Postup, který nyní používají západní lidé, je naprosto špatný. Zážitky, které mají, jsou zcela falešné. Ničí některé ze svých subtilních nervů. Mám studenty, kteří kdysi byli obětí těchto drog. Ale nyní, když žijí nanejvýš upřímně duchovním životem, mohou snadno rozlišit skutečné duchovní zážitky od těch, které měli předtím.

## Transformace a zdokonalení těla

**Otázka:** *Jak můžeme správně používat smysly?*

**Sri Chinmoy:** Správné naplnění smyslů přijde jedině od Boha. Tělo má smysly, ale tělo není majitelem; skutečným majitelem je Bůh. Můžeme-li jít vědomě k majiteli, potom nám majitel řekne, jak jeho majetku správně využít.

Smysly jsou nástroje, nástroje Boha. Bůh nám původně tyto nástroje svěřil, ale my jsme se vědomě rozhodli neptat se Boha, jak tyto smysly využívat. Namísto abychom se zeptali Boha, jak použít smysly, které nám dal, zeptali jsme se špatného učitele, Nevědomosti. Nebo spíše předtím, než jsme skutečně požádali Nevědomost, aby nás učila, sama nám přiběhla nabídnout svou moudrost. Protože jsme s radostí naslouchali, platíme nyní pokutu.

Mohli bychom například používat naše oči, abychom viděli v lidstvu a v celém Božím stvoření božskou krásu. Mohli bychom všude vidět božské světlo. Ale místo toho, co děláme se svými očima? Používáme oči buď abychom vlastnili svět, nebo abychom jej zavrhl. Když vidíme něco, co se nám líbí, okamžitě se to snažíme přivlastnit. A když vidíme něco, co se nám nelíbí, snažíme se to zavrhnout. Celý vesmír je Světlo, ale my je nevidíme. Kdybychom se učili u Boha, jak používat oči, nos, uši a další smyslové orgány, On by nám dal správné pokyny. Vždy je čas na to přijmout od Boha radu; lépe pozdě než nikdy. Každý aspirující se může vědomě a oddaně modlit k Bohu, aby jej zevnitř naučil, jak smysly používat. Bůh bude nanejvýš šťastný a pyšný, že nás může učit. Ale nemusíme se ptát Boha na každý smysl jednotlivě. Potřebujeme se jen přiblížit k Bohu s upřímnou aspirací a On uvnitř naší aspirace uvidí, pro co pláceme.

**Otázka:** *Mohl byste říci něco o sebekontrolě těla?*

**Sri Chinmoy:** V duchovním životě je sebekontrola nanejvýš důležitá, významná a plodná. Žádná sebekontrola, žádná seberealizace. Mít sebekontrolu je nanejvýš obtížné. Chce-li mít člověk sebekontrolu, musí se odevzdat Zdroji. Tímto Zdrojem je Světlo; tímto Zdrojem je Bůh.

Dítě chce mít mnoho věcí – mnoho zbytečných, škodlivých věcí. Ale matka ví, že pokud dítěti tyto věci dá, bude zničeno. A protože matka a dítě jsou jedním, matka bude také zničena. Proto matka nesplní nespočetné neosvícené, ničivé touhy dítěte. Podobně, tělo je dítě. Splníte-li všechny jeho

tužby a požadavky, nakonec zničí váš život.

Proč nás tělo neposlouchá, když se jej snažíme kontrolovat? Odpověď je velice prostá. Tělo nás neposlouchá, protože my neposloucháme svou duši. Když budeme poslouchat svou duši, tělo nás bude také poslouchat.

### ***Otázka: Jak mohu přemoci své fyzické touhy?***

**Sri Chinmoy:** Nejprve musíte vědět, zda vás touha skutečně naplňuje nebo ne. Myslíme si, že pokud budou naše touhy naplněny, budeme šťastní. Předtím než ve skutečnosti zatoužíme, máme na mysli plod naší žádosti; to znamená že cítíme, že nám žádost přinese uspokojení nebo naplnění. Ale protože jsme se pustili do duchovního života, svou vnitřní bytostí cítíme, že touha nás nemůže uspokojit ani naplnit. Jakmile toto jednou cítíme, můžeme se snadno vyvarovat tužeb a obrátit náš život k jiným věcem.

Jsmeli v běžném světě, vidíme, že naplnění touhy na sebe bere podobu uspokojení; proto máme určitou naději na štěstí, když se snažíme naplnit své touhy. Ale sledujeme-li život tužeb z duchovního hlediska, vidíme, že v první kapitole není žádné světlo, v poslední kapitole není žádné světlo, a ani v kapitolách uprostřed není žádné světlo. Světlo tužeb je temnota od začátku do konce. Temnota znamená nepřítomnost Božího uspokojení. Není žádné uspokojení ani ve zrození, ani v naplnění touhy.

Touha a aspirace jsou dva světy. Pro neaspirujícího je touha nade vše důležitou věcí na zemi. Pro hledajícího je aspirace nade vše důležitou věcí na zemi. Obyčejný, neaspirující člověk nemá vědomě schopnost dostat se za hranice potěšení. Ale ten, kdo si hoví v blátě tužeb, nakonec cítí, že v blátě je zklamání a uvnitř zklamání je zničení. Nakonec zjistí, že pokud žije v říši fyzických a materiálních tužeb, je chycen v tlamě hladového tygra. Ale upřímný hledající začíná svou cestu s aspirací, prostředkem jeho cesty je aspirace a konec jeho cesty je také aspirace. Uvnitř aspirace je od úplného začátku božské uspokojení. Ve chvíli, kdy člověk aspiruje, cítí pravé uspokojení, protože aspirace má schopnost vědomého a dušeplného ztotožnění se s nejzazšími kouty zeměkoule, s nejhlubší a nejvnitřnější Bytostí a s nejvyšším transcendentálním Já. Pokud člověk cítí skutečnou nezbytnost aspirace, potom uvidí, že žádná touha – ať fyzická, vitální nebo mentální – nemůže klepat na dveře jeho srdce. Namísto toho v něm bude volně přebývat Mír, Světlo, Blaženost a další božské kvality.

Jak víte, slunce vychází na východě. Pokud budete ráno obráceni tváří ke slunci, když meditujete, vaše koncentrace a meditace bude zaměřena na východ. Když běžíte ke slunci, nebudete moci vidět pořádně ostatní směry. Ale pokud běžíte na východ a díváte se na západ, ztratíte rychlost a zakopnete. Takže pokud vidíte, že cíl je jedním směrem, musíte tam zaměřit svou pozornost a běžet tímto směrem. Vždy, v každém okamžiku, musíte mířit ke svému cíli. Je-li realizace Boha vašim cílem, je-li osvobození vašim cílem, potom byste se neměli dívat za sebe a kolem sebe, ale jen běžet ke Světlu.

Jak můžete porazit své fyzické touhy? Nemyslete na fyzické touhy; myslete na svou aspiraci. Snažte se být běžcem a snažte se neustále překonávat a jít za vše, co vás obtěžuje a stojí vám v cestě. Buďte skutečným běžcem, tak aby nevědomost, omezení, nedokonalost skončily v závodě daleko za vámi.

Pláč aspirace je jedinou odpovědí. Napsal jsem aforismus, který praví:

*When I think, I sink.*

*When I choose, I lose.*

*When I cry, I fly.*

\*

*Když myslím, topím se.*

*Když vybírám, ztrácím.*

*Když pláču, létám.*

Když myslím na celý svět, na problémy světa, topím se. Když si vybírám, když dělám svá vlastní rozhodnutí, skutečně ztrácím, protože je to Bůh, kdo by měl činit všechna rozhodnutí ve mně a skrze mě. Ale když pláču z nejvnitřnějších skrýší své bytosti, okamžitě získávám nezměrnou vnitřní sílu, vnitřní moc, vnitřní potřebu a vnitřní schopnost létat po obloze Světla a Blaženosti.

**Otázka: Jaký je nejvyšší druh čistoty, o kterou mohu usilovat?**

**Sri Chinmoy:** Nejvyšší druh čistoty, o kterou můžete usilovat, je čistota ve fyzickém, to znamená v nižším fyzickém, v emocionálním vitálu. Oblast pod pupkem musí být naprosto pročištěna. Lidské bytosti mají do určité míry čistotu v srdci, v mysli jí je velice málo. Ve vitálu je čistota smíšená s nečistotou; zde pracují dynamismus a agresivita společně. Takže kdykoliv cítíte agresi, je to nečistota; a když cítíte božský dynamismus, je to čistota. Pod vitálem je fyzické. Tam, díky nečinnosti a lenosti, vládne svrchovaně temnota. Kde je temnota, tam nutně musí hrát svou úlohu nečistota. Musíte usilovat o čistotu v hrubém fyzickém. Jak to můžete udělat? Skrze neustálou modlitbu a neustálý vnitřní pláč pro Světlo. Světlo a temnota nemohou být společně. Nemožné! Tak jako strach a odvaha nemohou být společně, podobně čistota a nečistota nemohou být společně.

**Otázka: Říká vaše filozofie, že tělo musí být vždy překážkou v komunikaci s Bohem a nemůže být nikdy částí našeho sebenabízení Bohu?**

**Sri Chinmoy:** Ne, tělo nemusí být vždy překážkou a na obtíž k realizaci Boha. Teď je tělo nevědomé, to je pravda. Ale nemusí tomu tak být vždy. Dítě je nevědomé, ale to neznamená, že nevyroste do dětství, mládí a dospělosti. Považujeme tělo za nevědomé dítě. Dítě vyroste díky vnitřní potravě, kterou dostává od duše silou naší aspirace. Když dítě chodí do školy, získává znalosti. Den za dnem získává také vnitřní moudrost. Podobně, když se modlíme, koncentrujeme a meditujeme, vzýváme světlo uvnitř sebe a toto světlo se snaží prostoupit celou naši vnější existenci.

Máte naprostou pravdu, když říkáte, že tělo je překážkou. Je překážkou po dlouhou dobu, dokud nevyjde do popředí Světlo duše a nezačne se o tělo starat. Ale pokud říkáte, že tělo bude stát neustále a věčně proti duši, děláte chybu. Kdyby tělo neustále stálo proti možnostem duše, potom by nikdo nebyl schopen realizovat Boha. K realizaci Boha může dojít jen na této planetě, jen na Zemi.

Na počátku je naprostou pravdou, že tělo stojí proti pokroku duše. Ale přijde čas, kdy duše vyjde do popředí a donutí tělo, aby se stalo věrným, dokonalým nástrojem. Toto dosažení představuje vítězství jak těla, tak duše. Když duše nechá tělo vědomě pocítit, co by mělo dělat, a když je tělo ochotné poslouchat hlas duše, potom tělo a duše běží společně. V tu chvíli se realizace, odhalení a projevení stávají nevyhnutelnými. Jsme-li pokročilí, když se blížíme k našemu cíli, vidíme, že fyzické vědomí úplně splynulo s psychickým vědomím a vidíme tělo v jeho transformované zářivosti. Duše a tělo se stávají částí a součástí jedné Pravdy a tou Pravdou je Bůh Nekonečný.

Je klavír a je klavírista. Oba jsou pro hru stejně nezbytní. Když není žádný nástroj, jak může hudebník hrát? A když není žádný hudebník, klavír nemůže fungovat. Podobně duše potřebuje tělo, aby naplnila svou nejvyšší misi. A tělo potřebuje duši, aby dala smysl jeho existenci, aby uskutečnilo Nejvyšší.

**Otázka: Jak můžeme zbožštit lidské tělo?**

**Sri Chinmoy:** Jsou dvě metody, jak zbožštit a transformovat tělo. Jedna je skrze neustálou aspiraci, kdy fyzické aspiruje společně s duší. Druhá je skrze vývoj. Poté co se duše mnohokrát vrátí do oblasti duší a zpět na zem, postupně dosáhne úrovně, kdy bude schopna jednat na zemi způsobem, jakým chce Nejvyšší. V tu chvíli bude moci transformovat tělo zevnitř.