

Městský jógin

Trvalé uvědomění Boha



www.atmakriya.org

OBSAH



Předmluva od Vamadévy	3
Je tato elektronická kniha pro vás ta správná?	3
Jak elektronická kniha vznikla	3
Co se dělo potom?	4
Úvod od Mahávatára Babajiho	5
Co je Átma krijá?	7
Jak fungují techniky Átma krijá jógy?	10
Spojení s vnitřním guruem	10
Požehnání linie krijá jógy	11
Proč nám Mahávatár Babaji dal Átma kriju?	12
Integrace Átma krijá jógy do vašeho života	13
Staňte se “Městským jóginem”	14
Technika Jantry Uvědomění	16
Shrnutí od Mahávatára Babajiho	17
Šrí Svámí Vishwananda	19
Mahávatár Babaji	20
Slovníček sanskrtských pojmů	22
Jantra Mahávatára Babajiho	25

Předmluva od Vamadévy

Pro ty z vás, kteří mne neznají, jsem učitel Átma krijá jógy, otec, manžel a také to, co nazývám jako Městský jógin. Jako učitel Átma krijá jógy jsem byl zasvěcen Svámím Vishwanandou v roce 2008.

Byl jsem požehnán, stejně jako mnoho ostatních lidí, prohloubením vztahu s Bohem pomocí život měnících technik Átma krijá jógy. Nejsem nikým výjimečným, jsem úplně normální obyvatel materiálního světa, mám na starosti rodinu, práci i dům. Také mám však v sobě silnou touhu realizovat Boha, a proto se nazývám Městským jóginem.

Je pro vás tato elektronická kniha pro vás vhodná?

Tato kniha byla napsána z osobní zkušenosti a pomocí komunikace s Mahávatárem Babajim. Styl psaní je ve své podstatě praktický a vědecký. Kniha je založena na mém pochopení, jak techniky Átma krijá jógy transformují mysl, tělo a duši. Také se s vámi podělím o zkušenosti, jak jsem aplikoval filosofii jógy do vlastního života.

Jak tato elektronická kniha vznikla?

Poté, co jsem doma jednoho dne v roce 2012 skončil večerní meditaci, probudila se ve mne znenadání a velmi vzácně intuice. Měl jsem požádat Sváminí Vishwalakshmianandama (Lakšmí)*, jestli by ode mne nepředala zprávu Mahávatáru Babajimu. Potřeboval jsem, aby mi pomohl. Mým záměrem bylo vytvořit malou elektronickou verzi knihy o Átma krijá józe, která by obsahovala Babjiho slova, a rozšířit ji na webové stránky celého světa. Doufal jsem, že tato knížečka v lidech vzbudí zájem o Átma krijá jógu a do jinak temného světa přinese opět trochu světla.

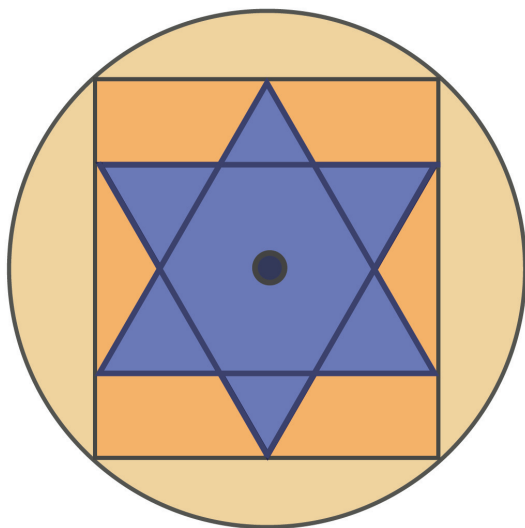
*Sváminí Lakšmí je v pravidelné komunikaci s velkým mystickým himalájským

jóginem, Mahávatárem Babajim. Pro další informace (pouze v angličtině) navštivte prosím: <http://www.virtual-babaji-vishwananda.blogspot.com>

Co se stalo pak?

Sváminí Lakšmí mi byla velmi nápomocná a dala mi Babjiho odpověď do 24 hodin. Mahávatár mi vzkázal:

“Vamadévo, přečti si prosím přílohu a význam mé jantry v knize “V jednotě s Bohem”. Povedu tě, abys napsal knížečku o Átma krijá józe, podobně jako už jsem tě vedl ve tvé mysli i srdci k vytvoření takové knížky.



Tato kniha bude konstruována stejně jako má jantra, v posvátném geometrickém obrazci ve tvaru pyramidy. Pyramida je posvátnou geometrií a energie jejího tvaru je silně duchovně nabíjena.

I jídlo, které je umístěno pod tvarem pyramidy, vydrží čerstvé mnohem déle, než jídlo, které pod ní umístěné není. Jedná se o jednoduchý test, který může provést každý z vás, aby se o energii tvaru pyramidy sám přesvědčil. Tato kniha nás tří (Vamadévy, tichého naladění Svámího Vishwanandy a mne) bude vytvořena tak, aby slova tvořila geometrický útvar pyramidové energie. Přečti si v knize “V jednotě s Bohem” o významu mé jantry a šesticípé hvězdy, skládající se ze dvou trojúhelníků nebo pyramid.

Parametry této knihy jsem zde nyní nastínil. Právě v této knížečce jsem vám dal “schéma” k vytvoření a udržení síly. Je sice malá, stejně jako Šrí Jantra však obsahuje celé stvoření. Začněme tedy. Budu s tebou neustále, jsem totiž ve tvém srdci tak jistě, jako Átma krijá jóga vtiskla do mého srdce Šrí Jantru, symbolizující jaký význam má Atma Krija v misi Svámího Vishwanady.

S veškerou svou láskou nyní pomocí těchto slov vkládám zlatou pyramidu Šrí Jantry do tvého srdce. Až bude kniha hotová, vytvoříš si ve svém srdci Šrí Jantru prací, jež s láskou nabídneme všem duším, které si knihu přečtou.” – Já jsem Babaji, věčný strážce celého lidstva.

Vamadéva: Poté, co jsem si přečetl email, který mi poslal největší jógin lidské historie, se mé tělo třásl, dech se mi zastavil a dlaně jsem měl studené a zpocené. Cítil jsem zároveň směsici strachu, zápletky a oddanosti. Četl jsem příběhy o tajemném Mahávatárovi Babajim v mnoha duchovních knihách a On se mnou nyní komunikoval přes jednu ze svých naladěných žaček přes email. Divil jsem se tehdy, jestli by mi velký jógin mohl poslat email nebo snad také stát mým přítelem na Facebooku? Žerty stranou, v žádném případě vůči němu nemám v úmyslu jakoukoli neúctu, ale pouhý fakt, že se mnou Mahávatár komunikuje a sám mne žádá, abych se podílel na knize o Jeho jógových technikách, jen posílilo mou víru, že se Mahávatár Babaji stává běžnému člověku přístupnější. Nyní ještě více, než kdykoli předtím.

Zkoušel jsem se srovnat s faktem, že mne sám Mahávatár Babaji požádal, abych sepsal tuto malou elektronickou knihu. Má mysl mne přesvědčovala, že nejsem dost dobrý, že má slova nikoho nebudou zajímat a že bych měl velmi, velmi hezky Babajiho požádat, jestli by knihu nenapsal sám. Tuhle překážku jsem musel překonat jako první – mysl

plnou pochyb, negativity a strachu. Mysl je největší výzvou pro všechny jóginy, to ona brzdí náš duchovní růst a ukrývá nás před absolutní realitou, která se nachází hluboko v našich srdcích. Jediné, v co jsem mohl doufat, bylo, aby při vytváření knihy skrze mne pracovala milost Boží a aby se mé “já” jaksi ztratilo.

Úvod od Mahávatára Babajiho

“Átma krijá jóga je současnou cestou lidstva k Bohu. Dny, během nichž se věřilo, že realizace Bytí a Boha je možná jen ve skrytých jeskyních a nepřístupných klášterech, jsou již minulostí. Duchovní mistři učí, že nyní, ke konci temného věku Kali jugy, se jógini a celé lidstvo posouvá do další éry, Satja jugy, do období pravdy. Mistři informují lidstvo, že v této době, jak je chápána na Zemi, je dosažení Boha nejsnazší ze všech časů.

Átma krijá jóga učená Šrí Svámím Vishwanandou, jeho žáky a mnou, vám nabízí prostředky vedené Bohem, které potřebujete, abyste dosáhli jednoty s Bohem, cíle života na Zemi. Zaměřte se na smysl toho, proč jste zrozeni tady a teď, a osvobodte se od řetězů materiálního světa. Átma krijá jóga může být tím, co vás dovede k realizaci vašeho Bytí i Boha, jednoty s Bohem. Nechť se tak stane! Šrí Svámí Vishwananda je mým žákem a já jsem jeho Guruem. Tento žijící Préma Avatár – Avatár Lásky obdržel Átma krijá jógu, aby ji přímo ode mne, známého jako Mahávatár Babaji, nabídnul světu. Každý na tomto světě, kterému je nejméně osmnáct let a je na tom dobře jak fyzicky, tak psychicky, může praktikovat Átma krijá jógu.”

Svámí Vishwananda říká:

“Existuje jedno rčení: Duchovnost začíná tam, kde končí náboženství. Pravá

duchovnost je uvnitř každého z vás, v srdci každého z vás, ať tomu věříte, nebo ne. Bůh je neustále uvnitř vás. Je osobní záležitostí a individuální cestou každého z vás, tohoto dosáhnout. K objevení Boha bez formy, beze jména, onoho věčného Boha, je nutné si uvědomit, že vy všichni jste Jeho součástí. Tohle je cílem člověka.”

Co je Átma krijá jóga?

Átma pochází z Átmanu, sanskrtského slova, které znamená “Bytí”. V hinduistické filosofii a zejména védanstské škole poukazuje na pravdivé bytí člověka, které je za identifikováním se s jevy. K tomu, aby člověk dosáhl spásy (osvobození), musí získat znalosti o bytí (Átma džňána), tedy experimentálně si uvědomit, že pravdivé bytí člověka je identické s transcendentním bytím (Paramátmanem), které se nazývá Brahman.

Krijá znamená v sanskrtu čin, uvědomění, skutek či úsilí. Nejčastěji označuje vykonaný skutek, techniku nebo praktiku v rámci jógové disciplíny, kterou chceme dosáhnout kýžený výsledek. Typy krijá jógy se mohou v rámci různých jógovch škol velmi lišit.

Je těžké napsat jednu definitivní odpověď na otázku, co je Átma krijá jóga. Pro různé lidi představuje různé věci, ze slovníkových významů popsaných výše by se dala popsat jako: Skutky nebo činy (dokonané), vedoucí k osvobození – poznání Bytí a absolutní reality, kterou je Bůh.

Šrí Svámí Vishwananda říká: “Átma krijá jóga je formou krijá jógy, předané Mahávatárem Babajim a je velmi jednoduchým způsobem, jak pomoci probudit vaše Pravdivé Bytí a dostat se s ním do kontaktu. Pokud jsou tělo, mysl a duše sjednoceny, zažijete Boha bez jakýchkoli hranic.”

Techniky Átma krijá jógy nám umožňují dostat se za naše bytí identifikované egem k vyššímu Bytí – k Bohu. Až zažijeme blaženost Átmá, zmizí dualita, zastaví se čas a my budeme pohlceni Jednotou stvoření. Spojení s Átmá pomocí jógy znamená dostat se za poznání našich pěti smyslů, a tedy je velmi těžké ho popsat slovy. Mnoho světců zažívá po dosažení realizace Bytí stavy absolutní blaženosti, uvědomění, vědomí a vnitřního ticha, tento popis tedy musí stačit do té doby, než to zažijeme sami.

Poté, co jsem praktikoval Átma krijá jógu několik let, jsem zjistil, že jsem mnohem oddanější, více naladěný na intuici a méně na mysl. Přes rostoucí oddanou povahu však stále uchovávám kladné mentální vlastnosti jako rozlišování, introspekci a sebeuvědomění. Přišel jsem na to, že je velmi užitečné stát nohama pevně na zemi, zatímco kráčím po duchovní cestě. Dále používám své tělo, aby sloužilo ostatním, srdce, aby milovalo druhé, a mysl, aby rozlišovala mezi skutečným a neskutečným.

Každý člověk na světě je jiný a existuje mnoho typů jógy, aby naplnilo potřeby sedmi miliard lidí, kteří na Zemi žijí. Átma krijá jóga je starověkou kolekcí jógových technik, mající své kořeny v bhakti. Prospěch Átma krijá jógy však může zažít úplně každý, i ti, kdo jsou na cestě rádža, tantra či hatha jógy. Já osobně považuji za nejproduktivnější aplikovat jógu jako směs bhakti jógy, karma jógy a džňána jógy v uvedeném pořadí.

Oddanost (Bhakti): je nejvyšší formou jógy a mnozí tvrdí, že i nejjednodušší cestou k Boží realizaci. Pokud Boha milujeme celým svým srdcem, plně se odevzdáme Jeho kosmické vůli. V takovém stavu odevzdanosti přijmeme výhru v loterii či facku na tvář jako dar od Boha. Ve stavu čisté bhakti se oddaný jógin stává jedním s objektem

oddanosti. Jóga vám může nabídnout tento absolutní stav, který může být dosažen jen skrze bhakti.

Služba (Karma): je podstatná na všech duchovních cestách. Když je mysl osvícena poznáním a srdce zaplavené láskou, bude jógin přirozeně chtít tuto lásku dávat dál. Energie, která vzniká praktikováním sádhy, potřebuje být sdílena s ostatními, jinak stagnuje a zmizí. Jógin, kteří si za svou cestu vybrali karma jógu, často přicházejí na to, že mají neomezené množství energie a u některých se dokonce úplně ztratí potřeba spánku. Duch práce bez připoutanosti je fundamentálním principem karma jógy.

Poznání (Džňána): Je klíčem v porozumění, kam směřujeme. Studium knih a písem jsou klíčovými součástmi nahlížení do sebe a sebe-uvědomění na duchovní cestě. Díky procesu rozlišování a reflexe rozeznává jógin mezi skutečným a neskutečným, pravdou a nepravdou, což mu pomáhá na cestě duchovní evoluce k Átmá. Pokročilejší formy džňána jógy jsou velmi obtížné a jen hrstka lidí je může praktikovat. Používání mysli k jejímu vlastnímu poražení je cesta lemovaná strachem, jógin, však dosáhli realizace Boha i s pomocí této jediné metody.

Přestože má Átma krijá jóga své kořeny v bhakti, zjistil jsem, že pocitvým praktikováním všech technik se nejen zvýšilo mé odevzdání Bohu, ale i má touha sloužit ostatním a vážit si momentů introspekce, ticha a intuice. Jsem si jist, že kdybyste se zeptali ostatních studentů, co je Átma krijá jóga, dostali byste pravděpodobně spoustu různých odpovědí. To by v čtenáři nemělo vyvolat zmatek, jen to dokazuje, že Átma krijá jóga není náboženstvím a je osvobozená od všech dogmat. Átma krijá jóga může být uzpůsobena povaze, víře či filozofii každého, a přesto vás dovede do stejného bodu – k Átmá.

Jak fungují techniky Átma krijá jógy?

Jako lidské bytosti se nacházíme ve výjimečné pozici, neboť jsme schopni vnímat Boha skrze vyšší mysl a nervový systém. Většina z nás si však vinou nezdravé životosprávy nastrádala fyzické a energetické nerovnováhy v těle. K odstranění těchto překážek potřebujeme techniky jako pránájámu, mudry a ásany. Tyto starodávne jógové disciplíny očišťují neviditelné energetické kanály v těle, zvané nádí, tělní obaly zvané kóša a pět lidských smyslů. Jakmile jsou nádí, kóše a lidské smysly očištěny, nemoc a negativita se doslova z těla ztratí. Pokud je nastolena dokonalá energetická a fyzická rovnováha, probouzí to centrální sílu kundaliní v šušumna nádí podél páteře a připravuje na duchovní probuzení.

Krijá jóga je velmi rychlou cestou k realizaci Boha. Jedná se o proces, který urychluje lidský evoluční cyklus a redukuje počet znovuzrození, které jsou třeba ke spálení karmy a dosažení osvobození. Každý jógin má za úkol spálit různé množství karmy, podle skutků z minulých životů. Pokud však praktikují s odhodláním, většina jich může dosáhnout realizace Boha během jednoho života. Tyto praktiky jsou tak silné, že mohou změnit i astrologické mapy, transmutovat fyzické obtíže a zpomalit stárnutí.

Spojení s Vnitřním Guruem

Jakmile je vichřice hrubé mysli zklidněna džapou a pránájámou, otevírá se přístup k vyššímu vědomí, které leží hluboko uvnitř nás. Mentální vibrace rozrušení nám brání v tom, uslyšet vnitřní vedení, emanující z Vidžňanamájá kóši, vrstvy intuitivní moudrosti. Techniky pránájámy a džapy nám pomáhají ponořit se hlouběji do kóš a dosáhnout vyššího poznání. Důvěra v intuici je další podstatnou součástí jak materiálního, tak duchovního života. Opakování Božího jména může překonat všechny mentální překážky a může ho praktikovat každý člověk a kdekoli. Mnoho

světců tvrdí, že džapa je nejefektivnějším způsobem, jak v dnešní době dosáhnout Boha. Prostě tedy jen opakujte svou mantru.

Požehnání linie krijá jógy

Svámí Vishwananda řekl nedávno na srazu učitelů: “Átma krijá jóga má požehnání všech mistrů krijá jógy - Kabira Dase, Ádi Šankáry, Guru Nánaka, Láhirí Mahášaje a dalších. Toto požehnání přichází, jen pokud krijá jógu obdržíte od Satgurua.”

Při iniciaci do Átma krijá jógy mají studenti prospěch i z požehnání jiných mistrů krijá jógy. Iniciace Átma krijá jógy se děje formou šaktipátu – přenosu energie od Mahávatára Babajiho ke studentovi přes učitele. Krijá šakti, která je během iniciace předaná, spojuje studenta s linií mistrů krije a uděluje přímé požehnání od Mahávatára Babajiho samotného.

Mahávatár Babaji je synonymem krijá jógy. Hrál stěžejní roli v mnoha tradicích krijá jógy. Spatřuje potřebu spolupráce mezi západem a východem a navození rovnováhy v materiálním a duchovním světě. Nesmrtelný Guru je na Zemi přes pět tisíc let a dosáhnul nejvyššího stupně, který může jóga nabídnout. Učinil slib, že zůstane na Zemi tak dlouho, dokud poslední člověk realizuje Boha. Jeho posláním je přeměnit omezené lidské vědomí ega ve vědomí úplné jednoty či realizace Boha. Je k dispozici pro každého, kdo se naladí na jeho vibraci. V hluboké meditaci je dostupný pro upřímné duchovní aspiranty.

Mahávatár Babaji předal Svámímu Vishwanandovi techniky Átma krijá jógy, když mu bylo teprve pět let. Tyto techniky mu byly předány jedním pohledem tohoto velkého jógina a Svámí v sobě tyto vědomosti nosil dlouhá léta, než dostal od Babajiho pokyn k tomu, aby učil ostatní. Jak Svámí Vishwananda, tak Babaji tvrdí, že ani jeden z nich nemusí být vaším guruem, abyste mohli Átma krijá jógu praktikovat. Tyto techniky

vás buď spojí s vaším vnitřním guruem nebo vám Bůh pošle mistra v těle. Je na osobním rozhodnutí každého, jestli je jeho cesta ta s Guruem či bez něj.

Proč nám dal Mahávatár Babaji Átma krijá jógu?

Náš svět se nachází v neustálé změně a v současné době prochází velkými duchovními a energetickými změnami. Je potřeba duchovní praktiky přizpůsobit měnícímu se prostředí a techniky Átma krijá jógy slouží plně tomuto účelu. Sice jsou starověkými prostředky k dosažení osvobození, Babajim však byly zjednodušeny pro náš moderní věk. Techniky Átma krijá jógy mají své kořeny ve Védách. Kršna je zmiňoval i ve svém rozhovoru s Ardžunou před pěti tisíci lety v Bhagavadgítě.

Věda krijá jógy byla během Kali jugy ztracena, protože světská duchovní atmosféra nebyla praktikám krije nakloněná. Svatá věda krijá jógy se objevila znovu v roce 1861, kdy do ní Babaji zasvětil Láhirí Mahášaje a dal mu další instrukce vydat se do světa a zasvětit všechny upřímné hledající. Babaji ve své moudrosti věděl, že se duchovní atmosféra světa mění a že lidé zase budou vůči krijá józe vnímaví. Předal tyto posvátné techniky Láhirímu Mahášaji a pak čas od času i jiné podobné jógové techniky dalším mistrům.

Protože opouštíme temný věk a vstupujeme do věku pravdy, je lidstvu předurčeno projevit větší zájem o Boha. Lidé budou potřebovat jednoduché prostředky k znovuprobuzení své Božské podstaty a Átma krijá jóga slouží tomuto účelu. Vzhledem k tomu, že Atma Krija shromažďuje víc a víc lidí, kteří začínají praktikovat tyto posvátné techniky realizace Bytí a Boha, náš svět se změní. Átma krijá jóga má moc přinést světlo z nebe na Zemi a transformovat lidstvo i Zemi do vědomého, dharmického a mírumilovného místa.

Babaji říká: “Techniky Átma krijá jógy, předané mnou a Svámím Vishwanandou, poskytují božské nástroje a Boží milost vést každého, kdo je pevně rozhodnutý cvičit, z temnoty života světských potěšení. Velká je ta duše, která dosáhla stádia, kdy “poklady v nebi” jsou jí bližší, než zlato na Zemi. Átma krijá jóga nabízí “klíč do království Božího”. Ale jak vám Svámí Vishwananda neustále opakuje: “Musíte to opravdu chtít!”

Integrovaní Átma krijá jógy do života

Integrovaní praktik Átma krijá jógy do života může být pro mnoho lidí postupným procesem. Duchovní pokrok studentů je spojen s tím, jak moc praktikují. Musíme však vzít také v úvahu milost Boží, která je faktorem, jenž nemůžeme ovlivnit. Nicméně i krátké cvičení, které je Bohu nabízeno v duchu pokory a odevzdání, nám prospěje víc, než hodiny pyšné a nucené sádhany.

Mám zkušenost, že pomáhá ukázat Bohu, že svoji praxi beru fakt vážně. Tím, že praktikuji každý den, Bohu říkám: “Pane, tady jsem, abych na sobě pracoval a budu se snažit ze všech sil. Jestli se rozhodneš mne podpořit, s pokorou to přijmu, vím, že ty jsi tu šéf a nechám rozhodnutí ve tvých rukách.” Pokouším se cvičit bez ohledu na to, jestli je mi dobře nebo špatně, když je život hezký nebo strašný, prostě praktikuji. Přišel jsem na to, že pravidelnost přináší pozitivní návykový vzorec, který se šíří do všech oblastí mého života – domova, práce i vztahů.

Praktikování Átma krijá jógy pomáhá rozpouštět negativitu a umožňuje mi pomalu se zbavovat veškeré energetické zátěže nazvané karma, která mne drží přilepeného k materiálnímu světu jako lepidlo. Až budu připraven, Boží milost se nade mne snese z nebe a garantuje mi osvobození – tím jsem si naprosto jist. Do té doby budu jen trpělivě čekat, dělat svou sádhanu a budu se snažit neočekávat žádné výsledky.

Při svém duchovním vývoji jsem přišel na to, že je velmi nápomocné zorganizovat si život tak, aby byl uzpůsobený meditaci. Patanjali ve svých Jóga sútrách navrhuje, že musí studenti dovést sebeodříkání a sebedisciplínu k dokonalosti, než budou moci v meditaci uspět. Jiné školy jógy zase upřednostňují praktikování meditace jako první. Má osobní zkušenost je ta, že pomáhá cvičit jógu, zatímco se zároveň snažím moudře přizpůsobit svůj život. Budete-li chtít čekat do doby, než zdokonalíte sebeovládání, můžete na meditaci čekat velmi dlouho. Stejně tak, pokud se budete snažit medítovat při špatném životním stylu (špatná strava, zdraví a špatní přátelé), nebudete se cítit dobře a jen těžko si ho budete užívat.

Přestože je meditace vnitřní záležitostí, i vnější podmínky nám mohou pomoci ve vnitřní transformaci, pokud jsou pozitivní a zdravé. Nečekejte však na to, až bude vše venku dokonalé. Má životní zkušenost je ta, že toto nikdy nenastane. Prostě praktikujte, kdy můžete, před tím, než půjdete do práce, pravidelně během dne provádějte džapu a vyčleňte si trochu času večer, když už nemáte povinnosti v domácnosti.

Staňte se Městským jóginem

Končíme tuto knížečku kapitolou s tímto názvem, který mne napadl v mém nedávném dilematu, týkajícím se duchovního a materiálního světa. Poté, co se mi před dvěma lety narodilo mé první dítě, byl jsem zahrnut stále se zvyšujícími materiálními povinnostmi. Vypěstoval jsem si odmítavý postoj vůči rodinným povinnostem, protože jsem se domníval, že mi brání v praktikování krije, a tedy i v dosažení cíle osvícení. Mé utrpení bylo způsobeno nesprávným vnímáním duchovního a materiálního světa, které jsem od sebe odděloval a připadaly mi neslučitelné. V očích Boha jsou však všechny skutky stejné; jen my je vnímáme odlišně, tak jak vnímáme dualitu světa. Bůh ji však nevnímá. Přebalování plenky

mému synovi či zasvěcování studentů do Átma krijá jógy mohou být oboje skutky, kterými Boha uctívám, pokud jsou Mu nabídnuty se správným postojem.

V knihách je mnoho zmínek o klášterních učitelích, kteří kvůli své duchovní cestě opustili rodiny, kariéru, hmotné statky. Kláštery nejsou pro každého a mnozí z nás spalují karmu v materiálním světě. Je chybou domnívat se, že žití v kláštorech je nějakým způsobem lepší, než žití v domácnosti; na obou cestách je mnoho cenných lekcí k učení.

Babaji si vybral muže jménem Láhirí Mahášaj, aby přinesl krijá jógu zpět světu v roce 1861. Ten i poté, co dosáhnul osvíceného stavu Boží realizace, dál pokračoval v práci účetního na oddělení armádního inženýrství v Britsko-indické vládě. Vybral si život s rodinou, spíše než stažení se do kláštera či jeskyně, a do umění krijá jógy zasvětil mnoho žáků. Láhirí Mahášaj je mnohými považován za jednoho z největších krijá jóginů nedávné doby. Dokazuje, že je možné dosáhnout absolutna, ačkoli zůstaneme v materiálním světě. Jógin je ten, v němž plane touha po Bohu; může být v domácnosti, v kláštře, mužem či ženou. To, co jej činí jóginem, jsou jógové techniky, které cvičí a používá ke svému osvobození.

Jak řekl Babaji ve svém úvodu: Dny, kdy jste se museli odebrat do ústraní do lesa nebo jít na léta meditovat do jeskyně, se ztrácí. Byly nám dány techniky, které můžeme cvičit v materiálním světě. Mnozí z nás mají děti, rodinu a pracují na plný úvazek. Jak tedy máme ještě najít čas k praktikování Átma krijá jógy?

Je pravda, že čas si musíme najít. Bůh nám nemůže pomoci, pokud nejsme naší duchovní cestě oddáni. Disciplína pomáhá. Musíme sádhane obětovat trochu energie, kterou bychom jinak strávili světskými záležitostmi. Opravdu musíme toužit poznat Boha a vydat se kamkoli, abychom svého cíle dosáhli. I jen trocha této jógy

vás o mnoho přiblíží na cestě k realizaci Boha, prostě se co nejvíc snažte. Zbytek je jistý, jestliže máte dosáhnout lotosových nohou Pána v tomto zrození, ať žijete v domácnosti či klášteře, Bůh naaranžuje váš život tak, že se to stane.

Udělal jsem chybu, když jsem si říkal, že začnu praktikovat jógu, až můj syn vyroste, až splatím hypotéku nebo až strávím víc času v Indii. Jenže to už bude příliš pozdě. Čas na cvičení Átma krijá jógy je nyní. Nyní je na ni ten správný čas, a proto se tu teď objevila. Zbavte se odříkavého šatu vašeho srdce, zahodte televizi, vstávejte ráno brzy a cvičte, cvičte, cvičte. Využijte jednoduchý duchovní balíček Átma krijá jógy, který je vám snášen k nohám, spalte karmu nastřádanou během minulých životů, a staňte se s Bohem jedním. Jestli věříte, že se to stane, pak se to stane. Mějte víru, pak svého cíle dosáhnete.

Technika jantry uvědomění

Babaji nám dává obrázek své jantry v kapitole nazvané “Jak tato kniha vznikla”. Také tuto jantru vysvětluje v příloze knihy “V jednotě s Bohem”. Jeho jantra obsahuje posvátnou geometrii a je paměťovou stopou Jeho poslání na Zemi. Pokud byste se chtěli naladit na vibraci Mahávatára Babajiho pomocí této jantry, instruoval mne, abych vám předal následující techniku, která vám se spojením pomůže:

Vytiskněte si poslední stranu této elektronické knihy, na níž jsou dvě Babajiho jantry. Spočítejte si počet pokojů svého domu či bytu a vytiskněte si dostatek kopií, abyste jednu jantru mohli umístit do každého pokoje. Vystříhněte jantru s velkým soustředěním a umístěte ji do každého pokoje na viditelné místo, kamkoli na stěnu, poličku či kus nábytku, který by pro ni byl vhodný.

Bud'te si vědomi energie, kterou tento svatý symbol vyzařuje. Pokaždé, co se na jantru podíváte, si připomeňte, že posvátná geometrie obsahuje Babajiho vibraci,

jež je vyzařována k očištění vašeho širokého okolí. Budete-li mít náladu, můžete si zacvičit “trataku” (zírání bez mrkání) na tento symbol. Pokračujte v tomto cvičení aspoň deset dní a buďte si vědomi toho, že Babaji je zde, stále s vámi a jantry vám pomáhají naladit se na Jeho vibraci. Po deseti dnech se můžete rozhodnout, zda jantry ve svém domě či bytě ponecháte, či je odstraníte. Snažte se prosím nemít žádná očekávání, co se týká výsledků cvičení, prostě jen procitujte a naladte se na tento zážitek a dovolte Babajiho vibraci, aby vstoupila do vaší mysli, těla i duše.

Shrnutí od Mahávatára Babajiho

Všem čtenářům a Vamadévovi, autorovi této elektronické knihy, s pokorou nabízím malé shrnutí:

“Vy, kteří jste připraveni na velký Božský dar Átma krijá jógy , jógy pro duši, posílám svou lásku a požehnání, každému a všem. Jsem navěky s vámi.”

“Vamadévovi, autorovi této elektronické knihy Átma krijá jógy: patříš k mým nejmilejším a nejstatečnějším žákům. Toto si vezmi k srdci: tuto elektronickou knihu, o níž jsem tě požádal, jsi vytvořil s malou pomocí Sváminí Vishwalakshmanandama (Lakšmí) přesně tak, jak jsme si Šrí Svámím Vishwanandou přáli, abys ji prezentoval čtenářům, budoucím studentům Átma krijá jógy i současným učitelům. Co se týče internetu dnešní doby, Svámí Vishwananda a já jsme se rozhodli použít ho k nejvyšším účelům, tedy k dosažení “Internetu uvnitř srdce” lidstva (slovní hříčka, kdy lze “internet” přeložit jako “vnitřní síť”, tedy k dosažení vnitřní sítě v srdcích lidí).

Láhirí Mahášaj, Paramahansa Jógánanda, Šrí Svámí Vishwananda a další, projektovali svou šakti (sílu) do světového názoru a lidských srdcí. Podobně i ti z nás, kteří se společně naladili, dosáhli stejné věci pomocí této elektronické knihy, co se týče prospěchu cvičení Átma krijá jógy, tak, jak ji učí Šrí Svámí Vishwananda a

jím vybraní učitelé Átma krijá jógy.

Zevnitř jsi byl veden mnou i Šrí Svámím Vishwanandou od prvního semínka, tedy myšlenky na stvoření této knihy. Problémy, které se objevili na tvé cestě v rámci tohoto procesu se objevili pro očištění, aby jsi se mohl stát čistým kanálem naší Lásky a Požehnání při její cestě na světové webové stránky.

Čtenáři této knihy se budou potýkat s podobnými situacemi, které zcela individuálně potřebují ke svému očištění, poté, co si knihu přečtou a začnou praktikovat Átma krijá jógu. Je to nutné, ale vůbec nemusíte mít strach, protože Svámí Vishwananda a já budeme s každým čtenářem a každým člověkem, který cvičí Átma krijá jógu, budeme s ním na každém kroku jeho cesty. Vamadévo, příklady svého očišťování, které jsi během tvorby této knihy zažíval, byly vedeny “shora” a slouží k tomu, aby zapálily srdce čtenářů, těch, kteří praktikují Átma krijá jógu i jejích budoucích učitelů. Átma krijá jóga je dar lidstvu, který, pokud jej budete praktikovat, vás dovede k realizaci Boha a Bytí!”

Budu citovat z Bhagavadgíty, kde Pán Kršna pravil: “Hněv rodí klam a klam rodí zmatek v mysli, ze zmatku mysli se ztrácí inteligence. Pokud ta je ztracena, člověk znovu upadá do materiálních statků. Kdo ovládá sám sebe a ubírá se světem se smysly zkrocenými, kdo není spoután láskou ani nenávistí, může obdržet plnou milost Boží.”- Bhagavadgíta(2.63-64)

“Neboť srdce, které jde potulným smyslům v patách, odnáší rozum jako vítr plachetnici. A proto, mocný bojovníku, věz, že ten, kdo zkontroloval své smysly, kdo je odpoutal od světa, má mysl skálopevnou.” - Bhagavadgíta (2.67-68)

Átma krijá může být katalyzátorem, vedoucím lidstvo ke svobodě a ovládnutí smyslů tohoto materiálního světa, též vedoucím její studenty k rozvoji vyšších smyslů a

“královské cestě k Bohu”. Nyní cituji z Bible, kde praví Ježíš Kristus: “Kdo zvítězí, tomu dám usednout se mnou na trůn, tak jako já jsem zvítězil a usedl s Otcem na jeho trůn.” [Tak pravil Ježíš Kristus svému učeníku Janovi v jeho vizi, kterou známe jako Janovo zjevení, kapitola a verš 3:21.]

Cvičení Átma krijá jógy vás povede, stejně jako Kristus, ke trůnu Jeho Otce. Kde se nachází tento trůn? Mí milovaní, tento majestátný trůn na vás čeká i s bezpečím a láskou Božské Matky-Otce Boha, ve vašem vlastním srdci. Jsem znám mnoha a celému světu jako Mahávatár Krijá Babaji, mluvím popravdě... Já jsem obránce celého lidstva.”

Šrí Svámí Vishwananda

Šrí Svámí Vishwananda je duchovním mistrem z ostrova Mauricius. Cestuje po mnoha zemích Evropy, severní Ameriky, Afriky i Asie, aby šířil poselství univerzální Božské Lásky. Jeho duchovní centrum je v německém Springenu. O své duchovní práci říká: “Hlavním pilířem mého poslání je otevřít srdce lidí. Víte, slovo “láska” má v současnosti mnoho významů, takže lidé zapomněli na pravý aspekt lásky, tedy lásku bezpodmínečnou.



A bezpodmínečná láska je to, co změní svět; všechny ostatní druhy lásky mají nějaké očekávání. Jakmile však pocítíte uvnitř svého srdce tuto skutečnou lásku, tato je za všemi očekáváními. Mír může být obnoven jen pomocí této lásky.”

“Átma krijá obsahuje nástroje k transformaci, které dosahují všech úrovní existence: fyzickou, energetickou, intelektuální, emocionální, mentální i duchovní. Navozuje

proměnu, která katalyzuje znovusjednocení omezeného lidského vědomí s Átmá, duší, a tedy spojuje Átmá s kosmickým vědomím. V podstatě je Átma krijá mocnou a potencionálně dobrodružnou cestou, jak dosáhnout kosmického vědomí – Jednotu s Bohem.” (Vyňato z knihy “V jednotě s Bohem”).)

“Budete-li cvičit Átma kriju, stanete se chodícím pozitivním energetickým polem. Kamkoli pak půjdete, bude vaše vibrace i aura ovlivňovat a pomáhat lidem okolo vás. Cvičením Átma krijе vyvíjíte uvnitř sebe kvality, které vás spojují s Bohem.”

–Šrí Svámí Vishwananda

Mahavatar Babaji

Mahávatár Babaji je velkým himalájským jóginem. Babaji vešel poprvé v širší známost v knize Paramhansy Jógánandy, Životopis jógina. Existuje mnoho záznamů, kdy se lidé setkali se zjevem Babajiho jak v Himalájích, tak po celém světě ve snech, meditaci, modlitbách či vizích. Babaji je nesmrtelný a žije již po staletí, možná po tisíciletí. Láskyplně stále pracuje a pomáhá lidem v dosažení smyslu fyzického života – Jednoty s Bohem.



Mahávatár Babaji se v minulosti setkal s osvícenými mistry a dal jim za úkol, aby předali Jeho zprávu o živoucím světle lidem, kteří stále hledají jednotu s Bohem. V současné době se Babaji ještě více zpřístupňuje lidem v domácnostech, zatímco v minulosti se to týkalo hlavně jóginů v jeskyních a žijících mistrů. Mahávatár k lidem přichází mnoha způsoby, včetně internetu, aby skrze pověřené lidi nabídnul svou duchovní práci.

Mahávatár Babaji říká:

“Jsem známý jako Mahávatár Babaji majestátných Himalájí, svatých indických hor, které se tyčí jako věčné sloupy lásky, oddanosti, víry a nekončící Boží vůle po jednotě. Nabídka mé duchovní pomoci je věčně platná, tak jako se velké himalájské hory tyčí v podobě duchovních pilířů lidstva.”

Kurz Átma krijá jógy

Jít na kurz Átma krijá jógy může být záležitostí, která vám změní život. Naučíte se sérii jógových technik jako pránájámu, meditaci, džapu, mudry, ásany, jak otevírat a chránit své čakry, léčebnou techniku a také obdržíte šaktipát. Kurzy se obvykle učí dva až tři dny. Pro další informace ohledně kurzů prosím navštivte webovou stránku:

www.atmakriya.org

Slovníček sanskrtských pojmů

Ásana – pozice těla, ovykle spojovaná s praktikami jógy, často se o ní hovoří jako o “dokonalosti umět klidně sedět”. Také mohou obsahovat pohyby těla či dechové cviky.

Avatár – v hinduismu doslova “ten, který sestoupil”, tedy úmyslné sestoupení božství či svrchovaného Bytí (např. Višnu pro vaišnavisty) na Zemi, nejčastěji se překládá jako “inkarnace”.

Bhakti jóga – jeden druh jógy zmiňovaný v hinduistické filosofii. Jedná se o duchovní praktiku, rozvíjející milující oddanost vůči osobní formě Boha.

Člen domácnosti – člověk, vedoucí rodinný život, který má děti, práci a dům.

Džňána jóga – “cesta poznání”, druh jógy. Džňána znamená poznání.

Jantra – symboly často reprezentující Božství, jsou tvořeny různými tvary – trojúhelníky, obdélníky a kruhy.

Kali juga – temná doba. Poslední ze čtyř období, jimiž svět prochází, cyklus jug je popisován v indických písmech.

Karma – koncept, kdy skutek či akce spouští cyklus akce-reakce nebo zrození a smrt.

Karma jóga – forma jógy založená na učení Bhagavadgíty, posvátného

hinduistického písma v sanskrtu. Existují čtyři cesty vedoucí k realizaci, karma jóga je věda dosažení dokonalosti v činnosti.

Kóše – překládají se jako obaly, dle védské filosofie obaly Átmá či Bytí. Obvykle jsou znázorňovány na těle jako slupky cibule.

Mantra – zvuk, slabika, slovo či skupina slov, jež má schopnost navodit transformaci.

Mudra – pozice či uzávěr; jedná se o symbolickou pozici v hinduismu či buddhismu. Zatímco některé mudry zahrnují celé tělo, obvykle se provádějí pomocí prstů a rukou.

Nádí – podle tradiční indické medicíny a duchovní vědy se jedná o kanály, jimiž proudí energie jemnohmotných těl. Spojují se ve zvláštních intenzivních místech zvaných čakry.

Pránájáma – znamená “prodloužení prány či dechu” nebo přesněji “prodloužení životní síly”.

Prasád – v hmotném smyslu je prasád tvořen procesem dávání a přijímání mezi Bohem a oddaným.

Rádža jóga – královská jóga či královské spojení, také známá jako klasická či aštanga jóga. Zabývá se kultivací mysli pomocí meditace a dalšího dosažení pravdivé skutečnosti a konečného osvobození.

Sat Guru – specifický titul pro osvědčeného mudrce či světce, jehož smyslem života je provádět druhé duchovní cestou, na jejímž konci je realizace Boha.

Sádhana – prostředek k dosažení něčeho, obvykle znamená přeměnu ega pomocí duchovní praxe.

Sahasrára – korunní čakra, umístěná na temeni lebky v lidském těle.

Sattva – jedna ze tří gun, kvalita rovnováhy, harmonie, míru, lásky a štěstí. Jídlo, chování i lidský temperament též může být sattvické kvality.

Šrí Jantra – jantra vzniklá devíti propojujícími trojúhelníky, které obklopují centrální bod (Bindu), spojení fyzického světa a jeho nemanifestovaného zdroje.

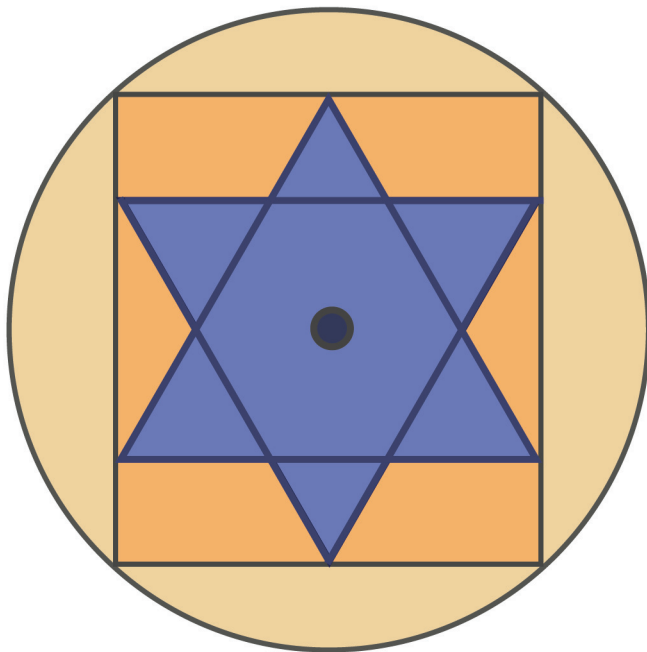
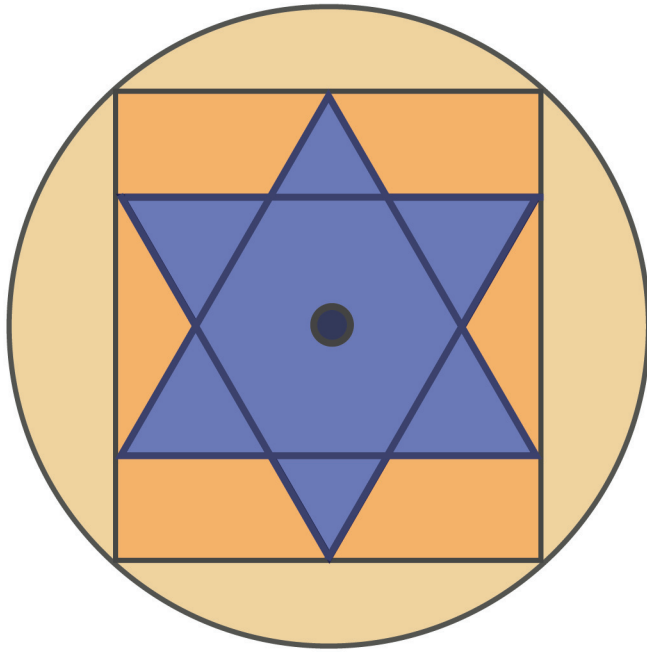
Šušumna nádí – centrální kanál vedoucí podél páteře, spojující šest hlavních čaker.

Tantra – označení, které dali učenci mezináboženskému duchovnímu hnutí středověké Indie v pátém století.

Trataka – zírání na jeden bod bez mrkání.

Védy – rozsáhlé starověké indické texty.

Jantra Mahávatára Babajiho



Asato ma sad gamaya
Tamaso ma jyotir gamaya
Mrutyor ma amritam gamaya

Ved' mne od nevědomosti k pravdě
Ved' mne z temnoty ke světlu
Ved' mne od smrti k nesmrtelnosti

Brihadaranyaka Upanishad, I.iii.28,

