

ANDRÉ VAN LYSEBETH



jóga mysli

V této knize nás autor seznamuje s takzvanými „mentálními obrazy“, které jsou klíčem k meditaci, umožňující nám lépe čelit každodennímu stresu.

André Van Lysebeth
Jóga mysli

ANDRÉ VAN LYSEBETH

jóga mysli

Přeložil
Jindřich Vacek
Argo 2017



Argo, 2017
LE YOGA MENTAL
© Editions Almora, Paris, 2013
Translation © Jindřich Vacek, 2017

ISBN 978-80-257-2072-1 (váz.)
ISBN 978-80-257-2170-4 (e-kniha)

OBSAH

ÚVOD /7 PŘEDMLUVY /9

ČÁST PRVNÍ MENTÁLNÍ OBRAZ /15

1. Klíčová síla: mentální obraz (1) /17
2. Ovládání mysli /27
3. Koncentrace /32
4. Koncentrace – co to vlastně je? /37
5. Nehybnost jako zdroj síly /55
6. Co vidíme bez očí /62
7. Jsi „to“, co vidí (1) /67
8. Jsi „to“, co vidí (2) /72
9. Vše je mysl, vše je v mysli /77
10. Ale kde tedy jsou ty obrazy? /80

ČÁST DRUHÁ MOZEK A MENTÁLNÍ OBRAZ /91

1. Aktivace mozku /93
2. Ten úžasný mozek /106
3. Krásná země snu... /118
4. Dualita „mysl/mozek“ /129
5. Ovládnutí mozku /132

ČÁST TŘETÍ
MENTÁLNÍ OBRAZ: APLIKACE /143

1. Klíčová síla: mentální obraz (2) /145
2. Mentální obrazy: naučte se pomocí mentálních obrazů
manipulovat se svým tělem /153
3. Mentální obrazy, možnosti a návod k použití /157
4. Hypnóza, zbytečná odbočka a proč jsem od ní upustil /162
5. Stručný přehled: tajemný svět snu /173
6. Úžasné schopnosti naší mysli /176

ČÁST ČTVRTÁ
MEDITACE /183

1. *Jóga čitta vrtti niródha* /184
2. Meditace /192
3. Trátak /197
4. Meditovat – proč a jak (1) /205
5. Meditovat – proč a jak (2) /226
6. Meditovat – proč a jak (3) /232
7. Meditovat – proč a jak (4) /239
8. Meditovat – proč a jak (5) /244
9. Guru a žák /251

ÚVOD

Náš otec, André Van Lysebeth, objevil jógu na konci války. Byl to muž činu, a tak hned založil „na zelené louce“, jak se říká, tiskárnu (pracovalo v ní nějakých dvacet lidí). Tištěný materiál se rozvážel na kole, a zatímco časné ráno patřilo jógovým cvičením, večer s jógou seznamoval jiné.

V dubnu roku 1963 se v Ršíkěši setkal se svým Mistrem, Svámím Šivánandou. Ten ho vybídl, aby se pustil do vydávání časopisu: „*Andrew, you must start a magazine.*“ A otec ho také vydával, a to od června až do své smrti v lednu 2004.

Svámí Šivánanda byl také Mistrem řady jóginů, kteří se později proslavili (jako např. Svámí Satjánanda). Časopis *Yoga*, který vycházel po čtyřicet let, pokrýval široké spektrum témat od mystiky až po každodenní život a nezapomínal ani na zdraví. Otec, jenž byl vlastně jediným redaktorem, neúnavně šířil výsledky svých výzkumů a plody vlastních zkušeností. Celkový počet stránek časopisu činil 15 000.

Jsme šťastní a hrdí, že osm let po jeho skonu vám předkládáme výběr dosud nepublikovaných textů.

Vlastně jde o jeho sedmou knihu, protože otec kromě toho, že vydával časopis, uveřejnil šest knih, které se staly klasickými díly. Tyto svazky, vycházející od roku 1967, jsou skutečným „nakladatelským divem“ (jak pravil nakladatel). Byly přeloženy do dvacítky jazyků a počet ve světě prodaných výtisků se odhaduje na téměř dva miliony.

Už první řádky tohoto výběru udávají tón. Otcovi četní příznivci se tu opět setkají s oním učitelem vyznačujícím se jasným a srozumitelným stylem. Ten nás s sebou vezme na bájnou cestu do hájemství jógy myslí. Stejně jako na svých přednáškách a seminářích je vypravěčem a upoutá naši pozornost. Jeho kurzy a přednášky byly vyšperkovány drobnými příběhy, které se staly legendárními.

André Van Lysebeth byl v hloubi duše hathajógin. Hlásal jógu integrální, jógu konkrétního jedince, s jakým se setkáváme ve všedním životě, těla a ducha žijících v nedělitelném celku. Hathajógin ví, že za ásanami je dech, za dechem zas *prána* a mysl a uprostřed Pozorovatel.

Otec věděl, že pěstování jógy je jakýmsi „holistickým“ prostředkem pomáhajícím čelit výzvám moderního života. Byl rovněž člověkem z dobré společnosti, jemuž učarovala spousta věcí. Přiznává se mu, že uvedl jógu na Západ, a také patřil k prvním, kdo pozvali jóginy do Evropy. Podnikl neuvěřitelné množství cest, jen aby napomohl rozvoji jógy.

Tento výbor, první z připravované řady, pojednává o „mentálních obrazech“ jako o klíších k meditaci. Jako o úhelném kameni cvičení jógy vhodném k tomu, abychom lépe zvládali stres světa.

V jednom svém článku náš otec zdůrazňuje: *„Šťastný nebo nešťastný jsem ve své mysli. To ona je příčinou toho, že uspěji, nebo že život promarním. V čem spočívá rozdíl mezi Napoleonem a běžným desátníkem, ne-li v tom, jak používají mysl?“*

Doufáme, že budete tuto knihu číst se stejným potěšením, jaké jsme pocítovali my při výběru článků a sestavování výboru. Čte se jako román a pomáhá nám pochopit jógové myšlení, pokud jde o harmonii spojující živé bytosti, předměty, Zemi a vesmír. Tváří v tvář těmto textům se nám jako první vybaví představy, které slovy vyjádřil Antoine de Saint-Exupéry:

- dobře vidíme jen srdcem,
- to podstatné je pro oči neviditelné,
- tvoji růži činí tak důležitou čas, který jsi pro ni promarnil.

André Van Lysebeth nejenom vypráví, ale také na vědeckých základech vysvětluje, jak to všechno funguje a jak je možné, že my, obyčejní, ale obdivuhodní lidé, pomocí pradávných technik jóginů přimějeme mozek a mysl, aby se otevřely, a odhalíme onen zdroj nevyčerpatelného Života, jímž je síla mysli.

Liliane, Willy, Albert a Luc Van Lysebethovi

PŘEDMLUVY

Uveřejnění díla Andrého Van Lysebetha je nečekaným a vzácným darem pro všechny, komu se dostalo té výsady následovat mimořádné učení největšího Mistra Západu, a pro každého, kdo se ubírá cestou jógy. Andrého učení je jedinečné svou věrností té nejstarší tradici i svým aktuálním, neuvěřitelně moderním poselstvím. Středomořská federace jógy se nesmírně těší z příležitosti, kterou tato publikace skýtá. Očekávají ji všichni naši členové a má zásadní význam pro žáky odborných škol. Tento výbor nám přibližuje nezapomenutelného Mistra.

Wanda Vanni,
prezidentka Federazione Mediterranea Yoga

Pařížské sdružení Jóga – přátelé Andrého Van Lysebetha zvalo každý rok svého Mistra na velký den cvičení, na němž jsme se ve velkém počtu šťastni setkávali kolem něho. Já jsem ho večer vyprovázela na Severní nádraží, odkud zase odjížděl do Bruselu. Opět ho vidím, jak mi ve chvíli, kdy jsme se loučili, říká laskavě, ale s velkou rozhodností v pohledu: „Na shledanou a... hlavně dobrou praxi...“

Když v Paříži pokračujeme ve vzdělávání učitelů jógy, ve středu našeho snažení je myšlenka, kterou nám předal, totiž že „unce praxe má větší význam nežli tuna teorie“.

Jeho učení, dokonale uzpůsobené současnosti, jeho jedinečná metodika vyučování, jeho charisma a jeho etika stále žijí. Rovněž tato publikace má neocenitelný význam pro ještě lepší šíření jeho učení. Jak skvostná iniciativa!

Marie-Rose BARDY,
prezidentka sdružení Jóga – přátelé AVL,
ředitelka Školy jógy AVL (Paříž)

Lidé se často domnívají, že André Van Lysebeth byl především Mistrem ásan, protože z jeho rozsáhlého psaného díla, sahajícího od měsíčníku vydávaného téměř čtyřicet let až po knihy a četné články, vydávající svědectví o dlouhém životě praktikovatele, Mistra a šířitele jógy, největšího úspěchu dosáhla jeho první kniha, *Učím se jógu*. Tato kniha, skutečný bestseller, se rozšířila po celém světě a stejně úspěšně se prodává i po čtyřiceti letech. I nadále je příručkou nejen pro ty, kdo jógu praktikují, ale také pro budoucí učitele jógy, kteří se odborně připravují. Tato příručka názorně osvětluje určitý jógový soubor, zahrnující nejtradičnější a nejklasičtější pozice, kterým ho naučil jeho Mistr Svámí Šivánanda z Ršíkéše, jemuž zůstal oddán po celý život. Velký úspěch knihy *Učím se jógu* způsobil, že čtenáři považovali Andrého jen za učitele ásan, aniž byly řádně oceňovány jak bohatství jím prošlé cesty, tak hloubka jeho učení. Jen ti, kdo ho skutečně poznali během jeho kurzů nebo dlouhých letních seminářů, měli to štěstí, že s ním objevili četné aspekty jógy a z tohoto učení a této zkušenosti učinili pravý poklad.

Odtud také velký zájem o tuto knihu, kterou se rozhodly vydat jeho děti, zejména Willy, jenž byl otci po celou dobu velmi blízký. Nebyl to lehký úkol, ze stovek časopisecky uveřejněných článků vybrat tyto texty, uspořádat je podle témat a dát vzniknout této zcela nečekané knize, odhalující a zhodnocující bohatství četných témat, o nichž André po celý život pojednával a náležitě je tak zviditelňoval. Díky této knize i dalším, jež budou následovat, docházejí uznání zásluhy Andrého, velkého Mistra a šířitele integrální jógy, tantrajógy a zejména hathajógy. Témata, o nichž tato kniha pojednává, jsou nová, nikdy nebyla publikována, a přece mají prvořadý význam pro ty, kdo chtějí poznat, co si André myslel o nejčistších mentálních procesech v životě člověka, a pro ty, kteří si přejí naučit se je deaktivovat, aby uvolnili *čittu*, subjektivní vědomí.

V této souvislosti bych rád jasně ukázal jeden aspekt Andrého učení, jemuž byl ne vždy přisuzován dostatečný význam a který odhaluje jeho velkou vnímavost. Ve své knize *Učím se jógu*

André v souvislosti s ásanami vysvětluje, že „aby určitá pozice byla skutečně pozicí jógovou, musí být prováděna správně, musíme v ní setrvat dlouho, vyloučit zbytečné úsilí a ovládat při tom dech i duševní činnost“. Tato doporučení odhalují, jak moc byl vnímavý ke všem vrozeným potencialitám, které v sobě nosíme. Nikdy nevyzvedával tělesnou činnost pouze z hlediska obratnosti a vždy přikládal velký význam dýchání a duševním schopnostem, přičemž kladl důraz na ovládání dechu a myšlenek při provádění ásany.

Řada článků uspořádaných v této knize pojednává o mentálních obrazech a o rozvoji jistých specifických schopností, jako například o schopnosti vidět bez očí, a poté přechází k chvále nehybnosti jakožto zdroje síly. V deváté kapitole, nazvané „Vše je mysl, vše je v mysli“, André uvádí, že se naučil mít na pozoru před tím, co je pro smysly zjevné – to, že něco viděl vlastníma očima, není nevyvratitelným faktem. Naučil se, že skutečně je protipólem zjevného. Jinými slovy, André klade důraz na představu, která byla vědecky prokázána: veškerá informace pocházející z našich pěti smyslů musí být zpracována mozkiem a reprodukována jako mentální obraz. Je nezbytné naučit se znát svůj vnitřní svět, sestávající z obrazů, pocitů, zvuků, chutí a vůní, charakterizujících vnější svět. Podle Andrého nejde o to, popřít konkrétní vnější svět, ale o to, uvědomit si, že se svému mentálnímu zobrazení v ničem nepodobá. Tento postřeh stojí u základů analýzy, jež postupně vede k pojmu „májá“, tj. iluze, kterou je podle představy védántových filosofů eliminovat, abychom dospěli k pravé realitě.

André se mnohdy zamýšlí nad spánkem: například to, že se pohroužíme do spánku, spontánně spustí stažení smyslů, tj. našich pět smyslů je izolováno, cosi v nás rozhodne, že už nebude naslouchat smyslovým informacím, což nám umožní vstoupit do spontánního stavu pradžjáry. Během meditace jde zprvu o to, vytvořit týž stav stažení smyslů, abychom poté vědomě navázali kontakt s mentálními obsahy, které by mohly být spojeny s nejvýznamnějšími událostmi života, aniž by to bylo považováno za zkoušku vědomí. Nemělo by jít ani o soud, ani o úvahu, ani o hodnocení, ale jen o prosté pozorování doprovázené vnitřním odpoutáním. Během meditace zaujímáme polohu vsedě, abychom se vyhnuli tomu, že bychom – tak jako ve spánku – upadli do aktivace mysli, která by vedla k vytváření snů a nekontrolovaných

snových vidin. Poloha vsedě tedy představuje první překážku: musíme být dokonale nehybní, záda mít náležitě vzpřímená a musíme vyloučit veškeré mikropohyby obličej, rukou a všech částí těla. Nehybnost těla vytváří vnitřní stav charakteristický nepřítomností senzorických stimulací, miliony receptorů v našem těle tak odpočívají. Tento stav se podobá pocitu, který zakoušíme, když máme některou končetinu v sádře a říkáme: „Necítím paži, necítím nohu.“ Představte si tuto nehybnost, jež proniká celým tělem, trpělivě vyloučíte veškeré mikropohyby, postupně vstoupíte do stavu niterného ticha, dech se zpomalí a mentální obrazy stejně jako myšlenky slábnou; pozvolna dosáhnete stavu vědomého ticha a váš mozek už nebude reagovat.

André jasně říká, že v meditaci je nezbytné naučit se úplně odpoutat ode všech smyslových orgánů tak, abychom zavřeli všechny dveře vedoucí do vnějšího světa a omezili zájem o mentální obsahy, za nimiž se neustále nachází vnitřní Pozorovatel, Já, samotná podstata naší existence.

Tato kniha je v podstatě výběrem z Andrého nejtajnějšího učení, které nikdy nešířil ve svých knihách a které představuje jádro, opravdovou hloubku jeho zkušenosti a osobní praxe, skutečně nejintimnější, a tedy nejméně známé.

Pro mne a pro všechny, kdo ho znali, André je a zůstane Mistrem, který od padesátých let dokázal neúnavně pracovat ve službách jógy – oddaně, velkomyslně a upřímně. Se svou prostotou a všemi prostředky, jimiž disponoval, nám předal velmi cenné učení, dostatečně obsírné na to, aby zasahovalo do všech oblastí jógy.

Touto předmluvou bych chtěl vyjádřit Andrému svoji hlubokou vděčnost a zcela prostě mu poděkovat za to, že byl.

Antonio Nuzzo,
viceprezident Federazione Mediterranea Yoga

ČÁST PRVNÍ
MENTÁLNÍ OBRAZ