

# JOGA - ODKAZ PRE ČLOVEKA TRETIETIEHO TISÍCROČIA

Pôvod jogy sa stráca v harapskej kultúre, ktorá prekvitala v údolí rieky Indus už pred päťtisíc rokmi. Nevieť kto je pôvodcom výroku uvedeného v nadpise, ale jogu uznáva čoraz viac odborníkov, psychológov aj lekárov. Joga nie je náboženstvo, je staršia než všetky známe náboženstvá. Nemalo by nás pritom mýliť, že niektoré náboženstvá si jej prvky osvojili. Sú však ľudia neznalí veci, ktorí všetko hádžu do jedného vreca. Joga je učenie seba výchovy seba poznáním, ktoré zahŕňa celú ľudskú bytosť, teda telesné cvičenia, výživu, duševnú hygienu, ovládanie mysle i nadvedomie. Múdrost' káže nezatvárať oči pred poznatkami, ktoré overili tisícročia.

Dnešný človek je stále zameraný na svoje okolie. Nevšima si, čo sa odohráva v ňom samom, žije nezdravo. Joga pristupuje k človeku metodicky, od hrubších zložiek k jemnejším.

Prvou zložkou je takzvané hrubo-hmotné telo. Učíme sa lepšie sa správať k svojmu telu, cvičiť, dýchať, správne sedieť, počúvať jeho potreby, aj ho lepšie živiť.

Energetická zložka je životná energia. Prestupuje telo, ale aj presahuje jeho rozmery, je to aura, ktorú vidia niektorí citlivci. Sú pre ňu určené hlavne dychové cvičenia.

Tretou zložkou je myseľ, obrovská vrstva, ktorá siaha ďalej než telo a energetická zložka. Jogín sa snaží svoju myseľ ovládnuť a poznať, ako sa správa. Pestuje v sebe čisté a ušľachtilé myšlienky a usiluje sa podľa nich žiť. Metódami hlbokého pohľadu do seba poznáva tiež obsahy podvedomia, odtlačky minulosti a zbavuje sa tak nevhodných sklonov a reakcií.

Štvrtou zložkou je nadvedomie, niečo ako intuícia. Vďaka nej tušíme vyšší princíp bytia. Umelcom alebo vynálezcom pomáha dostať nápad akoby z jasného neba. Predchádza tomu však cesta hľadania, príprava mysle na prijatie signálu, ktorý by sa inak nedal zachytiť. Táto zložka je posledná, ktorá sa dá vedome rozvíjať.

Piatou, najvyššou zložkou človeka je jeho duša, ktorej vlastnosťou je blaho, blaženosť. Ak sa cez intuíciu dotkneme toho, že

je niečo, čo nás presahuje, zažívame stav absolútneho pokoja, pocit večnosti. Nedá sa to vypovedať slovami. Slová sú iba noty, napísané na papieri, nie je to ešte hudba. Od tretej zložky je to oblasť koncentračných a meditačných cvičení.

Joga človeku otvára akýsi vnútorný zrak, ktorý ho vedie k duši, ktorú má, ale neuvedomuje si ju. Ak si ju začne uvedomovať, pocíti, že k spokojnosti nepotrebuje bohatstvo, slávu ani moc, stačí mu studnica pokoja v ňom samom. Potom je človek dobrý nie zo strachu zo zatratenia alebo pre sľúbený raj po smrti, ale z vnútornej potreby mravnosti. Získava prirodzenú úctu ku všetkému, čo tu je. Nedokáže vyhodit' dobrú stoličku len zato, že chce krajšiu, vidí v nej kus ľudskej práce, aj ten strom, ktorý jej padol za obeť. Nepotrebuje zákazy, neublíži nikomu a ničomu, má problém zabiť na sebe komára. Vyvrcholením je stav poznania, keď jednoducho človek už nedokáže byť iný a žije čistý život s tým, že to nepokladá za svoju zásluhu, ale za svoje privilegium, je šťastný, že tak môže žiť.

Cesta seba poznania sa nedá prejsť rýchlo. Nájdeme si na ňu čas? Pri dobrej vôli určite. Joge treba venovať nejaký čas, aby sa človek naučil vnímať seba i svet okolo trochu inak. Potom už žije múdrejšie, pracuje, stará sa o rodinu, ale keďže zmenil svoj prístup k životu, nenechá sa strhávať vírmi, získava nadhľad, vníma vyššiu inteligenciu vo všetkom, čo ho obkolesuje. Je to ohromný dar pre človeka.

Čo nás k tomu vedie, keď je také príjemné podľahnúť živočíšnym sklonom: najesť sa a ľahnúť si? Tak to robí každé zviera. Človek je však viac, má schopnosť vlastnou vôľou zvládnuť energiu, ktorú dostal, povýšiť ju. Kedysi dávno si človek začal vyrezávať na drevenicu ornamente, hoci v nej pokojne mohol žiť aj bez nich. Čo ho k tomu viedlo? Božská túžba po kráse, po dokonalosti. Človek má v sebe zakódovanú túžbu formovať hmotu, vtlačiť do nej svoju pečať. Čím dokonalejšie niečo robíme, tým viac uspokojenia nám naša činnosť prináša. Ak by si sochár vzal kus skaly a vyčaril z nej sochu šibnutím čarovného prútika, nemal

by z toho radosť. Radosť má len vtedy, keď do toho vloží svoju tvorivosť a úsilie. V tom je jeho sebarealizácia, zážitok aj sebazpoznanie, jeho vnútorný pokrok. Kto toto nepochopí, môže mať hoci aj milióny, nebude mať pravú radosť zo života a bude hľadať úniky, nepravé cesty.

Keby sme nemali problémy, prestali by sme sa vyvíjať. Všetky nepríjemnosti, ktoré stretávame, majú v sebe aj niečo dobré, poľudšťujú nás. Keby sme boli uzavretí v nejakom priestore, kde by sa nič nepríjemné nedialo, zatuchli by sme ako v stojatej vode. Práve tie ťažké okolnosti, problémy, choroby, vojny, utrpenie, nás tlačia dopredu. Vždy sa však nájdú aj okolnosti, ktoré nám pomáhajú ťažkosti zdolať. Môžu to byť dobrí rodičia, učitelia, priatelia, múdre knižky, hlboká viera.

Snaha zmeniť celý svet alebo spoločnosť k lepšiemu je utópiou. Nemožno otočiť riekku, aby tiekla proti prúdu. Môžeme vybudovať mohutnú priehradu, ale riekku nevrátime. Voda sa nahromadí a napokon všetko zvalí. Nech si tečie svojím korytom, netreba ju meniť, ale môžeme sa pokúsiť spevniť brehy, aby nenarobila škodu. Človek si sám musí hľadať možnosti, aby rieka neškodila, ale nemôže ju nasilu otáčať do protismeru. Tibetský dalajláma raz povedal, že na svete je veľa vecí, ktoré zraňujú. Ostriny sa zvyknú obaľovať kúskom kože, aby neublížili. Nemáme však takú kožu, do ktorej by sme zabalili celý svet. Ak človek zabalí ostrinu, ktorú zabalíť môže, má to takú cenu, akoby zabalil celý svet, lebo urobil to, čo urobiť mohol.

Dôležité je teda uvedomenie si vlastných možností. Uvedomiť si, čo môžem, a naozaj to urobiť a nekritizovať len tých druhých. Jedinou možnosťou je osobný príklad. Každý sme iba kvapkou v mori. Jedna môže byť čistá, druhá špinavá a z nich sa skladá celé more. Musím sa snažiť byť čistou kvapkou, potom bude aj more čistejšie. Špinavá kvapka nemá právo vykrikovať na druhé, aby boli čisté. Každý môže sám za seba. Nesúdiť druhých a sám za seba robiť dobro, pridávať do čistoty mora svoju vlastnú čistú kvapku. Možno si tie špinavšie všimnú, že sa to dá aj inak. Niektoré kvapky samy seba z mora vydeľujú, majú

prisilné ego, a tak nepocítia silu mora, nepochopia, že práve v ňom majú zabezpečenú večnú existenciu. V každom človeku je kúsok božského svetla, niečo veľmi dobré a naše ego je ako cylinder okolo toho svetla. Keď je cylinder čistý, vtedy svetielko z človeka vyžaruje. Keď je začadený svetielko nevidno, silné ego ho neprepustí von. Cylinder sa dá vyčistiť len znútra, každý to musí urobiť sám. Najskôr však musí chcieť, prípadne môže zbadáť že iný cylinder pekne žiari a spytovať sa, prečo tak nežiari ten môj, môže začať na sebe pracovať.

Neraz to býva cesta dosť trnistá. Dav sa vždy usiluje zoťať hlavy, ktoré z neho vyčnievajú, ktoré ľudstvo pohli dopredu, a nikdy to tu nemali ľahké. Žiadnemu kritikovi ešte nepostavili pomník, v pamäti zostávajú tí, ktorí tu niečo spravili, a nie tí, ktorí vykrikovali, ako by sa to urobiť malo.

Jogu často spomína aj staroindický filozofický text Bhagavadgíta, ktorý hrá v indickom prostredí podobnú úlohu ako Nový Zákon v kresťanstve. Vďaka hĺbke myšlienok o spôsobe a zmysle života tento text oslovil ľudí na celom svete. Sú v ňom však isté odlišnosti oproti kresťanskému ponímaniu. Jednou je kolobeh životov, ktorý je prejavom nepretržitej činnosti síl prírody, preto všetko stvorené podlieha zániku a opätovnému vzniku. Uplatňuje sa aj zákon následku činov, nazývaný karma, podľa ktorého sa v prítomnosti prejavujú následky minulosti. Strojcom svojho osudu si je človek sám. Keď odíde po smrti do duchovného sveta, duša vidí, čoho sa v pozemskom živote dopustil, aj čo mohol dosiahnuť, keby bol žil inak. V tom čase vzniká program pre ďalší život, okolnosti v ktorých bude žiť, aby zase pokročil o kúsok ďalej. Podľa tohto učenia sme si zodpovední za svoj osud sami, lebo sme v podstate bytosti stvorené na obraz boží, vďaka čomu máme slobodnú vôľu. Boh do nej nezasahuje, iba nám posielal svojich poslov, ktorí nás poučia, ak sa poučiť necháme. Spory o reinkarnácii sú zbytočné. Jedni tvrdia, že za svoje činy sa budeme zodpovedať pri poslednom súde, druhí, že následky svojich činov si nesieme v nasledujúcich životoch. Z toho niet úniku. Načo spory? Treba žiť čistý život tu a teraz.