

AŠTANGAJOGA

Joga je veľmi obsiahle učenie, ktoré neprehliada dnu zložku ľudskej bytosti, jej životných prejavov. Ponúka možnosti pracovať na sebe všestranne, mnohorakým spôsobom, s ohľadom na osobitosť každého jednotlivca. Výraz aštangajoga znamená osemstupňová joga. Ide v nej o systematický výcvik pozostávajúci z ôsmich disciplín, ktoré sú zoradené tak, aby žiaka viedli k cieľu bez ohrozenia jeho telesného a duševného zdravia. Prirodzene, za predpokladu, žiak dodržiava predpísané inštrukcie.

Pôvod jogy je zahalený rúchom dávnej minulosti. Prispieva k tomu aj okolnosť, že v starovekej Indii sa mnohé múdrosti zachovávali len ústnym podaním. Žiaci sa učili naspamäť celé texty, podobne ako sa my učíme básne. Prvý ucelený písomný materiál o joge spracoval Pataňdžali pravdepodobne v období rokov 300 až 200 pred našim letopočtom. Je to komplex aforizmov, ktoré zahŕňujú metódu výcviku a teoretické objasnenie jej pôsobenia. Text nazýva JOGASÚTRA a dodnes je predmetom štúdia odborníkov, jogistov i jazykovedcov.

Text Jogasútry je rozdelený do štyroch kapitol. Prvá sa zaoberá teóriou kontemplácie - stavom, ktorý vedie k bezprostrednému nazeraniu na skutočnosť bez použitia rozumovej zložky psychiky (samádhi). Druhá kapitola popisuje cestu, prostriedky (joga sádhana), ktoré vedú k dosiahnutiu samádhi, a jej obsahom je okrem iného aj spomínaná aštangajoga. Tretia kapitola sa zaoberá silami (vibhúti), cez ktoré jogista počas výcviku prechádza. Štvrtá kapitola je venovaná vyvrcholeniu úsilia, poznaniu (kaivalja).

Pataňdžaliho učenie sa zakladá na téze, že duchovný základ každej bytosti (átman) je totožný s duchovným základom všetkých bytostí (paramátman). Inými slovami, číre vedomie individua je časťou vedomia univerzálneho, kozmického - je ním.

Cieľom výcviku je dosiahnuť stav číreho vedomia, v ktorom človek spozná svoju totožnosť univerzálnym vedomím. Toto po-

znanie vedie k nastoleniu šťastia, harmónie a k oslobodeniu sa od nevedomosti (mokša).

Osemstupňová cesta výcviku pozostáva z týchto stupňov:

I. stupeň: Psychohygienické poučky o správaní k okolitému svetu (Jama).

II. stupeň: Poučky o zložkách sebvýchovy (Nijama).

III. stupeň: Telesné cvičenie, statické polohy (Ásana).

IV. stupeň: Dychové cvičenia (Pránájáma).

V. stupeň: Odtiahnutie mysle od rušivých vplyvov, ktoré pôsobia na telesné zmysly (Pratjahára).

VI. stupeň: Cvičenie sústredenosti (Dhárana).

VII. stupeň: Cvičenie prehĺbenej sústredenosti, meditácia (Dhjána) - ničím nerušený tok obsahu vedomia.

VIII. stupeň: Stav číreho vedomia, kontemplácia (Samádhi).

Prvé tri stupne aštangajogy (jama, nijama, ásany) sa nazývajú bahiranga sádhana, vonkajšie hľadanie. Nasledujúce dva stupne (pránájáma a pratjahára) sa nazývajú antaranga sádhana (vnútorné hľadanie) a tvoria prechod k posledným trom stupňom (dhárana, dhjána a samádhi), ktoré sa dovedna nazývajú samjama (ovládnutie). Samjama pripravuje myseľ jogína na vstup do najvnútornejších zákutí jeho bytosti, na hľadanie seba a podstaty svojho ja prostredníctvom seba a v sebe. Posledné tri stupne sa nazývajú aj antarátmá sádhana (hľadanie v duši).

Podľa svojej povahy a prirodzenosti je každý človek trochu iný. Preto aj cesta k seba poznaniu nemôže byť pre každého rovnaká. Sú rôzne cesty (márgy), po ktorých možno ísť vpred.

Činorodý človek má možnosť využiť túto svoju vlastnosť a jeho márga je karmajoga (cesta nezištnej práce a povinnosti).

Iný človek môže siahnuť po džňánajoge (cesta rozumového rozlišovania).

Kto je citovo založený, tomu bude asi najlepšie vyhovovať bhaktijoga (cesta lásky a oddanosti k najvyššiemu princípu bytia).

Sú to všetko cesty, ktorými sa dá rozvíjať a pestovať osobnosť človeka. Žijeme v reálnom svete rodiny, práce, povinností a zodpovednosti za svoje činy. Joga nás nemá odvádzať od života, ale naopak, privádzať k nemu. Preto uvedené cesty ponúkajú každému možnosť postupovať tak, aby nepotláčal svoju prirodzenosť, ale ju rozvíjal a využil na sebarealizáciu.

Jogu charakterizuje výrok z Kathopanišády takto:

Ked' sú zmysly utišené, keď myseľ odpočíva, keď prestane vírenie intelektu - potom sa dostaví poznanie, je dosiahnutý najvyšší stav. Táto pevná kontrola zmyslov a mysle sa nazýva joga.

Praktický účinok upokojenia mysle na celý organizmus sa často označuje ako jeho celkové preladenie. Vitálna energia (prána) sa zbytočne nestráca, ale prúdi podľa potreby cez dráhy (nádí) a je cieľavedome využívaná na tvorivé alebo iné ciele.

Celá aštangajoga je pomerne náročná. Mnohí ľudia ani nemajú záujem absolvovať ju celú - chcú si len posilniť telesné zdravie a dosiahnuť duševnú vyrovnanosť. Pre každého človeka z ktorejkoľvek spoločnosti je na dosiahnutie zdravia a pokojnej mysle dostačujúce pracovať len s prvými štyrmi stupňami aštangajogy. Prvé dva stupne vedú k mravnému spôsobu života, telesnými cvičeniami sa ozdraví telo, dychové cvičenia majú mocný vplyv na psychiku.

Zaujímavé je, že súčasne s mentálnym upokojením sa ľudia začínajú väčšmi zaujímať o etické hodnoty, prípadne začínajú lepšie vnímať hudbu a výtvarné umenie, čítajú hodnotnejšiu literatúru a niekedy začnú aj sami tvoriť. No v tomto procese sa stretávajú so spôsobom myslenia a správania konzumne ladeného okolia. Hľadajú odpovede na niektoré otázky, ako sa správať, aký postoj zaujať, ako sa vyrovnáť so skúposťou, požívačnosťou, klamstvom, roz-

krádaním atď. Preto je namieste siahnuť aj po duševnej hygiene.

Prvé dva stupne aštangajogy tu môžu celkom dobre poslúžiť. Sú v úplnom súlade so zásadami modernej psychohygieny. Etické poučky jogy, ktoré sa berú nie ako zákazy a príkazy, ale ako prostriedky na skúmanie postojov a náhľadov na rôzne problémy etického charakteru, sa v našich podmienkach dajú dobre uplatniť.

Už samotné také skúmanie a premýšľanie zvyčajne vedie ku skvalitneniu hierarchie hodnôt človeka a jeho správania. Získava sa tým nielen rovnováha myšlienková a citová, ale podľa celostného chápania človeka sa posilňuje aj telesné zdravie.

Joga nepodceňuje telo. Pripisuje mu vážnosť, dôležitosť a úctu. Duša v zanedbávanom tele je ako vták bez krídiel. Jogín považuje svoje telo za dar, ktorý mu má slúžiť vo všetkých chvíľach života na seba-zdokonaľovanie. Zanedbávanie tela, zmýšľanie o ňom ako o niečom nízkom je zapieranie života. Duševno žije cez telo a potreby tela treba rešpektovať.

Všetko je preniknuté duchovným vedomím. Nikto nie je schopný určiť, kde sa končí telo a začína myseľ a kde sa končí myseľ a začína duša. Preto jogín nezanedbáva telo ani myseľ, ale starostlivo ich opatruje a zveľaďuje. Nepovažuje telo za prekážku alebo príčinu svojich nezdarov, ale za prostriedok pokroku. Práve pomocou tela sa učí prvým krokom v sústredenosti, pestovaniu vytrvalosti, pevnej vôle, sebaovládanu.

Telesnými cvičeniami sa dosahuje zdravie, ale nie je to len holá existencia v zdraví – „zdravé zviera“. Vynaložené úsilie a účinky cvičenia vytvárajú stav rovnováhy telesného a duševného. Znakom plného zdravia je potom pocit vitality, telesnej i duševnej sviežosti a pohody.

Popísať vyššie stupne aštangajogy a niektoré ďalšie duševné cvičenia nie je ľahká vec. Náš jazyk nemá ekvivalentné výrazy, ktorými by sa dali vystihnúť niektoré sanskritské pojmy. Okrem toho sa zabieha do duševných oblastí, ktoré sa slovami ani nedajú dobre opísať. Na pochopenie je po-

trebná prax, vlastná skúsenosť. V joge má prax prvoradý význam.

Ozrejmíme si to na príklade hudby. Sú ľudia, ktorí odmietajú džezovú alebo symfonickú hudbu. Vraj v tom nie je nič pekné, len vrzúkanie. Dá sa vôbec slovami opísať zážitok z hudby? Ak sa niekto o to pokúsi, presvedčí tým pochybovačov? Asi sotva. Slová nemôžu nahradiť zážitok. Ani štúdium teórie hudby nepomôže. Jedine prax. Naučiť sa hudbu vnímať a rozumieť jej. V podobnej situácii sa nachádzajú jogíni, ktorí sa usilujú slovami opísať duševné zážitky získané v stavoch prehĺbenej meditácie. Iba štúdiom ich výrokov nikto nezíska zážitok, poznanie, podobne ako nič nezíska, keď si prečíta chválospevy na hudbu, ktorú nikdy nepočul. Nanajvýš sa tým prebudí záujem a zvedavosť.

Napodiv, nájdú sa ľudia, ktorí napriek tomu, že nemajú s jogovými cvičeniami tohto typu nijaké osobné skúsenosti, zaujímajú postoj kritikov a niekedy označujú jogínov za čudákov a podobne. Pritom je jasné, že právo vyjadriť sa k týmto veciam má jedine človek, ktorý to sám zažil. Vzniká teda situácia, že stanoviská zaujímajú ľudia neznalí veci. Nie je to nič nového v dejinách ľudstva. Prečo to robia? Možno zo strachu, že by museli ustúpiť od vlastných zafixovaných predstáv a názorov. Možno je to pohodlné: nerozumiem tomu, neviem, o čo ide, ale pre istotu to zahluším. Alebo si niekto chce prisvojiť výlučné právo na pôsobenie na myslenie ľudí, čiže prejav totality.

V skutočnosti v joge nejde o šírenie hotových právd, ideí a dogiem. Bez osobnej praxe nemajú žiadne cudzie zistenia a poznatky význam. Ale tomu, kto hľadá a snaží sa vlastným úsilím niekam pokročiť, môžu aj slovné informácie pomôcť lepšie sa zorientovať. Vlastne až keď sa objavia prvé vlastné zážitky, začne človek trochu rozumieť, čo mu chcel ktosi oznámiť slovami.

Jogíni prirovnávajú myseľ k hladine jazera. Človek na nej môže vidieť zrkadliť sa okolitý svet i svoj obraz. Myšlienky sú ako vlny. Čím sú vlny búrlivejšie, tým je obraz skreslenejší. Naopak, pokojná hladina verne zrkadlí okolitú krásu, ba keď je voda priehľadná, možno sa poďívať aj do hĺbky. Pre-

to jogín utišuje svoju myseľ, vlastne vyrovnáva sa s príčinami, ktoré na myseľ pôsobia rušivo, vyvolávajú v nej zmätok.

Podľa Patañdzaliho sú to tieto príčiny:

1. Vjádhi

slabé zdravie a chorľavosť. Telesné zdravie je dôležité pre duševný vývoj, pretože myseľ úzko súvisí s nervovým systémom. Choré telo pôsobí cez nervový systém rušivo na myseľ, a bráni tak hlbšej koncentrácii. Jogín má telo naporúdzi ako prvý nástroj, s ktorými môže čosi robiť. Preto začína s ozdravovaním tela.

2. Stjána

ochabnutosť, nedostatok nadšenia, chuti do práce, bezcieľnosť. Tu je dôležité zbaviť sa otupenosti, zaktivizovať svoj intelekt a nadanie.

3. Samšaja

rozkolísanosť, pochybovačnosť, neistota, nedôverčivosť. Cesta k náprave vedie cez budovanie dôvery v seba i v iných ľuďoch, zavrhovanie podozrievavosti a neustálej pochybovačnosti.

4. Pramáda

necitlivosť, nadradenosť, sebadôležitosť, prípadne ľahostajnosť. Takýto človek si vyberá len to, čo je pre neho príjemné, a postupuje pritom bezohľadne, bez zábran. Pokiaľ sa človek nezjaví takýchto vlastností, nemá veľké šance čosi v joge dosiahnuť.

5. Álasja

lenivosť, pohodlnosť. Možno to prekonať pestovaním pevnej vôle. Každý deň odhodlane plniť svoje predsavzatia, najmä vtedy, keď sa nám nechce.

6. Avirati

túžba po zmyslových pôžitkoch. Jogín sa učí užívať zmyslové pôžitky tak, aby ho neovládli, aby sa nestal ich otrokom, aby si udržal svoje zmysly stále pod kontrolou.

7. Bhránti daršana

nedostatok správnych vedomostí, ilúzia o výlučnej správnosti svojich názorov, presvedčenie o svojej múdrosti.

8. Alabhdva bhúmatva

neschopnosť dlhšej sústredenosti. Je to stav, ktorý síce umožňuje záblesky hlbšieho ponorenia, ale trvajú len chvíľu a nie sú presvedčivé.

9. Anava sthítattva

predčasné ochabnutie. Je to stav človeka, ktorý tvrdým úsilím dospel k istým úspechom v joge, ale ochabol. Tu treba pochopiť, že vytrvalosť musí sprevádzať jogistu aj vo vyšších stupňoch výcviku, že nikdy nemožno poľaviť.

Okrem uvedených príčin neúspechu Patañdžali uvádza ešte ďalšie: bolesť, sklusnosť (úzkosť, obavy), telesnú slabosť (rozochvenosť) a nepravidelné dýchanie. Hlavným prostriedkom na prekonanie príčin neúspechu je podľa neho vytrvalé cvičenie v sústredení pozornosti na jeden bod (princíp). Ale ponúkajú sa aj štyri ďalšie výborné prostriedky proti nepokojnej mysli:

1. Maitrí

priateľská vzájomnosť, jednota, spolupatričnosť. Je to zdroj šťastia tým väčší, čím širšieho okruhu ľudí sa dotýka. Dôležité je neprechovávať zlé myšlienky ani k nepriateľom.

2. Karuna

konštruktívny súcit. Teda nie plané ronenie sĺz, ale súcit spojený s aktivitou na odstránenie utrpenia. Jogín má využiť všetky svoje možnosti telesné, materiálne i psychické na zmiernenie nešťastia iných. Povzbudzuje, pomáha, napráva, čo sa dá. Zamieriava sa na najslabších a na tých, čo to najväčšmi potrebujú.

3. Muditá

radosť z dobrého diela, nech už ho vykonal ktokoľvek. Je to prostriedok, ktorý chráni pred závišťou, zášťou, neprajníctvom a súčasne poskytuje pocit spokojnosti z úspešnej činnosti iných ľudí.

4. Upekšá

nadhľad, nezaujatosť, neutralita, zachovanie si rovnováhy. Ide o to, nenechať sa strhnúť šťastím alebo nešťastím iných, prí-

padne ich dobrými alebo zlými povahovými rysmi.

Naznačili sme si čiastočne, čo je obsahom aštangajogy. Napriek tomu, že je to len časť Patañdžaliho Jogasútry, dosiahlo jej praktické rozpracovanie ohromné rozmery. Predovšetkým je to bohatstvo telesných cvičení, rôznych praktík na prečistenie organizmu a dychových cvičení. Práve táto časť aštangajogy sa stala vo svete veľmi populárnou, najmä pre jej priaznivé zdravotné účinky. Bežne sa pre ňu používa názov joga, hoci aštangajoga je len časťou obsiahleho učenia jogy.

Joga sa dnes právom považuje za kultúrne dedičstvo ľudstva, dedičstvo veľmi živé, hoci pochádza z prastarej Indie. Cvičíme ju pre zdravie, pohodu, ako členovia modernej spoločnosti. Chceme ňou kompenzovať nepriaznivé vplyvy pretechnizovanej spoločnosti a sedavého spôsobu života. Joga nám však môže dať omnoho viac: seba-poznanie a poznanie zmyslu života.

