

POZNÁMKY K JOGASÚTRE

Iste už každý počul slovo *mahárádža*. *Mahá* znamená veľký, *rádža* znamená vládca, panovník. *Rádžajoga* je metóda, ako ovládnuť samého seba. Inými slovami, je to metóda, ako sa ovládnutím svojho nižšieho ja stotožniť so svojim vyšším Ja, so svojou podstatou. Metódu *rádžajogy* stručne a kompletne opísal asi 300 rokov pred našim letopočtom Pataňdžali v diele *Jogasútra*. Vychádzal z toho, že človek je vo svojej podstate duchovná bytosť, ktorá sa na istý čas vtelila do hmotného prostredia, kde veľmi často zabúda na svoju duchovnú podstatu. To isté nám hovoria aj rozličné náboženstvá. Poučenia prichádzajúce zvonka však nie sú dosť účinné, pretože pravé poznanie musí prísť zvnútra. Pataňdžali sa preto nespolieha len na vonkajšie informácie, ale hovorí o tom, ako sa človek vlastným pričinením môže dostať k poznaniu svojej podstaty. Vychádza z toho, že celá hmotná príroda (*prakrti*) je inteligentne sformovaná a udržiavaná vesmírnou inteligenciou, duchom vesmíru (*puruša, átman*). Týmto duchom je prestúpené všetko stvorenie. Vo všetkom je pohyb, vibrácia, energia a inteligencia - duchovná podstata minerálov, rastlín, zvierat aj človeka. Je vo všetkom, vo všetkom je dokonalé usporiadanie. Čím vyššia forma, tým viac duchovna. Až na najvyššej úrovni, teda až človeku, je daná schopnosť poznávať svoju podstatu, prenikať stále hlbšie. A keďže človek sám je tou podstatou, najlepšie ju spozná sám v sebe, nie jej hľadaním mimo seba.

Pataňdžaliho metóda nemá nič spoločného s niektorým náboženským systémom. Je to pomôcka, nie viera. Vznikla dávno pred vznikom hinduizmu, ktorý si z nej kadečo osvojil. Okrem toho časom vznikli aj rôzne sekty, ktoré sa označujú názvom joga. To by nás nemalo mýliť. Uchýľkám sa nevyhlo žiadne učenie. Preto pristupujme k *rádžajoge* tak, ako ju sformuloval Pataňdžali, bez náboženských predsudkov. Berme ju ako pomôcku na všestranné rozvíjanie svojej osobnosti. Aby ste získali približný názor na Pataňdžaliho pôvodný text, uvádzam k nemu niekoľko poznámok a ukážku.

Jogasútra

je základné pojednanie o joge podané formou 195 stručných viet. Isté je, že Pataňďžali v ňom len zhrnul výsledky dlhej predchádzajúcej tradície a vyjadril to, čo tvorí základy jogy. Text je napísaný v sanskrite. Pri jeho preklade treba prekonať tri prekážky: jazyk, štýl a zmysel napísaného.

Jazyk

Sanskritom sa hovorilo v Indii približne v rokoch 2600 pred našim letopočtom. Teraz je to už v podstate mŕtvý jazyk.

Štýl

Každá veta vyjadruje stručne myšlienku, ktorú rozvíjal potom učiteľ. Viacero významov každého slova dalo v priebehu stáročí podnet k vzniku množstva komentárov. Štýl textu je na jednej strane problémom, na druhej strane je prameňom bohatstva myšlienok.

Zmysel

Jogasútra je predovšetkým zrkadlo, otvorený text, žiadny systém, ktorý stačí si prečítať. Je to akoby pozvánka k sebaskúmaniu, k hľadaniu odpovedí na otázky predovšetkým v sebe. Pataňďžali nechce presviedčať, len ponúka námety k skúmaniu seba.

Sútra znamená niť. Jednotlivé vety naväzujú jedna na druhú a sú ako perly na náhrdelníku. *Jogasútra* je teda vodiaca niť jogy. Omylom sa zaužívalo označovať každú vetu ako *sútru* a celé dielo ako *Jogasútry*.

Cieľom jogy je viesť človeka zo stavu rozptýlenosti a vnútorného nepokoja do stavu vnútorného ticha – číreho vedomia. Učí poznávať seba, nevnučuje hotové poznatky a vedomosti. Je to len vyznačenie cesty. Avšak súčasne Pataňďžali ponúka mnoho prostriedkov postupu po tejto ceste, pričom ponecháva voľnosť pri ich výbere. Rešpektuje individualitu každého jednotlivca, jeho okolnosti, nevyžaduje náboženské presvedčenie. Preto joga prežila tisícročia, má a bude mať univerzálny charakter pre celé ľudstvo.

Joga vedie k prebudeniu vnútorného vedomia, potom k jeho zdokonaľovaniu a nakoniec k jeho jemnému vycibreniu. Ak sme bežne zvyknutí žiť v stave rozptýlenosti a zmätkov, tu dochádzame k opačnému stavu, k hlbšiemu uvedomeniu podstaty bytia. Je to cesta praktickej skúsenosti, ktorú nemožno nahradiť vysvetľovaním. Najskôr si vďaka uvedomeniu tela a dychu pripravíme cestičku, ktorou sa časom dostaneme do stavu meditácie. Až potom začne skutočný život s jogou v bežnom živote, v stave trvalej bdelosti. Tento stav môže existovať len ako súčasť života „tu a teraz“.

Uvádzam ukážku niekoľkých výrokov z prvej časti Jogasútry, ktorá sa zapodieva objasnením problémov na ceste k seba-poznaniu:

I/1 *atha joganuśásanam*

atha – tu, tu je, tu máš, teraz, *joga* – stav jednoty bytia, *anu* – učenie prevzaté od predchodcov, *śás* – učiť, *joganuśásanam* – učenie o joge

Teraz buď pripravený, dozvieš sa o stave jednoty tvojho bytia.

Začiatok vety znie ako výzva k úprimnému a vážnemu záujmu o nasledujúce informácie. Lahtikársky prístup, len zvedavosť, púhe filozofovanie sa tu nepripúšťa. Ide o žiaka, ktorý hľadá odpoveď na nezrovnalosti života a chce na sebe pracovať. Len keď je silno motivovaný, potom je pripravený na poučenie. Tradičný učiteľ neprijal ľahostajného a povrchného žiaka. Táto veta nie je len akýsi povinný úvod. V skutočnosti je oveľa dôležitejšia.

I/2 *jogaścittavrttinirodhah*

jogaś – š na konci značí, že slovo je podmetom, ktorého sa týka veta, *cit* – vedomie, *çitta* – globálne vedomie vzťahujúce sa k vonkajšiemu svetu, *vrtti* – vírenie, rozruch, točenie, *çittavrtti* – nestabilita, rozptýlenosť vedomia, *nirodhah* – prerušenie, zastavenie, stíšenie. Koncové h značí, že ide o prísudok slova joga.

Keď ustane rozptýlenosť vedomia, vznikne stav jednoty (joga).

Alebo iná interpretácia výroku:

Keď sa vedomie zbaví rušivých vplyvov, spočinieš v stave jednoty.

I/3 *tadá draštuh svarúpe vasthánam*

tadá – vtedy, tak, tým, *draštuh* – (2. pád od slova *draštar*) – ten kto vidí, svedok, pozorovateľ, *svarúpa* – svoja vlastná podstata, *vasthánam* – ustáliť sa, zotrvať, prejavíť sa.

Vtedy sa pozorovateľ (tvoje pravé JA) ustáli vo svojej podstate.

I/4 *vrttisárúpjamitaratra*

itaratra – ináč, v opačnom prípade, *vrttisárúpjam* – prejaví sa vírenie, nepokoj.

V opačnom prípade sa prejaví vírenie (rozptýlenosť vedomia).

Kľúčovým slovom je *draštar* – pozorovateľ, ktorý je zastretý vírením mysle (*vrtti*). Keď sa myseľ utíši, keď prestane spracovávať podnety z vonkajšieho sveta (uložené v podvedomí, v pamäti, prichádzajúce cez zmysly, alebo ešte len očakávané udalosti), *draštar* sa odhalí a prejaví v svojej podstate, spočinie v nej, v duchovnom centre. *Vrtti* sa prirovnávajú k vlnám na hladine mora, ktoré znemožňujú pozorovateľovi vidieť poklad uložený na dne. Niet slov ani predstáv na vyjadrenie duchovného centra. Je to stav v ktorom sa myseľ vyprázdni od pamätí, chcenia, hľadania, obáv, predstáv, čiže už nezatieňuje, neruší. Všetko je potom len púha prítomnosť, sloboda, číre vedomie. Toto duchovné centrum je vlastne naše pravé JA, onen pozorovateľ – *draštar*. Je našim vodcom, učiteľom, ochrancom a zdrojom pokoja. Podľa úvodných viet *Jogasútry* treba obrátiť pozornosť zvonka smerom dovnútra, k svojmu pravému Ja, lebo vonku ho nájsť nemožno.

Veľkú pozornosť venuje Pataňdžali vedomiu (*čitta*). Treba zdôrazniť, že *čittu* nepovažuje za akéhosi nepriateľa. Nejde mu o zánik vedomia. Ide mu o prekonanie rušivých vplyvov, ktoré zastierajú vedomiu jeho pravú podstatu.

Ukážka prvých štyroch viet s prepisom v sanskrite naznačuje s akými problémami sa stretali prekladatelia. Naznačuje, že nestačí byť len znalcom sanskritu, že na rozlúštenie myšlienok Pataňdžaliho textu je potrebná osobná skúsenosť s jogou.

Prvé štyri vety Jogasútry hovoria, že joga je stav jednoty v ktorom vedomie spočíva vo svojej pravej podstate. Ďalej, že prekážkou je rozptýlenosť, vírenie mysle, že svoju pravú podstatu nevnímame správne z dôvodu rozptýlenosti mysle. V ďalších vetách Pataňdžali popisuje vlastnosti rozptýlenej mysle a rozdeľuje ich do päť druhov. Hovorí, že cestou na prekonanie rozptýlenosti mysle je jej sústavné a vytrvalé cvičenie. Najprv uvádza len úvodné tézy, ktoré v ďalších častiach svojho spisu rozvádza smerom k praktickému použitiu.

Ďalšie výroky uvádzam bez prekladu výrazov v sanskrite:

**I/5 Premeny mysle sú buď príjemné alebo nepríjemné.
Je ich päť druhov.**

Táto veta naznačuje, že myseľ nikdy nie je natrvalo, neustále naladená len príjemne alebo len nepríjemne, len radostne alebo len bolestne. Ďalšia veta konkretizuje druhy rozptýlenosti mysle.

**I/6 Správne poznanie, chybné poznanie, ilúzie,
snenie a pamäť.**

Týchto päť premien mysle prebieha a pôsobí stále a vyvoláva jej rozptýlenosť, takže pozorovateľ v nás (*draštar*, naše pravé JA) sa nemôže ustáliť vo svojej pravej podstate, v správnom poznaní.

**I/7 Správne poznanie pochádza z priameho vnímania,
logického úsudku a zo zaručeného svedectva.**

Priamym vnímaním môžeme správne poznať svetlo a tmu, slanú a sladkú chuť, ale i lásku a nenávisť a podobne. Logickým uvažovaním môžeme z mnohých, opakovane potvrdených skúseností správne odvodiť závery. Správne poznanie môžeme získať aj z výpovede spoľahlivej osoby alebo z hodnoverného textu. Správne poznanie sa netýka hypotéz, predpokladov, domnienok a nedostatočne overených skúseností. Ďalšia veta hovorí o chybnom poznaní.

I/8 Chybné poznanie spočíva v nesprávnom vnímaní a pozorovaní, ktoré sa neopiera o realitu, skutočnosť.

Napríklad palica ponorená do vody sa nám javí ako zlomená. Hrubý povraz v prítmí na zemi si pomýlime s hadom. V duševnej oblasti sa chybné poznanie môže prejaviť v predsudkoch. Napríklad fakt, že India je v podstate hinduistická, môže byť zdrojom predsudku, že joga je formou hinduizmu. Na základe poznania len niekoľkých osôb neraz posudzujeme celú etnickú skupinu z ktorej pochádzajú. Pri chybnom poznaní vždy existuje reálny objekt, avšak je neúplne, nesprávne alebo mylne poznaný. Nasledujúca veta hovorí o ilúzii.

I/9 Formálne správne popísaný jav, ktorý sa neopiera o skutočnosť je vidina, ilúzia.

Ilúzia spočíva na dojmoch, ktoré nemajú oporu v skutočnosti. Vzniká potlačením túžob, želaní a záporných stavov mysle do podvedomia. Odtiaľ sa vynoria vo forme vidín, často v prevrátenej forme. Tak vznikajú ilúzie a vidiny veľkosti, vznešenosti, moci, osobnej viny, prenasledovania a podobne.

I/10 Vírenie mysle v snení je bez objektov, ktoré by sme si uvedomili v bdelom stave.

Sny v spánku prebiehajú pri odpútaní zmyslov od vonkajšieho prostredia, avšak sny rozvirujú myseľ. Snenie býva aj v polobdelom stave, keď si sniaci takmer neuvedomuje okolie.

I/11 Pamäť je spomienka, vybavenie záznamu vedomej skúsenosti.

Svet poznávame skúsenosťou a vždy to spracuje myseľ. Zážitky, skúsenosti a poznatky sa ukladajú do pamäti, odkiaľ sa vynárajú buď úmyselne alebo samovoľne. Vynárajú sa v bdelom stave, v snení i v spánku a spôsobujú nepokoj mysle - vírenie.

Uvedených päť premien mysle, či už sú príjemné alebo nepríjemné, predstavuje onen vír (*vrtti*), ktorý bráni vedomiu splynúť so svojou pravou podstatou. Ďalšia veta hovorí ako vírenie zastaviť.

I/12 Vírenie sa zastaví cvičením odpútanosti.

Keďže vírenie mysle je spôsobené spracovávaním a uchovávaním podnetov z materiálneho sveta, možno ho stlmiť a zastaviť cvičením odpútanosti. Ide o oslobodenie sa od toho, k čomu nás púta ego.

I/13 Kvalita cvičenia spočíva vo vytrvalosti a sústredenosti.

I/14 Stojí na pevných základoch, ak sa robí sústavne dlhodobo a s plnou pozornosťou.

Týmito vetami Patañďžali naznačuje, že podmienky cvičenia vedúce k úspechu sú: trpezlivosť, vytrvalosť, sústavnosť a plná pozornosť.

I/15 Odpútanosť je vedomé zrieknutie sa túžby po pôžitkoch, buď osobne zažitých alebo počutých.

Mámenie materiálneho sveta, ktoré znepokojuje myseľ, môže mať pôvod vo vlastných zážitkoch a v snahe ich zopakovať, prípadne ich ešte umocniť. Môže mať pôvod aj v tom, čo sme len počuli alebo videli a túžime to zažiť tiež. Proti tomu pôsobia silné vplyvy vlastností prírody (*guny*) a zákon *karmy*. Tieto vplyvy sú často dosť zamaskované, takže rušia aj myseľ vyspelých a vzdelaných ľudí. Patañďžali v ďalšej vete naznačuje ako dosiahnuť odpútanosť.

I/16 Dokonalé víťazstvo nad vlastnosťami prírody prichádza cez poznanie svojej duchovnej podstaty.

Odpútanosť nemôže nastať tým, že si násilu zakazujeme veci po ktorých skryte túžime. Dosiahnuť sa dá len tak, že si ako náhradu nájdeme niečo podstatne hodnotnejšie, príťažlivejšie, krajšie, milšie. Hlboké sebazpoznanie vedie k odpútanosti od materiálneho sveta a v konečnom dôsledku pomáha prekonať aj strach zo smrti. Pri nižšej forme odpútanosti sa človek zrieka zmyslových pôžitkov, ale túžba po nich nie je celkom prekonaná. Pri úplnej odpútanosti je prekonaná aj skrytá túžba. Znamená to vyhasnutie nielen túžby, ale hlavne jej zdroja, čiže ega. Odpútanosť prichádza obvykle postupne, nemožno ju nadiktovať. Čo je pre jedného potešením, môže byť bezcenné pre druhého. Závisí to len na úrovni duševnej zrelosti. Odpútanosť však neznamená, že by človek mal prestať užívať plody materiálneho sveta. Nemá im však otročiť. Pataňďžali nespomína meno nejakého božstva, ani žiadny obrad. Je však zrejmé, že človeka považuje za duchovnú bytosť a dáva mu metódu, ako si to uvedomiť. Bez ponúkania spásy alebo zastrašovania. Používa pri tom dva termíny:

Puruša, - najvyššia inteligencia, alebo zvrchované vedomie. *Puruša* má vlastnosti večného bytia a má dokonalú nezávislosť na svete javov, nezávislosť na čomkoľvek. **Íšvara** - označuje *duchovnú podstatu*, ktorá pôsobí v stvorení. Sprostredkuje život, vývoj, zánik, poučenie a múdrosť. Je to súčasť *Purušu*, jeho sila, ktorou pôsobí v svete javov.

Názvy *Puruša* a *Íšvara* nie sú mená indických božstiev. V *Jogasútre* reprezentujú: čistotu, poznanie, lásku, tvorivú inteligenciu.

I/17 až I/20 – druhy samádhi.

Samádhi je stotožnenie sa s Najvyšším Vedomím, kontemplácia. *Samádhi* s obsahom sa dosahuje postupne prechodom od logického uvažovania, cez rozlišovanie hodnôt, a ďalej cez poznanie, že blaho spočíva v príbuznosti JA s *Purušom*. Vedomie v tomto *samádhi* má ešte istý obsah, záchytný bod, se-

mienko opory. *Samádhi* bez obsahu sa dosahuje úplným od-pútaním od vplyvov hmotného sveta a meditáciou na zvrcho-vaný jas *Purušu*. Oproti predchádzajúcemu stavu ide o stav, keď sa vedomie nemá čoho zachytiť, niet opory. Nie je to ve-domie príbuznosti JA s *Purušom*, ale splynutie s ním, neopísa-ateľný stav číreho vedomia.

Ak sa vedomie JA rozpustí v prírodnom objekte, vznikne nižší stupeň *samádhi*. Z tohto stavu sa človek môže ešte vrátiť, ne-došlo k úplnej absorpcii, rozpusteniu JA.

Ak sa vytrvalo, s dôverou, sústredene a pravidelne cvičí, ve-domie JA sa rozpustí samo v sebe, v svojej pravej podstate. To je vysoký stupeň *samádhi*, z ktorého sa už človek nevracia do pôvodného stavu vedomia, dochádza k trvalej zmene osobnosti.

I/21 až I/23 – vynaložené úsilie.

Úsilie cvičiaceho môže byť mierne, stredné alebo mimoriadne. Podľa toho sa dosahuje aj výsledok: mierny, stredný alebo vý-borný. Výborný výsledok možno dosiahnuť aj oddanosťou naj-vyššiemu princípu bytia (*Íšvara pranidhána*) a nechať sa ním viesť.

I/24 až I/29 – O povahe Purušu.

Íšvara je sila *Purušu*. Nedotýkajú sa ho rušivé vplyvy, následky činov, ani skryté sklony mysle. Je to zdroj najvyššej múdrosti, ktorý je od vekov učiteľom dávnych mudrcov. Jeho symbolom je vibrácia, prazvuk AUM. (A = vznik, U = trvanie, M = zánik). Je to jemná forma existencie vesmíru. AUM (ÓM) treba vytrva-lo opakovať a pozorne, citlivo ho vnímať. Tak sa dá vnímať vibrácia celého vesmíru, oceán vesmírnej energie (*prána*). Odstránia sa tým rušivé vplyvy mysle, ktoré bránia obráteniu vedomia k podstate.

I/30 až I/31 – Subjektívne prekážky.

Prekážky sú: chorľavosť, lenivosť, pochybovanie, nezáujem, necitlivosť, nadradenosť, pôžitkárstvo, nesprávne vnímanie,

nesústredenosť a nedostatok vytrvalosti. Ďalšie rušivé vplyvy sú: smútok, obavy, nepokoj a nepravidelné dýchanie.

I/32 až I/39 – Prekonávanie prekážok.

Prekážky možno prekonať sústredením pozornosti na jeden jediný prvok. Mysel sa tiež upokojuje pestovaním priateľstva, súcitu, radosti, nadhľadu a nezaujatosti. Mysel sa tíši aj zadržaním dychu po výdychu. Ďalšia možnosť na upokojenie mysle je zamerať pozornosť na jemné oblasti, napríklad na špičku nosa, na špičku jazyka, stred jazyka, či koreň jazyka, na podnebie, na očné pozadie, na pozadie za čelom, na jemný zvuk, na stred hlavy, alebo uprieť pohľad na vonkajší predmet. Upokojujúco pôsobí aj obrátenie pozornosti do seba, na najvnútornejšie JA, ktorého sa nemôže dotknúť žiadne utrpenie. Pomáha aj pochopenie snov a zážitku zo spánku. Upokojit' myseľ možno vytrvalým sústredením pozornosti na čokoľvek.

I/40 až I/51 – Vlastnosti samádhi.

Číre vedomie je schopné preniknúť neobmedzene cez všetko, od najmenšej čiastočky hmoty až po nekonečno. Kryštálicky vyčistená myseľ sa dokáže transformovať do objektu, do pozorovateľa i do procesu pozorovania súčasne. *Samádhi* pri ktorom sa vyskytuje objekt, jeho názov a jeho význam je hrubšie. V jemnom *samádhi* je objekt vnímaný bez slovných označení, bez zásahu pamäti a žiari len svojou podstatou. Podobne vzniká hrubšia transformácia mysle spojená s otázkou a jemnejšia bez otázky. Transformácia mysle preniká až do najjemnejších prvkov prírody, ktoré sú už nedeliteľné, tzv. pralátky.

Len v ničím nerušenom toku číreho vedomia dochádza k stavu dokonalého jasu a k priamemu poznaniu Najvyššej Skutočnosti. Toto poznanie je odlišné od poznania počutého, alebo odvođeného uvažovaním. Jeho záznamy vo vedomí sú tak mocné, že prekrývajú predchádzajúce záznamy, bránia im uplatniť sa. *Samádhi* bez obsahu sa tak stáva trvalou ochranou mysle pred návratom k sklonom pochádzajúcim zo záznamov minulosti.

Prvá časť *Jogasútry* objasňuje filozofiu jogy, o čo ide. Druhá časť sa zaoberá praktickými otázkami, teda ako na to. Obsahom druhej časti je jogový výcvik, ktorý začína pestovaním duševnej hygieny – *jama* a *nijama*. Potom nasleduje popis telesnej polohy – *ásana*. Pataňdžali cviky a polohy nepopisuje. Za *ásanu* považuje každú polohu tela, ktorá neruší cvičiaceho v sústredenosti. Ďalej sa zapodieva stručne otázkami dýchania – *pránájáma* a odpútaním sa od vplyvu telesných zmyslov – *pratyahára*.

Tretia časť *Jogasútry* sa venuje posledným trom stupňom jogového výcviku: *dhárana*, *dhjána* a *samádhi*, čiže koncentrácia, meditácia a kontemplácia. Hovorí o tom, že ak sa zlejú tieto tri stupne do jedného celku (*samjama*), objavia sa u cvičiaceho mimoriadne schopnosti (*vibhúti*). Vie preniknúť do tajomstiev vesmíru, života, najjemnejších častíc hmoty, vidí a počuje viac, než bežný človek. Záleží na tom, kam zameral svoju pozornosť pri koncentrácii. Hovorí sa tu o nadprirodzených schopnostiach vyspelých jogínov. Zároveň však Pataňdžali upozorňuje, že sú to len sprievodné prejavy vyspelosti, človek by sa nimi nemal nechať uchvátiť, pretože by si tým zahatal cestu k najvyššiemu stavu *samádhi*, k osvieteniu.

Štvrtá časť *Jogasútry* hovorí o vyvrcholení na ceste *jogy*. Je to najvyššie poznanie, osvietenie a oslobodenie (*mokša*, *kaivalja*). Je to prekročenie obmedzeností, ktoré sú charakteristické pre život v tele a v hmotnej prírode. Tí zriedkaví jednotlivci, ktorí prekročili vlastnosti prírody (*guny*), však nenachádzajú vhodných slov na opísanie svojho zážitku.

Cvičiť podľa *Jogasútry* sa nedá, je to len filozofický základ. Avšak jej časť - *aštangajoga*, sa stala predmetom mnohých komentárov. Na jej základe vznikli cvičenia, ktoré majú viesť žiaka k dosiahnutiu cieľa, k *rádžajoge*.

**Celé vaše telo je obsiahnuté vo vašom vedomí,
ale nie celé vaše vedomie je obsiahnuté vo vašom tele.**

(Svámi Ráma)