

G U N Y

Sú ľudia, ktorí chápu jogu len ako dobre prepracovaný zdravotný telocvik. Na vlastnú škodu! Grécky filozof Platón povedal:

**Nepokúšajte sa liečiť telo,
a vynechať z toho dušu.**

Tento výrok presne vystihuje filozofiu jogy, ktorá na prvé miesto kladie oblasť duševnej hygieny. Niektorí učители radšej o tejto oblasti mlčia, možno z obavy, aby niekto nepovažoval jogu za náboženstvo. Niektorí si zasa urobili z jogy výnosný kšeft, a tam sa akosi ťažko dá operovať jogovou etikou zhrnutou v *jame* a *nijame*.

A sú tiež takí, ktorí klamú samých seba. Nahovárajú si, že pomáhajú iným, avšak v skutočnosti sa predvádzajú v úlohe „guru“, ktorý ohuruje ľudí množstvom sanskritských výrazov ap.

Strom sa pozná po ovocí. Títo „učители“ sú stále s čímisi nespokojní, kritizujú iných učiteľov, majú pocit krivdy, pocit neuznania svojich kvalít, a tiež často ich zamestnáva otázka peňazí. Napodiv, skromní učители, ktorí nemyslia na zisk a prestíž, nemajú pocit nedostatku a sú spokojní.

Všetci sme súčasťou prírody a preto podliehame jej zákonom a stále máme dočinenia so svojim egom. Príroda sa v sanskrite označuje výrazom *prakrti*. Dávni mudrci odhalili, že *prakrti* má tri základné vlastnosti – *guny*, ktoré na nás stále pôsobia a zastierajú nám pravú povahu našej podstaty. Pôsobenie zastierajúcich účinkov prírody sa nazýva *mája*. Spomenuté tri *guny* sú: *tamas*, *radžas* a *sattva*.

Dávni mudrci mali vynikajúce schopnosti na triedenie a pomenúvanie pojmov. Takže, trochu si to rozoberme:

Tamas

znamená v preklade temno. Je to vlastnosť prírody, ktorá nás odvádza od poznávania svojej podstaty, zastiera nám ju. Je to svet duchovnej otupenosti, nízkych sklonov a svet živočíšnych pudov. Pôsobí tu zápas o majetok, slávu, prestíž, moc, presadzovanie svojej, osobnosti. Teda všetko iné než skromnosť, pokora, spolupatričnosť, pravdivosť k sebe ap.

Sattva

znamená v preklade svetlo. Je to vlastnosť prírody, ktorá nás láka do duchovného sveta, kde panuje skromnosť, pokora, krása, láska a pravda.

Radžas

znamená v preklade nepokoj. Je to energetická vlastnosť prírody, jej hnacia sila, ktorá nás na jednej strane pobáda do sveta krásy, lásky a pravdy, do *sattvy*, na druhej strane nás vŕahuje do sveta sebeckva, teda do temna, do *tamasu*. *Radžas* je sila spôsobujúca neustále kolísanie človeka medzi *sattvou* a *tamasom*.

Tamas a *sattva* sú sami o sebe *guny*, bez sily. *Radžas* im dodáva energiu na pohyb k *sattve* alebo k *tamasu*. Úlohou jogína je pracovať na sebe, spoznávať samého seba, ako sa pôsobenie *gún* prejavuje v jeho myšlienkach a činoch. Výsledkom má byť oslobodenie sa od pôsobenia *gún*, dostať sa nad ne, vidieť ich akoby z nadhľadu. Kto to dosiahne, ten sa nazýva *gunatíta*, čiže ten, ktorý sa povzniesol nad *guny*. Inými slovami, vymanil sa zo zastierajúceho pôsobenia vlastností prírody (*mája*). Je to oslobodenie sa z pút hmotného sveta. Toto oslobodenie sa nazýva v sanskrite *mókša*.

Putá v hmotnom svete sú tri:

- ⇒ **dharma** (poriadok, zákony)
- ⇒ **artha** (moc, sláva, majetok)
- ⇒ **káma** (zmyselnosť)

Na pochopenie uvedených termínov sa musíme vmyslieť do indického prostredia, ktoré je veľmi náboženské. Ľudia to tam berú ako všeobecné princípy bytia, väčšinou bez ohľadu na to, ku ktorej konfesii sa hlásia.

Gunatíta

je osvietený človek, ktorý prekonaním pôsobenia *gún* vpláva do náručia Najvyššieho (v indickom prostredí je ním *Brahma*), kde už zostáva natrvalo. Hovorí sa tomu vyvnutie v *Brahma*, inými slovami, večný pobyt v duchovnom svete. Znamená to, že dokonca ešte aj za príťažlivosťou *guny sattva*

sa ešte môže skrývať isté ego, že treba prekonať aj príťažlivosť tejto *guny*.

Z toho nemožno usudzovať, že jogín je sebec, ktorý robí všetko pre to, aby sa dostal do náručia *Brahmu* a tam si užíval slasti večného života. Nie je to tak. Už samotný takýto vypočítavý prístup by zahatal jeho cestu. Joga nestraší trestom večného zatratenia, ani neponúka za odmenu nebeské slasti. Ponúka len správnu cestu - *sádhanu* v pozemskom živote **tu a teraz**. Výsledok si nemožno naplánovať, vypočítať, preto sa ním netreba vopred zapodievať, obávať sa budúcnosti, alebo si stavať vzdušné zámky. Prastarý indický spis *Bhagavadgíta* radí viesť čistý život. *Mókšu* si nemožno vynútiť, ani vykšeftovať ako zásluhu. Je to výsledok správneho spôsobu života, *sádhanu*.

Z hľadiska praktického života - **tu a teraz** - majú kľúčový význam *guny*. Ich pôsobenie si môžeme objasniť na príklade svalov, telesných i duševných. V joge nám vždy ide o celého človeka, posilnenie jeho telesných i duševných schopností. Tak ako sa staráme o telesné zdravie, tak treba posilňovať aj psychickú stabilitu človeka, aby bol duševne pevný a pružný, zbavený egoizmu, fanatizmu, zaujatosti a dogmatizmu.

Uplatnenie sily svalov poznáme zo sveta zvierat. Silnejší víťazí. Najmocnejší jeleň poráža svojich sokov a stáva sa pánom stáda, najmocnejší vlk je vodcom tlupy ap. Zo sveta ľudí sa bitka o frajerku už akosi vytráca, avšak súboj svalov sa preniesol do sveta športových zápolení. Stačí si však položiť otázku: koľkí športovci by rozvíjali svoju, silu, rýchlosť a obratnosť, keby nechceli súperiť, keby nad nikým nechceli zvíťaziť, keby netúžili po sláve, prípadne, keby za tým neboli peniaze?

Netreba všetkých športovcov hádzať do jedného vreca. Sú aj takí, ktorí nesúperia s inými, súperia len sami so sebou a tešia sa z dobrých výkonov iných. Austrálski „primitívni“ domorodci, žijúci v púšti, odmietli západný spôsob zábavy - bežať opretek. Nechceli, aby niekto z nich bol posledný, nechceli, aby niekto prehral.

Každý človek nie je rovnako telesne i duševne geneticky vybavený. Prečo by mal byť porazený?

Každé čestné víťazstvo je zaslúžené, lebo sa za ním skrýva pevná vôľa, rozhodnutie, množstvo driny a odriekania. Ale aj k tomu sú potrebné genetické vlohy. Máme právo zahanbiť slabších? V Biblii sa píše:

Kto sa povyšuje, bude ponížený.

Tieto veci by si mal nechať dobre prejsť srdcom i rozumom každý, kto vstupuje na akékoľvek kolbište života. Uvedomiť si motívy svojho konania a k čomu to vedie. Možností je viac: víťazstvo, sláva, peniaze, ukážka výsledkov pevnej vôle, zábava, príležitosť pre agresívnych ľudí k hrubosti... Víno, chlieb a hry? Alebo príspevok k zúšľachteniu ľudstva? Jedna vtipná definícia zlatej olympijskej medaily: „Odmena za vrcholný výkon, de facto úplne zbytočný.“

Príroda nás obdarila pôsobením *gún*. Je to stály, celoživotný proces. *Gunatítu* si možno predstaviť ako človeka, ktorý sa v živote naplno činí, avšak neprivlastňuje si ovocie svojich činov. To ho chráni pred pocitmi, nadradenosti zásluh z úspechov a súčasne nezarmucuje slabších.

Pôsobenie *gún* si môžeme ukázať na príklade. Predstavte si vysokú jablňu, plnú krásneho ovocia. K jabloni prichádzajú dvaja ľudia: jeden zdravý, mocný a pružný, druhý chatrného zdravia, slabý. Prvý sa poľahky vyšplhá na strom a natrhá si najkrajšie ovocie. Druhý sa zmôže len na zbieranie toho, čo opadlo na zem – zväčša nahnité, červivé a otlčené jablká. Keď prvý zlezie zo strumu, môže sa zachovať trojakým spôsobom:

Tamasik – pochváli sa tomu chudákovi so svojim úlovkom, potom sa podíva do jeho košíka a ak tam objaví nejaké nepoškodené jablká, ešte mu ich zoberie. Hlas svedomia sa pokúsi zahlušiť úvahou: „Tak mu treba, nemal sa narodiť ako kripel! Svet patrí mocným!“ V hĺbke duše sa však neoklame, že nekoná správne, že je parazitom.

Radžasik – najprv sa pochváli so svojimi jablkami, potom z nich niekoľko dá tomu chudákovi, aby aj on mal zopár pekných jablík. A zdôvodňuje si to: „Podstúpil som väčšiu námahu, patrí mi viac.“ Ani *radžasik* nemá celkom čisté svedomie a nezastrie to ani racionalizačnou úvahou.

Sattvik – vysype svoje jablká na trávnik, rozdelí ich na dvoje a polovicu dá tomu slabšiemu. Avšak, aby neznižil jeho ľudskú dôstojnosť, požiada ho: „Pozbieraj hnilé jablká, pohrab listie, pokos trávu, skompostuj to, skrátka, sprav, čo je v tvojich možnostiach!“ *Sattvik* neobdarúva bezhlavo, lebo neuvážený dar môže uškodiť, môže naučiť človeka parazitovať na práci iných. Svoj čin nepovažuje za zásluhu, naopak, je vďačný osudu, že má možnosť tak konať.

Príklad s jablkami spadá do materiálnej sféry. Priemerne vyspelý človek s primerane vyvinutým citom pre spravodlivosť sa nachádza niekde medzi *radžasikom* a *sattvikom*. Záleží len na tom, ako chápe lásku k blížnemu. Čím jej má viac, tým viac sa blíži k *sattve*.

V súčasnom svete sa láska k blížnemu prevažne realizuje formou materiálnej pomoci na *radžasickom* príklone k *tamasu*: viac beriem, než dávam, lebo som schopnejší, mocnejší, nadanejší, pracovitejší, mám v živote viac šťastia.

Slovo láska môže celú vec skresľovať, pretože peniaze a hmotné dary sa dajú dávať aj bez lásky, napríklad na umlčanie svojho svedomia, alebo na vytvorenie zásluh. Je to „páchanie dobrých skutkov“.

Preto je užitočné podívať sa na pôsobenie *gún* v nehmotnej oblasti, napríklad na pojem láska. Lásku si nemožno kúpiť, prikázať, vyprosiť, vyhroziť, nemožno ju nahraďovať darom. Láska nepozná žiadne podmienky, nečaká odmenu, uznanie, výhody, niečo za niečo. Ona tvorí najhlbší základ, podstatu každého človeka. Záleží len na tom, ktorá *guna* v nás prevláda, do akej miery si lásku v sebe uvedomujeme a ako sa jej dokážeme otvoriť, alebo ju zastierať.

Tamasik – má lásku v sebe silno zastretú závojom nevedomosti. Pritom však po nej túži a keďže ju v sebe nedokáže nájsť, hľadá ju vonku. Chce byť milovaný, ale sám milovať nevie. Tým, že nevie milovať, trpí nedostatkom lásky. Láska, základný princíp života sa však stále hlási, *tamasika* to znepokojuje. *Tamasik* ju hľadá nesprávne, napríklad v silných vonkajších zážitkoch, v alkohole, drogách ap., lebo tým chce znepokojujúci vnútorný hlas umlčať.

Má trvalý pocit nedostatku lásky a obviňuje z toho svojich blízkych, celú spoločnosť, celý svet, len seba nie. Je to ťažká a bolestná cesta, ktorá niekedy vedie k tomu, že človek nedokáže uniesť svoj život.

Radžasik – vie lásku dávať, avšak len v istom obmedzenom okruhu, napríklad svojim blízkym a priateľom. On sám lásku hľadá hlavne vonku, pretože sám v sebe jej dosť nenachádza. Aj on je znepokojovaný vnútorným hlasom. Ak stojí bližšie k *tamasu*, siaha k alkoholu, pôžitkárskeho spôsobu života, behá po svete, vyhľadáva vzrušujúce situácie, tzv. adrenalínové športy, hazardné hry ap. Ak u neho viac prevláda *sattva*, nachádza uspokojenie v činorodej práci, altruizme, vyhľadáva filozofické diela a duchovné učenia. Stále viac chápe klamnú úlohu ega a snaží sa o seba výchovu a seba poznanie. Jeho cesta väčšinou smeruje k *sattve* a záleží len na jeho pokore, trpezlivosti a vytrvalosti, kam až pokročí.

Sattvik – je láskou naplnený a vníma ju všade okolo seba, preto ju pre seba vonku nehľadá, nevyžaduje. V prítomnosti *sattvika* cítime atmosféru pokoja, mieru a harmónie. On je silný po duševnej stránke, má tzv. „duševné svaly.“ Nemusí nič veľkého a vznešeného rozprávať, stačí jeho pohľad, gesto, úsmev, stačí, že tu je. Jeho jednoduché slová sú účinnejšie, než slová vynikajúceho rečníka. Aj *sattvik* je pod vplyvom *radžasu*, ale *radžas* u neho pôsobí už len ako hnacia sila vedúca čoraz bližšie k poznaniu, málokedy opačne. Blíži sa k prekonaniu vplyvu *gún*. Ak vytrvá, stane sa *gunatítom*.

Rôzne typy ľudí je možné zatriediť podľa toho, ktorá *guna* u nich prevláda. Nikto však nie je výlučne pod vplyvom jedinej *guny*, vždy pôsobia všetky tri. Staroindická Bhagavadgíta uvádza, že všetko stvorené podlieha vplyvu *gún*, dokonca aj svet duchov. Jedine Stvoriteľ nepodlieha *gunám*.

Západná psychológia najčastejšie triedi ľudí do štyroch povahových typov: flegmatik, sangvinik, cholerik a melancholik. To však nič nehovorí o ich hodnotovej orientácii. Naproti tomu triedenie podľa *gún* vychádza z hierarchie hodnôt, ktoré u človeka prevažujú. Podstatnú úlohu v tom hrá *guna radžas*, ktorá je hnacou silou.

Tamas a *sattva* sú pasívne, pohyb k nim spôsobuje *radžas*. Aj v hlbokom *tamase* tlie iskrička *sattvy* a sila *radžas* ho môže k nej nasmerovať, túži po *sattve*. Tu často *tamasík* postupuje násilnícky, křčovito, chce *sattvu* dosiahnuť prehnanou askézou, násilím na sebe, umŕtvovaním sa ap.

Štipka *tamasu* v *sattve* zasa môže spôsobiť, že sila *radžas* človeka vedie k sebauspokojeniu, pohodliu, nadradenosti ap. Tým si pôsobením zákona *karmy* privolá nejaký ten „kopanec“, napomenutie. Keď to pochopí, vráti sa na správnu cestu.

Podľa dávnych mudrcov nikto nie je naveky stratený. Stvoriteľ nikdy neopustí svoje deti a stále im dáva príležitosť na pokrok. Nenúti, ponecháva ľuďom slobodnú vôľu. Keď neprijmú poučenie jeho vyslancov (*avatarov*), keď sa nepoučia z ich slov a posvätných textov, príde na rad bolesť a utrpenie. Všetok vývoj človeka však smeruje k jeho duchovnému vývoju, ale môže to trvať veľmi dlho, celé veky.

Cesta jogy – *sádhana* - jasne vedie k tomu, aby sa z nevedomého človeka stal – Človek Poznania. Učí ho v každej situácii pravdivo pozorovať vplyv *gún*. Vôbec nemusí s nimi bojovať, stačí uvedomovať si ich pôsobenie.

Joga je čisté a nenáboženské učenie, môže poslúžiť komukoľvek. Ak si ju niekto spojí so svojim náboženským presvedčením, môže mu to byť len na osoh. Kto zo zaujatosti a nevedomosti svojho blížneho od jogy odrádza, škodí mu a berie na seba aj zodpovednosť.