

# ÚVOD K JAME A NIJAME

## Sebavýchova a sebazpoznanie

Niekedy sa o joge hovorí ako o filozofickom systéme. To potom zvädza k názoru, že ide o hlásanie hotových právd, slepej viery a podobne. Filozofiou sa totiž bežne rozumie veda o najvšeobecnejších zákonoch, ktorými sa riadi bytie i ľudské myslenie, proces poznania. Tradičná joga však hovorí prevažne o prostriedkoch sebazpoznania na základe vlastnej skúsenosti, empirie. Preto by bolo vhodnejšie považovať jogu za praktickú psychologickú metódu sebazvýchovy poznáním, ktorá na to využíva všetky zložky ľudskej bytosti. Klasická joga síce naznačuje názory o usporiadaní vesmíru, hmoty, myslenia, bytia, ale nevyžaduje nijakú vieru v podobné veci. To bolo súčasťou iných filozofických systémov, ktoré sa vyvíjali súbežne s jogou a niekedy do nej prenikali. V Pataňdžaliho sútrach sú predovšetkým uvedené názory na to, čo človeku prekáža v sebazpoznaní, a ponúkajú sa mu návody, ako prekážky prekonať. Teda hovorí sa najmä o ceste. Zdôvodňuje sa to tým, že hlboké sebazpoznanie vedie k stavu vnútorného mieru a harmónie. K tomuto stavu nedochádza náhle po završení cesty, ale vzniká postupne, je teda súčasťou cesty. Preto nemá význam zaoberať sa vzdialenou budúcnosťou, trpieť v prítomnosti a vytvárať si predstavy o šťastí, ktoré má prísť.

To neznamená, že by si človek nemal robiť plány do budúcnosti v práci, vo vzdelaní, v hospodárskej činnosti alebo i v sebazvýchove. Môže sa tešiť aj na zmyslové pôžitky a pripravovať si ich, ale nemožno si plánovať šťastie. Pokiaľ ide o šťastie, harmóniu, vnímanie bytia, život je nekonečná prítomnosť a kto z nej stále uteká do minulosti alebo do budúcnosti, vlastne ani nežije. Nazeranie do minulosti, plánovanie budúcnosti a myslenie sú potrebné vlastnosti človeka a v mnohom sú mu prospešné. Na druhej strane .mu to však zabraňuje v bezprostrednom prežívaní prítomnosti, v plnom precítení bytia v každom okamihu života, v sebazpoznaní. Ak utekáme od seba, ako môžeme dôjsť k sebazpoznaniu? Joga

ponúka spôsoby, ako sa aspoň čiastočne vrátiť k sebe a pritom si ponechať cieľavedomé myslenie a konanie, ako sa dopracovať k pokojnému a pritom aktívnemu životu. Tak treba chápať filozofiu jogy.

Na sebazpoznanie joga používa v podstate dve metódy:

1. s využitím myslenia (v začiatkoch jogovej praxe),
2. so zastavením myslenia (vo vyšších stupňoch výcviku).

Prvá metóda presadzuje rozumové posúdenie svojich postojov, správania, príčin nepokoja a vedomé formovanie osobnosti na kvalitatívne vyššiu úroveň. Podľa klasika Pataňdžaliho tvorí takýto prístup k sebazvýchove náplň prvých dvoch stupňov výcvikového programu, ktoré sú známe pod názvami **jama** a **nijama**.

*K jame patria neubližovanie, pravdivosť, nekradnutie, zdržanlivosť a nehromadenie.*

*Tieto veľké cnosti nie sú obmedzené spoločnosťou, krajinou, dobou, okolnosťami - majú univerzálnu platnosť.*

*K nijame patria čistota, spokojnosť; sebadisciplína, sebazpoznávanie a stotožnenie so svojou podstatou.*

*(Jogasútra)*

Druhá metóda sebazpoznania je zameraná na odhalenie obsahov podvedomia. Preto je potrebné, aby sa proces myslenia najprv utíšil. Na utíšenie mysle sa využívajú rozličné prostriedky, ktoré však nemôžu byť dostatočne účinné, ak predtým nedošlo k stlmeniu najhrubších porúch, ktorými sa zaoberá jama a nijama. Teda človek by si mal najprv vyriešiť rozumom to, čo je rozumom poznateľné a riešiteľné, a len potom prenikáť do hlbších oblastí psychiky. Takáto cesta sebazpoznania je bezpečná, preto jama a nijama sú hneď na začiatku jogovej cesty.

Skôr než začneme rozoberať jednotlivé časti jamy a nijamy, musíme dôrazne upozorniť, že nie sú to zákazy a príkazy týkajúce sa správania. Akékoľvek vynucovanie

je joge cudzie a neplnilo by účel. Nesmie-  
me si to myliť s náboženskými príkazami.  
Dovolím si tvrdiť, že ono „Miluj blížneho  
svojho ako seba samého!“ je ako príkaz  
nesplniteľný. Milovať sa nedá na rozkaz,  
ani za odmenu, ani pod hrozbou.

Každý človek má o sebe nejakú mienku,  
nejako sa hodnotí. Pohľad na seba nebyva,  
celkom pravdivý. Trochu inak nás vidia iní  
ľudia, ale takisto nemusia mať celkom ob-  
jektívny pohľad. Akí sme teda v skutočnos-  
ti? Keď sa dívame do zrkadla, nevidíme sa  
z profilu a už vôbec si nevidíme zadnú časť  
tela. Ak si postavíme viac zrkadiel pod rôz-  
nymi uhlami, môžeme sa vidieť úplnejšie,  
hoci aj zrkadlá trochu skresľujú. Ale obraz  
je dosť pravdivý, a keď som raz videl, že  
mám jazvu na chrbte, nebudem si už na-  
mýšľať, že tam nie je.

Podobne nám nastavuje zrkadlá i jama  
a nijama. Ide o to, vidieť seba samého čím  
pravdivejšie a nič si nenahovárať. Pravdivý  
pohľad na seba je nevyhnutný a je zákla-  
dom sebavýchovy. Vlastne je to už takmer  
víťazstvo. Potom sa už človek nemusí nútiť  
nejakým byť, niečo hrať sebe i okoliu. Stá-  
va sa iným nenásilne, bez príkazov zvon-  
ka, pretože ho už vedie jeho vnútro, sve-  
domie, ak neklame samého seba.

Dodržiavanie i tých najlepších mravných  
príkazov a pravidiel bez ich prijatia srdcom  
i rozumom nesie so sebou deformáciu  
osobnosti, niekedy i fanatizmus. Teda ak je  
nemožné milovať svojho blížneho na prí-  
kaz, potom by sa z hľadiska jogy musel  
tento príkaz zmeniť na radu:

*Hľadaj v sebe lásku k blížnemu, a keď ju  
objavíš, nepotláčaj ju, ale daj jej slobodu.*

Žiaľ, dejiny ľudstva sú plné ukážok, ako sa  
krásne myšlienky velikánov zmenili v po-  
daní oddaných, ale dogmatických nasle-  
dovníkov na nezmyselné deformovanie ľu-  
dí. Následky sú známe a vidíme ich aj  
v dnešnom svete.

Pamätajme si, že zmena v postojov, myš-  
lienok a správania na základe príkazov,  
hrozieb, nekritického nasledovania nejaké-  
ho systému, nútenia sa, očakávania odme-  
ny a podobne je falošnou cestou. Pravá  
cesta vedie cez sebazpoznanie, vnútorné  
pretavenie sa, hlboké pochopenie.

Patañdzali zhrnul päť hlavných druhov po-  
rušovania vzťahov jednotlivca k okoliu, kto-  
ré sú príčinou zla. Sú to zároveň aj rady,  
ako by sa človek mohol pozrieť na príčiny  
svojho utrpenia, poznať svoje omyly a do-  
siahnúť nápravu. Tieto jeho názory prekra-  
čujú hranice krajín, náboženstiev a vekov.  
Majú trvalú a všeobecnú platnosť.

Všetky poučky jamy a nijamy majú slúžiť  
na to, aby človek upravil svoje správanie  
a neplytval silami na dosiahnutie bezcen-  
ných cieľov. Ľudia vynakladajú obrovské  
množstvá psychickej energie, súc hnaní  
pudovými silami. Keď sa táto energia  
vhodne usmerní a využije, človek dosiahne  
vysoký stupeň duševného pokroku, tele-  
sného zdravia a životnej pohody.

Zdržanlivosť od zmyslových pôžitkov a ne-  
lipnutie na ničom neznamena zmeniť sa na  
vysušeného askétu. Ani telesné cvičenia a  
praktiky nie sú tvrdou drezúrou, ale jem-  
ným narábaním s organizmom a majú byť  
sprevádzané príjemnými pocitmi. Jogou sa  
telo nemá zničiť, ale priviesť k zdraviu, čis-  
tote, kráse, sile a vytrvalosti. V duševnej  
oblasti sa zasa majú vypestovať také  
vlastnosti, aby človek bol platným členom  
spoločnosti, v ktorej žije, a mal vysokú úro-  
veň mravných hodnôt. To sú veľmi vysoké  
ciele, málokto si trúfa ich dosiahnuť, ale ani  
ten najmenší pokrok nie je zbytočný. Všet-  
ko sa započítava do výsledného účtu živo-  
ta. Stará tibetská múdrosť o tom hovorí:

***Aj keby si žil posledný deň svojho  
života, pracuj na sebe, lebo ukladáš  
poklad do pokladnice!***