

# JAMA

## Ahinsá neubližovanie, nenásilie

*Ak je neubližovanie plne rozvinuté, potom sa to potvrdí tým, že v prítomnosti takého človeka sa stráca všetko nepriateľstvo.*

*(Jogasútra)*

Azda najdôležitejšie pravidlo. Ľudia siahajú po násilí zo strachu, slabosti, nevedomosti a z nepokoja. Skrýva sa za tým najmä strach z ohrozenia seba a svojej rodiny, ale niekedy môže byť tento strach dobre zamaskovaný tzv. spravodlivým hnevom, chránením pravdy, mravnosti a podobne. Bojíme sa aj toho, čo nás priamo neohrozuje, ale čo ohrozuje iných. Strach pôsobí na človeka ako zvieracia kazajka. Obavy pred budúcnosťou, stratou zdravia, dobrej povesti, vážnosti, slobody, pohodlia vyvolávajú podráždenosť a hnev. Hnev pôsobí nepriaznivo na myseľ, podryva duševné i telesné sily, bráni vidieť veci pravdivo, múdro, s nadhľadom.

Neubližovanie nemožno stotožňovať s pasivitou, skleslosťou a nezáujmom. Ahinsá je určená na to, aby sa človek učil chápať príčiny strachu, aby strach skúmal a neutekal sa k podrobenosti alebo nevedomosti. Takýmto prístupom sa jogista dopracúva k názoru, že všetky bytosti majú rovnaké právo na život ako on sám, a učí sa úcte ku každému životu. Poznáva zviazanosť svojho života so životom ostatných, celej prírody, celého vesmíru. Neubližovanie nie je neprítomnosť fyzického násillia. Je to stav mysle, v ktorom je zbavená zlosti, zášti a nepriateľstva. A vôbec sa to netýka len toho, čo človek robí, ale predovšetkým toho, čo si myslí a čo cíti. Môže v núdzi aj zabíjať pre potravu alebo pri sebaobrane, ale nemal by sa poddať nenávisti a zlosti.

Tu prichádza na pomoc aj vcítie do polohy inej bytosti. Ľudia radi súdia iných, ale pre seba vyžadujú láskavosť a zmierlivosť. Jogín to praje iným ľuďom a skôr je prísny na seba. Nebojuje proti páchatelovi zla, ale proti zlu samotnému. Nežiada trest, ale nápravu. Vie, že boj proti zlu vedený

bez súcitu a pochopenia smeruje k hrubosti, násilliu a prenáhlenosti. Vytvára sa ďalšie zlo. Na druhej strane len samotný súcit k páchatelovi zla, bez odporu k jeho výčinnom, je úpadok. Takto sa jogín svojím chápaním zla blíži k postoju milujúcej matky, ktorá vie aj potrestať, ale nikdy neprechováva k svojmu dieťaťu nenávisť.

Oslobodenie od strachu a tým aj zlosti je možné za predpokladu, že človek sa usiluje žiť čestne, čisto, statočne. Zavše ho môže na chvíľu pochytiť aj správna zlosť - na seba. Je to vtedy, keď koná nemúdro, keď zlyháva a podlieha slabosti. Také „opláchnutie vlastnej hlavy“ je tu a tam dobré na zlepšenie sebadisciplíny. Ale nemalo by to viesť k násilliu na sebe, k potláčaniu svojej prirodzenosti, pretože potom ide o ubližovanie sebe.

Keď človek začne mechanizmu pôsobenia zlosti rozumieť, rýchlo zistí, že si občas ubližuje aj sám sebe. Vtedy by mal skúmať príčinu, prečo to robí. V opačnom prípade môže preniesť zlosť na seba do svojho okolia, teda začne ubližovať iným alebo i zvieratám, prírode, predmetom. Z násillia voči sebe sa rodí násillie k iným a následky si nakoniec tak či tak odnáša pôvodca.

Samozrejme, predovšetkým nás zaujíma zárodok ubližovania na úrovni zlých myšlienok a nepriateľských pocitov. Nimi sa pripravujeme o vnútornú, rovnováhu, vytvárame si napätie, ktoré nám uberá z duševných síl.

Na otázku neubližovania sa môžeme pozrieť aj z pohľadu svojich skúseností, pomocou ktorých hodnotíme všetky nové zážitky. Iste nám už v živote viackrát ublížili. Počnúc od detských trestov až po intrigy na pracovisku, obvinenia v rodine a podobne. Bolo toho dosť, ale čo si najlepšie pamätáme? Nespravodlivé ublíženia! Všetky oprávnené výprasky, tresty a výčitky upadli do zabudnutia, ale krivdy si pamätáme vari celý život. Máme teda jednoznačnú skúsenosť, že ubližovanie je zlé. Bolia nás nespravodlivé obvinenia, ohováranie, dokonca i nepriateľské pohľady

a gestá. Sme na to priveľmi citliví a chúlolistiví. Vieme, že je to zlé, aj keď sa to deje len na duševnej úrovni. Ba duševné ublíženie býva niekedy horšie ako facka!

Teraz si to porovnajme so svojimi postojmi. Ak my ohovárame, intrigujeme, vrháme zlé pohľady, živíme v sebe zlosť, dostávame sa do rozporu so svojim svedomím. V hĺbke duše cítime, hoci si to nechceme priznať, že si nepočíname čisto, čestne. Živíme v sebe myšlienky, ktoré by sme za nijakú cenu nechceli zverejniť. Inokedy sa s nimi zveríme (len niekomu, obyčajne za chrbtom osoby, ktorej sa týkajú) A tak si vytvárame duševnú biedu. Robíme to, čo sami neznášame. Strácame vážnosť sami pred sebou.

V ľudovej reči sa hovorí:

*Je to dobrý človek. Ani krivého slova z úst nevypustí.*

Indická múdrosť to vyjadruje inak:

*Keď rozprávaš, rozprávaj tak, akoby ti od úst padali kvety.*

Dodajme k tomu, že reč má byť úprimná, preto aj myslíme tak, aby sme v duši mali kvetinový záhon a nie burinu. Zlosť a sklony k ublížovaniu treba v sebe ničiť trpezlivo a vytrvalo. Nejde to ľahko, ale je to vo vlastnom záujme. Podívej sa na zlostných ľudí. Majú životnú pohodu? Sú šťastní? Sú zdraví? Joga nesľubuje nebo, nehrozí peklom. Čisté myšlienky a láskavé srdce sú odmenou hneď teraz a tu.

Keby sa nám podarilo dôsledne dodržiavať len samotnú ahinsu, nepotrebovali by sme nič viac. Hoci ahinsá je hneď na začiatku jogovej cesty, neznamená to, že pokročiť ďalej je možné až potom, keď budeme vedieť žiť úplne bez ublížovania. To by bola pritvrdá požiadavka. Dôležité je, že tak chceme žiť, teda úprimné rozhodnutie zoberať sa ahinsou a v jej duchu usmerňovať svoje postoje. Patañdžali dáva aj návod, ako pracovať na sebe:

*Ak sa chceme zbaviť zlých, rušivých myšlienok, treba v sebe pestovať opačné myšlienky.*

**Všetko chybné konanie, či už sme sa ho zúčastnili, schvaľovali ho, alebo ho spôsobili, pochádza zo skúposti, hnevu alebo klamu. Nech už sú to činy malé, stredné alebo veľké, všetky prinášajú ovocie vo forme bolesti a zatemnenia poznania. Preto je veľmi dobré pestovať opačné protikladné postoje.**

(Jogasútra)

Neublížovanie je základným kameňom všetkých ostatných etických pravidiel, všetky sa dajú z neho odvodiť. V absolútnom zmysle slova neublížovanie vlastne neexistuje. V každom okamžiku naše telo ničí milióny mikroorganizmov, rastliny a zvieratá sú obetované na zachovanie iných životov.

To je iná stránka veci. To je nevyhnutnosť života, ktorá však má byť sprevádzaná súcitom, nie zlosťou. Kto sa zdokonalil v ahinse, pôsobí veľmi dobre aj na svoje okolie. Ľudia sa cítia dobre v jeho spoločnosti, majú snahu zlepšiť aj svoje správanie a postoje. Skrátka, je dobre byť v prítomnosti dobrého.

Staré texty uvádzajú takmer neveriteľné svedectvá o tom, že v prítomnosti dokonalého jogína sa stráca aj nepriateľstvo medzi zvieratami, pretože silou svojej osobnosti preladí celé okolie do súzvuku so svojím duševným stavom.

V jednej indickej poviedke sa hovorí o tom, ako k osamelému jogínovi chodievali ľudia z celého okolia na duševné pookriatie a po radu. Raz tam zavítal aj miestny vládár. Keď videl jednoduchého, chudobného človeka, vzbúrila sa v ňom pýcha a spýtal sa jogína:

„Povedz mi, ako je možné, že ja, ktorému tu patrí všetko, som prišiel k tebe, chudákovi?“

Jogín odvetil:

„Pretože si sluhom môjho sluhu.“

Zadivil a dozvedal sa ďalej vládár:

„A kto je tvojím sluhom, ktorému ja slúžim a ktorému si ty pánom?“

„Moja myseľ,“ uzavrel jogín.

## Satja - pravdivosť

*Dokonalá pravdivosť sa prejaví v následkoch činov, lebo sú na činoch závislé.*

*(Jogasútra)*

Je to požiadavka neklamať, byť pravdivý v myšlienkach, slovách a činoch. Pravdivosť je vysoká mravná hodnota a pri poctivom prístupe neľahko dosiahnuteľná. Láska a pravda sú dva piliere, dve základné tvoriace sily bytia. Nenávisť a lož sú podvracajúce, ničivé sily. Mysel jogína sa vypaľuje od nečistôt v ohni pravdy. Mahátmá Gándhí veľmi veril v pravdu. Jeho heslo „Pravda víťazí“ je blízke celému ľudstvu. Staré jogové texty hovoria, že keď je človek dokonale pravdivý, potom jeho myšlienky a slová sa menia na skutočnosť. Podmienkou seba-poznania je, aby myšlienky, slová a skutky boli založené na pravde. Akákoľvek forma nepravdivosti pôsobí rušivo na myseľ a bráni pokroku v joge. Pravdivosť k iným vedie aj k pravdivosti k sebe a naopak. Kto klame iných, nemôže byť úprimný ani k sebe, nemôže pravdivo poznať seba.

Najčastejšie sa prehrešky proti pravdivosti vyskytujú v reči. Prejavuje sa to viacerými spôsobmi:

- a) priame klamstvo - premyslené luhanie,
- b) ohováranie - rozprávanie vecí, ktoré by sme si nedovolili povedať v prítomnosti ohováranej osoby,
- c) táranie - otravovanie ovzdušia zbytočnými a povrchnými rečami,
- d) nadávky a oplzlé reči - znižovanie dôstojnosti človeka,
- e) výsmech a posmech - premyslené ponižovanie.

Sebakontrola, sebadisciplína sa dá úspešne pestovať práve kontrolou reči, veď reč a myseľ sú úzko spojené. Preto sa odporúča, aby jogista sledoval svoju reč a uvedomoval si, čo hovorí. Platia tu tri pomocné kritériá:

1. Keď chceš niečo povedať, napred uvaž, či je to pravdivé.
2. Ak je to pravdivé, polož si druhú otázku: či je to, čo chceš povedať potrebné.

3. Ak je to pravdivé a potrebné, spýtaj sa ešte, či je to dobré.

Ak je to pravdivé, potrebné a dobré, potom hovor!

Keby mali ľudia vraviť len vtedy, keď je to pravdivé, potrebné a dobré, museli by hovoriť len o tom, čomu rozumejú, a na svete by nastalo podivuhodné ticho.

Tretia podmienka je naoko nelogická: keď vieme o niečom zlom, to máme mlčať? Hovoriť o zle treba, ale bez zloby, konštruktívne, so snahou pomôcť, keď je to užitočné. Možno nahlas premýšľať, analyzovať situáciu, hľadať východiská, ale nevytvárať pritom ovzdušie rozladenosti, depresie, porazenectva. Treba sa vyhnúť situáciám, keď sa stretnú dvaja nespokojenci a začnú si rozprávať o problémoch v práci, v službách, v obchode, o chorobách, nezhodách v rodine, znečistení životného prostredia, náraste civilizačných chorôb... Nič tým nevyriešia, ani nezmúdrejú, ale poriadne sa navzájom otrávia. To je skutočne nielen nepotrebné rozprávanie, ale i škodlivé.

Gándhí tvrdil, že treba odmietať zlé skutky, ale nikdy nemáme útočiť na ich pôvodcu.

Aj humor je dobrý a potrebný - nakoniec v každom vtipe je skrytá nejaká pravda. Humor nemožno pokladať za táranie. Je to korenie života. Humor na vlastný účet je cenná ukážka toho, že človek nie je na seba háklivý, že na seba netrpí, ale ani sa nesužuje pre svoje nedostatky. Problémy berie s istým nadhľadom, ľahko znáša vtipkovanie o sebe aj z úst iných osôb, Teda nie je urážlivý a zakomplexovaný. S takým človekom sa dobre žije, lebo jeho ego je do značnej miery prekonané. Ale aj v humore treba mať cit pre mieru a situáciu.

Mlčanlivosť a uvážlivosť v reči sa vždy považovali za cnosť. Priveľké rečenie je prejavom vnútorného nepokoja. Človek, ktorý nevie byť v mieri sám so sebou, so svojimi myšlienkami, ventiluje svoj nepokoj takmer nepretržitým prúdom reči. Druhých ani nepočúva, len chrlí prúd slov ako z guľometu. Sú aj mlčanliví nespokojenci, tí sa však zožierajú vnútorne. Múdry a pokojný človek pozorne načúva, uvažuje a čo povie, to sedí. To je základ, na ktorom sa rodia čisté,

pravdivé a potrebné myšlienky aj bez úsilného snaženia o ne: Prichádzajú ako inšpirácia z hĺbky duše, ako odmena za pravdivú a čistú myseľ.

Pravdivosť máme v sebe zakódovanú v „priehradke dobra“. Máme svoje skúsenosti. Vždy sa nás v živote dotklo, keď nás niekto podviedol, oklamal. Bolelo to najmä vtedy, keď to urobila blízka osoba, ktorú sme mali radi, ktorú sme si vážili. Ani ten najhorší, ktorý učí deti kradnúť, neznáša, aby oni klamali jeho. Ani najväčší klamár neznáša, keď ho klame manželka. Najhoršie znášajú klamstvo deti od svojich rodičov. Vytvára to v nich rozvrat, stratu istôt, zneváženie milovaných osôb, ich klesnutie z vysokého piedestálu. Nedivme sa potom mládeži, že je taká, aká je. Je obrazom sveta dospelých.

Teda klamstvo si pamätáme ako čosi bolestné, zlé. Ak klameme sami, súčasne si vytvárame aj súd nad sebou. Klesáme vo vlastných očiach, dostávame sa do vnútorného napätia, vytvárame si v mysli nepokoj. Racionalizácia, ospravedlňujúce myšlienky sú len sebaklamom, v skutočnosti rozpor iba zatláčame hlbšie do podvedomia. Tam potom pôsobí rušivo nielen na duševnú pohodu, ale aj na činnosť vnútorných orgánov. To je jeden zo zdrojov psychofyzických chorôb.

Hovorí sa: kto veľa klame, musí si veľa pamätať. Takýto stav mysle nikomu nepridáva na životnej pohode. Lžou získané výhody nemôžu vyvážiť stratu. Z hľadiska pokroku v joge je cesta k sebapoznaniu cez takto zanešvárenú myseľ prakticky zárúbaná. Preto máme byť bdelí, všímať si svoje klamstvá i drobné podvody a poctivo hľadať pravdivú odpoveď na otázku: Prečo klamem? Je to naozaj nevyhnutné? Ak si odpoviete pravdivo, vždy za klamstvom nájdete strach, sebecko - ego ako hora.

Pravdivosť sa dá pestovať. Treba len chcieť a mať trochu statočnosti. Keď nechceme klamať a nevieme povedať pravdu, môžeme mlčať. Začiatocníci, ktorí sa pokúšajú o meditačné cvičenia, často zisťujú, že napriek značnej snahe nedosahujú takmer nijaké výsledky. Príčinou toho je, že myseľ i podvedomie sú zaplienené neprav-

dami, čo zabraňuje sústredenosti. Ak je myseľ prečistená predchádzajúcimi cvičeniami aštangajogy, potom niekoľko minút meditácie prináša viac úžitku ako celé hodiny planých pokusov s nepokojom v hlave. Jogové texty tvrdia, že upevnená pravdivosť prináša dobré ovocie. V takom prípade sa myšlienky jogína uskutočnia rýchlejšie a tak isto netreba dlho čakať na následky činov.

Mnohí ľudia tvrdia, že pravdivosť je luxus, ktorý si nikto nemôže dovoliť. Súčasne však vyrukujú so záplavou nespokojnosti s pomermi na pracovisku, v spoločnosti, v hospodárstve, v rodine. Pochopiť, že to nie je súvislosť čisto náhodná, možno aj bez poučiek jogy. Máme presne to, čo si zaslúžime.

## Asteja - nekradnutie

*Upevnenie sa v nekradnutí -  
to je priblíženie sa k všetkým pokladom.*

*(Jogasútra)*

Tu sa kdeko zaiste pousmeje nad Pataňdžaliho naivitou. Vieme svoje, no nie? Pataňdžali však mal na mysli duchovné poklady a nehovoril, že nekradnutím ich človek získa, ale sa k nim len priblíži.

Iná verzia prekladu tejto sútry znie:

*Ak sme ustálení v asteji, všetky drahokamy  
sa nám samy ponúkajú.*

V tomto prípade by vysvetlenie sútry spočívalo v tom, že dokonalému poctivcovi sa ponúkajú hmotné statky, akoby sám život chcel vyskúšať jeho charakter, schopnosť nepodľahnúť mamonu.

Krádež zaťažuje myseľ, nepridáva na uvoľnenosti, pokoji a schopnosti sústredenia duševných síl.

Naopak, kto kradne, musí byť v strehu, dávať si pozor na prezradenie. Kto nemá hrošiu kožu, čiže vyspelejší človek, neprijemne vníma aj nepatrné krádeže, ktoré iní ľudia za krádež ani nepovažujú. Ide o to, že čím je človek ďalej, tým sú nároky vyššie. Čím sme bližšie k stavu číreho vedomia, tým jasnejšie chápeme, čo je dobro, súcitiť, pravda - a ich protipóly. Pretože vo vesmí-

re panuje prísny zákon rovnováhy, ku každému dobru musí existovať zlo. Ak dobro začneme vnímať v jemnejších odtieňoch, citlivejšie posudzujeme aj zlo. Latka sa posúva čoraz vyššie a čo sa priemernému človeku javí ešte ako mravne bezchybné, to sa vyspelému môže javiť ako poklesok. Pre niekoho je krádežou vylúpenie banky, ale vrece cementu? Prosím vás, veď to robí každý! Nie je to pravda. Sú veľmi vyspelí ľudia, ktorí si nevezmú ani zápalku, a nič im nechýba. Keby aj chýbalo, radšej sa uskromnia, ako by mali kradnúť.

O kradnutí by sa dalo písať veľa. Zvyčajne máme na mysli len veci, predmety, ale kradne sa najmä v duševnej oblasti. Takzvaní „spoluriešitelia“ úloh, ktorí nič nevyriešili, ale zobrali tučné prémie, „spoluautorí“ diel, ktorí nenapísali ani riadok, mzdy a odmeny nepodložené prácou, úplatky ap. Sú nepekne krádeže aj v citovej oblasti. Nájdu sa ľudia, ktorí využívajú to, že ich má niekto rád, a ťažia z toho. Je to citové vydieranie. Ťažké je predstaviť si úroveň ich duševnej pohody.

Skrátka, človek, ktorý si privlastňuje to, čo mu nepatrí, má čo robiť, aby si prekliesnil cestu k sebapoznaniu. Poklady, o ktorých hovoril Pataňdzali, sú pred ním ukryté.

## Brahmačarja - zdržanlivosť

*Zdržanlivosť a sexuálne čistý život postavené na pevnom základe poskytujú telesnú, mentálnu a duchovnú silu.*

(Jogasútra)

Uvedený citát neznamena, že joga od každého vyžaduje stále dodržiavanie celibátu. Pataňdzali zdôrazňuje úzku súvislosť medzi telom, rečou a myslou. Treba rozvíjať všetky zložky osobnosti a starať sa o ne. Niektoré texty dokonca odporúčali manželstvo, lebo tento druh vzťahu pomáha človeku pochopiť, čo to láska je, o aký silný cit ide. Brahmačarja sa rovnako vzťahuje na slobodných i ženatých. Je to stav mysle, chápanie sexuality i úlohy ostatných zmyslových rozkoší. Takmer všetci mudrci a jogíni starovekej Indie boli ženatí. Dôležité je, aby človek zostal v spoločnosti, pracoval, staral sa o rodinu, ale aby pritom neprepa-

dol honbe za zmyslovými rozkošami. Ide teda o racionálne zužitkovanie plodivej sily.

Nemá dochádzať k násilnému potláčaniu prirodzenosti. Ak niekto úplne dodržiava celibát, potom by to mal byť človek, ktorý je naplno zaujatý nejakým svojím dielom. Je to už značne vyspelý jednotlivец, ktorý si uvedomuje jednotu všetkého bytia, takže nepociťuje napätie vo vzťahu k opačnému pohlaviu.

Sexuálna energia má podľa jogy polaritný charakter. Jeden pól je muž, druhý žena. Opačné sa priťahujú, takže pri ich stretnutí dochádza k vybitiu energie. Existuje však polarita aj priamo v jednotlivcovi. Sexuálna energia v panvovom dne (múladhára čakra) tvorí jeden pól a duševné sily v hlave druhý pól. Nasmerovaním sexuálnej energie k hlave sa energia nevybíja navonok, ale dochádza k jej premene. Posilňuje telesné aj duševné sily človeka. Pritom sa plodivá sila nezmenšuje, skôr naopak, pretože došlo k posilneniu organizmu. Preto sa jogínom radilo, aby si chránili sexuálne sily a nevybíjali ich nadarmo.

Pre začiatok je dôležité, aby viedol usporiadaný sexuálny život, pretože časom by sa v zdržanlivosti mal zdokonaľiť. V opačnom prípade by došlo v organizme k rozpornej situácii. Učitelia nezasväcovali žiakov, ktorí viedli nezriadený sexuálny život, do techník prebudenia tzv. hadej sily (kundalíni šakti), nedošlo k rozvráteniu ich osobnosti.

## Aparigraha - nehromadenie

*Upevnenie sa v nehromadení (nevlastnení) vedie k poznaniu princípu zrodu.*

(Jogasútra)

Zbavovanie sa túžby po vlastníctve je vlastne pokračovanie v nekradnutí, posunuté do vyššej polohy. Ak nekradnutie spôsobí priblíženie sa, potom nehromadenie už vedie k poznaniu.

Na pochopenie Pataňdzaliho výroku si treba uvedomiť, akú úlohu hrá vlastníctvo v našom živote, ako ovplyvňuje naše správanie, myslenie a medziludské vzťahy.

Keď sa narodí dieťa, nemá ešte vyvinutý pocit vlastníctva, dokonca ani k vlastnému telu. Zdvihne rúčku, zistí, že ňou môže pohnúť, že je to jeho ruka. V rodine považuje veci za spoločné, ale rýchlo sa učí rozlišovať moje - tvoje. Vedie ho k tomu svet dospelých, kde panuje existenčný boj. Strach z hladu, nedostatku vedie k zabezpečovaniu seba, k nadobúdaniu vecí a majetku. V rámci spoločnosti sa toto zabezpečovanie posúva do roviny boja o moc, kariéru, slávu, nadvládu nad inými. Nie je to teda kradnutie, ale hromadenie istôt, presadenie sa - a môže prebiehať ako čestný konkurenčný boj. Zvyčajne chýba cit pre mieru, rozlišovanie medzi skutočnou potrebou a zbytočným hromadením. Ľudia sa často správajú ako škrečky, ktoré si navláčia do nory mnohonásobne viac, než sú schopné spotrebovať. Ale to sú len škrečky!

V súčasnosti často hovoríme o konzumnej spoločnosti, ale tieto javy vždy existovali a vždy boli predmetom kritiky vyspelých jednotlivcov. Ak žije duševne vyspelé dieťa v takejto škrečkovskej rodine, neznáša to, búri sa, hoci z materiálnej stránky sa má dobre. Neraz z domu dokonca uteká. Je to vzdor mládeže proti nedôstojnej úrovni duševného života dospelých. Sú však aj deti, ktoré sú verným obrazom svojich rodičov a celkom im to vyhovuje.

S príchodom staroby človek zvyčajne múdre, i keď sú prípady tzv. stareckej skúposti. Nahromadené veci napokon začnú človeka gniaviť. Musí im slúžiť, starať sa o ne, udržiavať a chrániť ich. Všetko má, ale cíti, že stojí na mieste, nenachádza uspokojenie. Prichádza k úvahám, že všetko je to márnosť a zbytočné pachtenie. V tejto etape vývoja starý človek zvyčajne už po ničom netúži, viac číta a premýšľa o hodnotách života, a pokiaľ nie je skúpy, začína byť k vlastníctvu ľahostajný, prípadne sa vecí zbavuje. Tak sa postupne vracia do sveta malého dieťaťa, ktoré prišlo na svet nahé a bolo dovedy šťastné, kým ho nezačali trápiť starosti s hromadením.

Hromadenie je teda následok strachu. Pretože strach bráni žiť život šťastne, pravdivo a v pohode, brzdi aj duchovný rozvoj človeka, schopnosť sebapoznania. Preto apa-

rigraha radí žiť skromne, jednoducho, ničiť v sebe žiadostivosť. Seneca povedal:

***Kto sa nevie uskromniť,  
nemôže byť šťastný.***

Skutočne, neskromný človek nikdy nemá dosť. Jedna splnená túžba zrodí desať nových. Z toho vzniká nepokoj, zlosť a agresivita. Treba vedieť zavčas povedať dosť! Veľmi zavčas! Ináč je po šťastí.

Hromadenie v duševnej oblasti sa prirovnáva k oslovi, ktorý na chrbte nesie náklad kníh. Cíti ich ťarchu, ale nič z nich nevie. Je to neduh stáleho hladu po informáciách. Knihy, časopisy, rozhlas, televízia, film nás ustavične zaplavujú množstvom informácií. Čo však z nich využijeme? Dozvieme sa niečo hodnotného, ale namiesto toho, aby sme to prevzali, včlenili do svojho života, hneď to vytlačíme novými informáciami do zabudnutia. Tým narušujeme rovnováhu, ktorá sa v joge tak veľmi zdôrazňuje, t. j. príjem sa má rovnať výdaju. Sú ľudia, ktorí sa obklopujú literatúrou o joge, liečivých bylinkách, správnej výžive, otužovaní... Vedia o tom diskutovať celé hodiny, ale sami so sebou nič nerobia. Tak vyčerpávajú energiu i dni svojho života. Mnoho vedia, ale nič nepoznajú. Vedieť, čo je správne, čo by som mal robiť, je jedna vec - žiť podľa toho, je druhá vec. Poznanie, to nie je sterilná vedomosť, to je život, stávanie sa. Poznanie je autentický, osobný zážitok, za ktorým už nie je potrebné ďalšie presviedčanie, štúdium, viera v cudzie rozumy.

Pataňdzaliho výrok o nehromadení si možno prečítať, pouvažovať nad ním, snažiť sa ho pochopiť. Ale vždy zostane nejaké ale. Skutočnú hodnotu má jedine osobné poznanie. Pokiaľ by v súvislosti s nehromadením vznikli postoje ľahostajnosti k práci, k vytváraniu materiálnych a duchovných hodnôt, bolo by to úplne nesprávne pochopenie aparigrahy. Naopak, treba sa činiť, ale nesebecky, pretože hmotná bieda je takisto prekážkou pokroku. Je to oblasť, ktorá patrí do karmajogy.

Hlavným vlastníctvom človeka je jeho telo, myšlienky a city. Ak prestane lipnúť na sebe, môže sa dozvedieť, čo mal Pataňdzali na mysli vo výroku o aparigrahe.