

NIJAMA

Sauča - čistota

Telo sa chráni čistotou, nedotýkaním sa iných ľudí a predchádzaním infekcií.

(Jogasútra)

Čistotou sa zlepšuje schopnosť poznávania - jednobodovosť mysle, kontrola nad zmyslami a spôsobilosť priamo vnímať svoju podstatu.

(Jogasútra)

V týchto dvoch sútrach Pataňdžali nenecháva nikoho na pochybách, akú veľkú dôležitosť pripisuje zdravému telu. Všestranné udržiavanie telesnej čistoty predpokladá nielen vonkajšie a vnútorné očistné postupy, ale aj správnu voľbu potravy, ktorá by mala zanašať do tela čo najmenej škodlivín. Ďalej sa treba vyhýbať každému zbytočnému kontaktu s telami iných ľudí, ktoré sú možnými zdrojmi nákazy, a vôbec chrániť sa pred infekciami akéhokoľvek druhu.

Tu si treba uvedomiť, že v trópoch sú tieto rady omnoho závažnejšie než v strednom zemepisnom pásme, ale netreba ich podceňovať ani v severských krajinách.

Druhá sútra obsahuje v origináli dvojicu slov sattva - šuddhi, čo znamená čistota toho, čo je v nás, čo je jemné. Sattva je vlastnosť hmotnej prírody, najčastejšie opisovaná slovami svetlo, jas, ľahkosť, harmónia, čistota, duševná poznávací schopnosť. Ďalšie dve vlastnosti prírody sú tamas (temno, nehybnosť a radžas (nepokoj, napätie, pohyb). Sattva teda stojí najbližšie k vyššej duševnej činnosti. Ak je telo znečistené, je tým oslabená aj sattva a prevládajú zložky tamas a radžas. Naopak, prečistením tela sa otvára možnosť vnímať jemné duševné deje, sústrediť pozornosť a odpútať sa od vonkajších rušivých vplyvov.

V niektorých knihách o joge sa hovorí, že šauča je aj pestovanie čistých myšlienok. Z Pataňdžaliho aforizmu to priamo nevy-

plýva, ale ani nie je potrebné to zdôrazňovať, pretože k čistote myšlienok vedú viaceré poučky jamy a nijamy.

Vonkajšia telesná čistota je kultúrnemu človeku prirodzenou vecou. Rovnako i čistenie zubov sa stalo našou dennou potrebou, trvalým zvykom. Jogíni vyvinuli aj ďalšie techniky na čistenie telových dutín, najmä horných dýchacích ciest, tráviacej rúry atď. Sú popísané v adresári Očistné postupy. Pokiaľ ide o výživu, joga hlása návrat k jednoduchej a skromnej rastlinno-mliečnej potrave našich chudobných predkov.

Santóša - spokojnosť

Spokojnosťou sa získa vynikajúci stav šťastia a mieru.

(Jogasútra)

Spokojnosť nie je potláčanie nespokojnosti ani apatia. Je to predovšetkým prijatie toho, čo je nemeniteľne dané, s čím sa nedá nič robiť. Napríklad niekto je nespokojný so svojím pôvodom, farbou očí, výškou postavy, počasím. Je to nezmyselný nepokoj, lebo sa ním nič nevyrieši.

Ostatné druhy nepokoja, ktoré môžeme ovplyvniť, treba skúmať a pochopiť ich príčinu. Existujú ľudia, ktorí si vedia zachovať pokojnú myseľ aj vo veľmi ťažkých situáciách. Sú dôkazom toho, že sa to dá, a je len vecou každého jednotlivca pokúsiť sa odhaliť v sebe podobné schopnosti.

Cesta, ktorá k tomu vedie, je sebaopoznanie, teda nehľadanie príčin nepokoja vonku, ale v sebe. Pataňdžali hovorí v tomto aforizme, ako sa pestovanie spokojnosti prejaví v konečnom dôsledku. Na toto pestovanie do istej miery slúžia aj ostatné poučky jamy a nijamy a vlastne celá aštangajoga. Úspech nemožno dosiahnuť fňukaním, sebaľútosťou, apatiou. Slabosti treba prekonávať a problémy prijímať ako príležitosť na sebaopoznanie a seba výchovu.

Do akej miery sme schopní pozerat' sa na udalosti s nadhľadom? Koľko strachu o seba v nás ešte pretrváva? V čom je príčina? Takéto skúmanie už samo osebe vytvára zvláštny stav, keď problémy akosi blednú, nepriateľské okolnosti sa berú ľahšie, s menším emotívnym podfarbením, a teda múdrejšie.

V okamihu rozčúlenia, smútku, urážky, akéhokoľvek náporu vám pribehne na pomoc vnútorný pozorovateľ, ktorý akoby nezaujato skúmal váš plač, smiech, ľútosť, bolesť. Pozorujte chvíľu svoje počínanie s istým odstupom, nenechajte sa strhnúť samotným problémom, ale skúmajte svoju reakciu a o chvíľu bude po plači. Niektorí jogíni sú dokonca vďační za takéto skúšky. Keby ich nebolo, na čom by kultivovali svoj charakter?

Človek s takýmto prístupom k seba výchove sa na prvý pohľad môže javiť svojmu okoliu ako vlažný alebo i chladný. Nerozčuľuje sa, neuráža sa, alebo ak áno, tak len na pár sekúnd. Na nikoho sa dlho nehnevá, ale neprepadá ani bezuzdnej zábave. Vnútorne však všetko citlivo vníma, len to vidí trochu ináč.

Indovia hovoria, že človek západného typu je navonok plný žartov, veselosti, šarmu a vnútri má smútok, prázdnotu. U nich je to často naopak. My sme zvyknutí prejavovať svoje emócie potleskom, hĺkaním, výkrikmi, piskotom a podobne. Pritom neraz vidíme, že po skončení vynikajúceho koncertu alebo divadelného predstavenia ľudia ostanú ešte chvíľu ticho sedieť a až potom sa rozľahne potlesk. Je to odmena účinkujúcim, ale tak trochu aj rozbitie, prerušenie trvania zážitku. Možno raz príde čas, keď diváci ticho vstanú, poklonia sa hercom a mlčky odídu. Aj teraz sa nájdú takí návštevníci predstavení. Herci to asi chápu. Napokon stačí sa pozrieť do očí publika a hneď sa pozná aj bez potlesku, aký bol zážitok. Oči prezradia viac než potlesk. Búrlivé vonkajšie prejavy citových zážitkov nie sú prejavom ich hĺbky, ale naznačujú skôr „slabé nervy“. Hnev sa odreagúva kopnutím, šmarením niečoho, roztrieskaním predmetu, napadnutím inej osoby. Pri

nešťastí je to splasnutie dľaňami, zalamovanie rukami, kvílenie. Radosť sa prejavuje poskakovaním, tleskaním ap. Vždy ide o to, že človek nevie v sebe čosi udržať, musí zážitok akosi odreagovať a tým oslabiť. Typické je to u hysterických osôb, ktoré aj na slabé podnety reagujú silnými výrazmi (fantastické, nesmierne, ohromné, kolosálne) alebo inými neprimeranými prejavmi.

Skutočne hlboko prežité, silné citové zážitky vôbec nemusia byť sprevádzané vonkajšími prejavmi. Veľký žiaľ, veľká radosť, veľká láska bývajú nemé. Všetko, čo je naozaj veľké, prebieha v tichosti. Nie je to potláčanie vonkajších prejavov, ale hlboké precítenie toho, čo prebieha, bez odreagovania sa iným spôsobom. Tak treba chápať aj santóšu jogínov.

Tapas -sebadisciplína

Sebadisciplína čistí telo aj myseľ a vedie k dokonalosti.

(Jogasútra)

Slovo hatha má viacero významov. Preložiť ho možno aj ako silu, ohnivosť, nátlak. To znamená, že hathajoga je joga sily, ohnivosti, prinútenia sa. Nie je to však znásilňovanie organizmu. Spis Šiva Samhitá uvádza, čo prospieva a čo nepospieva výcviku v joge:

prospieva	neprospieva
odvaha, statočnosť	prejedanie sa
vytrvalosť	nadmerná námaha
správne rozlišovanie poznatkov	plané reči, táravosť
dôvera	pripútanosť k reholi, (predpisom)
nepripútanosť ku skupine	vrtošivosť, nestálosť, výlučne mužská spoločnosť

V Bhagavadgíte je na mnohých miestach uvedené, akú vysokú hodnotu má sebadisciplína. Napríklad :

Kto je striedmy v jedle, radovánkach, kto pozná mieru vo všetkom počínaní a je umiernený v spánku i v bdení, sebadisciplínou odstráni všetky svoje utrpenia.

Za najdokonalejšieho muža disciplíny je pokladaný ten, kto v súlade s ja pozerá na blaho i strasť rovnako.

Tapas je horlivosť a vytrvalosť za každých podmienok. Človek musí byť na seba náročný, prísny, inak sa k ničomu nedopracuje. Životopisy významných ľudí - umelcov, športovcov, vedcov - o tom hovoria jasne. Je to budovanie pevnej vôle, povahy i celej osobnosti. Sebadisciplína sa dá pestovať len pomocou cieľavedomého konania. Je to postupné prekonávanie lenivosti a slabostí, nenásilná, ale vytrvalá práca na sebe. Pevná vôľa je to isté čo vytrvalosť.

Pri práci na sebe sa človek má zaoberať cvičením tela, reči a mysle. Len vtedy je to úplné a harmonické formovanie osobnosti. Jednostrannosť ruší rovnováhu.

Cvičenie tela je rozsiahla oblasť. Týka sa aj striedanosti v jedle a pití, pohlavnej zdržanlivosti, pravidelného pohybu na vzduchu, otužovania a celkového posilňovania telesného zdravia.

Reč má byť pravdivá, jasná a mierna. Škodlivosť táravosti, klebetenia sme už spomenuli na inom mieste. Aj pravdivé, dobré a potrebné myšlienky treba vysloviť na pravom mieste a vhodne.

Ježiš povedal: „Nehádzte perly sviniam.“ Netreba hľadať poslucháčov. Kto sa chce niečo dozvedieť, kto hľadá odpoveď, sám sa spýta a bude pozorne i vďačne načúvať. Kto nechce prijať, toho nepresvedčia ani najlepšie argumenty, ani najosvedčenejšie pravdy, vždy bude odmietať a vyťahovať protiargumenty. Dá sa to zistiť už po niekoľkých minútach rozhovoru. Lepšie je hneď zmĺknuť.

Niektoré presvedčia svojich blízkych o prospešnosti jogy, ale oni odmietajú napriek tomu, že na vlastné oči vidia jej priaznivé účinky na jeho osobe. Kľúčovito sa držia svojho, nechcú nič zmeniť. Obávajú sa straty pohodlia, pôžitkov, zaužívaného spôsobu života. Ich „jastvo“ možno zlomí až vážna choroba. To sa netýka len jogy. Na celom svete sa zhromaždilo kvantum vedecky podložených dôkazov o škodlivosti fajčenia, ale stále je obrovské

množstvo ľudí, ktorí majú vždy poruke zásobu protiargumentov typu: „Môj deda fajčil a dožil sa...“ Škoda reči!

Cvičenie mysle, jej ovládnutie je v joge rozpracované veľmi podrobne. Všetko konanie v štýle jogy je spojené s bdelou pozornosťou, vnímaním toho, čo práve prebieha. Jedenie, relaxácia, dýchanie, chôdza, ásany... všetko je to aj tréning mysle, aby nebola rozháraná, aby sa netúlala bohviekde. To je začiatok, ale veľmi dôležitý. Aj bez špeciálnych cvičení disciplíny mysle sa dá veľa dosiahnuť už tým, že sme stále bdeli a pozorní. Napriek tomu, že myseľ má tendenciu stále odbiehať, je úplne isté a overené, že pri pravidelnom tréningu časom začne poslúchať. Stáva sa netušenou silou.

Aj keď sme zaneprázdnení vonkajšou činnosťou, treba si každý deň nájsť chvíľu na sebauvedomenie, vŕhať do seba. „Ani deň bez styku so sebou,“ hovorí aj ruský psychiater V. I. Levi.

Celý proces zdokonaľovania sa v sebadisciplíne je založený na pravidelnosti. Pravidelným opakovaním sa celý organizmus učí, zvyká si, preladuje sa. Svámi Šivánanda hovorí:

*Zasej myšlienku a zožneš čin.
Zasej čin a zožneš zvyk.
Zasej zvyk a zožneš osud.*

Ak sa zaseje semeno, zapustí korene a rozmnoží sa. Ak sa opakuje myšlienka, ak sa k nej vraciame, zrodí sa z nej nakoniec čin. Ak sa čin opakuje, stáva sa postupne návykom a zvykom. Život podľa ustálených zvykov formuje charakter a celú osobnosť človeka.

Svádhjája - sebapoznávanie

Pozorné sebapoznávanie vedie k jednote s vnútornou podstatou.

(Jogasútra)

Táto sútra nevyklučuje možnosti pokroku pomocou štúdia múdrostí nazhromaždených v písmach. Jogín študuje a premýšľa, porovnáva a snaží sa pochopiť pravdu z bohatstva myšlienok filozofov, myslite-

ľov, kazateľov všetkých čias, bez ohľadu na ich svetonázor. Je to typická cesta džňánajogy, ktorá je zrejme najvhodnejšia pre rozumový typ ľudí, ale nemal by ju obchádzať ani jeden záujemca o jogu.

Sú jednotlivci, ktorí aj bez štúdia majú akúsi intuitívnu životnú múdrosť. S nenútenou samozrejmou žijú v súlade s prírodou, dobre sa správajú v styku s ľuďmi, starosti i radosti, život aj smrť berú s nadhľadom, k akému sa dopracujú len veľké osobnosti. O svojej životnej filozofii však nehovoria. Zrejme ju ani nevedia vyjadriť slovami.

V súčasnosti však väčšina ľudí, najmä vo vyspelých krajinách, má analytický spôsob myslenia. Veľa sa študuje, číta, počúva, pozerá a najviac sa rozpráva. Konštatujú sa problémy, robia sa rozbor a naskladajú otázky. Bolo by to v poriadku, keby za analýzou nasledovala syntéza, nachádzanie súvislostí, poznanie a kvalitatívny pokrok. Prevažuje však prvá fáza, čím vzniká nerovnováha a napätie.

Svádhjája sa týka predovšetkým otázok filozofického a psychologického charakteru, ale môže zahŕňať i prírodné vedy, lekárstvo, výživu a podobne. Dôležité je vyberať si kvalitné pramene štúdia, najmä také, ktorých hodnotu preveril čas.

Hlavné zameranie úsilia má byť v súlade s cieľom jogy, t. j. má prispievať k seba-poznaniu. Velikáni ľudstva sformulovali mnohé hodnotné životné pravdy. Adept jogy ich študuje, porovnáva a snaží sa pochopiť ich hlbší zmysel. Často nachádza slovami iných vyjadrené to, čo sám cíti, tuší, ale čo ešte nemá presne sformulované. To mu pomáha, pretože získava istotu, že ide po správnej ceste.

V dnešných časoch explózie informácií vari ani netreba svádhjáju zdôrazňovať, len je dôležité správne si vyberať pramene, lebo v tom množstve sa nachádza veľa balastu.

Íšvarapranidhána - oddanosť princípu lásky

*Dokonalosť sa získa vernosťou
svojej podstate.*

(Jogasútra)

Splynutie so svojou podstatou predstavuje v tomto stupni stotožnenie sa s nižšou zložkou duševného, ktoré sa dotýka najvyššej zložky, číreho vedomia. Íšvarapranidhána znamená oddanosť princípu dobra v sebe, prípadne to možno označiť za poslušnosť hlasu čistého svedomia. Ako najschodnejšia cesta k tomu sa považuje bhaktijoga (joga lásky), o ktorej píšeme na inom mieste. V Pataňdžaliho modeli je íšvarapranidhána vyvrcholením prípravnej fázy jogového výcviku, patriacej k vonkajšiemu hľadaniu (bahiranga sádhana), ktoré však súčasne zasahuje aj do vyšších stupňov. Je to i metóda na dosiahnutie asampradžňáta samádhi, ktoré patrí do posledného stupňa aštangajogy. Tu sa ukazuje, ako sa v joge jednotlivé fázy a stupne výcviku navzájom prelínajú. Poučky jamy a nijamy sprevádzajú jogína po celý život. Nikdy nemôže vyhlásiť, že ich všetky už dokonale zvládol, že ich má za sebou.

Číre vedomie je najvyššia zložka duševného, ktorú človek má. Je to vedomie bez myšlienkových obsahov, pamätí, fantázie, predsudkov, strachu, zloby, nenávisť. Jednoducho len číre vedomie. Podľa Pataňdžaliho sa zo začiatku žiakovi jogy javí číre vedomie ako niečo samostatné alebo čosi mimo jeho osoby. Je to dualistické chápanie, ktoré mizne, keď dôjde k poznaniu, že číre vedomie je všade a vo všetkom a že jeho povaha spočíva v tvorivých princípoch lásky a pravdy. K stotožneniu sa s čírym vedomím dochádza v poslednom stupni jogového výcviku, v samádhi. Je to vyvrcholenie aštangajogy. Poučky zhrnuté v jame a nijame ukazujú človeku správnu cestu hneď na začiatku, keď sa rozhodol praktizovať jogu. Keď nimi začne aj žiť, to je vyvrcholenie, cieľ, koniec cesty.