

# CESTA K SEBAPOZNANIU

Určené záujemcom o jogu

## OBSAH

Najvyššia hodnota - 2

Úvod do meditácie pokojného vhl'adu - 11

O láske - 33

Súperenie a pokora - 37

Joga a sebestvo 44

Joga a náboženstvá - 47



*Hociktorá časť týchto úvah môže byť použitá alebo reprodukovaná v akejkoľvek forme bez súhlasu autora, ak to bude robené so zámerom pomôcť iným, ak nebude motívom zisk. Je to na vás.*



## NAJVYŠŠIA HODNOTA

Najvyššou hodnotou v ľudskom živote, podľa učenia jogy, je poznanie. Teda nie zdravie, moc, sláva, bohatstvo, ale poznanie. Tu si musíme upresniť, že ide o viac, než púhe rozumové poznanie. Rozum dokáže spracovať len to, čo nám sprostredkujú telesné zmysly a čo sa dá vtesnať do dimenzií priestoru a času. Ľudské zmysly sú však veľmi obmedzené, priestor a čas sú pojmy relatívne, preto aj rozumové poznanie nie je dokonalé. Ani najlepšie prístroje nám nepomohli obsiahnuť celý vesmír, vysvetliť tajomstvo hmoty, preniknúť do záhady života. Spôsob ako prekročiť obmedzenia rozumu a zmyslov je meditácia. Ak teda najvyššou hodnotou je poznanie, potom meditácia je logickým vyvrcholením jogy. Mnohí učelia jogy tvrdia, že bez meditácie niet jogy. Ľudia západného sveta sa väčšinou domnievajú, že meditácia je premýšľanie, rozjímanie, uvažovanie. Teda rozumová aktivita. V joge je to opačne: meditovať znamená poznávať pri úplne zastavenej rozumovej aktivite. Nie je to však spánok, ale bdelé, veľmi bdelé vedomie. Ukazuje sa, že nepochopenie orientálnych učení má korene už v terminologickej nejednotnosti. V literatúre sa možno stretnúť s rozličnými význammi pojmov duch, duša, duševno, psychika, vedomie, nevedomie, nadvedomie, podvedomie, svedomie, myseľ, rozum, intelekt, intuícia, inštinkt,... Preto pre potrebu tejto úvahy o meditácii si zadefinujeme pojmy.

**Vedomie**. Pripusťme, že máme duševnú vlastnosť, ktorú nazvime vedomie. Je to pozorovateľ v nás. Pomocou neho si uvedomujeme okolitý svet, svoje telo, myšlienky, city, sny a fantázie. Vedomie je akoby svetlo v nás, ktoré prežaruje celú našu bytosť. Vyžaruje z nás dokonca i do okolia: keď niekam zameriame svoju pozornosť, potom tým smerom svetlo zažiarí intenzívnejšie, akoby sme si

posvietili na sledovaný objekt. Ak sa zameriame na okolitý svet, svetlo - pozorovateľ nás poslúchne, vyžaruje von, poznávame vonkajšie veci, ale nevieme nič o sebe. To je prípad dnešného človeka západného typu. Ak sa zameriavame viac na telo, dozvieme sa viac o ňom. Ak pozorujeme svoju myseľ, dozvieme sa viac o svojom svete myšlienok a citov. Zdroj svetla - pozorovateľ však sám seba osvietiť nemôže. Tým pozorovateľom je naše najvnútornejšie JA, naša duša. Na dušu si posvietiť nemôžeme, pretože ňou sme, len o tom nevieme. Čo nám v tom bráni? Myseľ. Ona totiž predstiera, že JA je naše ego, že myseľ je duša.

**Myseľ**, alebo tiež rozum, intelekt je naša schopnosť prijímať a spracovávať vonkajšie i vnútorné vnemy a informácie, zapamätať si ich a vybavovať z pamäti, kombinovať ich, porovnávať, hodnotiť a vytvárať si predstavy, uvažovať v priestore a čase. Myseľ je nástrojom nášho ega, preto robí všetko pre to, aby ho posilnila, potvrdila, chránila jeho identitu a istoty. Myseľ čerpá z informácií nahromadených v pamäti. Narába s týmito informáciami, porovnáva ich a cez ne posudzuje všetko nové, neznáme. To nám bráni prijímať nové veci nezaujato, tvorivo. Všetko nové, neznáme je akosi hrozivé. Čím je pamäť zaplnenejšia starými informáciami, tým ťažšie sa prijímajú novoty. Preto sa hovorí, že myslenie starých ľudí je skostnatené. Ale nemusí to tak byť vždy. Tu nejde o sklerózu, ale o neschopnosť vzdať sa klamlivej ochrannej funkcie mysle, zabehaných, istých chodníčkov a prijať nové, neznáme. Pokiaľ myseľ vytvorí niečo nového, je to len kombinácia zo známych prvkov. Nič viac.

Myseľ v jazyku jogy možno zaradiť do kategórie *radžas*, čo znamená nepokoj. Má tendenciu stále byť v pohybe, preskakovať, zachytávať stále nové podnety. Znakom vyspelosti je, keď si dokážeme „posvietiť“ na svoju myseľ

a odhaliť spôsob jej práce, jej podstatu a rozličné úskoky. Je to náročné, pretože myseľ akoby tu bola len na to, aby nám bránila preniknúť k hlbšiemu sebazpoznaniu. Nechce pripustiť nič, čo by mohlo otriasť suverenitou nášho ega, spochybníť naše sebahodnotenie a životnú filozofiu. Obranné funkcie mysle sa oslabujú v spánku, v relaxácii, pri niektorých duševných cvičeniach, modlitbách, nábožen- skom speve, mantrách a podobne. Vtedy do mysle môžu preniknúť obsahy z podvedomia a nadvedomia. Všetky prostriedky, ktorými sa tíši myseľ navádzajú k meditácii, nie všetky sú však správne.

**Podvedomie** je oblasť našej psychiky, ktorú si bežne nevedomujeme. Sú v ňom uložené pudy, sklony, potla- čené nepríjemné zážitky a podobne. V reči jogy je to *ta- mas*, temno, živočíšne. Obsahy podvedomia mocne vplý- vajú na činnosť celého organizmu, najmä na autonómny systém, aj na naše správanie sa, hoci si to nevedomu- jeme. Keď myseľ odpočíva, keď je vypnutá môžu obsahy podvedomia do nej preniknúť, takže ich môžeme spo- znať. Stáva sa to aj v spánku, či už si sen pamätáme alebo nie. Ak je myseľ utlmená slabo, spracováva pre- niknuvšie obsahy z podvedomia a tak sa rodia rozličné fantastické sny, obvykle nepríjemné. Po prebudení sa z takého sna si vydýchame, myseľ nás rýchlo upokojí, že to bol iba sen. V základe každého sna je však nejaká realita, preto treba sny vážne skúmať. Obvykle sa v nich symbolicky zrkadlí to, čo sme potlačili rozumom, čoho sa obávame, čo nás tiesni. Trčí to v nás, lenže v bdelom stave „strážnik“ myseľ nedovolí, aby sme si to plne uve- domovali. Môže to byť napríklad strach zo smrti, choroby, prežitie nebezpečia, potlačené sexuálne túžby, mravné poklesky a podobne. Keď to myseľ nedokáže celkom vy- tesniť z pamäti, potom to všelijako zaobalí, prikrášli, zľahčí, ospravedlní, len aby sme nestratili „tvár“. A samo-

zrejme, pretože je to nepríjemné, všemožne sa snaží zatlačiť to do podvedomia.

**Nadvedomie** je oblasť, ktorá súvisí s intuíciou, tvorivosťou, ušľachtilými ambíciami človeka. V terminológii jogy je to *sattva*, čo znamená svetlo. Aj nadvedomie vplýva na myseľ. Inšpiruje nás k myšlienkam na pravdu, lásku, spravodlivosť, krásu, večnosť... V prípade nadvedomia myseľ opäť vykonáva zastieracie manévry. Zdôvodní nám, že okrem toho čo zjeme, vypijeme, užijeme, utrhne si, nie je nič na svete isté. A predloží nám vždy aj „oprávnené“ príčiny našej nespokojnosti. My tie príčiny potom odstraňujeme, pachtíme sa za vecami, ktoré nám údajne chýbajú k šťastiu, ale stále sa vynárajú ďalšie, je ich čoraz viac. Myseľ horúčkovo pracuje, hľadá východisko. Je to bludný kruh.

Hodnoty súvisiace s nadvedomím nie sú postavené na hmote, uspokojovaní telesných zmyslov, majetku, sláve, kariére. Otvára sa okienko do sveta, kde také veci nemajú zmysel, dokonca sú prekážkou k preniknutiu do toho sveta. Takže cena je zdanlivo vysoká: vzdať sa ega. A keďže úlohou mysle je ego chrániť, je logické, že sa snaží ego posilniť. Len v prípadoch, keď informácia z nadvedomia ego neohrozujú, myseľ sa im nebráni. Sú to napríklad umelecké a vedecké inšpirácie. Myseľ, ktorá sa predtým namáhala vyriešiť nejaký vedecký, či umelecký problém, sa akosi naladí na príjem inšpirácie. Potom vo chvíli relaxácie, niekedy i v spánku prichádza spásodosný nápad. Myseľ ho zachytí, zapamätá si a pomocou nástrojov, ktoré má naučené nápad spracuje (obraz, hudobné dielo, objav a pod.). Myseľ sa však predtým potrápila hľadaním, takže nápad prichádza ako odmena za námahu. Preto sa hovorí, že genialita je 95 % námahy a 5 % inšpirácie. Bez tej inšpirácie by však nič geniálne nevzniklo. Ale sú aj výnimky. Napríklad geniálne deti, kto-

ré majú informačný kanál k nadvedomiu otvorený aj bez predchádzajúcej driny.

Meditácia je otvorenie sa toku informácií z nadvedomia. Je to čerpanie z nekonečného oceána krásy a poznania. Dôležité je zistenie, že k tomu dochádza v stave, keď myseľ odpočíva, keď vzdala ochranárske funkcie. Zhoduje sa to aj s biblickým výrokom, že tieto veci sú skryté pred múdrymi a opatrnými. S problémom ako sa vzdať svojho ja sa stretávame v životopisoch svätcov, askétov a vôbec ľudí, ktorí sa vydali hľadať pravdu, vykročili na cestu duchovna. Mahátmá Gándhí sa o tom vyjadril, že hľadač pravdy musí byť pokornejší než prach.

Akými prostriedkami sa to dá dosiahnuť? Čo robiť, keď už púhe chcenie je posilňovaním ega? Keď aj chciť nič nechciť je zasa len chcenie? Ako odzbrojiť myseľ?

Jednou z najprepracovanejších metód na ovládanie mysle je joga. Sú aj iné metódy, možno rýchlejšie, ale určite nie bezpečnejšie a veľmi pravdepodobne je výsledok menej kvalitný a menej trvanlivý. V čom tkvie nebezpečie „expres“ - metód?

Utišená myseľ je otvorená nielen k nadvedomiu, ale aj k podvedomiu, to sme už spomenuli. Takže ak nás dokáže vydesiť hrôzostrašný sen, môže to byť len zlomok zážitku ktorý nastane, ak myseľ utišenú nevhodným spôsobom zaplavia obsahy podvedomia. Preto sa občas stáva, že niektoré „expres“ - metódy privádzajú ľudí na psychiatriu. Je to ako otváranie fľaše, v ktorej je ukrytý džin. Nevieme, či bude dobrý, alebo zlý. Preto Pataňdžali už 300 rokov pred Kristom vytýčil bezpečnú osemstupňovú cestu jogy - aštangajogu. Podľa neho napred treba zbaviť telo aj psychiku hrubých nečistôt a len potom sa pustiť do náročnejších techník, ktoré vedú k meditácii. Inými slovami:

napred kontrolovane zneškodniť zlého džina a potom vypustiť dobrého.

Meditácia vyžaduje úplné stíšenie mysle. V joge sa to dosahuje postupom od hrubého k jemnému, od nenáročného k náročnému. Ofenzíva prebieha zo všetkých smerov: upravuje sa výživa, čistia sa telové dutiny, stupňuje sa náročnosť telesných cvičení, skvalitňuje sa rebríček etických hodnôt.

Výraz hathajoga znamená aj násilie, alebo úsilie. Človek tu uplatňuje svoju vôľu, prekonáva pohodlie, lenivosť a často i odpor k niektorým technikám. Zaoberá sa sám sebou, jeho myseľ je zameraná na to čo koná, takže je to vlastne posilňovanie ega. Rozhodne to nie je vytúžené zastavenie procesu myslenia, ale jeho usmernenie.

Myseľ dostáva konkrétne úlohy a učí sa ich plniť. Zo začiatku sú to úlohy jednoduché: udržať pozornosť na vykonávaní pohybových prvkov prípravných cvičení, ktoré sú dosť pestré na to, aby ako tak uspokojili prelietavú myseľ.

Neskoršie je úloha náročnejšia: sústrediť sa v nehybnej polohe. Myseľ má tendenciu odbiehať, požaduje zmeny, ale my jej ponúkame ako predmet vnímania relatívne nezáživnú *ásanu*. Ale musí to byť.

Ešte náročnejšie je to v *pránájáme*, kde sa vníma len dýchanie, pretože telesná poloha má byť taká, aby neodvádzala pozornosť cvičiaceho rušivými vplyvmi.

V ďalšom stupni jogy, v *pratjaháre* sa nacvičuje vnímanie telesných zmyslov a schopnosť odpútať sa od nich. Opäť to znamená zvýšené nároky na prácu mysle, pretože pole jej pôsobnosti sa stále viac obmedzuje, zužuje. Myseľ, ktorá stále hľadá vonkajšie podnety a zmeny sa tomu prirodzene bráni. Takže úsilie cvičiaceho sa stále viac stup-

ňuje, až nakoniec prechádza do nácviku koncentrácie - *dhárany*.

V *dhárane* sa pozornosť cvičiaceho zužuje na oblasť psychiky. Mysel' pozoruje samu seba. Pozorovanie má byť ostré, stále sa zužuje, až sa dosiahne jednobodová koncentrácia. Bod nedáva mysli žiadnu voľnosť. Musí prijať niečo nemenné, nehybné a zmieriť sa s tým. Čím lepšie dokážeme prijať túto nemennosť, nehybnosť, tým viac sa myseľ upokojí, tým bližšie sme k meditácii.

*Dhárana* je posledný stupeň jogy, v ktorom sa ešte cvičí s úsilím vôle. Ďalšie dva stupne - *dhjána* a *samádhi* nemožno cvičiť, oni môžu len nastať, ale i nemusia. Keď je myseľ jednobodove zúžená, zrazu môže vypnúť, vzdať to. Vtedy nastáva meditácia (*dhjána*). Vedomie je vnímavé, bdelé, ale myseľ nič nehodnotí, nezatrieduje, neporovnáva, neoznačuje zážitok slovami. Je to prežívanie mystéria bytia v bezprostrednej prítomnosti, bez dimenzií času a priestoru, bez túžob, očakávaní a prianí. Je to stav číreho vedomia, vnútorná slávnosť.

Ťažkosť je v tom, že do meditácie sa nemožno dostať s tým, že človek niečo chce, niečo od toho očakáva. Chcenie je ego, čiže aj rozvírenie hladiny mysle. Meditácia nastáva, keď sa človek vzdáva všetkého chcenia, keď sa otvorí bytiu a zjednotí sa s ním. Ale ako to dosiahnuť? Aj keď si nahováram, že nič nechcem, už je tam myšlienka. Preto sú potrebné pomocné prostriedky, ktorými sú predchádzajúce stupne jogy, ktoré slúžia na ovládanie mysle.

Keď padne myseľ, padne i chcenie. Mysľou sa meditácia privodiť nedá. Meditácia prichádza ako odmena, dar, milosť za odvahu vzdať sa ega a skočiť do neznáma. To neznáme je číre vedomie zbavené myšlienkových obsahov, vedomie bez hraníc, splynutie s podstatou bytia.



Aby sa myseľ mohla vzdať, musí napred vyčerpať svoje možnosti. Treba ju v tom podporovať, cielene ju zamestnávať, až po hranicu, kam môže ešte dosiahnuť. Potom myseľ sama umožní skok do meditácie. Keby sme myseľ nezamestnávali, nedávali jej výcvikový program, nikdy by sme si ju nepodriadili. Ale zamestnať myseľ sledovaním televízneho programu, alebo vykonávaním zaujímavej činnosti - to nie je tréning mysle. Sústrediť sa na niečo zaujímavé - to nie je žiadne umenie. Tréning nastáva vo chvíli, keď myslí dávame úlohu a vyžadujeme jej plnenie. Čím je úloha nezaujímavejšia, fádnejšia, čím je v nej menej pestrých podnetov, tým je to pre myseľ náročnejšie. Logika postupu teda znie: napred záťaž a potom relaxácia. Podobnú úlohu plní aj koán v zenovom výcviku.

Nájdu sa mimoriadne disciplinovaní ľudia, ktorí sa dokážu aj bez predchádzajúceho výcviku otvoriť bezprostrednej skutočnosti TU a TERAZ. My však žijeme vo svete protikladov: smútok - radosť, chlad - teplo, tma - svetlo, záťaž - uvoľnenie, vdych - výdych a podobne. Jeden stav je podmienkou druhého, i keď je to relatívne. Pokúšať sa zastaviť proces myslenia jeho potlačením je nemožné. Naopak, treba napred myseľ zaktivizovať, zaťažiť, ale stále mať nad tým kontrolu. Naučiť ju poslušnosti.

Existujú aj pochybné metódy, ako na chvíľu zastaviť proces myslenia, napríklad niektoré drogy (LSD). Možno pomocou nich dosiahnuť istý zážitok, ale platí sa za to zdravím a trvá to len krátko. Naopak, v meditácii sa odohrá niečo, čo pozmení človeka natrvalo. Nemožno to však nikomu oznámiť, každý si to musí zažiť sám. Aj dobrý učiteľ nám môže dopomôcť len k tomu, aby sa to začalo v nás odohrávať. Meditácia nemá vyhranený koniec. Je to ako keď sa stále viac a viac otvára okno, tak aj meditácia postupne narastá a mení sa v samádhí, splynutie s univerzom. Ale aj potom ostane ešte rozsiahla oblasť

nepoznaného. Prichádza pokora a mlčanie. Jediné, čo sa dá o tom povedať je, že sa to nedá popísať.

Čím sa vedomie stáva prebudenejším, tým je človek pokojnejší, mierumilovnejší, tým menej je schopný násillia, alebo zlej myšlienky. Každé násillie je vlastne otupené vedomie. Zlosť rastie tam, kde chýba uvedomenie ducha. Mierumilovnosť nie je pretváрка, naučený spôsob správania sa, usmievajúci sa automat.

Kto premýšľa o tom, ako sa javí iným ľuďom, má tendenciu nasadzovať si masku pretvářky. Tam kde nastalo prebudenie, človek si len uvedomuje svoje správanie v rozličných situáciách a tým sa začne nebadane meniť. Nemusí sa o to snažiť. Vlastne snaha o zmenu pôsobí práve opačne, pretože sa tým posilňuje ego. Čím viac v tejto oblasti niečo chceme, tým viac sa tomu vzdäľujeme. Teda základom meditácie je nežiadostivosť, neprítomnosť žiadosti, ale nie chcenie nežiadostivosti.

Kto sa zaujíma o výsledok, už je v tom žiadost', kto sa chce niečoho vzdať, už je tam chcenie, kto po čomkoľvek túži, už je v tom nepokoj, rušivý vnútorný hluk. Treba len proste byť. Ak sa objaví túžba, žiadost', chcenie, stačí to len pozorovať a ono sa to stratí. Tak vznikne ticho v ktorom nastáva poznanie.

***Našiel som to až vtedy,  
ked' som už nehľadal,  
ked' som vzdal akékoľvek úsilie.***

(povedal Budha keď dosiahol osvietenie)



## ÚVOD DO MEDITÁCIE POKOJNÉHO VHL'ADU

**Život je túžba. Jeho zmyslom je snaha o dosiahnutie dokonalosti, ktorá znamená sebauskutočnenie. Ideál nie je menší k vôli našim slabostiam a nedokonalostiam. Bolestne si uvedomujem oboje. Denne sa obraciam s tichou prosbou o pomoc k Pravde, aby som sa týchto slabostí a nedokonalostí zbavil. Boha je ťažko definovať. Definícia Pravdy je uložená v srdci každého človeka.**

*(Mahátmá Gándhí)*

V slovníku cudzích slov sa môžete dočítať, že meditácia je premýšľanie, rozjímanie, uvažovanie. Joga a budhizmus nám však meditáciu predstavujú ako prostriedok k poznaniu, pri ktorom sa prekročia hranice rozumu a logického myslenia. Vychádza sa z toho, že telesné zmysly nám poskytujú dosť nepresných informácií o okolitom svete. Myseľ tieto informácie spracováva a ukladá do pamäti. Preto je naša pamäť zahltená množstvom dosť nepresných informácií, zážitkov a skúseností. V podstate sa týkajú len javov hrubohmotného sveta, a tak nám bránia poznávať javy jemnejšie.

Zábrana spočíva v tom, že sa o seba bojíme, bojíme sa zániku. Sme viazaní na hmotný svet, na svoje telo, na svoje zmysly a poznatky, ktoré sme prostredníctvom nich získali. Naše ego, ja, využíva naplno svojho sluhu, myseľ k obranárskym účelom. Úporne sa držíme toho, čo už o svete vieme.

Istotu však nemáme, preto hromadíme ďalšie poznatky o svete. Najviac sa obávame toho, čo je neznáme, nepoznané.

***V noci vidíš na oblohe mnoho hviezd, ale po východe slnka sa ti strácajú. Môžeš však tvrdiť, že hviezdy na dennej oblohe neexistujú?***

***Ak nevnímaš Všemohúceho, človeče, v dňoch svojej nevedomosti, nehovor, že Ho niet.***

*(Ramana Mahariši)*

Myseľ nie je schopná prekročiť obmedzenia času a priestoru. Len najväčší vedci, ktorí prenikajú do tajomstiev hmoty, života a vesmíru sa dokázali priblížiť k hraniciam, ktoré už ľudský rozum nie je schopný prekročiť. Mnohí z nich došli k poznaniu, že základom všetkého bytia je čosi Nezmerné, neobsiahnuteľná kozmická inteligencia. Gándhí poznamenáva:

***Zmyslové vnímanie môže byť, chybné a klamné, hoci sa nám môže zdať pravdivé. Mimosmyslové vnímanie je neomylné. To je overené nie vonkajším dôkazom, ale zmenou správania sa a povahy človeka, ktorý v sebe pocítil božiu prítomnosť. Potvrdzujú to skúsenosti celého radu svätcov a prorokov vo všetkých častiach sveta. Odmietnuť tento dôkaz znamená zaprieť seba samého.***

K rovnakému poznaniu dospeli aj ľudia cestou meditácie, a to už v dávnych dobách. Bez ohľadu na to, či meditovali v rámci nejakého náboženského systému, alebo ako ateisti. Výsledok bol podobný. Rozdiel je len v tom, aké slová, pomenovania sa používali k opísaniu toho, čo je vlastne slovami neopísateľné. Preto vznikajú aj rozličné rozpory a odsudzovania. Vyvolávajú ich ľudia, ktorí to v meditácii ďaleko nedotiahli. Prezrádzajú sa tým, že šermujú so slovíčkami. Pripomína to svätú inkvizíciu, našťastie, už len na slovnej úrovni.

Kto prenikol hlbšie, najradšej o tých veciach mlčí, aby ich neznehodnocoval nedokonalosťou slovných prostriedkov. Radšej hovorí o ceste k poznaniu. Taký človek vníma pôsobenie onoho Nezmerného všade a vo všetkom, preto nesúdi a neodsudzuje. Vzhľadom k jednotlivým náboženstvám a učeniam je úplne nestranný, pretože za všetkým vidí Jediné, Nepomenovateľné, Nezmerné. Podobne usudzuje aj Lao-c: „**Vstúpiac do čistoty samádhí človek dosiahne všeprenikajúce nazeranie absolútnej jednoty vesmíru.**“ Z dobrodenia meditácie môže čerpať každý, bez ohľadu na jeho vierovyznanie a svetonázor.

***Jogou sa hinduista stane lepším hinduistom,  
kresťan lepším kresťanom, žid lepším židom  
a mohamedán lepším mohamedánom.***

*(Šrí Ramakrišna)*

Cieľom tohoto pojednania je priblížiť čitateľovi prístup k meditačným cvičeniam, ktoré sa vyučujú podľa jogy, ale aj tradičného théravadského buddhizmu (je to priama línia od zakladateľa učenia). Úžitok z týchto cvičení získate aj bez znalostí Buddhovho učenia, alebo filozofických základov sánkhji a jogy, hoci takéto znalosti vám môžu pomôcť lepšie pochopiť cestu vášho rozvoja. Cieľom je sebazpoznanie, hlavne poznanie činnosti mysle, a to vlastnou životnou skúsenosťou, bez teoretizovania a filozofovania. Takéto poznanie je nespochybniteľné a jeho výsledkom je narastajúci pocit vnútorného mieru. Preto sa hlavný dôraz kladie na praktické cvičenia.

Cvičenia sú rozčlenené do viacerých častí. Žiak musí každú časť dobre zvládnuť a len potom pristúpiť k ďalšej. Napred treba ustáliť pozornosť, čím sa vytvorí vnútorné ticho. Ustálenie pozornosti sa dosahuje sústredeným vnímaním tela, buď v sede, alebo pri chôdzi. Keď sa pozornosť ustáli, potom sú vytvorené podmienky k meditácii

pokojného vhl'adu (pohl'adu do seba). Je to stav ľahkosti a záujmu v ktorom človek začína spoznávať nielen svoju podstatu, ale aj povahu vecí a javov.

Bez meditácie niet jogy, ani pokroku. I najzaneprázdnejší človek by si mal skoro ráno nájsť chvíľku času na vnor do seba. Šrí R. Mahariši tvrdil, že tým vstúpi do činnosti vnútorná sila, ktorá ho samočinne bude sprevádzať po celý deň, i keď si to ani nebude uvedomovať.

## MIESTO A ČAS CVIČENIA

Vhodná je tichá miestnosť s minimom rušivých vplyvov. Dostatok svetla a priestoru pôsobí osviežujúco, neporiadok, zápach a pošmúrne prostredie pôsobí rušivo. Prostredie však netreba preceňovať, pretože hlavné prekážky sú v mentálnej oblasti. Hlavným problémom je myseľ, a tá je s vami stále, či už ste doma, v lese, alebo v jaskyni. Preto sa príliš nevyčerpávajte „*vytváraním podmienok*“. Pracujte na sebe, nech už ste kdekoľvek. Konečne, aj tak sa raz budú musieť výsledky vašej meditačnej praxe preniesť do víru bežného života. Tak sa príliš „*nebaľte do vatičky*“. Treba si nájsť taký čas, aby ste necvičili na úkor iných naliehavých povinností. Teda vytvoriť si voľnú chvíľu, napríklad ráno alebo večer, aby ste sa mohli cvičeniu venovať s plnou pozornosťou. Stačí začať s 15 minútami denne. Vyhnite sa strojovému prístupu, využite naplno svoj čas a energiu, ktorú máte k dispozícii. Cvičte s úprimným záujmom, poctivo. Časom sa vám bude dariť prenikať čoraz hlbšie, váš vnútorný mier bude narastať.

## USTÁLENIE POZORNOSTI

V zásade pozornosť možno trénovať pri akejkoľvek činnosti a telesnej polohe. Jednou z najúčinnjších polôh, ktorá poskytuje fyzickú i energetickú rovnováhu, je sed.

Naučte sa sedieť s vystretým chrbtom, ale bez napätia. Sed má byť pevný a pohodlný. Ak nedokážete zaujať niektorý klasický meditačný sed, dajte si pod zadok zvýšenú podložku alebo si sadnite na stoličku. Aby ste predišli napätiu v šiji, skloňte trochu hlavu, ale nenechajte ju celkom klesnúť, lebo to vedie k ospalosti. Nám však ide o plnú bdelosť. Ruky si dajte voľne do lona, jedna spočíva na druhej, končeky palcov sa dotýkajú, alebo si ruky položte na stehná (jogová *džňána mudrá*). Udržujte si rovnováhu, bdelosť a využite čas naplno.

Zamerajte pozornosť na vrch hlavy a posúvajte ju postupne dolu telom, pričom uvoľňujte všetky napätia, najmä na tvári, na šiji a v rukách. Mihalnice nechajte klesnúť, alebo môžu zostať pootvorené.

Skúmajte svoju pozornosť. Ste napätí plní očakávania? Uvoľnite sa! Nič od toho neočakávajte, len pozorujte. Vaša myseľ sa stíši, možno sa vám vynoria nejaké myšlienky, obrazy, pamäti, sny. Možno začnete pochybovať o správnosti svojho počínania. Nechajte to všetko bežať svojou cestou a vráťte sa k pozorovaniu tela - to je dobrá kotva pre vír v hlave. Vypestujte si prístup skúmania, zvedavosti. Pozorujte pocity tepla a chladu, vnímajte svoj pulz, citlivé a necitlivé miesta, kĺby, vlhkosť dlaní, miesta kde nič necítite (napr. ušné laloky). Všimnite si, že si dokážete uvedomiť aj neprítomnosť pocitov. Cvičte sa v tomto vytrvalo. Vypestujete si bdelosť, ktorá je nevyhnutným prostriedkom k meditácii vhladu.

## **BDELÉ DÝCHANIE**

Po zvládnutí pozorovania tela zamerajte pozornosť na dýchanie. Napred pozorujte dýchanie ako celok: dotyky vzduchu v nozdrách, hrdle a v hrudníku. Všimajte si dýchacie pohyby, dotyky vzduchu na slizniciach, stúpanie

a klesanie tlaku, zmeny napätia a uvoľnenia v tele pri ná-  
 dychoch a výdychoch. Dych nechajte bežať voľne, neza-  
 sahujte doň. Je to len pozorovanie dychu, nie jogová  
 pránájáma! Dýchajte bez úsilia. Potom sa zamerajte na  
 jediné miesto, napríklad na bránicu. Alebo udržujte po-  
 zornosť v nose, tam sú najcitlivejšie miesta. Myseľ vám  
 možno bude odbiehať, ale vy ju trpezlivo vracajte k sle-  
 dovanej oblasti. Cvičenie má viesť k stíšeni myšlienok  
 a k uvoľneniu. Nebojujte s myšlienkami, neodháňajte ich.  
 Tu vôbec nejde o vytvorenie akéhosi tranzu, vytrženia.  
 Myseľ sa tak prečistí a upokojí. Nevzdávajte sa pri pocite,  
 že vám to nejde. Skúšajte znova a znova. Myseľ sa na-  
 koniec utíši.

### **Súhrnom:**

1. V zvolenom priestore a čase zaujmite pohodlný sed.
2. Ustáľte si pozornosť zameraním sa na telo.
3. Cvičte bdelé pozorovanie dychu.
4. Uvedomujte si odsakovanie mysle a vracajte pozor-  
 nosť k dychu.

Ak ste príliš nespokojní, potom cvičte len relaxáciu. Na-  
 vodte si stav mieru so sebou, pozorujte svoje myšlienky,  
 neprijímajte ich, ani ich neodmietajte, nehodnoťte, len ich  
 pozorujte. Nesnažte sa byť nasilu pozorní, alebo bojovať  
 s ospalosťou. Tým sa to len zhorší. Ak ste nepozorní,  
 alebo ospalí, venujte sa len pozorovaniu tela.

### **CVIČENIA V STOJI A PRI CHÔDZI**

Tieto cvičenia možno vykonávať buď samostatne, alebo  
 nimi spestrovať dlhšie cvičenia v sede, ak sa objaví prí-  
 lišný útlm, prípadne trpnutie nôh. Nájdite si rovný medi-  
 tačný chodníček, na ktorom môžete nerušene vykonať 25



až 30 krokov. To však nie je podstatné, chodiť môžete i v miestnosti. Napred v nehybnom stoji zamerajte pozornosť na vnímanie tela. Prejdite ním od vrchu hlavy až po chodidlá. Udržujte si vzpriamenú polohu. Paže sú voľne ovisnuté, prsty sú prepletené vpredu, alebo vzadu. Pohľad spočíva na zemi asi tri metre pred telom, aby bolo čím menej rušivých zrakových vplyvov. Zvoľna kráčajte po chodníku, normálnym krokom. Uvedomujte si telesné pocity, alebo sa zamerajte len na chodidlá (detailne sledujte dotyky s podložkou, fázy znehybnenia a pohybu, chvíľky odlietania pozornosti a jej vracanie ku chodidlám). Na konci chodníka zastaňte a znova si pozornosťou prebehnite telo. Zastať môžete kedykoľvek, keď je myseľ príliš zaplavená rušivými myšlienkami. Hovorí sa tomu duševná hnačka. Zastaňte a ustáľte si pozornosť. Možno na to postačí jediný výdych, počas ktorého prejdete od vrchu hlavy až po chodidlá. Potom kráčajte ďalej. Pozorne sledujte aj proces otáčania sa na konci chodníka. Nechajte sa znechutiť fádnosťou cvičenia a túlavosťou mysle. Začnite znova a znova. Buďte trpezliví. Keď je myseľ ospalivá, zvolte trochu živšiu chôdzu. Keď je netrpezlivá a nepokojná, kráčajte pomalšie, ale citlivo a pevne. Keď sa dostaví duševná hnačka zastaňte a s výdychom sa jej zbavte. Začnite znova. Takto sústavne osviežujte svoju pozornosť, aby sa časom úplne ustálila. Keď treba, postáť môžete aj niekoľko minút. Dĺžku krokov upravte podľa okolností (priestoru, ktorý máte k dispozícii, terénu).

Udržujte rovnomerný krok a všetky pocity nechávajte voľne prebiehať cez myseľ. Nenúťte myseľ, aby sa utíšila, ani to od nej nečakajte. Len pozorujte, ako to všetko prebieha. Necvičená myseľ býva na konci chodníka úplne zaplavená myšlienkami a náladami. Uvedomte si to a začnite trpezlivo znova. Je to proces učenia sa. Časom

bude narastať pocit ľahkosti a pokoja, myseľ sa vyčistí a uvoľní.

## **CVIČENIE V ĽAHU**

Toto cvičenie je vhodné pred spaním. Zaujmite relaxačnú polohu, napríklad v ľahu na boku. Prebehnite myslou po tele a dobre sa uvoľnite. Ustáľte si pozornosť. Potom chvíľu pozorujte dych. Keď sa myseľ stíši, vedome si vybavte udalosti uplynulého dňa, pokojne si ich prezrite a rovnako pokojne si uvedomte, čo vás čaká zajtra. S uvoľneným telom a vyčistenou myslou bude váš odpočinok plnohodnotný.

## **CVIČENIE DOBROSŔDEČNOSTI**

Napred si uvedomte to, čo vás rozladuje. Je to vo vás, tak sa tomu nevzpierajte, len to bez zábran pozorujte. Nech už je to čokoľvek. Bez schvaľovania, alebo odmietania myšlienok. Treba ich nechať, aby prišli, keď chcú. Nechajte ich bežať svojou cestou. Nechytajte sa ich, ani ich neodháňajte, len ich pozorujte. Neposkytujte im energiu. Oni odídu. Potom pristúpte k cvičeniu láskavosti. Predovšetkým sa naladte láskavo k svojej osobe. Odpustite si, prijmite sa aj so svojimi chybami a v súlade s rytmickým dýchaním si prajte, aby ste boli šťastní a spokojní. Precíťte to, predstavte si seba ako šťastnú bytosť, prípadne si viackrát v duchu vyslovte „*Nech je mi dobre*“.

Len keď ste sa dobre naladili k sebe, môžete pocity a myšlienky priazne vyslať k iným. Začnite tými, ktorých máte radi a vážite si ich. Postupne si ich vybavte v pamäti a vyšlite k nim myšlienky dobra. Potom to rozšírte aj na ľudí, ktorí sú vám ľahostajní. Nakoniec úprimne želajte dobro aj osobám, ktoré nemáte radi. Cvičenie môže vyústiť v želaní dobra všetkým živým bytostiam, nech už sú

kdekoľvek a robia čokoľvek. Nenamýšľajte si však, že všetkých milujete, ak im želáte dobro. Nemusíte súhlasiť s tým, čo ľudia robia, ale môžete im pritom priať, aby našli vnútorný mier, aby došli k poznaniu. Toto želanie nie je akt navrávania si, že kohosi milujeme. Je to akt dobrej vôle, teda rozumom prijatého rozhodnutia želať každému dobro. Až na tomto základe začne narastať láskavosť a súcit, pretože vychádzajú z toho istého zdroja, ako vaše želanie. Čím viac dobra budete priať blížnemu, tým viac ho budete milovať. Sprievodným znakom poznania je láska. Čím viac budete vedome niekomu ubližovať, tým viac ho budete nenávidieť. Sprievodným znakom nevedomosti je nenávisť. Súcit je prirodzená vlastnosť srdca. Nesnažte sa meniť okolie, svet. Musíte začať so sebou, so svojim srdcom. Tvrdí to aj svätá Tereza:

***Či milujeme Boha, to nemôžeme dobre vidieť,  
ale či milujeme blížneho, to vidíme bezprostredne.***

Každý chce zmeniť a zachraňovať iných, ale nie je ochotný a schopný zmeniť sám seba. Mnohí reformátori a kazatelia vytvárajú len nátlak na spoločnosť, vytvárajú napätie a zlo. Bez reformy jednotlivca, niet reformy spoločnosti.

Paradoxne sa stáva, že ohniví reformátori často kritizujú tichých mudrcov, nepáči sa im ich tichosť a „lenivosť“. Ale skúsenosti potvrdzujú, že už púha prítomnosť takého „lenivého“ osvietenca prináša ľuďom úľavu a pomohla im v ťažkostiach.

Použite svoj dych ako prostriedok na šírenie dobra. Môžete si ho predstaviť ako svetlo, alebo teplý lúč a postupne ním prežiarte celé telo. Potom sústredte pozornosť do oblasti srdca. Počas nádychu sa naplňte myšlienkou dobra, mieru a počas výdychu nechajte túto myšlienku vyžiarit' zo srdca do celého tela, neskoršie aj do okolia. Ak vás

zaplavujú nedobré myšlienky, naplňte sa pri nádychu myšlienkami dobrými a počas výdychu nechajte zlé myšlienky odvanúť, odísť.

Tento postup je vhodné zaradiť na začiatok meditácie, pretože má značný upokojujúci účinok. Zlepšuje sa schopnosť k meditácii. Pokrok v meditácii vedie k citlivejšiemu i múdrejšiemu vnímaniu seba i okolitého sveta. Pribúda súcit. Cvičenie láskavého postoja tak prestáva byť len pomôckou k meditatívnosti. Prestane byť cvičením, ale postupne sa stane vašou základnou vlastnosťou, ktorá bude usmerňovať všetky vaše myšlienky a činy. Nie vždy dokonale, ale bude pôsobiť stále. Cvičenie dobrostrednosti môže byť náplňou celej meditácie. Prorok nenásilia, Gándhí, o tom usudzuje:

***Nikto z nás sa nemôže oslobodiť ináč, než cez pravdu a nenásilie. Nie násilie a nepravda, ale nenásilie a pravda sú zákonom nášho bytia.***

## **CVIČENIE MEDITÁCIE BEZ OBSAHU**

V predchádzajúcich cvičeniach ste myslí určili nejaký predmet, na ktorý sa mala zameriavať. Ak ste to zvládli, vedome upustíte od sledovania akéhokoľvek objektu meditácie. Len pasívne pozorujete beh myšlienok a pocitov, ako sa vynárajú a odchádzajú. Bez hodnotenia splyvajte s tým, čo sa vynorí: lipnutie, odpor, šťastie, neistota, nepokoj, ochabnutosť a pod.

Ak myseľ začne spracovávať vynorivšie sa obsahy, alebo keď sa zníži pozornosť a jasnosť vedomia, vráťte sa k pozorovaniu dychu. Keď sa pozornosť obnoví, vráťte sa k meditácii bez obsahu. Sledujte aká je myseľ nestála, premenlivá. Stále tam čosi vzniká a zaniká, stále je tam akýsi pohyb. Myseľ nikdy neodpočíva. Pretrváva v nej

pocit neuspokojenosti, vyvolaný aj nepríjemnými, aj príjemnými zážitkami. Pretože čokoľvek pekného a príjemného sme zažili, alebo zažívame, všetko raz skončí. A tak aj najkrajšia chvíľa je poznačená nejasným pocitom obavy zo zániku, straty a zmaru. Kdesi v úzadí tie neuspokojnosť, že nič nám tu nepatrí, že nič nie je trvalé. Už vznik každej veci má v sebe zárodok zániku.

Keď sa myseľ hlbšie stíši, môžete pozorovať jej priestorovosť, v ktorej objavíte akúsi odosobnenosť. Nič nie je vaše. Myšlienky, zážitky, nálady stále vznikajú a zanikajú, sú bez trvanlivosti a vlastne vám ani nepatria. Týka sa to všetkého, či už ide o hmotné alebo nehmotné veci, príjemné alebo nepríjemné. Slovami sa to nedá dobre vyjadriť. Získate pokojný a vyrovnaný pohľad na seba, na život.

## **POSÚDENIE PRÍSTUPU K MEDITÁCII.**

Skúmajte, či pri každom dychu, alebo kroku, začínate akoby odznova, či neprepadáte automatickosti. Či máte stále otvorenú myseľ, nepodmienenú predošlým zážitkom, ktorého sa nechcete vzdať.

Nie ste leniví, alebo nesilíte sa príliš? Nepotláčate myšlienky a pocity bez toho, aby ste im porozumeli? Ste si vedomí len toho, čo prebieha v danom okamžiku, alebo sa nechávate vliecť tým, čo už prebehlo?

Uvedomte si všetky úskoky svojej mysle. Zistíte, že kvalita meditácie ani tak nezávisí na druhu použitého cvičenia, ale na prístupe k nemu. Nesnažte sa predbiehať udalosti? Meditácia vyžaduje výcvik. Treba k nej získať schopnosti, aby prebiehala ľahko, aby myseľ a srdce boli zjednotené.

Postupujte metodicky, od hrubšieho k jemnejšiemu (telo - dych - myseľ). Dokonca aj keď už budete pokročilejší, vždy sa vracajte k dychu a k telu. Začínajte vždy akoby úplne odznova. Získate tak ľahkosť a ustálenosť.

## **CVIČENIE PRI BEŽNEJ ČINNOSTI**

Znakom dobrej meditačnej praxe je schopnosť vnímať bežný život z pohľadu tichého stredu vášho vedomia. Bez ohľadu na to, čo robíte, bez ohľadu na druh zážitkov. Navodte si skúmavý postoj k svojej mysli uprostred dennej činnosti a dôkladne sa pri tom sústreďte na to, čo prebieha. Všetko je príležitosťou k cvičeniu vnútornej pozornosti. Vedomie sa týmto rozvíja k meditatívnosti. Objavíte priestor, v ktorom budete stáť akoby v úzadí od toho, čo si myslíte, čo považujete za svoje. Zistíte, že „ja“ a „moje“ je len čosi, čo beží myslou, že to nie je naozaj vaše. Pozorujte, napríklad, nejaký svoj zlozvyk. Len ho pozorujte, neposkytujte mu energiu tým, že ho budete odmieťať, alebo ho obhajovať. Časom zistíte, že bude stále slabší. Tak sa myseľ postupne očistí a oslobodí. Podobne môžete skúmať, ako myseľ reaguje na bolesť a chorobu, a budete menej bolestínski, menej stresovaní. Meditáciou sa naučíte pokojne prijímať všetky okolnosti života, skúmať vaše želania a nespokojnosť. Pozorujte príčiny svojej nespokojnosti: chcenie, a odmietanie niečoho, nedostatok vytrvalosti a pod. Obzvlášť rozkladne pôsobí nespokojnosť so sebou, neschopnosť sa zmieriť so svojimi nedostatkami. Ako sa má potom človek dobre cítiť, napredovať, byť úspešný? Kadečo od života očakávame, pritom vieme o svojich slabinách, a to nám nesmierne sťažuje prijať samých seba. Vzniká nepokoj, ktorý nás ruší pri meditácii. Rozčarovanosť, že sa nedostávajú výsledky meditácie. Hocijaká maličkosť nás rozladí.

Aj malý závan netrpezlivosti má veľmi rozkladné účinky. Chce to vytrvalosť, morálku a pokoru.

Budha radil: „**Konaj dobro, zdrž sa zla, očisťuj si myseľ!**“ Meditatívnosť sa zlepší, ak cvičiaci dbá, aby neubližoval živým bytostiam, neoddáva sa zmyslovým pôžitkom, hovorí pravdivo a dobre. Pôsobí to priaznivo aj na ľudí v jeho okolí, ktorí necvičia.

Meditačné cvičenia v spoločnosti priateľov, v pravidelnom dohodnutom čase, pôsobí podporne a povzbudivo na ľudí, ktorí nemajú dosť vnútornej sily k samostatnému cvičeniu. Závislosť na skupine by však mala časom slabnúť. Všetci veľkí učitelia bedlivo chránili duchovnú slobodu svojich žiakov. K poznaniu sa človek dopracuje len vtedy, keď sa oslobodí od stáda. Nakoniec sa musíte oslobodiť od akéhokoľvek lipnutia na učení, metóde, učiteľovi. Keby ste našli úplne dokonalého učiteľa, bolo by to pre vás hrozné. Úplne by ste sa k nemu pripútali.

Vaše pochybnosti o učiteľovi sú pre vás pomôckou, môžete pozorovať, ako na neho reagujete. Rozvoj vašej múdrosti však nespočíva v kritizovaní učiteľa, ale v sebapoznaní. Ak hodnotíte iného, vedie to k porovnávaniu seba, k rozlišovaniu, k sporu. Budha učil hľadať pravdu, nie hodnotiť iných: „**Polemika je dôkazom toho, že jasne nevidíte. Tak nenájdete mier.**“

Aj učiteľ musí na sebe pracovať. Keď učí iných, napred má z toho potešenie, ale neskôr sa cíti byť unavený, možno i otrávený. Túži sám ešte pokročiť. Táto túžba je stála a jemná. Učiteľ je vzorom pre iných, ale nemá myslieť na seba a o sebe. Ak je taký, potom je to znak jeho zrelosti.

***Kým sa človek nezaradí na posledné miesto medzi svojimi blíždymi, niet pre neho spásy. Svätec, ktorý sa nadradzuje nad hriešnika, stráca svoju svätosť, a stáva sa horším, než je hriešnik, lebo ten na rozdiel od svätca, nevie, čo robí.***

*(Mahátmá Gándhí)*

## **POZNÁMKY K TECHNIKE SÚSTREDENOSTI**

Pozorovanie dychu je najjednoduchšia a najstaršia technika. Má sa dýchať prirodzene, bez zasahovania, len pozorovať. Nerozoberať a nehodnotiť účinky. Pozorovať nádychy, výdychy aj prechody medzi nimi. Na začiatku nádychu je pozornosť sústredená na vstupe do nosa, v strede nádychu je pri srdci a na konci v bruchu. Pri výdychu sa postupuje od brucha k nosu. Časom sa pozornosť ustáli v uvedených troch miestach natrvalo. Dych sa tým zjemní, dostaví sa pocit ľahkosti a osvieženia. Cvičiť treba dovtedy, až myseľ úplne splynie s dychom. Keď sa dosiahne tento stav, potom sa má natrvalo pozornosť sústrediť len na špičku nosa, počas celého dýchania. Uvedený postup predstavuje začiatok výcviku, úplný základ. Treba to nacvičovať denne, kdekoľvek a pri každej možnej príležitosti. Toto cvičenie je vhodné pre každého. Pokiaľ sa vykonáva v sede, tento má byť pevný, ale nie napätý, telo sa nemá kymácať, myseľ má byť svieža. V prípade únavy možno striedať polohy tela (sed, chôdza, ľah), pozorovať dych a uvoľnenosť, obehnúť myslou po tele.

Na prekonanie mentálnych nečistôt sa odporúča rozjímanie o protikladoch. Napríklad ľudia skúpi, vzdorovití, pyšní a pod., by mali premýšľať o svojej smrti. Pripútanosť k telesnosti (sex, žiadostivosť a pod.) sa dá prekonať rozjímaním o tele (chlpy, nechty, zuby, vnútornosti, hlieny,



výkaly, proces rozkladu...). Treba si na to spomenúť v čase žiadostivosti. Keď sa vynorí hnevливость, má sa nahradiť rozjímaním o dobroprajnosti a milosrdenstve.

Ak sa počas cvičenia dostavia pochybnosti a nepokoj, pozorujte dych dovedy, kým pochybujete a trpíte. Skôr či neskôr sa úspech dostaví v podobe čohosi príjemného. Nenechajte sa oklamať myslou, ktorá sa snaží vec znehodnotiť, spochybniť. Chytá sa každej príležitosti. Môže sa stať, že budete mať pocit, že ani nedýchate, že sedíte len tak do hlúpa, len že ste. Je to v poriadku. Len si to uvedomte.

Cvičte často. Hneď po jedle je lepšie chodiť. Keď budete pohodlní, nepokročíte. So zmenou polohy sa tiež nepohľadujte. Pozorujte svoje nepohodlie. Vydržte aj pobolievanie, do únosnej miery. Len potom zmeňte polohu. Treba sa tomu učiť postupne. Nepreháňať. Buddha učil, že bolesť vzniká sama a sama aj zaniká. Nechajte ju zomrieť. Pomôže vám aj opakovanie mantry, alebo ak je bolesť silná, opakujte si slovo „*bolesť...*“. Sledujte jej vznik, vzostup a zánik.

Keď už nebudete vedieť myseľ inak utíšiť, nadýchnite sa a zadržte dych, dokedy vládzete. Je to výborný prostriedok, ako spútať myseľ. Nenechávajú sa strhnúť k vnútornému hovoru. Tichá myseľ je ako pokojná rieka. Rozháraná myseľ je ako špliechajúca voda.

## **POZNÁMKY K PRAVIDELNOSTI**

Cvičiť raz za týždeň, alebo za mesiac, to nevedie k ničomu. Prax má prebiehať pravidelne a tak často, ako je to pre vás únosné. Cvičiť sa má denne, pri každej príležitosti. Nevzdávať sa, aj keď sa výsledok hneď nedostaví. Treba sa ozbrojiť trpezlivosťou, odhodlaním a dôverou.

Kým ste mentálne znečistení, stále budete mať tendenciu pochybovať o správnosti svojho postupu, budete hľadať iné techniky, iné cesty, prispôsobovať si to svojim predstavám - a vaša cesta bude nesmierne dlhá. Pozornosť cvičte celý deň. Začnite hneď po prebudení a skončite večer usínaním. Čokoľvek robíte, na všetkom si môžete trénovať pozornosť. Ale neprepínajte svoje sily. Každý človek má iné danosti, s nikým sa neporovnávajúte.

## POZNÁMKY K MÚDROSTI

Za osvieteného človeka sa považuje ten, kto má poznanie, čistú myseľ a mier v srdci - vnútorné svetlo. Cesta k tomu vedie cez mravnosť, sústredenosť a múdrosť. Tieto zložky musí človek v sebe rozvíjať. Morálka, mravnosť a sústredenosť sa dajú pestovať. Múdrosť sa samostatne pestovať nedá. Tá nastáva ako následok toho, čo zo slobodného rozhodnutia, z vlastnej vôle, v sebe pestujeme. Teda z mravnosti a pozornosti vyrastá múdrosť. V prvom rade si musíme pre svoj život zvoliť kvalitný hodnotový systém, etické postoje a čisté úmysly. Znamená to kontrolovať svoje myšlienky, lebo myšlienka rozkazuje telu aj reči. Trpezlivým a vytrvalým výcvikom sústredenej pozornosti sa naučíte sledovať prácu svojej mysle, začnete odhaľovať svoje JA a z toho narastá múdrosť.

***JA nie je nič iného, než túžba vlny po oceáne, v ktorom má pravý domov. Boh je oceán, a my sme len vlnami, malými alebo veľkými. Sila obrovskej vlny, rovnako aj sila malej vlnky, nie je ich silou, ale silou oceána, na ktorom sa zvlňili. Toto poznanie znamená odhaľovať nekonečné v obmedzenom. Takto si možno uvedomiť jednotný základ všetkej mnohorakosti.***

(Ramana Mahariši)

Skúmavým prístupom k vašej najvnútornejšej podstate si ju budete čoraz lepšie uvedomovať, až nakoniec s ňou splynie, ustálite sa v svojom pravom JA.

Múdrosť narastá z plného uvedomenia a sústredenosti. Mravnosť, sústredenosť a múdrosť nemožno od seba oddeľovať, sú navzájom poprepájané. Nestačí vypestovať si len pokoj (napr. drogami, alebo nejakými utišujúcimi technikami), treba si vypestovať múdrosť. Mysel máte k dispozícii vždy a všade. Či už je v nej sklamanie, láska, hnev, len to pozorujte a nechajte to odplávať, nič si neprivlastňujte. Tak sa myseľ vyprázdni, oslobodí a naplní sa múdrosťou. Taká myseľ vám potom bude slúžiť vždy a všade. Nič neznásilňujte, len v mysli čítajte. Keď ju pochopíte, naplní sa múdrosťou. Múdra myseľ si nič neprivlastňuje, ani nič neodmieta. Ak to, čo považujeme za dobré obhajujeme, a to čo považujeme za zlé odmietaťme, potom chceme, aby svet išiel podľa našich želaní. To vás vzdáľuje od poznania. Nasledujeme len svoju nevedomosť. Každá pripútanosť vytvára karmu. Nielen činy, ale aj reč a myšlienky tvoria následky.

Slobodná myseľ nerozlišuje: moje - tvoje, veľký - malý, ja - ty. Nič. Neja. Prázdnota. Nezaplnenosť. „**Najlepšie je nevedieť, že viem**“, hovorí Lao-c. Kto si myslí, že púhym dlhým vysedávaním v meditáciách získa múdrosť, veľmi sa mýli. Podobá sa husi, ktorá vysedáva na vajciach, ale stále je to len hus.

Múdrosť prichádza z plnosti čistého vedomia v akejkoľvek polohe a situácii. Tak uvidíte povahu všetkého, uvidíte beh života, mnoho krásneho. Ak sa objaví nejaký problém, okamžite cezeň prehliadnete.

Kým sa snažíme všetko vysvetliť slovami, sme spútaní karmou. Oslobodenie (*mókša*) znamená dostať sa za slová.

***Pre osvieteného, ktorého vedomie obopína vesmír, sa vesmír stáva jeho telom, kým jeho telo sa stáva prejavom Vesmírnej Mysle. (Láma Govinda)***

***Ten, ktorý prebýva vo všetkých veciach, a pritom sa od všetkých vecí líši, ktorého telom sú všetky veci, ktorý ovláda všetky veci, ktorý ovláda všetky veci zvnútra - ten je tvoja duša, vnútorný, nesmrteľný vládca. (Výrok z Upanišád)***

## **POZNÁMKY K BEŽNÉMU ŽIVOTU**

Sme svetskí ľudia, za každým našim činom je túžba, chcenie. Chceme, aby veci šli podľa nášho želania, alebo to tak nechceme, ale vždy je v tom dvojnosť. Treba tomu porozumieť. Chcenie i nechcenie vidíme také, aké sú. Ak sa s tým nestotožníme, oslobodíme sa. Keď máte v živote problém, riešte ho. Žite normálne. Ale spoznávajte na tom probléme, ako funguje vaša myseľ. Buďte v svojom strede. Dôkladne a presne s jasným vedomím, bdelo. Žite vo svete, ale nenechajte sa ním pohltiť. Znamená to nechať „vyhorieť“ svoje ego, ktoré sa však tomu všemožne vzpiera.

Zistite si, koľko spánku naozaj potrebujete. Príliš veľa spánku otupuje myseľ. Ak sa po prebudení ešte povalujete v posteli, je to nečistota. Hneď po prebudení začnite s cvičením pozornosti.

Nehľadajte odpovede na všetky otázky v knihách. Keby vám to aj niekto vysvetlil, stratíte príležitosť spoznať seba, ako vznikli vaše pochybnosti. Nadmerné čítanie sa môže stať drogou, ktorá nás otupuje a odvádza od skutočnej práce na sebe. Akonáhle sme už presvedčení, prečo sa máme presvedčať znova a znova čítaním ďalších dokazovaní? Načo študovať množstvo postupov,

keď sme si ani jeden poriadne prakticky neosvojili a neoverili? Pozorujte svoju myseľ, skúmajte, ako prichádzajú a odchádzajú myšlienky, k ničomu sa nepripútavajte, len buďte pozorní. To je Budhova cesta k poznaniu. Nesnažte sa zbaviť myšlienok, len buďte stále v prítomnosti. Neuvážujte o tom, čo ste už prekonali, ani o tom, čo ešte musíte vykonať. Buďte v prítomnosti. Nemyslite na dĺžku cesty a jej cieľ. K ničomu sa neviažte. Nakoniec sa myseľ upokojí, a všetko bude prebiehať samočinne.

Nehovorte veľa, čítajte viac v sebe, než v knihách. Hneď na začiatku treba trénovať telo a reč. Jездzte, spíte a hovorte málo. Nenechávajte svoju myseľ nekontrolovane blúdiť. Myseľ sa tomu bude vzpierať, vznikne konflikt, utrpenie. Je to tak správne. Utrpenie musí vzniknúť, aby ste ho mohli spoznať, a potom sa ho zbaviť. Keď začínate s cvičením, očakávate zážitky pokoja a mieru. Keď sa to nedostaví, ste rozčarovaní, trpíte, chcete to vzdať. Treba vydržať. Inej cesty niet. Špekulovaním, teoretizovaním, diskusiami a čítaním to nevyriešite. Toto úskalie musí na začiatku prekonať každý, bez výnimky.

Striedmy spôsob života je pomôcka, nie bremeno. Ak budete rozličné pravidlá dodržiavať príliš úzkostlivo, vytvoríte si napätie, ktoré bude prekážkou vašej praxe. Možno vás prepadnú pochybnosti, možno budete kritizovať svojho učiteľa, že to i ono nedodržuje. Pochybovačnosť je prirodzená vlastnosť človeka. Vašou úlohou nie je kritizovať, ale spoznávať seba. Nenechajte sa vtiahnuť do nekonečného kruhu pochybností. Namiesto toho len zvedavo skúmajte: Kto tu pochybuje?, Odkiaľ prichádzajú pochybnosti?, Kam odchádzajú?, Prečo vznikli? Múdrosť neodhalíte, keď budete pozorovať iných. Buďte si len vedomí toho, čo prebieha vo vás. Ak budete niekoho napodobňovať, je to len iný typ chcenia, znásilňovanie seba.

Najväčšou prekážkou začiatovníkov je, že si hneď začínajú vytvárať názory, mienku o učení, o sebe, o cvičení. Ak si myslíte: rozumiem, chápem, zakrývate tým pravdu. Všetko, čo vidíte je len Ja a Moje. Lenže tu ide o opustenie jástva, prázdnotu (*nibbánu*). Zložitie to majú práve veľmi inteligentní žiaci, zvyknutí veľa premýšľať. Často berú veci príliš vážne, kritizujú, hodnotia, rozdeľujú - a trpia. Často si ukladajú tvrdú drezúru, postupujú zaťato. To je nerozumné. Ale aj toto sa dá využiť, lebo práve utrpenie je príležitosťou k skúmaniu mysle, je cestou k neutpeniu. Dokonca aj vaše poblúdenie môže byť na niečo dobré, preto ho neodsudzujte. „**Niet omylu, ktorý by nakoniec nevedol k pravde**“, tvrdí Bo-Yin-Ra. Nesnažte sa čokoľvek dosiahnuť, len buďte pozorní. Celá meditácia je ničím nepodmienený pohľad do mysle. Spoznáte vznik a zánik utrpenia.

**Človek sa musí z vlastnej vôle zvoľna pretvárať, kým sa mu dostane duchovnej pomoci. Musí k tomu využiť každú minútu, každý čin, myšlienku, želanie. Občasné snaženie nestačí. Treba udržať v tomto zameraní nepretržitý stav bdelého vedomia počas všedného dňa. Všetko ďalšie príde samo sebou. Vyžaduje to veľkú trpezlivosť. Rozhoduje praktický život, nie cviky. Celý život je cvičením. (Bo-Yin-Ra)**

Tu treba povedať niekoľko slov aj k verejnému životu. Mnohí sa chvália tým, že oni sa o pole hospodárskeho a politického života nestarajú, oni sa zaujímajú len o duchovný rozvoj. Zabúdajú, že keď sa pole nezaseje kvalitným zrnom, vzíde len burina. A tak táto „*mlčiaca väčšina*“ je najväčším vinníkom toho, že potom v parlamente majú prevahu nacionalisti, mamonári a fanatici, ktorí potom vytvárajú nezdravé ovzdušie v celej spoločnosti. Lenže tí nacionalisti a ostatní majú menšiu vinu, lebo oni idú do veci z presvedčenia, i keď často primitívneho.

Ľudia, ktorí hľadajú poznanie, ktorí sa chcú stotožniť so všetkým bytím, by si mali pripomenúť slová Gándhího:

***Ak sa snažíme milovať aj najbiednejšieho tvora ako seba samého, nemôžeme sa odvracať od žiadnej oblasti života. Preto ma oddanosť k Pravde priviedla k politike. Tí, ktorí tvrdia, že náboženstvo nemá s politikou nič spoločného, nevedia, čo je to náboženstvo.***

## **POZNÁMKY K UČENIU A UČITEĽOVI**

Rozličné systémy sa často líšia len vonkajšími formami. Ak sa cvičíte v sústredenom pozorovaní mysle, niet v tom rozdielov. Základom je nelipnúť na ničom. Nakoniec budete musieť aj tak opustiť všetky systémy a učiteľa. Výsledkom je sloboda. Môžete cestovať, skúšať systémy, učiteľov. Stratíte veľa času, možno vás to i znudí. Nakoniec zistíte, že nič nenájdete mimo seba, že sa musíte obrátiť k svojej vlastnej podstate. Tam získate poznanie. Možno stretnete učiteľa, ku ktorému prilipnete. Alebo naopak, budete o ňom pochybovať. Aj to pre vás môže byť užitočné, ak to využijete k skúmaniu svojich myšlienok a citov. Hľadanie dokonalého učiteľa vedie k porovnávaniu seba s ním, k rozlišovaniu. Pravdu a mier nenájdete posudzovaním iných, ale v sebe. Až keď pochopíte nelipnutie, vytvoríte si správny vzťah k učiteľovi. Potom sa môžete vrátiť aj k čítaniu kníh. Pomôžu vám učiť iných. Budete im o učení rozprávať s potešením, ale neskôr vás to bude unavovať. Budete cítiť nedokonalosť slov a túžbu po prehlbovaní poznania.

***Vo chvíli, keď začínaš o veci rozprávať, mínaš cieľ.***  
(Zenová múdrosť)

## POZNÁMKY K SEBAPOZNANIU

Všetci ľudia sú vo svojej podstate rovnakí. Nemusíme preto skúmať celé ľudstvo, stačí, ak spoznáme a pochopíme jasne prirodzenosť nášho tela a mysle, naše strachy, starosti, pochybnosti i radosti. Keď študujeme a pochopíme svoje vlastné bytie, spoznáme povahu všetkého bytia. Sledujte svoje želania, obavy, myšlienky, aké vám spôsobujú ťažkosti, ako pracujú proti vám. To môžete vykonať len vy sami, nikto iný. Berte svoju myseľ ako predmet štúdia, nech už je v nej čokoľvek. Možno sa časom u vás objaví vnútorný pokoj a pripútate sa naň. Treba sa aj od toho oslobodiť, lebo aj to je zdroj utrpenia. Nič nie je trvalé. Keď budete mať radostný zážitok, berte to ako prostriedok k sebakúmaniu. Ak sa pripútate k mieru v mysli, ktorý ste predtým zažili pri cvičení, potom budete trpieť, ak nenastane. Vzdajte aj mier. Nič si od toho neľubujete, nič neočakávajte, len pokorne cvičte. Keď budete mať vnútorný zážitok, neprepadnite rečneniu. Samozrejme, človek to chce ponúknuť aj iným, je toho plný. Ale slovami ťažko niekoho presvedčíte. Radšej si spomeňte na výrok Lao-c: „**Mudrc odovzdáva svoje poznanie aj bez slov. Kto vie, nehovorí. Kto hovorí, nevie.**“

## AKO PREKONAŤ OSPALOSŤ A LENIVOSŤ

Cvičte na svetlom mieste, prípadne s otvorenými očami. Meňte častejšie polohy. Umyte sa v studenej vode. Kráčajte dozadu. Vytvorte si predstavu, že ste plní denného svetla. Jedzte menej. Pozorujte svoju ospalosť a hlad. Keď to všetko nepomáha, vyspíte sa, ale hneď po prebudení vstaňte a cvičte, bez ohľadu na čas.

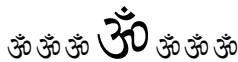
## POLOHA K STÍŠENIU MYSLE



Je to dôležitá poloha (variant *joga mudry*). V sede na päťtách spustíte čelo k zemi, lakte sú blízko kolien, dlane na zemi. Cvičte pomaly. V polohe treba zotrvať dlhšie. Je to poloha pokory, preto ju treba cvičiť často.

## NIEKTORÉ SPRIEVODNÉ JAVY

Dych je najjemnejšia potrava. Dá sa to vnímať v meditácii. Niekedy dych samovoľne zastane (*kévala kumbhaka*). Dýchame len pokožkou. Netreba sa znepokojovať. Inokedy sa zľakneme prázdnoty v hlave. Máme pocit, že strácame seba (boj ega). Sme pri plnom vedomí a naše „ja“ akoby sa rozplývalo. Strhneme sa a snažíme sa „ja“ obnoviť, pripomenúť si ho, ubezpečiť sa o svojej existencii. To je chyba! Nebojte sa toho, je to zákonitý jav. Je to vyhasnutie ega. Poznanie prichádza len v stave bez ega, preto sa tomu odovzdajte, nechajte všetko bežať, len buďte. Ego to pociťuje ako stratu, ale vy s tým počítajte a nechajte ho rozplynúť sa. Vzdanie sa ega je totožné so sebaopoznaním, je to zakotvenie v strede vášho bytia. Nie je to bežný pocit šťastia, je to omnoho viac.



## O LÁSKE

Láska obsahuje princíp príťažlivosti, ktorý spája, organizuje a tvorí. V tomto zmysle prvok lásky je už v atómovom jadre. Opakom lásky je všetko čo rozdeľuje, rozbíja, rozkladá a ničí. Obe tieto zložky, tvorivá a ničivá, tvoria dva protipóly, ktoré možno objaviť vo všetkých formách existencie.

Lásku máme k objektom, ktoré nás priťahujú. Máme radi hory, zeleň, slnko, more, čistý vzduch, zvieratá, krásne veci, nádherné tóny, dobré jedlá. Proste všetko to, čo pôsobí príjemne na naše zmysly, čo nás priťahuje. Tam kde je kladný pól, musí byť aj záporný. Preto na druhej strane musia byť veci, ku ktorým cítime odpor.

Poznáme aj lásku vyššieho druhu, ktorá sa netýka uspokojovania telesných zmyslov, aspoň nie priamo. Milujeme svoje deti, manžela, manželku, rodičov, priateľov, rodné mesto, vlasť... Proste niečo, čo k nám patrí, čo nám poskytuje nejaký druh uspokojenia. Tiež je to príťažlivosť - jednostranne zameraná príťažlivosť. Za predmety svojej lásky sme ochotní zápasiť, bojovať o ne a chrániť ich. Odpor cítime k okolnostiam, ktoré predmet našej lásky ohrozujú. Ale môže sa stať, že nás predmet lásky prestane uspokojovať, takže stratíme oň záujem, možno naň i zanevrieme, ba niekedy ho i znenávidíme. Napríklad otec, ktorý opúšťa rodinu s tým, že ho sklamala manželka, deti, rodinný život. Skrátka: JA som nedostal to, čo som očakával, odchádzam. (Ani ho nenapadne aby sa spýtal: Splnil som ja očakávanie, uspokojil som svojich blízkych, myslel som na ich šťastie?). Ak niekoho milujeme, potom by sme mali myslieť predovšetkým na to, aby bol on šťastný, aby mu bolo dobre - a nepodmieňovať to svojim vlastným šťastím. Zoberme si napríklad ženu, ktorá tvrdí, že nevysslovne miluje svojho manžela. Mala by byť šťastná, ak je šťastný on, dopriať mu to. Ale čo keď je šťastný s inou ženou? Koľko žien dopraje s úprimným srdcom svojmu milovanému také šťastie? Ved' mnohé ženy nesú s neľúbosťou, ak je ich manžel spokojný a šťastný pri svojich záľubách a koníčkoch. Skrátka, môžeš byť šťastný, len keď som pri tom aj ja, len pri mne, chcem ťa mať pre seba. Odpor vzniká vo chvíli, keď

o niečo prichádzam, keď ma niečo spútava, o čosi oberá, prípadne ohrozuje. Opäť je tu ego ako hora.

Samozrejme, je to len príklad, netýka sa to len žien. Egoizmus mužov sa väčšinou prejavuje v inom smere, a môže byť ešte väčší, než egoizmus žien.

Doteraz sme hovorili o láske za ktorou sa skrýva, a neraz dosť rafinovane, naše ego. Existuje aj láska nesebecká? Určite existuje. Do istej miery je to láska materská. Matka miluje svoje dieťa, aj keď jej neposkytuje žiadne uspokojenie, dokonca aj keď jej ubližuje. Miluje však takto len svoje dieťa, preto je to zasa len láska poznačená pocitom vlastníctva. Taká matka nenávidí všetko, čo ohrozuje jej miláčika.

Skutočná láska nepozná vlastníctvo, súperenie, žiarlivosť, ani vypočítavosť. Je to láska vyvierajúca z najčistejšej podstaty duše, nie je zameraná na vybraný objekt, je to všestranne pôsobiaca príťažlivosť. Čím je všestrannosť dokonalejšia, tým menej opačných protipólov sa vytvára, pretože láska sa udržuje v rovnováhe svojou všestrannosťou. Je to pokojná láska, láska bez výkyvov.

Predstavte si, že máte radi len jedného človeka. Ste k nemu pripútaní, obávate sa, že ochorie, zomrie, opustí vás, bude k vám nevšímavý a podobne. Trápite sa tým ešte skôr, než sa to stane. A teraz si predstavte, že máte rovnako radi všetkých ľudí s ktorými sa stýkate. Ktorým smerom zameriate svoj odpor, svoju nenávisť? K susednej obci? Krajine? Národu? Kontinentu? Čo bude protipól vašej lásky? Protipól je teraz vzdialený. Ste obklopení ľuďmi, ktorých máte radi, preto ste menej zraniteľní. Dokonca aj keď niekto z toho množstva milovaných ľudí odíde, je to znesiteľné, pretože ešte stále vám ich veľa zostalo. Nezraniteľný je ten, kto má rovnako rád všetky bytosti na celom svete.

Je vôbec možné mať všetkých ľudí rovnako rád? Mať vlastnosť, ktorá sa prisudzuje Bohu? Asi nie, ale v ľudskej duši je túžba po dokonalosti a človek sa stále snaží aspoň sa k nej priblížiť. Cesta jogy k tomu smeruje. Vychádza z toho, že láska v človeku je, že je to svetlo, vlastnosť jeho duše... Nie produkt výchovy. To, čo nám bráni, aby sa duša prejavila v plnej kráse je naše sebecstvo, egoizmus a nedostatok pokory. Teda protipólom lásky v nás je egoizmus.

Jogista, ktorý čistí svoju myseľ a telo pomocou techník a cvičení hathajogy musí si veľa odoprieť. Je to však len základ k vyšším stupňom jogy. Dopracováva sa postupne k schopnosti odpútania zmyslov od okolia (*pratjahára*), potom ku koncentrácii (*dháraná*) a ďalej k meditácii (*dhjána*). V meditácii nazerá hlboko do svojej podstaty a objavuje v sebe ono svetlo lásky, ktoré nás tak mocne po celý život priťahuje.

V najvyššom stupni jogy, ktorý sa nazýva samádhí dochádza k poznaniu, že toto svetlo je vo všetkých bytostiach, že preniká všetkým živým a neživým, že je základom celého vesmíru. Takéto poznanie mení jeho pohľad na svet. Zacitujme si dvoch významných jogínov:

***Pre mňa je Bohom úhrn všetkých bytostí.***

(Vivékánanda)

***Kým sa budem považovať za lepšieho,  
než je posledný žobrák, nie som dobrý.***

(Rámakrišna)

Jogín, ktorý dosiahol poznanie, vidí vo všetkých bytostiach ich pravú podstatu a nenecháva sa pomýliť prejavmi ich nižšej prirodzenosti. Pokiaľ sa také prejavy vyskytnú, pociťuje súcit, pretože títo ľudia sú nevedomí a majú pred

sebou trnistú cestu osobného vývoja. Bez pripútanosti a odporu k čomukoľvek zotrúva v stave vnútornej rovnováhy. Ak sa vyskytnú výkyvy, díva sa na to z nadhľadu a to mu umožňuje správne posúdiť príčiny a rýchlo obnoviť rovnováhu.

Nie je to však stav vyhasnutia. Naopak, jogín vníma svet omnoho jemnejšie, otvorenejšie a pravdivejšie, než kedykoľvek predtým.

Pre väčšinu ľudí je asi takéto chápanie lásky nepochopiteľné. Ako milovať niečo a nechcieť to pre seba, nevzťahovať to k sebe? Je to však krásny duševný stav. Jeho prívlastkami sú pravda a vnútorný mier.

K láske sa človek nemôže rozhodnúť, prinútiť sa k nej, pretože to nie je akt vôle. Ani v *jame* a *nijame* (etické zásady jogy) nie je žiadny príkaz k láske.

Čo však človek môže ovládnuť, čo podlieha jeho vôli a za čo zodpovedá, to sú jeho myšlienky, jeho postoje k okoliu, k sebe. Čím sú myšlienky čistejšie, čím viac dobra prajeme všetkým živým bytostiam, aj svojim nepriateľom, tým je myseľ pokojnejšia, tým bližšie sme k pravde, tým viac môže zažiariť svetlo lásky.



## SÚPERENIE A POKORA

V detstve som navštevoval cirkevnú školu. Učili nás, že sme hriešni, že sa máme kajať zo svojich hriechov. Nuž, pred spoveďou som rozmýšľal nad svojimi hriechmi, ale okrem drobných detských huncútstiev som žiadne hriechy neobjavil, aspoň nie hriechy závažné, a už vôbec nie

smrteľné. Pojem dedičného hriechu bol príliš hmlistý, dokonca sa mi zdalo, že som nespravodlivo obviňovaný, veď hriechu sa dopustili akýsi dávni predkovia ľudstva. V dospelom veku som počúval rôznych kazateľov, čítal Bibliu, ale stále to bolo nepresvedčivé, hoci som túžil po poznaní. Až neskôršie som pochopil, že púhe informácie zvonku, prikázania a vysvetľovanie, nemôžu viesť ku skutočnej viere a k poznaniu. Môžu slúžiť len ako podnety k práci na sebe, k ponoreniu sa do seba, k sebapoznaniu. Tomu ma však nikto neučil, aspoň nie v náboženských kruhoch. Poučila ma až joga. Citát z *Hathajogapradípiky* hovorí, že úspech nemožno dosiahnuť iba čítaním kníh, nosením jogínskeho rúcha, ani rozhovormi o joge. Len samotná prax prináša výsledky - to je celkom isté. Iný výrok tvrdí, že človek, ktorý zostáva len pri čítaní, sa podobá oslovi, ktorý nesie na chrbte fúru kníh, ale nič z nich nemá, iba cíti ich ťarchu.

V čom spočíva tá prax? Stručne povedané, v hľadaní v sebe. Poznaj sám seba, ale nielen čítaním kníh, z horoskopov, či z výrokov nejakého kazateľa. To sú informácie zvonka, sú vždy spochybniteľné a poskytujú možnosť rozličných výkladov a nepresností. Preto všetky vyspelé duchovné učenia viedli človeka k poznaniu samého seba. Napríklad v budhizme sa cvičí meditácia pokojného vhladu, joga smeruje k tomu tiež, a konečne, aj Ježiš radil essejským, aby nehľadali zákon v písmach, ale hlavne v sebe samých.

Boha môžeme spoznávať jedine my sami a cez seba, pretože sme jeho dielom, sme stvorení na jeho obraz. Čo viac si môžeme priať? Vlastníme perfektný nástroj poznávania. Rečníci, kazatelia, texty a podobne sú len pomôckou, ale bez nášho pričinenia nám poznanie nedajú. Len sebapoznáním sa priblížime k poznaniu onoho Nezmerného, v ktorom je obsiahnuté všetko. A je nepod-

statné, akým menom sa ono nezmerné označuje, pretože On sám seba nijako nenazval: „**Som ktorý som.**“

Všetko pohrávanie sa so slovami, špekulatívne výklady textov, označovanie pravých a nepravých, vyvolených a zatratených, to všetko sú len prejavy povrchnosti, výplody rozumu, niekedy i fanatizmu a nedostatku poznania. Stáva sa, že niekto sa v náboženskom zanietení, napr. pri modlitbe, čohosi dotkne, má mystický zážitok a už si namýšľa, že dosiahol milosť, osvietenie, že sa stretol s Najvyšším. V skutočnosti sa dotkol len nižšej vrstvy astrálneho sveta, avšak zapracuje samolúbošť. O svojom zážitku často hovorí, poučuje iných, posudzuje rozličné učenia, a samozrejme, jeho náboženstvo je to pravé. Ostatné sú viac či menej pomýlené. „*Nesúďte, aby ste neboli súdení*“, to pre neho už akosi neplatí, lebo on už je „*osvietený*“.

Poznám kresťanského kazateľa, ktorý poriada prednášky o hinduizme, budhizme, islame atď. Aká môže byť asi jeho objektivita? Všetky veľké náboženstvá majú množstvo odnoží. Akú objektivitu by bolo možné čakať napríklad od kazateľa Svedkov Jehovových, keby mal podať informáciu o celom kresťanstve? Alebo ináč: nebolo by správnejšie pozvať si k prednáške o théravadskom budhizme príslušníka a majstra tohoto učenia? Nie o celom budhizme, ale len o tom smere, ktorý dobre pozná a ktorému verí. Čo asi vedie príslušníka jedného vyznania aby kritizoval iné vyznanie? Nepripomína vám to obchodníka, ktorý si chce prilepiť tým, že znevažuje konkurenciu? Nemal by sa radšej presadiť kvalitou svojho tovaru? Tým viac to platí v duchovnej oblasti. Teda, keď verím nejakému učeniu, potom môj život musí byť dôkazom toho, čomu verím. Alebo verím slabo a potom napadám konkurenciu a navrávam si, že slúžim božej veci. A vôbec: vyslovuje osvietený človek nejaké súdy? Nie je tichý a pokorný?

Takéto otázky by si mal človek poctivo klásť a veľmi poctivo si na ne aj odpovedať. Lebo keď nie sme pravdiví k sebe, určite zavádzame aj iných.

Dobre teda, chceme byť k sebe pravdiví, aby sme nikoho nezavádzali. Ale ako na to? Ako mám spoľahlivo rozpoznať pravdu od sebaklamu? Veru, nie je to ľahká vec. Dokonca tvrdím, že je to najnáročnejšia úloha s akou sa človek vôbec môže stretnúť. Ľudská myseľ totiž ovláda nespočetné finty, ako ospravedlniť rozličné naše postoje, zdôvodniť naše počínanie, len aby sme sa nedozvedeli holú pravdu o sebe. Je to obranná činnosť nášho ega.

Ak sa chceme dozvedieť viac o sebe, a to bez pomoci astrológa, psychológa, či kazateľa, stačí poďívať sa priamo do zrkadla, ktoré nám nastavuje život. Tým zrkadlom sú predovšetkým ľudia. Treba si len bedlivo všímať, ako sa pri nich správame, pozorovať sa. Ide tu o uvedomenie si neúmyselnej pretvácky. Úmyselnú pretváрку na tomto mieste rozoberať nebudeme, pretože poctivý hľadač pravdy sa úmyselne nepretvaruje.

Možno nám pomôže, ak si z tohto hľadiska začneme všímať napred iných ľudí. Poučné a zábavné je pozorovať takého zakomplexovaného šéfa, ako „*spravodlivo*“ sekíruje svojich podriadených, a ako servilne šteboce a tajtrlíkuje v prítomnosti svojho nadriadeného. Alebo spolupracovníka, ochotného a milého človeka, ktorý sa doma mení na despota, ktorému nič nie je dobré. V každom z nás je kúsok takého tajtrlíka. Shakespeare o tom napísal, že „*celý svet je len javisko a všetci muži a ženy sú len herci.*“ Pozorujme teda, čo sa s nami deje v prítomnosti nášho nadriadeného, alebo nejakého významného, slávneho, úspešného človeka. A pozorujme tiež, ako sa mimovoľne správame pri ľuďoch podriadených, bezvýznamných a neúspešných.



Pravdivosť nemôže mať dve tváre. Ak je človek pravdivý sám k sebe, potom je za každých okolností sám sebou, je stále rovnaký. Ale pozor! On to nehrá, on taký naozaj je, pretože sa nehodnotí, neporovnáva, nič si o sebe nenamýšľa a teda nesúperí. Taký človek sa rovnako vlúdne správa k ministrovi i k upratovačke.

Podstatou celej veci je teda porovnávanie sa, súperenie, jásťvo. Vlastne tak je stavaná celá príroda: rastliny medzi sebou súperia o miesto na slnku, zvieratá o vodcovstvo v tlupe a o svoje teritórium. Nesporne, súperí i človek a to vo všetkých oblastiach: hmotnej, duševnej i duchovnej. Človek má telo i sklony zvieratá, ale súčasne ho mocne priťahuje svet duchovných hodnôt. Snaha zorientovať v tomto konflikte a oslobodiť sa od živočíšnych sklonov v prospech čohosi vyššieho sa prelína celou históriou ľudstva. Preto je užitočné skúmať otázku súperenia. Budeme skúmať súperenie a egoizmus len v duševnej oblasti, aj to len nevedomé súperenie, pretože vedomé súperenie dobre poznáme z ríše zvierat i ľudí.

Opakom snahy presadiť sa voči iným, protikladom súperenia je pokora. Skúmajme teda tieto vlastnosti vo vzájomnej súvislosti. Niet na svete človeka, ktorý by s kýmisi nesúperil, ktorý by úplne ovládal svoje ego. Egoizmus je chyba, ktorú mimoriadne zle znášame na iných ľuďoch a súčasne je to chyba, ktorú nechceme vidieť sami na sebe. Jednoducho si to nechceme pripustiť. A čím sme egoistickejší my, tým ostrejšie odsudzujeme egoizmus u iných. Keď sa chceme niekde presadiť, predviesť, získať si sympatie, nepoteší nás, ak je tam niekto úspešnejší, ak nás niekto zatieni. A nič nám tak nelahodí, ako keď sme úspešnejší my. Načo si to zastierať? Všimnime si ešte pozorne, že potechu nám ani nepôsobí to, čo sme dosiahli, ale to, o koľko sme predčili iných. V jemnejších vzťahoch to také okaté nie je, ako vo vzťahoch hrubších.

Egoista vám odvedie dievča nie z túžby po nej, ale aby potvrdil svoju prevahu. Z rovnakej príčiny frigidná krásavica loví mužov a rozsieva nešťastie kam len vkročí. Egoizmus je súperivý už svojou povahou. Len porovnávanie sa, túžba vyniknúť vedie k súperivosti. Tam, kde niet egoizmu, niet ani súperenia. Keby všetci ľudia boli rovnako krásni, múdri a bohatí, nebolo by s kým súperiť, nebolo by nad koho sa vyvyšovať.

Hrabivosť možno čiastočne pochopiť v čase nedostatku, ale čo poháňa milionára, aby mal ešte viac? Chce potvrdiť svoju nadradenosť, svoju moc, pretože pravým cieľom súperivosti je moc. Nič nedáva človeku taký pocit moci a nadradenosti nad inými, ako keď môže nimi pohybovať ako figúrkami na šachovnici. Je to túžba po moci, ktorá ťahá politikov, ba i celé národy k rozpínavosti, k možnosti ovládať majetky, ľudí, dejiny. Egoista si všade nachádza súperov a pokiaľ sú úspešnejší, zaujme k nim buď nepriateľský, alebo podlízavý postoj. Egoizmus je základom všetkých ostatných hriechov, pretože vo svojej podstate náleží do duševnej oblasti. Môžeme hrešiť proti telu, prejsť sa, piť, fajčiť, holdovať rozkošiam, ale to sú v porovnaní s egoizmom len nepatrné prehrešky.

Egoizmus je nepriateľstvo: človeka voči prírode, človeka voči človeku, ba je to aj nepriateľstvo človeka voči Bohu. Egoizmus bol prvým hriechom človeka a stal sa príčinou jeho pádu i utrpenia. Je to vlastnosť nesmierne mocná, škodlivá a často rafinovane skrytá. Neraz nám práve súperenie pomáha prekonávať menšie hriechy a nedostatky. Chceme byť lepší než iní, chceme ukázať, že to dokážeme, preto si vieme kadečo odrieknuť, postíme sa, cvičíme, ovládame sa - a slúžime moci temna. Zbavili sme sa drobných chorôb a získali sme rakovinu. Lebo rakovinou duše je egoizmus. Požiera zdravý rozum, spokojnosť i lásku.

Gándhí prehlásil, že **hl'adač pravdy musí byť pokornejší než prach zeme**. Chcete vedieť, do akej miery ste egoistickí, do akej miery vás ovláda súperenie? Všimnite si teda svoje pocity, keď sa nad vás niekto vyvyšuje, keď sa vám obracia chrbtom, keď vás prehlíada, neuznáva vaše zásluhy. Do akej miery súperí váš egoizmus s jeho egoizmom? Nič si nezastierajte. Možno ste pobožní a považujete sa za pokorných. Možno veríte, že Boh oceňuje vašu oddanosť, že vás považuje za lepších, múdrejších, než sú tí hlúpi egoisti. Ak tak zmýšľate, potom ste poriadne egoistickí. Kto je blízko k Bohu, vôbec na seba nemyslí, neporovnáva sa, nesúperí.

Zistenie, že do samého stredu nášho duchovného snaženia môžu nenápadne vniknúť skryté formy egoizmu je mimoriadne nepríjemné. V tom je však naša najväčšia prekážka na ceste k poznaniu. Túto prekážku však nemožno obísť. Treba sa na ňu priamo podívať a cvičiť sa v jej prekonávaní.

Merítkom nášho pokroku bude pokora. Nemali by sme si však pokorného človeka predstavovať ako nejakého príhrbeného a utiahnutého podlízavého jednotlivca, ktorý vychvaľuje iných, aj keď im to nepatrí, a seba úmyselne stavia do horšieho svetla. Môže to byť priamy a vľúdny človek, ktorý kráča životom uvoľnene, radostne, je súcitný i obetavý a nijako sa nehodnotí. Svoju mienku vyslovuje otvorene, ale neútočne. On totiž na pokoru vôbec nemyslí, on vôbec na seba nemyslí.

Dokedy budeme stokrát denne odriekať *mea culpa*, pomáhať iným, cvičiť, ovládať sa, postiť, meditovať - a pri tom hodnotiť akí sme zbožní, obetaví, súcitní, skrátka, akí sme dobrí, dovtedy budeme v zajatí pozérstva, neúprimnosti a šaškovania. Len keď to zo seba strasieme, zažijeme pocit nádherného oslobodenia, radosti a pôžitku

z pokory. Sám by som chcel byť v tomto smere ďalej. Zatiaľ môžem len toľko povedať, že už len púhy záblesk, púhe priblíženie sa k tomuto stavu je veľmi povznášajúci pocit. Obávam sa však, že by som nenašiel vhodné slová, aby som to popísal.



## JOGA A SEBECTVO

„Jogíni sú sebci, pretože sa zaujímajú len o seba, o svoje zdravie, o svoju pohodu“. Takýto výrok sa občas vyskytne, a veru stáva sa, že niekedy trafí do živého. Avšak trafí nie skutočných jogínov, ale ľudí, ktorí k joge pristupujú z egoistických pohnútok. Správne pochopená joga vedie človeka k poznaniu, že práve sebecstvo je najväčšou prekážkou jeho duchovného vývoja, že je zdrojom mnohých jeho problémov. Ako je to teda so sebecstvom jogínov?

Musíme pripustiť, že väčšina začiatočníkov sa začína zaujímať o jogu prevažne z osobných pohnútok. Buď si chcú zlepšiť zdravotný stav, alebo odstrániť duševné problémy, alebo získať mimoriadne schopnosti a pretromfnúť iných ľudí. Teda ide im o seba. Ba nájdu sa i učitelia jogy, ktorí možnosťou vystupovať pred žiakmi v úlohe „guru“ posilňujú svoje ego, pocit dôležitosti a výnimočnosti. Ak k tomu pripočítame, že jogová prax obvykle prináša so sebou zlepšenie zdravia a životnej pohody, potom niet divu, že niektorí ľudia jogu nadradia aj nad plnenie svojich povinností na pracovisku, v rodine a v spoločnosti. Nezriedka ešte zápalisto presviedčajú svojich rodinných príslušníkov, kolegov, priateľov a známych o výhodách jogy.

Začiatky bývajú také a je to prirodzené. Prečo by sme mali od začiatočníka žiadať dokonalosť? Keby sme boli telesne i duševne úplne zdraví, nepotrebovali by sme jogu vôbec - aspoň nie jej nižšie stupne (*hathajogu*). „*Zdraví nepotrebujú lekára*“ - to povedal už Ježiš Kristus. Nie je dôležité, čo človeka k joge doženie, ale čo to s ním urobí neskôr. Skúsenosti ukazujú, že pôvodný dôvod záujmu o jogu postupne stráca na význame a do popredia vystupujú také kvality ako je duševná rovnováha, skromnosť, zmierlivosť, súcitnosť, obetavosť a podobne. Teda *jama* a *nijama* v praxi. Jogista sa čoraz viac orientuje na duchovné hodnoty. V rýchlosti napredovania sa však vyskytujú individuálne rozdiely a tak sa nájdu aj jednotlivci, ktorí dlhé roky zotrávajú na začiatočníckej motivácii svojho záujmu o jogu.

Ak pretrváva záujem len o svoje zdravie, o svoju osobu, potom je to sebeckosť. V tomto zmysle sebeckosťou je aj keď človek študuje - aby získal postavenie, keď športuje - aby predčil iných, keď vykonáva akúkoľvek činnosť - aby z nej mal osobný úžitok, prípadne potešenie. Nesebecká je činnosť vykonávaná so zámerom, aby z nej mali úžitok a radosť iní ľudia.

***Ak je to, čo chceš vykonať dobré  
len pre teba, nerob to!***

***Ak je to dobré pre iných, potom to vykonaj!***

(Vivékánanda)

Starostlivosť o vlastné zdravie nemusí byť motivovaná egoisticky. Čo môže dať nervózna a chorľavá matka svojim deťom? Čo im môže dať zlostný otec? Nie je egoizmom zanedbávanie zdravia? Chorľavý človek je na príťaž svojím blízkym, okoliu i celej spoločnosti. Má právo takýto človek, ktorý zanedbal svoje zdravie, obviňovať jogistu,

ktorý ráno vstáva o hodinu skoršie, aby si mohol zacvičiť, že je egoista?

Jogista sa stará o svoje telesné zdravie preto, lebo je to základ duševného zdravia. *V zdravom tele zdravý duch.* V nečistom tele ťažko môžu prekvitať čisté myšlienky. Ak jogista chce pokročiť v duchovnom vývoji, potom musí odstrániť prekážky, ktorými sú nesprávna výživa a chorľavé telo. Jogín má v úcte prírodu a chráni ju. Najbližšou prírodou, ktorú má k dispozícii stále je on sám. Nebolo by pokrytectvom, keby hlásal, že má úctu k životu a prírode, a pritom by zanedbával samého seba? Nebolo by falošné, keby hlásal lásku k ľudstvu, a pritom by sa správal macošsky k tej časti ľudstva, ktorú predstavuje on sám. Ak človek nemá v úcte svoje zdravie, svoj život, svoju bytosť, ako môže mať úctu k zdraviu, životu, bytosti iných?

Myseľ nám zastiera pravdu o sebe. Aby sme si nemuseli priznať, že sme slabošskí, leniví a požívační, skrývame sa za altruizmus, obetavosť, „*zabúdanie*“ na seba. Mahátmá Gándhí, vzor obetavého človeka, karmajogín, dbal o svoje zdravie a hlásal, že tak, ako si človek vie nájsť čas na jedenie, mal by si ho nájsť aj na cvičenie. Aj náš prvý prezident T.G.Masaryk pravidelne cvičil a žil veľmi striedmo. Vari možno tieto veľké osobnosti podozrievať zo sebeckva?

Kto nemá v duši mier, nemôže ho dávať ani svojmu okoliu. Kto chce dávať, ale ešte nemá čo, musí na sebe pracovať, aby mal z čoho dávať. Kto s týmto zámerom pracuje na sebe, nemôže byť sebec. Ani najmenší krôčik vykonaný v tomto smere nevyjde nazmar, pretože naplňuje pokladnicu, ktorou je zmysel bytia.

V každom prípade jogista musí v sebe často a poctivo skúmať otázku motivácie svojho počínania, pretože najhorším klamstvom je klamanie seba samého. Naše

zmysly a myseľ nás často klamú. K pravde sa priblíži len ten, kto nehľadá osobný prospech ani tu, ani vo večnosti.

Dokiaľ máme telo, máme aj ego. Takže premáhať drobné žiadosti a pokiaľ možno pokušenia treba po celý život. Nástrahy sú vždy a všade, ale sú užitočné a potrebné k pestovaniu bdelosti. Pravý pokrok človeka je v tom, čo si vie odprieť, nie v tom, čo si dopraje. Ovládnutie aj drobných slabostí je nesmierne náročná vec. Dáva to však pocit istoty, slobody a mieru. Starí učitelia jogy učili svojich žiakov pokore. Učili ich ničieť žiadosti už v ich zárodku.

## JOGA A NÁBOŽENSTVÁ

Pod názvami niektorých indických stredísk jogy je dodatok, že sú nenáboženské. Na druhej strane mnohí ľudia, ktorí sa venujú joge, majú presvedčenie, ktoré rozhodne nemožno považovať za ateistické. Iní zasa tvrdia, že im joga pomohla plnšie pochopiť učenie ich náboženstva a prehĺbiť si vieru. Sú náboženstvá, ktoré jogu uznávajú, a sú aj také, ktoré ju odmietajú, ako kacírstvo. Lepšie by však bolo hovoriť o postojoch jednotlivcov, príslušníkov náboženstiev, nie o náboženstvách, ako takých.

Keď sa chce nábožný človek hlboko ponoriť do modlitby, nájde si tiché, nerušené miesto, zopne ruky a zatvorí oči. Je to teda príprava na sústredenosť, koncentráciu. Pustovníci odchádzali do samoty, aby okolo nich bolo čím menej rušivých vplyvov. Zostal však jeden, najdôležitejší rušivý vplyv, pred ktorým nemožno nikam ujsť: myšlienky víriace hlavou a zhoršujúce kvalitu sústredenosti.

Celá joga je výcvikom pozornosti zameranej dovnútra, ktorá nakoniec prerastá v meditáciu. Meditácia je stav dokonalej sústredenosti, sprevádzaný odpútaním sa od telesných zmyslov a zastavením víru myšlienok. Jogíni

do podrobností prepracovali metodiku nácviku koncentrácie. Zistili, že koncentracii prekáža napríklad chatrné zdravie, nesprávne dýchanie, zlá výživa, nestabilná telesná poloha a mnoho ďalších vecí. Napred sa teda snažia odstrániť tieto prekážky a len potom, v šiestom stupni výcviku sa pristupuje k nácviku koncentrácie (*dháraná*). Tento postup je logický a okrem toho chráni zdravie cvičiaceho, pretože zastavenie procesu myslenia a hlboký vnor do seba môže bez predchádzajúcej prípravy vyvolať nežiadúce reakcie. Aby koncentrácia prebehla bezpečne a úspešne, treba napred vyčistiť telo a myseľ.

V náboženstvách sa za týmto účelom tiež vykonávajú očistné procedúry, napríklad pôsty a predpisujú sa veriacim mravné prikázania. Modlitby a náboženské spevy majú v podstate podobné účinky na psychiku ako jogové mantry. Aby sa človek priblížil k svojej podstate (duši), musí zastaviť vír myšlienok v hlave a hlboko sa ponoriť do seba. Môže tak dôjsť k poznaniu, ktoré sa nedá vyjadriť slovami. V tomto je postup náboženstiev a jogy podobný. Rozdiel je v tom, že náboženstvá dopredu učia, čo má byť predmetom poznania a vyžadujú, aby v to človek veril. A pretože len málokto sa dopracováva k vlastnému poznaniu meditáciou, musí ho nahradiť vierou. Vieru treba neustále upevňovať modlitbami, obradmi a hlavne príhovormi kazateľa. Kto však dosiahol poznanie, ten už bezpečne vie. Jeho už netreba presviedčať. Naopak, viera bez poznania slabne. Preto sa musí stále upevňovať. Ak človek vynucuje vieru sám na sebe, hrozí nebezpečie, že sa to zvrhne vo fanatizmus.

Človek, ktorý verí s očakávaním odmeny za svoju vieru, alebo zo strachu pred večným zatratením, pre svoju nevieru, vlastne neverí, ale kupčí. Niečo za niečo. Kupčí s Bohom. A potom, buď sa stane fanatikom, alebo ne-



ustále podlieha pochybnostiam, či neblúdi, či príde vytúžená odmena, a musí sa vo viere často upevňovať.

Joga nehovorí podrobnosti o poznaní, ku ktorému sa človek môže dostať. Jednak na to niet vhodných slov, jednak by to mohlo viesť k sugestívnemu ovplyvňovaniu. Tí, ktorí realizovali poznanie hovoria len tolko, že prenikli k svojej podstate, číremu vedomiu, zistili, že toto je súčasťou univerzálneho, Kozmického Vedomia. Poznali, že sú neoddeliteľnou súčasťou onoho Kozmického Vedomia, ktoré je mimo hraníc času a priestoru, preniká celou živou i neživou prírodou, všetkým. Označujú ho za tvorivú vesmírnu silu, ktorej základom je láska. Toto poznanie im poskytlo neopísateľný radostný zážitok. Výsledkom je zmena osobnosti takého človeka. Prestáva mať strach pred smrťou a celou svojou bytosťou vyžaruje mier a lásku. Vo svojom poznaní sa už nemusí upevňovať, pretože ho má natrvalo a na svet sa díva novými očami.

Jogový postup môžu použiť všetky náboženstvá. Výsledné poznanie bude vždy podobné, len si ho každé náboženstvo nazve po svojom. V kruhoch jogínov je známy výrok Rámakrišnu (bengálsky jogín, žil v 18. storočí):

***Boh je ako more, náboženstvá sú rieky. Všetky rieky tečú do mora. Jedno je, v ktorej rieke sa nachádzaš, ale nie je jedno, kde sa nachádzaš.***

***Keď je rieka pri prameni, zmieta sa na skalách, ale čím je bližšie k moru, tým viac sa mu podobá.***

Rámakrišna, hoci bol hinduista, mal vo veľkej úcte Krista, Buddhu a Mohameda. Považoval ich učenie za správne a čisté, v podstate identické. Spory medzi náboženstvami vyvolávajú len ľudia, ktorí majú nedostatok poznania, preto vieru nahrádzajú fanatizmom.

Joga je k náboženstvám neutrálna. Môže im však byť užitočná. K pravde sa človek priblíži len vtedy, keď je myseľ tichá a pokojná. A k tomu joga vedie priam majstrovsky.

***Otvorte oči a hľadajte, kde nejaký človek potrebuje trochu priateľstva, trochu účasti, trochu spoločnosti, trochu pomoci. Kto dokáže spočítať všetky možnosti ktorými disponuje kapitál zvaný človek? Preto hľadajte možnosti pre svoju ľudskosť a buďte pripravení aj na sklamania. Každý, nech je to ktokoľvek, má možnosť svojim konaním dokázať svoju ľudskosť a oddanosť života životu.***

(Albert Schweitzer)