

DŽŇÁNĀJOGA

Džňánajoga je cesta sebazpoznania, ktoré sa začína rozumovým skúmaním. Akokoľvek sme si vedomí, že rozum nemôže obsiahnuť celú duševnú oblasť, najmä jej intuitívne a vyššie zložky, že môže byť v istých fázach vývoja aj brzdou nezaujatého poznávania, predsa len ho môžeme, ba dokonca musíme použiť. Rozumovým zvažovaním toho, čo nás stretá, môžeme rozlíšiť hodnotné od menej hodnotného, pravdu od nepravdy, pravé od nepravého, trvalé od dočasného, skutočnosť od ilúzie. Takémuto rozlišovaniu sa v joge hovorí vivéka. Vivékánanda, ktorý má zrejme z tohto slova odvodené svoje jogínske meno, povedal:

„Musíme budovať na rozume, musíme nasledovať rozum až ta, kam nás dovedie, a keď rozum nebude stačiť, sám nám ukáže cestu k najvyššiemu bodu. Všetky tri štádiá - pudové, rozumové a nadvedomé - si nikdy nesmú protirečiť. Sú časťou jednej a tej istej mysle.“

Podstata *džňánajogy* je dobre vystihnutá v diele o *védastickej* filozofii *Drg - dršja - vivéka*, čo znamená *Rozlišovanie medzi pozorovateľom a pozorovaným*. Spis obsahuje 46 odsekov a za jeho autora sa najčastejšie považuje Bharati Tirtha, ktorý žil v 13. storočí. Metóda prístupu k rozlišovaniu je zrejmä už z prvého odseku:

1. Predmet je pozorovaný a oko je jeho pozorovateľom. Oko je pozorované a myseľ je jeho pozorovateľom. Nestála myseľ je pozorovaná a svedok JA je skutočným pozorovateľom. Avšak svedok nie je pozorovaný nikým iným.

Oko len sprostredkuje pozorovanie a rovnako i myseľ. Môžeme pozorovať i obsahy svojej mysle. Avšak JA je posledný svedok, ktorý už nemôže byť pozorovaný, pretože by musel existovať iný pozorovateľ, ktorý by pozoroval posledného svedka.

Ďalšie odseky sa zaoberajú stálosťou:

2. Predmety majú rozličné vlastnosti: sú modré, žlté, tvrdé, jemné; krátke, dlhé atď. Oko naproti tomu je stále rovnaké.

3. Vlastnosti oka, ako slepota, ostrosť, slabosť, môžu byť pozorované mysľou, pretože tá je sústredená na pozorovanie. Podobne sa to týka všetkého, čo je vnímané pokožkou, ušami atď.

4. Lúče vedomia osvetľujú duševné stavy, ako žiadosti, istotu a pochybnosti, vieru a nevieru, vytrvalosť a nestálosť, skromnosť, porozumenie, strach a iné, pretože vedomie je jednotou.

5. Toto vedomie ani nevzniká, ani nezaniká, nezväčšuje sa, ani z neho neubúda, je zdrojom svetla, osvetľuje všetko ostatné bez akejkoľvek inej pomoci.

6. Inteligencia (*buddhi*) má zdanlivo svoju svietivosť, ale je to len odraz vedomia v nej. Inteligencia má dve zložky. Jedna sa označuje ako jastvo (*ego*, *ahamkára*) a druhá ako myseľ (*manas*).

7. Podľa mienky múdrych sa odraz vedomia mylne považuje za ja, podobne ako splýva s ohňom žeravé železo. Ego v spojení s telom sa potom domnieva, že toto je celá bytosť.

Koncepcia *džňány* podľa *Drg – dršja vivéky* považuje pozorovateľa - číre vedomie ako by za zdroj svetla. Toto svetlo sprostredkúva poznávací proces podľa toho, kam je zaostrené. Môže presvietiť myseľ a poznať jej obsahy, alebo sa odraz lúčov z mysle prenesie až na zmyslové orgány a pozorovateľ dostáva informácie z nich. Prípadne môžu lúče vedomia ožiarit aj vonkajšie predmety. Ak sa na niečo neprítomne dívame, ale sme duševne zameraní inde, neuvedomujeme si, čo vidíme, lebo cez oči prechádza málo lúčov z vedomia. Čím sú lúče sústredenejšie na nejaký objekt, ostrejšie, tým viac sa dozvedáme. Ostrosť lúčov vedomia, nech už sú zamerané kamkoľvek, sa dá zlepšiť cvičeniami koncentrácie a meditácie, až sa dosiahne stav jednobodovosti.

Védanta je filozofia, ktorá hľadá jednotu za mnohorakými prejavmi existencie. Výsledkom hľadania má byť poznanie číreho vedomia (*átman*) a jeho totožnosti s univerzálnym vedomím (*brahman paramátman*). Ak dôjde k takému poznaniu na základe

vlastnej skúsenosti cvičiaceho, teda nie prijatím cudzích teórií, potom sa pochopí jednotný princíp všetkej existencie. Tým zanikne dvojnásť (dualita): ja a niečo mimo mňa. Naopak, ja som súčasťou kozmu a súčasne i jeho obrazom.

Poznanie číreho vedomia nastáva podľa *védant*y vtedy, keď sa odstráni akákoľvek dvojnásť medzi poznávajúcim a poznávaným. Keď zanikne rozlišovanie medzi subjektom a objektom, prestáva poznávanie niečoho niečím. Kým univerzálne vedomie považujeme za niečo mimo nás, ako objekt, ktorý máme skúmať a poznávať, dotiaľ panuje nevedomosť a mylné považovanie seba za toho, kto poznáva. Je to prejav ega. Ide o odhalenie najprostejšej pravdy o všetkom cez seba a v sebe. Pretože číre vedomie a poznanie sú totožné - poznať znamená byť. Kým panuje dvojnásť, sme v situácii človeka, ktorý stojí pred zrkadlom a svoj obraz pokladá za pozorovateľa.

Uvedené poznanie identity prebieha nad úrovňou logického myslenia, no cestu k nemu pripravuje práve rozumová činnosť. Jej úlohou je vylúčiť pochybnosti, nepravdy a skreslenia, ktoré nám podsúva myseľ ovplyvnená jastvom. Práve nevedomosť (*avidjá*) je najväčšou prekážkou pre toho, kto kráča cestou *džňánajogy*. Nevedomosť spočíva v nedostatku schopnosti správne rozlišovať medzi ja a nie ja, teda medzi objektom a jeho odrazom v zrkadle.

**Všetky vesmírne sily sú v nás.
Prikrývame si dlaňami oči a kričíme,
že je tma. Bud'te si istí, že okolo nás niet
temnôt. Stačí odtrhnúť dlane a svetlo,
ktoré je tu odjakživa, sa objaví.**
(*Vivékánanda*)

Poznanie číreho vedomia je zavŕšením dlhej cesty sebazdokonaľovania v nezištnej činnosti, v telesných cvičeniach, ako aj v štúdiu a premýšľaní. Výsledná intuícia nie je v rozpore s rozumovou činnosťou, naopak, je to vyvrcholenie zrenia cez vylúčenie nesprávneho myslenia a nakoniec cez koncentračné a meditačné cvičenia. Podobá sa to vynálezcovi, ktorý strávi dlhé úmorné hodiny premýšľaním nad určitým problémom. Nakoniec prichádza nápad akoby z neznáma, niekedy i v spánku. Keby sa myseľ nezaoberala daným problé-

mom, nebola by dostatočne pripravená pôda na prijatie nápadu. Edison údajne musel na vynález žiarovky vynaložiť mnoho hodín premýšľania a vykonať tisíce pokusov. Keď už nevedel, ako ďalej, keď všetko zlyhalo, rozhodol sa to vzdať. Ale vo chvíli oddychu, uvoľnenia, keď nad ničím nepremýšľal, prišiel spásonosný nápad. Keby taký nápad dostali tisíce iných ľudí, ktorí sa nikdy nezaoberali problémom zostrojenia žiarovky, nápad by upadol do zabudnutia. Legendárny mudrc Vjása o tom hovorí:

**Štúdium ti pomôže zdokonaľiť sa v joge.
Joga ti pomôže sústrediť sa na štúdium.
Zdokonaľením sa v štúdiu a v joge,
číre vedomie jasne zažiarí.**

Jogín nepodceňuje vedomosti, inteligenciu, schopnosť logického myslenia. Naopak, sú to pevné základy, dobre pripravená pôda pre semeno intuície. Aj keď vrcholné poznanie prekračuje hranice rozumu, je dobré podprieť ho vedomosťami. Nemalo by odporovať zdravému rozumu a citu.

Prekážkou na ceste *džňánajogy* je pripútanosť. Hlboká sústredenosť je nemysliteľná, pokiaľ je myseľ pripútaná k zmyslovým predmetom lačnosťou a žiadostivosťou. Preto sa má najskôr pestovať *vairágja*, čo možno preložiť ako odpútanosť, nechťivosť. Nie je to však násilné potláčanie prirodzenosti alebo odriekanie sa „s krváčajúcim srdcom“. Nie je to ani chvíľkový, dočasný postoj. *Vairágja* je stály stav mysle dosiahnutý vytrvalým triedením, rozlišovaním hodnôt, poznávaním obmedzenosti a malichernosti svojich túžob.

Najprv človek z vlastnej skúsenosti i pozorovaním iných ľudí zisťuje, že mnohé predmety a pôžitky, ktoré pokladal za žiaduce, poskytujú len povrchné a prchavé uspokojenie.

V ďalšej fáze vývoja začne mať pocit odporu k nim a najradšej by sa všetkého zbavil, aby ho nič nerušilo. Chybou je, ak sa vytvorí opovrhovanie predmetmi a zmyslami, akoby niečím nízkym. Ide len o prejavy pokračujúceho vnútorného boja s pripútanosťou. Veci nie sú ani dobré, ani zlé, len naše myslenie ich robí takými. Všetko, čo nám dáva príroda i výsledky práce ľudského úsilia, treba mať v úcte, pretože sú to pro-

striedky, ktoré pomáhajú oslobodiť človeka, prispievajú k jeho pokroku. Ničenie výsledkov práce je mrhanie životom.

Nakoniec sa vyvinie správny postoj nelipnúceho striedmeho užívateľa, ktorý nie je pripútaný, ani nepociťuje odpor. Jednoducho si berie toľko, aby žil zdravo, vyrovnané, s pevným nasmerovaním k duchovnému pokroku. Nie je podstatné, čo vlastníme, ale aký k tomu máme vzťah, postoj, čo to pre nás znamená.

Treba spomenúť niektorých nedočkavcov. V snahe dostať sa ďalej si namýšľajú, že to i ono už prekonali, že sú povznesení nad túžbami po veciach a zmyslových zážitkoch. V skutočnosti však človek nemôže preskočiť ani jednu etapu svojho vývoja. Môže ju urýchliť, ale nemôže ju obísť. Tak sa stáva, že dusené túžby vybuchnú tým väčšou silou na povrch a zo „skromného jogína“ sa zrazu stane podnikavec, ktorý usilovne doháňa všetko, čo si násilím odpieral.

Isté je, že odhodiť môžem len to, čo držím. Ak to nemám, nemôžem sa toho ani vzdať. To však neznamená, že človek by napred mal byť užívateľom všetkých slastí sveta. Môže sa kadečoho zrieknuť aj bez osobnej skúsenosti, ale musí si jasne uvedomiť bezcennosť toho, čoho sa zrieka. Teda musí sa toho zmocniť duševne, pochopiť, akú to má hodnotu, a potom odhodiť.

O pokrok sa ľudia usilujú trojakým spôsobom:

1. Napodobňovaním dokonalých - to je cesta najľahšia, ale najmenej hodnotná. Sú na nej úskalía a nepochopenia.
2. Vyskúšaním všetkého na vlastnej koži - to je najťažšia cesta.
3. Premýšľaním a potom reflexiou - to je najušľachtilejšia cesta.

Teda *džňánajogín* ide cestou premýšľania, správneho rozlišovania a reflexie, ale nemá to ľahké, lebo myseľ je nástroj veľmi zákernej a podsúva nám aj rozmanité zamaskované lži. Preto cesta pokroku premýšľaním vyžaduje veľkú bdelosť, úprimnosť a pravdivosť.

Keď sú problémy s lipnutím v podstate prekonané, *džňánajogín* s radosťou vyhľadáva spoločnosť múdrych a ušľachtilých ľudí, číta hodnotnú literatúru a rád má rozhovory o veciach duchovného charakteru. Je to obdobie prechodu ku koncentračným a meditačným cvičeniam. Len čo však dosiahne vrcholné poznanie, prestáva o tom diskutovať, pretože jednak niet vhodných slov, jednak to zbytočne unavuje telo i myseľ. Tieto zážitky sa nedajú vyjadriť pojmami priestoru, času a príčinnosti, ktoré jedine máme k dispozícii. Sú to neopísateľné skúsenosti, ktoré možno získať len osobným poznaním. Názor, že ide o niečo neskutočné, len preto, že sa to nedá opísať, neobstojí. Reč je nástrojom mysle, ale oblasť intuície už nemá slovné vyjadrovacie prostriedky. Ak sa ide za intuíciu, je to ešte ťažšie.

Na ceste *džňánajogy* môžu byť prekážky telesného charakteru, ktoré pôsobia rušivo. Sú to choroby. Odstraňujú sa telesnými cvičeniami, najmä *ásanami*, očistnými a dýchacími technikami. Ak sú telesné zmysly priveľmi orientované navonok, poslúžia na ich ovládnutie cvičenia typu *pratyahára* (odtiahnutie zmyslov). Ďalšou prekážkou je nesústredenosť a váhavosť, na jej prekonanie na vyššej úrovni slúžia cvičenia *dhárany* (koncentračné cvičenia) a na nižšej úrovni sa má sústredenosť nacvičovať aj pri tých najjednoduchších telesných cvičeniach. Prechodom k meditačným cvičeniam sa posilňuje schopnosť dlhšie zotrvať v koncentrácii, čo takisto nie je zadarmo a vyžaduje to dosť úsilia. Na prekonanie prekážok musí mať jogista pevné odhodlanie a dôveru v to, čo robí. Zavŕšením cesty *džňánajogy* je intenzívny pocit jednoty so všetkými a so všetkým, s celým vesmírom (*nirvikalpa samádhi*).

Pozorovateľa, číre vedomie nemožno pozorovať. Dá sa však k nemu priblížiť a stať sa ním. Poznať, že JA som ON. Je to podobné, ako keď hudobník splynie s hudbou i so svojím nástrojom do úplnej jednoty.

**Najšťastnejší je človek,
ktorý v sebe zlučuje múdrosť,
lásku a nezištnú prácu pre iných.**