

BHAKTIJOGA

Podľa svojej povahy a prirodzenosti je každý človek trochu iný. Preto aj cesta k seba-poznaniu nemôže byť pre každého rovnaká. Sú rôzne cesty (*márgy*), po ktorých možno ísť vpred. Činorodý človek má možnosť využiť túto svoju vlastnosť a jeho *márga* je *karmajoga* (cesta nezištnej práce). Iný človek môže siahnuť po *džňánajoge* (cesta rozumového rozlišovania). Kto je citovo založený, tomu najlepšie vyhovuje *bhaktijoga* (cesta lásky a oddanosti k najvyššiemu princípu bytia). Sú to všetko cesty, ktorými sa dá zušľachťovať osobnosť človeka. Žijeme v reálnom svete rodiny, práce, povinností a zodpovednosti. Joga nás nemá odvádzať od života, ale privádzať k jeho naplneniu. Uvedené *márgy* ponúkajú každému človeku možnosť rozvíjať svoje prirodzené schopnosti na sebarealizáciu.

Márga je teda cesta vyhovujúca individualite každého človeka, ktorý žije podľa jogy. Ani jedna *márga* sa nedá izolovane vyučovať na všeobecnom kurze, kde sa zúčastňujú rôzne typy ľudí. Učiteľ by však mal všetkých žiakov viesť k tomu, aby sa ich *márgy* časom stretli, ako keď sa všetky rieky raz stretnú v mori. Nezištnosť, múdrosť a láska majú splynúť.

V tomto pojednaní si popíšeme *bhaktijogu*. Výraz *bhakti* označuje človeka, ktorý sa vydal na túto *márgu*. Pokročilejší výraz *bhaktijogín* označuje človeka, ktorý sa takmer blíži ku koncu *márgy*. Prečo takmer? Keby dospel úplne na koniec, potom by už nemal prečo zotrvať v tele.

Bhaktijoga je spôsob života vhodný pre človeka, ktorý je hlboko citovo založený a prevažuje u neho túžba po láske ku všetkému bytiu. Láska mu splýva s láskou k Bohu. Môžu to byť aj ľudia, ktorí veria vo vesmírnu inteligenciu, ktorá presahuje ľudské chápanie, ale nepatria k žiadnemu náboženstvu. Vieme, že všetky náboženstvá majú ako základ svojho učenia lásku. Tvrdia, že Boh je láska. Bohužiaľ, v každom náboženstve sa nájdú jednotlivci, ktorí sa k učeniu lásky síce hlásia, ale ním nežijú.

Význam slova *bhakti* vyjadrili niektorí jogíni podľa svojho chápania. Vivékánanda slovami:

Mne je Bohom úhrn všetkých bytostí.

Alebo Krišnamurti:

K akémukoľvek Bohu sa modlíš, vždy len k svojej duši sa modlíš.

Z toho plynie, že *bhaktijoga* je objavovanie princípu lásky v sebe, vo svojej duši. Boh a láska sú pre *bhaktijogína* to isté.

Stručný psychologický slovník (Pravda 1987) uvádza, že láska je vysoký stupeň kladného emočného vzťahu, v ktorom sa objekt vzťahu dostáva do centra životných potrieb a záujmov subjektu (láska k vlasti, k matke, k deťom, k hudbe atď.) Okrem toho definuje aj lásku podmienenú sexuálnymi potrebami. Uvedená definícia neuvažuje s láskou, ktorej objekt by nebol „centrom životných potrieb a záujmov subjektu“. Vylučuje lásku pre lásku. Hovorí to o láske podmienenej nejakým úžitkom: milujem vlast, lebo mi poskytuje domov a bezpečie, milujem matku, lebo sa o mňa stará, milujem svoje deti, lebo sú moje, lebo v nich vidím pokračovanie seba, milujem hudbu, lebo mi poskytuje pôžitok.

Bhaktijoga predstavuje nesebeckú lásku. Lásku zbavenú akéhokoľvek spájania so svojím záujmom, pôžitkom alebo prospechom. Pokladá lásku za podstatnú vlastnosť ľudskej duše, ktorá nepodlieha evolúcii, zdokonaľovaniu a zmenám. Ona proste jestvuje, len je zahalená závojmi živočíšnych pudov a sebecka. Účelom sebazdokonaľovania je postupne odstraňovať tie závoje. Podľa toho lásku v sebe človek nemôže budovať, ani ju zdokonaľovať, môže ju len odhaľovať.

Bhakta nehľadá nič mimo seba, hľadá jednotu lásky. Aj na ostatných ľudí sa díva ako na bytosti, v ktorých horí rovnaké svetielko lásky ako v ňom samom, iba u niekoho je viac zastreté závojmi nevedomosti a u iného je tých závojov menej. Hľadá na všetkých ľuďoch rovnako, vidí v nich tú istú podstatu a nikoho nevidí menšieho alebo väčšieho. Rámakrišna povedal:

***Kým si budem myslieť, že som viac
ako posledný žobrák,
dovtedy nie som dobrý.***

Bhaktijoga chápe lásku ako principiálny základ bytia. Je to nehmotný, nemerateľný fenomén, ktorý však poprieť nemôžeme, pretože ho cítime. Každý túži po láske, chce jej mať čím viac a čím dokonalejšej. Je to vrcholná etická hodnota, ktorá dáva zmysel životu. Kto popiera lásku, popiera sám seba, robí zo seba menej než mŕtvu hmotu. Keď zomrie dobrý človek, hovoríme: *Jeho telo odišlo, ale jeho láska zostala medzi nami*. Milujeme aj mŕtvych, nie ich telá, ale to, čo vytvorili. Hmotné výtvyry pritom nie sú na prvom mieste. Môžeme obdivovať dokonalosť starých stavieb, remesiel, ale nadovšetko je nám drahý duchovný odkaz, hlboké myšlienky, ktoré v nás prebúdajú lásku. Čím je táto láska dokonalejšia, čím väčšmi presahuje čas, hranice, rasy a kontinenty, tým väčšmi si ju ceníme. Prečo by sme teda mali lásku degradovať na úroveň vypočítavosti, prospechu - lásky niečo za niečo? To je vulgarizácia lásky, to nie je láska.

Lásku nemožno vyučovať na kurze ako nejakú *áсану*. *Bhakta* sa rozvíja individuálne, obvykle s podporou učiteľa. Má režim výcviku a pravidelne ho plní. Deň začína meditáciou a nejakým predsavzatím na ten deň. Môže si zaumieniť, že vykoná niečo hodnotné, prekoná svoj drobný nedostatok, slabosť ap. Pravidelnosť, vytrvalosť a trpezlivosť sú mierou úprimnosti jeho túžby po splynutí so svojou podstatou - láskou.

Bhakta využíva na sebazdokonaľovanie každú vhodnú príležitosť. Hovorí, len keď naozaj treba, priamo a jednoducho. Vyhýba sa slovám, ktoré by mohli niekoho popudiť, zraniť alebo priviesť na zlé myšlienky. Nikdy nehovorí tak, aby seba staval do lepšieho svetla a druhých do horšieho. Čo zlého počul tu, nerozpráva inde, čo zlého počul inde, nehovorí tu, aby nepodnecoval záporné myšlienky. Využíva každú príležitosť, aby bol prospešný. Ak má splniť nejakú nepríjemnú úlohu, považuje to za príležitosť na seba výchovu. Ťažkosti, nepohodlie, problémy prijíma s vedomím, že sa naplňa jeho *karma*. Uspokojuje ho, že nestojí na mieste.

Pretože číre vedomie je totožné s obsahom výrazu *sat-čít-ánanda*, (bytie - vedomie - láska), snaží sa *bhakta* k nemu priblížiť a zjednotiť s ním svoje ja. To mu poskytuje pocity šťastia a harmónie. *Bhakta* žije život naplnený láskou, ktorá mu je napokon odmenou. Vlastne neočakáva žiadnu odmenu, naopak, len hľadá, kde by mohol dávať. Vie, že láska nepozná kupčenie, láska za protihodnotu alebo zo strachu pred trestom nie je láskou, že kde je sebeckosť, tam nemôže byť láska. *Bhakta* vie, že láska sa dá dosiahnuť len láskou. Cestu k prameňu lásky nachádza prostredníctvom lásky k ľuďom. Abstraktné hľadanie lásky je pre neho nemysliteľné.

Bhaktijoga nie je len citový rozvoj, ale aj výcvik v rozumovej a vôľovej oblasti. Už na začiatku výcviku sa začína pestovanie zásad jogovej psychohygieny (*jama, nijama*). Zdôrazňuje sa najmä neublížovanie, súcit, pravdivosť, dobročinnosť, obetavosť, spokojnosť, ničenie túžby po zmyslových pôžitkoch a správny výber potravy. Všetko sa má diať nenásilne, cieľavedome, pravdivo. Fanatizmus s tým nemá nič spoločného.

Krava a ovce nežerú mäso, ale aj tak nie sú jogínmi, ani nežijú podľa ahinsy. Hoci ktorý blázon si môže odoprieť niektoré potraviny, ale tým nezíska väčšiu dôstojnosť, než má kdejaký bylinožravec. Kto nikomu neškodí ani v myšlienkach, kto sa teší z úspechu iných, dokonca i z úspechu svojho najväčšieho nepriateľa, to je pravý bhaktijogín, majster, hoci by jedol bravčovinu denne.

(Vivékánanda)

Na výcvik je potrebná pevná vôľa, ktorú si žiak posilňuje opäť len výcvikom. Výcvik pevnej vôle spočíva v dodržiavaní predsavzatí, v každodennom prekonávaní pohodlia, nechuti, lenivosti. Tým sa jogín stáva pánom svojho tela i mysle, ktorá si však nachádza tisíce úskokov, aby ospravedlnila slabosti a poklesky tela. Praktizuje aj telesné cvičenia, používa *mantry*, techniky mentálnych cvičení, napríklad *adžapa - džapa* ap.

Aj keď bez sebaodriekania, sebadisciplíny a pestovania pevnej vôle je pokrok veľmi iluzórny, nesmie dôjsť k násilnému potláčaniu prirodzenosti. Silový prístup pri od-

straňovaní telesných slabostí a žiadosti-
vosti vedie k vzniku neuróz a k narušeniu
osobnosti. Preto je postup pozvoľný, úlohy
primerané k stupňu pokročilosti žiaka. V
podstate ide o odbúravanie túžob a pôžit-
kov, ktoré sú nahradzované vyššími hod-
notami. *Bhakta* sa vzdáva vonkajších pô-
žitkov úmerne k tomu, ako mu pribúda vnú-
torné bohatstvo. Dotyk s láskou ho bohato
odmeňuje za to, čoho sa vzdáva.

***Bhaktijoga nezakazuje, nehovorí:
Odriekni si!, Zanechaj to!, ale radí: Miluj!
Miluj najvznešenejšie! Ak milujeme
najvznešenejšie, potom všetko nízke
odpadá samo od seba.
(Vivékánanda)***

Láska má vlastnosť príťažlivosti, ktorá láka,
vábi a okúzľuje. Je to bezpečné znamenie,
že človeka priťahuje vyšší princíp bytia.
Úlohou žiaka je podvoliť sa príťažlivej sile
lásky a odstraňovať všetky prekážky, ktoré
mu v tom bránia. Prekážkou býva najčas-
tejšie nedostatok vytrvalosti v dôsledku pô-
sobenia iných príťažlivých síl, reprezento-
vaných nižšími pudmi a túžbou po tele-
sných pôžitkoch.

Cestu *bhaktu* charakterizujú určité etapy.
Začína rešpektom a úctou. Žiak vôbec ne-
pochybuje, že je niečo krásne a vznešené,
o čom ešte veľa nevie, ale chce k tomu
zamieriť svoje snaženie. Pocit lásky je ešte
slabý, skôr ide o vytvorenie vnútorného
mieru a cieľavedomé usmernenie života.

Vo vyššom stupni sa vytvára pocit podria-
denosti voči všemocnému princípu lásky.
Trochu sa to podobá vzťahu dieťaťa k milu-
júcim rodičom. Dochádza k pocitu radosti
a bezpečia.

V ďalšom stupni sa môže vytvoriť silný, až
bolestný pocit túžby po hlbšom splynutí,
tesnejšom primknutí k zdroju lásky. Nieke-
dy vznikne pocit opustenosti a smútku
z uvedomenia svojej nedokonalosti a ne-
schopnosti. Je to skúška vytrvalosti *bhaktu*,
ktorý pocítil účinky lásky, ale akoby sa pred
ním privierali dvere.

V najvyšších stavoch nastáva splynutie so
zdrojom lásky a vytráca sa odstup a pocit
podriadenosti. Nastupuje stav priateľstva,
rovnosti, prípadne až láskavý postoj rodiča
k dieťaťu. *Bhakta* sa sám stáva akoby
ochrancom a darcom. Nemá už pocity
strachu, rešpektu, úcty alebo obdivu. Je to
len čisté spočinutie v láske, ktorá napĺňa
celú jeho bytosť až do jej základov, ktorá
prestupuje každý pór, každú bunku tela.

Keď žiak začína cestu *bhaktijogy*, zdroj
lásky akoby bol od neho vzdialený, odde-
lený. Keď však pozná prvé účinky lásky,
jeho cesta sa postupne uberať od pocitov
podriadenosti a oddelenosti cez vzťahy
dieťaťa k matke, dieťaťa k otcovi, priateľa
k priateľovi, rodiča k dieťaťu a milenky
k milencovi k vzájomnému splynutiu, k po-
citu nemeniteľnej trvalej jednoty.

Všetko živé vo vesmíre má strach pred
smrťou, pred rozpadom. Ak existuje princíp
deštrukcie, smrti a rozkladu, zákon rovno-
váhy hovorí, že musí byť aj princíp tvore-
nia, zbližovania a príťažlivosti. Tento prin-
cíp *bhaktijogínovi* splýva s láskou. V tomto
poňatí je láska i v tzv. mŕtvej hmote, lebo aj
tam pôsobia sily súdržnosti a príťažlivosti.

Zacitujme si ešte :

***Rozum je dôležitý, lebo bez neho by
sme sa dopúšťali hrubých chýb
a omylov. Rozum nám pomáha vyhnúť
sa týmto chybám, ale okrem tejto
pomoci nepokúšajme sa na ňom niečo
vybudovať. Rozum predstavuje pasívnu
pomoc, je to pomoc nižšieho stupňa.
Pravou pomocou je cit, láska. Máte súcit
s blížnym? Ak máte, vchádzate do jed-
noty! Ak necítite s blížnym, môžete byť
rozumovým velikánom, a predsa sa ni-
čoho nedopracujete. Budete len chlad-
ným rozumom a takým aj zostanete. Ale
keď máte súcit, ste na správnej ceste.
(Vivékánanda)***