

MYSEĽ A ÚZKOSŤ

*Rozpamätajte sa, čo videli sme, milá,
v to sladké ráno leta raz:*

*Mrcina príšerná v zákrute cesty hnila
na márach štrku, mraziac nás.*

Týmito veršami začína Charles Baudelaire svoju báseň Mrcina. Ďalej opisuje podrobnosti ošklivého obrazu zdochliny v páľave letného slnka. Pred koncom básne sa autor zamýšľa nad budúcnosťou:

*Ach, takou budete i vy raz celkom iste
jak puchu plná mrcina,
hviezdička mojich snov,
slniečko moje čisté, anjel môj,
moja jediná.*

Ospravedlňujem sa čitateľovi za drsný, až krutý pohľad na osud človeka, vyjadrený veršami básne. Baudelaire nezakrýva nič, nezatvára oči pred skutočnosťou. Na jednej strane vidí telo človeka, ktoré sa nelíši od tela zvieratá, podliehajúce rozkladu a zániku. Na druhej strane vidí anjela, bytosť plnú lásky, spravodlivosti, krásy, súcitu, obetavosti. Bytosť, ktorá siaha ku hviezdám.

Slovenský básnik Andrej Sládkovič sa k otázke smrti tiež postavil otvorene, ale volil jemnejšiu formu. A na záver vyjadril presvedčenie, že smrťou nič nekončí.

*Marína moja! teda tak sme my
ako tie božie plamene,
ako tie kvety na chladnej zemi,
ako tie drahé kamene.*

*Padajú hviezdy, aj my padneme,
vädnú tie kvety, aj my zvädneme,
a klenoty hruda kryje:*

*Ale tie hviezdy predsa svietili,
a pekný život tie kvety žili,
a diamant v hrude nezhnije!*

Pravdivý pohľad na seba je potrebný. Musíme si priznať, že naše nechty sú pozostatkami pazúrov, že máme sklony poškríbať, kopnúť, pohrýzť, že naše telá sú plné nečistôt a podobne. To však nie je to hlavné. Musíme si takisto priznať, že v nás pretrvávajú živočíšne pudy a sú stále veľmi silné. Tieto pudy nás verne sprevádzajú, strhávajú a zážitky, ktoré nám poskytujú,

sú na úrovni živočích (sýtosť, hlad, sex, strach, agresivita).

No každý, kto si „užil sveta“, vie, že ani najdokonalejšie uspokojenie živočíšnych pudov mu neposkytlo trvalý pocit šťastia a životnej pohody. Naopak, aj v blahobyte a v úplnom dostatku všetkého, po čom zatúžil, cíti prázdnotu, otupenosť a často nezmyselnosť svojho života. Vyžití ľudia sú toho dôkazom. Dost často končia svoj život samovraždou.

Hľa, je tu aj druhá stránka ľudskej bytosti, ktorú Baudelaire vystihol na konci básne. Je to ľudská duša, tajuplná a neprebádaná. Jej spokojnosť závisí od lásky, pravdy, spravodlivosti, čestnosti, súcitu, tvorivosti, poznania. Teda oproti telesným potrebám úplne iná kategória hodnôt.

Uvedené dve zložky človeka sa skoro stále stretávajú na bojovom poli, ktorým je vedomie. Každá zložka ťahá iným smerom. Ustavične nás čosi strháva do živočíšnej ríše a my sa súčasne usilujeme z toho vymaniť, oslobodiť sa, byť pánmi nad tým, čo sa s nami odohráva.

Duševné sily skrývajú obrovské možnosti. Človek to tuší a trpí, keď žije ako zviera. Siaha po alkohole, drogách, behá po svete, zháňa sexuálne zážitky, vymýšľa si milión spôsobov, ako ujsť sám pred sebou. Ľudská myseľ je nesmierne prefíkaná. Snaží sa za každú cenu skryť pravú podstatu vecí, ospravedlniť to i ono, zdôvodniť, prečo to človek podniká, prečo sa tak správa, prečo tak zmýšľa, prečo tak cíti.

Preraziť cez bariéru sebaklamu patrí medzi najťažšie úlohy, s ktorými sa človek pracujúci na sebe musí vyrovnáť. Niekedy trvá sebaklam celý život. Často až na smrteľnej posteli sa ohliadneme za seba a pozrieme na svoj život z iného hľadiska. Možno preto mnohí ľudia, keď zomierajú, akoby sa hanbili. Azda je to hanba za premárnený život, za nevedomosť.

Úlohou duševných cvičení je zastaviť na chvíľu prúd klamlivých myšlienok, ktoré spôsobujú zastieranie pravdy, uhýbanie pred skutočnosťou. Ich úlohou je, aby človek lepšie poznal seba samého.

Duševných cvičení je veľké množstvo, ale svojou podstatou sa navzájom nevelmi odlišujú bez ohľadu na to, či ide o moderné psychologické metódy alebo prastaré postupy z Východu. Vždy majú za cieľ utíšiť hladinu rozbúrenej mysle a umožniť nám pozrieť sa trochu hlbšie.

Vnútorňý pokrok nemožno dosiahnuť sebaklamom a zastieraním skutočnosti. Snažia sa nechcieť o nepríjemných veciach nič vedieť a umlčovanie svedomia môže vnútorný tlak na chvíľu stlmiť, ale nič sa tým nevyrieši. Naopak, potrebný je pravdivý pohľad na skutočnosť, hlboké vcítenie sa do nej a jej pokojné prijatie.

Bolo by mylné sa domnievať, že duševné cvičenia z Východu pozostávajú z pasívneho vysedávania, bezduchého mrmlania slovných formuliek, z otupovania bdlosti a vyčkávania na „osvietenie“. Utíšenie rozbúrenej mysle sa nemá dosahovať jej umŕtvením, ale jej správnym zapojením do procesu seba výchovy.

Množstvo problémov si vie myseľ vyriešiť sama. Vyriešený problém prestáva byť problémom, teda prestáva človeka tiesniť. Preto hneď na začiatku jogového výcviku sa má človek začať zapodievať riešením svojich duševných napätí rozumovou cestou. Joga mu na to ponúka diagnostickú pomôcku - kritériá zhrnuté v *jame* a *nijame*. Nie sú to zákazy a príkazy správania, ako sa niekedy interpretujú, ani mravný kódex, ktorým by sa mal človek riadiť. Akékoľvek príkazy, nútenie sa k dodržiavaniu pravidiel správania by v nás vyvolali napätie, obviňovanie seba časom i odpor.

Ako teda postupovať, keď cítim vnútorný nepokoj? Najprv sa musím pokúsiť hľadať jeho príčinu v sebe rozumovou cestou. Prečo som nepokojný? Klamem? Kradnem? Viedim nezriadený život? Som chamtivý?

Ak zistím, že je to chamtivosť, pokúsím sa nájsť jej príčinu. Prečo som chamtivý? Čo mi chýba? Skutočne mi to chýba? Neklamem sa? Ako sa mi pozdáva chamtivosť iných ľudí?

Ale pozor! Nesúdiť samého seba, neopovrhovať sebou, len sa nezaujato skúmať. Ak sa touto cestou objasnia hlavné črty

problému, utíšia sa najväčšie vlny na hladine rozbúrenej mysle a možno pristúpiť k jemnejším metódam sebakšumania.

Rozumový prístup môžeme nájsť aj v Budhovom učení. Budha videl hlavný problém v strasti. Základ jeho učenia tvoria štyri ušľachtilé pravdy:

- strasti,
- vzniku strasti,
- zničenie strasti,
- ceste vedúcej k zániku strasti.

Cesta vedúca k zániku strasti vyžaduje, aby sa vytvoril správny náhľad na uvedené pravdy, ďalej sa má učeník zbaviť chtivosti, nepriateľstva a krutosti, má byť pravdivý, nemá zabíjať, kraďnúť a oddávať sa nerestiam, má viesť správnu životosprávu, má bojovať proti vzniku zlých myšlienok, odstraňovať tie, čo už vznikli, rozvíjať a udržiavať dobré.

Záverečné etapy cesty obsahujú pozorovanie tela, pocitov, myšlienok, duševných javov a na konci je jednobodové sústreďenie mysle. Teda nijaké oddávanie sa modlitbám, rozjímanie o nebi, ale celkom reálne postupy, opierajúce sa do veľkej miery o rozumovú zložku. Preto sú mnohé novšie psychoterapeutické metódy inšpirované budhistickými duševnými cvičeniami. Ako príklad si uvedme učeníkovo pozorovanie tela pri cvičení satipathány:

Pozorovanie dychu. S pozornou myslou vdychuje a vydychuje. Ak vdychuje zhlboka, uvedomuje si „vdychujem zhlboka“; ak vydychuje pomaly, uvedomuje si „vdychujem pomaly“. „Dychom a vedomím jasne prenikám cez celé telo.“ „Dýchaním upokojujem celé telo.“ Tak zotrváva v pozorovaní buď svojho tela, alebo cudzieho, alebo obidvoch. Uvedomuje si, telo je tu“.

Pozorovanie polohy. Učeník si uvedomuje každú polohu tela slovami „ja chodím“, „ja stojím“, „ja ležím“, „ja sedím“. Podobne si uvedomuje telo pri jedle, pití, hovore, konaní potreby, mlčaní atď.

Uvedomenie si obsahu tela. Učeník vníma telo od hlavy po päty: „Telo má vlasy, nechty, chĺpy, zuby, mäso, šľachy, kosti, špik, obličky, pečeň, srdce, bránicu atď.“

„Telo obsahuje krv, pot, hnis, hlien, stolicu, moč, miazgu atd.“ „Telo obsahuje látky pevné, tekuté, plynné a energiu.“ Toto si presne a jasne uvedomuje.

Pozorovanie mŕtveho tela. Ak vidí učeník mŕtvolu v rozklade, usudzuje: „Toto moje telo má tú istú podstatu, podlieha tomu istému osudu, z ktorého niet úniku.“ Ak vidí vybielené kosti na hromade alebo rozhádzané, celé alebo rozpadnuté na prach, povie si: „Moje telo je rovnakej podstaty, podlieha rovnakému osudu, z ktorého niet úniku.“ Tak sa díva na svoje telo i na telá cudzie, uvedomuje si: „Toto telo je tu.“ Zachováva si bdelosť a nepripútanosť k ničomu.

Podľa budhistického učenia pravidelné, vytrvalé a správne pozorovanie tela je užitočné, lebo vedie k odstráneniu strachu a úzkosti, nespokojnosti a túžby po rozkošiach. Nežiadúce myšlienky sú odstránené hneď v okamžiku ich vzniku. Údajne to zvyšuje aj odolnosť proti zime, horúčave, hladu, smädu, hmyzu, zlomyseľným rečiam, bolesti...

Ide len o malú ukážku z mnohých cvičení. Nech už vezmeme ktorékoľvek, v každom je úplne zrejmá snaha neunikáť mysli do minulosti ani nefantazírovať o budúcnosti, ale presne a jasne pochopiť, čo prebieha v bezprostrednej prítomnosti „tu a teraz“.

V niektorých náučných slovníkoch na Západe je joga doteraz popisovaná trochu sploštene, ako keby sa v nej pri duševných cvičeniach narábalo len s nadvedomím a podvedomím. V skutočnosti sa vyžaduje aktívna práca na sebe aj v oblasti, ktorú moderná psychológia označuje ako duševnú hygienu. Je to celkom v súlade so zásadou, že v joge sa na človeka pôsobí celkovo, na všetky jeho zložky.

Ani samotnú duševnú zložku nemožno trieštiť a zanedbávať jej rozumovú časť. Ak sa má dosiahnuť dobrý výsledok - celková integrácia človeka, nestačí vyčistiť jeho podvedomie, a nestarať sa o úroveň mravných hodnôt. Naopak, človek veľmi potrebuje aj rozumom chápať vyšší zmysel života. I keby sme sa zbavili rôznych tiesní, napätí ap., je to len dočasné, pretože naše prastaré živočíšne pudby idú s nami po celý život a znova a znova nás strhávajú do

vnútorných i vonkajších konfliktov. Preto máme k dispozícii rozum a je úplne správne stále sa zdokonaľovať aj z tejto stránky.

Kto premýšľa nad mravnými hodnotami, začne si vytvárať svoju životnú filozofiu. Takého človeka už neuspokoja lacné filmy, detektívky ap. Hľadá diela múdrych ľudí, filozofov, mysliteľov všetkých čias a cíti potešenie, keď zistí, že mu potvrdzujú jeho pocity a názory. Človek vlastne objavuje, že sám v hĺbke duše to už tak cítil, ale teraz našiel niekoho, kto to presne vyslovil. Jediný múdry výrok potom poteší väčšmi ako hrubá rozvláčna kniha.

Proces hľadania, pochopenia a prijatia odpovedí na problémy etického charakteru, ktoré prináša život, vôbec nie je ľahký. Samotná odpoveď nestačí. Človek si ju môže prečítať vo výroku nejakého filozofa, možno aj sám vie, čo by mal robiť, ako by sa mal zachovať, ale správa sa ináč.

Čím to je? Budete sa čudovať, ale opäť je za tým myslenie a rozum. Ten istý rozum, ktorý nám hovorí, že máme byť nezištní, súčasne horúčkovo ospravedlňuje našu zištnosť. Ak rozum obhajuje pravdivosť, hneď má naporúdzi dobré dôvody pre naše klamstvá. Úlohou duševnej hygieny je odhaliť túto zradnú činnosť rozumu. Musíme si to však trochu rozobrať.

Myslenie a rozumová činnosť sú schopnosti človeka, na ktoré sa spoliehame a usilujeme sa ich využívať. Pracujeme pritom s informáciami a poznatkami o svete, ktoré máme uložené v pamäti. Naše zmysly nás informujú o svete dosť nepresne, pretože sú svojou citlivosťou a rozsahom vnímania obmedzené. Používame preto prístroje, ktorých údaje však musíme upraviť tak, aby boli vnímateľné zmyslami. Pri súčasnom stave rozvoja vied možno tvrdiť, že človek má väčšinu poznatkov o svete „z druhej ruky“, sprostredkovaných prístrojmi. Nemôže sa hrdiť tým, že videl lúče X, počul ultrazvuk, odmeral si prstom tepotu 3.000°C a podobne. Využíva teda najmä sprostredkované údaje.

Sú aj priame skúsenosti a zážitky uložené v pamäti, ktoré sa využívajú pri rozumovej činnosti. Žiaľ, ani tie nie sú dosť spoľahlivé, pretože sú subjektívne. Napríklad môžeme

mať nedôveru k modrookým ľuďom, pretože sa nám „pošťastilo“ stretnúť v živote viaceru modrookých podvodníkov. Keby sme túto skúsenosť nekontrolovali, v našom rebríčku by sa modrookí Severania, známi svojou poctivosťou, dostali do nezávideniahodného postavenia voči často beľárskym čiernoookým Cigánom. Ale v pamäti predsa len máme varovný hlas proti modrookým ľuďom. Každý zážitok, každá skúsenosť sa ukladá v našej vedomej alebo podvedomej pamäti. Ak sa rovnaká situácia zopakuje viackrát, upevňuje sa naše presvedčenie, že získaná skúsenosť je pravdivá. Všetky nové zážitky posudzujeme podľa starších skúseností a čím sme presvedcenejší o ich správnosti, tým menej sme schopní prijímať nové nezaujato, tvorivo. Tak sa z mladého optimistu postupne stáva starý pesimista, ktorého už nikto nepresvedčí. Preto sa mladá generácia vždy pokladala za nositeľku pokroku a skostnatení dedkovia za jeho brzdu. Koľko slávnych vynálezcov a objaviteľov neprešlo cez uznávané vedecké osobnosti, ktoré „vedeli svoje“ (to, čo sa naučili pred mnohými rokmi). Nájdú sa aj ľudia schopní strčiť do jedného vreca všetkých Cigánov, Židov, Maďarov, Arabov, černochoch.... Prečo je to tak? Prečo pamäť a rozum, ktoré by nám mali pomáhať, sa stanú brzdou pokroku a porozumenia?

Odpoveď na túto otázku musíme hľadať v príčine myslenia. Prečo myslíme, prečo namáhame mozgové závitky a zaťažujeme tým celý organizmus? Veď mozog je najväčší spotrebič krvi v tele! Čo prinútilo človeka myslieť? Jedno z možných vysvetlení: Je to strach z neznámeho, strach z bolesti, utrpenia, smrti a pud sebazáchovy.

Boj o život je vlastný každej živej hmote, teda je v nej aj strach pred zánikom. Dokonca aj v neživej hmote je „strach“ pred zánikom. Fungujú tam mechanizmy, ktoré sa snažia udržať jej štruktúru v nezmenenom stave. Dá sa to sledovať až na úroveň atómu. A že sú to sily nemalé, o tom sa ľudia presvedčili, keď sa im podarilo rozbiť atóm. Ak to zovšeobecníme, strach pred zánikom je vlastnosťou každej hmoty vo vesmíre. Bez strachu je len to, čo nevzniká a nezaniká, čo je trvalé, nehybné.

Či terajší človek myslí viac a lepšie ako pred tisícročiami, to sa nedá dokázať. Možno na vymyslenie prvého kolesa bolo treba vynaložiť viac duševnej námahy než na skonštruovanie kalkulačky. Vysvetlení, prečo patent na rozum má len človek, je viaceru. Evolučná teória tvrdí, že istý druh opíc sa dostal do sťažených podmienok, ktoré ho postupne prinútili myslieť a pracovať. Lenže sťažené podmienky mali v histórii Zeme takmer všetky živočíšne druhy. Prečo tak podstatne pokročil len človek? Na to veda zatiaľ nedala jednoznačnú odpoveď.

Mysel zaznamenáva, spracúva a zatrieduje všetky informácie. Osobitnú pozornosť venuje hrozivým, nebezpečným situáciám a nepríjemným zážitkom. Mnohé z nich prechádzajú do podvedomia, takže na podobné situácie už reagujeme reflexívne. Na druhej strane nás myseľ zbavuje schopnosti vidieť veci a javy nezaujato, novo, tvorivo. Všetko hneď vedomie i nevedome porovnávame s tým, čo sme už zaznamenali v minulosti. Tak sa stáva, že všetko známe a preverené sa prijíma ľahšie ako neznáme, tajomné, nepreskúmané.

Čím väčší je vedomie zaplnené starými skúsenosťami, tým väčší máme sklon ku konzervativizmu, neústupnosti novému, a na dôvažok, čím je človek ustráchannejší, tým je opatrnejší, tým menej je ochotný opustiť známe a vychodené chodníčky. Veľmi záleží aj na povahe človeka: či používa fantáziu, intuíciu, či vie riskovať, teda v akom pomere je schopný zapojiť do činnosti ľavú a pravú mozgovú hemisféru. Na týchto vlastnostiach je založené napríklad dobré vedecké myslenie.

Je ešte iný druh myslenia, ktorý nás má chrániť pred strachom z neznáma. Dá sa povedať, že je to bádateľské a tvorivé myslenie. Máme túžby po láske, kráse a iných hodnotách, ktorých vznik by sme len ťažko mohli zdôvodniť pôsobením strachu. Jednoducho, človek má v sebe túžbu po nekonečne, po dokonalosti, po ušľachtilom konaní, sebaobetovaní, láske, pravde, spravodlivosti. Túži poznať zmysel života a vôbec bytia.

Tieto vysoké duševné ambície stále narážajú na obmedzenia, ktoré nám stavia do

cesty hrubá hmota, telo, zemská príťažlivosť, sily prírody. Obmedzenia pôsobia tak, ako keby vtákovi zviazali krídla. Takto vzniká túžba človeka ovládnuť prírodu, poznať jej zákonitosti, získať nadvládu, nezávislosť a slobodu. Skúma hmotu, formuje ju podľa svojich predstáv. Chce si podrobiť vzduch, vodu, zem. Skladá hudbu, maľuje, vyrezáva z dreva, kreše z kameňa, učí sa lietať, potápať, liezť do výšok, prekonať rýchlosť zvuku, dostať sa na iné planéty. Je to čudný zápas. Čím hlbšie sa človek pozrie do vnútra hmoty a do vesmíru, tým je prekvapenejší, čo všetko ešte nevie. S každým objavom, s každým vyriešeným problémom sa vynára mnoho nových otázok. Čím ďalej sa človek poďíva do vesmíru, tým viac sa mu zväčšuje oblasť, do ktorej už nedovídi. Čím väčší sa usiluje podrobiť si prírodu, tým väčšie otázky sa vynášajú. Namiesto očakávaného pocitu nadvlády sa objavuje buď nepokoj, alebo veľká úcta k dokonalosti prírody, pokora spojená s poznaním, že príroda je náš priateľ, nie otrok.

Dostali sme sa tak ďaleko, že rozum, ktorý nás mal chrániť pred strachom z budúcnosti a z neznáma, hoci vyriešil mnohé problémy, zaviedol nás do bludného kruhu nových ťažkostí a neposkytol nám očakávanú záštitu a pocit bezpečia. A tak veľa nevyriešených problémov len pekne zakryl, zamaskoval, možno dočasne i pre naše dobro. Na istej úrovni osobného vývoja však takéto krycie manévry mysle už začínajú pôsobiť ako brzda, prekážka pokroku.

Predovšetkým to bráni v pravdivom seba-poznávaní a v schopnosti vidieť novo, tvorivo, nezaufato. Bránime sa čokoľvek meniť, urputne obhajujeme svoje zvyky, zlozvyky, zaužívaný spôsob života, výživy, práce, výchovné metódy a podobne.

Načúvame iným názorom, len na pol ucha, aj to len preto, aby sme si ihneď pripravili odpoveď, ktorou mienime rečníka usadiť. Tak každý chrlí svoje názory a buduje si z nich hradbu proti iným názorom, len aby nemusel niečo meniť na svojich, aby nestratil pozíciu pred druhými ani pred sebou.

Udržanie pozície alebo snaha o presadenie a potvrdenie seba, to všetko sú prejavy zamaskovanej úzkosti vyvolanej pudom sebazáchovy. Aj keď človek nebojuje priamo s prírodou, aj keď má zabezpečené dobré živobytie, úzkosť stále pôsobí a ženie ho ku karierizmu, hrabivosti, k túžbe po moci a sláve, k presadeniu a zabezpečeniu svojej osoby. Naopak, kto nemá strach o seba, kto je skromný a nezdôrazňuje svoju osobu, ten netúži ani po bohatstve, ani po maršalskej palici.

Na záver úvah o zradnom pôsobení mysle musíme však uznať, že je to potrebná a veľmi cenná schopnosť človeka, užitočná nielen pre cieľavedomú vonkajšiu činnosť, ale aj pre vnútorný pokrok. Je to myseľ, ktorá nás napred chráni, neskôr vedie až k pocitom nadradenosti v prírode a nakoniec si prizná svoju nedokonalosť a ukáže nám cestu ďalej. Je to cesta do sfér intuície, kam už rozum nesiaha.