

V psychológii jogy sa nezdravé lipnutie, pripútanosť k čomukoľvek nazýva *rága*. Odpor, nenávisť, zášť sa nazýva *dvéša*.

Hmotný svet zákonite podlieha premenám, vzniku a zániku. S tým sú spojené aj rôzne a dočasné utrpenia života v hmotnom tele. Tomu sa nevyhneme. Ako protipól materiálneho sveta existuje večný svet ducha, ktorý nepodlieha zákonom času a priestoru, nepodlieha vzniku a zániku. Ak má byť človek šťastný a spokojný, musí sa zbaviť duševného utrpenia. Starí učitelia jogy usúdili, že veľkým zdrojom duševných útrap je egoizmus, sebeckosť. Klasik jogy Pataňdžali vymenoval päť zdrojov týchto útrap (*kleše*):

1. nevedomosť, neznalosť trvalých hodnôt - *avidja*,
2. zdôrazňovanie seba - *asmitá*,
3. nezdravé lipnutie, pripútanosť k čomukoľvek - *rága*,
4. odpor, nenávisť, zášť - *dvéša*,
5. strach o seba - *abhinivéša*.

Týchto päť zdrojov útrap vyvoláva duševné poruchy (*vikšépa*), ktoré človeka brzdia v duchovnom vývoji. *Vikšépa* má podiel aj na telesných poruchách.

Joga radí nelipnúť na ničom. Znamená to pracovať čo najlepšie, vložiť do toho všetky svoje schopnosti, ale neprisvojovať si plody práce, netrápiť sa ak sa nedostavil vytúžený výsledok, nečakať odmenu alebo pochvalu, ani si nič o sebe nenamýšľať. Znie to dosť neuveriteľne, ale *rága* nepriaznivo pôsobí na úroveň nášho duševného pokoja aj pri lipnutí na výsledkoch činnosti vykonanej s najlepším úmyslom v prospech iných.

Jednoducho, konať svoju povinnosť podľa najlepšieho vedomia a svedomia a nevzrušovať sa myšlienkami na úspech alebo nezdar. Vytvára sa tým zvláštny postoj tichého, nezúčastneného svedka, ktorý sleduje, že ja pracujem, ja myslím, ja konám, ale nie som tým spútaný, nestrachujem sa o výsledok. Pracujem, ale na ničom nelipnem, preto je moja myseľ slobodná.

Uvedený postoj nelipnutia vedie aj k vyliečeniu odporu (*dvéša*). Taký človek koná poctivo akúkoľvek prácu, či už je učiteľ, umelec, remeselník alebo smetiár. Považuje ju za nevynútený a radostne prijatý dlh, ktorý spláca rodičom, spoločnosti, ľudstvu. Dlh za to, že žije a dýcha vzduch tejto zeme.

Mahátmá Gándhí kedysi vyslovil názor, že Boh nám dal do vienka zákon lásky, ale dal nám aj slobodnú vôľu, preto ďalej už do nás nezasahuje. Máme taký svet, aký si my sami tvoríme. Funguje v ňom zákon *karmy* (zákon príčiny a následku) a *samsára* (kolobeh životov).

Ako funguje *karma* a *samsára*? *Karmu* nemôžeme celkom správne posúdiť len z hľadiska svojho krátkeho záblesku života v premenlivej hmote.

Pôsobenie zákona *karmy* môžeme pochopiť len z nadčasového hľadiska *samsáry*. Preto sa veľkí mudrci vždy snažili získať odstup, vidieť udalosti premenlivého hmotného sveta z nadčasovej úrovne večného duchovného sveta. Očakávať, že sa *karma* naplní v priebehu nášho krátkučkého života, to

je ilúzia. *Karma* sa naplní až vtedy, keď na to dozreli podmienky. Preto sa aj zločincom zdanlivo darí, lebo na pochopenie následkov svojich činov ešte nie sú zrelí. Kto to nechápe reptá aj na Boha, že spravodlivosť neexistuje.

Kratučký život v hmotnom tele je lekcia, príležitosť vymaniť sa z pôsobenia lákadiel hmoty (*mája*), pokročiť aspoň o krôčik, kúsok k duchovnému svetu. Podľa toho ako ďaleko pokročíme, na to je *samsára*, príležitosť k pokroku. Dostaneme príležitosť v nasledujúcej nám primeranej lekci. Lekcie sa opakujú dovtedy, kým sa úplne neoslobodíme z lipnutia (*rága*), lebo odporu (*dvéša*). Pochopenie týchto zákonitostí nezískame pštrosou politikou, ak nechceme nič vidieť ani počuť. Sme len slepí a hluchí.

Žijeme vo svete hmoty, ktorý sa neustále mení, podlieha kolobehu vznikov a zánikov, funguje v ňom čas a priestor, vznikujú a zánikujú. Nič nie je isté, preto ľudia podliehajú nespokojnosti, smútku, melanchólii až depresiám. Napriek tomu, že žijú v materiálne dobre zabezpečenej spoločnosti, že im život ponúka mnohé zábavky a atrakcie, pribúdajú poruchy v medziľudských vzťahoch, rozpady štátov, rodín, manželstiev, trieštenie spoločenských, uzavretosť, nepokoj, depresie, ba až samovraždy.

STÁDOVITOSŤ

Uvedené prejavy princípu *rága* sa prejavujú aj v stádovitosti. Spočíva v tom, že človek až chorobne lipne na nejakom učení, spoločenstve. Potom koná strhnutý správaním davu a silnými emóciami vo svojom okolí. Následkom toho vznikne *dvéša*, odpor k inému učeniu a spoločenstvu. Niekedy to vedie až k agresivite a k násiliu. Silu vyžarujúcu zo stáda využívajú rôzni nepraví guruovia, náboženské sekty, politické smery, kultúry, nacionalistické hnutia, alebo ju využívajú aj niektoré firmy.

Atmosféra zdanlivo bezpečného davu ľahko uchváti ustráchaného a neistého človeka so slabšou vôľou a menšou životnou múdrosťou. Je presvedčený, že je na najsprávnejšej ceste a potom aj sám hľadá ďalších stúpcov toho davu. Domnieva sa, že čím nás bude viac, čím viacerí tomu uveríme, tým sme správnejší a on sám cíti bezpečnejšie. Princíp polarity *rága* a *dvéša* funguje aj tu. Čím viac sme pripútaní k svojmu stádu, učeniu, guruovi, tým väčší odpor máme k inému stádu, učeniu, guruovi.

Výrazný prejav stádovitosti badať najmä v spoločnosti mladých. Dám sa tetovať, lebo skoro celá trieda to má. Dám sa ostrihať, lebo takto sa to dnes nosí. Davové trendy vyvolávajú aj populárne osobnosti. Davovú psychózu pozorovať aj na masových zhromaždeniach, manifestáciách, koncertoch, športových podujatiach a často ju vytvára aj reklama a médiá.

Veľkí učitelia chránili duchovnú slobodu svojich žiakov. Odmietali prejavy oddanosti k svojej osobe. Nevytvárali si okolo seba stádo obdivovateľov. Človek sa k pravému poznaniu dopracuje len vtedy, keď sa oslobodí od stáda. Nakoniec sa musíme oslobodiť aj od lipnutia na učení, na metóde, na

učiteľovi. Kto sa nedokáže oslobodiť od závislosti na stáde, nekoná slobodne, sťažuje si cestu k duchovnej slobode a k hlbokému poznaniu.

Smutné je, že napriek tzv. civilizačnému pokroku drvivá väčšina ľudstva má silný sklon k stádovitosti, pretože v stáde sa človek cíti bezpečnejšie.

Skrotená ovca v košiari sa tiež cíti bezpečne. Ale zaplatí za to tým, že sa nemôže pohybovať kade chce, lebo ju stráži pes, bača plieska korbáčom a môže ju podojiť aj ostrihať. Podobne manipulujú so stádom ľudí aj rozliční diktátori a hlásatelia raja na zemi. Hlásajú raj a nakoniec vytvárajú peklo.

Tzv. silné osobnosti môžu pôsobiť kladne aj záporne, v dobrom aj v zlom smere. V oboch prípadoch sú vodcovské osobnosti veľmi často potešené tým, že sa ľudia k nim utiekajú. Niektorým to lichotí, majú radi okolo seba stádo oddaných. Ak si to neuvedomia a príliš viažu obdivovateľov na seba, zbavujú ich tak nechtiac časti ich vnútornej slobody. Naopak, skromné, múdre a prítťažlivé osobnosti sa taktne snažia udržať si odstup od masy verných obdivovateľov a zabrániť im v nezdravej pripútanosti na svoju osobu.

Niekoľko výrokov Majstrov

- ♥ Neškodný je smiech a plač. Ak sa smeje veľa ľudí okolo vás, začnete sa smiať tiež. Ak plače okolo vás viac ľudí, zosmutníte aj vy.
- ♥ Keď začínate rozumieť sami sebe, začínate byť slobodní. Preto sa neviažte na učiteľa, nepovyšujte knihu a učenie na autoritu.
- ♥ Vyspelý učiteľ nepokladá seba samého za zdroj nejakej sily alebo svetla. Pomáha ľuďom, aby poznali vlastné sily, pomáha poodhaliť závoj na svetielku, ktoré je v každom z nás.
- ♥ Zlé je, keď si jeden človek podriadi stádo, ale to najväčšie zotročenie je, keď stádo zotročí človeka.
- ♥ Ak pomáhame iným len z pozície morálky a mravnosti, nalepia sa na nás nečistoty tých, ktorým pomáhame. Ak pomáhame z pozície lásky, nehodnotíme sa, nič za to neočakávame, ostaneme uchránení.
- ♥ Ak si niekoho zidealizuješ, potom rozdiel medzi ideálom a skutočnosťou vyvolá podráždenie a podvedomú zlosť, až nepriateľstvo.
- ♥ Bolesť prestáva pôsobiť vtedy, keď splnila svoju úlohu.
- ♥ Čestný hlupák škodí sebe aj iným.
- ♥ Človek nemôže byť úplne človekom, ak je závislý od iného človeka.
- ♥ Dobrý skutok je najlepší vtedy, keď naň hneď zabudneme.
- ♥ Pripútanosť k ideálom morálky často ubíja lásku. Všetky ľudské ideály sú pominuteľné, jedinou trvalou hodnotou je láska.
- ♥ Úlohou jogy je umožniť prvotnej inteligencii v nás aby mohla zažiť.