

ÚVODOM

V Pataňdžaliho systéme osemstupňovej jogy (*aštangajoga*) sa v druhom stupni (*ni-jama*) vyskytuje výraz *šauča*, ktorý znamená čistotu. O aký druh čistoty ide? Hovorí o tom *Jogasútra* vo výrokoch II.40 a II.41:

Telo sa chráni čistotou, nedotýkaním sa iných tiel a predchádzaním nákaze. Zlepšuje sa tým kontrola nad zmyslami, sústredenosť a schopnosť sebapoznania.

Vonkajšia i vnútorná čistota tela je základným predpokladom, aby sa v ňom duša „dobre cítila“. Dobre sa cítime, keď sa pomývame, vykúpeme a oblečieme si čistou bielizeň. Jogíni však poznajú aj silnejšie povznášajúce pocity ľahkosti a uvoľnenia, ktoré nastávajú po niektorých očistných procedúrach, napríklad po očistnej hladovke, výplachu hrubého čreva, výplachu žalúdka, premytí celej tráviacej rúry, výplachu nosových dutín. Kto si to osvojil, toho netreba presviedčať.

Prečistené telo je základný predpoklad, aby sa vyčistila aj myseľ. Dostavuje sa príjemný zážitok mieru a pohody. Celá *hathajoga* (duševná hygiena, telesné a dychové cvičenia, očistné postupy) je čistením a upratovaním tela. Samočistiaca schopnosť nášho tela nie je celkom dokonalá. Jogíni zistili, že tak ako si musíme umývať vlasy, pokožku a zuby, treba prečisťovať aj vnútornosti a telové dutiny. Vyvinuli na ten účel viacero postupov, ktoré sa pod súhrnným názvom *kaja kalpa* považujú za účinné nástroje na čistenie a omladenie organizmu.

Pokiaľ ide o nedotýkanie sa iných tiel, nie je to zákaz, len konštatovanie skutočnosti, že väčšinu nákazlivých nemocí si odovzdávame medzi sebou. Radi sa objímame a bozkávame, ale má to aj svoje tienisté stránky, a nielen v teplých krajoch. Napríklad, niekto má nádchu, vysmrká sa, schová vreckovku a podá vám vlhkú ruku. Čoskoro smrkáte aj vy. Nemusí však vždy ísť len o nádchu. Podobné nákazy nás ohrozujú na každom kroku. Kupujeme potraviny v blízkosti ktorej pred chvíľou kýchol človek s chrípkou, napijeme sa v reštaurácii zo zle umytého pohára a čoskoro máme opar

v kútikoch úst. Nepretržite bojujeme s baktériami, vírusmi, cudzorodými látkami. Ak tých náporov nie je priveľa, je to tréning na posilnenie imunitného systému.

Ak sa dokážeme vyrovnávať so záťažami bez toho, aby sme si uvedomovali úbytok telesných a duševných síl, potom to svedčí o stave rovnováhy nášho organizmu. Nemusíme prekonávať stav chorľavosti a oslabeného zdravia (*vjádhi*), ktorý Pataňdžali spomína ako jednu z možných príčin neúspechu v joge.

Ak je náporov nadbytok, dochádza k oslabeniu organizmu. Na nedostatok tohto druhu tréningu si v súčasnej nemusíme sťažovať. Preto si často umývame ruky, nebozkávame deti na ústa, v reštaurácii poriadne utrieme vreckovkou aspoň ten okraj pohára, ktorý priložíme k ústam. Nejde o chorobný strach pred nákazou, len o rozumnú prevenciu.

Keďže všetko so všetkým súvisí, očista človeka má prebiehať na všetkých úrovniach. Joga hovorí o čistení dráh v tele (*nádí šuddhi*), čistení energetickej zložky (*práná šuddhi*) a čistení mysle (*manas šuddhi*). Na každej úrovni ponúka mnoho techník a postupov.

V jogovej tradícii dôležitú úlohu hrá aj výplach tráviacej rúry. V súčasnosti sa to propaguje akoby nejaký objav. Z výplachu čriev sa stal kšeft. Že to nie je žiadna novinka potvrdzujú aj rukopisy od Mŕtveho mora.

V roku 1947 našiel pastier Muhammad Adh Dhíb v horách neďaleko Jericha v skalnej skrýši hlinené nádoby so zvitkami rukopisov. Tak boli nájdené rukopisy Knihy Izaiaš, približne o 1000 rokov staršie, než dovtedy známe hebrejské kópie Starého Zákona. Medzi zvitkami boli aj záznamy duchovného spoločenstva Essejských, ktoré navštevoval Ježiš Nazaretský. Jeho príhovory k spoločenstvu mali zrejme vysokú vážnosť, pretože sa zachovali v spomenu tých zvitkoch. Preložil ich Dr. E. B. Székely pod názvom „Evanjelium Essejských – Posolstvo mieru“. Ježiš tam nie je spomínaný ako Kristus, pretože texty boli spísané ešte

pred jeho ukrižovaním. Zaujímavé je, že v svojich príhovoroch sa okrem duchovných tém venoval aj otázkam očisťovania tela pôstom, slnkom, vzduchom a vodou. Uvedme si, čo hovoril Essejským o vode:

„Vravím vám, vyhľadajte anjela vody. Vyzujte a vyzlečte sa a dovoľte mu, aby vás celých objal. Vrhňte sa do jeho objímajúceho náručia a s každým dychom pohybujte vodou. Anjel vody odplaví z vášho tela páchnuce nečistoty, ktoré sa rozpustia v rieke ako blato na šatách. Lebo anjel vody je svätý, odnáša nečistoty a páchnucim veciam vracia príjemnú vôňu. Žiadny človek nemôže predstúpiť pred tvár Božiu, ak ho neprepustí anjel vody.

Skutočne, všetko musí byť znovuzrodené z vody a Pravdy, lebo vaše telo sa kúpe v rieke života pozemského a váš duch sa kúpe v rieke života večného. Lebo vašu krv dostávajú od svojej Matky zeme a Pravdu od svojho nebeského Otca. Ale nemyslíte si, že stačí, keď vás anjel vody objíma len zvonka.

Pravdu vám vravím, vnútorná nečistota je omnoho horšia než nečistota vonkajšia. Kto sa čistí zvonka, ale vnútri zostáva nečistý, podobá sa hrobkám, ktoré sú zvonka pekne obielené, vo vnútri však skrývajú hrozné nečistoty.

Preto vám hovorím, nechajte anjela vody, aby vás pokrstil aj vnútorne, aby ste boli oslobodení od hriechov minulosti, aby ste boli vnútorne tak čistí, ako je prameň vody v slnečnom svetle. Vyhľadajte veľkú štíhlu tekvicu, so šlahúňom v dĺžke človeka. Vyberte dreň a tekvicu naplňte riečnou vodou, ohriatou na slnku. Tekvicu zaveste na strom, kľaknite si na zem pred anjelom vody a zasunite koniec šlahúňa do konečníka, aby voda mohla vniknúť do vašich vnútorností. Kľaciac odpočívajte na zemi pred anjelom vody a modlite sa k živému Bohu, aby vám odpustil hriechy a modlite sa k anjelovi vody, aby vaše telo oslobodil od nečistôt a chorôb. Potom nechajte vodu z tela vytiecť a s ňou vyplaviť všetky nečisté a páchnuce látky Satana. Na vlastné oči uvidíte a nosom ucítite všetok ten hnus a nečistoty, ktoré špinili chrám vášho tela a všetky tie hriechy, ktoré sú vo vašom tele a ktoré vás mučia rozličnými chorobami.

Pravdu vám vravím, krst vodou vás oslobodí od toho všetkého. Opakujte krst vodou v každý váš pôstny deň dovtedy, až uvidíte, že z vás vyteká voda čistá ako riečny prameň. Potom sa odoberte k rieke a tam v objatí anjela vody vzdajte vďaku živému Bohu, že vás oslobodil od hriechov. A tento svätý krst cez anjela vody bude vašim vzkriesením k novému životu. Lebo potom budú vaše oči vidieť a uši počuť. Preto po krste už nehrešte, aby anjeli vzduchu a vody vo vás stále prebývali a stále vám slúžili.“

Komunita Essejských bola zameraná na duchovný život. Nikto nemal osobný majetok, všetko bolo spoločné. Uvedený úryvok z Ježišových príhovorov je len malou časťou z jeho mnohých rád, ktorými ich nabádal k zdravému spôsobu života. Upozorňoval ako zhubne vplýva znečistenie čriev na duševný stav človeka.

Ježiš vlastne popísal jogovú techniku *básti*, ktorá je dostatočne rozvedená v jogovej literatúre. Takže si nemusíme pripadať ako podivíni. Mimochodom, L. N. Tolstoj vo svojich pamätiach píše, že v ich rodine deti pravidelne dostávali klystír.

V západnej telesnej hygiene považujeme za potrebné umyť si pokožku a zuby. Tu i tam si necháme u lekára prečistiť vonkajšie zvukovody. V novšej dobe sa objavila „novinka“ – výplach čriev, samozrejme, za poplatok. Túto „novinku“ poznajú jogíni najmenej 2000 rokov a máme ju zadarmo. Očistných postupov je v joge omnoho viac a je len otázkou, či ich začneme používať sami, alebo či si za ne zaplatíme u dôležito sa tváriacich „objaviteľov“. Pozoruhodné však je, že prichádzajú „liečiť“ a šíriť zdravotnú osvetu“ z krajín, kde je horší zdravotný stav obyvateľstva, než u nás.

