

## PARADOXY STRAŠENIA

Psychológovia a lekári už nazbierali dostatok presvedčivých dôkazov o tom, že pretrvávajúce stavy strachu, úzkosti a tiesne veľmi ochromujú obranyschopnosť organizmu, imunitný systém. Tieto stavy majú veľký vplyv na vznik tzv. civilizačných nemocí, a tiež sú brzdou pri ich liečení. To sú veci všeobecne známe a príslušné choroby netreba tu menovať. Paradoxom však je, že tí, ktorí nás nabádajú k zmene životného štýlu, aby sme neochoreli, nás chorobami strašia. A tak človek cvičí, mení stravovacie návyky, drží liečebné hladovky, núti sa k pozitívnemu mysleniu, všetko v stave strachu o seba. Veľmi dobre túto situáciu vystihol indický učiteľ jogy Šankardévánanda:

*Hladovka držaná v stave strachu a napätia je neúčinná!*

Podobná situácia je v ekologickej propagande. Výrazne sa používa metóda zastrašovania: zničíme si zásoby kyslíka, zničíme ozónovú vrstvu, zahynieme v odpadkoch, zamoríme zem rádioaktivitou... Nazbieralo sa množstvo nepopierateľných argumentov a štatistických údajov, ale akosi to nestačí, účinok je mizivý. Človek síce pripúšťa, že sa kadečo môže stať, ale seba do toho nepočíta, jemu sa to asi vyhne.

Dobrym príkladom je fajčenie. Svetové štatistiky už nazhromaždili toľko dôkazov o škodlivosti fajčenia, že by to už malo presvedčiť aj toho najzaťažejšieho oponenta. On však hneď vyťahne argument: Môj dedo vyfajčil denne toľko a toľko a dožil sa... Teda, prečo by som sa nedožil aj ja? Že ten dedo nesedel v úrade, ale celý deň tvrdo pracoval na poli, že žil v úplne iných podmienkach, že bol stále na čistom vzduchu a mal dostatok pohybu, to už sa do úvahy neberie, pretože by to poriadne podkopalo „argumenty“.

Človek nechce myslieť na svoj koniec, potláča myšlienky, že by to mohlo s ním zle dopadnúť. Zmena nastáva až vtedy, keď prichádza utrpenie v podobe ťažkej choroby, straty blízkeho človeka, majetku, postavenia...Vtedy začne premýšľať o zmysle života a márnosti všetkého snaženia vynik-

núť, mať, presadiť sa, patriť medzi spoločenskú smotánku.

Lenže my, ľudia „mrvnosti a etiky“, chceme zmeniť svet, zlepšiť ho a chceme to dosiahnuť strašením! Strašíme znečistením vzduchu a vody, jadrovou energiou, infarktami, rakovinou, aidsom, narkomániou, dopravnými katastrofami, kriminalitou a násilím, preľudnením Zeme, globálnym otepľením, úbytkom polárnych ľadovcov, nedostatkom pitnej vody, skleníkovým efektom, úbytkom planktónu a dažďových pralesov, vyčerpaním energetických zásob Zeme, jadrovou vojnou, žltým nebezpečenstvom, celosvetovou kataklizmou, súdnym dňom a kadečím iným.

Strašíme sa aj zákonmi, zákazmi, postihmi, pokutami a kriminálmi. Náboženstvá strašia peklom a večným zatratením. Samé strašenie, strašenie, strašenie...!

### Prečo strašenie nezaberá?

Táto otázka má viacero odpovedí, ktorých spoločným menovateľom je egoizmus, teda hlúposť. Všetky horeuvedené strašiaky, tak hojne chrlené na ľudstvo, predstavujú zlo. Protikladom zla je dobro. Položme si teda otázku: Môže byť človek dobrý zo strachu? Veď človek, ktorý nekradne len preto, že sa bojí pristihnutia pri čine, nie je poctivý. On je len zbabelý! Keby totiž vedel, že ho nechytia, určite by kradol. Teda vo svojej duši už je zlodejom, aj keď nekradne. Človek, ktorý neudrie, len preto, lebo sa bojí následkov, ten už je vo svojej duši násilníkom a agresorom. To nie je mierumilovný človek! Človek, ktorý nevypustí chemikálie do rieky, len preto, lebo sa bojí pokuty, to nie je ekologicky mysliaci človek. Len sa bojí! No, a pretože nemáme dost' strážcov, ktorí by ustriehli všetkých zlodejov, násilníkov a ustrážili celú prírodu, vždy sa nájdú príležitosti kradnúť, tĺcť a znečisťovať. Cez strach pred zákonmi a postihmi teda cesta k náprave nevedie. Medzier k úniku je a bude stále dost'. Ktože ustráži všetkých zlodejov a kriminálnikov, bitkárov a vandálov, znečisťovateľov vôd a ovzdušia?

Tento druh ľudí by sme si mali lepšie všímať. Vandal, ktorý rozreže sedadlo v auto-

buse nás raz prepadne, rozbije hlavu, alebo vykoná niečo ešte horšie. Aký je rozdiel medzi zlodejom, ktorý ukradne v samoobsluže fľašu piva a bankovým lupičom? Nezačína to obvykle tou fľašou? A čo pán riaditeľ chemickej továrne, ktorý si z lesa za svojou chatou spravil smetisko?

Dávajme si pozor na podobné „drobné“ prejavy „hrubokožcov“, lebo takých ľudí neraz volíme do parlamentu, vymenováme do vysokých funkcií, kde okrem strachu z následkov nemajú iné zábrany. Lenže, medzery k úniku sa vždy nájdu a oni ich využijú. Veru, ak volíme poslanca a starostu, ak vymenováme ministra, riaditeľa a vysokého úradníka, mali by sme sa napred poďať do lesa a potoka za jeho domom alebo chatou. Vyspelosť človeka sa dá výborne posúdiť podľa toho, ako sa správa k prírode.

Opustime teraz „hrubokožcov“ a poďívajme sa na hlupákov. Hlupák si nikdy nepripustí svoju chybu. Vždy sa chce zdôvodniť. Znakom hlúposti je, že hlupák vždy začne vysvetľovať a obhajovať svoju chybu, namiesto toho, aby sa z nej poučil. Pije? Má dojemné dôvody, prečo musí piť. Takmer by ste mu ešte zaplatili poldecák! Fajčí? Veď aj jeho dedo fajčil a dožil sa osemdesiatky! Kradne? Veď aj iní kradnú! Je zlostný a agresívny? On za to nemôže, on už má takú povahu! To ostatní sú na vine, že je taký! Znečisťuje prírodu? Veď to robia všetci dookola! Čo on má byť tým svätým? A tak sa tu snúbi sebeckosť s hlúposťou. Sebeckosť je v tom, že si nechce nič odoprieť a hlúposť je v tom, že si nevidí ďalej od nosa. Strach z následkov svojich činov potláča tým, že si ich „zdôvodní“.

Treba spomenúť ešte jednu formu potláčania strachu. Je to pštrosia politika, strkanie hlavy do piesku. Taký človek nechce nič vedieť o ekologických výskumoch, o náraste civilizačných chorôb, ani o následkoch svojho štýlu života. Proste, to sa týka iných, jeho to obíde. On sa vlastne bojí o takých veciach premýšľať a tak namiesto toho, aby použil svoj rozum a poučil sa na chybách iných, bude sa musieť trpkou poučiť na vlastných chybách, na vlastnom utrpení. Avšak tento typický „pštros“ len čo sa vymaní z nejakého utrpenia, čoskoro zas

nechce o ničom vedieť a opäť upadá do starých chýb.

Je zrejmé, že strach nie je tým pravým prostriedkom, ktorý by mal natrvalo viesť k ozdraveniu životného štýlu. Strach nemôže vyvolať lásku k ľuďom, k prírode, úctu k životu. Strach je len sprievodným javom egoizmu a nedostatku poznania, preto nemôže byť zdrojom súcitu, dobra a lásky.

### **Ekológia začína u človeka**

Medzi nami žije veľa ľudí, ktorí sa úprimne snažia zorientovať v nezrovnalostiach života. Pre nich sú určené nasledujúce riadky. Len ako námety k premýšľaniu.

Myslíte si, že máte radi ľudí? Že máte dobrý vzťah k prírode a chránite ju? Že jej neškodíte? Tak sa najprv poďívajte na tú časť prírody a ľudstva, ktorú predstavuje vaša osoba. Ako sa k nej správate? Neškodíte jej alkoholom, fajčením, nezdravou životou správou? Aké sú vaše myšlienky? Sú láskavé, dobroprajné, súcitné? Snažíte sa pochopiť iných? Alebo sa zlostíte, zožierate, odsudzujete, závidíte, podozrievate? Sú vaše myšlienky čisté, alebo tam máte haraburdie a smetisko? Ak sa vaše myšlienky, slová a činy navzájom nezhodujú, potom je to pokrytectvo - a to je duševná bieda. Myšlienky a činy by mali byť v úplnej zhode. Dobré skutky treba konať z úprimnosti mysle a čistoty srdca, nie ich „páchať!“ Ináč neprinesú dobré ovocie.

Dobrá vec sa nedá dosiahnuť nedobrymi prostriedkami. Myšlienka a slovo slúži dobru len vtedy, ak myslené je úplne zhodné s vysloveným a konaným. Žiadne úskoky, manévrovanie nemôže viesť k trvalým dobrým výsledkom.

### **Zameťme si pred vlastným prahom**

Gándhí povedal, že najviac slepý je ten, kto nechce vidieť. A tiež vyslovil myšlienku, že na vlastné chyby by sme sa mali poďívať zväčšovacím sklom a na chyby iných zmenšovacím sklom. Len tak sa priblížime k pravde. Aj Ježiš napomínal ľudí, aby nehľadali smietku v oku blížneho a pritom nevidia vo vlastnom oku celé brvno.

Pokúsme sa uvedené výroky premietnuť do praktického života z pohľadu ekológie. Zoberme si napríklad motorizmus. Odbor-

níci namerali, že približne polovica exhalátov v ovzduší pochádza z výfukov. To však nestačí. Videli ste už čo sa deje za autom, ktoré ide po prašnej poľnej ceste? Všimli ste si tie neprehľadné mraky prachu? Alebo, všimli ste si mraky vodných pár za autom, ktoré ide po mokrej asfaltke? Za každým autom sa vytvára vzduchový vír, ktorý dvíha do ovzdušia mraky viditeľných i neviditeľných častíc. Sú to čiastočky obrúsených pneumatík, brzdových obložení, ťažkých kovov, spálených olejov, úletov z komínov, suchých pľuvancov, holubích výtrusov, atď. To všetko sa permanentne udržuje v ovzduší hustou premávkou a my to dýchame. Ak denne zjeme dva kilogramy potravín, čo je to oproti sedemnástym kilogramom vzduchu, ktoré denne vdýchame? Vari celý problém s motorizmom vyriešia len katalyzátory výfukových plynov?

Uvažujme však ďalej. Na výrobu auta je treba vyťažiť a dopraviť suroviny, vyrobiť elektrinu, rudu treba roztaviť a vytvárať časti auta, vyrobiť umelé hmoty, náterové látky, pneumatiky, batérie, mazadlá a oleje. Na motorizmus sú napojené obrovské rafinérie, čerpace stanice, servisy, opravovne, stavby ciest, parkovísk, garáží... Vari všetko vyriešia len katalyzátory, prípadne elektromobily?

A teraz sa zamyslime nad tým, že 60% detí trpí alergiami. Nemáme na tom tiež svoj podiel? Možno si povieme, že jazdia aj iní, že keby sme aj svoje jazdy obmedzili, jedna lastovička leto neurobí. Mali by sme si však položiť otázku: Keď iní škodia životnému prostrediu, musím aj ja patriť medzi nich? Je to pre mňa ospravedlnením, že však aj iní? Ak som veriacim človekom, má Stvoriteľ zo mňa radosť, keď zbytočne ubližujem, keď poškodzujem jeho dielo? Vari sa nebudem musieť zodpovedať za svoje skutky? Nie za skutky iných, len za svoje. Alebo čakám, že snáď niekto z úradnej moci obmedzí zbytočné jazdenie? Aká potom bude moja osobná zásluha? Uvažujem zodpovedne pred každou jazdou, či je naozaj nevyhnutná? Neškodím aj sám sebe, keď sa všade vozím?

Aby to nevyzeralo len ako siahanie do svedomia motoristov uvediem iný príklad nedostatku ekologického myslenia. Počas

môjho pôsobenia na jednej bratislavskej fakulte som večer pri odchode z práce obchádzal úplne prázdne veľké učebne, ktoré boli vysvietené ako Las Vegas a zhasínal som svetlá. Uvedomili si páni učitelia a vysokoškóľáci, že za tými svetlami treba vidieť kopy spáleného uhlia, exhalátov i ľudskej práce? Alebo, uvedomujú si tzv. dobre situovaní ľudia, že keď vyhadzujú ešte dobré a použiteľné veci a namiesto nich si kupujú nové, že tým drancujú prírodu? Že brať viac, než človek naozaj potrebuje je okrádaním prírody i tých, ktorí sú v núdzi? Nemali by sme sa s úctou a pokorou správať k prírode i k dielu ľudských rúk? Do toho diela musel niekto vložiť svoju energiu, um a často i srdce. Ako by sme sa cítili, keby sme namaľovali obraz, s láskou ho niekomu darovali, a on by ho zaprášený šmaril niekde do kontajnera?

Podobných príkladov necitlivosti nám život predkladá celé priehrštia. Rozličné kampane, výzvy, nátlakové akcie a zastráňovanie nič nezmenia. Naopak, každý tlak vytvára protitlak a podráždenosť. Tadeťto cesta nevedie.

### **Budme príkladom pre deti**

Nepochybné je, že škodcom je človek. Čím je v spoločnosti viac kvalitných jednotlivcov, tým je spoločnosť kvalitnejšia ako celok. Ak chceš pohnúť svetom, pohni sám sebou! Ak jednotlivec napraví zlo, ktoré má na dosah a ktoré môže odstrániť, potom to pre neho má rovnaký význam, ako keby napravil celý svet, lebo urobil to, čo urobiť mohol, čo bolo v jeho dosahu. Toto sa týka dospelých.

Iná situácia je s deťmi. Keď chceme zmeniť spoločnosť, musíme začať s deťmi v rodine a v škole. Existuje len jedna zaručená metóda výchovy a ňou je osobný príklad. Deti sú obrazom sveta dospelých. V tejto súvislosti si spomínam na istú pani učiteľku, ktorá často vodila deti do prírody. Raz sa mi postťažovala, že skoro na jar chcela s deťmi vyčistiť lyžiarsku lúku, ktorá po roztopeňí snehu bola hotovým smetiskom. Nedalo sa. Rodičia sa ohradili, vraj ich detičky nebudú zbierať smeti!

Nechcem byť moralizátorom. Chcem len priviesť vnímavého čitateľa k myšlienke, že

márne budeme behať s transparentmi, vyzyvať v masmédiách, robiť kampane, ak nezačneme od seba. Každý z nás je kvapkou v mori. Buď je tá kvapka čistá alebo špinavá. Špinavá kvapka nemá právo vykrikovať na ostatné, aby boli čisté.

### Odkaz dávných kultúr

Ako začať od seba? Zaujímavé je, že veľmi hodnotné ponaučenia pochádzajú zo starých kultúr. Napríklad odkaz indiánov z kmeňa Hoppi. Alebo filozofické učenie starej Indie (sánkhja a joga) ktoré tvrdí, že ľudská bytosť pozostáva z piatich úrovní, ktoré sa navzájom prelínajú. Zmyslom života je, aby si človek postupne tieto úrovne uvedomil, od najhrubejšej po najjemnejšiu. Treba dodať, že k tomuto účelu boli precízne vypracované praktické metódy jogy.

Prvá je úroveň **hrubej hmoty tela**. Pred uvedomením si tejto úrovne musíme si priznať, že vlastne nič o sebe nevieme. Z toho vzniká potreba všímať si držanie svojho tela, spôsob dýchania, pocity napätia v svaloch, prácu kĺbov, koordináciu pohybov, činnosť vnútorných orgánov a citlivejšie vnímať zmyslové podnety. Na základe toho sa človek učí správne zaobchádzať so svojim telom.

Druhá je úroveň **energetického tela**. Celý vesmír je prestúpený vibráciami energie, teda aj naše telo. Životnú energiu - pránu - si môžeme uvedomiť a naučiť sa ju usmerňovať. V každej činnosti je prítomná prána podobne, ako každý elektrický prístroj funguje len vtedy, keď je v ňom elektrina. Čím dokonalejšie vykonávame nejakú činnosť, tým lepšie ovládame pránu. Týka sa to aj telesných cvičení, ovládania dychu a zharmonizovania činnosti všetkých funkcií organizmu, každej činnosti.

Tretia je úroveň **mysle**. Uvedomenie si činnosti mysle je obzvlášť dôležité, pretože myseľ je nadradená činom. Osobitná pozornosť sa venuje preniknutiu do podvedomej zložky mysle, ktorá má mocný vplyv na naše správanie. V podvedomí sú uložené stopy minulosti - *samskáry* - ktoré tvoria základ našich nálad a automatických spôsobov konania. Ďalej sú tam sklony mysle - *vásany*. Sú to napríklad samolúboosť, márnivosť a rozličné túžby. Zo *samskár* a *vá-*

*san* sa tvoria samovoľné spôsoby správania. Upevnené spôsoby formujú náš prístup k životu a osud. Hlboký vhlad do činnosti mysle, uvedomenie si, čo v nej prebieha, je potrebné k jej vyčisteniu, oslobodeniu a stíšeni. To znamená, že človek prestáva byť zmietaný automatickými sklonmi, získava si od toho odstup a slobodu. Len potom je vedomie pripravené obrátiť sa k ďalšej, vyššej úrovni.

Štvrtá je úroveň **nadvedomia**. Je to oblasť najvyšších duševných schopností človeka, intuície a poznávania nemateriálnych hodnôt. Prostredníctvom tejto úrovne sa človek môže priblížiť k svojej duchovnej podstate.

Piata je úroveň **vrcholného poznania**. Preniká sa do nej cez spomenuté nižšie úrovne. Je to teda kultivácia, zjemňovanie vedomia do nadzmyslovej úrovne, označovanej aj ako číre vedomie, ktoré sa prirovnáva k jasnému svetlu.

Podľa učenia dávných mudrcov zmyslom života je pozdvihnúť vedomie jednotlivca od úrovne hrubej hmoty do úrovne najvyššieho stavu. Tomuto zmyslu života by sa malo podriaďiť všetko konanie človeka. Podľa dávných učiteľov len tak sa môžeme priblížiť k prazákladu Univerza, k Stvoriteľovi a nakoniec s ním splynúť.

Človek ktorý sa vyvíja týmto spôsobom začne sa automaticky správať ekologicky k sebe, k spoločnosti i k prírode. On nepotrebuje zákazy, príkazy, smernice, zákony, políciu a postihy. On neubližuje ani skutkom, ani slovom, ani zlou myšlienkou. Neklame, nehromadí majetky, žije múdro. Vedie striedmy a čistý život, je usilovný, učenlivý, nezištný a súcitný. On totiž začína chápať jednotu všetkého bytia a to ho vedie i oslobodzuje od egoizmu. Je to cesta poznania, ktorá so strachom nemá nič spoločného.

Od najstarších čias sa na svete objavovali avatari, kazatelia, proroci a mudrci, ktorí ponúkali ľudstvu poučenie. Vypadá to tak, že len malá časť ľudstva to poučenie chápe a snaží sa podľa toho žiť. Väčšina začne o tom premýšľať len keď ju k tomu priťahujú katastrofy a nejaké utrpenie.