

# SVÁMI SATJANANDA



*Bud'te najprv duchovne zdraví, telesné zdravie sa potom zákonite dostaví samo. Potom môžete cvičiť dosýta, prípadne aj nie, všetko je individuálne, každý ide svojou cestou a nič netreba znásilňovať, uniformovať - čas má svoju múdrosť. Vy, Európania, však robíte všetko naopak. Nepáči sa mi, že v Európe vyučujú jogu mladé pružné dievčatká, ktoré síce dokážu predviesť aj náročné cviky, ale o skutočnej podstate jogy nemajú ani poňatia.*

Svámi Satjananda je zakladateľom Bihárskej školy. Má bohaté skúsenosti s rôznymi druhmi jogy. Je veľmi vzdelaný a výborný psychológ. Tvrdí, že súčasná civilizácia sa bez jogy nezaobíde. Vhodne vybrané jogové cvičenia môžu ľudstvu pomôcť získať trvalú duševnú rovnováhu. Je presvedčený, že práve teraz svet jogy veľmi potrebuje. Jeho učiteľom bol Svámi Šivananda, ktorý bol známy ako odborník na liečenie cukrovky pomocou metód jogy.

Svámi Satjananda Sarasvatí sa narodil v roku 1923 v štáte Uttarpradéš - v Himalájach. Po trinástich rokoch pobytu v ašrame svojho učiteľa v Rišikéši začal putovať po Indii. V roku 1962 založil organizáciu „International Yoga Fellowship Movement“ (Hnutie medzinárodného spoločenstva jogy). V roku 1964 založil Bihársku školu jogy – BSY. Obidve ním založené organizácie sa rozšírili a vznikli ich pobočky v Indii,

Austrálii, Amerike. Na svojich cestách navštívil väčšinu krajín západnej Európy, prednášal a publikoval. Dosiahol uznanie v Indii aj v zahraničí. Založil tiež organizáciu na vedecký výskum jogy (Yoga Research Foundation). V roku 1982 sa rozhodol odísť do samoty. Telesne aj duševne odpútaný, slobodný - realizovať vysoký stupeň *sádhany* (duchovnej cesty).

## JEHO VÝROKY O JOGE

Joga rozoznáva v podstate tri hlavné telá: hrubé, jemnejšie - kauzálne (príčinné) a najjemnejšie - astrálne. V priebehu ľudského života by sme sa mali snažiť poznať jemnejšie telá. K tomu je dôležité mať správny stav mysle. Bežne treba začať so základnými stupňami. Ak ste schopní sedieť desať minút bez akéhokoľvek fyzického či psychického rušivého vplyvu, môžete začať priamo meditovať.

Slovo joga neznamena doslova jednotu s Bohom. Staroveký mudrc Pataňdzali vo svojich veršoch o kráľovskej joge definuje jogu takto: „Joga je ovládnutie mysle.“ Doslova joga znamená rovnováhu, vyrovnanosť, súlad, harmóniu. Ak sa ovládne myseľ, dosiahne sa celková harmónia a vzniká jednota medzi nižšou a vyššou myslou - dušou. Definícia jogy vyjadruje disciplínu tela, mysle, emócií a rozumu, je v nej zahrnutá aj nevyhnutnosť správneho výcviku.

## Rozdiely oproti bežnému telocviku:

1. omnoho menšia spotreba kyslíka,
2. dýchanie sa spomaľuje,
3. klesá teplota organizmu,
4. látková výmena sa spomaľuje,
5. spomaľuje sa katabolizmus (biologické štiepenie a okysličovanie látok živej hmoty, pri ktorom sa uvoľňuje energia),
6. znižuje sa spotreba živín pre svaly, potrebujeme menej jedla,
7. srdce sa zaťažuje postupne.

To sú teda niektoré rozdiely, no pozície jogy prinášajú aj ďalšie osobitosti: úprava hormonálnej činnosť, mimoriadne elektrické impulzy generované autonómnym nervovým systémom a dôležitá vec, ktorú ne-

dosiahneme iným cvičením - joga môže navodiť vedomie vnútorného života.

**Vonkajšia a vnútorná joga.** V posledných rokoch sa otázky, či možno psychické a telesné choroby ovplyvňovať pomocou určitých praktík jogy skúmali vedecky a závery ukázali, že je to možné. V podstate existujú dve formy jogy – vonkajšia a vnútorná.

Určité praktiky jogy sú priamo spojené s telom, myslou, citmi a rozumom. Viažu sa na vonkajšiu stránku človeka. Táto joga je v súčasnosti veľmi populárna, pretože môže zlepšiť životný štýl ľudí, je veľmi prístupná a nemá duchovný či mystický význam. Milióny ľudí na svete nezaujímajú mystická skúsenosť, resp. duchovný život. Potrebujú iba zdravé telo a myseľ, ktorá odoláva stresu.

**Vonkajšia joga.** Vieme, že stres je najväčším nepriateľom súčasne civilizácie. Niekedy je stres iba povrchný a dá sa zvládnuť, často sa však veľmi ťažko z neho dostávame. Podľa jogy, aj podľa modernej vedy, zapríčiňuje táto skutočnosť väčšinu chorôb súčasnosti. Nie iba vysoký tlak či kardiovaskulárne choroby, ale aj žalúdočné vredy, cukrovka a migréna môžu byť spôsobené stresom. Týmito problémami sa zaoberá vonkajšia joga.

**Vnútorná joga** - čiže joga duchovného života - je určená iba niektorým ľuďom, skutočne spôsobilým pre duchovnú cestu. Túto jogu vyučuje sám učiteľ spôsobom učiteľ – žiak. Podľa tradície je vonkajšia joga úvodnou - prípravnou cestou a vnútorná joga je vyššou cestou. Obidve cesty sú vzájomne pospájané a od seba závislé. Filozofia vnútornej jogy hovorí, že človek je viac ako telo a myseľ. Človek nie je len telo a myseľ. Skutočné Ja stojí nad tým.

Čo poznáme, to je naše telo a naše meno. Veľa ľudí dokonca nevie, ani to, čo sa nachádza v ich mysli. Táto nevedomosť je niečo ako slepota. Slepce nemôže vidieť slnko, vie však, že slnko existuje. Vysvetlite mu to, a on, azda, aj teoreticky pochopí, no slnko neuvidí. Rovnako, ak poviem, že je vo vás niečo viac, vlastné Ja alebo svetlo, či niečo podobné, môžete súhlasiť, nemôžete to však vidieť. Pred mnohými tisícročiami povedali svätci, proroci a mudrci,

že by sme mali vedieť, kto sme. Ich výroky v *upanišádach* (starovekých spisoch) znejú: „Ty nie si toto telo, ani zmysly, či táto myseľ, ani hmotná existencia, ale žiarivé a nekonečné a homogénne niečo.“ Buddha nazýval tento stav poznania *nirvánou*. Hlásal, že ak prekročíme myšlienku na telo a hmotu, dosiahneme skúsenosť, ktorá sa nazýva *nirvána*. Grécky filozof Sokrates pripomínal jedinou vetu: „Poznaj sám seba.“ Vyslovil veľa múdrostí, no ústrednou témou jeho učenia boli tieto tri slová.

Ak povieš, „poznaj sám seba“, v skutočnosti to znamená, že musíš spoznať svoje Ja. Musíš poznať svoju myseľ, no predtým, než ju spoznáš, musíš vedieť, aké sily pôsobia v tvojom tele. Svoje telo poznáš. Skladá sa z kostí, krvi, svalov, nervov atď. Vynára sa však otázka: „Nie je tu ešte niečo iné?“ Žijeme len tým, že máme krv, kosti, svaly, nervy?

Nie, v našom fyzickom tele sú sily, ktoré v joge označujeme ako slnečné a mesačné sily. Tieto dve sily kontrolujú náš život a naše mentálne funkcie. Tieto dve sily možno spoznať pomocou cvičenia hatha-jogy. Okrem nich sú však v našom tele ešte iné sily, napríklad emocionálna sila: milujeme, nenávidíme, máme pocity a dojmy, zachvacuje nás žiarlivosť a hnev. Kto nemá v sebe túto emocionálnu silu, nemôže milovať, nemôže nenávidieť.

Ako sa o tom presvedčiť? Možno sa o tom presvedčiť len myslením? Možno to overiť iba v mysli, alebo treba prekročiť myseľ, aby sme sa o tom presvedčili?

Je to neľahká situácia. V joge sa jasne hovorí: Zastav myseľ a získaš skúsenosť, pretože myseľ je konečná, myseľ funguje v priestore a čase. Myseľ má obmedzené pôsobenie na čas, priestor a predmet.

Skúsenosť, ktorú Buddha nazval *nirvánou*, nie je záležitosťou mysle. Myseľ treba nevyhnutne prekročiť, pretože keď premýšľame alebo rozjímame, pohybujeme sa v oblastiach našej mysle, a nie nad ňou.

Aby sa dosiahla hlbšia skúsenosť, musí myseľ prekročiť samu seba. Myseľ je totiž bariérou. A tu nastupujú metódy vnútornej jogy, aby nám pomohli.