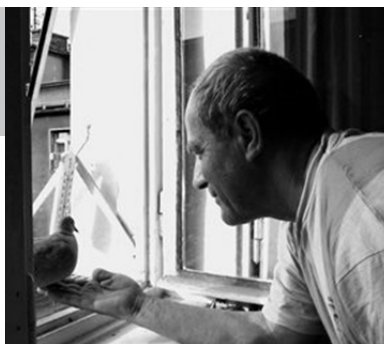


LIST MILANOVI



Milý Milan, raz si niekomu povedal, že: „Až tu raz nebudem, tak na tom nezáleží, lebo som súčasťou nekonečna“.

Tak my, Tvoji dlhoroční spolupracovníci a tí, ktorých si na cvičeniach jogy učil a viedol, do tej večnosti Ti píšeme prvý list.

Poznáme Ťa ako jedného z prvých najväčších propagátorov jogy u nás na Slovensku a vďaka Tvojmu veľkému talentu a Tvojej neúnavnej pracovitosti aj ako jedného z najčastejšie a aj najzrozumiteľnejšie píšucich autorov, i prekladateľov, kníh o joge. Dlhé roky si pôsobil v centrálnej komisii Zdravotnej telesnej výchovy v subkomisii pre jogu, pri ZRTV v Československu a si jeden zo zakladateľov Jogovej spoločnosti na Slovensku v r. 1990. Do vysokého veku si obetavo viedol množstvo cvičencov v kurzoch jogy a vychoval si celý rad jej učiteľov. Za čo Ti z celého srdca všetci ďakujeme. Tvoje múdre vedenia kurzov, ako i sústredení v prírode na chatách, pri mori boli popretkávané Tvojim humorom, čo tiež zvyšovalo ich príťažlivosť u ľudí. Tvoji najbližší spolupracovníci uznávali Tvoj organizačný talent. Prosíme Ťa za prepáčenie keď sa stalo, že naše ľudské limity sa občas prejavili v nezhode názorov na riešenie úloh, vždy nás však spájala úcta k hodnotám, ktoré sme vyznávali a úcta k človeku.

Dlhé roky si viedol tzv. Jogavandre, teda turistické vychádzky do Karpát, no najviac si si obľúbil a zamiloval Hrb vo Veporských vrchoch nad Ľubietovou a Chatu pod Hrbom, kde si strávil často celé leto a kde sa vystriedalo množstvo cvičencov. Zaviedol si krásnu tradíciu. Na tieto chvíle aj my s láskou spomínáme.

S obdivom uznávame, že si toho za tých Tvojich vyše 86 rokov stihol dosť. Veríme, že i vďaka energie získavanej z Tvojho životného štýlu, ktorý si nás i učil, a bol si nám osobným príkladom a týmto spôsobom najlepším propagátorom jogy pre nás všetkých. Za čo Ti s úctou ďakujeme.

Želáme Ti, aby si tam vo večnosti dosiahol plného poznania pravdy a lásky. Nelúčime sa s Tebou natrvalo, lebo vieme, že sa tam s Tebou stretne.

Rada Jogovej spoločnosti a všetci Tvoji priaznivci

LIST *od* MILANA

(čo nám odkazuje Milan v posledný deň svojho života 5.1.2021)

Milí moji,

buďte k sebe dobrí, láskaví k prírode, majte ju radi, bezbranné tvory – majte ich radi, pomáhajte im. Buďte svetlom a žiarte na všetky strany, vždy a všade nech žiara vašej lásky je rozpoznaná všade a každému. Chráňte sa hádok a sporov. Ak vzniknú urovnávajte ich. Pomáhajte chudobným, dajte zo svojho, ak im chýba, rozdeľte sa, buďte veľkorysí, šírte dielo LÁSKY, zapisujte a rozmnožujte. Nech vám na hmotných statkoch nezáleží, na odeve, na obuvi. To si na druhý svet neodnesieme. Zato o svoju dušu sa starajte, každodenne dávajte jej potravu, lebo bez nej chradne. Aj keby ste všetko vo svojom živote opomenuli, toto jediné pestujte, vyživujte, krmte, lebo to jediné má zmysel, to nás presahuje, to po nás zostáva. Kým je ešte čas, oľutujte, čím ste ublížili, zlé skutky nahraďte dobrými. Jeden zlý skutok, množstvom dobrých. Rozhľadte sa v konaní dobra, odpúšťajte a rany v srdci liečte prameňom LÁSKY. Nech bez poškrvny zostane vaše telo a duch a aj telá a duše všetkých, s ktorými ste sa stretli vo vašich životoch.

Joga je jednota. Teda nech sa nikto nad nikoho nevyvyšuje, ani človeka ani inú bytosť. Jednota je v prírode a aj v celom vesmíre. My sme čiastočkou, rovnakou ako všetky ostatné. Vedte aj ľudí tak, aby sa to učili cítiť a žiť. Nech každý okolo vás cíti LÁSKU ako žiari, prúdi. Nie múre slová, ale nech mu je pri vás dobre, spievajte, hrajte, buďte bezstarostní ako aj iné bytosti sú. Počúvajte prírodu, učte sa z nej. Zastavte sa v lese, zapozerajte sa na strom, trávu, kvietok a precíťte ten okamžik. Porozprávajte sa s bytosťou, ktorá tam prebýva, umyte sa vo vode z potoka alebo studničky, okolo ktorých pôjdete. Vyzujte sa a postavte sa nohami na zem a pocíťte aká je pevná a čistá. Zavoňajte vietor, najmä tam pod Hrbom vonia krásne. Pozrite na vtáky ako bezstarostne a radostne letia. Tak aj vy leťte životom ďalej, pozorujte z výšky svet a na Zemi buďte súčasťou – skromnou čiastkou, ako každá iná. Nikto nie je viac ani menej, jasnejší, ani temnejší, menší ani väčší, každý je jedinečný. Preto netreba pozeráť na druhých a porovnávať sa. Sme každý svojho druhu, neopakovateľný, jedinečný a je našou povinnosťou túto jedinečnosť prejavíť a rozhojniť. Aj najmenšia čiastočka je dôležitá, lebo bez nej by z celku kúsok chýbal.

Objímajte sa, vesel'te sa! Pomáhajte prírode, sad'te stromy, presekávajte chodníky, robte dobročinné. Nie pre seba, karma jogu pre dobro druhých. Človek pre seba veľa nepotrebuje, stačí málo. Nerozhojňujte to! Radšej pomáhajte iným, hoci aj len vyslaním dobrej myšlienky, v núdzi niekomu pomôže. Pestujte denne dobré myšlienky. Ráno a večer – spievajte, hovorte, meditujte pre ľudstvo, vesmír, jednotu a LÁSKU.

Nech z vašich príbytkov žiari svetlo LÁSKY. Učte sa. Ak sa ocitnete pred výzvou, ktorú neviete naplniť, buďte vytrvalí, snaživí a aj trpezliví. Nech žiara Slnka svieti nad vašimi životmi. Pomáhajte si navzájom. Prekážky sa dajú spoločne prekonať. Mám vás rád a rád sa s vami opäť stretnem. Posielam vám svetlo LÁSKY, nech vás zasiahne. Neste ho ďalej nech nevyhasne!

Nech mi odpustí každý komu som chtiac, nechtiac ublížil. Mrzí ma to. Už by som to robil inak...

Všetci sme jedno. Všetko je jednota – JOGA.

ALEGÓRIA NA POSMRTNÝ ŽIVOT, ALEBO ČO BUDE POTOM?

V brušku tehotnej ženy boli dve bábätká.

Prvé sa spýtalo druhého:

„Veríš na život po pôrode?“

„Samozrejme. Niečo po pôrode musí byť. Možno sme tu práve preto, aby sme sa pripravili na to, čo bude potom.“

„Hlúposť, žiadny život po pôrode nie je. Ako by vôbec mohol vyzerat'?“

„To presne neviem, ale určite tam bude viac svetla než tu. Možno budeme chodiť a jesť ústami.“

„No to je ale nezmysel! Chodiť sa nedá. A jesť ústami? To je úplne smiešne! Živí nás predsa pupočná šnúra. Niečo ti poviem: Život po pôrode je vylúčený - pupočná šnúra je už teraz moc krátka.“

„Ale nie, určite niečo bude. Len asi bude všetko trochu iné, než sme si tu zvykli.“

„Ale nikto sa predsa odtiaľ po pôrode nevrátil. Pôrodom proste život končí. A vôbec, život nie je nič, len dlhá stiesnenosť v temnote.“

„No, ja presne neviem, ako to bude po pôrode vyzerat', ale každopádne uvidíme mamu a tá sa o nás postará.“

„Mamu? Ty veríš na mamu? A kde ma akože podľa teba byť?“

„No predsa všade okolo nás! V nej a vďaka nej žijeme. Bez nej by sme vôbec neboli.“

„Tomu neverím! Žiadnu mamu som nikde nevidel, takže je jasné, že žiadna mama nie je.“

„No ale niekedy, keď sme ticho, môžeš počuť ako spieva, alebo cítiť ako hladká náš svet. Vieš, ja si fakt myslím, že skutočný život nás čaká až potom!“

Jogové návraty

Joga je nadčasová. Učenie dávných majstrov platí stále. V joge niet takého vývoja, ako napríklad v lyžovaní, kde sa za ostatných sto rokov zmenilo všetko, technika lyžovania i výstroj lyžiara. V joge sa nič nemení, dochádza len k účelnému výberu z obrovského zásobníka jogových techník. Pochopiteľne, výber je prispôsobený potrebám životného štýlu človeka súčasnosti, ale je to len výber. Za zmenu nemožno pokladať prácu výskumníkov, ktorí sa snažia vedeckými metódami objasniť, ako pôsobí joga na človeka. Teda, to čo tu už bolo kedysi povedané a učené, to platí dodnes.

Chybou je, že to čo tu bolo kedysi vyučované, akosi upadá do zabudnutia. A chybou je, že starší pamätníci akosi zabúdajú, že prichádzajú nové generácie, ktoré nezažili stretnutia so významnými učiteľmi jogy zo zahraničia. Z tých stretnutí nám ostali len osobné poznámky a brožúrky vydávané neoficiálne, pre užší okruh záujemcov. Do obchodov sa za socializmu nedostali. A tak sa stáva, že sa mladší záujemca o jogu stretne s učiteľom, ktorý u nás vystúpil napríklad pred 36 rokmi, a teraz má pocit, že „objavil Ameriku“. Samozrejme, dozvie sa len to, čo tu už dávno bolo povedané, pretože na joge niet čo meniť. Treba však pripustiť, že:

- Starší učitelia, ktorí také stretnutia zažili a využívali poznatky z tých stretnutí vo svojej praxi „sú len tunajší“. Ľudia sú vždy ochotní viac veriť cudzincovi, najmä ak vyzerá exoticky a tajomne.
- Nie každý cudzí učiteľ bol prínosom. Niektorí nás prišli poučiť že vôbec existuje nejaká joga, a potom sa divili, čo všetko už poznáme. Napríklad z Kanady prišiel Višnudévanda a začal nás učiť ako sa robí šíršásana. Nestal sa diviť, keď okolo 100 ľudí v sále sa hneď bez problémov postavilo na hlavu. So zhovievavým úsmevom sme si vypočuli aj jeho nepresné vysvetlenie čo je bránica a čo je plný jogový dych. Väčšina našich cvičiteľov z vlastnej iniciatívy už dávno predtým absolvovala školenia zdravotnej telesnej výchovy a veľa sme študovali aj medicínsku a psychologickú literatúru. Ale bradatý cudzinec v oranžovom rúchu neraz len potvrdil biblický výrok: „Nikto nie je doma prorokom.“

- Prevažná väčšina učiteľov z cudziny bola pre nás veľkým prínosom. Medzi nich určite patrili A. V. Lysebeth a MUDr. Bhole. Veľmi nám vyhovovalo, že vystupovali takpovediac civilne, skromne, pokorne, netvářili sa ako veľkí guruovia.

Aby som to uzavrel. Otvorím svoje zápisky a ponúknem na stránkach Spravodajcu stretnutia s niektorými učiteľmi, z ktorých mnohí už nežijú. Najprv k nám prišla pred polstoročím Američanka pani Ossius, ktorá sa ako 60-ročná pomocou jogy zbavila invalidného vozíka a predviedla nám perfektnú zostavu ásan. Potom prišli A. V. Lysebeth, Gítánanda, Goyal, Dayal, Višnudévananda, Bhole, Mahéšvárananda a ďalší. A netreba zabúdať ani na priekopníkov jogy z nášho prostredia: akademik Ctibor Dostálek, MUDr. Jaroslav Šedivý, Dušan Zbaviteľ, PhDr. Milada Bartoňová, MUDr. Zdeněk Bašný, PhMr. Rudolf Skarnitzl, Zdena Bronislawská, PhDr. Boris Merhaut, MUDr. Věra Doležalová, Antonin Klíma, MUDr. Jarmila Motajová, PhDr. Libor Míček, PhDr. Karel Werner, Ing. Vladimír Zeman, Ing. Gejza Timčák, Peter Mišík, Ing. Janka Jablonská, Ferko Žilínek, Janko Bednář, Milan Lucina, Klaudius Viceník, Jozef Blesák, Fero Kassay, Dušan Dugáčeka. Niet tu dosť priestoru vymenovať všetkých, ktorí sa zhruba od roku 1968 až do roku 1989 v nepriaznivých časoch totality zaslúžili o rozvoj jogy u nás. Teraz máme 20 rokov slobody prejavu, väčšia je možnosť angažovať sa pre jogu, autorsky aj výskumom. Obávam sa, že to tak nie je, že prevahu má teraz kšeftovanie s jogou. Lebo joga je populárna, dá sa na nej zarábať. Predovšetkým si plnú úctu a uznanie za rozvoj jogy u nás zaslúži MUDr. Bhole. Vo svojich početných prednáškach a praktických kurzoch objasňoval jogu veľmi fundovane.

O koho ide?

MUDr. Mukund V. Bhole, indický lekár, učiteľ a propagátor jogy. Hlboko ho ovplyvnil svámi Kuvalajánanda, ktorý založil v Lonavle v roku 1924 ášram (stredisko jogy). Začal pod jeho vedením cvičiť hathajogu, zvládol aj náročné ásany a tiež očistné techniky. Časom bol zasvätený do podstaty jogy podľa Pataňdžaliho Jogasútry. Okrem Pataňdžaliho študoval staré spisy: upanišády, Bhagavadgítu, joga vašistu a mnohé tantrické texty. Veľmi ho ovplyvnili Aurobindo, Rámakrišna, Vivékananda, Šívánanda a Jogananda. Meditovať sa učil u majstra kundalíni jogy svámiho Muktánandu.

Sám na sebe si overil, ako joga priaznivo pôsobí na zdravotný stav. Od detstva trpel angínami, zápalmi hrtana a krvácaním z nosa. Praktizovaním jogy získal trvalé zdravie. Preto sa dal na štúdium medicíny a potom objasňoval jogu aj ako lekár.

V ášrame pracoval vo výskumnom stredisku jogy, ktoré založil a viedol

takmer 40 rokov. Spolu s klasickou medicínou tam kombinovali poznatky ájurvédy, homeopatie a jogy. Zistili, že základom každého liečenia je správne dýchanie, preto veľkú pozornosť venovali pránájáme. Spolupracovali aj s odborníkmi zo zahraničia. Opierali sa o poznatok, že zdravie je výsledkom zladenia všetkých zložiek ľudskej bytosti. Väčšina nemocí vzniká v tele nerovnováhou a joga dokáže rovnováhu obnoviť. Zistili napríklad, že pri astmatickom záchvate je výhodné pri prvých príznakoch vyvolať u pacienta zvracanie. Podráždený parasympatikus sa tým vyváži aktivovaním sympatiku. Tým sa dá odvrátiť rozvinutie záchvatu.

MUDr. Bhole viackrát navštívil bývalé Československo. Naši starší cvičitelia i cvičenci jogy si pamätajú jeho prednášky, ktoré mal už od roku 1972. Zoznámil sa Miladou Bartoňovou, Borisom Merhautom, Zdenkom Bašným a mnohými osobnosťami, ktoré aj v nepriazni režimu popularizovali jogu. Ako lekár spolupracoval na pozvanie Československej akadémie vied hlavne s MUDr. Ctiborom Dostálkom, MUDr. Votavom a MUDr. Vierou Doležalovou. Zoznámil sa aj s našimi cvičiteľmi jogy, ktorí neraz museli pôsobiť ilegálne.

Mukund Bhole nám sprístupňoval hlbokú duchovnosť Indie a racionálne skĺbenie jogy s modernou vedou. Podľa jeho poznatkov joga poskytuje menšiu pomoc pri liečení infekčných nemocí, ale takmer vždy sa dá využiť pri liečbe psychosomatických chorôb, nakoľko psychická porucha ovplyvňuje činnosť tela. Učil, že joga sa snaží spätne cez telo ovplyvniť stav psychiky. Obe tieto stránky ľudskej bytosti sú úzko spojené. Lieky síce pôsobia na telo, ale nedokážu zmeniť náš postoj k životu. Mali by sme viac vedieť o sebe. Joga neprikazuje, že musíš jednu hodinu cvičiť ásany, hodinu pránájámu, ap. Ásany a pránájáma sú len abecedou jogy. Niektorí ľudia sa upnú na túto abecedu a nepokračujú ďalej k zmyslu a významu jogy. Joga má vytvárať v človeku rovnováhu.

Bhole je presvedčený, že všetko násilie medzi ľuďmi začína násilím páchaným na zvieratách. Ľudia na Západe si neuvedomujú, aké strašné utrpenie spôsobujú zvieratám vo veľkochovoch a na jatkách, aby mohli jesť ich mäso. Z toho zla sa odvíja agresivita, ktorá zasahuje do vzťahov medzi ľuďmi, medzi menšinami, národmi, civilizáciami. Problémom sveta je sebeckosť. Prekonáva sa to meditáciou. Nevzdávať to, meditovať každý deň a každou formou. Meditácia je sila meniac svet. Je to proces, v ktorom sa osobnostné sklony postupne menia na neosobné. Tak sa dobrovoľne vzdáme egoizmu a ničivých síl v sebe. Objavíme večnú podstatu svojej bytosti. Vysvetľoval, že duchovnosť je základom jogy a každý, kto túži po sebapoznání, nájde v joge vynikajúci nástroj, ako dôjsť ku koreňom svojej bytosti i k podstate všetkého bytia.

Milan Polášek

NEUBLIŽUJ SÁM SEBE

V našich článkoch sa veľmi často odvolávame na výrazy *jama* a *nijama*. Je to etika jogína, inými slovami, práca na zušľachtovanie seba. V tejto súvislosti si často spomínam na rozhovor s Vladimírom Zemanom, teraz už seniorom v pokročilom veku, ktorý sa neobyčajne zaslúžil o uplatnenie jogy v našej spoločnosti. Mimochodom, stále je aktívny. Spýtal som sa ho: „Vladimír, veľa robíš pre ľudí. Ako si nájdeš čas pre seba?“ Vladimír odpovedal: „Víš, ja radši budu pro lidi nakládat debny, než abych sa věnoval jenom sám sobě.“ Teda, typický karmajogín. Myslí hlavne na potreby iných. Jogín si totiž nikdy nekladie otázku, či chce robiť len to, čo ho baví jeho. To by bol egoizmus. Jogína teší, keď môže slúžiť iným. Ak má z takej činnosti uspokojenie a potešenie, je to už len následok, nie motív jeho činnosti. Mimochodom, *karmajoga* (joga nezištnej činnosti), *džňánajoga* (joga múdrosti) a *bhaktijoga* (joga lásky) predstavujú len teoretické smery na počiatku cesty. U vyspelého človeka nevyhnutne splývajú.

Vladimír chápe *ahinsu* (neublížovanie) v zmysle: neublížuj sám sebe. Každý nesprávny čin, myšlienka, postoj – to je šíp, ktorý si vystrelil sám na seba. Vladimír chápe *satju* (pravdivosť) v zmysle: neklam sám seba. Neobyčajne dôležitá vec, poďať sa pravdivo na seba. Gándhí to vyjadril slovami: „Najhorší klam je sebaklam.“ V podobnom duchu Vladimír interpretuje aj ostatné poučky *jamy* a *nijamy*. Vždy treba začať od seba. Jeho skromnosť sa prejavila tým, že nestojí o zmienku o svojej osobe v našej rubrike Jogové návraty. Vraj som tou ponukou poštekľil jeho ego, ale nechce. Samozrejme, tá rubrika nemá slúžiť na oslavu zaslúžilých osôb, ale na zachytenie histórie jogy, ako ju tie osoby videli a prežívali. Keď už nechce, môžem o Vladimírovi povedať len to, že zorganizoval mnohé podujatia, napríklad Brnianske dni jogy a početné kurzy. Že založil organizáciu Moravské sdružení ekologie člověka, (MOSEČ), ktorá funguje už takmer 30 rokov, hoci inde sa joga rozpadla do početných odnoží. V mojich očiach je Vladimír organizačný génus.

Vráťme sa však k neublížovaniu. Celý súbor poučiek *jama* a *nijama* sa dá zhrnúť pod jediné Ježišovo geniálne vyslovené zlaté pravidlo: „**Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im. Lebo to je Zákon i Proroci.**“ Alebo to možno vyjadriť aj v obrátenej podobe: „**Čokoľvek nechcete, aby iní robili vám, nerobte ani vy im.**“

Ak chceme pokročiť v joge, nestačí citlivo vnímať len svoje telo. Treba citlivo a pravdivo vnímať svoje postoje, myšlienky a city. Vžiť sa do situácie iných, myslieť najprv na nich, až potom na seba. Keď mama položí na stôl misu polievky, nenaloží najprv sama sebe. Na našich pobytoch som si všimol, že niektorí ľudia prídu do jedálne medzi prvými a hneď si viackrát naberú zo spoločnej misy. Poriadne si naložia a nedbajú na ostatných. Iní zasa nechodia na zber čučoriedok, ale potom sa s koláčom idú zadusiť. Laik žasne a odborník sa diví! Takých „maličkosť“ je veľa. Sú to maličkosti? Majú tí ľudia dobrý pocit, čisté svedomie? Možno áno, ak majú hrošiu kožu, lenže potom čo majú spoločné s jogou? Dovolím si tvrdiť, že nie veľké slová a činy, ale maličkosti veľa prezrádzajú o človeku, o jeho egoizme.

Ako učitelia jogy sa všemožne snažíme slúžiť svojim žiakom. Ak si niekto myslí, že robíme len to, čo nás baví, mylí sa. Viem si predstaviť aj príjemnejšiu zábavu. Nečakáme ovácie, ani dary. Našou odmenou je vidieť pokrok našich žiakov. Preto si kladieme otázky: Odovzdali sme im to hlavné, to podstatné? Ako sa správajú v tzv. „bezvýznamných maličkostiach“? Prečo sa nám to niekedy nedarí? V čom robíme chybu? Napríklad, vyplnenie prihlášky na pobyt, alebo poštovej poukážky si vyžaduje približne jednu minútu. Dostávame nečitateľné a neúplné adresy, chýbajú dátumy narodenia, nevieme za čo tá platba je, na ktorý turnus sa dotyčná osoba hlási, zásielka je poslaná na nesprávnu adresu ap. Niekedy „krasopis“ lúštíme cez lupu. Z takto vyplnených „dokladov“ by sme mohli urobiť smutnú výstavu. Učiteľ si kladie otázky: Je to moja chyba? Čo robím zle? Prečo je to tak? Lebo cieľom jogy je dobrý človek, výborný človek.

Milan Polášek

NÁŠ MALÝ OČISTEC

*Uľpievame nevediac sami na čom.
Až príde deň a osud do nás vkročí.
Rozplačeme sa. No takým čistým plačom,
akoby anjel umyl naše oči.
A potom zjasnie, čo nám bolo tmavé.
Uvidíme liezť mušku v Božej tráve.*

Milan Rúfus

KARMAJOGA

Tento výraz je známy jogistom, ktorí sa zúčastňujú letných sústrezení, obyčajne niekde na chate. Rozumie sa pod ním nezištná činnosť v prospech celku. Prakticky to znamená, že pokiaľ neprebíha cvičenie alebo iný organizovaný program, účastníci si nájdú nejakú užitočnú prácu a ňou vyplnia časť voľna. Napríklad zbierajú odpadky v okolitej prírode, vynášajú smeti, upratujú, polievajú kvety, zbierajú bylinky na čaje do kuchyne, ap. Nie je to nariadené, nie je to povinné, platí zásada úplnej dobrovoľnosti. Chatári bývajú spočiatku prekvapení, pretože stretnúť sa s niečím takým v dnešných časoch, keď sa ľudia riadia heslom „ani kura nehrabe zadarmo“, je naozaj rarita. Správcovia chát by teda mohli byť s jogistickou spoločnosťou úplne spokojní – nič sa nepoláme, nepoškodí, všade je pohoda, čistota, poriadok a ešte sa aj porobí kadečo užitočné. Len keby tak tí jogisti viac prispeli k výške tržby! Oni totiž, čudáci, vôbec nepijú alkohol, nefajčia, stravujú sa veľmi striedmo – nuž ako s nimi nahnať tržbu?

Nie je to len vec chatárov, ale celého systému. Úroveň kvality takýchto služieb by sa nemala posudzovať podľa objemu tržieb za alkohol a cigarety. Práve naopak, je to dôkaz smutnej skutočnosti, že také zariadenie neplní určené poslanie.

Vráťme sa však ku *karmajoge*. Nezištná činnosť v prospech celku bola vždy ideálom sociálnych reformátorov a mysliteľov všetkých čias. Nájdeme takýto predobraz človeka budúcnosti aj v marxistickej filozofii, len to kdesi zahaprovalo a stala sa z toho utópia.

Kde sa to vzalo v starobylej joge?

Predovšetkým si musíme pripomenúť, že joga je nesmierne obsiahle učenie, také obsiahle, aby si v ňom mohol nájsť svoju cestičku každý človek. Keďže ľudia sú rozličnej povahy, treba im ponúkať viacero možností, ako nastúpiť cestu vnútorného pokroku. Jednou z nich je *karmajoga*, ktorá sa zaoberá liečením sebestva.

Ak má byť človek šťastný a spokojný, musí byť zbavený utrpenia. Starí učitelia jogy usúdili, že veľkým zdrojom útrap je práve sebestvo. Pataňdžali označil za prekážky na ceste k poznaniu, ktoré sa považuje za najvyššiu hodnotu, päť zdrojov útrap (*kleše*):

1. nevedomosť, neznalosť trvalých hodnôt – *avidja*,
2. jastvo, zdôrazňovanie seba – *asmitá*,

3. nezdravé lipnutie, pripútanosť k čomukoľvek - *rága*,
4. odpor, nenávisť, zášť - *dveša*,
5. strach o seba - *abhiniveša*.

Týchto päť zdrojov útrap vyvoláva telesné i duševné poruchy (*viksépa*), ktoré človeka brzdia v ďalšom vývoji. Jednou z ciest, ako sa útrap zbaviť, je *karmajoga*. Je to osobitne vhodná cesta pre ľudí činorodých a usilovných. No nestačí len pracovať, treba sa hlavne zorientovať v motívoch, ktoré človeka pobádajú k práci. Práca oslobodzuje, to je pravda, ale nie práca v koncentračnom tábore, práca z prinútenia. Toto zrnko múdrosti zasadili fašisti do otrávenej pôdy.

My musíme odvíjať našu úvahu o práci z pohľadu slobodného človeka.

Čo nás teda pobáda k práci?

Predovšetkým je to potreba zabezpečiť si základné životné potreby – jedlo, odev, bývanie. Teda postarať sa o svoju rodinu a o seba. Tento druh činnosti pre seba nemožno označiť za sebeckosť, pokiaľ sa uplatňuje hľadisko nevyhnutnosti.

Berieme ho vôbec do úvahy? Skromnosť patrila k ozdobám ľudského charakteru odjakživa a zdôrazňovali ju všetci mudrci, akí kedy žili na zemi. Aj starí učitelia jogy radili žiakom, aby sa učili ničieť v sebe žiadostivosť. Prečo asi? Pretože vedeli, ako túžba po veciach, majetku, moci, sláve škodí nielen vzťahom medzi ľuďmi, ale aj samotnému jednotlivcovi. Od drobných konfliktov medzi jednotlivcami až po ničivé vojny sú to vždy prejavy sebeckosti. Samozrejme, ľudský mozog si stále hľadá dôvody, prečo sa deje to či ono, usiluje sa mnohé prifarbiť doružova, ale podstata je zrejmalá. Je to sebeckosť osôb, skupín, národov, blokov, kontinentov. Keď sa raz objavia mimozemšťania, budeme sa biť s nimi i medzi sebou.

Aj v osobnom živote sebeckosť človeku škodí. Poháňa ho síce k činnosti, ktorá mu prináša vonkajšie zisky a výhody, ale o to väčšia je jeho vnútorná bieda. Celé oblasti hodnotného duševného života má zastreté akoby hustými závojmi. Tuší, že šťastie existuje, chce ho mať (kto by nechcel?), ale uháňa za ním nepravou cestou. To sú *kleše*, o ktorých hovoril Pataňďžali.

Škodlivosť sebeckosti rozoberá na mnohých miestach aj indická *Bhagavad-gíta* (asi 3. stor. pred n. l.). Napríklad v druhom speve nájdeme poučenia, ktoré priniesol vyslanec Najvyššieho:

(62) Ak človek uvažuje o zmyslových predmetoch, vznikne z toho lipnutie, z lipnutia sa rodí žiadostivosť, zo žiadostivosti sa rodí hnev.

(63) Z hnevu vzniká pomýlenie, z pomýlenia strata pamäti, zo straty pamäti zánik buddhi a so zánikom buddhi človek hynie.

Poznámka: Výraz buddhi znamená najvyššiu duševnú schopnosť človeka, nadvedomie. Do istej miery sa kryje s obsahom pojmu intuícia. Buddhi podlieha vplyvu troch gún (vlastností prírody). Buddhi stojí nad zmyslami a jedine ním je človek schopný využiť svoju pravú podstatu. Popri intuícii obsahuje buddhi aj rozumové a vôľové schopnosti, ktorými človek môže ovládnuť telo i myseľ. Buddhi-joga znamená pestovanie sebadisciplíny pomocou buddhi.

(64) Avšak človek, ktorý ovládol svoje ja a zmyslové predmety vníma so zmyslami pozbavenými vášne a nenávisťi a podriadenými sebe, dôjde k upokojeniu.

(65) V upokojení dochádza k zániku všetkých jeho útrap, pretože ak má človek pokojnú myseľ, jeho buddhi sa rýchlo upevňuje.

(66) Kto sa neovláda, chýba mu buddhi a nie je schopný kráčať k poznaniu. Pre toho, kto nenapreduje k poznaniu, niet pokoja, a ak nemá pokoja, odkiaľ môže očakávať šťastie?

(67) Lebo myseľ, ktorá podlieha prchavým zmyslom, unáša jeho múdrosť ako vietor loď po hladine.

Výraz *karman* znamená následok zámernej činnosti, vôľového konania.

Myšlienka *karmajogy* sleduje tento zámer: ak k cieľavedomej činnosti, k práci priviedol človeka strach o seba, o prežitie, a z toho vzniklo sebecko, ktoré sa mu stalo zdrojom utrpenia, potom k náprave vedie cesta nesebeckej činnosti.

Povedzme, že som maximálny sebec, pracujem a robím všetko len pre seba, pre svoju osobu. V dôsledku toho žijem v značnom strachu a úzkosti, že sa mi niečo nepodarí, že zlyhám, ochorím, že ma okradnú, podvedú ap. Ak som menší sebec a starám sa o väčší okruh ľudí, napríklad o početnú rodinu, potom menej myslím na seba, úzkosť je o niečo menšia a niekedy môžem mať pocit šťastia a spokojnosti.

Zostáva však sebecko vzhľadom na rodinu. Je to obava, aby mala všetko, aby sa niekomu čosi neprihodilo, aby jej členovia boli úspešní. V rovnakej miere, ako vzrastá moja úzkosť, strach, obavy, stráca sa i duševná pohoda a trpí tým aj schopnosť rozvinutia duševnej činnosti, najmä tvorivosti.

Naznačeným postupom môžem pokračovať v smere rozpúšťania svojich sebeckých záujmov v prospech širšieho okruhu ľudí. Úmerne s tým, ako budem viac žiť pre iných, bude ubúdať strachu o seba a pribúdať spokojnosti. Tak môžem prekročiť hranice svojej osoby, rodiny, športového klubu, mesta,

kraja, národa ... Čím sa dostanem ďalej, tým som nezraniteľnejší, slobodnejší.

Zmyslom *karmajogy* je zbaviť človeka lipnutia akéhokoľvek druhu (*rága*). Musíme si uvedomiť, že bežne sa každá činnosť vykonáva s očakávaním výsledku, ktorý má človeku priniesť nejaký pocit uspokojenia a blaha. Ľudia pracujú preto, aby si zabezpečili existenciu, telesné a duševné pôžitky, dosiahli úspech, spoločenské postavenie, uznanie, aby sa presadili a podobne. Teda vždy je tu lačnosť po výsledkoch, na ktoré sa zameriava celá činnosť a od ktorých závisí pocit uspokojenia. Potom prichádza potešenie z plodov práce, to však netrvá dlho. Čoskoro sa ozve ďalšia, nová žiadosť, túžba po nových výsledkoch a lopotenie pokračuje. Problém je v tom, že nová túžba býva náročnejšia a navyše, objaví sa ich hneď niekoľko naraz. Tieto žiadosti sa dajú porovnať s búrlivými vlnami na nepokojnej hladine mysle. Vytvára sa rušivý vplyv na hlbšiu duševnú činnosť, človek potom nepozná pokoj a životnú pohodu. Myšlienky človeka, ktorý podlieha žiadostiam, sú rozvetvené a nepokojné ako košatý strom zmietaný vetrom. Nepriaznivo pôsobí na duševnú činnosť aj lipnutie na výsledkoch práce, ktorá sa koná v prospech iných, v záujme verejného blaha. Znie to dosť neuveriteľne, ale *karmajoga* radí nelipnúť na ničom.

Znamená to pracovať čo najlepšie, vložiť do toho všetky svoje schopnosti, ale neprisvojovať si plody práce, nestrachovať sa o výsledok, nečakať odmenu alebo pochvalu, ba ani si nič o sebe nenamýšľať. 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, netrasiem sa o výsledok. Pracujem, koľko vládzem, ale na ničom nelipnem, preto je moja myseľ slobodná.

Uvedený postoj k činnosti vedie aj k vyliečeniu odporu (*dveša*). Človek potom koná poctivo akúkoľvek prácu, či už je učiteľ, umelec, remeselník alebo smetiar. Považuje ju za nevymáhaný a radostne prijatý dlh, ktorý spláca rodičom, spoločnosti, ľudstvu. Dlh za to, že žije a dýcha vzduch tejto zeme. Nesebecký postoj k plodom práce má za následok, že ak má *karmajogín* príležitosť vykonať niečo pre iných, vždy to urobí, ale nič za to nečaká. Podobne ako rodič nič nečaká od svojich detí za to, že ich vychoval. Mení sa tým aj postoj k majetku a vlastníctvu.

Príkladom takého postoja je výrok Mahátmá Gándhího, ktorý povedal, že peniaze, ktoré dostáva za vykonávanie vysokej štátnej funkcie, nepovažuje za svoje, ale že sa považuje len za ich správcu v prospech verejného blaha. Gándhí tak so svojimi príjmami aj narábal.

Karmajogín, ak má majetok, nemusí sa ho zbaviť, ale môže ho rozumne používať v prospech ľudí, ktorí to potrebujú.

Mohla by vzniknúť otázka o využívaní až zneužívaní takto zmýšľajúceho človeka. Je známe príslovie: „Čím kôň viac ťahá, tým mu viac nakladajú.“ Odpoveď dáva rozum, ale radu môžeme nájsť aj v Bhagavadgíte:

(111.35) „Je lepšie konať vlastnú povinnosť, hoci nedokonale, ako plniť povinnosť iného. Je lepšie zahynúť pri plnení vlastnej povinnosti, cudzia povinnosť prináša nebezpečenstvo.“

Zdá sa to jasné. Treba pomáhať tam, kde je to potrebné, ale nekryť svojou prácou neschopnosť iných a nepracovať za leňochov. Nenechať sa zneužívať.

Šrí Aurobindo o *karmajoge* povedal:

„Človek môže pracovať a zostať pritom pokojný. Pokoj neznamená prázdnotu mysle alebo ničnerobenie. Pokojná myseľ je potrebná, aby mohol byť poznaný základ duševného. V pokojnej myšli obrátenej smerom k číremu vedomiu sa objavuje intuícia a základ duchovna a takisto správny spôsob, ako s ním žiť v súlade ... Súčasne s tým, ako v človeku vzrastá pokoj, rozvíja sa v ňom dvojaké zameranie pozornosti, dvojaké vedomie, vonkajšie a vnútorné. Vonkajšie je zamestnané prácou a vnútorné, tiché, pozorujúce je obrátené k sebe samému - k číremu vedomiu. S takýmto prístupom vykonávaná práca môže byť omnoho účinnejšia než práca s myšlienkami na odmenu, úspech, nezdar a zlyhanie. Nestranný postoj k výsledku dáva potrebný pokoj na presné plnenie úlohy. Okrem toho sa pritom dá využiť intuitívna zložka mysle, ktorá často nahradí dlhé hodiny napätého premýšľania.“

Svámi Vivekánanda o *karmajoge* povedal:

Nemnoho ľudí je soľou zeme. Pracujú, aby pracovali, a nie sú zvedaví na meno a slávu. Pracujú proste preto, aby konali dobro. Iní preukazujú dobro tam, kde to treba ešte z vyšších pohnútok – preto, že dobro milujú. Nesebecnosť je meradlom úrovne človeka. Čím je vyspelejší, čím hlbším duševným životom žije, tým je nezištnejší, tým menej robí rozdiely medzi svojím a cudzím.

Ponaučenie *karmajogy* hovorí:

Správaj sa k svojim deťom ako k cudzím a k cudzím ako k svojim. Sebecnosť rozdeľuje ľudí a zahaľuje myseľ hustým závojom, takže do nej nemôže preniknúť poznanie. *Karmajogín* však nesmie konať so zámerom niečo zo života získať, vyťažiť, i keď ide o duševné hodnoty. Bolo by to opäť myslenie na seba, kupčenie s nezištnosťou. Musí byť pozorný a ostrážitý pred nástrahami a zákernosťami mysle, ktorá má mnoho úskokov, ako oklamať samého seba.

Karmajogín si vôbec nenamýšľa, že koná dobro, že pomáha svetu. On sám je odmenený najväčšmi a vďačí osudu, že má privilégium konať dobro. Jeho činy nie sú motivované rozumovou kalkuláciou, ale láskou, ktorá mu dodáva silu. Nie je to teda len dlh, povinnosť, ale predovšetkým láska k ľuďstvu, úcta k životu a bytiu.

Takýto postoj nemá viest k sebazničeniu, k prepínaniu síl. Musí byť dodržaná rovnováha medzi príjmom a výdajom, prácou a oddychom. Rovnováha vo všetkom patrí k základným požiadavkám jogy.

Zákon karmy

V literatúre z Východu, či už filozofickej, alebo náboženskej, sa môžeme stretnúť s pojmom zákon karmy. Tvrdí sa, že tento zákon objavili veľkí mudrci preniknutím do oblastí, ktorých sa len intuitívne dotýkame. Sú to teda zistenia získané v stavoch nadzmyslového vnímania, kde už rozumová činnosť nehrá úlohu, ale zostáva len číre, bezprostredné nazeranie na skutočnosť. To znamená, že by tu nemalo ísť o intelektuálne vykonštruované hypotézy.

„Niet spravodlivosti na svete,“ hovoria niekedy ľudia. Nemajú tým na mysli len sociálnu nespravodlivosť. Pýtajú sa: „Prečo sa niekto narodí ako mrzák a druhý ako krásavec? Čo komu urobili deti v Hirošime, ktoré zhoreli v pekelnjej páľave?“ Takých otázok je nekonečne veľa a rozličné náboženstvá majú na ne rozličné odpovede. Nechcem tu s nimi polemizovať, ale priznám sa, že ma udivila logika, s akou opisuje vesmírnu spravodlivosť zákon karmy. Tento zákon nie je zvláštnosťou jogy. Uznávajú ho milióny ľudí bez ohľadu na náboženskú príslušnosť, a to nielen v Indii, ale aj inde na svete. K joge sa zrejme dostal v súvislosti s filozofickými a náboženskými prúdmi starej Indie. Je však možné, že tento zákon vyslovili práve vyspelí jogíni, ktorí stáli mimo náboženstiev.

Zákon karmy hovorí o príčinách a následkoch. Všetko, čo sa práve teraz odohráva, je následok činov a udalostí v minulosti. Všetko, čo bude, má príčinu v prítomnosti. Minulosť je nemeniteľná, a teda aj jej práve prebiehajúce následky. S budúcnosťou sa nedá nič robiť, lebo ešte nenastala. Môžeme však konať v prítomnosti, ktorú jedine máme k dispozícii, a tým ovplyvniť následky v budúcnosti. Prakticky to znamená neutekať do minulosti, nesnívať stále o budúcnosti ani sa pred ňou netriať, ale čo najlepšie si počínať v prítomnosti.

Prítomnosť je jediná príležitosť aktívne ovplyvniť svoj *karman*, slobodne doň zasiahnuť. Všetko, čo ma stíha, slasti i strasti, som si zaslúžil za spôsob života v minulosti. Všetko, čo teraz konám z vlastnej slobodnej vôle, je príčinou mojich strastí i slastí v budúcnosti.

Krátko povedané, človek si je sám strojom svojho osudu. Celkom oprávnené môže vzniknúť otázka: Prečo trpia ľudia, ktorí nič zlého nevykonali, a prečo sa z hmotnej stránky darí dobre mnohým podvodníkom a zloduchom? Zákon karmy počíta s tým, že duchovná podstata človeka nezaniká s telom, ale vteľuje sa do hmotného sveta znova a znova. Takže následky minulých činov sa môžu prejavíť buď v terajšom živote, alebo až v niektorom z nasledujúcich životov. Z toho vyplýva úvaha, že pokiaľ tieto životy nie sú naplnené šťastím a pohodou, tvoria len reťaz utrpení. Preto by sa človek mal usilovať žiť tak, aby sa tie utrpenia stále neopakovali.

Joga nevyžaduje vieru v zákon karmy. Keby niekto konal „nezištné“ skutky s vedomím, že si pripravuje šťastnú budúcnosť, že si vytvorí zásluhy, tak už nejde o *karmajogu*, ale vypočítavosť. Keby niekto uveril, že vo vesmíre je to zariadené tak a tak, len preto, že to vyhlásil nejaký mudrc, išlo by len o sprostredkované oznámenie, nie o vlastné poznanie. Také „nalievanie rozumov“ často vedie k fanatizmu.

Joga radí hľadať odpovede na tieto otázky v sebe. Tak ako si musí každý zažiť sám, čo je to láska, radosť, nešťastie, musí v sebe nájsť aj pochopenie zmyslu života a bytia. Vypelí jednotlivci, učitelia nie sú tu na to, aby kázaním zmenili svet, ale aby poskytli radu a pomoc každému, kto hľadá. Pochopiť musí každý sám.

Milan Polášek

JOGA – ODKAZ PRE ČLOVEKA TRETIEHO TISÍCROČIA

Pôvod jogy sa stráca v harappskej kultúre, ktorá prekvitala v údolí rieky Indus už pred päťtisíc rokmi. Nevieť kto je pôvodcom výroku uvedeného v nadpise, ale jogu uznáva čoraz viac odborníkov, psychológov aj lekárov. Joga nie je náboženstvo, je staršia než všetky známe náboženstvá. Nemalo by nás pritom mýliť, že niektoré náboženstvá si jej prvky osvojili. Sú však ľudia neznalí vecí, ktorí všetko hádžu do jedného vreca. Joga je učenie seba-výchovy seba-poznaním, ktoré zahŕňa celú ľudskú bytosť, teda telesné cvičenia, výživu, duševnú hygienu, ovládanie mysle i nadvedomie. Múdrost káže nezatvárať oči pred poznatkami, ktoré overili tisícročia.

Dnešný človek je stále zameraný na svoje okolie. Zaujme ho hokejový zápas, politika, práca, škandály, rozličná zábava. Nevšíma si, čo sa odohráva

v ňom samom, žije zle, nezdravo. Joga pristupuje k človeku metodicky, od hrubších zložiek k jemnejším.

Prvou zložkou je takzvané hrubohmotné telo. Učíme sa lepšie sa správať k svojmu telu, cvičiť, dýchať, správne sedieť, počúvať jeho potreby, aj ho lepšie živiť.

Energetická zložka je životná energia. Prestupuje telo, ale aj presahuje jeho rozmery, je to aura, ktorú vidia niektorí citlivci. Sú pre ňu určené hlavne dychové cvičenia.

Tretou zložkou je myseľ, obrovská vrstva, ktorá siaha ďalej než telo a energetická zložka. Jogín sa snaží svoju myseľ ovládnuť a poznať, ako sa správa. Pestuje v sebe čisté a ušľachtilé myšlienky a usiluje sa podľa nich žiť. Metódami hlbokého pohľadu do seba poznáva tiež obsahy podvedomia, odtlačky minulosti a zbavuje sa tak nevhodných sklonov a reakcií.

Štvrtou zložkou je nadvedomie, niečo ako intuícia. Vďaka nej tušíme vyšší princíp bytia. Umelcom alebo vynálezcom pomáha dostať nápad akoby z jasného neba. Predchádza tomu však cesta hľadania, príprava mysle na prijatie signálu, ktorý by bol inak nezachytiteľný. Táto zložka je posledná, ktorá sa dá vedome rozvíjať.

Piatou, najvyššou zložkou človeka je podľa jogy jeho duša, ktorej vlastnosťou je blaho, blaženosť. Ak sa cez intuíciu dotkneme toho, že je niečo vyššie nad nami alebo okolo nás, čo nás presahuje, zažívame stav absolútneho pokoja, pocit večnosti. Nedá sa to vypovedať slovami. Slová sú iba noty, napísané na papieri, nie je to ešte hudba. Od tretej zložky je to oblasť koncentračných a meditačných cvičení.

Joga človeku otvára akýsi vnútorný zrak, ktorý ho vedie k duši, ktorú má, ale neuvedomuje si ju. Ak si ju začne uvedomovať, pocíti, že k spokojnosti nepotrebuje bohatstvo, slávu ani moc, stačí mu studnica pokoja v ňom samom. Potom je človek dobrý nie zo strachu zo zatratenia alebo pre sľúbený raj po smrti, ale z vnútornej potreby mravnosti. Získava prirodzenú úctu ku všetkému, čo tu je. Nedokáže vyhodiť dobrú stoličku len zato, že chce krajšiu, vidí v nej kus ľudskej práce, aj ten strom, ktorý jej padol za obeť. Nepotrebuje zákazy, neublíži nikomu a ničomu, má problém zabiť na sebe komára. Vyvrcholením je stav poznania, keď jednoducho človek už nedokáže byť iný a žije čistý život s tým, že to nepokladá za svoju zásluhu, ale za svoje privilégium, je šťastný, že tak môže žiť.

Cesta sebaznania sa nedá prejsť rýchlo. Nájde si na ňu čas? Pri dobrej vôli určite. Joge treba venovať nejaký čas, aby sa človek naučil vnímať seba i svet okolo trochu inak. Potom už žije múdrejšie, pracuje, stará sa o rodinu, ale keďže zmenil svoj prístup k životu, nenechá sa strhávať vírmi,

získava nadhľad, vníma vyššiu inteligenciu vo všetkom, čo ho obkolesuje. Je to ohromný dar pre človeka.

Čo nás k tomu vedie, keď je také príjemné podľahnúť živočíšnym sklonom: najesť sa a ľahnúť si? Tak to robí každé zviera. Človek je však viac, má schopnosť vlastnou vôľou zvládnuť energiu, ktorú dostal, povýšiť ju. Kedysi dávno si človek začal vyrezávať na drevenicu ornamenti, hoci v nej pokojne mohol žiť aj bez nich. Čo ho k tomu viedlo? Božská túžba po kráse, po dokonalosti. Človek má v sebe zakódovanú túžbu formovať hmotu, vtlačiť do nej svoju pečať. Čím dokonalejšie

niečo robíme, tým viac uspokojenia nám naša činnosť prináša. Ak by si sochár vzal kus skaly a vyčaril z nej sochu šibnutím čarovného prútika, nemal by z toho radosť. Radosť má len vtedy, keď do toho vloží svoju tvorivosť a úsilie. V tom je jeho sebarealizácia, zážitok aj sebaopoznanie, jeho vnútorný pokrok. Kto toto nepochopí, môže mať hoci aj milióny, nebude mať pravú radosť zo života a bude hľadať úniky, nepravé cesty.

Keby sme nemali problémy, prestali by sme sa vyvíjať. Všetky nepríjemnosti, ktoré stretávame, majú v sebe aj niečo dobré, poľudšťujú nás. Keby sme boli uzavretí v nejakom priestore, kde by sa nič nepríjemné nedialo, zatuchli by sme ako v stojatej vode. Práve tie ťažké okolnosti, problémy, choroby, vojny, utrpenie, nás tlačia dopredu. Vždy sa však nájdú aj okolnosti, ktoré nám pomáhajú ťažkosti zdolať. Môžu to byť dobrí rodičia, učitelia, priatelia, múdre knižky, hlboká viera.

Snaha zmeniť celý svet alebo spoločnosť k lepšiemu je utópiou. Nemožno otočiť riekou, aby tiekla proti prúdu. Môžeme vybudovať mohutnú priehradu, ale riekou nevrátime. Voda sa nahromadí a napokon všetko zvalí. Nech si tečie svojím korytom, netreba ju meniť, ale môžeme sa pokúsiť spevniť brehy, aby nenarobila škodu. Človek si sám musí hľadať možnosti, aby rieka neškodila, ale nemôže ju nasilu otáčať do protismeru. Tibetský dalajláma raz povedal, že na svete je veľa vecí, ktoré zraňujú. Ostriny sa zvyknú obalovať kúskom kože, aby neublížili. Nemáme však takú kožu, do ktorej by sme zabalili celý svet. Ak človek zabalí ostrinu, ktorú zabalieť môže, má to takú cenu, akoby zabalil celý svet, lebo urobil to, čo urobiť mohol.

Dôležité je teda uvedomenie si vlastných možností. Uvedomiť si, čo môžem, a naozaj to urobiť a nekritizovať len tých druhých. Jedinou možnosťou je osobný príklad. Každý sme iba kvapkou v mori. Jedna môže byť čistá, druhá špinavá a z nich sa skladá celé more. Musím sa snažiť byť čistou kvapkou, potom bude aj more čistejšie. Špinavá kvapka nemá právo vykrikovať na druhé, aby boli čisté. Každý môže sám za seba. Nesúdiť druhých a sám za seba robiť dobro, pridávať do čistoty mora svoju vlastnú čistú kvapku. Mož-

no si tie špinavšie všimnú, že sa to dá aj inak. Niektoré kvapky samy seba z mora vydeľujú, majú prisilné ego, a tak nepocítia silu mora, nepochopia, že práve v ňom majú zabezpečenú večnú existenciu. V každom človeku je kúsok božského svetla, niečo veľmi dobré a naše ego je ako cylinder okolo toho svetla. Keď je cylinder čistý, vtedy svetielko z človeka vyžaruje. Keď je začadený svetielko nevidno, silné ego ho neprepustí von. Cylinder sa dá vyčistiť len znútra, každý to musí urobiť sám. Najskôr však musí chcieť, prípadne môže zbadáť že iný cylinder pekne žiari a spytovať sa, prečo tak nežiari ten môj, môže začať na sebe pracovať.

Neraz to býva cesta dosť trnistá. Dav sa vždy usiluje zoťať hlavy, ktoré z neho vyčnievajú, ktoré ľudstvo pohli dopredu, a nikdy to tu nemali ľahké. Žiadnemu kritikovi ešte nepostavili pomník, v pamäti zostávajú tí, ktorí tu niečo spravili, a nie tí, ktorí vykrikovali, ako by sa to urobiť malo.

Spytoval sa žiak svojho gurua, učiteľa: „Povedz mi, čo ma čaká, keď budem žiť statočne, ako najlepšie viem, takmer ako svätec?“ Guru mu odvetil: „Štyridsať rokov ťa budú ostatní pokladať za hlupáka, budú ťa odmietajú a odsudzovať“ „A potom?, Čo bude potom?“ pýtal sa ďalej žiak. „Potom si na to zvykneš.“

Jogu často spomína aj staroindický filozofický text Bhagavadgíta, ktorý hrá v indickom prostredí podobnú úlohu ako Nový Zákon v kresťanstve. Vďaka hĺbke myšlienok o spôsobe a zmysle života tento text oslovil ľudí na celom svete. Sú v ňom však isté odlišnosti oproti tradičnému kresťanskému ponímaniu. Jednou je kolobeh životov, ktorý je prejavom nepretržitej činnosti síl prírody, preto všetko stvorené podlieha zániku a opätovnému vzniku. Uplatňuje sa aj zákon následku činov, nazývaný karma, podľa ktorého sa v prítomnosti prejavujú následky minulosti. Strojcom svojho osudu si je teda človek sám. Keď odíde po smrti do duchovného sveta, duša vidí, čoho sa v pozemskom živote dopustil, aj čo mohol dosiahnuť, keby bol žil inak. V tom čase vzniká program pre ďalší život, okolnosti v ktorých bude žiť, aby zase pokročil o kúsok ďalej. Podľa tohto učenia sme si zodpovední za svoj osud sami, lebo sme v podstate bytosti stvorené na obraz boží, vďaka čomu máme slobodnú vôľu. Boh do nej nezasahuje, iba nám posielajú svojich poslov, ktorí nás poučia, ak sa poučiť necháme. Spory o reinkarnácii sú zbytočné. Jedni tvrdia, že za svoje činy sa budeme zodpovedať pri poslednom súde, druhí, že následky svojich činov si nesieme v nasledujúcich životoch. Z toho niet úniku. Načo sa teda sporiť? Treba žiť čistý život tu a teraz.

Milan Polášek

ÚVAHA O ŽIVOTE S JOGOU

Priznám sa, zdržujú až otravujú ma knihy kde sa ma autor na mnohých stranách snaží presvedčiť, že by som mal cvičiť, otužovať sa, lepšie sa stravovať, pestovať pozitívne myslenie a podobne. Skrátka, že by som mal so sebou čosi robiť, lebo som ohrozený rakovinou, infarktom, obezitou, vysokým krvným tlakom, cukrovkou a kadečím iným. Asi po stovke takto prečítaných strán sa konečne dostávam k radám, ako by som to mal robiť. A tu je väčšinou slabina diela, rady sú nepresné, hmlisté. Som dlhoročný praktik a z textu cítim, že autor mi ponúka nepresné alebo chabé informácie. Možno je slabý v metodike, ale možno to on sám nemá zažité, možno ma tlačí tam, kam by sa on sám rád dostal, keby na to mal. Skrátka, nemám rád ukecané knihy.

Nemyslím, že ľudí treba stále strašiť ekologickou katastrofou, civilizačnými chorobami a mučením v pekle. Každý človek má v hĺbke vedomia ukryté svetielko - túžbu po pravde, láske a kráse. Ak sa to neprejavuje v jeho živote, to ešte neznamená, že to tam nie je. Je to tam, len je to ešte zahalené hustými závojmi sebeckta a hlúposti. Strach o seba ženie človeka k honbe za majetkom a mocou – a on si vytvára tie závoje. Závoje nemožno odstrániť strašením, pretože strach o seba je len prejavom sebeckta a strašením sa strach len zosilňuje. (Aj pápež Ján Pavol II. často ľuďom opakoval *Nebojte sa!* Bol to múdry človek).

Namiesto rozvláčnych knížiek mám rád krátke a múdre výroky. Ale aj knižka pozostávajúca z krátkych a múdrych výrokov môže byť ukecaná, ak sa tie isté myšlienky zbytočne, takmer od slova do slova mnohokrát opakujú. Aby sa tak nestalo treba mať dobrú pamäť. A to je často problém najmä starších autorov, medzi ktorých sa počítam aj ja. Chcem sa tomu vyhýbať, takže prepáčte ak sa niekedy opakujem.

Všetko múdre už bolo povedané. Keď si zapíšem nejakú svoju myšlienku natíska sa otázka, či je to naozaj moja myšlienka. Možno som to niekde čítal, možno počul, možno to prichádza priamo z duchovných sfér. Podobné otázky si môžu klásť aj iní autori. Preštudoval a zužitkoval som toho veľa. Aj iní autori tak postupovali. Vie niekto povedať, kto bol prvý, kto vynašiel *jogu*? Okrem toho, odpísať niečo od slova do slova je jedna vec, preštudovať to, prakticky si to overiť a metodicky to spracovať, podať svojim štýlom, je druhá vec. Preto môžem citovať autorov, ak si na ich výroky naisto spomeniem.

Konečne, ušľachtili ľudia, ktorí nám odovzdali nejaké poučenie, by určite nestáli o svoju slávu. Určite by však mali radosť z toho, že ich poučenie sa šíri ďalej, že nezaniklo.

Žiadnemu kritikovi ešte nepostavili pomník. Mnohí ľudia sa považujú za spravodlivých a za jedínú svoju úlohu pokladajú povinnosť hľadať chyby na iných. Je to ich vec aj ich škoda, lebo sa zbytočne zožierajú a strácajú drahocenný čas. Život s *jogou* je tvorivý proces. Stále sa vynárajú nové poznatky, nové myšlienky. Aby nezapadli do zabudnutia, ponúkam vám niektoré svoje poznámky. Dúfam, že vám trochu pomôžu na vašej ceste s *jogou*.

DHARMA

Názov *dharma* má viacero významov. Najčastejšie sa ním označuje základný zákon života, ktorý je uložený v srdci každého človeka. Tento zákon spôsobuje, že nás priťahuje duchovný rozvoj, že nás natrvalo nedokážu uspokojiť slasti materiálneho sveta. Sila Pravdy nás priťahuje, aj keby sme sa o to nesnažili. Urýchľuje sa to utrpením a bolesťou. Výraz *pada* znamená krok. *Dharmapada* teda znamená kroky na ceste životom. Názvom *sádhana* sa označuje naplnenie, dosiahnutie cieľa. Tento cieľ má mať človek stále na zreteli popri plnení všetkých ostatných povinností bežného života.

V starej Indii precízne prepracovali cestu sebaučiny a sebaoznania, ktorú nazvali *jogou*. Slovo *joga* má viacero významov, najčastejšie sa ním rozumie pochopenie jednoty všetkého bytia. *Jogasádhana* znamená dosiahnutie cieľa cestou *jogy*. *Joga* nie je učenie na dosiahnutie úspechov v svetском živote, ani metóda na liečenie chorôb. Kto ju takto chápe, nespoznal to najdôležitejšie, čo ponúka.

Základný princíp *jogy* - rozvinúť v sebe schopnosť odpútať pozornosť od vonkajšieho sveta a obrátiť ju k svojej podstate, k svojmu pravému JA – platí vo všetkých dobách a pre všetkých ľudí. Najlepšie je oddeliť tento princíp od tradícií, dejín, náboženstiev, zemepisných miest a zovšeobecniť ho. Ak sa to stane, potom bude možné vyhnúť sa mnohým nedorozumeniam.

Hoci *joga* nie je náboženstvo, je to len metóda práce na sebe, mnohé z jej praktík si osvojili viaceré svetové náboženstvá, najmä východné. To neraz vedie k označovaniu *jogy* za náboženstvo a k odmietavým postojom k nej. Výrazne sa to prejavuje u fanatických „veriacich“, ktorí zavrhnú všetko čo sa líši od ich náboženstva a ani sa nenamáhajú, možno ani sa neodvážia, slobodne uvažovať a získať si viac objektívnych informácií. Niektorí bezhranične veria výrokom svojho kazateľa. Takému kazateľovi stačí, že natrafil na niektorý nábožensky podfarbený smer *jogy* a už je hotový odsúdiť ju ako celok. Žiaľ, k vlastnej škode i škode svojich ovečiek.

Vypelý *jogín* si ctí náboženské presvedčenie iných ľudí, nekritizuje a nezavrhuje. Na svete existuje veľa náboženstiev a duchovných učení a každé z nich má mnoho odnoží. Ak by človek chcel správne pochopiť aspoň jedinú odnož, musel by sa jej hlboko a dlho venovať, praktizovať ju. Posudzovanie celého náboženstva aj všetkých jeho odnoží, hádzanie všetkého do jedného vreca, to je doména „neomylných“, to je aj zdroj napätia vo svete, ba aj násilia.

Metóda *jogy* spočíva v pestovaní telesného zdravia a duševnej hygieny, ktoré tvoria pevný a bezpečný základ k hlbokému vnoru do seba, k meditácii. Klasická metóda výcviku podľa Pataňdžaliho pozostáva z ôsmych stupňov. Neodporúča sa tieto stupne preskakovať a hneď začať s náročnými mentálnymi technikami, hoci je isté, že sa nájdú aj dobre disponovaní jednotlivci, ktorí si to môžu dovoliť. Problém je v tom, že k náročným mentálnym technikám neraz siahajú duševne nevyrovnaní a psychicky narušení ľudia, ktorí hľadajú únik zo svojich útrap. Nedbajú na dobre mienené rady o postupnosti výcviku, a tak nezriedka končia u psychiatra. To opäť vrhá zlý tieň na *jogu*, hoci vinu nesie ten, kto nedodržel metodiku výcviku.

Správne je, ak takí ľudia zostávajú dlhší čas len na stupňoch súvisiacich s telesným zdravím, teda na cvičeniach *hathajogy*. Duchovný pokrok nevyžaduje, aby sa človek dostal do nejakého tranzu, nemal by však ani uviaznuť len v samotnej *hathajoge*.

Tak ako rieky začínajú na rôznych miestach pevniny, avšak nakoniec ústia do svetového oceánu, tak aj rôzni ľudia môžu začať svoju cestu duchovného rozvoja rôzne podľa svojich daností.

Činorodý človek by si vytváral násilie na sebe, keby mal túto svoju vlastnosť potláčať a vysedávať kdesi v nehybných meditačných sedoch. On sa najlepšie môže rozvíjať činorodým životom, najlepšie nezištnou činnosťou (*karmajoga*).

Pre niekoho môže byť východiskovým bodom silné náboženské založenie. Pre takého človeka je najvhodnejšia cesta oddanosti (*bhaktijoga*). Považuje sa to za krátku cestu, ktorá znamená stále s láskou a odovzdane myslieť na Najvyššieho. Obrátiť k nemu celú svoju pozornosť a odovzdať mu všetky svoje činy, myšlienky a starosti. Zostať bez úsilia, len byť v prítomnosti a hlavne, zachovať si bdelosť.

Ďalší človek zasa hľadá odpovede na otázky zmyslu života štúdiom a rozjímaním (*džňanajoga*). Je to náročná cesta, ktorá sa považuje za dlhú, pretože obsahuje rozbor, mravnú sebaučinku a meditácie.

Často sa vyskytuje problém zladenia *jogy* so životom v rodine, keď ostatní členovia nemajú k *joge* vzťah. Podobne sa môže vyskytnúť nepochopenie aj

na pracovisku. Jogín sa v súlade s etikou jogy vždy snaží vytvárať okolo seba mierumilovnú a láskavú atmosféru. Preto si musí mnohé odoprieť, ak sa nachádza v nežičlivom prostredí, a nevyvolávať napäté situácie. Napríklad, ak si chce ráno zacvičiť, musí skoršie vstať, pripraviť potravu pre seba a inú pre ostatných. Nevnucovať svoj štýl života iným, ani ich nepresvedčať. Je to náročné, avšak je to aj škola a skúška osobnej zrelosti. Skúsenosť ukazuje, že najlepšie pôsobí nevtieravý osobný príklad. Keď vaše okolie zistí, že joga vám prospieva, možno sa začne zaujímať, čo to vlastne robíte, možno si zavše čosi aj vyskúša, možno ochutná vaše jedlo, možno si nenápadne čosi prečíta z vašej literatúry. Ľudia nemajú radi, keď sú do niečoho tlačení, musia sa zmeniť z vlastnej vôle.

Milan Polášek

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 Šankardévananda:

„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. Dobrým príkladom je fajčenie. Svetové štatistiky už nazhromaždili toľko dôkazov o škodlivosti fajčenia, že by to už malo presvedčiť aj toho najzaťatejšieho oponenta. On však hneď vyťiahne 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 sa začne premýšľať o zmysle života a márnosti všetkého snaženia vyniknúť, 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!

Prečo strašenie nezaberá?

Táto otázka má viacero odpovedí, ktorých spoločným menovateľom je egoizmus a 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 je zlodejom, aj keď nekradne. Človek, ktorý neudrie, len preto, lebo sa bojí následkov, ten 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 poriadku, ktorí by ustriehli všetkých zlodejov, násilníkov a ustrážili celú prírodu, vždy sa nájdú príležitosti kraďnúť, 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 vandalov, znečisťovateľov vôd a ovzdušia?

Tento druh ľudí by sme si mali lepšie všímať. Vandal, ktorý rozbije telefónnu búdku nám raz možno 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 prejavy „hrubokožcov“, lebo takých ľudí neraz volíme do parlamentu, vymenovávame 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 vymenovávame ministra, riaditeľa a vysokého úradníka, mali by sme sa napred podívať do lesa a potoka za jeho domom alebo chatou. Lebo títo ľudia majú byť vzorom. Vypelost' človeka sa dá výborne posúdiť podľa toho, ako sa správa k prírode.

Opustime teraz „hrubokožcov“ a podívejme 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 dojímavé 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 ja mám byť tým svätým? A tak sa tu snúbi sebecstvo s hlúposťou. Sebecstvo je v tom, že si nechce nič odprieť a hlúposť je v tom, že si nevidí ďalej od nosa. Strach z následkov svojich činov potláča tým, že si ich „vie zdôvodniť“.

Treba spomenúť ešte jednu formu potláčania strachu. Je to pštrošia 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. Tento „typický pštros“ však, len čo dosiahne úľavu trápenia, 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 a 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 životosprávou? 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? Lebo aké sú vaše myšlienky, také sú často aj vaše slová a činy. Ak sa však 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 nedobrými prostriedkami. Myšlienka a slovo slúži dobru len vtedy, ak myslenie je úplne zhodné s vysloveným a konaným. Žiadne úhybné manévry!

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 nevideli vo vlastnom oku celé brvno.

Pokúsme sa uvedené výroky premietnuť do praktického života z pohľadu ekológie. Zoberme si napríklad motorizmus. Odborníci 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 asphaltke? 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 sedemdesiatym kilogramom vzduchu, ktoré denne vdýchneme? Myslíte, že celý problém vyriešia katalyzátory výfukových plynov?

Uvažujme však ďalej. Na výrobu auta je treba vyťažiť a dopraviť suroviny, vyrobiť elektrinu, rudu treba roztaviť a vytvarovať 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... Myslíte, že všetko vyriešia katalyzátory, prípadne elektromobily?

A teraz sa zamyslite nad tým, že 60% detí trpí alergiami. Nemáte na tom tiež svoj podiel? Možno si poviete, že jazdia aj iní, že keby ste aj svoje jazdy obmedzili, jedna lastovička leto neurobí. Mali by sme si však položiť otázky: 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. Ak čakám, že snád 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 prázdne učebne, ktoré boli vysvietené ako Las Vegas a zhasínal som svetlá. Uvedomili si páni učitelia a vysokoškoláci, 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 ku všetkému stvorenému i k dielu ľudských rúk, do ktorého musel niekto vložiť svoju energiu, um a často i srdce? Ako by ste sa cítili, keby ste namaľovali obraz, s láskou ho niekomu darovali, a on by ho zaprášený šmaril niekde do kontajnera?

Podobných príkladov necitlivosti nám život predkladá celé priehrstia. Rozličné kampane, výzvy, nátlakové akcie a zastrášovanie 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 kvalitnejšia ako celok. Ak chceš pohnúť svetom, pohni sám sebou! Ak jednotlivец 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 radikálne 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 roztopení 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, vyzývať 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 zostáva z piatich úrovní, ktoré sa navzájom prelínajú. Zmyslom života je, aby si človek postupne tieto úrovne uvedomil, od najhrubšej po najjemnejšiu. Treba dodať, že k tomuto účelu boli precízne vypracované praktické metódy výcviku.

Prvá je **úroveň hmotného tela**. Je to najhrubšia úroveň. Pred uvedením si tejto úrovne vlastne musí byť akési prebudenie, uvedomenie si, že 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 - *samskára* - 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 *vásan* sa tvoria samovoľné spôsoby správania. Upevnené spôsoby formujú náš prístup k životu a osud. Hlboký vhlád do činnosti mysle, uvedomenie si, čo v nej prebieha, je potrebné k jej vyčisteniu, oslobodeniu a stíšaniu. To znamená, že človek prestáva byť zmietaný automatizmami a 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** a z toho vyplývajúceho spočinutia v kozmickom vedomí. 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 dávnych mudrcov zmyslom života je pozdvihnúť vedomie jednotlivca od hrubej hmoty do najvyššieho stavu. Tak sa priblížiť k prazákladu Univerza, k Stvoriteľovi.

Človek ktorý sa vyvíja týmto spôsobom začína sa automaticky správať ekologicky k sebe, k spoločnosti i k prírode. On nepotrebuje zákazy, príkazy, smernice, zákony a postihy. On neublíži ani skutkom, ani slovom, ani zlou myšlienkou. Neklame, nehromadí majetky, žije múdro. Vede striedmy a čistý život, je usilovný, učelivý, 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.

Ako ľudstvo zužitkovalo múdrosť z pred niekoľkých tisícročí?

Milan Polášek

*Zdá sa mi, že život bez
brahmačarje (zdržanlivosti)
je plytký a živočíšny.
Zvieratú nie je od prírody
dané, aby sa vedelo ovládať.
Človek je človekom preto, že je schopný
sebaovládania a že ho aj praktizuje.*

(Mahatman Gándhi)

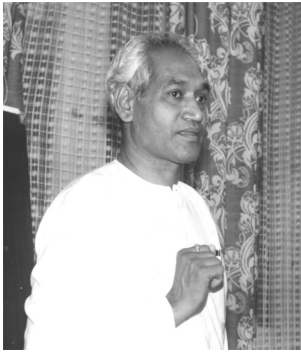
NAJHORŠÍ KLAM JE SEBAKLAM

Často si spomínam na rozhovor s Vladimírom Zemanom, teraz je už v pokročilom veku. Neobyčajne sa zaslúžil o jogu v Československu. Skromnosťou a láskavým prístupom k ľuďom mi pripomínal Ramana Maharišiho. Spýtal som sa ho: „Vladimír, veľa robíš pre ľudí. Ako si nájdeš čas pre seba?“ Vladimír odpovedal: „Víš, ja radši budem pro lidi nakládat debny, než abych sa věnoval jenom sám sobě.“ Teda, typický karmajogín, nekladie si otázku, či chce robiť len to, čo ho baví. Teší ho, keď môže slúžiť iným. Ak má z takej činnosti potešenie, je to následok, nie motív jeho činnosti. Mimochodom, *karmajoga* (joga nezištnej činnosti), *džňánajoga* (joga múdrosti) a *bhaktijoga* (joga lásky) predstavujú len teoretické smery na počiatku cesty. Čím je človek vyspelejší, tým viac mu tieto smery nevyhnutne splyvajú.

Vladimír chápe *ahinsu* (neublížovanie) v zmysle: neublížuj sám sebe. Každý nesprávny čin, myšlienka, postoj – to je šíp, ktorý si vystrelil sám na seba. Podobne, Vladimír chápe *satju* (pravdivosť) v zmysle: neklam sám seba. Neobyčajne dôležitá vec, poďívať sa pravdivo na seba. Gándhí to vyjadril slovami: „Najhorší klam je sebaklam.“ Vždy treba začať od seba. Vladimírova skromnosť sa prejavila tým, že nestojí o zmienku o svojej osobe v našej rubrike Jogové návraty. Vraj som tou ponukou „polechtal“ jeho ego, ale nechce. Aj keď som mu vysvetlil, že tá rubrika nie je na oslavu zaslúžilých osôb, ale na zachytenie histórie jogy, ako si ju tie osoby zapamätali. Keďže on sám nechce o sebe hovoriť, môžem o Vladimírovi povedať len to, že zorganizoval mnohé podujatia, napríklad Brnianske dni jogy a početné kurzy. Založil organizáciu *Moravské sdružení ekologie člověka*, ktorá funguje už takmer 30 rokov. Vladimír je organizačný génius.

Nie veľké slová a činy, ale maličkosti veľa prezrádzajú o človeku. Ako najprv myslí na iných, až potom na seba. Keď mama položí na stôl misu polievky, nenaloží najprv sama sebe. Na našich pobytoch som si všimol, že niektorí ľudia prídu do jedálne medzi prvými a hneď si viackrát naberajú zo spoločnej misy. Poriadne si naložia a nedbajú na ostatných. Takých „maličkosť“ je veľa. Sú to maličkosti?

Celý súbor poučiek *jama* a *nijama* sa dá zhrnúť pod jediné Ježišovo geniálne vyslovené zlaté pravidlo: „**Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im. Lebo to je Zákon i Proroci.**“ Alebo v obrátenej podobe: „**Čokoľvek nechcete, aby iní robili vám, nerobte ani vy im.**“



Indický učiteľ Dr. Bhole (na obrázku) tvrdil, že učiteľ jogy má spočiatku plniť úlohu náročného rodiča. Až keď žiak duševne dospeje, potom sa môže vzťah zmeniť na priateľstvo. Upozornil však, že u každého človeka to môže trvať rôzne dlho, že niektorí ľudia akoby nechceli prejsť z polohy dieťaťa do polohy priateľa. Buď chcú byť stále v polohe dieťaťa, alebo sa zmenia na nepriateľsky naladeného „pubertáka“.

Učiteľ jogy má za úlohu previesť svojho žiaka z polohy dieťaťa, cez ťažké obdobie puberty, do polohy dospelosti a priateľstva. Podobá sa to vzťahom v rodine. Matka si musí veľa nepohodlia a problémov vytrpieť už v období tehotenstva. Potom príde bolestivý pôrod. Potom starostlivosť o dieťa, kŕmenie, neprespaté noci, detské choroby... Načo to rozvádzať? Potom príde výchova. Musí dieťa napomenúť, niečo mu zakázať, niečo prikázať, prípadne ho i potrestať. Nerada, ale musí. O problémoch v období puberty ani nehovorí. O svojom potomstve sa matka stará až do svojej smrti.

Kladie si matka otázky: Baví ma to? Čo z toho mám? Nikdy! Pokiaľ nie je to duševne vyšinutá matka. Materinská láska je najväčšia láska, akú vôbec poznáme na tejto zemi. Aj otec miluje svoje deti. Aj on musí vychovávať, napomínať i potrestať, hoci tiež nerád. Ale musí. Deti sú z toho urazené, zatrpknuté, majú pocit krivdy. Veď sú to len deti! Prejde ich to. Čoskoro vlezú k tej „zlej“ mame do postele a „zlému“ otcovi na kolená.

Ak si niekto myslí, že učiteľ jogy robí len to, čo ho baví, mylí sa. To nie je motív, ani zábava. Niekedy si musí odoprieť omnoho príjemnejšie veci. Nečaká ovácie, ani dary. Jeho odmenou je vidieť pokrok žiakov. Tak, ako sa rodičia tešia z úspechov svojich detí. Preto si kladie otázky: Odovzdal som im to hlavné, to podstatné? Ako sa správajú v tzv. bezvýznamných maličkostiach? Prečo sa mi to niekedy nedarí? V čom robím chybu? Napríklad, také vyplnenie prihlášky na pobyt, alebo poštovej poukážky si vyžaduje približne jednu minútu. Dostávame nečitateľné a neúplné adresy, „krasopis“ lúštime cez lupu, chýbajú dátumy narodenia, nevieme za čo tá platba je, na ktorý turnus sa dotýčná osoba hlási ap. Učiteľ si kladie otázky: Čo robím zle? Čo dala joga tým ľuďom? Mám mlčať, alebo im to pripomínať? Urazia sa? Vyskytujú hlasy, že napomínáme dospelých. Vzniká otázka: Sú tí „dospelí“ naozaj dospelí?

Učiteľ môže aj mierne, aj prísne, aj láskavo napomínať. Niekedy zaberie ironická poznámka, inokedy dobre mierený vtip. Trafená hus často zagága.

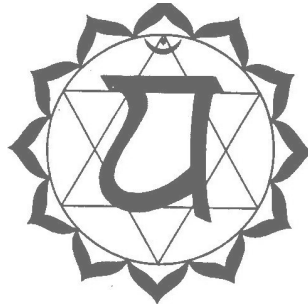
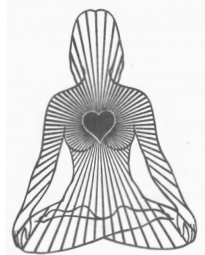
Ak si taký človek hneď uvedomí, že to zagágalo jeho ego, je to znak pokroku. Bohužiaľ, niekto gága dlhé roky.

Vďakabohu, ten gagot potrebujú aj učitelia jogy. Ináč by si nekládli také otázky a upadli by do sebauspokojenia. Tiež majú čo robiť so svojim egom. Kritici a frfloši sú vlastne naši guruovia. Nútia nás premýšľať o svojej práci, zvládnuť hlúpe klebety, nespravodlivé útoky, nepodľahnúť pocitom krivdy. Tak je to v živote, že človek rastie cez ťažkosti a utrpenie, nie v pohodlí, v zabezpečenom postavení. Choroby, straty, neúspechy, ponižovanie..., to všetko sú len podnety na sebaopoznanie, pokoru a hľadanie vyššieho princípu života. Vďakabohu, dostávame aj kopance.

Milan Polášek

Sloboda je vnútorná kategória a jej skutočná miera nespočíva ani tak v možnosti vynadať komukoľvek na námestí, ako skôr v schopnosti vynadať sebe za každý pokus ujsť pred vlastným svedomím.

Milan Rúfus



anaháta

NA ČOM ZÁLEŽÍ

Nezáleží na tom, koľko toho vlastníme,
ale na tom, či z toho, čo máme, vieme dávať.

Nezáleží na tom, či sa dokážeme presadiť,
ale na tom, či vieme premôcť sami seba.

Nezáleží na tom, koľko máme škôl
a aké máme znalosti,
ale na tom, ako múdro dokážeme s tým,
čo máme hospodáriť.

Nezáleží na tom, na tom, čo robíme,
ale na tom, ako to robíme a prečo to robíme.

Nezáleží na tom, či sa vieme sami radovať,
ale na tom, či dokážeme priniesť radosť iným.

Nezáleží na tom, či sme bojazliví a máme strach,
ale na tom, či sa správame tak, ako by sme strach
nemali.

Nezáleží na tom, či sa nám utrpenie vyhne,
ale na tom, či ho vieme, keď predsa príde, prijať.