

## Duševná dimenzia jogy

Slovo „joga“ pochádza zo sanskritského koreňa *yuj*, ktorý vo všeobecnosti popisuje činnosť spájania. Výklad o tradíciách jogy, o jej starej kultúre, o jej rozličných formách a významoch, by prekročil rámec tohto spisu, a preto sa od neho upúšťa. Jedine vnútornému zadaniu zmyslu, ktoré je mysliteľné slovom spájanie na najširších rovinách ľudského a spirituálneho bytia, má byť venovaný zvláštny záujem tohto praktického návodu. Toto slovo spájanie má byť detailne opísané a začlenené z hĺbok osobno-ľudského bytia, ako aj z jeho nadradeného a duchovného zmyslu. Túžba po spojení s blízkymi, so Zemou, s javovými formami prírody a napokon však aj s vyššími svetmi spočíva ako veľká sila žiadostivosti a hnacia sila vo vnútri človeka a je súčasne tou dimenziou, ktorú človek môže označiť ako duša. Individuálna duša, ktorá sa v sanskrite nazýva *jīva*, hľadá, aj keď často skryto, jej múdre priblíženie a spojenie sa s takzvaným kozmom, ktorý predstavuje pre človeka nadzmyslovú realitu, alebo hľadá, keď sa to takto vyjadrí, živý a zažiteľný vzťah k univerzálnemu celku alebo k vyšším svetom. Z vnútra je túžba uložená v človeku a prahne po rastúcom vedomí zhody a jednoty s vyšším duchom a súčasne háji citeľnú jedinečnosť v individualite. Tento hlboký motív je každej duši vlastný.

Systémy jogy, ako ich podáva napríklad klasická cesta *rāja-jogy*, takzvaná kráľovská meditačná cesta, a ktoré tu v tomto spise nemôžu byť dostatočne pojednané, pozostávajú z rozličných cvičení, ktoré zahŕňajú ako telo, dýchanie, životný postoj, tak aj zodpovedajúce rozvíjanie koncentrácie a meditácie. Cesta s telesnými cvičeniami, keď si tieto stanoví ako ťažisko, sa všeobecne nazýva *haṭha-joga* alebo niekedy tiež *kuṇḍalinī-joga*. Sú to cesty, ktoré rozvinuli rozsiahlu metodiku, a ktoré sa usilujú o transcendovanie života vychádzajúc predovšetkým z tela. Avšak pre nasledujúce výklady nie sú veľmi dôležité, lebo popisy duševnej dimenzie jogy sú založené na vzťažných smeroch a sú vypracované novým metodickým spôsobom. Ďalšími veľkými a všeobsažnými hlavnými cestami jogy sú *bhakti-joga*, ktorá ako najhlbší motív vo svojich vonkajších princípoch volí úctivú oddanosť, *jñāna-joga*, cesta múdrej tvorby poznania, ktorá rovnako, videná skôr z vonkajšieho náhľadu, stavia vedomie a myšlienkovú prácu do stredu svojich snáh, a napokon *karma-joga*, cesta činného konania a činného myslenia. Tieto tri chodníky sa označujú ako *trimārga*. Keď sa človek oddá úsiliu a skúma tento *trimārga* v jeho mnohostranných a rozličných kvalitách, tak ho nájde nielen v indickej kultúre, ale vo všetkých religióznych a spirituálnych

snahách iných ciest. V nasledovných opisoch duševnej dimenzie jogy sú tieto hlavné chodníky integrované do praktickej syntézy, lebo duša hľadá z vnútra svojou prirodzenosťou spojenie s blíznymi, ako aj s činným životom a so svetom, a hľadá tiež jej prirodzenosti zodpovedajúce spojenie s vyššími pravdami a múdrosťami posmrtného života. Duša preto hľadá z jej vlastného túžobného naliehania istý druh trojčlennej aktivity a neželá si jednostrannosť a ani jej uskutočnenie, keď by napríklad usmernila svoju žiadostivosť iba ku svetu, alebo ju fixovala iba k duchu, ale zodpovedajúc jej naliehaniu, podporí integrálne uskutočnenie, ktoré smeruje ako na svet, na sociálnu a medziľudskú štruktúru, tak aj na vyšší a duchovný svet. Duša a jej túžobné naliehanie vyvoláva z vnútra chodník *trimārga* a bude sa ho s rastúcim vývojom učiť vyjadrovať v rozličných fázach života.

Cesty, ktorých východiskom cvičenia je telo, sa v posledných desaťročiach na Západe rozsiahlo rozšírili, a to dokonca napodiv vo väčšej kvantite ako v krajine pôvodu, v Indii. Zaisť skôr pre ich zdravotnú hodnotu, než kvôli ich spirituálnemu významu, sa ľudia na Západe naučili oceňovať telesné cviky. Avšak pojem „joga“ zahŕňa, ako to ukazujú veľké a viac duchovne orientované hlavné chodníky, oveľa viac než metodickú prax telesných cvičení. Samotná joga je oveľa viac vnútorným, vzrastajúcim postojom vedomia individua; ba v presnom zmysle je dokonca skôr po mnohých skúsenostiach vyvinutým zrelým krokom vedomia k progresívnemu, spirituálnemu a univerzálnemu rozvinutiu múdrosti a lásky, ktoré sa stále viac približuje vyšším svetom a integruje ich do života. Joga je v tomto zmysle mimoriadnym a náročným cieľom. Z dlhšie trvajúcej skúsenostnej cesty s rozmanitými krokmi zaobrania sa, spájaných s pravou koncentračnou prácou vedomia, s úsilím o čisté myslenie, o prečistené cítenie a o cieľavedomé jednanie získava jedinec tak príznačnú silu vodcovstva nad životom, ktorá sa všeobecne nazýva „joga“. Pojem „joga“ by bol preto chatrný a zriedený, keby sa obmedzoval na metodiku telesných cvičení a bol by tiež veľmi jednostranný, keby popisoval cvičebnú prax, ktorá by sa diala izolovane od života a sociálnych podmienok. Pojem „joga“ nedokáže človek na počiatku týchto výkladov ešte presne definovať a popísať, lebo je vo svojej hĺbke a vo svojom rozsahu tak obširny, že človek ho najskôr môže vziať ako nadradený cieľový bod a ako taký ho pozorovať.

*Tadā yogam avāpsyasi* – „Potom dosiahneš jogu“, hovorí v Bhagavad Gíte (II/53) majster svojmu žiakovi, pričom mu vyjavuje vyššie svety ducha. Bhagavad Gíta obsahuje spirituálny popis, ktorý objasňuje hlavné cesty jogy, a ktorý predstavuje mimoriadne vysoký dialóg medzi Krišnom a Ar-

džunom alebo, keď sa to inak vyjadrí, od božskej osoby k absolútne dobre pripravenému a dlhoročnému žiakovi. Typický postoj vedomia vodcovstva a majstrovstva, ktorým sa vyznačuje joga v jej klasickom obraze, sa dosiahne až po dlhom cvičení, výdrži a skúsenostiach. Preto nie je priaznivé, keď niekto navštívi kurz jogy a hovorí o tom, že cvičí jogu, lebo cvičí iba zopár telesných cvikov a istotne ešte nedospel k znalosti a vedomiu jogy. Tým, že tu slovo „joga“ teraz nebude včlenené do bežných lapidárnych a materiálnych rečových zvyklostí, ale záujemca ho najprv postaví do svetla náhľadu a potom si pomaly utvorí vedomie, že s týmto vysokým cieľom je oslovená rozsiahla duchovnosť, zažije ľahšie prvý skutočne duševný pocitový vnem. Prežije tento skutočnejší pocitový vnem preto, lebo sa oddáva úsiliu utvoriť si obširnejší a konkrétnejší náhľad o možnostiach pojmu. Snaha o členený, konkrétnejší a objektívnejší náhľad navodzuje taký proces vedomia, ktorý zodpovedá duševnému životu.

Duša, tak ako je tu opísaná, má tri základné sily, ktoré menovite predstavujú myslenie, cítenie a vôľu. Pomocou myslenia prijíma vonkajší svet a pomocou cítenia sa zakladá v sebe samej, pričom vôľou zas spätne pôsobí na vonkajší svet a vysielá naň dojmy. V tomto zmysle je duša rozdelená na tri aktívne články, ktoré spolupôsobia odlišným a presne stanoveným spôsobom. Proces myslenia je v istom zmysle ako vychádzajúce Slnko, ktoré preprúdi svetlom svoje okolie a osvetlí predmety sveta. Zatiaľ čo Slnko stúpa, mizne nočné hviezdne nebo. Keď sa tu na tomto mieste hovorí o procese myslenia, tak ním nie je mienené intelektualizovanie, ale vedome obsažné, bdelé pozorovanie s veľmi jasným myšlienkovým úsudkom. Cítenie však je ako manifestácia Slnka vo vnútri a v tomto zmysle tvorí cítenie, keď sa vezme viac v jeho čistejšom pôvode v zmysle skutočného vnímania citom a nezamení sa za emócie alebo sentimentality, centrum duševného života samotného. V určitom zmysle tvorí stred duše. Vôľa je teraz ako nočné hviezdne nebo, ktoré za neprítomnosti Slnka rozosieva na svet mimoriadne vysoké pôsobenie, a preto vo vonkajšej dimenzii zanechá zmenu. Keby bola duša založená iba v cítení, a keby boli myslenie ako aj vôľa ako základné sily vylúčené, nemal by v nej človek žiadnu prijímajúcu a ani žiadnu dávajúcu skutočnosť. Tým, že duševné sily spolupôsobia v presne stanovenej striedavej hre, môže nastať aktívny vývoj.

Metodický cvičebný spôsob jogy, najmä jogy s telesnými cvikmi, ktoré majú pôvod predovšetkým na Východe, nemôže byť nami na Západe prebratý bez poznania troch duševných síl a ich vzájomnej súčinnosti. Mentalita jogovej kultúry založila a uhájila si hlbokú tradíciu určitého citového

chcena a všeobecne častejšie odvrátila mysliacu stránku bytosti. Avšak tu na Západe potrebuje vývoj osobitné a pozorné zohľadnenie mysliacej činnosti, lebo až ona je schopná prekonať intelektualizmus a tiež materializmus doby. Možno sa to bude javiť spočiatku rozporne, že práve myšlienková činnosť dokáže prekonať materializmus, lebo prevažuje domnienka, že príčinou intelektualizmu je myslenie samotné a radšej by sme ho teraz mali odložiť v prospech lepšieho pocitu. Tento narýchlo urobený uzáver však nie je správny, lebo myslenie môže dať vedomiu svietivé rozšírenie, a keď sa správne použije, tak aj pocitom a impulzom vôle budujúce posilnenie. V samotnom myslení žije pri jeho správnom použití myšlienkový obsah a tento je tým, čo duševný život obohacuje.

V tomto zmysle má duša tri prania alebo potreby. Tieto konštatujú jej zdravú existenciu a jej vyvažujúce a usporiadané postavenie v živote. Z vnútra si preto *jīva* alebo individuálna duša žela učebný pokrok alebo, keď sa to vyjadri ešte jasnejšie, nový horizont, rozšírenie vedomia, spoznanie skutočnosti, ktorej doposiaľ nerozumie alebo o nej nevie. Tento nový krok vznikne prostredníctvom myslenia. Ako druhé sa chce duša objaviť v sebe samej prostredníctvom hlbokého pocitu a chce seba samú vedieť spojiť v tomto pocite ako s vyššou pravdou, tak aj s kritériami sveta. Žela si ten autentický pravdivý cit, ktorý poskytuje súlad so sebou samou a so skutočnosťou vonkajšieho sveta alebo s blíznymi. Napokon však túžba duše nalieha k dielu vo svete a rada by sprostredkovala svetu alebo blíznym časť vnútornej, doposiaľ nadobudnutej pravdy a skutočnosti.

Akú dimenziu zahŕňa duša prostredníctvom svojich troch základných síl myslenia, cítenia a vôle? Kde je domovina duše? Kde žije, ako žije a aká sila je jej vlastná? Duša, ako to vyjadruje člen, je ženského rodu, zatiaľ čo duch platí ako masculinum, a preto je mužský. V elementárnej trojčlennosti tela, duše a ducha zaujíma duša spájajúcu prostrednú pozíciu medzi vrchným a spodným. Telo náleží k pozemskému svetu, k takzvanej zmyslovej sfére alebo k svetu prejavov hmoty. Duch prináleží teraz k hornému svetu, ale nie je intelektom, je oveľa viac dimenziou sebedavedomia, ktorú reprezentuje myšlienka. Tým, že existuje myšlienková sféra, a tým, že ľudská individualita alebo ľudská myšlienková činnosť môže byť postrehovaná vlastným, nadhliadajúcim a zažívajúcim vedomím tejto existenčnej roviny myšlienok, môže byť duch bezprostredne rozpoznávaný v jeho existenčnom bytí. Proces vedomia, ktorý prebieha prostredníctvom tejto pozornosti, je duševný a tak je vedomie totožné s bytosťou duše. Mať skúsenosť ducha je však hlbokým procesom postrehovania, ktorú nemožno získať intelektuálnymi ale-

bo emocionálnymi predpokladmi. Intelektualita a tiež emocionálne pocity sú iba najkrajším odťahom nejakého druhu vnútornej väzby, ktorá sa prejavuje v samotných duševných silách, a preto sa na nich nedá budovať žiaden jasný myšlienkový proces a tiež žiadne jednoznačné poznanie.

V predošlých kultúrach by nebola joga s jej rozličnými kontemplatívnymi cvičeniami dosiahnuteľná bez dôkladnej askézy a bez určitého stiahnutia sa zo života. Aj na Západe bola realizácia hlbokých mystických, kresťanských skúseností nemysliteľná bez odrieknutia sa sveta. Vedomie alebo, keď sa to vyjadrí v tomto kontexte, rozpoloženie duše, sa v priebehu stáročí pozmenilo, a keby sa dnes chcel niekto utiahnuť späť do kláštora, do ášramu alebo do samoty, tak by skutočnú túžbu v duši iste len tak ľahko nenaplnil vzrastajúcim vývojom. Bol by viac vydaný pocitom bolesti, opustenosti a osamelosti a nevedel by potom prežívať tak hodnotné napojenie sa na harmonickú vzájomnosť so spoločnosťou. Spirituálnu disciplínu, ktorá by sa mohla na Západe zmysluplne rozvinúť, nemajú sprevádzať priveľké vonkajšie zmeny, stiahnutie sa zo sveta a tvrdé, asketické cvičenia, lebo by protirečili základným potrebám duševného života. Život môže ostať úplne v rovnakom vonkajšom postavení ako dosiaľ a kto žije v rodine, v manželstve, má naďalej ostať vo svojom spoločenstve. Život nezíska svoje premieňajúce obohatenie vonkajšími veľkými zmenami, ale z vnútra z hlbšieho duševného naladenia života pomocou myslenia a pomocou rozvinutia vhodných a správnych nasledujúcich pocitov, ktoré sa integrujú do vonkajšieho života v dobre proporcionovaných formách, sa napokon premení osobné usporiadanie a postavenie v spoločenskom, sociálnom bytí. Cesta popisuje progresívny sebarozvoj, ktorý prebieha v súlade s reálnymi, autentickými a pochopiteľnými procesmi vedomia od myslenia k cíteniu a napokon k vôli a život prenikne v zmysluplnej, rozumnej miere.

Duša je stredným článkom nášho ľudského bytia. Je istou mierou spojovacím článkom medzi manifestovaným telom a nemanifestovaným duchom. Duša zahŕňa vedomie ako aj podvedomie. Keď položíme dušu na roveň s celým vedomím, tak ju môžeme tiež stotožniť s ezoterickým pojmom astrálneho tela. Je v istom zmysle mikrokozmickou časťou vo vnútrajšku osobnosti v rámci veľkého makrokozmickeho celku. K tomuto kozmu prináležia hviezdy, ako aj Slnko a Mesiac. Astrálne telo alebo kozmos nesie v sebe tú substanciu, ktorú v obširnom zmysle označujeme ako duša.

Duša prijíma impulzy z telesného bytia a taktiež prijíma vplyvy a podnety z myšlienkového života, a tým z ducha. Tie impulzy, ktoré dostáva

z tela, môžu slúžiť iba ako informácie, ale nedokážu vedomie rozšíriť. Pri všetkých cvičeniach, obzvlášť pri telesných cvikoch, ale aj pri všetkých cvičeniach koncentrácie a meditácie má duša dostať naladenie z nadradeného ducha. Jogový cvik nesmie byť motivovaný zmyslovo spútaným alebo involvovaným telesným vedomím. Jogový cvik musia sprevádzať veľmi konkrétne myšlienky, ktoré sú vyformované z duchovného vedomia pravdy. Jednoduchou terminológiou sa smer pôsobenia dá spoznať obrazne a predstaviteľne ako vplyv alebo lepšie povedané ako myšlienkový proces, ktorý prúdi do duše zhora nadol, a ktorý vychádzajúc z ducha alebo z transcendentnej skutočnosti obohacuje duševnú skladbu vo vnútrajšku. Cesta zhora nadol alebo od myšlienky k pocitu, od nemanifestovaného k zažitelnému a napokon k manifestovanému, je pre spôsob cvičenia v dnešnej dobe mimoriadnou nutnosťou. Tak ako Slnko zrána vychádza, tak sa prebúdzajú myšlienkový život, a ako stúpa nahor k zenitu a nechá vyblednúť všetky hviezdy, aj zorničku, manifestujú sa vo vnútri celkom hlboko v nevedomí pocity a zážitky, a ako klesá k nadiru a mizne, tak s nadchádzajúcim nočným hviezdňaným nebom pôsobia tieto pocity a impulzy ponad skryté ústrojenstvo vôle rozsiahle späť na vonkajší svet.

Všeobecne sa podmienky súčasnej doby vyznačujú princípom úžitkovosti, využiteľnosti, konzumu a hľadania výhod. Tieto princípy brania a spotreby nazývame lapidárne a všeobecne ako „materialistické“. Vychádzajú z iluzívneho vedomia alebo z chorobného stavu duše a hovoria asi toto: „Keď vie človek veľa získať, tak zbohatne.“ Hoci má tento princíp užitočnosti pre telesné okolnosti života istú platnosť, aj tak sa nesmú tieto jednostranné a obvyklé zásady použiť pre vnútorný duševný svet. V duševnom svete oveľa viac platí opačný princíp voči materializmu. Platí skutočne zásada: „To, čo ľudská povaha spraví druhému, to, čo niekto dá alebo vydá pre celok, tým je on sám vo svojej duši.“ Starší jasnovidci a mudrci popisovali túto zásadu ako *tat tvam asi*, vetou: „To si ty.“ Touto zásadou duševného sveta sa nevyzdvihuje iba morálne pravidlo, oveľa viac je naznačený zákon, ktorý existuje vo vnútrajšku života a ktorý obopína pravé duševné bytie človeka. Človek nie je v duši v žiadnom prípade tým, čo si pre seba dokáže získať v pozemskom bytí, je oveľa viac tým, čo pre život pripravuje, čo robí pre sociálne bytie a čo po pravde dáva druhému. Duša žije v sile prijímania myšlienky a v najhlbšej pravde pocitov a v neutíchajúcom prianí odovzdať tieto sily opäť životu.

Cesta, ktorá vychádza zdola nahor, to znamená, zo sveta tela a tiež zo zásad pozemského sveta, z myslenia materialistického konzumu alebo z emócií

tela, nemôže viesť skutočne do vnútorného, pravého duševného základu bytia. Na cvičebnej ceste, ako je tu popísaná, je kladený veľký dôraz na toto rozlišovanie, aby disciplína ostala slobodná od emocionálnych a nerozpoznaných závislostí, a aby neprepadla domnelému vedomiu a neriadila sa podľa zásad materiálneho sveta. Tým, že dnes takmer všetky západné jogové školy vylúčili niekdajšiu askézu a prísnosť zo svojich metód a v cvičebnom spôsobe uplatňujú ešte vo vtedajších časoch živé pojmy, ktoré však dnes vyprázdnili, odstránili z praxe skutočnú a možnú spiritualitu. Duša je počas dňa uzavretá v tele. S ňou je určitým spôsobom uzatvorený celý kozmos. V noci počas doby hlbokého spánku je však duša od tela oslobodená a prúdi von do svetového priestoru hviezd. Z tohto pohľadu je duša niečím uzatvoreným, čo sa nachádza v striedavej hre vylievania. Avšak nebolo to tak vždy, lebo keď Ind v skorších dobách jogovej kultúry vzhliadol von do svetového priestoru, mohol bezpečne povedať, že tento svetový priestor zjavuje pravdu hodnú zmienky. Tento svetový priestor bol pre neho *tat*, takzvané „to“ a už svojím pohľadom cítil v svetovom priestore domovinu svojej pravej identity: *tat tvam asi*. Tento svetový priestor je vlastnou bytosťou: „To si ty sám.“ Veľká kozmológia s jednoznačnou slobodou od tela sa zjavovala dávneju jogínovi, lebo oveľa viac prežíval skutočnosť hviezd a makrokozmickeho duševného priestoru a so svojimi pocitmi a emóciami sa ešte necítil celkom v uzavretí tela. Askéza pre neho nebola v tom čase spojená s prísnosťou alebo s nátlakom, ale bola pre neho prirodzená, lebo sa nechcel príliš ďaleko odvrátiť od svojho duševného priestoru kozmu a pocitmi sa ponoriť do tela. Avšak dnes jedinec najprv len pomaly opätovne spoznáva túto veľkú kozmickú dimenziu a vyliatie svojej duše počas noci do kozmu. Je to praktická cesta, že dušu nevzťahuje iba na seba a svoje pocity, ale obracia sa k blíznym a k svetu vhodným spôsobom a pomaly sa učí rozpoznávať, že tento kozmos žije svojím pôsobením v jeho sociálnom okolí. *Tat tvam asi* – „Ty nie si tým, ktorým sa môžeš sám pre seba stať pomocou askézy a cvičenia, ale Ty si taký, ako pôsobíš na blíznym, aké morálne a ušľachtilé vzťahy buduješ, aké formy krásy a estetiky stváraš a ako ich napokon vnášaš do nočného mora hviezd.“

Duševná dimenzia jogy potrebuje tento opisný a rozšírený pojmový výklad, lebo to, čo môže človek dosiahnuť z tela, a to, čo on sám môže materiálnou cestou pomocou cvičenia vyformovať, slúži iba svetu a vráti sa naspäť k svetu. Tým však, že dušu spozná ako tú dimenziu, ktorá je počas dňa uzatvorená do tela a v nočnej fáze hlbokého spánku vyprúdi do svetového priestoru hviezd a tam je celkom voľná, aspirant spoznáva pojem joga zas z novej a obsažnejšej stránky. Spôsob cvičenia, metodika a interpretácia

tejto z duše inšpirovanej jogy nie sú odvodené od doteraz známych ciest, a predsa vedú bezprostredne do senzibilnej, posvätnej ríše *bhakti-*, *jñāna-* a *karma-jogy*. Avšak vedú do nej novým spôsobom a naplňajú pojmy tou slobodou, ktorá je dnes pre mysliaceho a tvorivého človeka možná. Obsahy tejto duševne utváratej jogy sú pochopiteľné v logickej rovine, sú predstaviteľné pomocou vedomia a sú uskutočniteľné v umeleckej forme. Disciplína duševného preformovania jogy venuje celému životu rozvinutím síl duše morálne zdokonalenie, náhľady do súvislostí, stabilnejšiu pružnosť v zdraví a psychickej pohode a otvára cvičiacemu jedincovi počiatočnú cestu k majstrovstvu a k vedeniu svojho života. Vyšší vnútorný pocit úcty je vyjadrený v cviku potom, keď je vyformovaný s aktívnymi myšlienkami a s autentickými pocitmi. Jedinec môže objaviť duchovné svety a jeho duša tvárou v tvár vyšším pravdám pozdvihne vnútorné sebavedomie a dôstojnosť. Avšak musí byť ešte raz zdôraznené, že joga nie je záležitosťou, ktorú by mohol človek urobiť, vecou, ktorú človek spraví ako iné práce. Táto činnosť je oveľa viac disciplínou vedomia, ktoré sa formuje z ducha, z ušľachtilých pravdivých myšlienok a pravdivých ladení, a ktoré vkladá do života cieľa si isté, kontinuálne a stabilizujúce vedenie. *Tadā yogam avāpsyasi* – „Joga chce byť ešte len dosiahnutá.“ Forma majstrovstva vedomia predstavuje školu pre život a začína sa štúdiom myšlienok a citových vnemov, ktoré sa napokon vyjadria zhora nadol, z duchovného základu bytia cez dušu do pozemského života.