

Šri Miracle

JAMA a NIJAMA

Podle sanskrtského slovníku se překládá Jama jako zákaz či sebeovládání, Nijama jako nutnost nebo pravidlo. Při výkladu těchto pojmů a následně i etických zásad dochází mezi různými jogíny k rozličnému pojetí těchto pojmů. Ti "zásadoví" tvrdě hájí názor, že Jama jsou zákazy a Nijama příkazy. Ti "tolerantní" říkají, že na cestě jógy nemá být žádné násilí, nikdo nic nemusí a tak říkají, že Jama jsou doporučení a Nijama návody. V dnešní době se interpretuje morální kodex jógy pouze jako pět bodů Jama a pět Nijama i když je těchto etických norem podstatně více. Předávali je lidstvu velcí myslitelé všech věků. V časopisu Skauting 12/69 jsem třeba dokazoval, že skautský zákon je bod po bodu shodný s Jama a Nijama. Probereme si tedy tyto etické normy v trochu širším pohledu, než se normálně interpretují -napřed ty v současné době uváděné a pak se vrátíme trochu i do historie védské jógy.

JAMA

Doporučuje zbavit se negací-vyškrtnout ze svého uvažování ne! Je to vlastně návod ke vztahu jedince hlavně k okolí, ale v určité rovině i k sobě samému.

1) **Ahinsa.** Žádného živého tvora nezabiješ a ani mu jiným způsobem neublížíš. S výjimkou nezbytné potřeby neporaniš a nezničíš ani rostliny a stromy.

Ahinsa neznamená pouze nezabíjení a neublížování ničemu živému v doslovném významu zabíjení a zraňování, kvůli němuž je mnoho jogínů nebo adeptů jógy vegetariány a z etického hlediska se diví křesťanům, kteří jí maso, i když nikde v "desateru" není uvedeno, že stručný příkaz "nezabiješ" se týká pouze lidí. Ahinsa znamená také neničit, nedestruovat, nezbavovat možností, nezbavovat šancí. Ublížovat můžeme nejen činy, ale i slovy, ba i pohledem. Zabít můžeme něčí sebedůvěru -samozřejmě i vlastní. Zlá, nebo závistná poznámka může někomu vzít hodnotu, znehodnotit myšlenku, nebo čin. Nový nápad se může "zabít" třeba jen ušklíbnutím, rozšířením pomluvy. Sám sebe může člověk také zabíjet -necitlivým přístupem k sobě, podceňováním se, špatnou náladou, závistí, zlobou. Může zabíjet i své potřeby a city tím, že je potlačuje.

2) **Astéja.** Nepožadovat cizí majetek, nekrást. Nebýt závistivý.

Člověk se může obohacovat na úkor druhého i jinak. Přivlastňovat si myšlenky, city, parazitovat v milostném vztahu. Měli bychom nabízet svůj vztah, city a služby, aniž bychom očekávali, či vyžadovali něco zpátky. Očekáváme-li, nebo vyžadujeme-li reciprocitu, není to z naší strany dobrý vztah. Nejsme-li ochotni dát to, co se od nás očekává, ať je to v úsluze, nebo třeba v milostném vztahu, pak vlastně také okrádáme. A jak může být úkorné okrádá-li nás někdo o čas! Velmi často se stává, že rodič vyžaduje od dětí neustálou pozornost, přítomnost a tím je okrádá o samostatnost i o čas. Stává se, že má někdo pošramocené sebevědomí a snaží se dostat nad druhého tím, že mu vezme zásluhu, úctu, prostě se na jeho úkor obohatí. Stejným okrádáním je, neodvede-li člověk pracovně to, co se od něj očekává, šidí-li práci, dělá jen "na oko".

3) **Satja.** Nelhat. Je to velmi závažná etická norma a obtížná: žít v pravdě. Z hlediska filosofie jógy vrchol všeho snažení, ale nebudeme-li hledět tak vysoko, tak je třeba nejdůležitější nenalhávat nic sám sobě. Mít schopnost unést skutečnost, vytvořit si

pravdivý obraz i sám o sobě. Potřeba být akceptován okolím, či pocit ohrožení vedou k tomu, že zastíráme své nedostatky. Upravujeme-li skutečnost -lžeme. Prezentovat se i s chybami vyžaduje statečnost, moudrost, sílu unést riziko, že nás druhý odsoudí. Satja je jedno z nejožehavějších témat v souvislosti s Ahinsou neubližováním. Pravda může být i krutá, může ublížit. Je třeba zvažovat, chceme-li říci pravdu z přesvědčení, nebo proto, že někoho chceme zdeptat, ponížit. Pravda může být i relativní. Co někdo pokládá za pravdu, z pohledu druhého pravda být nemusí. Velkou otázkou z hlediska lékařského je říkat pravdu pacientům -ale to je už jiná kapitola.

4) **Aparigraha.** Nehromadění, neuchopování, nehrabivost.

Všechno je z překladu slova jasné, ale povíme si trochu víc.

Sběratelství je velmi záslužný koníček, který může společnosti uchovávat hodnoty, jež by jinak zanikly. Aparigraha v tomto případě varuje nikoliv před sbíráním, ale před chorobným shromažďováním. Sbírat je možno i projevy přízně. Je to náhradní uspokojení, kompenzace vlastní nejistoty. Řada lidí tráví život tím, že se přizpůsobují tomu, aby se na ně někdo usmál. Je to přirozené potud, pokud v tom není nutková závislost: matka pronásleduje své děti přehnanou péčí. Děti prchají z této vřelé náruče, která by je chtěla pohltit. Totéž platí v milostném vztahu, kdy jeden z partnerů druhého "svazuje". Nejčastěji muž, který je tak zodpovědný, že myslí za všechny členy rodiny a plánuje jim čas. On vlastně hromadí svou důležitost, nepostradatelnost, chce žít životy svých dětí, manželky, všech. - K tomu se hodí citát Judi Krišnamurtiho: "Mysl může být malicherná, dokud je ziskuchtivá a hrabivá. Může se vzdát světských věcí a stát se hrabivou hledáním vědění, moudrosti -a tím zůstává malicherná, neboť nabývá vůli dosahovat -sama vůle dosahovat tvoří malichernost."

5. **Brahmačarja.** Zdrženlivost v požitcích. Je to jedna z nejdiskutovanějších etických norem Jama. Doslova čarja znamená žádostivost, putování, chování. Brahma je vyjádřením vyššího vědomí, nejvyššího duchovního principu, absolutního. Nelze se tedy snažit svou žádostivost likvidovat, ale zaměřit ji k vyššímu principu, čili nepotlačovat, ale snažit se směřovat k vyšším cílům a hodnotám. Správný výklad brahmačarja je tedy: žákovství bráhmana, nebo cudný život. Omylem mnoha našich vykladačů jógy je, že pojem brahmačarja vykládají pouze jako zákaz pohlavního života, celibát. Potlačení pohlavního života přinesli do jógy teprve svámiové, řád mnichů, který má deset větví. V našem podvědomí se zakotvilo: je-li někdo svámí, je jogín, je guru, je učitel jógy. Pravda je, že někteří z velkých učitelů jógy byli, nebo jsou svámiové, jiní ne. Ne celý mnišský řád svámíů má nařízen celibát, ale někteří mají zakázáno na ženu i pomyslet a tak někteří svámiové začali více zdůrazňovat potlačování pohlavního života. Zapomíná se, že mnoho z největších učitelů jógy bylo ženatých a měli děti. U nás třeba byl v osmdesátých letech svámí Gitananda se svým velmi živým synkem Ánandou a manželkou Ménakši Dévi.

Pohlavní zdrženlivost a cudnost vyjádřená jako protipól promiskuity ano, ale brahmačarja znamená zdrženlivost ve všech požitcích -třeba i v jídle a mlsání.

NIJAMA

Je to v podstatě vztah k sobě samému, ovšem na některé rovině se mění ve vztah ke společnosti.

1) **Šauča** = čistota zevní i vnitřní: čistota těla, mysli citů.

Zkusíme si spolu probrat čistotu mysli a citů. Jedná-li člověk v rozporu se svou vírou, se svými názory, se svým vnitřním přesvědčením -jedná nečistě. Mnohdy je v tom slabost. Chci-li jednat čistě, musím být vnitřně pravdivý. Je třeba si v sobě ujasnit, řeknu-li pravdu člověku, protože mu chci pomoci, nebo chci-li ho ponížit. Jednám-li v rozporu se svým názorem, dostavuje se pocit znechucení, studu, ba i odporu k vlastní osobě. Ví-li třeba, že musím jednat s člověkem, který je mi nepříjemný a nemám ho rád, nebudu si namlouvat, že je mi příjemný, byť by to byl můj představený. Právě to by nakonec přineslo nečistotu. Lepší je v tom případě jednat racionálně. Většinou to při jednání přinese i větší úspěch nežli patolízalství. Člověk bývá znečištěn i svým okolím, negacemi vyzařujícími z některých lidí, což v podvědomí vnímáme a nemusí to být jen poslouchání stálých nářků a negací.

Pak se musíme naučit očišťovat: láskou, krásou, přírodou, uměním, což by se mělo stát naší denní hygienou.

2) **Santóša** = spokojenost. Pocit spokojenosti je stavem vnitřní i vnější harmonie. Stav klidné mysli. Umění zastavit se, nespěchat, prožít dokončení jedné etapy. V dnešní době lidé stále spěchají. Dokončí jedno a již se pachtí za jiným. Neustálý shon. Honba za stále dalšími a dalšími úspěchy, penězi, požitky. Spokojenost se vytrácí, protože nejsme skromní. Člověk by se měl znovu učit zastavit se při každém dokončení díla, při dobudování vztahu k druhému, při dosažení toho nejmenšího cíle. Dokázat se radovat z maličkostí. Ale pozor! Neměli bychom sklouznout do hromadění pocitů spokojenosti. V nejlepším se má přestat. Hromadíme-li další a další prožitky, porušujeme Aparigrahu - nehromadění a dostaví-li se i žádostivost po dalších prožitcích, porušujeme i Brahmačarju- zdrženlivost v počitcích.

3) **Tapas**= sebekázeň. Podle slovníku je to žár či askeze. Podle mne se nejedná o askezi v tom známém slova smyslu, ale o schopnost procvičování sebekázně, schopnost snášet nesnáze, vytvářet si vůči nim odolnost. Schopnost odříct si, ukáznit se, vydržet. V mezilidských vztazích je třeba velké kázně. Často se nám nechce unést pocit nespokojenosti, nesnázi, házíme je na druhé. Jsme-li ve stresu, začneme nadávat, hledat viníka všude jinde -jen ne v sobě. Vyhýbáme se jakémukoliv utrpení, bolesti ať tělesné, či duševní -tu tabletkami, tu alkoholem, přejídáním se, nebo i tlacháním. Učme i své děti Tapasu. Pomůžeme jim vybudovat pevný charakter.

4) **Svádjhája** =studium sebe samého. Svádjhája nás učí, abychom se snažili porozumět sami sobě, abychom konali jen věci účelné a nikoliv zbytečné, abychom mluvili jen máme-li co říci a netlachali. Abychom neulpívali na povrchu, ale snažili se stále dobírat podstaty. Abychom se nerozptylovali malichernostmi, ale třeba ani tím, že se neustále chceme dál učit, i když nemáme ještě předešlé zažito. Svádjhája nám dává možnost dobrat se vnitřní podstaty, pravdy a spojení s Universem s Vesmírem, s Átmanem.

5) **Išvarapranidhāna**= sklonění se v úctě.

V podstatě je to přiblížení se k vyššímu duchovnímu principu.

Tím vyšším principem je vlastně naše nejvnitřnější já. Je známo, zvláště z psychologie, že upřeme-li na něco svou pozornost, zvláště je-li to opakovaně, předmět naší pozornosti si nás přitáhne. Myslíme-li na něco neustále, začne nás to přitahovat a ovlivňovat. Znáám větší množství makrobiotiků, kteří nakonec nemyslí na nic jiného, nežli na jídlo. Většina z nás asi zažila při učení se jízdy na kole, motorce, autem, či lodce, že přišel okamžik, kdy jsme měli strach, že najedem na kámen, patník, nebo strom. Tak jsme se toho obávali, až jsme narazili. Měli bychom se naučit vytvářet si svůj žebříček hodnot a na tu nejvyšší příčku upřít svou mysl, svou pozornost. Upřeme-li svou pozornost k Išvarovi (Universu)- přitáhne si nás.

Védský náhled:

Probrali jsme si, z trochu rozšířenějšího pohledu, deset v současné době uváděných etických norem Jama a Nijama. Málokde se již dočtete o dalších jógových etických normách, které zřejmě vznikly ještě před rozdělením jógového morálního kodexu na Jama a Nijama. Jejich zařazení do jednoho z těchto stupňů není jednoznačné. Tři nejstarší normy, uvádí se, že původně byly jen tyto tři "**D**" jsou: **Dama** -sebeovládání, sebekontrola, **Daja** -soucitnost, milosrdenství, **Dána** -štedrost a konání dobrých skutků.

Další etické normy jsou:

Kšama -strpení, schopnost. Učí nás trpělivosti a shovívavosti zvláště k slabostem a nedostatkům jiných -je to ta tolerantnost, kterou by měl získávat každý adept jógy, jde-li správnou cestou. **Bajá** -laskavost, **Árdžava** -poctivost, skromnost a prostota, **Mitáhāra** -střídmost v jídle i pití, vystříhání se drog(nikotin, alkohol a pod.), **Dhrti** -učí klidu, trpělivosti býti pevným, silným ve štěstí i v neštěstí (nenechat se unést štěstím, ale ani zdrtit neštěstím), **Hrimati** -učí mít zdravou a veselou mysl, **Huta** -učí být obětavým, **Bhakti** -vroucně oddaným. Další normy mají společné jádro: **Siddhāntavakjašravam** -naslouchat výkladům písem, **Satsanga** -snažit se žít v blízkosti moudrých, nebo alespoň duchovně pokročilých a naslouchat jim, **Astikjam** -věřit v prvotní příčinu existence -ve vyšší duchovní princip a **Išvarapūḍžana** -odevzdat se do rukou prvotní příčiny existence -vyššího duchovního principu. Velmi důležité je zachovávání doporučení **Mauna** -které se překládá jako mlčení a bohužel často jako "doslovné vnější mlčení". Často jsem se setkal s tím, že bylo doporučeno lidem den, nebo alespoň část dne nemluvit.

Mauna ale neznamená jen nemluvit, nebo říkat pouze podstatné věci. Znamená vnitřní mlčenlivost, vyhýbání se špatné společnosti, přepínání tělesných i duševních sil, odložení zbytečných zvyků i návyků.

Mauna -znamená uvědomělé ticho pramenící z vnitřní potřeby!

Co přináší morální kodex Jama a Nijama modernímu člověku?

Učí nás schopnosti setkat se sám se sebou, schopnosti utvářet si hierarchie hodnot,
zbavit se negací, obohatit svou duševní činnost

a přiblížit se duchovním hodnotám. Učí nás starat se více o druhé, nežli o sebe, ale je
třeba napřed začít u sebe.

Myslíte, že to vše je pro moderního člověka, zvyklého na konzumní způsob života,
žijícího v tržním hospodářství - zbytečné?

Namaskára

Šri Miracle

Mirek Čapek