

Co nám radí Jógasútry...



Mysl se stane klidnou, když budeme kultivovat přátelské pocity vůči těm, co jsou šťastní, soucit s těmi, co jsou nešťastní, radost pro ty, kteří zažívají úspěch, a neutrální postoj k těm, kteří páchají zlo.

Ve 196 krátkých aforismech je shrnuto obrovské množství moudrosti. Mnoho lidí má ale pocit, že jsou dobré jen pro jogíny medituující dlouhé roky vysoko v Himálaji. Jejich moudrost je ale přínosná i pro nás – v dnešní době a světě, ve kterém aktuálně žijeme. Klid a vyrovnanost mysli totiž hledali lidé od počátku věků, a tak se rady staré tisíce let mohou hodit i nám.

Nedávno mi přišla od kamarádky textová zpráva, která měla jistě sloužit k mému pobavení. Na displeji telefonu se objevil následující text: „Dobrá nálada nevyřeší všechny problémy, ale našťve tolik lidí, že stojí za to, si ji udržet.“ Dívala jsem se na těch pár řádků a úsměv nepřicházel. Copak moje dobrá nálada není prvním krokem k tomu, aby se nálada zlepšila i ostatním? A když ne, tak proč to tak je? Pak jsem si vzpomněla na sútru, o kterou bych se dnes ráda podělila s vámi.

Sútra 1.33

Maitri karuna mudita upekshanam sukha duhka punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadanam.

Mysl se stane klidnou, když budeme kultivovat přátelské pocity vůči těm, co jsou šťastní, soucit s těmi, co jsou nešťastní, radost pro ty, kteří zažívají úspěch, a neutrální postoj k těm, kteří páchají zlo.

Co si z toho vzít? Kromě toho, že je normální to cítit jinak (proč bychom jinak tyhle reakce měli kultivovat?), třeba i to, že na našich reakcích na lidi, které potkáváme, lze pracovat.

Dle Pataňdžaliho (a všech mých učitelů jógy) je důležité, aby mysl sloužila nám a ne my jí. Takže až příště budete mít automatickou reakci na člověka, kterého potkáte – třeba tak trochu závist vůči ženě, která dosáhla všeho, čeho byste v životě chtěli dosáhnout a zatím se vám to nedaří – zkuste si místo toho, abyste tomuhle pocitu podlehli a zapletli se do vnitřního monologu na tohle téma, uvědomit, jak moc pro to asi musela pracovat, kolik času a energie vynaložit. Zkuste ji vzít jako někoho, kdo vás může inspirovat, a mějte radost z jejího úspěchu. Protože když toho dosáhla ona, tak se vám to taky může podařit, a třeba vycítí, že jí to přejete, a poradí vám, jak na to. Když bude někdo šťastný, radujte se s ním, protože to, že to ve vás vyvolá nepřátelskost, jen vezme klid vaší mysli a nikomu to nepomůže. Kdežto když budete přátelští vůči každému, kdo se raduje, budete mít spoustu

veselých přátel. Když se pak někomu bude dít něco nepříjemného a vám se nebude líbit, jakou má z toho náladu, místo toho, abyste si říkali, že by se měl tvářit líp a vzít to sportovněji, představte si sebe na jeho místě. Vybavte si, jak jste náročné situace těžko zvládali, než vám do života přišla jóga a pomohla vám vidět všechno z větší perspektivy a nebrat si to tak osobně. Zkuste být v ten moment chápaví a nápomocní, i kdyby to znamenalo, že dáte danému člověku víc prostoru a necháte mu čas na to situaci zpracovat. Co ale s tou poslední radou? Zaujmout neutrální postoj k těm, co páchají nepravostí? Často se při probírání téhle sútry se svými učiteli setkávám s tím, že žáci s touhle částí nesouhlasí. „Jak můžeme být nevšímaví ke zlu, které se děje?“ ptají se. Vtip je ovšem v tom, že jde o zaujetí neutrálního postoje. Neznamená to zavřít oči a snažit se zuby nehty si ničeho nevšímát, jde spíš o to, že když budeme naštvaní, nemůžeme být v klidu a pomoci věc vyřešit. Když nenecháme „zlost cloumat svým majestátem“, možná přijdeme na řešení, jak napáchané zlo pomoci napravit, a když ne, budeme alespoň v klidu, a to rozhodně přispěje k pohodě těch kolem nás.

Jak můžete vidět, s reakcemi mysli se potýkali lidé od počátku věků, my teď můžeme použít jógovou moudrost a stát se pozitivní silou na tomhle světě. I kdyby jen část lidí, kteří dnes praktikují jógové pozice, vzala za své rady a poučení z Jógasúter, mohlo by být lidstvo ve výrazně větší pohodě. Krása tohoto přístupu je v tom, že když chceme něco změnit, začínáme sami od sebe a to je něco, co je dostupné každému. Co myslíte?

- autor: Kateřina Hilerová
- www.studiosedmenebe.cz
- foto: Shutterstock.com