

Mysli především na sebe, až potom na druhé...



Jógová etika se obecně vyznačuje jedním typickým principem: Skrze přijetí a pochopení sebe sama mohu přijmout a pochopit okolní svět. Podle toho bychom vždy a za všech okolností měli začínat především sami u sebe. I Ježíš říkal, že bychom si vždy měli nejprve zamést před vlastním prahem, nebo že ten, kdo je bez viny, má první hodit kamenem.

Vše je tedy zdánlivě zcela jasné a jednoduché. Povšimněme si však onoho slůvka *zdánlivě*. Protože právě v něm se skrývá hluboká, a možná že i zdrcující, pravda. Takovou, na kterou jistě narazil každý, kdo pravidelně provádí vnitřní jógovou praxi. Abychom mohli navázat plnohodnotný vztah s druhým člověkem, musíme být nejprve schopni navázat plnohodnotný vztah sami se sebou. Zjemňováním přístupu k nám samým zároveň zjemňujeme svůj přístup k druhým. Pochopení vlastních nedokonalostí nám pomáhá tolerovat to, co nacházíme u ostatních.

Jeden člověk může změnit celý svět: Když začne u sebe

Naslouchejme potřebám fyzického těla. Naučíme-li se naplňovat tyto potřeby, postupně se naučíme naplňovat i potřeby přicházející z místa, kde pocítujeme sami sebe. Z místa, do něhož chodíme v praxi a kde se pokoušíme setrávat po co nejdělsí možnou dobu. Pobýváním zde si osvojujeme vzorce chování, které nám pomáhají objevovat respekt a úctu k nám samým. Ty potom uplatňujeme vždy nejprve ve vztahu k sobě, až potom ve vztahu ke svému okolí. Jedině takovým způsobem můžeme dospět k tomu, že se začneme přijímat takoví, jací jsme, a že tak začneme nahlížet i na své okolí a svět jako celek. A tak vždy, když budeme chtít změnit něco ve světě, budeme nejprve usilovat o to, abychom změnili něco v nás samých. Podle toho není pravda, že jeden člověk nemůže změnit celý svět. Může. Když začne u sebe.

Jemnost proti hrubosti: Kdy z nás mluví ego?

Jógová praxe nás činí pozornějšími k jemnosti uvnitř sebe. Díky tomu jsme potom schopni vnímat i jemnost nacházející se ve všem, co nás obklopuje. Ona jemnost pak často naráží na hrubost vnějšího světa a ve světle tohoto střetu se může dostat ke slovu ego. Ego není špatné. Ego potřebujeme. Ego je součástí nás samých a významně se podílí na zdravém sebevědomí. Důležité však je, aby bylo usazeno a abychom byli schopni uvědomovat si, kdy se z tohoto usazení zvedá k útoku. Někdy je totiž

těžké rozlišit, zda pouze stále nasloucháme svým tělesným, emočním a myšlenkovým potřebám, a kdy již z nás mluví naše ego a naše chování začíná nabývat rysů sobectví.

Jama a nijama jako praxe

Jama a nijama, jako základní pilíře celé jógové etiky, totiž při dezinterpretaci a nesprávném uchopení této problematiky mohou vést k vnitřním rozporům. Vrhne-li se do vykonávání jógové praxe s velkou vervou a přílišným úsilím, nabyde tato snaha zcela opačného účinku. Budeme-li sami sebe utiskovat na úkor pomoci druhým a nebudeme-li s tímto přístupem vnitřně ztotožnění, dříve či později se ozve utiskované ego a způsobí výbuch nebývalých rozměrů. Jak tedy rozlišit, kdy je naše jednání vyvážené, kdy se jedná o *sebemrskáčství* a kdy za nás promlouvá naše ego?

Jóga jako zlatá střední cesta bez extrémů

Doporučení je stále stejné: Jóga je zlatou střední cestou bez extrémních vychýlení tím či oním směrem. Buďme si toho stále vědomi. Neusilujme o žádná vychýlení. Všimějme si toho, jak se v určitých situacích cítíme. Co nám takový a takový přístup přináší. S jakým záměrem se chováme tak a tak. Ve chvílích, kdy tápeme, obraťme pozornost dovnitř. K dechovému pohybu. Naslouchejme. Odpověď přijde.

- autor: Kateřina Lukášová
- www.sadhak.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com