

## Satja a jamy



Jóga je hra, jejímž cílem je dosáhnout stavu, kdy je mysl klidná, což umožňuje hlubší vhled nezakalený jejími neustálými proměnami. V této hře jsou jamyjakousi zábranou v tom, aby si hráč nedával vlastní góly, tedy aby nedělal tři kroky vpřed a následně dva kroky vzad. Vytvářejí a pomáhají udržet podmínky, aby se adept mohl nominovat do dalších kol této hry o sebepoznání.

V dnešním zastavení nás čeká *satja* neboli nelhaní či pravdomluvnost, v dalším čtení opravdovost, pravdivost bez oklik a kompromisů. Vždy, když na ni přijde řeč, si vzpomenu na román F. X. Svobody *Vlna za vlnou*. Toto méně známé naturalistické dílo ukazuje, kam až člověka může zavést jedna nevině vypadající lež. Ta v prvním okamžiku zafunguje jako pomyslný doping (když dnes zůstaneme u terminologie hry) a pomůže získat hlavnímu hrdinovi to, po čem toužil. Ovšem postupně se otočí proti němu a on ztratí úplně všechno. To je velmi výstižné. Asi se nemusíme bát, že skončíme oběšeni u Národního muzea jako mladík ze zmiňovaného příběhu. Z našeho úhlu pohledu je třeba si uvědomit, že lež ve výsledku čeří hladinu naší mysli. V první chvíli může být lákavým prostředkem, jak se vyhnout něčemu nepříjemnému, či něco příjemného naopak získat. Jedno i druhé stojí na nejistých základech. Co se stane, když se to provalí? Je třeba spoustu věcí vymyslet a domyslet a být stále ve střehu, aby tato alternativní skutečnost byla udržena v chodu. Pokud tedy je naším hlavním cílem mysl uklidňovat, nejeví se jako dobrým plánem ji nejprve rozvířit a pak se ji naopak snažit utišit. To v naší hře nápadně připomíná vlastní gól zmiňovaný v úvodu.

*Satja* je zásadní také při vlastní praxi. Nedostatek zdravé sebereflexe a naopak přebytek dojmů, že vše se ubírá správným směrem a osvícení už pomalu ťuká na dveře, mohou založit velmi chatrné základy pro další postup. Každý k tomu máme jistou tendenci, vždyť víme, kolik jsme tomu obětovali, jak tvrdě na tom pracujeme, abychom se někam posunuli. S trochou nadsázky bych ale z vlastní zkušenosti mohl říci, že pokaždé, když se domnívám, že už něco opravdu ovládám, je nejvyšší čas najít zrcadlo nebo někoho, kdo mi ho nastaví. Většinou toho ani není třeba, protože na józe je krásné, že svým adeptům připravuje „výchovné facky“, stejně bolestné jako potřebné – které vás opět uzemní a vrátí vám pokoru. Jde „jen“ o to před nimi nezavírat oči a neuhýbat jim.

*Jamy*, které jsme si nechali do druhé části tohoto příspěvku, se týkají nakládání s majetkem. Daly by se velmi dobře vyjádřit citátem: „I jogín může obdivovat krásné věci, netouží je ale vlastnit (resp. na nich ulpívat).“ První je *astéja*. Ta zaznívá v biblickém přikázání „nepokradeš“. V rozšířeném vnímání: nepřivlastňovat si, co mi nenáleží. Druhou je *aparigraha* neboli nehrabivost či neulpívání. Zkrátka: nemít víc, než potřebuji. Celá věc nyní získává nádech asketismu. Asi nejsnazší řešení, které napadne každého, by bylo to vyřešit „od podlahy“. Tedy všeho se zbavit a nechat si jenom nezbytné oblečení a pár dalších věcí denní potřeby.

Ale jsou ta nejsnazší řešení ta nejsprávnější? Velmi mě zaujal Tadeusz Uchto. Ten ve své skvělé knize o emocích píše, že jsou dva způsoby, jak věci pouštět z ruky. Když pustím věc a mám ruku namířenou dolů, věc spadne a já už nemám možnost s ní pracovat – tedy asketické a extrémní odvržení. Druhá metoda je s dlaní obrácenou vzhůru – prsty se rozevřou stejným způsobem jako prve, věc tedy nedržím. Může mě kdykoliv opustit, mohu o ni kdykoliv přijít nebo se rozhodnout ji odložit, ale zůstává stále v mém dosahu. Druhá varianta mi přijde o poznání zajímavější. Zároveň je potřeba říct, že se jedná o náročnější techniku. Ono lehké trénovat neulpívání na majetku, když žádný nemám. Podobně jako meditovat na dokonale tichém a harmonickém místě, tam si člověk jenom sedne a je to. Pokročilí a gurmáni si potom klid jsou schopni přenést i do méně tichých míst.

Ještě o poznání zajímavější herní prostředí se otevírá v okamžiku, kdy opustíme téma majetku a uvědomíme si, že ulpíváme také na všech možných myšlenkových konceptech – dokonce i na neulpívání se dá kvalitně ulpět... Na tomto místě nemohu než zmínit knihu *Siddhárta* od Hermanna Hesseho, jen pro připomenutí toho, že asketa, co má jenom svoje hadry a žebráckou misku, může být připoutanější a upjatější než někdo vlastníci půlku zeměkoule.

### **Na závěr bych nabídl dvě otázky:**

Nesnažíme se náhodou ovládnout svou praxi? Všechny ty pozice a techniky – nesnažíme se je přeprat a dostat pod svou kontrolu, namísto abychom se jim poddali a nechali je působit?

Neulpíváme náhodou na své praxi? Jsme připraveni na to, že jednou velmi pravděpodobně přijde doba, kdy ji nebudeme moci v plném rozsahu provádět?

- autor: Martin Wagenknecht
- [www.jogocvik.cz](http://www.jogocvik.cz)
- foto: Shutterstock.com