

Šrí Aurobindova integrálna joga a mapa nadvedomia

Zdroj: <https://aurobindo.sk/>

Obsah

Nečakaná nirvána.....	2
Objav vo väzení.....	7
Na stope nadvedomiu.....	13
Mapa vedomia a nadvedomia.....	15
Sny ako brána do vnútorného vedomia.....	20
Kam sa podel svätec?.....	21
Hra kombinácií.....	24
Ako cvičiť integrálnu jogu?.....	28

Nečakaná nirvána

Šrí Aurobindova integrálna joga stojí na štyroch fundamentálnych duchovných realizáciách. Prvou je realizácia neosobného *brahman* – nirvána chápaná v zmysle védanty (vyhasnutie ega, ale nie nevyhnutne vyhasnutie individuálnej existencie ako takej¹). Druhým fundamentom je realizácia Zvrchovanej Reality v jej osobnom aspekte – indická kultúra ju označuje ako realizáciu *Íšvaru*, Pána Vesmíru. Tretím je realizácia absolútneho *parabrahman*, v ktorom sa osobný a neosobný aspekt zlievajú v jedno. Posledným fundamentom je realizácia odstupňovaných úrovní existencie, ktorá „odmokne“ a sprístupní oblasti inštrumentálneho nadvedomia.² Kľúčovou oblasťou nadvedomia je v integrálnej joge supramentálne vedomie, a to pre svoj transformačný potenciál. Šrí Aurobindova integrálna joga býva preto označovaná aj ako supramentálna joga.

V Šrí Aurobindovom prípade prišla prvá fundamentálna realizácia podľa jeho vlastných slov „akoby nedopatrením“. Predchádzali jej viaceré spontánne zážitky, zachytené v úvodnom článku [Šrí Aurobindo Ghóš – rané obdobie a duchovné zážitky](#). Krátko po dramatických udalostiach v Surate, kde sa Indický národný kongres definitívne rozštiepil na radikálov a umiernených, Aurobindo sa v januári 1908 stretol s málo známym jogínom menom Višnu Bhaskar Lele. Lele bol zhruba jeho rovesník a posledných desať rokov strávil medzi „svätými mužmi“ Maharáštry. Jeden z nich ho zasvätil do cesty odvodzujúcej svoj pôvod od védského mudrca Dattatréju. Lele jej praktizovaním dosiahol zriedkavé a mocné vnútorné zážitky – natoľko výnimočné, že európske predstavenstvo Teozofickej

-
- 1 Toto je možné len za predpokladu, že ego nie je jediným spôsobom individualizácie vedomia. V integrálnej joge sú okrem ega (*ahamkára*) alternatívne princípy individualizácie vedomia reprezentované pojmami „psychická bytosť“ (*čaitja puruša*) a *dživátman*.
 - 2 Inštrumentálne nadvedomie nie je to isté čo absolútne, *brahman*, ani čisté vedomie, *átman*. Ak si naše mentálne vedomie zjednodušene predstavíme ako isté „spojenie“ individualizovaného čistého vedomia so špecifickou inštrumentálnou výbavou nedostupnou nižším formám života (napríklad schopnosť sebareflexie a logického myslenia), potom úrovne inštrumentálneho nadvedomia budú spojením toho istého čistého vedomia s inštrumentálnou výbavou, ktorá mentálnu úroveň presahuje. Záblesky týchto vyšších schopností sa objavujú v rôznych náboženských tradíciách, napríklad v kresťanstve ako „dary ducha“. Prítom však treba rozlišovať – väčšina tzv. „paranormálnych“ schopností (telepatia, telekinéza...) patrí nie do oblastí nadvedomia, ale do tzv. vnútorného vedomia. Rozdiel medzi nimi je demonštrovaný na mape vedomia ďalej v článku.

spoločnosti, ktorej bol Lele členom, si s nimi nevedelo rady a označilo ich za nezrozumiteľné. Lele navyše získal schopnosť prenášať duchovné zážitky na iných. Na vlastnej koži to zakúsil Aurobindov mladší brat Barin, ktorému poskytol „prvý záblesk duchovného prebudenia“, a aj sám Aurobindo, ktorému prvé polhodinové sedenie prinieslo „elektrizujúci“ vnútorný zážitok. Lele požiadal Aurobinda, aby si vzal pár dní voľna, počas ktorých by sa mohol plne sústrediť na svoje vnútro. Keď si sadli k meditácii, Lele mu povedal: „Nemysli, iba pozoruj svoju myseľ. Uvidíš ako do nej myšlienky vstupujú zvonka – no prv než vstúpia, odhod' ich vždy preč, až kým sa tvoja myseľ úplne neutíši.“ Ako hovorí Šrí Aurobindo vo svojich spomienkach:

Nikdy predtým som nepočul, že by myšlienky vstupovali do mysle zvonka. No keď som si sadol, moja myseľ zostala náhle tichá a priezračná ako bezvetrie na vrchole horského štítu, a jasne som videl, ako najprv jedna myšlienka, a potom druhá takmer hmatateľným spôsobom prichádzajú zvonka a chystajú sa do mňa vstúpiť. Podarilo sa mi ich mentálne uchopiť a odhodit' prv, než vstúpili a ovládli môj mozog. Vytrvalo som pokračoval, a o tri dni som bol definitívne slobodný – moju myseľ zalialo večné ticho...

... výsledkom bola séria mimoriadne silných zážitkov a radikálnych zmien vedomia, ktoré [Lele] vôbec nemal v úmysle, pretože charakterom patrili k advaita védánte, ktorej bol protivníkom. Zážitky šli aj proti mojim očakávaniam, pretože mi s omračujúcou intenzitou odhalili svet ako nezmyselnú tieňohru prázdnych foriem v neosobnej univerzálnosti absolútneho brahman.

... telo pokračovalo v aktivite: chodil som, rozprával, vnímal a všetko ostatné, ale len ako prázdny mechanický stroj, nič viac. Neuvedomoval som si žiadne čisté 'Ja', ba ani žiadne iné 'ja', osobné či neosobné – vo vedomí bolo prítomné len bezmenné 'To' ako jediná Realita, všetko ostatné sa javilo ako prázdne, zbavené zmyslu i obsahu, neskutočné. Pokiaľ ide o to, čo vlastne dosiahlo a zažívalo túto Realitu, bolo to bezmenné vedomie, ktoré nebolo odlišné od Reality samej³ ... Taktiež som si neuvedomoval žiadnu nižšiu dušu ani vonkajšie 'ja', nositeľa toho či onoho mena a priezviska, o ktorom by sa dalo povedať, že sa zmohol na tento výkon a pohrúžil sa do Nirvány...

3 Šrí Aurobindova poznámka adresátovi listu: „Ber na vedomie, že tieto veci som si nemyslel – pri zážitku neexistovali myšlienky ani pojmy, ba ani žiadne 'ja', ktorému by sa mohli prezentovať, prosto to bolo tak: samozrejme a samo sebe zjavné [bez potreby myslenia].“

... Nemôžem ani povedať, že by to bol zážitok zvlášť radostný, povzbudivý či blažený ... no priniesol mi bezhraničný duševný mier a ticho, nevýslovnú úľavu, nekonečné vyslobodenie.⁴

Nastalo presne to, čoho sa Aurobindo obával a kvôli čomu začiatok jogy toľko odsúval: uprostred intenzívnej politickej činnosti v role celonárodného lídra ho nečakane zaskočil zážitok, ktorý mu vonkajší svet premenil na nezmyselnú fatamorgánu. Podobne bol zaskočený Lele: ako zástanca oddanosti osobnému Bohu (*bhakti*) chcel mentálne ticho Aurobindovi sprostredkovať, aby v ňom bezpečne počul hlas osobného Božstva a dal sa ním viesť. No nekompromisná nirvána odplavila aj všetky predstavy osobného Boha.



Snímka z roku 1908.

4 Tento text kombinuje v jednom celku niekoľko nezávislých listov Šrí Aurobinda rôznym adresátom. Listy sú prevzaté zo zbierky dochovaného životopisného materiálu v 35. zväzku jeho súborného diela voľne dostupného na stránke <https://www.sriarobindoashram.org/sriarobindo/writings.php>.

Keďže povrchová aktivita jeho mysle pokračovala, Aurobindo bol schopný telesnej i duševnej aktivity, hoci mu všetko, i vlastné myšlienky, slová a činy pripadali neskutočné, mechanické, zbavené zmyslu a obsahu. V tomto stave absolvoval niekoľko verejných vystúpení, no 19. januára 1908, keď mal predniesť ďalší prejav, objavil sa zádrhel: povrchová aktivita mysle ustala. Vo vnútri ticho a nehybne, na povrchu ticho a nehybne. Obracia sa na Leleho: „Ako mám v tomto stave prednášať? Nemám v hlave jedinú myšlienku.“ Lele mu radí, aby sa modlil. No modliť sa dá len k osobnému Bohu, a taká predstava je teraz Aurobindovi cudzia: „Nedokážem sa modliť,“ odpovedá. Lele reaguje: „Nevadí, choď. Ja a ostatní sa budeme modliť. Pozdrav obecenstvo tradičným úklonom *namaskár* a čakaj. Slová ti prídu z iného zdroja, než je myseľ.“ Aurobindo ide, a tesne pred vstupom na pódium mu zrak padne na čerstvé novinové titulky. Tie mu zostávajú v mysli ako semienka. Keď vystúpi na pódium, stane sa, čo predpovedal Lele: cez jeho nehybnú myseľ prešľahne blesk neznámej energie a začne cez neho hovoriť. To bol druhý dar, ktorý dostal od Leleho: schopnosť rozprávať a neskôr aj písať s nehybnou myslou otvorením sa prúdu vnútornej inšpirácie. Bol to prvý náznak, že okrem absolútnej, neosobnej a statickej stránky môže mať Realita aj inú, dynamickú tvár, ktorá v nirváne nie je bezprostredne viditeľná – a že teda aj voči nirváne môže existovať čosi „nad“, „za“, prípadne „mimo“. Túto druhú stránku reality zažije Aurobindo zhruba o rok neskôr, a opäť nečakaným spôsobom. Zatiaľ je však v Bombaji, kde sa zastavil cestou zo Suratu, a pred definitívnym návratom do Kalkaty si pýta od Leleho inštrukcie. Informoval Leleho, že v tichu jeho mysle začala znieť *mantra*, vnútorný hlas. Lele mu začal dávať detailné inštrukcie – že má meditovať v pevne určený čas a podobne, keď sa zrazu zarazil, a spýtal sa ho, či sa dokáže plne odovzdať do rúk vnútorného Sprievodcu, ktorého Hlas počuje vo svojom vnútri. Aurobindo odpovedal, že áno. V tom prípade, podľa Leleho, nepotrebuje ďalšie inštrukcie.

Vernosť vnútornému hlasu bola tretím darom od Leleho a stane sa hlavným princípom Aurobindovej osobnej *sádhany*, duchovnej praxe. O dva mesiace sa s Lelem stretne znova, no už nie ako žiak. Toto posledné stretnutie je poznačené tréningom: Lele sa nikdy celkom nezmieril s nečakaným smerovaním Aurobindových zážitkov, a dodatočne sa ho snaží presvedčiť, že to nie je správna cesta. Ale Aurobindo je pevne odhodlaný „dokráčať ňou až do konca“. V skutočnosti ho realizácia osobnej stránky Reality čaká už o niekoľko mesiacov – vo väzení.



Verejné zhromaždenie v marci 1908 víta Bipin Čandru Pala po návrate z väzenia (sedí vpredu prvý zľava). Odmietnutie vypovedať v procese s Bande Mataram - jedna z prvých lastovičiek občianskej neposlušnosti - ho stálo šesť mesiacov tvrdého väzenia za pohrdanie súdom. Aurobindo sedí vpredu prvý sprava.

Objav vo väzení

V Kalkate pokračuje v písaní pre Bande Mataram rovnakou metódou, ako v Bombaji prednášal: otvorením nehybnej mysle prúdu vnútornej inšpirácie, ktorý sa bez jeho vedomého úsilia spontánne formuje do slov. Jeho žurnalistika sa po zážitku nirvány nestáva abstraktnejšou a odľahčejšou, práve naopak – ako si všimli i súčasníci – je zemitejšia, priamočiarejšia, údernejšia. Aurobindo sa necháva viesť vnútorným hlasom, no uvedomuje si i riziká: nie každý hlas, čo znie v ľudskom vnútri, je hodnoverný, a to platí i po zážitku nirvány. Šrí Aurobindov osobný denník⁵ [5] obsahuje napríklad takýto záznam, datovaný 24. júna 1912, keď už bol dva roky v Puduččéri a mal za sebou nielen druhú, ale možno aj prvé záblesky tretej fundamentálnej realizácie:

Vnútorný hlas, váni, ktorý inšpiruje záznam, je zväčša nástojčivý a nedočkavý – starý typ motivácie s tendenciou prehliadať a ospravedlňovať chyby a omyly, a zároveň zveličovať dosiahnutú úroveň „siddhi“ [dokonalosti]. Vyslovil zjavné nepravdy. Záznam tým stráca hodnotu a použiteľnosť...

Schopnosť kritického odstupe je na duchovnej ceste mimoriadne dôležitá a zachránila Aurobinda viackrát.

Ako je vôbec možné, že aj po fundamentálnych duchovných realizáciách je stále otvorená možnosť omylu? Ak ľudskú existenciu prirovnáme k boju s „chobotnicou“ vonkajšieho sveta, ktorej chápadlá – neznáme sily, súvislosti a zákony – nám uštedrujú rany a proti našej vôli nás vlečú, kam nechceme, potom prirodzeným spôsobom obrany je skúmať anatómiu chobotnice, jej hybné sily, stavbu chápadiel, a – vychádzajúc z tohto poznania – chrániť sa budovaním hrádzí, pevností a podobne. Ale pokiaľ sa nám podarí vyklížiť kamsi „inam“, kam chobotnica nedočiahne, tak aj to je určité (únikové) riešenie: nirvána. Ani potom síce nevieme, ako chobotnica funguje a skadiaľ vlastne berie energiu, ale už nás to nijako neovplyvní. Tento akt „vyklíznutia inam“, mimo čas i priestor, označujú unikové duchovné smery ako Poznanie s veľkým „P“, *džňána* – poznanie našej pravej nadčasovej podstaty, ktoré nie je výsledkom intelektuálnej úvahy, ale „aktom bytia“. Pre poznanie „chobotnice“ vonkajšieho sveta má integrálna joga iný pojem: *vidžňána*, poznanie vonkajších procesov a javov, ku ktorému je ešte dlhá cesta – v plnosti prichádza až so supramentálnym vedomím.

5 Vydaný knižne ako zväzok 10-11 súborného diela.

Aurobindovu verejnú politickú činnosť prerušilo na rok náhle uväznenie. 2. mája 1908 je zatknutý v súvislosti s akciami ozbrojenej skupiny vedenej jeho mladším bratom Barinom. Alipúrsky súdny proces, v ktorom boli členovia Barinovej skupiny spolu s Aurobindom súdení za „vzburu proti kráľovi“ (vtedajší ekvivalent vlezrady), po viac než rok svojho trvania plnil stránky novín a vošiel do dejín ako prvý významný proces v boji za indickú nezávislosť. Záujemcom o historické podrobnosti odporúčame monografiu Petra Heehsa *The Bomb in Bengal* alebo niektorý detailný životopis. Pre naše účely sa obmedzíme na stručné konštatovanie, že Aurobindo stál pred súdom za čin, ktorý neschvaľoval (neúspešný atentát na sudcu D. Kingsforda), no vo všeobecnom zmysle bol zo „vzbury proti kráľovi“ nepochybne vinný, pretože ozbrojené povstanie proti Britom považoval za legitímnu súčasť boja za indickú nezávislosť a aktívne ho pripravoval. To neznamená, že by nenásilné formy odporu zavrhoval, odmietal však ich absolutizáciu. V skutočnosti v roku 1907 – keď Gándhí v Južnej Afrike experimentuje s ich praktickým využitím, Aurobindo uverejňuje na stránkach Bande Mataram ich dovtedy najpodrobnejšiu analýzu pod názvom Doktrína pasívneho odporu.⁶



Aurobindo v Alipúrskom väzení, rok 1909. Hoci je nakoniec zbavený obvinenia, strávi vo vyšetrovacej väzbe celý rok. Duchovné zážitky vo väzení rozhodujúcim spôsobom ovplyvnia jeho ďalšie smerovanie.

6 Sri Aurobindo: Bande Mataram (politické články a úvodníky z rokov 1906-1908, zväzok 6-7 súborného diela).

Svoje duchovné zážitky vo väzení popísal v prejave v Uttarpore⁷ 30. mája 1909:

... keď som bol nečakane uväznený, zakolísal som vo viere, pretože som nedokázal pochopiť Jeho úmysel. Zmocnili sa ma pochybnosti a v srdci som na Neho volal: „Čo má byť toto, čo na mňa doľahlo? Veril som, že som povolaný pracovať pre národ, a kým sa toto poslanie nenaplní, som pod Tvojou ochranou. Ako to, že som zrazu v žalári, a navyše obvinený z takého činu?“ Prešiel deň, druhý aj tretí, a potom v mojom vnútri zaznel hlas: „Počkaj a uvidíš.“ Od tej chvíle som bol pokojný. Oddelili ma od ostatných a na mesiac zatvorili do samoty. Tam som čakal dňom i nocou na Jeho hlas... a tam som dostal i svoju prvú lekciiu. Spomenul som si, že asi mesiac pred uväznením som zachytil vnútorný pokyn odložiť bokom všetku aktivitu a stiahnuť sa do ústrania, aby som sa Mu viac priblížil. No bol som slabý a nedokázal som volanie poslúchnuť. Práca [pre národ] mi bola drahá, a v pýche svojho srdca som sa domnieval, že ak odídem, mohla by utrpieť, či dokonca zlyhať; preto som ju odmietol opustiť. A zdalo sa mi, že [v cele] znova počujem Jeho hlas: „Putá, ktoré si nemal silu prelomiť, prelomil som za teba, lebo nie je a nikdy nebolo mojím zámerom, aby dačo také pokračovalo. Mám pre teba inú vec, a kvôli nej som ťa sem priviedol – aby som ťa naučil, čo si sa nedokázal naučiť sám, a pripravil ťa na toto poslanie.“ Potom mi vložil do rúk [Bhagavad] Gítu. Vstúpila do mňa Jeho sila, a zrazu som bol schopný vykročiť po ceste Gíty. Nielenže som intelektuálne pochopil, ale aj prakticky realizoval, čo Krišna žiadal od Ardžunu a čo žiada od tých, ktorí chcú pre Neho pracovať: oslobodiť sa od túžob a prianí, prekonať osobný odpor a výhrady, a pracovať pre Neho bez túžby po plodoch činov; vzdať sa osobnej [svoj]vôle a premeniť sa na verný a pasívny nástroj v Jeho rukách; rovnako pristupovať k veľkým i malým, priateľom i nepriateľom, k úspechu i neúspechu, a napriek tomu nepracovať nedbanlivo, ale poctivo a dôsledne. Uvedomil som si, čo hinduizmus vlastne znamená. Často rozprávame o našom náboženstve ako o večnej dharme [sanátana dharma], no len málo ľudí vie, čo toto náboženstvo naozaj je... A preto druhá vec, ktorú mi ukázal, bola ... na vlastnej koži zakúsiť a realizovať základný princíp indického náboženstva. Obmäkčil srdcia mojich väzňiteľov, a tí zašli za Angličanom, čo riadi väzenie: „Trpi vo svojej cele; nechajte ho aspoň ráno a večer sa prejsť.“ A tak sa aj stalo. Keď som sa prechádzal, Jeho sila do mňa opäť vstúpila. Pozrel som na väzenie, čo ma delilo od ľudí, a neboli to viac jeho múry, čo ma väznili; nie, bola to všadeprítomná božská Bytosť, Vasudéva,⁸ čo ma po všetkých stranách obklopovala. Vošiel som pod konáre stromu pred mojou celou, a nebol to strom, vedel som, že je to Vasudéva – bol to Krišna, koho som tam videl stáť a vrhať na mňa svoj tieň...

7 Sri Aurobindo: Uttarpura Speech, zahrnuté v 8. zväzku súborného diela.

Keď sa začal proces a vošli sme do súdnej siene, môj vnútorný vhl'ad ma neopustil. Počul som hlas: „Keď ťa vrhli do žalára, či sa tvoje srdce nezovrelo úzkosťou, či si ku mne nevolal: 'Kde je Tvoja ochrana?' Pozri na sudcu, pozri na prokurátora.“ Pozrel som, a nebol to viac sudca, bol to Všadeprítomný, bol to sám Ochranca a Udržovateľ,⁹ kto sedel na lavici sudcov. Pozrel som na prokurátora a nebol to prokurátor, bol to Krišna, môj Priateľ a Milovaný, kto tam sedel a usmieval sa na mňa. „Ešte sa bojíš?“ spýtal sa. „Som vo všetkých ľuďoch, a moja vôľa určuje ich slová a činy...“

Presvedčenie, že Boh je nielen transcendentný, nielen nekonečne prevyšuje svoje stvorenie, no zároveň ho obýva a je plne prítomný i v tej najmenšej čiastočke sveta a v hĺbke každej bytosti, to je charakteristická črta hinduizmu, nevyčerpatel'ný zdroj variability jeho odnoží a praktík, ktoré sú Európanom niekedy až nezrozumiteľné.

8 Šrí Aurobindo v ranom období hojne používal indické pojmy pri popise svojich zážitkov, no ich obsah chápal univerzálne. Podobne je pojem „náboženstvo“ v jeho podaní blízky nášmu dnešnému pojmu „duchovnosť“, teda vnútorné zážitkové jadro náboženstva zbavené vonkajšej rituálnej a dogmatickej škrupiny. Napríklad v liste z roku 1916 hovorí: „Keď dôkladne stabilizujeme Jednotu, statická polovica našej práce je za nami, no aktívna polovica zostáva. Vtedy musíme dokázať v Jednom uvidieť Zvrchovaného Pána a Jeho Silu – Krišnu a Kálí, ako ich nazývam pojмами našich indických náboženstiev...“

9 V originále „Narájana“, obvyklé označenie Višnu, Pána Lásky, Ochrancu a Udržovateľa.



Fotografia z verejného prejavu v Kalkate koncom roku 1909. Po prepustení z väzenia v máji 1909 nachádza Aurobindo zmenenú situáciu. Z radikálnych politických lídrov zostal na scéne sám - Tilak je na šesť rokov vo väzení v Barme, Bipin Pal a Ládžpat Ráj v emigrácii. Represívne zákony prakticky zrušili slobodu tlače a potlačili prejavy nesúhlasu. Aurobindo napriek tomu pokračuje v boji a od britských vládnych činiteľov si vyslúži označenie "najnebezpečnejší muž v Indii". Vláda nehodlá jeho pôsobenie tolerovať a zvažuje tri možnosti: odvolať sa proti oslobodzujúcemu rozsudku z Alipúru, deportovať ho bez súdu, alebo zahájiť nový súdny proces. Z obavy pred blamážou, keby odvolanie neuspelo, a pred verejným pobúrením, keby ho deportovali bez súdu, prioritu nakoniec dostáva nový súdny proces. Policajní špióni poctivo zaznamenávajú každý Aurobindov prejav v nádeji, že sa preriekne, no Aurobindo poráža Britov v ich vlastnej hre: hoci je z celkového znenia jeho prejavov úplne jasné, čo má na mysli, žiadna konkrétna formulácia sa neprieči paragrafom zákona. Hra na mačku a myš pokračuje do polovice februára 1910, kedy dostáva naliehavé varovanie, že na druhý deň bude uväznený. Zvažujúc, čo by mal urobiť, zachytí vnútorný pokyn odísť do neďalekého Čandernágoru vo francúzskej Indii. O desať minút neskôr nastupuje do člna a proti prúdu Gangy smerom na sever opúšťa Kalkatu a britskú Indiu.



Zhruba mesiac po odchode do Čandernágoru dostáva ďalší vnútorný pokyn - odísť do Puduččéri, francúzskej enklávy hlboko na juhu Indie. Aurobindo ho pôvodne interpretoval ako dočasné stiahnutie sa do ústrania, aby stabilizoval svoj vnútorný život, čo nemalo trvať viac než jeden-dva roky. Potom mal v úmysle vrátiť sa späť do politiky. No ako sa pred ním pozvoľne vynárala obrovská náročnosť duchovného cieľa, ktorý si zvolil, bolo stále jasnejšie, že si vyžaduje absolútne sústredenie všetkých síl. Z dvoch rokov sa stali štyri, potom desať, potom dvadsať. Odchod do Puduččéri nakoniec znamenal definitívnu bodku za jeho politickou kariérou. Fotografia je z roku 1914, kedy začal v časopise *Árja* publikovať práce, ktoré založia jeho povest' povest' filozofa, jogína a spoločenského mysliteľa. V rokoch 1914-21 tak uzrú svetlo sveta diela *The Life Divine* (Život božský), *Syntéza jogy*, preklad a komentár k Iša upanišáde, *Eseje o Bhagavadgíte*, *Tajomstvo véd*, *Základy indickej kultúry*, *Cyklus ľudských dejín*, *Ideál ľudskej jednoty* a ďalšie.

Na stope nadvedomiu

Ešte vo väzení sa Šrí Aurobindo pokúša o fúziu duálnych aspektov Reality – osobného a neosobného, aktívneho a pasívneho – do jediného zážitku absolútneho *parabrahman*. Pojem mu nie je neznámy – intelektuálne ho rozobral už v roku 1905 v úvode k filozofii upanišád,¹⁰ no od intelektuálnej analýzy k duchovnej realizácii je dlhá cesta. Postupne si uvedomuje, že inštrumentálna výbava mentálneho vedomia nie je dostatočná, aby takýto zážitok umožnila. Kľúč k riešeniu mu opäť poskytol vnútorný hlas, a v tomto prípade bol Šrí Aurobindo presvedčený, že počuje hlas Svámí Vivékánandu. Hlas ho inštruoval

o špecifických procesoch vyšších typov a úrovni vedomia, a zvlášť o úrovni, ktorú Šrí Aurobindo neskôr nazve „intuitívna mentalita“, „čistá Intuícia“. Zhruba o dva-tri týždne, keď odovzdal všetky informácie, hlas zmlkol. Hoci Šrí Aurobindo nikdy definitívne nerozriešil otázku, či to skutočne bol Vivékánanda (informácie, ktoré mu hlas poskytol, sa nepodobali na nič, čo sa dočítal vo Vivékánandových knihách), v konečnom dôsledku to nebolo rozhodujúce. Informácie sa totiž dali v meditácii prakticky overiť. Šrí Aurobindo sa teda opatrne púšťa týmto smerom – pozorne skúmajúc terén pre prípad, že by to predsa len bola pasca – a na vlastnej skúsenosti sa presvedčí, že hlas neklamal. Podarí sa mu preraziť do sféry, ktorú nazve nadvedomím a ktorej cieľená aktivácia sa stane jedným z kľúčových prvkov jeho nového systému integrálnej jogy. O mnoho rokov neskôr, s neporovnateľne bohatšími skúsenosťami a znalosťami o nadvedomí, stále potvrdzuje, že informácie, ktoré vo väzení dostal, boli „pravdivé a správne do posledného detailu“. Kedy presne prelomil Šrí Aurobindo bariéru



10 Sri Aurobindo: The Philosophy of the Upanishads, zahrnuté v 18. zväzku súborného diela.

nadvedomia a dosiahol tretiu a štvrtú fundamentálnu realizáciu, nie je známe, no možno to aspoň zhruba ohraničiť: podľa jeho vlastných slov, vo väzení (t.j. do mája 1909) im „bol na stope“. A v liste z roku 1912 (už z Puduččeri) sa zmieňuje o „niekoľkohodinovom prebývaní v Parabrahman“ spôsobom, ktorý dáva tušiť, že to nemuselo byť prvýkrát.

Ak mu realizácia neosobného brahman poskytla možnosť individuálne vyriešiť problém utrpenia definitívnym únikom zo sveta do nirvány chápanej v budhistickej zmysle, zážitky vo väzení mu ukázali, že stav duchovnej slobody nie je nezlučiteľný s činnosťou vo svete. Životné údery a sklamania sa nedotýkajú tých, čo žijú a pracujú pevne ukotvení v Bohu. No objav nadvedomia mu otvoril nové možnosti: jeho inštrumentálna výbava dokáže viac, než len trpne znášať nedokonalosť sveta a aktivitou ho zmierňovať – dokáže svet radikálnym spôsobom zmeniť, transformovať. Pre integrálnu jogu je charakteristické, že neusiluje o únik zo sveta, ale o jeho premenu, že nebude jednorazový skokanský mostík pre nevratný skok do absolútna, ale trvalý most medzi ľudským vedomím a nadvedomím.



Snímka z roku 1915, no podpis na nej je z neskoršieho obdobia. Forma "Śrī Aurobindo" sa definitívne ustálila až po roku 1926. Dovedy sa Śrī Aurobindo podpisoval ako Aurobindo Ghóš, a o jeho neformálnom vzťahu so žiakmi svedčí aj fakt, že tí v rozhovoroch medzi sebou často vystačili s iniciálami: "A čo na to A.G.?"

Mapa vedomia a nadvedomia

Komplexnosť a náročnosť radikálnej transformácie vedomia naznačíme na niekoľkých diagramoch. Súhrnná „pásmová“ mapa vedomia v zmysle integrálnej jogy na obrázku č. 1 vznikla rozšírením pásmového diagramu Dr. A.S. Dalala¹¹ a vymedzuje bežné, bdelé ľudské vedomie voči trom ďalším sféram „vedomia“ v širšom zmysle slova: voči podvedomiu, vnútornému vedomiu a nadvedomiu. Každá sféra sa skladá z viacerých úrovní, resp. vrstiev (napríklad sféra podvedomia sa ďalej delí na vrstvu podvedomia a vrstvu nevedomia).

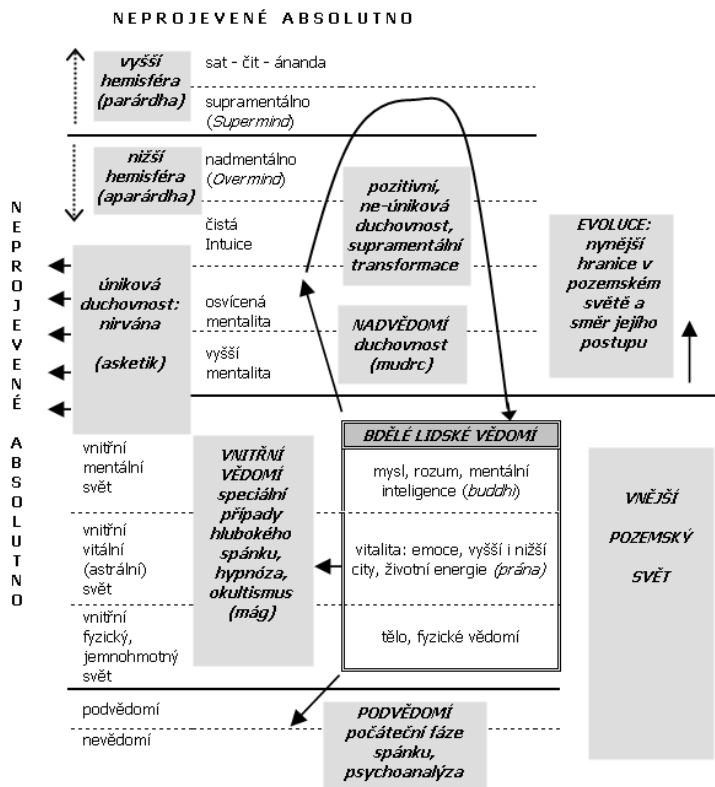


Diagram č. 1 - Vrstvy vedomia

Zjednodušené znázornenie univerzálnych úrovní bytia a vedomia:

11 Our Many Selves: Practical Yogic Psychology. Compiled by Dr. A.S. Dalal (Sri Aurobindo Ashram Publication Department 2003)

Krivka supramentálnej transformácie: Po prvotnom prielome do nadvedomia cestou „mudra“ (štvrtá fundamentálna realizácia integrálnej jogy), nasleduje stúpanie a prielom do vyššej hemisféry, parádha - do supramentálneho vedomia. Zostupná časť krivky od supramentálna ku bdelému vedomiu reprezentuje jeho radikálnu premenu, supramentálnu transformáciu. Diagram žiadnym spôsobom nezachytáva prvé tri fundamentálne realizácie integrálnej jogy.

Úniková, asketická duchovnosť: Rozhodnutie neakceptovať žiadnu formu prejavenej existencie, ani v oblasti nadvedomia, a horizontálnym pohybom sa z niektorej úrovne pohrúžiť do „neprejavenej absolútna“, tad brahman, teda nirvána v budhistickom zmysle slova.

Evolúcia: Proces, ktorým do pozemského sveta postupne vstupujú stále vyššie úrovne vedomia a bytia, a prispôsobujú či tvoria si v ňom nové prostriedky sebayjadrenia. Tak ako sa v mŕtvom svete hmoty v istom bode vývoja objavil život, a na istom stupni rozvoja živých foriem zasa ľudská myseľ a inteligencia, tak sa v budúcnosti objaví nová, vyššia forma vedomia a bytia. Úsilie o prelomenie bariéry nadvedomia teda nerieši len individuálny problém nevedomosti a utrpenia, ale je aj súčasťou globálneho evolučného pohybu Prírody.

Bdelé ľudské vedomie je na obrázku reprezentované dvojitém obdĺžnikom a má tri zložky: rozumovú (mentálnu), citovú a dynamickú (vitálnu) a telesnú (fyzickú). Klasická psychológia označuje všetko ostatné – všetky potenciálne vedomé obsahy a mechanizmy, ktoré si bežne v bdelom stave neuvedomujeme – súhrnným pojmom podvedomie, prípadne nevedomie, a má tendenciu považovať ho za zhruba jednoliaty celok, z vývojového hľadiska primitívnejší a menej organizovaný než naše bdelé vedomie. Integrálna joga upozorňuje, že dosiaľ používané metódy psychologického výskumu viedli k tomu, že zvlášť Freudova psychoanalýza skúmala len jednu špecifickú vrstvu – vrstvu „podvedomia“ v zmysle diagramu č. 1, a aj tu sa sústredila iba na úzku podskupinu vitálnych podvedomých mechanizmov a procesov. Zovšeobecňovať závery takého výskumu a snažiť sa nimi vysvetliť celý duševný a duchovný svet človeka by bolo chybou, i keď vcelku pochopiteľnou, najmä v počiatkových fázach výskumu ľudskej psychiky. Menej reduktívny prístup predstavuje Jungova psychológia. Komparatívne state porovnávajúce psychologickú teóriu integrálnej jogy s Freudovou psychoanalýzou a Jungovou psychológiou obsahujú napríklad knihy Dr. Indra Sena¹² a Dr. A.S. Dalala.¹³

Ako príklad, že by bolo chybou považovať všetko podprahové voči bdelému vedomiu za vývojovo primitívnejšie a menej organizované, spomeňme hypnózu:

12 Indra Sen: Integral Psychology (SAICE 1998)

13 A.S. Dalal: Psychology, Mental Health and Yoga (Sri Aurobindo Ashram Press 2001)

skúmaná osoba dokáže na príkaz hypnotizéra veci, ktoré v bdelom stave nedokáže, napríklad neutralizovať bolesť alebo spomenúť si na určitý hlboko zasunutý zážitok. Sama spomienka mohla byť zasunutá v podvedomí, no zaradiť tam i obdivuhodnú schopnosť vypátrať ju by bolo nesprávne – veď dokáže niečo, čo naše bdelé vedomie nedokáže, a prejavuje tým vyššiu úroveň organizovanosti a vyspelosti, nie nižšiu. Pre takéto schopnosti sme plne oprávnení postulovať pojem „vnútorného“ alebo „podprahového“ vedomia, ktoré je kvalitatívne iné, organizovanejšie a vyspelejšie než „podvedomie“, ba dokonca svojimi schopnosťami – ak sa ich podarí aktivovať – predčí aj naše bdelé vedomie.

Integrálna joga vníma toto vnútorné vedomie ako formáciu na zhruba rovnakej kvalitatívnej úrovni s bdelým vedomím, a obe delí na rovnaké vrstvy, resp. princípy: fyzický, vitálny a mentálny. Naše bdelé vedomie je povrchovým spletencom týchto troch princíпов, ktoré v podmienkach hmotného sveta fungujú akoby „so zviazanými rukami“. V hĺbke vnútorného vedomia nie sú vystavené paralyzujúcemu vplyvu „hrubej hmoty“, vďaka čomu dokážu podať mimoriadne výkony – či už v rámci hypnózy, alebo pod hlavičkou „paranormálnych javov“: telepatia, telekinéza a podobne. Používajúc tradičnejšie názvoslovie klasickej jogy: ak je vonkajší svet „hrubohmotný“, potom vnútorný fyzický svet predstavuje „jemnohmotnú“ úroveň a vnútorný vitálny svet zodpovedá „astrálnemu“ svetu okultných systémov.

Ak do podvedomia preniká psychoanalytik, do vnútorného vedomia okultista a mág, potom do nadvedomia preniká mudrc: jeho nosným princípom je poznanie duchovnej Jednoty. Opierajúc sa voľne o Šrí Aurobindovo kľúčové filozofické dielo,¹⁴ pokúsime sa jednotlivé úrovne aspoň náznakom priblížiť:

Úroveň nadvedomia možno sumárne charakterizovať ako sériu sublimácií vedomia cez „vyššiu myseľ“, „osvietenú myseľ“ a Intuíciu k Nadmentálnu a vyššie; ide o sériu radikálnych premien, transmutácií vedomia, ktorej vrcholom je Supramentálno, Božské poznanie, *gnósis*.

Úroveň nadvedomia však nie sú iba dokonalejšími metódami poznania a lepšie organizovanými kognitívnymi schopnosťami, ide o samostatné sféry bytia s vlastným typom energie a substancie.

14 Sri Aurobindo: *The Life Divine* (zväzok 21-22 súborného diela); hlavným zdrojom je kapitola XXVI druhej knihy, *The Ascent Towards Supermind*.

Keď do nás v procese transformácie plnou silou zostúpia potencie niektorej vrstvy nadvedomia, neovplyvní to len našu myšlienkovú a poznávaciu sféru, ovplyvní to aj samu substanciu nášho bytia – všetky naše stavy a aktivity sú obklopené a preniknuté novou silou; otvára sa nám možnosť pretvoriť ich, transmutovať.

Prvým a rozhodujúcim krokom ľudskej inteligencie je prekonanie bariéry, ktorá ju delí od sveta „vyššej mysle“.

Ak prirovnáme ľudský intelekt k blikotavej sviečke v tme nevedomosti, čo horkoťažko osvetlí predmety v bezprostrednej blízkosti, no i tak skreslí ich podobu

a zdeformuje súvislosti, potom „vyššia myseľ“ je plným denným svetlom. Slnko zatiaľ nevidíme – oslepujúca supramentálna Pravda je ešte ďaleko, skrytá za mrakmi. No i tak nám záplava denného svetla odhaľuje svet v jeho celistvosti a jednote: podstatou „vyššej mysle“ je unitárne, celistvé vnímanie bytia, hoci jej aktivita je stále reprezentovaná istou formou vyššieho (duchovného) Myslenia – prináša nám duchom prežiarené, no charakterom stále konceptuálne poznanie.

O stupeň vyššie stojí „osvietená myseľ“: už nie doména vyššej Myšlienky, ale intenzívnej duchovnej žiary. Ak sme vyššiu myseľ prirovnali k pokojnému rozptýlenému svetlu podmračeného dňa, „osvietená mentalita“ obohatí scénu o oslepujúce blesky inšpirácie – do šíreho, tichého a nenáhliveho sveta duchovnej Myšlienky sa náhle vrúti ohnivý zápal a vrúcny elán duchovnej realizácie, „*enthousiasmos*“. Primárnym prostriedkom osvietenej mysle nie je Myšlienka, ale Vízia; myšlienka je tu vedľajším produktom stvárnajúcim víziu. Ak vyššia myseľ predstavuje naplnenie mudrca-mysliteľa, potom osvietená myseľ je naplnením mudrca-vizionára a osvieteného mystika.



Čistá Intuícia je ešte bližšie prapôvodnému poznaniu absolútnou identitou: je viac než Myšlienkou, viac než víziou, ktorá odhaľuje Pravdu z diaľky – je to priamy a bezprostredný dotyk, intímne objatie Reality. Pokračujúc v našej metafore, oslepujúce lúče a blesky Intuície sú tak početné, mohutné a navzájom pospletané, že ich môžeme označiť – použivúc sanskritský básnický obraz – za oceán „nehybných bleskov“.

Nadmentálno k tomuto intenzívnemu vzpínaniu sa nahor ku zdroju zvrchovaného Svetla pridáva horizontálnu expanziu: je princípom kozmického vedomia a globálneho poznania, mohutnosťou všezahrňujúcej vesmírnej totality Ducha. A napriek tomu nie je konečnou stanicou: v oslepujúcej vesmírnej hre duchovných lúčov a princípov, v ich úchvatnej kozmickej symfónii akoby sa strácal fakt, že každý princíp a lúč, hoci v harmónii s inými, predsa len stojí sám, vydedený z prapôvodnej jednoty. Tu je prvotný zárodok nedokonalosti a nevedomosti nižších svetov: izolované účinkovanie univerzálnych princípov – Poznania, Sily, Blaha, Kráasy a ďalších – v umenšených a ohraničených podmienkach nižších úrovní prináša možnosť vzájomných kolízií, keď Sila stojí proti Kráase, Poznanie proti Blahu, čo nakoniec vrcholí v extrémnej fragmentácii nášho ľudského sveta a v chaotickom boji „všetkých proti všetkým“.

Popísať supramentálno pojмами ľudského intelektu je takmer nemožné. Z filozofického hľadiska možno dospieť k domnienke o jeho existencii zhruba nasledovne: ak na základe duchovných tradícií a zážitkov prijmeme predpoklad o existencii absolútnej a transcendentnej Reality, ktorú nemožno ničím vymedziť ani ohraničiť, potom táto Realita v sebe obsahuje nekonečné možnosti vonkajšieho prejavu a vývoja. Keď sa však konkrétny vonkajší prejav uskutoční, napríklad vznikom viditeľného vesmíru, z nespočetných variánt vývoja v priestore a čase sa „k slovu“ dostane len jedna. Možno teda vysloviť hypotézu o existencii „čohosi“, čo tento výber a následný vývoj v priestore a čase riadi. To by sa dalo považovať za „mentálnu definíciu“ supramentálna: je procesu vývoja nadradené a má ho plne pod kontrolou (z čoho pramení jeho neobmedzený transformačný potenciál), všetky vymedzenia a obmedzenia sú jeho dielom, pričom ono samo nimi nie je dotknuté (je teda v istom zmysle „dokonalé“), no zároveň je nástrojom absolútna pre uskutočnenie a riadenie procesov vonkajšieho prejavu v nižšej hemisfére, *aparárdha*, a teda patrí k inštrumentálnym úrovniam „vedomia“, presnejšie nadvedomia.

Sny ako brána do vnútorného vedomia

Kvôli praktickému zdokonaľovaniu sa však z výšin teórie vráťme späť na zem, k dvojitému obdĺžniku s názvom „bdelé ľudské vedomie“ na diagrame č. 1. Vedomým úsilím prekonať jeho bariéru ktorýmkoľvek smerom nie je ľahké, a preto nezahadzujme možnosť, ktorú nám bez námahy ponúka príroda: každú noc ju prekračujeme v spánku, a naše sny sú symbolickým prepisom našich „potuliek“ po podvedomí a vnútornom vedomí. Poctivé zaznamenávanie si snového materiálu je preto dôležitým nástrojom sebazpoznania. Významné pre zapamätanie si snov je zobudiť sa bez vonkajšieho „šoku“, akým je napríklad budík, zvlášť keď ho musíme rukou vypnúť: prudký fyzický pohyb tesne po prebudení spravidla odoženie sny „do nenávratna“. Ak sa nám podarí tieto úskalia prekonať, pár slovami si v duchu zopakujeme posledný sen aspoň trikrát – tým ho vryjeme do bdelej pamäti. Potom sa pokúsme rozpamätať na „sen pred snom“: vytrvalým úsilím tak môžeme zachytiť početnú sériu snov, pretože náš spánok je s výnimkou niekoľkokomínútového intervalu nepretržitou sekvenciou rôznych typov snov.

Pri zaspávaní sa najprv prepadáme nadol do podvedomia, a pri zobúdzaní sa rovnakou cestou vraciame späť. Keďže sny okrem posledného zväčša zabúdame, tie, čo si pamätáme, spravidla zažívame tesne pred prebudením v oblasti „plytkého“ podvedomia, nie príliš vzdialeného od bdélého „povrchu“. Bývajú poznačené vývojom primitívnosťou a neorganizovanosťou podvedomia: nesúrodé, plné rozporov a zdanlivých nelogičností, nesúvislé. Mnohé z nich sú prchavými štruktúrami vystavanými na našich každodenných zážitkoch, no i tie sa vynárajú zret'azené zdanlivo náhodne, a navyše oboťkané pavučinou fantázie. Iné sny v oblasti podvedomia sa týkajú vzdialenejšej minulosti, presnejšie jej vybraných úsekov a osôb, a budujú okolo nich podobne prchavé a nesúrodé štruktúry. Ďalšie sú akoby hrou čistej fantázie bez akéhokoľvek vzťahu k realite, ale psychoanalýza – prvý pokus nahliadnuť do našich snov s istým vedeckým porozumením – odhaľuje i tu systém skrytých symbolov a významov, symbolické odkazy na veci v našom vnútri, ktoré musí bdelé vedomie zvládnuť a spracovať.

Podvedomie však nie je jediným zdrojom našich snov. V hlbších fázach spánku občas prenikneme do vnútorného vedomia a pokračujeme tam v snívaní, hoci si tieto sny zriedka pamätáme: pri prebúdzaní ich zväčša prekryjú a vytesnia sny „plytkého“ podvedomia. Vytrvalým rozpletaním a rozpamätávaním sa na „sen pred snom“ niekedy zachytíme sny úplne iného typu, než chaotické výtvyry podvedomia: podivuhodne živé a intenzívne, no pritom súvislé; často v nich rozlúskneme problémy, ktoré sme nevedeli vyriešiť v bdelom stave; prinášajú nám predtuchy a varovania, ktoré sa neskôr vyplnia v reálnom živote. Takéto sny

sú aktivitou vnútorného vedomia. Trpezlivá práca s nimi nám nielen prezradí veľa o našej povahe, ale v konečnom dôsledku nás pripraví aj na prekonanie bariéry vnútorného vedomia priamo z bdelého stavu.

Kam sa podel svätec?

„Pásmový“ diagram č. 1 symbolicky naznačuje smerovanie psychoanalytika nadol do podvedomia, horizontálny vstup okultistu a mága do vnútorného vedomia za „paranormálnymi“ schopnosťami, a strmý výstup mudrca do nadvedomia za duchovnou múdrosťou. Ale čo svätec? Kam sa vybrať, keď hľadáme Lásku? Pokračujúc v našej „priestorovej“ metafore môžeme odpovedať: do hĺbky. Do hĺbky, ktorá znamená čosi iné, než „dolu“ do podvedomia, pretože náš duševný svet je mnohorozmerný. Ideu hĺbky vyjadruje kruhový diagram č. 2, prevzatý z rovnakého zdroja ako diagram č. 1. Tento kruhový diagram treba vnímať ako studňu nášho srdca: v jej hĺbke je ukrytá „psychická bytosť“, *čaitja puruša* integrálnej jogy, zasypaná kamením a nečistotou našej povrchovej egoistickej existencie, takže jej vplyv sa len pomaly a ťažko prediera na povrch. Psychická bytosť je nesmrteľná a vedomá si svojej večnej kontinuity v čase. Bežne je však „studňa“ tak zaplnená nečistotou, že vnímame len jej „vrchné podlažie“ – vonkajšiu mentalitu, vitalitu a fyzickú úroveň. Len vo výnimočných prípadoch (napríklad, ak si v pamäti udržíme sen z vnútorného vedomia) dostaneme sa do kontaktu s hornými časťami prvého „podpovrchového“ podlažia – vnútornej vitality, mentality a fyzickej úrovne. I tie najvznešenejšie a najušľachtilejšie city, ktoré bežne zažívame, bývajú preto len zmesou mentálnych ideálov a vitálnych energií, iba zďiaľky a nepriamo ovplyvnených psychickou bytosťou. Trvá celé roky, kým poctivou prácou na sebe a nesebeckou službou duchovnému ideálu túto vnútornú studňu vyčistíme a zažijeme skutočne „psychickú“ Lásku a Dobro, ktoré charakterizujú svätca v plnom zmysle slova. Kým ľudská láska podlieha výkyvom, sklamaniam a neraz sa mení na nenávisť – neklamný znak prevahy vitálnych energií a vírov, ktoré ľudia omylom označujú slovom „láska“ – skutočná, „psychická“ Láska je kvalitou a substanciou úplne iná: pokojná, no najmä nezištná a nesebecká – nepožaduje ústretovú odozvu, ani od nej žiadnym podstatným spôsobom nezávisí. Rozvíjať „psychickú“ Lásku však neznamená naivitu a ochotu dať sa donekonečna využívať: psychická bytosť má vlastnú intuíciu a dokáže rozoznať dobré od zlého aj správne od nesprávneho; nepotrebuje a neusiluje sa získať „osvedčenie“ o svojej добрote a nezištnosti od iných.

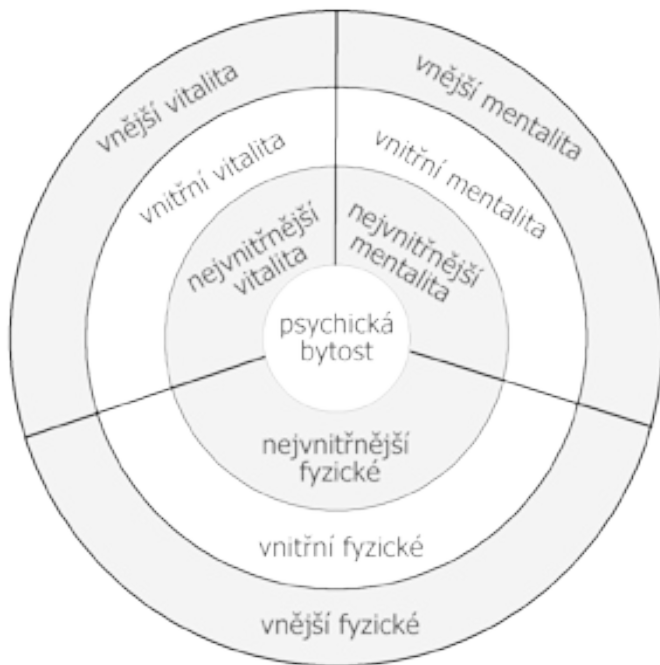


Diagram č. 2: Kruhovú mapu vedomia

Zjednodušené znázornenie hlavných individualizovaných úrovní ľudského bytia a vedomia.

Bdelé ľudské vedomie predstavuje prvý prstenec: vonkajšia mentalita, vitalita a fyzická úroveň. Tento prstenec zodpovedá zdvojenému obdĺžniku z pásmového diagram. Na rozdiel od neho ale zvonka po všetkých stranách tohto prstenca leží fyzický svet.

Vnútorne vedomie: druhý, vnútorný prstenec reprezentuje individualizované vnútorné vedomie: vnútornú mentalitu, vitalitu a fyzickú úroveň. (Pásmový diagram č. 1 nerozlišuje medzi individualizovaným a univerzálnym vnútorným vedomím.)

Najvnútornejšie vedomie: tretí prstenec tesne prilieha k psychickej bytosti v jadre našej individualizovanej existencie a predstavuje tie mentálne, vitálne a jemnomotné elementy, ktoré pod vplyvom psychickej bytosti prešli psychicou transformáciou a fúziou - splynuli s ňou. Podieľajú sa na nesmrteľnosti psychickej bytosti a stali sa zložkou purušu, pravého bytia, ľudskej duše (v protiklade s dvoma predchádzajúcimi prstencami, ktoré sú súčasťou prírody, prkriti, a po smrti jedinca sa obvykle rozpadajú).

Psychická premena je jednou z troch kľúčových transformácií integrálnej jogy: vyčistiť studňu od egoistickej nečistoty a oslobodiť psychickú bytosť, aby mohla vyplávať na povrch a nahradiť ego v role dominantného princípu, ktorý priamo a bezprostredne riadi náš život. Zbaviť sa egoizmu, najmä jeho temnej a agresívnej zložky, je na duchovnej ceste veľmi dôležité: oblasti vnútorného vedomia totiž obývajú nielen pozitívne, ale aj negatívne energie, konštruktívne i deštruktívne mechanizmy, a tie sa nás snažia ovládnuť cez naše ego: brnkajú na strunu našich tajných túžob a prianí, povzbudzujú našu pýchu (napríklad pod hlavičkou „oprávnenej hrdosti na dosiahnuté výsledky“) a snažia sa nás vylákať do neznámych končín vnútorných svetov, spravidla do zradných zákutí vitálneho (astrálneho) sveta. Neomylná „psychická“ intuícia a čistota „duchovného dieťaťa“ je najlepšou ochranou proti týmto pokušeniam, ktoré sprevádzajú každé duchovné snaženie.

Ego však dokáže spôsobiť katastrofu i v kontakte s pozitívnymi energiami: u niektorých adeptov predčasne „pukne“ bariéra nadvedomia a do neprečisteného egoistického vedomia sa vrútia ich obrovské energie a netušené schopnosti. Intenzívny vír, ktorý vznikne po primiešaní egoizmu a ďalších ľudských slabostí do zostupujúcich energií nadvedomia je mimoriadne tvrdou skúškou: môže dôjsť ku strate duševnej rovnováhy, k nafúknutiu ega – k megalománii, či inej duševnej poruche. Popri „psychickosti“ a nesebeckosti musí byť preto adept integrálnej jogy vyzbrojený aj mimoriadnou vyrovnanosťou a duševnou odolnosťou, ktorou neotrasú ani nepredvídané udalosti. A pochopiteľne, chýbať nesmie ani kritický odstup, zvlášť pri hodnotení vlastného pokroku a zážitkov.

Ego na žiadnom diagrame nevidíme – nie je totiž samostatnou a fundamentálnou realitou nášho bytia. Predstavuje len istú konvenciu vnímania, rozlišovací mechanizmus mysle, ktorým si centralizujeme jednak vnímanie vlastných duševných procesov a javov a jednak vnímanie vonkajšieho sveta vymedzením zmyslových kontaktov vo vzťahu k sebe.

Z hľadiska obsahu je ego pragmatickou a premenlivou štruktúrou – pociťujeme v sebe istú trvalejšiu formáciu mentálnych, vitálnych a fyzických prvkov s vedomím kontinuity a odlišnosti od iných častí bytosti, a kým žijeme spútani bežnou mentalitou, chybne považujeme túto formáciu za svoje pravé 'ja', hoci je iba účelovou povrchovou individualizáciou nášho bytia v premenlivom toku času. Ego má teda zložku vitálnu, mentálnu a fyzickú. Jeho psychologická dominancia znamená chybnú identifikáciu s povrchovými zložkami osobnosti, neznalosť

nášho pravého, vyššieho 'Ja' (angl. Self) a zároveň neznalosť našej psychickej bytosti, *čaitja puruša*, našej pravej individuality.

A ako oba diagramy – kruhový a pásmový – spolu súvisia? Na to musíme nahradiť zdvojený obdĺžnik bdelého vedomia na pásmovom diagrame kompletnou studňou z kruhového diagramu. Vznikne trojrozmerný útvar, v ktorom smer „do hĺbky“ za psychickú bytosťou bude iný, než smer „dolu“ do podvedomia. Symbolická cesta „okultistu“ a „mága“ do vnútorného vedomia potom prebieha tak, že sa najprv z povrchového bdelého vedomia stiahne na „prvé hĺbkové“ podlažie studne do niektorej zložky individualizovaného vnútorného vedomia (napríklad vitálnej, resp. astrálnej). Ak potom na tejto úrovni horizontálne „prerazí“ stenu studne smerom von, vstúpi do univerzálneho astrálneho sveta, ktorý je rovnako reálny a „objektívny“, ako svet fyzický.

Hra kombinácií

Prehľad psychológie integrálnej jogy by nebol úplný bez načrtnutia vzájomných kombinácií, do ktorých vstupujú mentálny, vitálny a fyzický princíp, a to nielen na úrovni bdelého vedomia, ale aj v oblasti vnútorného vedomia a podvedomia.¹⁵ Prehľad vybraných kombinácií uvádza tabuľkový diagram č. 3 zostavený podľa Šrí Aurobindových listov o joge.¹⁶

15 Mentálny, vitálny a fyzický princíp v rudimentárnej podobe účinkujú aj v oblasti podvedomia, hoci pásmový diagram č. 1 túto skutočnosť nezachytáva. Klasická psychoanalýza sa napríklad sústreďuje na podvedomú vitalitu.

16 Sri Aurobindo: Letters on Yoga I (28. zväzok súborného diela), druhá časť (Part II. The parts of the being and the planes of consciousness), strany 168-212.

		Vedľajší princíp		
		Mentalita	Vitalita	Fyzično
D o m i n a n t i t n ý p r i n c í p	M e n t a l i t a	čistá myseľ (angl. <i>thinking Mind</i>): rozum, intelekt, inteligencia, buddhi, schopnosť abstraktného racionálneho myslenia. Bez prímеси iných princípov dokáže objektívne a s odstupom skúmať aj vnútorné vitálne a citové reakcie, impulzy, túžby, atď., akoby to boli veci vonkajšieho sveta.	vitálna myseľ (angl. <i>vital Mind</i>): Prostredník medzi "čistou myslou" a "centrálnou vitalitou": dáva mentálnu formu túžbam, citom, emóciám, vášňam, ambíciám, dominantným tendenciám a tvorivým impulzom vitality, a do istej miery ich podriaďuje mentálnej inteligencii. Jej úlohou nie je myslieť, usudzovať, zvažovať a hodnotiť veci (to je úlohou čistej mysle, buddhi), ale plánovať, snívať a predstavovať si, čo by sa dalo uskutočniť. U činorodých osobností býva dominujúcim prvkom povahy. Jedným z jej prejavov je denné snenie.	fyzičná myseľ (angl. <i>physical Mind</i>): spravidla sa zaoberá iba vecami hmotného sveta; pri svojom uvažovaní vychádza výlučne zo zmyslových dát a objektívne pozorovateľných faktov. S fyzikálnymi skutočnosťami a zákonitosťami dokáže pracovať veľmi efektívne, no kým ju neosvieti duchovný zážitok, je skeptická voči všetkému, čo zmysly a hmotný svet presahuje.
	V i t a l i t a	Mentalizovaná vitalita (angl. <i>mental Vital</i>): prevodník, ktorý mentálnou formou (myšlienkou, slovné, vizuálnou predstavou...) vyjadri vitálne túžby, city, emócie a impulzy bez toho, aby ich podriadil mentálnej inteligencii. Emocionálna vitalita (angl. <i>emotional Vital</i>): vyššie ľudské city: radosť, šťastie, láska, no i [duševné] trápenie, bolesť a nenávisť.	centrálna vitalita (angl. <i>central Vital</i>): mocnejšie, trvalejšie a ďalekosiahlejšie vitálne túžby, vášne, energie a reakcie: ambicióznosť, pýcha, túžba po moci, dominantnosť, slávybažnosť, vzájomná príťažlivosť voči iným, no i pocity odporu, hnevu a strachu. Zahŕňa tiež energie tvorenia, budovania, dobývania, ako aj vzájomnú výmenu energií s inými i so svetom pre uskutočnenie rozsiahlejších tvorivých zámerov, vlastnej expanzie atď.	fyzičná vitalita (angl. <i>physical Vital</i>): každodenné drobné a krátkodobé túžby a reakcie zmyslovo a zmyselne orientovaného človeka: túžba po jedle, sexualita, drobné vrtochy a mánie, mánomyseľnosť, škriepnosť, túžba po chvále a ocenení, atď.

	<p>Fyzikálna</p> <p>Mentalizované fyzično (angl. <i>mental Physical</i>): prevodník zmyslových kontaktov s vonkajším svetom do mentálnej formy, napríklad priestorové videnie ako automatická syntéza dvoch plošných obrazov (pravého a ľavého oka). Jeho najnižšou formáciou je mechanická myseľ (angl. <i>mechanical Mind</i>), ktorej úlohou je uchovávať a opakovať zaznamenané podnety a asociácie.</p>	<p>vitalizované fyzično (angl. <i>vital Physical</i>): nervové reakcie a vitálne reflexné odpovede na podnety vonkajšieho sveta. Je hybnou silou väčšiny našich bežných činností (zvlášť návykových, pri ktorých platí, že zvyk je „železná košeľa“) a spolu s nižšími oblasťami vitálnej úrovne sa zúčastňuje na citových a vitálnych reakciách ako sexuálna túžba, žiarlivosť, hnev, násilné sklony. Vo svojich najnižších vrstvách je nositeľom fyzickej bolesti a chorôb.</p>	<p>materiálne fyzično (angl. <i>material Physical</i>) alebo hrubohmotná zložka (angl. <i>gross material part</i>): aj táto zložka má svoje vedomie: zahalené a zatemnené rudimentárne vedomie telesných orgánov, žliaz, tkanív a buniek...</p>
--	---	--	--

Diagram č. 3 - Hlavné kombinácie troch princípov bežného vedomia

Koľkokrát vám za posledný týždeň „uviazla“ v hlave nejaká hlúpa pesnička alebo melódia, a nevedeli ste sa jej zbaviť? Mali ste tú česť s formáciou menom „mechanická myseľ“ (angl. *mechanical Mind*), ktorá vzniká kombináciou mentálneho a fyzického princípu: prítomnosť mentality zaručuje, že vie narábať s myšlienkami, obrazmi, slovami a melódiami, no silný vplyv fyzického princípu pôsobuje, že jediné, čo vie, je mechanicky a do zbláznenia ich opakovať.

Tento príklad zároveň dokumentuje istú nedokonalosť tabuľkového zobrazenia: hoci je kombinácia mentálneho a fyzického princípu uvedená v dvoch samostatných poličkách („fyzická myseľ“ a „mentalizované fyzické“ – podľa toho, ktorý princíp prevažuje), v skutočnosti ide o takmer súvislú oblasť s premenlivým pomerom oboch zložiek. Podobne sú aj ostatné dvojzložkové kombinácie pomerne súvislými oblasťami, pričom tabuľka uvádza iba vybrané príklady štruktúr a funkcií, a nie vyčerpávajúci súpis.

Každé poličko tabuľky reprezentuje naraz tri úrovne danej formácie a aktivity: vedomú, podvedomú a podprahovú (podprahová prislúcha vnútornému vedomiu). Aktivity a funkcie v hornej časti tabuľky majú spravidla výraznú vedomú zložku, smerom nadol a doprava stúpa vplyv podvedomia: v prípade „mentalizovaného fyzického“ si napríklad uvedomujeme iba výsledok – priestorový obraz – pričom proces, ktorým vzniká (syntéza obrazov z pravého a ľavého oka), nášmu bdelému vedomiu úplne uniká.

Ak sa vám zdá, že toto všetko nejako súvisí s čakrami, máte pravdu. No vzájomné prepojenie nie je „jedna k jednej“. Naše bytie a vedomie sa spojitie premietajú do zvislej osi prechádzajúcej chrbticou, a sedem klasických čakier predstavuje iba hlavné centrá. A tak, hoci sa niektoré formácie z tabuľky premietajú priamo do nich (napríklad „centrálne vitalita“ do *manipúra* čakry a „emocionálna vitalita“ do *anáhata* čakry, nášho „duchovného srdca“), iné sa premietajú medzi ne: napríklad „mentalizovaná vitalita“ do spojitého pásu medzi srdcovou a hrdelnou čakrou. Podrobný popis jednotlivých úrovní, kombinácií a ich mapovanie na čakry klasickej jogy možno nájsť v Šrí Aurobindových Listoch o joge.¹⁷

Hoci „mysliteľsky“ založení ľudia majú tendenciu premietajú svoje vedomie do oblasti tzv. „tretieho oka“, *ádžňa* čakry, pre väčšinu ostatných ľudí je psychologickým stredom ich existencie „duchovné srdce“, *anáhata* čakra. Keďže je sídlom vyšších ľudských citov, mohlo by sa zdať, že je hlavným centrom „čistej“ vitality. No nie je to tak. Vitalitu v prirodzenom stave reprezentujú skôr

17 Sri Aurobindo: Letters on Yoga I (28. zväzok súborného diela), druhá časť (Part II. The parts of the being and the planes of consciousness), strany 229-247.

nezušľachtené „prírodné“ životné energie – napríklad túžba vládnuť a vlastniť – a jej typickým predstaviteľom je manipulácia čakra. Vyššie ľudské city vznikajú zušľachtením „prírodných“ vitálnych energií pod vplyvom mentálneho idealizmu a tiež nepriamym „presakovaním“ lúčov psychickej bytosti z hĺbky nášho srdca. Anáhata čakra je tak podvojným centrom: na úrovni vnútorného vedomia predstavuje bránu do vyššieho vitálneho (astrálneho) sveta, no ešte o úroveň hlbšie je skrytá naša psychická bytosť. Jej odhalenie a „oslobodenie“ je kľúčovým prvkom integrálnej jogy.

Ako cvičiť integrálnu jogu?

S trochou nadsádzky možno povedať, že integrálna joga sa nedá cvičiť, integrálna joga sa musí žiť. Inými slovami, v duchovnom vývoji viac zavážia životné hodnoty a postoje než techniky cvičenia, dýchania, meditácie a podobne. Techniky ovplyvnia rýchlosť nášho pokroku, no naše životné hodnoty určia, kam vlastne ideme. Ak sa technik jogy zmocníme v egoistickom duchu – napríklad, aby sme získali moc nad ľuďmi a mohli ich ovládať alebo sa nad nich vyvyšovať – v skutočnosti posilňujeme svoje ego a na duchovnej stupnici smerujeme nadol. Duchu integrálnej jogy je oveľa bližšia nesebecká služba neosobnému ideálu než takéto „pseudo-duchovné“ cvičenie.



Východiskovým bodom integrálnej jogy je preto nekompromisné duchovné volanie – neodbytný pocit, tušenie, presvedčenie, že existuje iná, vyššia realita a že preraziť do nej je to jediné, na čom v živote záleží – jediné, čo dá životu zmysel.

Druhým krokom je uvedomiť si iluzórnosť nášho bežného sebaobrazu, v ktorom sa vnímame ako samostatná, nezávislá a od ostatných izolovaná bytosť (ego): prinajmenej od objavu podvedomia v psychológii je zjavné, že bdelé vedomé „ja“ (ego) je púhou špičkou obrovského ľadovca podvedomých a podprahových energií, impulzov, tendencií a síl, ktoré nás ovládajú i proti našej vôli, a že individuálne ego je nástrojom pre ich zámery a presadenie sa vo svete. Naše pocity typu „ja som sa rozhodol“, „ja som vykonal“ sú teda prinajlepšom skreslené.

Adept integrálnej jogy akceptuje túto skutočnosť a cieľavedome sa snaží otvoriť čo najušľachtilejším duchovným energiám a stať sa ich verným služobníkom a nástrojom. U filozoficky založených táto snaha a otvorenie (angl. *aspiration, opening*) spravidla nadobúda formu karmajogy, nesebeckej služby duchovnému ideálu; u „náboženskejšie“ založených zasa formu aktívnej lásky a oddanosti, *bhakti*, osobnému Bohu.

Druhým kľúčovým prvkom je vytrvalé odmietanie (angl. *rejection*) všetkých nižších, egoistických a negatívnych impulzov a energií. Zvlášť dôležité je odhaliť ich, keď prichádzajú pod pláštikom duchovného ideálu. Pýcha a nadradenosť, panovačnosť a agresivnosť, žiarlivosť, nenávisť a podobne – v bežných ľudských vzťahoch ich relatívne ľahko rozoznáme, no je až zarážajúce, aké úspešné sú pod pláštikom „duchovnosti“: pýcha, nadradenosť a agresivnosť vo vzťahu k iným vyznaniam, filozofiám či duchovným skupinám; panovačnosť, žiarlivosť, škriepnosť a boj o moc zasa vo vnútri skupiny, vierovyznania či filozofickej školy. A to všetko, samozrejme, pod hlavičkou vznešeného boja za presadenie toho „najsprávnejšieho“ riešenia, názoru či prístupu.

Tretím fundamentom je odovzdanie sa (angl. *surrender*) do rúk vyššej Reality: či už neosobnej vyššej Sile, Láске a Poznaniu, alebo zvolenej osobnej forme Božského. Ide o praktické uznanie skutočnosti, že duchovný pokrok nedosahujeme vlastnými silami. Naše odhodlanie, pevná vôľa, intelektuálne schopnosti, citová výbava – to všetko sú v istom zmysle prvky inštrumentálneho aparátu ega a zostanú nimi, i keď sa vydáme na duchovnú cestu. Ako nástroje nášho duchovného snaženia reprezentujú síce skôr pozitívnu, „slnecnú“ stránku ega (zvlášť v porovnaní s jeho vyslovene negatívnymi aspektmi ako žiarlivosť,

panovačnosť a sebecko), no i tak sa stále pohybujeme v jeho uzavretom kruhu. Pravá duchovnosť znamená prelomenie bariéry ega, rozbitie jeho štruktúry a únik z nej, alebo jej nahradenie štruktúrou inou, štruktúrou psychickej bytosti. Pokúšať sa prelomiť bariéru ega vehementným úsilím ega samého pripomína príbeh baróna Prášila, keď sa ocitol v močiari a nemal sa čoho zachytiť. Vidiac, že mu nič iné nezostáva, oboma rukami sa uchopil za vlasy a prudkým trhnutím zo všetkých síl sa z močiara vyslobodil...

Odobnosť však neznamená pasívnu rezignáciu, ale aktívnu spoluprácu. Naša snaha a úsilie sú akoby otvorením brány vyšším silám a pozvaním, aby do nás vstúpili a pretvorili nás.

Pragmatická inteligencia sa takému poňatiu vzpiera, no keď sa vydáme v ústrety psychickej bytosti do hĺbín nášho srdca, vlastnými zážitkami sa presvedčíme, že je oprávnené. Pre psychickú bytosť je trojica postojov „*aspiration—rejection—surrender*“ úplne prirodzená a samozrejmá. Jej rýdza intuícia „duchovného dieťaťa“ neomylné vycíti prítomnosť ega a presne vie, kedy a voči čomu sa otvoriť, a ktoré energie a sily odmietnuť. Zároveň spontánne cíti existenciu vyššej Reality, z ktorej je

odvodená, a s dôverou dieťaťa sa jej dáva k dispozícii pre jej vyššie zámery. Trojica „*aspiration—rejection—surrender*“ je hodnotovým základom, bez ktorého ťažko pochopíme kľúčové diela integrálnej jogy ako Život božský, Syntézu jogy či Listy o joge. Iba na pevnom hodnotovom základe tohto typu sa dá bezpečne experimentovať s technikami cvičenia, dýchania, koncentrácie a meditácie, či pokúšať sa o prienik do vnútorného vedomia a astrálneho sveta. A čím dlhšie po tejto ceste kráčame, tým viac sa naša pôvodná predstava o sebe ako nezávislej a izolovanej bytosti rozplýva, tým intenzívnejšie vnímame účinkovanie vyšších síl a energií v nás, a tým viac sa náš duchovný pokrok zrýchľuje. Integrálna joga je teda pre tých, ktorí majú odvahu vykročiť do



neznáma a opustiť tradičné nazeranie na seba, na svet i na zmysel života. Je náročná, tak ako život sám, pretože ho prekonáva a zároveň naplňuje nielen vo vzdialených výšinách Ducha, ale aj tu, na Zemi.

Tento materiál bol zostavený podľa Šrí Aurobindových diel a v spolupráci so Šrí Aurobindovým ášramom v Puduččéri. Napriek tomu treba upozorniť, že zvlášť diagramy vedomia a ich interpretácia predstavujú len zjednodušenú „prvú aproximáciu“ princípov integrálny jogy pre účely úvodného oboznámenia. Nie sú definitívnym a oficiálnym stanoviskom ášramu - žiadne ani neexistuje, pretože jedinou autoritou sú originálne diela Šrí Aurobinda a Matky v celej ich šírke a komplexnosti. Ako pri každom pokuse o zjednodušenú prezentáciu, zodpovednosť za prípadné nepresnosti leží na pleciach konkrétneho zostavovateľa a prekladateľa. Materiál predkladáme čitateľom v nádeji, že ich podnieti k ďalšiemu samostatnému skúmaniu na ich vlastnej ceste, a prípadným záujemcom o integrálnu jogu uľahčí štúdium originálnych diel - v žiadnom prípade však nemôže toto štúdium nahradiť.

Anglický originál Šrí Aurobindovho súborného diela je voľne dostupný cez oficiálnu stránku Šrí Aurobindovho ášramu:

<http://www.sriurobindoashram.org/sriurobindo/writings.php>.

Slovenské preklady vybraných textov a pasáží možno nájsť na doméne

<http://aurobindo.sk>.
