

# A fegyelem célja

Swami Niranjanananda Saraswati

Yoga magazin, 2005. november-december

A fegyelem a legkevésbé megértett szó a világon. A fegyelem célja egyszerűen az, hogy képesek legyünk az elme kifejeződéseinek irányítására. Tudjuk, hogyan működik az elme. Tudjuk, hogy könnyedén szétszórt lesz, és hogy a szeretem és nemszeretem dolgoktól függ, hogy erőteljes elképzelései, érzelmei, meggyőződései és hitei vannak. Tudjuk, hogy a gunáktól függ – szattva, radzsasz, tamasz -, és amikor csak a saját viselkedése hat rá, akkor nagyon szélsőesen, mindenfajta érthetőség nélkül működik.

A fegyelem szerepe az elme kondicionálása, hogy az a pozitivitással és kreativitással kapcsolódjon. Normálisan vágyódhatunk arra, hogy pozitívvá és kreatívvá váljunk, de mentális állapotunk nem teszi ezt lehetővé. Túlságosan sok elterelés van; folyamatos az önmagunkkal folytatott küzdelem. Önmagunk fegyelmezése a belső, békés természetünk bátorításának és támogatásának választását jelenti, nem pedig a mohó, kapzsi, vágyódó természetet, amelyet szokásosan az interakcióink során alkalmazunk. A fegyelem definiálható az elme megfigyelésének és lecsendesítésének képességeként. Azonban kezdetben, hogy érzékenyebbé váljunk mentális viselkedésünk észlelésére és az elme természetének megismerésére, olyan szabályokat kell követnünk, amelyek kívülről kényszerítenek bennünket. Miért? Azért, mert kezdetben ezek a szabályok hoznak létre segítő környezetet személyiségünkben.

A mauna az ásram élet egyik rendszeres szabálya. A mounának nagyon egyszerű jelentése van – csend – de először nagyon nehéz gyakorolni. Amíg az elme nem végzi a maunát, amíg folyamatos fecsegés van, mi magunk is fecsegésre vagyunk kényszerítve. Ám, amint az elme ellazulttá és csendessé válik, a mauna természetes, spontán és könnyű lesz, és az elme nyughatatlan természetét a saját békés központunkból kezdjük figyelni. Ez példa arra, hogyan segíthet egy külső, kényszerített feltétel az ön-észlelés és megértés fejlesztésében, hogy boldoguljunk az elmével.

Hogy hogyan szokunk rá egy ilyen

diszciplínára, és hogy segít vagy gátol bennünket, és meddig juthatunk azon az úton, rajtunk múlik. De a fegyelem célja az, hogy felismerjük az elme természetét, magatartását és viselkedését. Az elmétől függni a viselkedés normális állapota, de amikor mi vagyunk képesek irányítani az elmét a vágyaink és a választásaink szerint, az már a fegyelem, és az vezet a jóga szubtilisebb fegyelmei felé.

Az életünk során az elme igényei szerint teszünk, a szeretem és nem szeretem, a bölcsesség vagy tudatlanság, érettség vagy éretlenség szerint. Azonban, akik képesek kontrollálni és irányítani az elmét, azt mondják, hogy a fegyelem fontos a belső béke és a megelégedettség megteremtéséhez, és a kreativitás és bölcsesség kifejezéséhez.

Ebből a perspektívából a fegyelem egyszerűen az elme irányítását jelenti. Patandzsali Jóga Szútráiban az első szútra az Atha jógah anusászanam, ami azt jelenti „Most a jóga szubtilis fegyelmei”. Ez a szútra megadja az irányt, amelyben a jóga halad, hogy elnyerjük a képességet az elme megfigyelésére és irányítására bölcsességgel, tudással és megértéssel. Végül a fegyelem az összehangolt érzelmek és attitűdök kifejeződésévé válik egy kiegyensúlyozott személyiségben.

Hogy megteremtjük ezt az állapotot, az életmód és a mentális viselkedésmód szabályozásával kell kezdenünk. Meg kell értenünk, mi megfelelő és mi nem megfelelő fejlődésünk és növekedésünk számára és a környezetünknek, amelyben élünk. Azután fejleszthetjük személyiségünk kifejeződéseit, interakcióinkat és viselkedésünket.

## *Mi a különbség a hétköznapi vágyak és a spirituális vágyak között?*

A vágyak azok vágyak. Mindkét fajta a beteljesülés iránti szükségletből ered. Ha nincs jelen a kielégülés igénye, nem lesz vágy sem. A vágyak csak a kielégülés igényét jelzik az egyén életében. Az más kérdés, hogy figyelmünk anyagi előnyökre

vagy spirituális előnyökre irányul, ám a vágyak adják a motivációt a cselekvésekhez, avagy karmákhoz. A megfelelő vágy ötvöztetve a cselekvéssel, elvezet a beteljesüléshez. A kérdés az, hogyan vezessük és irányítsuk a vágyakat, és ez az igazi gyakorlás.

A jógában a vágyakat nem követjük vakon, inkább a személyiség fejlesztésére használjuk. A hétköznapi életben az emberek vakon keresik a megelégedettség élményét azáltal, hogy minden vágyukat kielégítik, függetlenül, bármennyire is jelentéktelenek azok. A spirituális életben haladva megtanuljuk uralni természetünk azon aspektusát, amely a beteljesülés után vágyódik minden lehetséges eszközzel.

A mesterek azt mondják, hogy a spirituális fejlődés mérésének egyik módja, hogy a vágyak fogynak. A vágyak nem fogynak el teljesen, de szorításuk a személyiségen, amelyek érzelmi, érzékszervi és intellektuális beteljesülés felé kényszerítenek, enyhül. A vágyakban való elmerülés szüli a vonzás és a taszítás érzését, és a birtokvágyat és az elutasítást. A vonzás és taszítás kettőssége, amely a vágyak következtében keletkezik, a faktor, amely zavart és konfliktust kelt a fontossági sorrendünkben. Tehát szilárdtá válni a spirituális életben nem a vágyak túllépésének kérdését jelenti, inkább az a tudás fontos, hogyan irányítsuk a vágyat, mert ez vezet a személyes fejlődéshez. Valójában nem szükséges aggódnni a személyes vágyak és törekvések miatt. Elegendő egy cél, egy fókusz és a haladás az úton. Maradj hű a célhoz.

Ez olyan, mint egy utazás az egyik városból a másikba. Az úton sokszor megállhatunk enni, vagy egy baleset miatt vagy, hogy gyönyörködjünk a tájban. Megállhatunk, ahányszor csak akarunk, de a törekvés mindig az, hogy elérjük a célállomást. Hasonlóan, ha egyszer meghatározad a törekvéseidet és az életed irányát, tartsd mindig a fejedben a célt. Haladj a célod beteljesítése felé, és ugyanakkor kezelj minden vágyat, amint és amikor felbukkannak, meghatározva hasznosságukat saját beteljesülésed és az életedben való fejlődésed szerint.

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

[www.satyananda.hu](http://www.satyananda.hu) | [www.yogamag.net](http://www.yogamag.net) | [www.yogavision.net](http://www.yogavision.net) | [www.rikhiapeeth.net](http://www.rikhiapeeth.net)