

# A jóga mérhetetlen népszerűsége mögötti titok

Swami Satsangi Saraswati

Nem lehet szó nélkül elmenni amellett, hogy a jógát teljes és tökéletes tudománynak tekintik, amely behatolt az élet minden területére, legyen az a divat vagy irodaházak, a sport világa, az orvos társadalom, a katonaság vagy a rendőrség, oktatási intézmények és az átlagember otthona. Valójában a jóga még az élet olyan kemény, kihívó területein is, mint a Siachen gleccser és a Thar sivatag hasznosnak bizonyult. A csecsemőktől kezdve a tinédzserekig, a felnőtől az idősekig, férfiak, nők és gyerekek, egészségesek és betegek, gazdagok és híresek vagy szegények és jelentéktelenek, minden nemzet, faj és vallás tárt karokkal fogadta otthonába a jógát. Ma a jóga világszerte egy igény és az is marad.

Mi a titok a jóga óriási népszerűsége mögött? Miért van a jóga tudományának ilyen hatalmas univerzális vonzereje? Van egy egyszerű magyarázat, amelyet egy egyszerű mondatban is meg lehet fogalmazni. Azért, mert a jóganak meg van az a képessége és lehetősége, hogy törődjön az emberiség sokrétű szükségleteivel. Az ember

személyiségének sok rétege van, ennek következtében szükségletei változatosak. Egyáltalán nem boldog attól, hogy csak ücsörög és nem tesz semmit.

Ugyanakkor racionális és intellektuális is, tehát kifaragja maga körül a logika és az érvelés világát, és minden, amit elfogad, annak egyeznie kell ezekkel a szabványokkal. Más szavakkal élve, előbb meg kell őt győzni, ha nem, akkor visszautasítja az elképzelést, még akkor is, ha az az igazság.

Ezzel teljesen ellentétes módon rendkívül érzelmes is. Viselkedése és válaszai folyamatosan erős érzelmek által vezéreltek, annyira hevesek, hogy ha nincsenek megfelelően irányítva vagy felhasználva, akkor romboláshoz és szerencsétlenséghez is vezethetnek. Az érzelmi kitörések, ahogyan mindannyian tudjuk idegösszeomlásban, öngyilkosságban, gyilkosságban és komoly betegségekben, mint a szívroham, is végződhetnek.

Az embernek van egy pszichikus di-

menziója is. Van egy titokzatos, ismeretlen oldala, amelynek nincs tudatában, amely álmokon, gondolatokon és ideákon keresztül fedi fel magát.

És veleszületetten spirituális természetű is, amely hitének, bizalmának és meggyőződésének tetteiben látható. Végül is egy ateista sincs híján a hitnek és meggyőződésnek. Lehetséges, hogy nem hisz Istenben, de biztosan van hite önmagában és saját létezésében.

A jóga foglalkozik mindezen szükségletekkel. A jóga a testtel kezdődik, és nem ér véget addig, amíg el nem érte tudatosságunk mélységeit. A karma jóga a dinamikus természetnek való, a bhakti jóga az érzelmi szükségletekre jó, a rádza jóga a pszichikus potenciált gondozza és a gjána jóga - az önvalókeresésének jógája - kielégíti az intellektust. Mindezen jógák együttesen megfelelőek spirituális keresésünkben, mivel megtaláljuk bennük az egyszerű választ a komplikált kérdésekre, amelyek időről időre megjelennek az elménkben létezésünk igazságáról.

**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)