

Karma jóga a mindennapokban

Swami Niranjanananda Saraswati

Yoga magazin, 2002 szeptember.

A jógát eddig mindig olyan gyakorlat-sorozatnak tekintettük, amelyet a hétköznapi társadalmi élettől távol, iskolai környezetben, vagy elvonulás során, „spirituális lények” társaságában kell gyakorolni. Úgy gondoltuk, hogy ha ezt vagy azt a jógatechnikát gyakoroljuk, akkor ezt vagy azt az eredményt fogjuk elérni. Amit ezzel valójában elértünk az az, hogy jóga a tudatos életet célzó mechanikus folyamattá vált.

Ettől a szemlélettől azonban el kell távolodnunk, és a jógát a természetes kifejeződésünk, létezésünk természetes részévé kell tennünk. A jóga csak ebben az esetben lesz alkalmas arra, hogy önmagunk megismeréséhez vezessen.

Ha a jógát mintegy technikát arra használjuk, hogy jól érezzük magunkat, nos, egy rövid ideig jól is fogjuk magunkat érezni. Ha a relaxációként alkalmazzuk, akkor egyértelműen elengedést, megnyugvást érünk el vele. Ha azért jógázunk, hogy kapcsolatba kerüljünk a saját bensőnkkel, akkor a jóga révén ez is lehetséges. De bármi is lesz a gyakorlatok hatása, az csak időleges, átmeneti állapot lehet. Amint újra szembesülnünk kell majd az élet realitásaival, a feszültségekkel és a frusztrációkkal, a jóga hatása vissza fog szorulni. Ezért kell megértenünk, hogy a jóga valódi megtapasztalása csak a karma jógán keresztül lehetséges. Akár hatha jógát, rádzsaa jógát, kundalini vagy kriya jógát gyakorolunk, mindegyiket kombinálni kell karma jógával annak érdekében, hogy a folyamat teljességét megtapasztalhassuk.

Néhányan úgy vélik, hogy a karma jógának nincs jelentősége az életükben, hogy az nem más, mint kemény munka. Mások úgy hiszik, hogy a karma jóga csak a gurunak vagy Istennek tett szolgálat vagy humanitárius tett. Egyesek pedig önzetlen, önérdek nélküli szolgálatnak, cselekvésnek tartják. Ám

egyik meghatározás sem írja le a karma jóga valódi szellemiségét, mivel a karma a személyiségünk és az életünk szerves része. A karmát legtöbbször cselekvésnek fordítják. Vagy oknak és hatásnak. Egyik definíció sem igaz. Azt kell megértenünk, hogy az egész élet karma, és ha kerüljük a karmát, akkor valójában nem létezünk.

A karma kifejeződése a természetben

A természet az elemeken keresztül fejezi ki a karmát. A tűz melege a tűz karmája. Az űr tágulása a világűr karmája. A szél mozgása a levegő karmája. A víz folyékonysága a víz karmája. A talaj földjének tömörsége a föld karmája. Vágyak, várakozások és gondolatok az értelem karmáját képezik. Az érzékek kifejeződései a test karmái. Valójában mi magunk egy egységes, homogén karma vagyunk. Az egész világ egy karma, a teremtés egésze egy homogén karma.

Meg kell értenünk, hogy a karma nem pusztán ok, nem csak hatás, és nem egyedül cselekvés. A karma mindenütt és mindenkor jelenlévő finom, hullámszerű mozgás, amely a teremtés minden dimenziójára kihat. A karma az a mozgás, amely a testben az érzékek útján fejeződik ki, az elménkben pedig a mentális kivetítések és tapasztalások révén. Ha ászanákat gyakorolunk, akkor a test karmáját változtatjuk meg. Ha pránájámát végzünk, akkor az agyunkban a vitalitás karmáját módosítjuk. Amikor pedig meditálunk, akkor a szellemünk és az értelmünk karmáját, annak finom rezdüléseit befolyásoljuk. Ez tehát a módja annak, hogy a karban tartunk a karmánkat (karmáinkat), amely hatással van ránk pozitívan vagy negatívan. A karma az élet élésének tudatossága. A karma tehát se nem kemény munka, se nem szolgálat, nem ok vagy okozat, hanem annak megértése, felis-

merése és gyakorlása, hogy hogyan lépünk magunkkal és a környezetünkkel interakcióba.

A Bhagavad Gita harmadik fejezetében Krisna úgy fogalmaz, hogy a világon az emberek soha nem értették meg a karma jóga lényegét. Mindezt 5 ezer évvel ezelőtt állította, és a mai napig igaznak látszik. A karma jóga ugyanis a mai napig magában foglalja az emberi természet megértésének szükségét, a teljes személyiség tudatossága fejlesztésének szükségességét. A karma jóga egy vég nélküli folyamat, amely életünk fejlődését kíséri a mindennapi léttől a kifinomult tudatosságon át a spiritualitásig.

A tudatosság megteremtése

A karma jógának öt összetevője van. Az első a tudatosság. A tudatossá válás a testtel kezdődik, az ászának gyakorlásával. A gyakorlás előrehaladásával a tudatosság az ászának elvégzésének és a fizikai mozgásnak a részévé válik. Ha meg kell mozdítanod egy ujjadat, akkor tudatában vagy az ujj mozgásának, az izmok összehúzódásának, az ízületek mozgásának. A fejlődő tudatosság szétbontja az ujjat csontokra, izmokra és idegekre. Az izmok és a csontok elkezdnek más-képp mozogni, az idegek és az ínszalagok másképpen húzódnak, és a tudatosság még tartósabb lesz, még finomabb. Amit korábban megfigyeltél, az egyetlen tapasztalat, később már a jelenség különböző összetevőit és változó formáit is látni fogod. Az ászana-gyakorlás célja a saját tested tudatos érzékelésének megtapasztalása, annak, hogy a test hogyan fejezi ki magát, hogyan nyilvánul meg átlagos helyzetekben. Az ászának során tanúsított, az általuk megtapasztalt, megélt tudatosság nyomán komfortot és stabilitást fog érezni.

Patanjali a Jóga Szútrákban úgy írja le az ászánákat, mint olyan pózokat, ame-

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.satyananda.hu | www.yogamag.net | www.yogavision.net | www.rikhiapeeth.net

lyekben kényelmesen és stabilan érezzük magunkat. Akik ezt az írást éppen olvassák, az elmúlt 20 percben ültek. Vajon stabilan és kényelmesen? Némelyikük igen, mások nem. És azok, akik ebben a pillanatban kényelmesnek és stabilnak tartják az ülésüket, a következő 10 percen már lehet, hogy ellenkezőleg fognak érezni. Ebben a pillanatban ugyanis nem vagyunk kapcsolatban a testünkkel. Ülünk, de nem vagyunk tudatában annak, hogy ülünk. Máskor sétálunk, de nem vagyunk tudatában testünk mozgulatainak. Az ászanák célja, hogy a kényelmhez és stabilitáshoz elvezessenek. Ez csak akkor fog elkövetkezni, ha tudatosan végezzük a mozgásunkat.

A reakciók megfigyelése

A karma jóga második összetevője mentális jellegű. Elménkkel meg kell figyelniünk a reakcióinkat és a belső viselkedésünket. Egyesek ezt mondják nekünk: „Nagyon szép vagy és nagyszerű, csodálatos személyiség!” Mások pedig ezt mondják: „Reménytelen vagy!” Ezek a mondatok az érzékenységre hatnak, és reakciókat váltanak ki belőlünk. Ezeket a reakciókat az előítéleteink, hitünk és az ideáink uralják. Egyszer feldobottnak, máskor letörtnek érezzük magunkat. A kedv változó. Egyetlen mondatnak is olyan hatása lehet, hogy megváltoztatja az ember hangulatát. Ezért a karma jóga második eleme a saját reakcióink folyamatos megfigyelése, a tudatosság kiterjesztése a testünkről az elménkre.

Patanjali a harmadik Jóga Szútrában így fogalmaz: „Ekkor a Látó saját természetében lakozik.” Ki ez a Látó, ez a megfigyelő? Mi a szerepe? Alapfokon a Látó szerepe, hogy megfigyelje, tudatosítsa az adott személyben a személy által más személyekre adott reakcióit, válaszait, a helyzetet és a körülményeket. A meditáció egyik célkitűzése ennek a Látó szerepnek a felkészítése, megélése önmagunkban. A meditáción keresztül megtapasztalni és megfigyelni a hangulatváltásainkat, a tudatosságot és az elménk működését. Amikor tudatában vagyunk annak, hogy a gondolataink kifejeződnek (manifesztálódnak), akkor képessé válunk arra, hogy rendszerezzük

és irányítsuk azokat. Így a meditáció a legfinomabb mentális, lelki, érzelmi folyamatok tudatosítása, a karma része.

A nem-függőség fejlesztése

A harmadik komponensn a nem-függőség kifejlesztése, azaz annak kialakítása, hogy ne ragaszkodjunk azokhoz a dolgokhoz, amelyek hatással vannak ránk. Hogyan lehet függetlennek maradni különböző helyzetekben és hatásoktól? Ennek eszköze annak az én-központú, az ego által képzett előítéleteknek a felszámolása, amely világban más személyeknek és más tárgyakkal egészen egyszerűen nincs helyük, ahol te magad vagy az életed központja és fókusza. Amikor képessé válsz ezen az én-központú ego vezérelte tudatosságon túllépni, akkor kezded kifejleszteni a nem-ragaszkodást, a helyzetektől, eseményektől és gondolatoktól való függetlenedést.

Az érzelmek kifejezésének uralása

A karma jóga negyedik összetevője az érzelmi blokkok feloldása. Az érzelmek világa nagyon bizonytalan. Az értelem útja világos, egyenes. A logika alkalmazásával az ember el tud jutni A-ból B-be, onnan C-be, majd D-be, folyamatosan úton tudunk lenni, egészen a végállomásig. A logika, vagy az értelem egy egyenes, horizontális vonalat ad, míg az érzelem határozta út merdek – legalább 45 fokban. Erre pedig nehéz felkapaszkodni, viszont könnyű lecsúszni róla. Nehéz dolog egy pozitív és boldog érzelmi önazonosságot létrehozni, viszont könnyű lezuhanni vagy lecsúszni a negatív érzelmekbe. Sohasem tanultuk azt, hogy hogyan gyűlöljünk, hogyan legyünk mérgesek, féltékenyek vagy éppen agresszívek. Ezek az érzések természetesen törnek elő belőlünk. Amikor megpróbálunk megtanítani valakit arra, hogy hogyan szeressen, hogyan legyen könyörületes és pozitív – nos ez nagyon nem jön magától. Szóval az érzelmek útja lejtős, többször visszacsúszunk rajta, felfelé haladnunk pedig nagy erőfeszítést igényel és hosszú utazást jelent.

Az érzelmek tudatos uralásának képessége tehát a negyedik összetevő.

Meg tudod őrizni a nyugalmaidat és a higgadságodat akár siker, akár kudarc ér? Ha meg, akkor egy igen kiegyensúlyozott személyiséggel rendelkezel. Mégis, amellet, hogy hinned és bíznod kell magadban, hinned és bíznod kell egy magasabb, kozmikus természetben, amely vezeti az életedet.


A legjobb példa a földművesé, aki elveti a magot és gondolja a növekedő ültetvényt abban a reményben, hogy majd egy nap az, amit ültetett meghozza a maga gyümölcsét. De ez minden, amit a földműves meg tud tenni. Ezen túlmenően csak az isteni gondviselésben és a megfelelő időjárásban bízhat. Az esőnek a kellő időben esnie kell. A napnak a kellő időben sütnie. Az emberi erőfeszítés egymaga nem elegendő. Mert ott van az isteni akarat érvényesülése. Ha a környezet nem megfelelő, a földműves minden munkája kárba vész, ha meg túl sok az égi áldás, az egész farmot elmoshatja a víz árja. Ezért aztán egy pontig bíznod és hinned kell magadban, azon a ponton túl azonban bíznod és hinned kell a kozmikus erőben. A két hit, a két bizalom, a két hagyatkozás között megfelelő egyensúlynak kell lennie. A bizalom és a hit ilyen hamóniája az érzelmek karma jógája.

A rögeszmék és mániák elengedése

A karma jóga ötödik eleme a személyes mániák, a rögeszmék elengedése. Ezt nevezzük lemondásnak. Ne a filozófiai vagy vallási értelemben vett lemondásra gondoljunk, hanem a rögeszmék meghaladására és a tőlük való megszabadulására. Abban a pillanatban, amikor képes leszel elengedni a rögeszméidet, abban a pillanatban kreatívvá, alkotóvá válsz. Mániáink, rögeszméink ugyanis nem engedik előjönni belőlünk az alkotót. A kreativitás nem csupán a művészi kifejezést takarja. A kreativitás az értelem és érzelmek teljes kibontakozása. Ez a fajta kreativitás akkor kaphat teret, ha képesek vagyunk a rögeszméinket és komplexusainkat elengedni. A következő lépcsőfok lesz aztán az önzetlen cselekvés, amely spontán és természetes. Ahhoz, hogy valami önzetlen legyen, az kell, hogy a cselekvésünkhöz ne kapcsolódjék vágy, ragaszkodás, semmiféle társítás. Ellenkező esetben mindany-

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.satyananda.hu | www.yogamag.net | www.yogavision.net | www.rikhiapeeth.net



nyian az első adandó alkalommal megpróbálnánk átváltoztatni a vizet borrá. És nem azért, mert ez bármiképpen is segítségünkre lenne, hanem csakis azért, mert az az egónkat növelné. Az önző természet rendszerint az uralkodó bennünk. Önzetlennek lenni az egyik legnehezebb kihívás számunkra az életben.

Egyszer az Isten bőkezűen meg akart jutalmazni egy szentet, aki sokat vezetett. Ám a szent semmi másra nem vágyott, csak arra, hogy egyszer az életben láthassa az Istent, és ezért visszautasított minden más jutalmat. Ezért aztán az Isten a szent árnyékának adta a béke, a prosperitás és az egészség ajándékát. A szent nem tudott az ajándékról, ám bármerre is járt azután, béke, gazdagság és egészség fogadta. Ez az önzetlen cselekedet.

Az önzetlen szolgálat, az önzetlen cselekvés a karma jóga végső összefonódása. Ha a karma jógát más jógákkal

akarod összevetni, akkor látod meg a karma jóga fontosságát. A hatha jógának karma jóga nélkül nincs értelme. Fontos, hogy tisztában légy azzal, hogy nem karmáról, hanem karma jógáról beszélünk. Amikor a jógához hozzátesszük hogy karma jóga, akkor arról a harmóniáról beszélünk, ami az élet minden megnyilvánulásában jelen van. A testünk, az értelmünk és az érzelmeink valamennyi kifejeződésében. Ez a karma jóga felfogás lényege: a tudatosság belsővé tétele, tudatosnak lenni, és megszabadítani magunkat a rögeszméktől és a negativitástól.

Természetesen valami kézzelfoghatóval és könnyen felidézhetővel kell kezdenünk. Ez nem más, mint a testünk, amelyet születésünktől a halálunkig hordozunk magunkkal. Ezért aztán a hatha jógában és a rádza jógában a karma jógával való szövetségben el tudjuk mélyíteni a tudatosságunkat. A bhakti jógában a karma jóga az érzelmek egyen-

súlyához vezet. Az intellektuális, a gjána jóga és a karma jóga együttese nagyobb tudáshoz, magasabb fokú érzékeléshez, megfigyelőképességhez és bölcsességhez segít bennünket. Hogyan megy, eszik, él, alszik egy tökéletes létező? Gondolkodj el rajta. Még a kriya jógához és a kundalini jógához is hozzá kell kapcsolni a karma jógát. A finom erők felébredésével, a szubtilis energiákkal, a fizikai központokkal kapcsolatos tapasztalatokat össze kell hangolni a negatív tendenciák elengedésével és azoknak a központoknak a húzóerejével.

Hogyan kezdhetünk hozzá a karma jóga megértéséhez és ahhoz, hogy az életünk részévé tegyük? Nem mással, mint a hozzáállásunk és a felfogásunk megváltoztatásával – a jóga rendszereiben és gyakorlatain keresztül.

Barcelona, Spanyolország,
2001. május

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.satyananda.hu | www.yogamag.net | www.yogavision.net | www.rikhiapeeth.net

