

# Irányelvek jóga tanároknak

Swami Niranjanananda Saraswati

## *Hogyan használhatjuk a jógát, hogy túléljünk a külvilágban?*

Mielőtt megpróbálnánk megérteni, hogyan alkalmazható a jóga üzleti szempontból, meg kell értenünk a korlátokat és helyzeteket, amivel a jóga manapság szembekerül, hogy különböző emberek hogyan használják ezt a szükségletet arra, hogy terjesszék a jógát a társadalomban, és hogy mi lehet a te szereped ebben. A jóga felkapott szóvá vált, különösen az utóbbi két vagy három évben, Indiában. Manapság az emberek ezrével járnak jóga órákra. De valójában nem is tudják, mi a jóga. Nem tudják, miért gyakorolnak egy bizonyos ászanát vagy pránájámát. Úgy tűnik, tisztán fizikai fejlődésük érdekében teszik ezt – nem a testi erő értelmében, hanem módszerként, hogy megküzdjenek a korlátokkal, amiket a társadalom kényszerített rájuk.

Kik ezek az emberek, akik jógát gyakorolnak? Ők a társadalom egy normál, vegyes csoportja – különböző szakmákból, hivatásokból, társadalmi helyzetből, gazdasági csoportokból, hagyományokból és vallásokból. Milyen az ő élethelyzetük? Két fronton küzdenek: fizikai és gazdasági. A fizikai alatt itt azokat a korlátokat kell érteni, amivel a társadalom korlátozza az emberi testet és a mozgást. Egy teljes nap alatt, egy átlagembernél mi az arány a mozgás és az egy helyben maradás között? Akár az autóban, az irodában egy széken, akár otthon, a nappaliban heverészve az időnk nagy részét egy helyben töltjük. Mozgással valójában minimális időt töltünk. Otthon, átmelegyünk egyik szobából a másikba, vagy esetleg van egy kert és teszünk talán tíz lépést, hogy virágot szedjünk vagy meglocsoljuk a növényeket, vagy talán reggel vagy este teszünk egy félórás sétát csak úgy, a magunk öröme. Akik

szükségét érzik, hogy többet mozogjanak, elmennek egy edzőterembe, megizzadnak egy kicsit, aztán hazamennek.

Ez az állapot nem megfelelő a fizikai testnek, mert a test egészsége a mozgástól és a szervek rendszeres tornáztatásától függ. A mozgásmennyiségünk százról körülbelül ötven százalékra csökkent. A nagyvárosokban könnyűvé vált az élet, és nem követel nagy fizikai erőfeszítést, hogy bármit is elérjünk. Ennek eredményeként, olyan feltételeket teremtünk a fizikai testben, ami egy idő után genetikai szintre kerül. A következő generációk gyengévé válnak, és ezért betegséget és kiegyensúlyozatlanságot tapasztalnak, ami további fizikai állapotromlást eredményez.

A második front, egy átlagember számára, az anyagiakért folytatott küzdelem. Ma a világ a pénz körül forog, és neked biztosítanod kell a szükségleteidnek és a család követelményeinek megfelelő jövedelmet. Ez a hajtás stresszhez, mentális és érzelmi kimerültséghez vezet.

Most ezek az emberek, nem a szellemi megvilágosodásért jönnek jógázni, hanem, hogy fizikai és mentális egészségükről gondoskodjanak. Nem törődnek a kreativitással, azzal, hogy a személyiségüket vagy az értékrendjüket megváltoztassák. Csupán egy fitt testet és egy kissé jobb tudatállapotot szeretnének. Ez minden. Mivel ők nem a jóga valódi célja miatt jönnek, nincs rá szükség, hogy jóga filozófiát hirdessünk nekik, és egy jóga tanárnak ezt fel kell ismernie. Enélkül a képesség nélkül nem vagy jóga tanár, nem számít, hány diplomát vagy oklevelet szereztél.

A jóga megnövekedett vonzereje következtében sok ember megélhetési forrásként tekint a jógára. Ez egy divat és

sok jóga tanár nem törődik vele, hogy helyesen tanítja-e a jógát; kizárólag az anyagi nyereséggel foglalkoznak. Ez egy veszélyes irányvonal. Idővel olyan helyzet áll majd elő, amikor az ilyesfajta jóga tanítás eredményei szemmel láthatóak lesznek és csökkenni fog a jóga iránti igény.

Ha hiteles jóga tanárrá akarsz válni, tiéd a felelősség, hogy a helyes megközelítést, megértést és gyakorlatot hozd el az embereknek. Napjainkban sok jóga tanár hajlítás-feszítés jógát tanít, nem pedig szthiram (állandó, stabil) és szukham (kényelmes) jógát. Különböző „márkanévű” bukkantak fel, úgy, mint power jóga, kinetikus jóga és így tovább, de ők nem értik a jóga rendszerét, a jóga tradícióról nem is beszélve. Tehát, ha te jóga tanárként akarsz dolgozni, az első számú kötelességed, hogy légy hiteles a jógához. Máskülönbent taníthatsz, de nem leszel a jóga igaz képviselője, olyan, aki érti a jógát. Jóga tanárként élő jógát kell gyakorolnod. Éld a napodat jógikus hozzáállással, légy önmagad tanúja, megfigyelője, a drasta.

Egy másik tényező, amit meg kell értenünk: a mai társadalomban egy szervezetnek van ereje, nem az egyénnek. Egy szervezet tud fejlődni, ha megvannak a megfelelő vezérelvei, céljai és feladatai. Tehát, ha társulni tudsz egy szervezethez, vagy létre tudsz hozni egyet, meg kell tenned. Ne álmodozz túlságosan, mert el fogsz veszni az elképzeléseidben és a fantáziáidban és elmulasztod a jelenben meglévő lehetőségeket. Ha jógi akarsz lenni, ne feledd a következőt: ne mulaszt el a jelenben meglévő lehetőségeket. Terveket készítenek, vágyunk rá, hogy sok dolgot tegyünk, de olyannyira elszállunk apró eredményeinktől vagy problémáinktól, hogy az eszköz válik céllá

## 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)

és az eszköz lesz a végállomás. Ha egy szervezet része vagy, vagy vezeted a sajátodat, adminisztrációs készségekkkel is rendelkezned kell.

A másik dolog, amire emlékezni kell: ne kötődj az elismeréshez, amit kapsz. Lehet, hogy azon tűnődsz, hogy mit tegyél majd, ha spirituális, megvilágosodott vagy emelkedett emberként tekintenek rád, miközben te csak egy jóga tanuló vagy. Ne feledd: az egód az, amivel azonosulsz ilyenkor. Ha valaki dicsér téged, elhiszed-e amit mond, vagy azt fogod gondolni: „Tudom, mi vagyok, nem a te véleményed fontos nekem, hanem a saját megértésem

önmagamról.” Ha azt gondolod magadról, hogy spirituálisan emelkedett vagy, de fellelkesülsz a dicsérettől vagy depressziós leszel a sértésektől, akkor hol az egyensúly, ami a gyakorlataid eredménye kellene, hogy legyen? Ezért el kell háritanod a helyzeteket, szavakat és gondolatokat, amik megzavarják tudatod békéjét.

A jóga tanároknak érteniük kell az anatómiához és élettanhoz és valamilyen szinten a pszichológiához. Tudniuk kell a pratjáháráról, dháranáról, dhjánáról. Meg kell, hogy legyen az a képességük, hogy különbséget tudjanak tenni, például egy ambíció és egy szamszkára

között -, hogy vissza tudjanak tekinteni egy eseménysorra, és le tudják vonni a következtetést. Tudással kell bírniuk a szvabhaváról vagy egyéni természetéről, a hatha jógáról, a rádza jógáról, a karma jógáról és a bhakti jógáról. Ennyi elég. Nem kell ismerned a krijá jogát és a kundalini jogát. A társadalmi igények kilencven százaléka kielégíthető az élettan, az anatómia, a pszichológia, a hatha jóga, a raja jóga, a karma jóga, dhjána jóga és a bhakti jóga ismeretével.

- Ganga Darshan,  
2005. május

#### **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)