

Sw. Satyananda

Karma jóga – část 1.

Karma jóga je jóga činnosti nebo práce. Jejím cílem je dosáhnout harmonie a sjednocení prostřednictvím jednání. Je to jogová cesta, která je otevřená pro všechny, protože my všichni musíme pracovat a vykonávat různé činnosti, ať už fyzické nebo duševní. Ve skutečnosti je karma jóga vhodná především pro moderní, na aktivitu orientovaný svět, a je ideální pro ty z nás, pro které je jednodušší dělat něco než nic, což je v podstatě pro všechny, protože není nikdo, kdo by mohl nedělat vůbec nic. To je v podstatě nemožné. Vždy musí existovat nějaká forma jednání, a to i v případě, kdy člověk spí, sní ve dne nebo se snaží nedělat nic. Pouze karma jógu jsme schopni provozovat dvacet-čtyřihodin denně s využitím našich činností jako prostředku k získání vyššího vědomí. Význam karma jógy je obvykle přehlížen nováčky jógy, a dokonce i lidmi, kteří praktikují jiné formy jógy, jako je radža jóga nebo hatha jóga, po mnoho let. Pravidelné cvičení jógových technik pro určitou dobu každý den přináší mnoho výhod. Přesto bychom měli zkusit cvičit jógu v průběhu celého dne. To je možné pouze díky karma józe. Ásany, pranayama, meditační techniky, atd. mohou přinést skvělé výsledky, zkušenosti a znalosti. Člověk však musí vztahovat tyto vnitřní zkušenosti, získané v průběhu těchto praktik, ke každodennímu životu. Tímto způsobem získáte mnohem více hmatatelných výsledků, budete-li techniky jógy cvičit každý den.

Karma jóga jako prostředek k meditaci

Karma jóga může vést k naprosto stejné zkušenosti jako další formy jógy. O tom nemůže být pochyb. Ale pro většinu lidí je to těžké ocenit, protože jiné techniky jógy, jako je radža jóga, se zdají být více "jogové". V myslích lidí existuje představa, že práce nemůže být jógou, a samozřejmě pouhá práce jógou ani není. Karma jóga znamená něco mnohem většího a hlubšího než práce. Znamená to nesobeckou, koncentrovanou činnost s plným uvědoměním. Karma jóga je důležitá technika pro růst a pokrok na duchovní cestě. Pomáhá přinášet mír a vyrovnanost do lidského života. Sama o sobě vede přímo k vyššímu uvědomění a

poznání bez ohledu na skutečný obsah práce, kterou člověk provádí. Pouze vnitřní zkušenost je důležitá, a to je něco, co nemůže být řečeno slovy. Swami Satyananda, stejně jako jeho guru Swami Sivananda, zdůrazňují důležitost karma jógy pro to, aby lidé dokázali prožít zkušenost meditace. Swami hlásá: "*Člověk by se měl soustředit na jeden úkol a ne dělat více věcí současně. Úplné pohroužení se do jakékoliv práce bude postupně trénovat mysl, aby zapoměla na svoji obvyklou těkavost a nestálost. Pokud se člověk ponoří do práce s neochvějnou horlivostí a pozorností, získá velkou pomoc v budoucích meditacích.*" Každý v ášramu praktikuje karma jógu v té či oné podobě, ať už v tiskárně, kanceláři, knihovně, kuchyni nebo kdekoli jinde; karma jóga je nedílnou a nepostradatelnou součástí života ášramu. Mottem karma jógy je: '*dát - dát - a zase dát*'. Nicméně převládající motto ve světě je zcela opačné, a to: '*brát - brát - a brát ještě více*'. Je to tento druhý postoj, který brání pokroku v duchovním životě a zkušenosti meditace. Všichni velcí duchovní učitelé v celé historii kázali, že je třeba snížit a nakonec odstranit veškerou činnost i myšlenky, které jsou motivovány osobním ziskem. Samozřejmě, že to vyžaduje čas a nelze to provést přes noc, ale je naprosto nezbytné, aby člověk eliminoval sílu ega, odstranil překážky nebo závoj, který brání v přílivu vyššího vědomí.

Koncentrace, vůle a psychické problémy

Většina lidí má mysl, která může být přirovnána k řece s velkým počtem vířivých protiproudů. Tyto proudy neustále dorážejí a střetávají se s hlavním proudem. Výsledkem je neustálé rušení, nepokoje, tření a ztráta energie. Pokud inženýři chtějí využít sílu řeky pro výrobu elektřiny, musí nasměrovat průtok vody do jednoho silného a jednotného proudu, s co nejmenším počtem vířivých proudů. Pak musí postavit a nainstalovat turbogenerátor, který přemění energii tekoucí řeky na energii elektrickou. To je přeměna energie. Stejně je to i s myslí. Za normálních okolností je rušena nekonečnými myšlenkovými proudy, které se neustále vzájemně proplétají. Kolísavá mysl postrádá jednotný výkon. Přesto lze tuto situaci změnit a mysl může nabýt na síle tím, že se nejprve napřímí nebo soustředí myšlenkové proudy tak, že plynou v jednom harmonickém toku, bez jakéhokoliv konfliktu. Mysl se musí soustředit, zkoncentrovat, až se stane dokonalým nástrojem zaměřeným na jediný myšlenkový tok. I to je role karma

jógy. Takto koncentrovaná a silná mysl toho může dosáhnout, protože přetváří osobní zkušenost života. Vede k věcem, které člověk neočekává, stejně jako je těžké pochopit, jak elektrická energie, která rozsvítí váš dům a pohání přístroje domácnosti, může pocházet z energie proudící vody. To je cílem karma jógy: usměrňovat své myšlenky a činnost tak, že mysl nám pomáhá, namísto aby nám bránila. Tím se mysl stane jednobodovou, dokonalým přijímačem a zrcadlem poznání a vyššího vědomí. Karma jóga, stejně jako jiné formy jógy, rozvíjí sílu vůle. Význam vůle osobnosti je často přehlížen. Jen málo lidí ve skutečnosti opravdu ví, co to vlastně je. Vůle osobnosti může být definována jako schopnost motivovat, mobilizovat a harmonizovat veškerou činnost člověka pro dosažení určitého cíle. V karma józe si člověk klade za cíl dělat svou práci a povinnosti s co největší pozorností a zaujetím, jak jen je to možné. Využitím vnitřních schopností a zkušeností se můžete pokusit dosáhnout maximální efektivity. Bhagavadgita popisuje karma jógu jako "účinné konání". Úplné pohlcení prací vede k vytváření velké vůle a spouštění síly mysli. Celek mysl-tělo se stává integrovaným a vysoce citlivým, a v tomto stavu může člověk začít prociťovat meditaci. Právě během práce a dalších činností můžete rozpoznat své psychické problémy. Pomocí karma jógy jsou rozpoznány a následně i rozpuštěny. To je důvod, proč Svámí Satyananda říká: "Práce by se měla stát zdrojem štěstí, člověk v ní nalezne odrazový můstek k duchovnímu osvětlení - samádhi. Karma jóga uvolní připoutání člověka k důsledkům činů z minulých životů - samskary." Karma jóga je prostředkem k vyčištění mysli od všech fóbí, problémů, strachů a dalších rušivých faktorů. Během karma jógy musí člověk čelit mnoha typům pocitů a prožitků, ať už dobrých nebo špatných. Z těchto zkušeností se můžete dozvědět mnoho o sobě, o svých omylech a komplexech. A nikdo z nás se nemůže vyhnout práci, tak proč to zkoušet. Z naší nejvnitřnější podstaty jsme nuceni k neustálé činnosti, a tak můžeme klidně přijmout tuto situaci a konat. Současně bychom měli využívat naše aktivní konání i jako metodu očisty mysli a postupu k vyššímu vědomí. Ne jen pracuj, ale pracuj s pozorností a získej mnohem více ze své činnosti. To je cílem karma jógy. Karma jóga je metoda nebo způsob, jak ovládnout potenciál své mysli. Každý z nás má přístup k této neuvěřitelné síle a poznání, ale většina lidí se k ní nikdy ani nepřiblíží. Karma

jóga je metoda, jak ji uvolnit a využít. Není potřeba nic vyvíjet; potenciál je už zde, čekající na objevení a použití.

Hřiště světa

Svět karmy jógy, činností, myšlenek, situací a okolností je naším hřištěm. Je to místo, kde člověk může najít sám sebe. Je to dílna, kde se může nástroj ‚mysl-tělo‘ nabrousit a stát se vnímavým k přílivu vyššího vědomí a poznání. Je to právě vnější svět, kde můžeme zkusit zda je nutné ‚psycho-fyzickou čepel‘ ostřit. Pokud je tupá, což je obvyklý případ, pak může být každodenními zkušenostmi opět zostřena tak, aby prořízla závoj nevědomosti. Je to svět kolem nás, který lze použít jako prostředek k ladění a broušení komplexu ‚mysl-tělo‘. Mnoho lidí odchází do klidných míst, aby našli klid. Neuvědomují si, že si nesou zdroj svého neštěstí v sobě. Někteří lidé tráví roky a roky v izolaci, a přesto se jim často nepodaří najít klid, který tak zoufale hledají. Důvod je jednoduchý - je většinou velice obtížné najít své psychické problémy, když nejste v žádné interakci s ostatními lidmi. Problémy přetrvávají v mysli a působí jako bloky, avšak jako nerozpoznané bloky. Většina lidí musí interagovat s ostatními, mají-li čelit svým psychickým problémům a odstranit je. Jeden muž strávil pět let jako poustevník v Himalájích, se záměrem prožít zkušenost osvícení. Nikdy nenašel, co hledal, a nakonec byl nucen vrátit se do společnosti. Přiznal, že i když mu to něco přineslo, získal by pravděpodobně mnohem více, kdyby zůstal ve společnosti a zabýval se karma jógou a dalšími druhy jógy. Mnoho lidí se často dopouští stejné chyby. Chcete-li pokročit na jógové cestě, není nutné stát se poustevníkem a odejít do horské jeskyně. Pokud tak učiníte, můžete pocítit chuť klidu a míru, ale asi to nebude mít dostatečnou hloubku k dosažení spontánní meditace. Bude to pravděpodobně jen velmi povrchní pocit štěstí. Vaše psychické bloky zůstanou ve vaší mysli a budou i nadále bránit hlubší meditaci. Nejspíš budete nuceni opustit svou samotu, abyste mohli odstranit své problémy. A nejen to, ale vaše touhy a bažení po všemožných objektech jako jsou chutné jídlo apod., na které jste dříve ani dvakrát moc nepomýšleli, vás budou vtahovat zpět do společnosti. Tyto objekty, jako je chutné jídlo a podobně, které jste považovali za samozřejmé, obklopí vaši mysl a vaše myšlenky budou zcela pohlceny ve vzpomínkách minulých požitků. Neříkáme, že lidé ztrácejí čas, když pobývají

osamoceni v horách, nebo na jiném klidném místě, mnozí tímto způsobem změnili celý svůj život. Ale lidé, kteří získávají významné zkušenosti za těchto okolností, jsou osoby, které již dříve odstranily většinu svých problémů ve společnosti. Člověk, který má poměrně klidnou mysl, pravděpodobně udělá velký pokrok a získá díky samotě skvělé zkušenosti. Ale většina lidí bude jen zbytečně ztrácet čas. Je v první řadě nutné vyčistit mysl ve společnosti prováděním jógy, včetně karma jógy. Je to právě v centru rušného města či obce, nebo při zapojení do rušivých pracovních situacích, kdy se musíte potýkat s nejtěživějšími problémy. V opačném případě je obtížné se s nimi konfrontovat, natož je zkoušet odstranit. Člověk, který žije v chráněném prostředí, si není pravděpodobně vědom svých problémů, protože nikdy nepocítí nepohodlí z toho, že musí čelit nepříjemným situacím. Je proto nutné, aby se zapojil do života a provozoval karma jógu. Na první pohled by se mohlo zdát, že se náš ášram nachází na velmi nepřívětivém místě. Je umístěn mezi železniční tratí a prašnou cestou. Zdá se být chycen mezi "d'áblem a hlubokým mořem". Po celý den je silnice velmi rušná, protože je to hlavní cesta k řece Ganze. Po této cestě se vozí mrtví k řece ke kremaci. To se provádí v hlučném průvodu za doprovodu fanfár, bubnů, trumpet a dalších nástrojů. Kolem ášramu je nepřetržitý hluk a návštěvníci to často komentují a říkají, že umístění je nevhodné. Mají představu ášramu uprostřed lesa, s tisíci pávy a dalšími pestrébarevnými zpěvnými ptáky a tekoucí křišťálově čistou vodou, se stády jelenů a snad i se samotným Šivou meditujícím pod stromem. Jejich představy vezmou za své, když poprvé uvidí náš ášram. Ale je více než jisté, že umístění je zcela uspokojivé, protože ášram nemá sloužit jako útočiště. Není místem k úniku ze světa. Pokud někdo chce uniknout z tohoto velkého špatného světa, pak náš ášram není správná volba. Je to to poslední místo, kam za tímto účelem jít. Je příliš hlučný, protože si zachovává své vztahy s činnostmi vnějšího světa. Ášram je však ve skutečnosti umístěn na naprosto ideálním místě, protože pokud člověk může dělat své jógové praktiky v ášramu, pak je může dělat téměř kdekoliv. Je to místo, kde se člověk naučí vyrovnat se se sebou samým a kde se člověk jasně rozpozná a nakonec eliminuje své vnitřní problémy. Je to to pravé místo, kde praktikovat karma jógu. Nelze tady přežívat v ospalém stavu klidu a snad se i nechat unést představou, že meditujete. Je stejný jako běžný uspěchaný svět - místo, kde se stýkáte s ostatními lidmi a můžete

objevit své psychické bloky. Abychom to shrnuli: světu se není třeba vyhýbat. Naopak, je to místo, které lze využít k odstranění svých chyb a nedostatků. Existuje mnoho lidí, kteří považují duchovní život, včetně jógy, za jakoby odtržený od každodenních činností a od běžného života vůbec. To je ale hluboká chyba. Člověk musí pracovat a zároveň práci transformovat na karma jógu. To je cesta k duchovní zkušenosti. Práce vykonávána způsobem, při kterém cítíte vnitřní ticho a mír, patří mezi nejintenzivnější činnosti bez ohledu na obtížnost vaší momentální situace. V této fázi je pak člověk připraven odejít do hor, i když toho ve skutečnosti není potřeba. Takto má stále k dispozici pocit klidu ve všech situacích a může tedy žít ve stavu skutečné meditace. To je jasně stanoveno v Astravakra gitě: "Osvícený se nevyhýbá davu, ani nevyhledává les. Za všech podmínek, na kterémkoli místě, zůstává naprosto vyvážený." (18: 100). Takto bude člověk praktikovat karma jógu v nejhlubším slova smyslu, nepřetržitě.

Základy karma jógy

Cesta karma jógy přijímá hmotný svět kolem nás. Uznává, že musíme fungovat v tomto světě, ale jejím cílem je využít objekty, myšlenky a činnosti, které poutají každého jedince, konstruktivním způsobem, aby nakonec zpřetrhal všechna pouta, osvobodil se z otroctví připoutanosti a dosáhl svobody a poznání. To se provádí postupně každodenním jednáním, s vysokou bdělostí a upřímnou snahou. Cílem je plně se osvobodit; spočinout v harmonii se svým vědomím. Přesto se člověk nemůže osvobodit bez znalostí tohoto světa, konfrontací s ním, využitím všech prostředků, které nabízí. To vše nakonec vede k překonání vlastního omezení a podmíněnosti. To je cílem a účelem karma jógy. Motýl, když se uvolní z kukly, není schopný okamžitě létat. V první řadě musí projít traumatickým stavem a uvolnit se z obalu, který kolem sebe vytvořila housenka. Ale nakonec se z kůže housenky zbaví a je schopen odletět do blaženosti svobody. Stejně je tomu i u každé lidské bytosti. Každý člověk musí nejprve plně prožít a pochopit svět dříve než je schopen jej překonat a poznat duchovní blaženost a svobodu. Základní příkázání karma jógy je prosté, nicméně velmi hluboké: nebýt vázán na své činy a jejich následky. Práce se pak stává hrou, přestává být prací. Práce je obecně vykonávána s nějakou motivací, s očekáváním výsledků nebo odměny, zatímco hra je prováděna/hrána pro ni samotnou.

Z připoutání k výsledkům, nikoli z samotné práce, se stáváme nešťastnými a nespokojenými. Práce zřídka někomu škodí - je to právě očekávání, prestiž, odměna a tak dále, co způsobuje mentální zmatek. Proto je důležitým pravidlem karma jógy dělat svou práci, ale neztotožňovat se s ní. Považujte práci a její výsledky za něco, co je od sebe zcela oddělené. Ukažme to na příkladu: představte si, že jste právě strávili půl roku psaním knihy. Je to vaše duchovní dítě a výsledek vaší tvrdé práce. Jste na ni velmi hrdí, a považujete ji za svoji součást. Pak někdo přijde, zvedne knihu, čte několik stránek a náhle řekne: "Který idiot to napsal," aniž tuší, že jste to vy. Tím vás hluboce urazí a rozhněvá, protože byla zraněna vaše pýcha. To má psychické následky a kromě toho, že se pustíte s dotyčným kritikem do zuřivé hádky o vaší knize, můžete skončit nešťastný a depresivní po mnoho dní. Příčinou vašeho neštěstí však ve skutečnosti není kritik, přestože samozřejmě mohl být trochu více diplomatický; příčina spočívá ve vašem připoutání ke knize, k ovoci své práce a úsilí. Kdybyste považoval knihu za něco úplně cizího, pak byste nemohl utrpět žádnou urážku a bolest v důsledku těžké kritiky. Pokud byste si uvědomil, že kniha nejste vy, že je to jen objekt mimo vaše tělo a vědomí a pouze výsledek vaší činnosti, pak by nemělo dojít k velkým emocionálním a psychickým otřesům. Je to jen otázka identifikace; zatímco chybná identifikace vede k neštěstí, realistická identifikace vede k harmonii v životních situacích. Připoutání přináší bolest a utrpení, zatímco rozlišení přináší klid a spokojenost. Pokuste se změnit svůj stávající postoj a rozvinout takovéto rozlišení (oddělení se) v každém aspektu svého života. Je to metoda, z níž přichází uvolnění a nakonec i vyšší vědomí. Pak se začne neulpívání transformovat v lásku ke všemu a ne na egocentrickou lásku k sobě a k vlastnímu prospěchu. To nastane tak jistě, jako noc střídá den, jelikož porozumíte hlubším vztahům existujícím mezi všemi lidmi a věcmi. Karma jóga vede ke snížení a kontrole ega, a nakonec i k jeho eliminaci. Vymazání ega se stává mnohem snazší, pokud člověk cítí oddanost k nějaké věci, osobě nebo symbolu vyšší existence. Takto jsou všechny činy karma-jógina nabízeny jako projev oddanosti, ať již guruovi, božstvu nebo cenné věci (svátosti). Jestliže jsou tyto nabídky nebo služby prováděny z celého srdce, bez pomýšlení na osobní zisk nebo výhodu, bude prováděné konání automaticky nezištné. Egem motivovaná činnost se takovýmto počínáním redukuje, protože je věnována

něčemu neosobnímu, něčemu, z čeho nemá vykonavatel žádný prospěch. Takto se provádí karma jóga. Pokud se vzdáte plodů konání ve prospěch něčeho vyššího mimo ega a jste-li věřící, pak se karma jóga ztotožní s cestou bhakti jógy. Je to velmi mocná metoda vhodná pro lidi, kteří jsou svým založením více emocionální. Za těchto okolností je bhakti jóga velmi úzce spojena s karma jógou. Ne každý však cítí zjevnou oddanost k někomu nebo něčemu vyššímu. Pak bychom se měli snažit být si vědomi svých činů. Konejte z pozice svědka, pozorovatele všech aktivit, které jako by probíhaly mimo vás. Sledujte všechny myšlenky i fyzické projevy a reakce s nezaujatým postojem. To úzce souvisí s odpoutáním se od výsledků konání a také to vede k rozpuštění ega. Každý, kdo se snaží praktikovat karma jógu, nemusí nutně věřit v nějaké náboženství nebo ve vyšší jsoucno. Na druhé straně, není nutné zříkat se osobní víry, pokud ji máte. Pouze se snažte pracovat nezištně, ať se věnujete zametání podlahy, psaní knihy, provádění vědeckých experimentů, nebo plněním domácích povinností.

Činnost sebestředná a činnost bez ega

Předmětem ega se budeme zabývat trochu obšírněji, protože je důležité pochopit, jak moc ego brzdí pochopení okolí i sebe sama. Zdá se, že lidé očekávají, že ztráta ega vede k letargii a lenosti. Ale ve skutečnosti, stav bez ega může vést přesně k opaku: neustálé a neúnavné činnosti. Člověk se stává mimořádně efektivním při každém počínání a práci, kterou vykonává. Snížení ega vede ke spontánnímu, intenzivnímu a nepřetržitému jednání, které je pro danou situaci nejvhodnější. Nejvnitřnější podstatou karma jógy je obětavost, nesobeckost nebo odevzdanost v konání. Ve skutečnosti, dokud člověk prožívá stav meditace, musí být v jeho jednání vždy alespoň z části zastoupen prvek sobectví. Když se vnímání ega vytratí, dokonce i na krátkou dobu, dostává se člověk automaticky do stavu vyššího vědomí. Nicméně než se do tohoto stavu dostanete, je tím nejlepším, co můžete dělat, praktikování karma jógy. Snažte se provádět svou práci a činit taková rozhodnutí, která co nejlépe vyhovují dané situaci. Konejte tak, jak je to v dané situaci nejlepší, místo abyste pracovali a jednali jen podle osobního prospěchu a tužeb. To pomáhá snížit sílu ega. Všechny ostatní formy jógy pomáhají snížit omezení (potlačení) ega, ať už jde o bhakti jógu, radža jógu, kriya jógu nebo jiné formy jogy. Všechny mají za cíl potlačení

ega, i když je to jen na krátkou dobu. Tato krátká období intenzivnější pozornost s umenšeným egem lze přenést do každodenního života. Účelem karma jógy je dosáhnout snížení ega, nebo dokonce stavů bez ega nepřetržitě po celý den a noc. Musíme však být velmi opatrní ve vysvětlování těchto věcí, jinak by mohlo dojít k nedorozumnění. Pravé ego (Já, átman) musí zůstat vždy v činnosti. Je nepostradatelnou součástí komplexu „mysl-tělo“. Je to ta část každého jednotlivce, která koordinuje tělesné a duševní funkce lidského organismu. Bez tohoto ega by se stal komplex „mysl-tělo“ zcela chaotickým. Každý orgán v organismu by šel svou vlastní cestou. Ego je naprosto nezbytné pro synchronizované fungování a harmonii mysli a těla jako celku. Ego samo o sobě není špatné; jen nadbytečný důraz jedince na svoje ego (někdy také říkáme falešné ego) působí všechny problémy. Když říkáme, že je třeba snížit ego, máme na mysli vliv ega, které vykazuje vzhledem k vnějším podnětům. To znamená, že člověk by měl umožnit egu plnit jeho povinnosti při udržení pořádku v lidském organismu, ale současně činy a chování člověka ve vztahu k vnějšímu světu by měly být co nejméně sobecké. Naše konání by nemělo být prováděno ze sobeckých důvodů, ale proto, že daná situace nebo okolnosti, jichž je naše bytost (tj. mysl a tělo) součástí, to vyžaduje. Ukažme si tento bod na příkladě. Vezměme si srdce lidského těla. To se skládá z mnoha různých buněk, každá z nich provádí jistou, pevně danou funkci. V jistém smyslu, každá buňka srdce má svoji nezávislou existenci. Řekněme, že mají ego. Co by se stalo, kdyby každá buňka začala fungovat nezávisle, a nikoli pro celkový prospěch srdce? Co by se stalo, kdyby každá buňka odmítla vykonávat svoje povinnosti? Výsledky by byly katastrofální. Srdce by nemohlo dále fungovat jako celek, jako koordinovaná jednotka. Snížilo by svoji účinnost nebo by dokonce selhalo úplně. A skutečně přesně to se stane v případě rakoviny. Jednotlivé buňky jdou vlastní cestou. Orgán, v tomto případě srdce, složené z různorodých buněk, přestává působit jako integrovaný celek. Buňky poslouchají, v jistém smyslu, svoje vlastní ego, a přestávají se věnovat svým povinnostem, tj. k co nejlepšímu fungování a prospěchu orgánu, jehož jsou součástí. Zvětšme nyní trochu náš příklad. Místo jednotlivých buněk uvažujme lidské bytosti. Každý člověk má své ego, takže bytost (mentálně-fyzický organismus) udržuje svoji identitu, přiměřený vzor a tvar. Toto ego má podobné donucovací síly, jaké jsou v každé buňce, kde drží a

formují různé atomy a molekuly dohromady tak, aby buňky měly svoji individuální identitu a zároveň byly součástí srdce. V ideálním případě by se měl každý člověk obětovat pro dobro celku stejným způsobem jako se buňky obětují pro zajištění harmonické funkce celého organismu. Když se člověk pohybuje ve vnějším světě, mělo by být jeho cílem, aby jednal způsobem, který co nejvíce přispívá k harmonii jeho vnitřního světa se světem kolem. Když buňka jedná sobecky, vznikne porucha ve funkci orgánů a nemoc. Když lidé jednají egoisticky, pak i oni produkují nepořádek ve světě a rovněž v sobě samém. Každé egem řízené konání přispívá k onemocnění, které můžeme označit za rakovinu světa. Tento příspěvek se může zdát malým z individuálního hlediska, ale celkový součet mnoha jednotlivých sobeckých činů vede k nesouladu v celosvětovém měřítku. Kromě toho je zde i další faktor. Tím, že se nejedná o celkové dobro srdce nebo jiného orgánu, rakovinné buňky způsobují svůj vlastní pád. Jejich egocentrická činnost vede k selhání a případnému zničení orgánu a tím i k rozpadu těchto buněk. Stejně je to i s lidmi. Všechno sebestředné počínání má tendenci způsobit zničení jedince, a to jak fyzicky, tak i psychicky. Tím, že jedná v souladu s všeobecnými potřebami, podle diktátu celku, postupuje člověk na cestě k vyššímu vědomí. Navíc, každý nesobecký a harmonický skutek pomáhá i ostatním lidem kráčet po této cestě, a to i v případě, že si toho nejsou vědomi. Čím více nezištným se stanete, tím více získáte jak vy, tak i druzí. Může se to zdát paradoxní, ale přesto je to hluboká pravda. Možná je předchozí příklad trochu hrubý, ale přesto příhodně dokládá činnost ega a nevhodnost sebestředného chování. Jak člověk pozná, které skutky jsou vhodné v dané situaci? To lze rozpoznat postupně cvičením jógy a zvyšováním stavu vědomí. Nejprve je to obtížné, v podstatě nemožné. Ale postupně se to stává snazším a snazším a nakonec začne člověk jednat nezištně a nesobecky zcela spontánně. Zpočátku se při pokusech o provádění karma jógy pouze zaměřte se na praktikování této formy jógy s pozorností a podle svých nejlepších schopností. Nejvhodnější činnost a chování v dané situaci vyžaduje uvědomění si všech faktorů. K tomu potřebuje odpoutání, porozumění a jednání bez touhy po výsledcích. Většina lidí má tolik vlastních preferencí, osobní touhy, a současně i psychických problémů, že dokáží vidět jen omezenou část dané situace. Mentální aparát člověka, z důvodu nedostatku harmonie, způsobuje nedostatečné a nevhodné odezvy. Tím

jednání většiny lidí zřídka odpovídá daným okolnostem. Možná jste pozorovali takovéto případy, zvláště když jste zůstali nezajímavým divákem. Nejste-li přímo účastní, je možné získat komplexnější pohled na daný problém. Zúčastněné osoby jsou ovládány svojí vlastní chamtivostí, vášní a podobnými emocemi zaměřenými na získání osobního prospěchu z dané situace. Výsledkem je, že rozhodnutí a kroky, které taková osoba provedla, nebyly ty nejlepší z hlediska obecné prospěšnosti. Jako divák můžete vidět velmi jasně, které činnosti jsou prováděné pod vlivem ega. Na druhé straně konání bez ega přináší nejlepší možné výsledky v každé situaci. Takováto činnost je v podstatě vedlejší produkt spontánní meditace, ale většina lidí se musí obvykle upřímně snažit, aby jednali bez ega. Je však třeba zdůraznit, že i dokonalá činnost prováděná v uvědomění, může způsobit újmu jiným lidem nebo okolí. To není kritériem nesobeckého chování. Dokonce i velcí světci, kteří jsou příkladem odosobněného jednání, mohli někdy způsobit újmu ostatním. Ale oni to neudělali z egoistických pohnutek. To je ten rozdíl. Provedli to buď ve stavu meditace, kdy se chovali podle nejlepšího vědomí a svědomí a někdo byl zraněn jako „vedlejší produkt“, nebo i úmyslně zranili jinou osobu, ale bez sebemenšího egoistického motivu, pro dobro dalších lidí a snad i s možností probudit toho poškozeného jedince do vyššího vědomí nebo kvůli odstranění jeho psychických bloků. Ve skutečnosti je fyzická destrukce součástí života, která kolem nás neustále probíhá. Lev loví zebry také bez zapojení ega – prostě pro přežití. Uloví pouze takovou zebra, která nebyla dost rychlá, aby unikla. Lev musí jíst a zebra je potrava. Toto je příklad dokonalého chování bez ega. Lev se dívá na stádo zebek a vybere si zebra, která je nejzranitelnější. Lev nahlíží na situaci a pak podle toho jedná. Tento čin není zahalen do nenávisti k jedné konkrétní zebře nebo nepřátelství k zebrám jako celku. Skutek byl vykonán proto, že to okolnosti vyžadují. Vezměme si ještě další příklad. Naše tělo neustále odbourává odumřelé buňky. To je pro jeho zdraví naprosto nezbytné. Tato činnost je nejlepší možná pro údržbu a zdraví organismu. Buňka není zničena, protože jde o akt nepřátelství mezi touto konkrétní buňkou a egem, nebo proto, že buňka není tak hezká jako sousední buňky. Buňka je rozložena, protože se stává nadbytečnou nebo nefunkční. Buňka je obětována, protože je to nezbytné s ohledem na celkový stav organismu. V tomto smyslu, je to perfektní neegoistická činnost. A

tak je to i s lidskými činy; stanou se optimálními, pokud v nich není obsažen žádný osobní, egocentrický motiv. Může při tom dojít i k nějaké škodě nebo újmě, ale samotný čin je opodstatněný danou situací. Čili perfektní odosobněné chování nastává ve stavech meditace, provedené spontánně ku prospěchu celku a nikoliv pro osobní zisk. Nicméně, toto je pouze teorie a člověk musí vždy dbát na to, aby konal podle svého nejlepší vědomí. Ve skutečnosti je obtížné vědomě snížit egotistické činy, protože většina lidí je hluboce zakotvená a spojená s pocitem individuality. Vliv ega tedy musí nutně převažovat. Provádějte všechny druhy jógy, včetně karma jógy, a snažte setrvávat ve vědomé pozornosti po celý den. Časem se moc ega automaticky začne zmenšovat. Začnete spontánně vykonávat nesobecké činy s pomocí vašich zkušeností a prožitků hlubších aspektů žití. Možná jsme se zabývali předmětem ega zbytečně rozsáhle, ale je to proto, že je nezbytné neustále snižovat moc ega a jeho vliv v životě. Je to právě ego, které kazí a snižuje váš prožitek a udržuje člověka slepého k věcem kolem a uvnitř sebe a brání vzestupu do vyššího vědomí a poznání. Cílem karma jógy je snížit a nakonec odstranit činy a chování podmíněného ega.

Zřeknutí se

Velmi snadno může dojít k nesprávnému porozumění jógovým pojmům a zmatení zdánlivými protiklady. Dobrým příkladem je myšlenka odříkání. Člověk často slýchává, že by se měl vzdát světa a nastoupil život kontempace. Na druhou stranu ale slyší, že by se neměl zbavovat povinností a činů, ale plně žít v tomto světě a provádět karma jógu. Zdá se, že je zde zřejmý a nesmiřitelný rozpor mezi těmito dvěma hledisky. Ve skutečnosti ale neexistuje žádný rozpor – obě říkají totéž. Zmatek vzniká pouze kvůli špatnému výkladu. Jsou lidé, kteří opustí všechny své hmotného statky a povinnosti v domění, že to je odříkání. Není nutné vzdát se aktivního života a věcí v tomto světě. Člověk by se měl snažit nikoliv vzdát se činnosti nebo majetku, ale své připoutanosti k nim. To je význam odříkání. To je zřeknutí se připoutání k objektům, nikoli skutečných předmětů samých. V těchto dvou významech je velký rozdíl. Bez ohledu na cestu nebo cesty jógy, které si zvolíte, prvotním cílem je uvolnit komplex ‚mysl-tělo‘, aby bylo zdravé, se sníženým vnímáním ega. Někteří lidé odcházejí do ústraní aby mohli cvičit hatha jógu nebo radža jógu. Nicméně, jak jsme již dříve poukázali, tato

metoda je vhodná pouze pro ty, kteří nemají silné vazby se světem a příliš mnoho vnitřních konfliktů a nevyřešených psychických bloků. Ve skutečnosti existuje jen málo lidí, kteří to mohou dělat. Většina lidí má povinnosti a vazby a žádnou skutečnou potřebu opustit tento uspěchaný svět. Navíc ani není nutné, aby se stali poustevníky; mohou pokračovat ve svých každodenních aktivitách a přitom praktikovat karma jógu. V obou případech, ať již žijete v samotě nebo v rušném prostředí, je potřeba rozvíjet smysl pro odříkání. Pokud člověk odejde do jeskyně se zřeknutím se vnějšího světa, ale s hlubokou vnitřní touhou po světských objektech a požitcích, pak obelhává sám sebe a nedosáhne žádného pokroku ve své sádhaně. To není zřeknutí se, protože ve skutečnosti zůstává stále velice připoutaný. Pro většinu lidí je cestou zůstat zapojen v aktivitách tohoto světa a zároveň cvičit jógu, včetně karma jógy. Zůstat zapojen do činností na tomto světě a prožít je. Proč ne? Nicméně se současně musí snažit, aby se stal více vědomým, pozorným a odpoutaným, tak, že vzestupy a pády v každodenním životě jej nebudou již tak ovlivňovat. Cílem je vyvinout takový duševní postoj, že ani vážná krize vámi zásadněji neotřese. Může vás povrchně ovlivnit, ale neměla by zasáhnout hluboko. To neznamená, že byste měli zůstat zcela lhostejní, ale že přijmete život takový, jaký je, s jeho konflikty, strádáním i zjevnou nespravedlností. **To je odříkání.** Každý může začít rozvíjet postoj odříkání. Král nebo žebrák se může vzdát plodů svých činů, a přesto dál žít ve světě činnosti a povinností. Král může být obklopen pohádkovým bohatstvím, a přesto zůstat od něho zcela odpoután. Ve starověké Indii bylo mnoho králů, jako například Ashoka nebo Janaka, kteří symbolizují odříkání. Naopak, žebrák může být kompletně připoután, i když žádné hmotné věci nemá. To je v případě, že neustále dychtí po věcech a po potěšení, kterých se mu nedostává - skutečné odříkání je duševní postoj; nemá to vůbec nic společného s tím, co člověk má nebo nemá. *Znamená odevzdání nebo zřeknutí se, že lidé budou společensky nezodpovědní?* To je častá otázka a kritika. Ale nic takového se nestane. Ve skutečnosti je tomu přesně naopak. Tyto osoby, kteří se stávají více a více odpoutanými v pravém slova smyslu, jsou zodpovědnější ke společnosti. Bhagavadgíta to říká velmi jasně: (05:25) „... ten (který je odpoután) působí blaho všem bytostem...“ Jinými slovy, člověk se stává efektivnějším, když je odpoután, a tím z toho těží i všichni ostatní. V ášramu jsou dvě auta, hezké vozy.

Mnoho lidí si říká: "Jak mohou sannyasinové v ášramu být skuteční svamí, když jsou stále ještě připoutáni a pohlceni v hmotném světě?" To je však nepochopení myšlenky odříkání. Neuvědomují si, že to vlastně představuje jen malou nebo žádnou vazbu k autům jako takovým. Jsou v ášramu a slouží pouze jako nástroj. I přesto, že jsou pravidelně udržovány v dobrém stavu, jsou považovány za pouhé objekty k používání. Není zde žádná sentimentalita ani skutečné připoutání. Důležitý je mentální postoj. Podstata odříkání je skutečnost, že je člověk schopen se vzdát připoutání k objektům i přesto, že je používá. Takovéto odpoutání se vyvíjí postupně a musí být kultivováno. Zpočátku to bude velmi omezené odříkání a bude pravděpodobně více intelektuální s malou hloubkou citu. Ale jak budete dále cvičit jógu, zjistíte, že odevzdání se vzniká spontánně a s větší a větší intenzitou. Člověk se automaticky stává více a více odpoutaným, jak postupuje na cestě jógy. V karma józe je práce s úplným odpoutáním nazývána nishkama karma - "nezištnou prací". Ačkoli nejsou očekávány žádné plody, přináší ve skutečnosti plody největší; přináší mír mysli, vyšší vědomí a poznání.