



**BLAŽ BERTONCELJ**, univ. dipl. sociolog, RYT, učitelj joge, učitelj in praktik tradicionalne tajse masaže, predavatelj, direktor Joga centra **Nimosta**.

“Dobrodelnost ni nikoli tako prijetna kot takrat, ko posameznik izgubi zavest, da deluje dobro. Mislite, da se vam pomagal? Užival sem v tem. Sem le odplesal svoj ples. Lepo, če vam je pomagalo. Sam nimam nobene zasluge za to.”

Anthony de Mello

# KARMA JOGA

## pot delovanja

**M**nožična poraba in nenehno iskanje smisla v zadovoljevanju raznovrstnih užikov je življenjski slog povprečnega (tj. neozaveščene) posameznika. Ljudje pogosto mislimo, da prav zagotavlja srečo in smisel. Velika zabloda je v mišljenju in dojemanju, da je užitek končni cilj. Človek dojema življenje tako že od časa hedonističnih Rimljanov. Vzrok trpljenja je pogosto v tem, da nezavedno verjamemo, da nam bo užitek prinesel srečo. Užitek je lahko le spremeljevalec, nikakor pa ne končni cilj. Užitek, tako kot njegovo nasprotje, bolečina, sta predvsem učitelja. Vsak zase sta na nasprotnem bregu ter nam pomagata pri razvoju osebnosti in prebujanju duha. Učimo se iz dobrega in tudi slabega. Pogosto je bolečina veliko boljše in predvsem prava učiteljica kakor užitek. Če iskreno pogledamo svoje življenje, vidimo, da smo se veliko več naučili ob bolečini kakor ob užitku. Ne gre za to, da naj bi častili revščino, asketizem, bolezen ali podobno, temveč le za naravno dejstvo, da nas notranje prebudi skoraj zgolj – bolečina. Predvsem notranja, lahko pa seveda tudi telesna. Bolečina nam sporoča, da je nekaj narobe. Nekaj ni v ravnotežju. Kaj je to? Vsako resnično vnesje prihaja od znotraj, in ne od zunaj.

Vse, kar počenjamo, je karma. Ko hodimo, dihamo, delujemo in mislimo – ustvarjamo karma. Zato je tako pomembno, da ozavestimo vse posamezne dele nas samih. Učenje joge poudarja, naj skrbimo za telo, misli, čustva in ob tem nikoli ne pozabimo na navzočnost duhovnega pola v sebi.

To, kar smo in kjer smo, je posledica preteklih dejanj. In ob vsem tem

*Beseda karma izhaja iz sanskrtskega zloga kri, ki pomeni delovati, lahko pa tudi posledico delovanja. Staroindijski jezik sanskrit ima bogato sporočilno vrednost, zato lahko isti izraz pomeni veliko različnih stvari. Karma joga označuje joga dela in aktivnosti, uči nas pravilnega (nesebičnega in nenavezanega) delovanja v skladu z univerzalnimi zakoni narave in duha.*

samo samo mi odgovorni za to, kar smo! Po univerzalnem zakonu zveze vzroka in posledice naša karma določa, kaj bomo priklicali v svoje življenje.

Ljudje vedno delujemo na podlagi motivov. Brez motiva ni delovanja. Kaj je naš resnični motiv? Nekateri ljudje želijo slavo in takšno pričakovanje je gibalno njihovega delovanja. Drugi želijo moč, verni ljudje pa nebesa.

Delujete zaradi samega delovanja, učijo veliki učitelji in šole joge. V zgodovini so od nekdanj obstajali ljudje, ki so delovali po navodilih jasnega notranjega glasu, ki jim je narekaval, da morajo delovati. Brez potrebe po patološkem iskanju moči, uspeha ali bogastva. Vse to je lahko le stranski proizvod primerne dejavnosti. Srce je vedno srečno, če delu-

jemo z nesebičnimi motivi. Kaj nam lahko prinese altruizem? Vedno notranjo radost in srečo. Velika večina ljudi preprosto nima dovolj potrpljenja in volje, da bi vztrajali pri altruizmu več kot nekaj minut. Vendar notranje vedno vemo, da je to preprosto prav. Tako kot je neki veliki filozof jasno odgovoril na polemiko o tem, kaj sploh je moral: »Nehajmo se že sprenevedati, kaj je moralno in kaj ni. Vsi dobro vemo, kaj je to.«

Zgodba Bhagavadgita vsebuje temeljno sporočilo karma joge. Gre za nasvet, ki ga je Krišna (duhovni aspekt) dal svojemu učencu Arđuni (prisposoba za vsakega od nas). »Utrjen v svoji biti deluj, vendar ob tem ne bodi navezan na sadove svojih dejanj.« Vsaka dejavnost – sem sodijo tudi naše misli in čustva – pusti v našem umu vtis, posledico, ki jo sanskrtsko imenujemo samskara. Vtisi preteklega delovanja, misli in čustev močno vplivajo na naš um in našo podzavest.

Delajte z ljubeznijo in čistim zavedanjem procesa dela, to je bistvo karma joge.

### KAJ JE NAŠA PRAVA DOLŽNOST?

Pri proučevanju karma joge je bistven odgovor na vprašanje, kaj je naša prava dolžnost. Pri tem ne mislimo na dolžnost v zunanem pomenu delovanja, ki je predvsem kulturno porojena. Težko je objektivno opredeliti, kaj je definicija dolžnosti, vendar v subjektivnem pomenu joga uči, da je naša resnična dolžnost predvsem ena – duhovna rast kot pot k čisti zavesti, Bogu. To je dobra Pot, to je naša naloga. V našem kulturnem okolju poznamo zlato pravilo, ki izhaja iz biblijskega nauka: »Ne stori drugemu nekaj, kar ne bi rad, da bi kdo storil tebi.« V Indiji poznajo podoben pogovor: »Ne poškoduj te nobenega bitja; poškodovanje vsakega bitja je greh.« Vsi veliki nauki nas poučujejo, da je temeljna naloga vsakega posameznika takšno delovanje, v katerem duhovno rastemo in ob tem ne škodujemo drugim.

Naša dolžnost je, kar zadeva osebnost, pogosto naporna in zahtevna, vendar le takrat, ko ni ljubezni. Dolžnost postane nekaj lepega, ko je povezana z ljubeznijo – to ve vsaka mati, ko vzgaja in hrani otroka. Ljubezen se lahko razvije le ob svobodi. Dolžnost matere je, da misli najprej na otroka in šele nato nase. Dolžnost resnega praktika joge je, da misli najprej na druge in šele nato nase. Naša usmerjenost delovanja k pravi dolžnosti izredno pospeši duhovni razvoj, saj je stranska posledica nesebičnega delovanja zmanjšana moč ega (osebnosti), to pa je temeljni namen in cilj prakse joge.

Dolžnost do drugih pomeni pomagati drugim, delovati dobro, v skladu s širšimi interesi, in ne zgolj usmerjenost k sebi. Zakaj sploh moramo delovati dobro? Zato da pomagamo drugim, vendar v samem procesu pomoči drugim vedno pomagamo tudi sebi.

Z vidika duše je pomagati drugim velik privilegij. Zelja pomagati drugim je eden izmed duhovno najvišjih motivov, kar jih je. Vsa dobra dela (očistijo) naše srce in um ter vodijo k notranjemu miru, po katerem vsi tako hrepenimo.

### NENAVEZANOST IN PRAVILNO DELOVANJE

Vsaka akcija ima svojo reakcijo. Ta zakon velja na materialni ravni in tudi na duhovni. Ko delujemo slabo, škodimo drugim in sebi. Ko delujemo dobro, pozitivno vplivamo na druge in tudi nase. Naš um preide v posebno stanje zavesti med dobrim ali slabim delovanjem (s tem mislimo poleg zunanjega delovanja tudi na delovanje uma kot ustvarjanje določenih misli in čustev). V resnici koristni nam samim, če delujemo dobro. Vsak vzrok ima svojo posledico. Tudi dobro delovanje lahko vsebuje kaj negativnega. V svojem delovanju ne bomo nikoli našli popolnosti, takšna je narava materialnega sveta. Zato potrebujemo nenavezanost in pot navznoter. Življenje je nenehen boj med dobrim in zlim, med notranjim in zunanjim. Vsa sveta besedila velikih tradicij opisujejo to bitko, če dobro pogledamo svoje življenje, pa vidimo, da je v tej misli veliko resnice. Idealna sreča je stanje preseganja dobrega in zlega, ko se telo in um popolnoma umirita.

Joga govori o posameznikovi lastnosti, ki se imenuje *vairagja*. Le-ta označuje nenavezanost in notranjo odmaknenost in svobodo od materialnega. Bolečina vedno nastaja zaradi navezanosti, ne zaradi samega delovanja! Istenje z "jaz" in "moje" zmeraj povzroča bolečino in trpljenje. Zaradi posesivnosti oseb in gmotnih dobrin postanemo navezani, vse to pa poraja strah pred izgubo in potencialno bolečino. Navezanost pelje v sebičnost, sebičnost pa vedno v trpljenje. Karma joga nas uči,

da uživamo v lepoti vsega okrog sebe, vendar naj se na to lepoto ne vezemo preveč. Ko človeku povsem uspe delovati dobro, brez navezanosti na dosežke, je dosegel stanje karma joge.

Za pravilno delovanje v materialnem svetu je zelo pomembno, da se znebimo navezanosti na ljudi, predmete, užitke in dosežke svojega delovanja. To učenje si veliko ljudi napačno razlaga. Ne gre za pasivno stanje, temveč za veliko aktivnost, v katero moramo vložiti veliko dobre energije, vendar se po končanem delovanju moramo »prepuščati« v roke višji sili od sebe. Ko so v šestdesetih letih prejšnjega stoletja začela nastajati novodobna gibanja pod vplivom vzhodne misli (zlasti t.i. generacija »flower-power«), so dojemali odliko »prepuščanja« malce napačno – z nedelovanjem v imenu ljubezni in z uporabo drog.

Brez ne-navezanosti ne more biti prave joge. Nenavezanost je bistvo vseh vej joge. Nenavezanost je stanje uma in se ne nanaša toliko na zunanje stvari. Buda nas je učil prave samodiscipline in nenavezanosti, ko se je kot mlad fant zavestno odločil zapustiti svoje bogato kraljestvo, ker ga je zanimalo, kaj je »tam zunaj«. Vse je v umu. O tem govori tudi zgodba iz Azije. *Budistična meniha, mlad učenec in njegov starejši učitelj, sta prišla do dr-*

*večega potoka. Ob njem sta stali deklici, ki si nista upali čez potok. Starejši učitelj si je oprtal eno od deklic in jo varno prenesel čez potok. Isto je storil tudi učenec. Deklici sta se zahvalili in odšli po svoji poti. Učenec, še vedno pod vtisi dogodka, vpraša učitelja: "Učitelj, kako to, da ste se dotaknili deklice in jo prenesli? Saj ne smemo imeti nobenih stikov z ženskim spolom." Učitelj je na kratko odgovoril: "Jaz sem deklico že odložil, kaj pa ti?"*

Za napredovanje po duhovni poti je bistveno nadziranje egoističnih teženj. Obvladovanje nižjih strasti in nagonov je nujen pogoj za učinkovito prakso karma joge. Če se boste notranje nadzirali, ne boste več toliko odvisni od zunanjih okoliščin. Recept za uspeh je takle: slišati, premisliti in storiti. Ni pomembno, kakšno je vaše prepričanje. Vprašajte se: ali vam uspe pogosto delovati nesebično? Če je odgovor pritrdilen, ste prav gotovo na dobri poti. Na poti k resničnemu uspehu in notranji svobodi, karma jogi. Za hiter napredek na duhovni poti je bistvena sposobnost neidentificiranja z ničemer – ne z (ne)uspehom ne z mislimi in čustvi, ki se venomer spreminjajo. Identificirajte se le s čisto zavestjo v sebi. To je resnična svoboda.

Karma joga pozna preprosto tehniko, kako si pridobimo in izboljšamo sposobnost nenavezanosti: vse,

kar se dogaja ob našem dobrem in pozitivnem delovanju, prepustimo Bogu, višji sili. Sadove dobrih in slabih dejanj prepustimo tej zavesti.

Poglavitni cilj karma joge je osvoboditi se vsakršne navezanosti. Na podlagi učenja joge lahko dosežemo cilj z jogo nesebičnega delovanja – karma joga. Nesebičnost in zmanjšana moč ega je prava svoboda. To pa spoznamo le, če vemo, da nismo telo in misli, temveč večna duša v nas.

## **ZNANI MOJSTRI KARMA JOGE**

Gautama Buda je predstavljal pravi ideal karme joge. Deloval je brez osebnih motivov in učence učil, naj mu ne verjamejo vsega, kar pove; prav tako naj ne verjamejo slepo sve-

tim besedilom. V svojem življenju naj preizkusijo, ali jih takšno učenje pelje k notranjemu miru in svobodi. In ko jim lastna izkušnja vse to potrdi, naj to sporočijo drugim.

Dobro znano je tudi izjemno življenje krščanske nune albanskega rodu, matere Terezije, ki je poglavitni del svojega nesebičnega delovanja namenila bolnim, gobavim in umirajočim brezdomcem v Kalkati v Indiji. Ko so jo vprašali, kako lahko s tolikšno ljubeznijo in empatijo obravnava bolne, je odgovorila: "Ko se jih dotaknem, ne vidim bolnega telesa. V očeh vsakega posameznika vidim le Boga, ki prebiva v njem."

**Blaž Bertonec, RYT,**  
direktor Joga centra ~~Nasosce~~  
Stik z avtorjem prispevka:  
041 456 237.