

Selvarajan Yesudian

JÓGA HÉTRŐL HÉTRE



A
„Sport és jóga”
folytatása

lath 

SELVARAJAN YESUDIAN

JÓGA HÉTRŐL HÉTRE

Gyakorlatok és meditációk az egész évre

Selvarajan Yesudian
Hatha-Yoga-Übungsbuch
Fortsetzung von Sport und Yoga
Drei Eichen Verlag, Ergolding, 1993

Fordította
Veszprémi Krisztina és Malik Tóth István

Alle Rechte der deutschen Ausgaben vorbehalten!
© 1971 by Drei Eichen Verlag, 8300 Ergolding
© für Übersetzungen beim Verfasser
Mit einem Vorwort von Elisabeth Haich

ISBN 963 9416 43 6

Hungarian translation © Veszprémi Krisztina,
Malik Tóth István, 2001, 2003
Szerkesztés © LAZI Bt., 2003

A LAZI Bt. kiadása

A kiadásért felel:
a kiadó ügyvezető igazgatója
Tördelőszerkesztő: Horváthné Tóth Juliát

Grafika-Tyoppress Nyomdaiipari Kft.
Felelős vezető: Farkas Tamás ügyvezető igazgató

SELVARAJAN YESUDIAN

Jóga hétről hétre

Gyakorlatok és meditációk az egész évre

LAZI
KÖNYVKIADÓ
Szeged

Minden őszinte jógyakorlónak

Tartalomjegyzék

Előszó	7
Bevetés	9
1. Elmélkedést elősegítő gondolatok	11
2. Ötvenkét útmutató gondolat az ötvenkét gyakorlatsorhoz	21
3. Jógyakorlatok egész évre	73
4. Új pránájáma légzőgyakorlatok, hatha jógyakorlatok és azok gyógyító hatása	127
5. Meditáció	173
6. Útmutató idézetek nagy mesterektől, valamint a szerző gondolatai és versei	175
Gyakrabban idézett művek jegyzéke	243

Előszó

A *Sport és jóga* című munkában, az első könyvben, amelyben együttműködtünk, Selvarajan Yesudian egyszerű, klasszikus hatha jógyakorlatokat mutatott be, amelyeket itt, a Nyugaton mindenki – korra és egészségi állapotra való tekintet nélkül – biztonsággal és sikeresen gyakorolhat. Számos tanítvány végzi ezeket a gyakorlatokat már évek óta, így továbbiak ajánlása vált szükségessé, melyek a testet még életerősebbé és tudatosabbá teszik. Selvarajan Yesudian szerető gondoskodással választott ki újabb gyakorlatokat, amelyek tanítványai javát szolgálják, s még nagyobb sikerekre és kielégítőbb eredmények elérésére teszik képessé őket. Hogy elevenebbé varázsolja a különböző gyakorlatokat, szép rajzokkal és versekkel tette gazdagabbá a könyvet. Az egész műből Yesudian szerető szelleme árad, az ő finom és valóban keleties jellegével. Nincs olyan fénykép, mely jobban vissza tudná adni Yesudiant, mint ez a gyakorlatokat tartalmazó könyv. Egy fotó csupán földi megjelenését, világi vonásait mutatná meg, ám ez a mű szeretetből és jóságból szőtt belső természetének képmása. Ez a munka mindenki számára lehetővé teszi, hogy igaz és benső örömmel használja, mint ahogyan én magam is örömmel láttam azt az élvezetet és lelkesedést, amellyel Selvarajan Yesudian összeállította ezeket a gyakorlatokat a Jógaiskola számára, ami mindenek közül a legkedvesebb számára.

Igaz szeretettel ajánlom ezt a könyvet minden jógyakorlónak.

Haich Erzsébet

Bevezetés

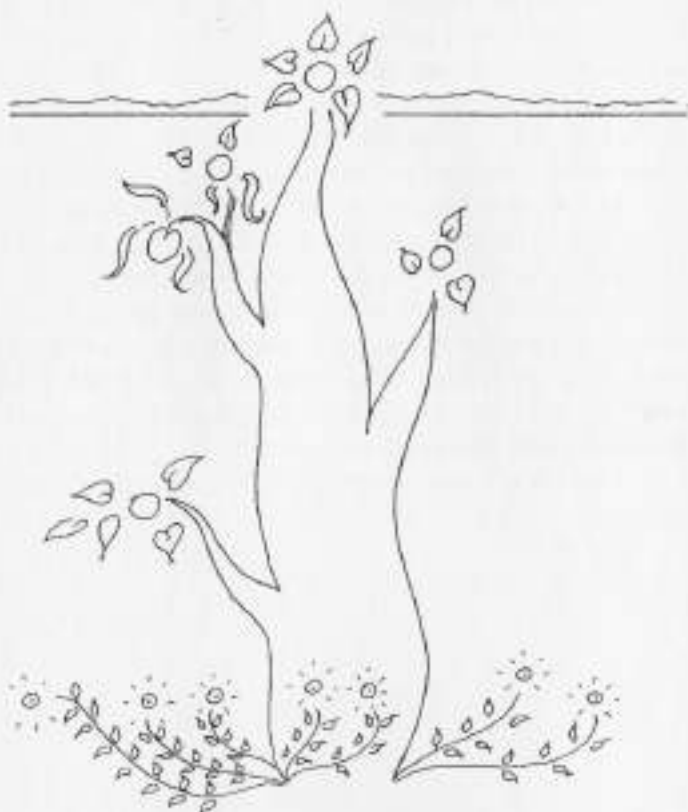
Mióta Haich Erzsébettel számos nyelven megjelentettük *Sport és jóga* című munkánkat, a jóga iránti érdeklődés olyan mértékben megnőtt, hogy elérkezett az idő egy újabb hatha jógagyakorlatokat tartalmazó könyv kiadására. A légyógyakorlatok és az ászanák (testhelyzetek) bebizonyították nagyfokú betegségmegelőző és gyógyító értéküket. Manapság orvosok és pszichiáterek ajánlják betegeiknek, hogy kezelésük szerves részeként végezzenek helyes légzést és jógagyakorlatokat. Ez a könyv több gyakorlatot foglal magában, mint elméletet, célja gyakorlati útmutatóként szolgálni a ragyogó egészség felé, az ellenőrzés alatt tartott gondolkodás tükréeként és megvalósításaként. Ezek egyike nélkül sem lehetséges a boldogság.

A jóga alapos ismeretéhez az olvasónak jártasnak kell lennie a *Sport és jóga* bizonyos fejezeteiben, úgymint a *Mi a hatha jóga?*, *Az öntudat építő hatalma*, *Teljes jógalégzés*, *Minden betegségnek lelki oka van*, stb.

Az elme és a test tisztasága nagy fontossággal bír azok számára, akik jógát szeretnék gyakorolni. Ezért minden egyes gyakorlatsorhoz egy oldalnyi magasztos gondolatot állítottam össze nagy gondolkodóktól. Akár teljes éberséggel olvassuk őket, akár nem, ezek a gondolatok mélyen beleivódnak tudatalattinkba, ott gyökeret eresztenek, és fokozatosan lényünk részévé válnak. Bölcsességet plántálnak abba, amit gondolunk és teszünk, s így anélkül, hogy tudnánk róla, megtisztítják lelkünket.

Külön örömet jelentett számomra a rajzcsokák elkészítése. Általuk képessé váltam finomabban kifejezni nagy részét annak, amit nem tudtam szavakba önteni. A gondolatmenetek kifejezésére találunk szavakat, de egy létállapotot gyakran jobban visszaadhatunk egy kis vázlattal, mint egy leírással.

Bár a könyv egyes részei eredetileg angol nyelven íródtak, először németül jelent meg *Hatha Yoga Übungsbuch* címmel



(Drei Eichen Verlag, München). A szerző mély hálával tartozik D. Q. Stephensonnak az eredeti angol szöveg átnézéséért és a fennmaradó rész németül való lefordításáért.

Arra szeretném kérni olvasóimat, hogy fogadják ezt a szerény munkát a szeretet ugyanolyan szellemében, mint amelyben átnyújtom őket kedves, jógát gyakorló barátaimnak.

Selvarajan Yesudian



Ki az ember nagy tanítója? Nem más, mint önmaga. Vajon nem ő az, aki olvasni tud a rejtélyes jelekben az élet keresztútjain, s így halad előre születéstől születésig? Nem elegendő-e számára érzékei, amelyek képessé tetszik arra, hogy földi nyelvét beszélje? Nem utazóként érkezett-e, felkészülvén az élet hosszú útjára? Milyen misztérium rejti el agyának dobozkáját? S nincs-e rejtve szíve, hogy senki ne tudhassa, milyen kincs található benne? Mint a mag, mely hatalmas fát hordoz magában, úgy hordozza magában ő is az általa elrejtett istenséget. Egy ideig felöltöztethetjük az ember mezítelen formáját, tagjait megerősíthetjük étellel, eláraszthatjuk földi fénytől az emberi ösvényt, de végül maga az ember az, aki hatalmas mértékben fejlődik, halhatatlan nyelveken beszél, és ő az, aki nincs többé, ha eljásztotta játékát.

S. Y.



Az ember azért ér el a tökéletességet, hogy uralkodik az ér-
zékein. Ismer-e lehetetlent az, aki ura szenvedélyeinek?

Sri Ramakrishna

Könnyű egy jó embernek jót cselekedni, de nehéz az egy
rossznak, s könnyű egy rossz embernek rosszat cselekedni, ám
nehéz az egy jónak.

Buddha

Ahogy a szél nem rendíti meg a kősziklát,
éppúgy a bölcsök sem inognak meg
szidalmak vagy dicsérő szavak hallatán.*

Dhammapada

Minél magasabbra szárnyalunk, annál kisebbnek tűnünk a
földön élők számára.

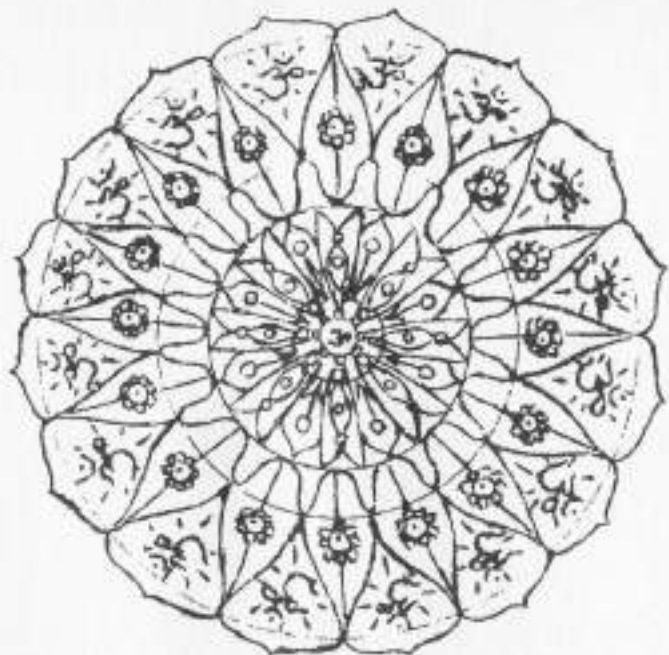
Nietzsche

* Főntes László ford.



Minél kevésbé kedveznek neked a körülmények, belső erődd
annál jobban megnyilvánul.

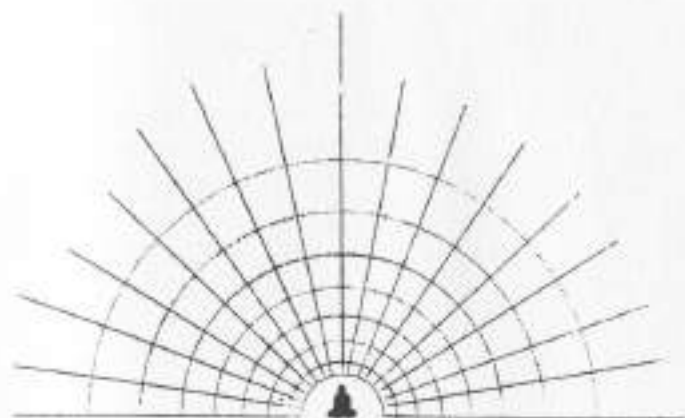
Vivekananda



Változtat-e a dolgokon a világ elutasítása? Nem hoz az mást, mint zűrzavart. Mutasd meg a sötétségből kivezető ösvényt, és az emberek készségesen követnek téged. Az élet alapköve a hit. Ha azt elmozdítod, maga az élet omlik össze.

Mint ahogy a hatalmas óceánt sem kavartja fel egy kis szel-
lő, a szellemi ember erejét sem befolyásolja az emberi gyen-
geség.

S. Y.



Az örökkévalóság szólít!
Kelj fel, s ne aludj tovább!
Az élet egy álmom,
Mely tegnap kezdődött,
S holnap véget ér.
Kelj fel!
Ébredj!
Ne aludj tovább!

S. Y.

A tudatosság az Önvaló (Átman) állapota. A tudatosság növekedésével kibontakoznak bennünk azok a szunnyadó tulajdonságok, amelyeket Buddha, a názáreti Jézus, Ramakrishna, Vivekananda és más szellemi óriások kinyilvánítottak.

A türelem a jóga kulcsszava: türelem, melyet a szorgalom és a kitartás követnek. Ha a különböző prófétáknak sikerült kinyilvánítaniuk isteni természetüket, akkor minden férfinak és nőnek hatalmában áll, hogy ugyanazzal megtegye.

A hatha jóga nem a test tudománya, hanem a testet pusztán kiindulópontnak tekinti. Fizikai erőt fejlesztünk, mely magától alakul át mély érzéssé, a megértés erejévé, és végül szellemi energiává. Ekkor elsőként a testi síkot hagyjuk magunk mögött, s tudatosságunkat kiterjesztjük a megértés síkjára, végezetül pedig, szellemi tudatosságként, feltárjuk annak mérhetetlen, határtalan, szabad formáját. A tudatosságunk növekedése felett érzett örömünket a boldogság egyfajta állapotaként éljük meg.

S. Y.



Élt egyszer réges-régen egy Jádzsnavalkja nevű szent, akinek két felesége volt, Maitréji és Kaljáni, mindkettő szívének kedves. Kaljáni a földi dolgok felé hajlott, s főként az élet mindennapi örömeivel tördőlt. Ő gondoskodott a háztartásról, és érdeklődése nem lépte túl a hétköznapi létezés határait. Maitréji viszont sokat foglalkozott a belső étellel kapcsolatos dolgokkal, és minél többet meg akart tudni az igazságról.

Egy szép napon a szent magához hívatta feleségeit, és így szólt hozzájuk:

– A földi lét rövid. Amit egy embernek tudnia kell az élet-ről, azt már megtanultam, de amit az igazságról kell tudni, arról még tanulnom kell. Engedjétek meg, hogy visszavonulhassak a világi élettől, és ekképpen hátralévő éveimet ne haszontalanul töltssem. Mint ahogyan egy álom elillan, úgy tűnik tova az élet is. Hadd keljek útra áldásaitokkal kísérve. A házat két-tőtökre hagyom, tiétek a föld, a jószág, tiétek minden ezüstöm és aranyam.

Kaljáni beleegyezését adta, de Maitréjt mindez elszomorította. Szemében könnyekkel a következőket válaszolta férjének:

– Ez a világ valóban olyan, mint egy álom. Hiszen elnyeri-e a szabadságot valaki attól, hogy gazdag? Minden tulajdona ellenére biztos lehet-e a boldogságban? Minden élvezet közepette szert tehet-e tudásra? S számíthat-e megszabadulásra az élet és halál végtelen körforgásából? Oszlass el a kételyemet, óh, uram, és segíts nekem, hogy meglássam az igazságot! Ha az emberi szellem célja a halhatatlanság, mi dolgom az élet röpké örömeivel!

– Óh, Maitréji, mindig is kedves voltál szívemnek, de most kedvesebb vagy, mint valaha – szólt Jádzsnavalkja. – Gyere, ülj ide mellém, és én elmondom neked az igazságot. Az igazságról először hallunk, majd látjuk, végül felismerjük azt. Figyelj, s te is megismered az igazságot.

Tudod-e, Maitréji, miért dődelgetjük azokat a dolgokat, amelyeket a világon szeretünk? A szellem, mely áthat minden

teremtettet, áthatja azokat a dolgokat is, melyeket szeretünk, így az általunk szeretett dolgokban a szellemet dédelgetjük.

Soha nem a férj kedvéért szereti a feleség a férjet, hanem a benne lévő Önvaló miatt, mivel az Önvalót szereti.

Soha nem a feleség kedvéért szereti a férj a feleséget, hanem a benne lévő Önvaló miatt, mivel az Önvalót szereti.

Soha nem a gyermek kedvéért szeretik a szülők a gyermeket, hanem a gyermekben lévő Önvalót szeretik.

Soha nem a gazdagság kedvéért szeretjük a gazdagságot, hanem a gazdagságban lévő Önvaló kedvéért, mivel az Önvalót szeretjük. Minden teremtett dologgal vele születik az Önvaló, ennél fogva minden teremtésben az Önvalót szeretjük.

Mint ahogy a tükör visszatükrözi a Napot, úgy tükrözi a föld és a világegyetem az Önvalót, s mi ezáltal az Önvalót szeretjük minden teremtett dologban. Hasonlóképpen szeretjük a szent iratokat, mivel az Önvaló rejlik bennük, így az Önvalót szeretjük a szent iratokban.

Óh, Maitréjé, minden dologban az Önvalót lásd! A fa gyönyörű, mert a szellem gyönyörű a fában. A hegyek gyönyörűek, mert a szellem gyönyörű a hegyekben. A szellemről először hallani kell, azután látni kell, majd meditálni kell rajta. Ismerd meg az Önvalót, és minden mást megismersz. Tudd, hogy a szellem minden teremtés eredete, de a szellem csak megnyilvánulásaiban látható, mivel a szellem maga örökkévaló, s nem ismer kezdetet és véget.

Mint ahogy a dob hangját sem lehet kézzel megragadni, ám a kézben lévő dob hangja irányítható, úgy e világ értelmét sem lehet felfogni, csak ha ismerjük az Önvalót.

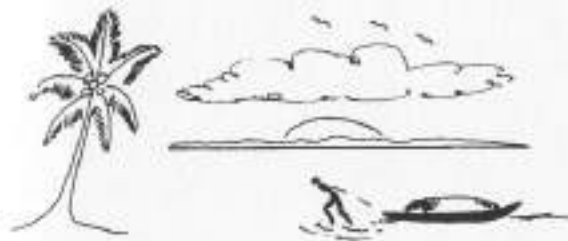
Mint ahogy a tűzből mindenfelé száll a füst, úgy fakad a szent iratok ismerete minden létező Létezőjéből.

Mint ahogy a Nap minden irányban árasztja fényes sugarait, úgy ömlik az igazság fénye minden létező Létezőjéből.

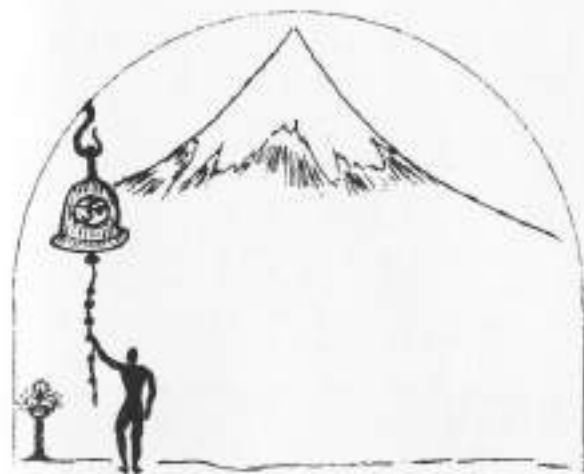
Mint ahogy a bőr ismer minden érintést, az orr felismer minden szagot, a szem meglát minden formát, a fül megkülönböztet minden hangot, úgy az Önvaló a világban lévő számtalan teremtett lény tárháza, amelybe végezettel minden élet visszatér, hasonlóan az esőhöz, mely visszatér az óceánba.

Mint ahogy a szétáradó fény száműz minden sötétséget, úgy a szellem nem ismer tökéletlenséget.

Miután átadta ezt a tudást Maitréjének, Jádzsnavalkja felemelkedett, megáldotta feleségeit, és útnak indult.



2. Ötvenkét útmutató gondolat az ötvenkét gyakorlatsorhoz



Merész és bátor gondolatok öltsenek formát a fejedben, és e gondolatok hassák át minden lélegzetedet, minden kimondott szavadat és tetedet. Ez a módja a gyengeség erővé, a rabság szabadsággá alakításának, s így lesz életet adó az, mi halálos.

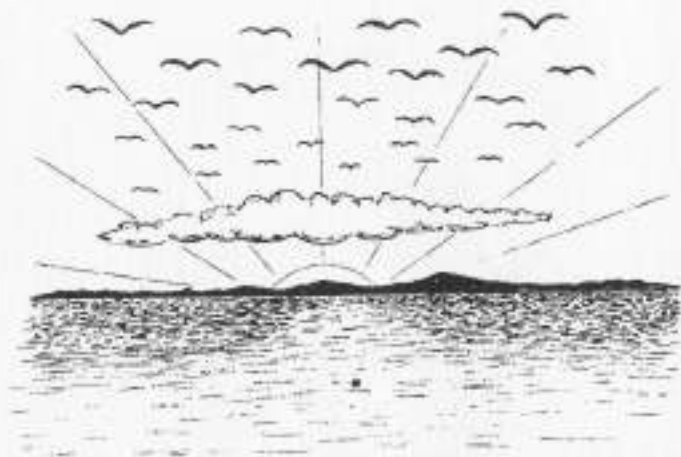
S. Y.

Nem szabad törődnünk az emberek szavaival. Soha senki nem válhat kiválónvá az életben, ha engedi, hogy a dicséretetek vagy a bírálatok befolyásolják.

Vivekananda

Én nem olyan tanítót keresek, aki befolyásol engem. Olyan tanítót akarok, aki megtanít arra, hogy ne engedjem magam befolyásolni.

S. Y.



Csupán a legfiatalabb újoncoknak szükséges külön időt fenntartaniuk meditációjukra. A haladó tanítvány fokozatosan érezni kezd egy örökké növekvő boldogságot, akár munkálkodik, akár nem. Miközben kezei tevékenyek a közösségben, fejét az egyedüllet hűvösében tartja.

Sri Ramana Maharshi

Az Önvaló

A mozdulatlan Egy az észet meghaladja,
az istenek sem tudják utolérni őt,
csendben állva ér utol minden futót,
Szélurunk a vizet őbenne tartja.

Ő mozdulva mozdulatlan, távolban van Ő és közelben,
Ő mindenben benne rejlik, kívül van mégis mindenben.

Mert ki minden létezőben önnön lelkére rátalál,
Az Egységet ismerőhöz hogy érhetne fel gond, homály?

Ő körbe kiterjed, testetlen, tiszta,
világos, sebtetlen, bűn sosem éri.
Látó bölcs, magától való mindenható,
a dolgok rendjét örökre kiszabta.

Aranykoronggul igazi arcod eltakarod,
tárd fel hát előttünk, ó Gyarápító!
Az igazak útján járóknak megmutasd!

Gyarápító, Ősbölcs, Rekesztő,
Nap, Teremtőúrnak fia!
Legszébb alakodban látlak meg én,
a Napban az Ember, az vagyok én!

A létteremtő Úrnak roppant a Lelke,
a lények szívében megtalálható,
felkészült szívvel és felkészült ésszel
halhatatlan lesz, aki megismerte.*

Ügönisadok

* Tirugl-Tikkáca László ford.

Ha rossz szándékú gondolatokat, gyűlöletet vagy haragot hordozol magadban, azok romboló ereje meg fog mutatkozni saját testeden és lelkeden. Ártó hatásuk leírhatatlan. A jógiak szerint a gondolat a legnagyobb erő a testben, nagyobb, mint a szó, mivel olyan transzcendentális erő, amely az egész világot megtölti. A jó gondolatok ugyanakkor – tűnjenek bármilyen lényegtelennek – mindig elérik a kívánt hatást. Légy bátor, és tudd, hogy te teremtetted saját sorsodat. Gondolataid legyenek mélyek, hangoztass nagyszerű gondolatokat, olyanokat, amelyeket a tettek mezején szeretnél megvalósítva látni. Állhatatossággal hamarosan uralkodni fogsz gondolataidon, melyek akkor már segítségedre lesznek ahelyett, hogy gátolnának. Felelőtlen gondolatok elhíntése helyett, melyek megmérgezik saját életedet s azokét is, akikkel találkozol, légy ura gondolataidnak, és légy tudatában a rendelkezésedre álló erőnek. Ekkor meglátod majd a Vivekananda szavaiban rejlő igazságot: „Ha az anyag hatalmas, akkor a gondolat mindenható.”

S. Y.

„Ne tégy senkinek szemrehányást hiányosságaiért – tanította mesterünk. – Hát nem látod, hogy a legnagyobb fáradtsággal halad előre, még ha oly lassan is!”

S. Y.



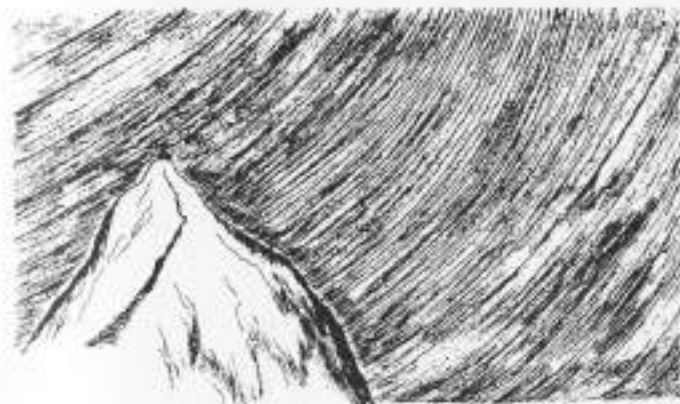
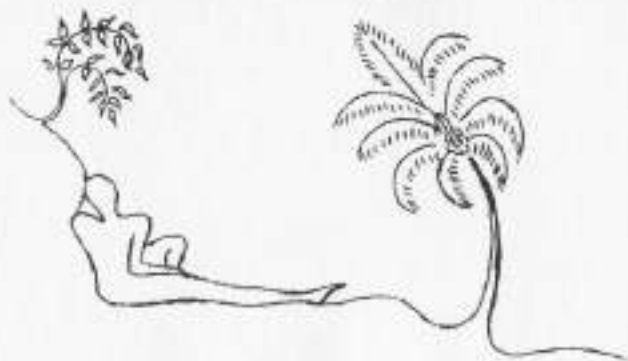
Én utászokat és bányászokat akarok vallási hadseregembe! Tehát, fiúk, fogjatok neki izmaitok edzésének! Az aszkéták számára helyénvaló az önsanyargatás, ám a munkásoknak jól felépített test, acélos izomzat és kötéldegzet szükséges.

Vivekananda



Az erő legnagyobb megnyilvánulása, ha nyugodtak maradunk. Könnyű tevékenynek lenni. Csak engedjük el a gyeplőt, és a lovak elragadnak bennünket. Ezt bárki képes megtenni, de csupán az erős ember tudja megállítani a megbokrosodott lovakat. Melyikhez szükséges a nagyobb erő, az elengedéshez vagy a megfékezéshez? A nyugodt ember nem azonos a tompával. A nyugodt ember az, aki uralkodik az elme hullámain. A tevékenység az alacsonyabb rendű erő megnyilvánulása, míg a nyugalom a magasabb rendűé.

Vivekananda



Igen, a napjaim meg vannak számlálva; én számláltam meg őket vágyaim, döntéseim és tetteim szerint. S amikor e szürke, unalmas napok a végükhöz közelednek, nevetni fogok az álmokon, melyeket álmodtam, s beesapom e földi ajtót magam mögött, mielőtt szárnyalni kezdek az örökkévalóságba.

S. Y.



Minden rész hasonlatos az egészhez: minden az egészből, Istentől ered.

Vivekananda

Foglalj el előnyös helyet: egyetemes természetünket ismerve tökéletes nyugalommal kell végigtekintenünk a világ egész panorámáján.

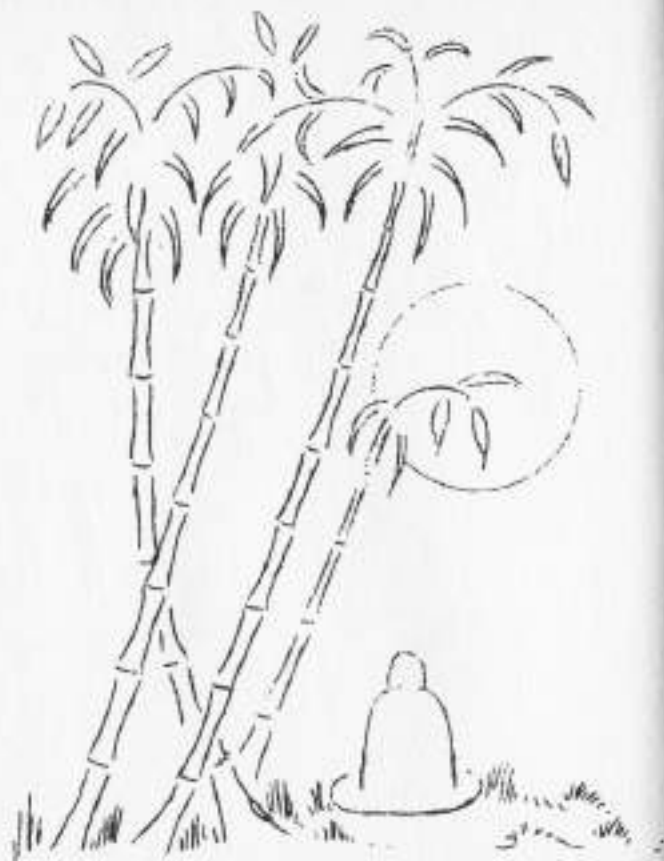
Vivekananda



A maharisi egy buzgó követője nyugtalankodott, mivel a városban valaki megvetően beszélt a mesterről, és ő nem válaszolta meg a sértést. Megkérdezte a mestert, mi a büntetés ezért a mulasztásért.

M: Türelem, és még több türelem! Elnézés, és még több elnézés!

Sri Ramana Maharshi

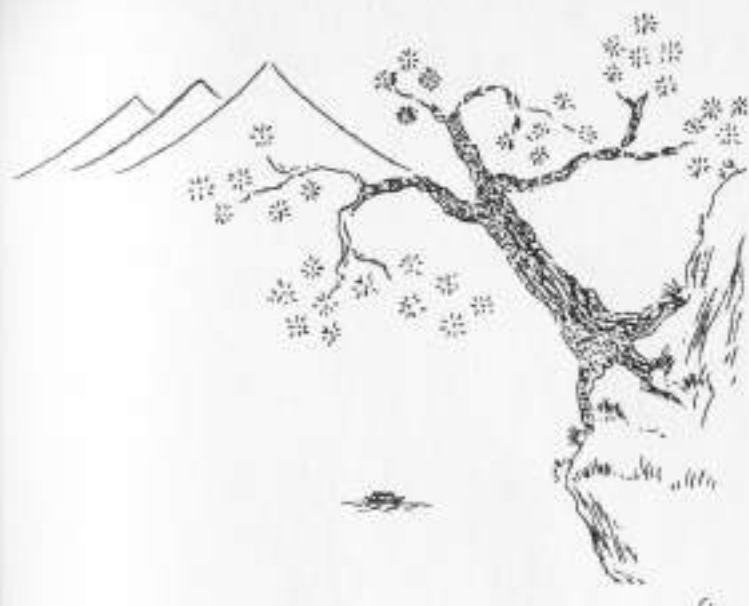


Tudják, hogyan látom Istent? Úgy látom őt, mint az egészet és mindent. Az emberek és az egyéb teremtmények üres burkoknak tűnnek nekem, amelyek mozgatják fejüket és végtagjaikat, de tartalmuk nem más, mint Isten.

Sri Ramakrishna

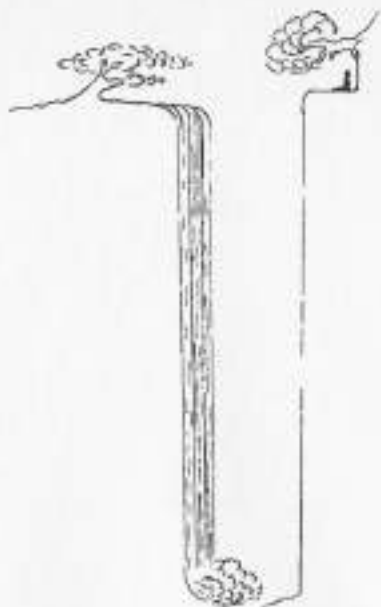
Ha rendelkezünk Isten három legnagyobb ajándékával, az emberi testtel, a szabadság iránti heves vágygal és olyasvalaki segítségével, aki eljutott ehhez a célhoz, és képes megmutatni nekünk az utat, akkor megszabadulásunk bizonyos.

Vivekananda



Az Önvalóról először hallanunk kell. Halljuk éjjel-nappal, hogy az Önvaló vagyunk! Ismételgessük magunkban éjjel-nappal, amíg be nem hatol ereinkbe, be nem ivódik minden vércseppünkbe, át nem járja csontjainkat és húsunkat. Egész testünket ez az egyetlen gondolat töltse ki: „Én a születés és halál nélküli, az áldott, mindentudó, mindenható és örökké dicsőséges Önvaló vagyok”. Minden cselekedetünk átalakul, magasztos és megistenült lesz ennek a gondolatnak az erejétől. Ha az anyag hatalmas, akkor a gondolat mindentható.

Vivekananda



Létezik valami, óh, szerzetesek, ami nem született, nem keletkezett, nem alkottatott, nem összetett, és ha, óh, szerzetesek, nem volna ez a valami nem született, nem keletkezett, nem alkottatott, nem összetett, akkor nem volna menekülés a születésből, a keletkezésből, az alkotottságból és az összetettségből. De minthogy létezik valami, ami nem született, nem keletkezett, nem alkottatott, nem összetett, így van menekülés a születésből, a keletkezésből, az alkotottságból és az összetettségből.

Buddha

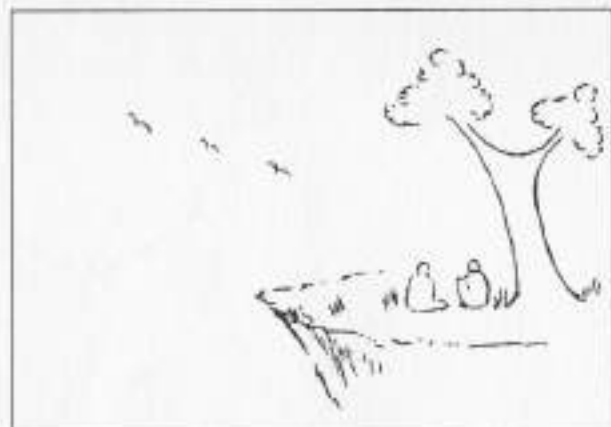
Ami Végtelen, az valóban boldogság, a végesben nem létezik boldogság. Egyedül a Végtelen boldogság, tehát az embernek egyedül a Végtelen megismerésére kell törekednie.

Upanisadok



A hanyatlás mindent elragad ebben az életben. Csupán amikor minden kudarcot vallott, még a szerelem is, akkor ismeri fel az ember, egy szempillantás alatt, hogy ez a világ milyen hitű, milyen álomszerű. Ekkor bepillant abba, hogy mi a lemondás, hogy milyen odaát. A másik világ csak azáltal jön el, hogy lemondunk erről, és sohasem azáltal, hogy ragaszkodunk ehhez a világhoz. A szenvedés oka a természet különböző erőinek összecsapása. Az egyik erre, a másik arra vonszol bennünket, lehetetlenné téve a tartós boldogságot. Soha nem élt még olyan nagyszerű lélek, akinek ne kellett volna lemondania az érzéki örömeiről és élvezetekről azért, hogy elérje nagyságát.

Vivekananda



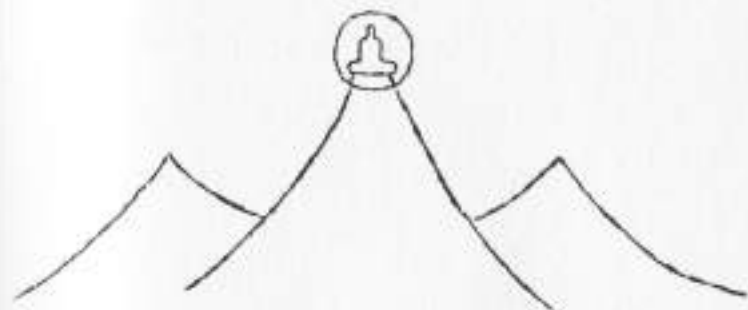
Éljünk boldogan a gyűlölködők között,
nem gyűlölve senkit!
Igen, éljünk mentesen a gyűlölettől
a gyűlölködők között!

A jók már messziről feltűnnek,
mint a hófödte Himalája hegycsúcsai;
a rosszakat nem lehet felismerni,
ahogy az éjszaka kilótt nyilakat sem.

Ki a szívében fellobbanó haragot visszafogja,
mint jó harcos a meglóduult harci szekeret,
azt hívom én kocsihajtónak.
A többiek csak a gyeplőt markolásszák.*

Dhammapada

* Főzet: László ford.

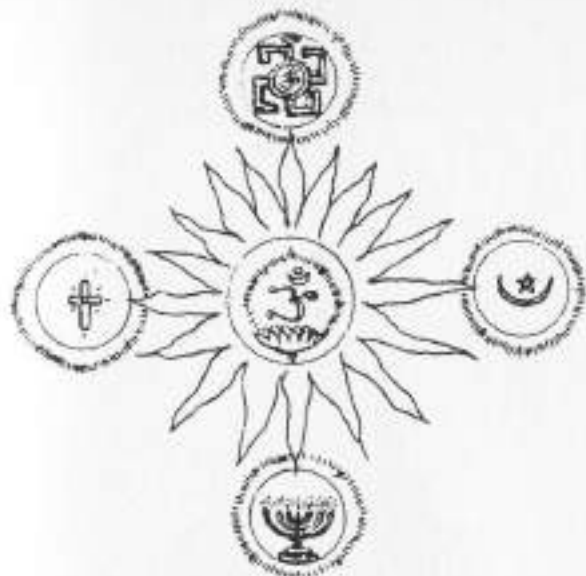


Légy bizonyos afelől, hogy ha az igazságot szolgálod ahelyett,
hogy cserbenhagynád azt a kísértésekért, akkor mennyei erő-
te fogsz szert tenni, amivel szembenézve az emberek nem me-
részelnek olyan dolgokat állítani előtted, amelyeket nem hi-
szel igaznak. Meg fogja gyógyítani őket az, amit mondasz nekik,
ha képes vagy tizennégy évet keresztül folyamatosan szolgál-
ni az igazságot anélkül, hogy akár egyszer is eltávolodnál tőle.
Ekképpen a legnagyobb áldást fogod jelenteni a tömegeknek,
megszabadítod őket bilincseiktől, és az egész nemzet felemel-
kedését segíted elő.

Vivekananda

Az ember! Mily fenséges gondolat!
 A végtelenből vetül ki,
 Hogy szemtanúja legyen élet és halál játékának,
 Hogy sorsokat teremtsen,
 Végteteket az űrbe repítsen,
 És nevéssen, amint azok rakétaként szétrobbannak,
 S hamvaikat elfeledett világok
 Partjain szétszórják.

S. Y.



Vigyél el minden fényt a világba! Fényt, vigyél fényt! Jusson el a fény mindenkihez. A feladatnak nincs vége, amíg mindenki el nem érte az Urat. Vidd el a fényt a szegényeknek, s vigyél még többet a gazdagoknak, hiszen nekik több fényre van szükségük a szegényeknél. Vidd el a fényt a tudatlanoknak, és még több fényt a művelteknek, hiszen a tanultság hiúsága korunkban rettenetes. Vidd hát el a fényt mindenkihez!

Vivekananda

A szellemiséget az élet gyakorlati szintjére kell hozni. Más különben mi haszna van?! A szellemiségnek fel kell emelnie a szívet és az otthont, az egyént és a tömeget, a társadalmat és a nemzetet.

S. Y.



Ti istenségek a földön! Hogy bűnösök lennétek! Az embert embernek nevezni bűn, állandó becsületsértés ez az emberi természet ellen. Gyertek elő, oroszlánok, és szabaduljatok meg attól a káprázattól, hogy birkák vagytok! Ti halhatatlan lelkek, szabad, áldott és örök szellemek vagytok. Nem anyag és nem is test vagytok. Az anyag a szolgátok, nem pedig ti vagytok az anyag szolgái.

Vivekananda

Légy saját ösvényed úttörője!
Bátorság és megfontoltság jellemezze lépteidet,
S rendíthetetlen akaratral fogj tetteidbe
Egyetlen vezetőd, Istened, Önvalód kívánságára.

S. Y.



Tanítvány: A világ anyagi. Mi erre a gyógyír?

Maharshi: Hogy anyagi vagy spirituális, az a te nézőpontodtól függ. Helyesbítsd saját nézőpontodat! A Teremtő tudja, hogyan viselje gondját teremtésének.

T: Mi a legjobb dolog, amit a jövő bebiztosításáért tehetünk?

M: Törődj a jelennel, a jövő majd törődik magával.

Amilyen te vagy, olyan a világ is. Anélkül, hogy megértenéd önmagad, mi haszna a világ megértésével próbálkozni? Ez egy olyan kérdés, amivel az igazság keresőinek nem kell foglalkozniuk. Az emberek az ehhez hasonló kérdésekre pazarolják az energiájukat. Először találd meg, milyen igazság rejlik mögötted, akkor előnyösebb helyzetben leszel ahhoz, hogy megértsd, milyen igazság rejlik a világ mögött, amelynek része vagy.

Sri Ramana Maharshi

A tevékeny életről nem kell lemondani. Ha naponta egy vagy két órát meditálsz, akkor tovább végezheted kötelességeidet. Ha helyes módon meditálsz, akkor az előidézett elmeáramlat a munkád közben sem marad abba. Olyan ez, mintha két módja lenne annak, hogy kifejezzük ugyanazt a gondolatot: a meditációban felvett irányvonal kerül kifejezésre a cselekedetekben. Amint ebben előrehaladsz, úgy találod majd, hogy az emberekhez, az eseményekhez és a dolgokhoz való hozzáállásod fokozatosan megváltozik. Cselekedeteid hajlamosak lesznek önmaguktól követni meditációdat.

Sri Ramana Maharshi

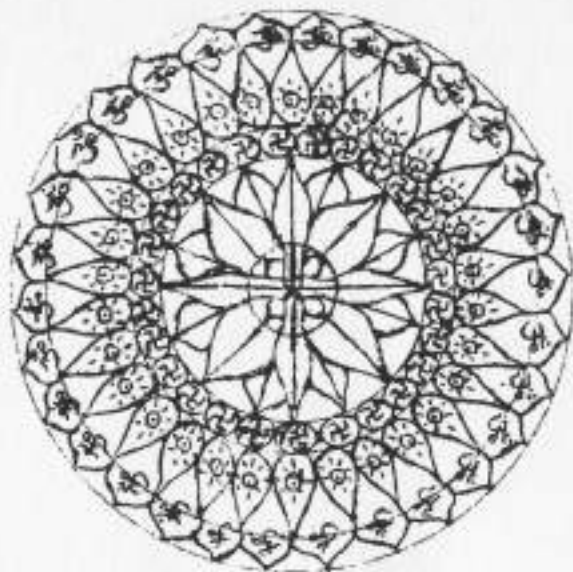


Valóban áldott vagy! Közel jársz a célhoz. Rajtad keresztül egész családod megtisztult, mert arra vágysz, hogy megszabadulj a tudatlanság kötelékéből és elérd Brahmant [Istent].

Tudd, óh, bölcs, hogy az embernek egyaránt szüksége van a szenvedélymentességre és a megkülönböztetés erejére, mint ahogy a madárnak is szüksége van mindkét szárnyára. Ezek nélkül az ember soha nem érheti el a legmagasabban növekvőt, amelyből a szabadság nektárja árad.

Sankarácshárja





Ti vagytok a világ világossága. Nem rejtethető el a hegyen épült város. A lámpást sem azért gyújtják meg, hogy a véka alá, hanem hogy a lámpatartóba tegyék, és akkor világít mindenkinek a házában. Úgy ragyogjon a ti világosságotok az emberek előtt, hogy lássák jó cselekedeteiteket, és dicsőítsék a ti mennyei Atyátokat.*

Máté 5,14-16

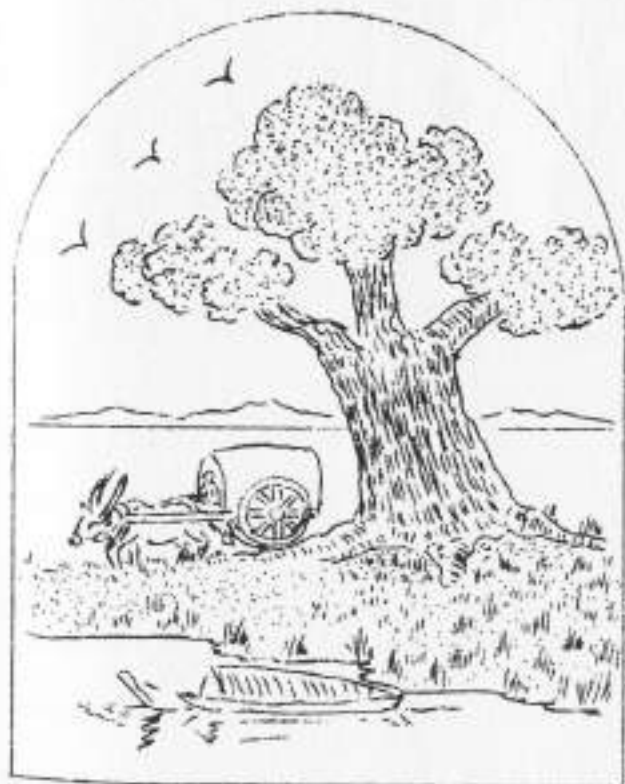
* Ökumenikus Bibliafordító Szakbizottság ford.

Még a legnagyobb bűnöző, aki száz testetöltésen keresztül követeget el bűnöket, még ő is megszabadul bűneitől, ha képes felismerni isteni lényét, akár csak egy fél pillanatra is. Már ebben az életben tiszta, tökéletes és isteni lesz.

Védánta filozófia

Ismered a buddha szó valódi jelentését? Azt jelenti, hogy ha az ember szakadatlanul a tudatosságra gondol, akkor maga lesz a tudatosság.

Sri Ramakrishna





Nem lehetséges az Abszolúthoz imádkozni, csupán annak egy megnyilvánulásához. Jézus emberi természettel bírt, és Krisztussá vált. Mi is képesek vagyunk erre, és meg is kell tennünk ezt. Krisztus és Buddha egy elérendő állapot nevei. Jézus és Gautama olyan személyek voltak, akik nyilvánították ezt az állapotot.

Vivekananda

Emelkedj fel, te ragyogó! Emelkedj fel, te örökké tiszta! Emelkedj fel, ki sohasem születél és kin nem foghat halál! Emelkedj fel, te mindenható! Nyilvánítsd ki valódi természetedet! Ezen alacsonyrendű megnyilvánulások nem méltóak hozzád.

Az az ember, aki a legvégsőig megtisztította magát, többet él, mint prédikátorok egész regimentje. Az erő szava a tisztaságból és a csendből születik.

Vivekananda



Az emberek legkiválóbbja úgy használja szívét, mint egy tükröt. Nem keres dolgokat és nem megy utánuk, hanem visszatükrözi őket, de képüket nem tartja meg. Így képes a világot uralni úgy, hogy közben sértetlen marad. Nem függ hírnévtől, nem forral terveket, nincs köze üzlethez, ő a tudás mestere. A legapróbb dolgokra is gondja van, mégis fáradhatatlan, s messze az Önvalóban időzik. A legutolsó szemig elfogadja, amit az ég ad, és mégis olyan, mintha semmije sem lenne. Megmarad szerénynek.

Csuang-Ce



Hol találak Téged, óh, Teremtőm?
 Hol láthatlak, óh, Uram?
 A hajnali ima órájában kutassalak Téged?
 Vagy esti vecsernyekor vagy itt velem?

Ahol a szentjánosbogár megvilágítja az erdei utat,
 Ahol a csobogó csermely véget nem érő dalát zengi,
 Ahol a fényes villámtörök a föld szívébe döfnek,
 Ahol a dörgedelmes felhők kiontják esőjüket,
 Ahol a halál érintése reményt ad az eltávozottnak,
 Ahol egy kisgyermek születése napfényrel tölt el mindenkit,
 Ott vagy Te, óh, Uram, imádatomban,
 Ott vagy Te pirkadattól napnyugtáig.

S. Y.





Az örökkévalóságban soha semmi nem vész el, amit teszünk. Idővel, ahogy megérik, minden dolog meghozza gyümölcsét. A szenvedés a legkevésbé szeretett tanító, aki a magány óráiban megtanítja nekünk azokat a leckéket, amelyekre szükségünk van.

S. Y.

Az, aki ajándékot fogad el, szellemileg az ajándékozó befolyása alatt áll, és ily módon a megajándékozott befolyásolható. Az ajándék elfogadása azt jelenti, hogy lemondunk szellemi függetlenségünkről, és szolgaságba döntjük magunkat. Ne fogadjunk hát el ajándékokat!

Vivekananda

Az embert a körülmények alakítják, s ő maga az, aki a körülményeket előidézi.

S. Y.

Mi Isten?

Ami a földben lakozik, de más mint a föld, amiről nem tud a föld, ami a földet testként feltölti, ami a földet belülről vezérli, az a te Lelked, a halhatatlan, belső vezető.

Ami az égben lakozik, de más mint az ég, amiről nem tud az ég, ami az eget testként felölti, ami az eget belülről vezérli, az a te Lelked, a halhatatlan, belső vezető.

Ami a fényben lakozik, de más mint a fény, amiről nem tud a fény, ami a fényt testként felölti, ami a fényt belülről vezérli, az a te Lelked, a halhatatlan, belső vezető.

Ami a lélegzetben lakozik, de más mint a lélegzet, amiről nem tud a lélegzet, ami a lélegzetet testként felölti, ami a lélegzetet belülről vezérli, az a te Lelked, a halhatatlan, belső vezető.

Ami az észben lakozik, de más mint az ész, amiről nem tud az ész, ami az ést testként felölti, ami az ést belülről vezérli, az a te Lelked, a halhatatlan, belső vezető.

Ami a megismerésben lakozik, de más mint a megismerés, amiről nem tud a megismerés, ami a megismerést testként felölti, ami a megismerést belülről vezérli, az a te Lelked, a halhatatlan, belső vezető.

Ez lát, de nem látható, hall, de nem hallható, ért, de nem érthető, megismer, de nem megismerhető. Nincsen látó ezen kívül, nincsen halló ezen kívül, nincsen értő ezen kívül, nincsen megismerő ezen kívül. Ez a te Lelked, a halhatatlan, belső vezető.*

Upánisadok

* Tengyi-Takács László ford.



Egy apának két fia volt. Amikor megfelelő kort értek el, bebozsátást nyertek azok osztályába, akik beavatást keresnek [brahmacsarja], és egy vallási tanító gondjaira bízta őket, hogy tanulmányozzák a Védákat.

Hosszú távollét után, a tanulmányok befejeztével a fiúk hazatértek. Apjuk megkérdezte tőlük, hogy olvasták-e a Védákat. Amikor igennel feleltek, az apa tovább érdeklődött:

– Mi Brahman [Isten]?

Az idősebb fiú a Védákat és egyéb szent iratokat idézve a következőképpen válaszolt:

– Óh, apám, az nem fogható fel a szavak segítségével vagy a megértés erejével. Az így és így van. Én mindent tudok felőle.

Ezután védikus szövegeket kezdett idézni. Az apa azt mondta:

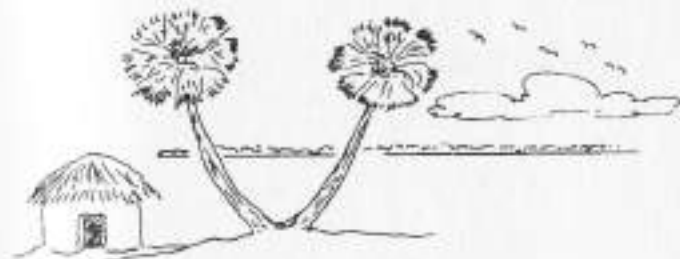
– Látom, felismerted Brahmant! Elkezdheted dolgozni.

Ekkor ifjabbik fiához is ugyanezzel a kérdéssel fordult, ám az némán ült tovább. Egy szót sem szólt, és a leghalványabb kísérletet sem tette arra, hogy beszéljen.

Az apa a következőket mondta:

– Az Abszolútról és Feltétlenről semmit sem lehet kijelenteni. Amint beszélni kezdész róla, a Végtelent a véges, az Abszolútot a viszonylagos, a Feltétlent a feltételes fogalmaival határozza meg. Csendes ékesszólóbb több száz vers elismérlésénél és több száz szaktekintély idézésénél.

Sri Ramakrishna



Egy ember a tónál horgászott, amikor arra járt egy avadhúta [kolduló szerzetes], aki megkérdezte tőle:

– Testvérem, milyen úton jutok el erre és erre a helyre!

Éppen ekkor az úszó kapást jelzett. A horgász emiatt nem válaszolt, hanem horgászbotjára összpontosított. Amikor kifogta a halat, megfordult, és azt kérdezte:

– Mit mondtál, uram!

A szerzetes meghajolt előtte, és így válaszolt:

– Uram, légy a gurum [szellemi tanítóm]. Amikor feloldódom a Legfőbb Önvaló feletti szemlélődésben, akkor követsem a példádát, és ne törődjek semmi mással, amíg meditációm be nem fejeződik!

Sri Ramakrishna





Merülj magadba, és saját magadból hozd elő az Upanisadokat! Te vagy a legnagyobb könyv, ami valaha létezett és létezik; te vagy a végtelen kincseskamrája mindannak, ami létezik. Minden külső tanítás hiábavaló, ha a belső tanító nincs ébren. Annak el kell vezetnie a szív könyvének megnyitásához, hogy egyáltalán értéke legyen.

Vivekananda



Vigyen téged a dalom, édesem,
 álmaim határtalan földjére.
 Az éj láthatatlan szárnyain
 szállj csillagról csillagra,
 S az álom határain túl
 vándorolj át világokon,
 Majd a hajnal arany sugarain
 térj vissza anyád karjaiba,
 Hol a reggel páratlan szépsége várja,
 hogy felnyissa szemeidet, édesem.

S. Y.

Az élet növekedés és szétterjedés. Az emberi élet célja az istenség kifejezése. Ez adott lehetőségünk. Végtelen és egyetemes természetünk kinyilvánítása az élet nagy küzdelme.

A szenvedést mindig pozitív megvilágításban kell látnunk, hiszen anélkül a növekedés nem lehetséges. Úgy kell rá tekintenünk, mint a bennünket gyarapító fájdalomra.

S. Y.

Mindaddig, amíg rendelkezünk a rokonszenv érzésével, nem vagyunk szabadok. Nem vagyunk szabadok az „ellenszenvtől”. Az igaz szeretet meghaladja a rokonszenvet és az ellenszenvet.

S. Y.



A szellemiségnek semmi köze a szentimentalizmushoz, viszont a közömbös magatartást sem tűri egy egészségre ártalmas vagy elfogadhatatlan helyzetben. Az igazsághoz hű ember nem ismer megalkuvást. Légy őszinte, nyílt és szabad, ahogy azt az adott helyzet megkívánja.

S. Y.

A cselekvés, amelytől helyesen tartózkodunk, meghozza a szabadságot. A cselekvés, amelyet helyesen végzünk, meghozza a szabadságot. Mindkettő jobb, mint a kitérés a cselekvés elől.

Bhagavad Gítá

Rakod ki hajódról a szenvedélyek és a gyűlölet terhét, óh, tengerész, s ekkor könnyedén elhajózhatsz a szabadságba.

Haich Erzsébet



Saját akaratom az, ami felel az imádságokra, ám az minden elme számára a különféle vallási fogalmak álcája alatt jelenik meg. Nevezhetjük Buddhának, Jézusnak, Kristiának, Jehovának, Allahnak vagy Agninak, attól az még csak az Önvaló, az „Én”.

Vivekananda

Mily hatalmas áldás az, ha valaki képes az isteni növekedésre! Gondolj vissza a múltadra, hasonlítsd azt össze jeleneddél, s akkor átlátod majd a fejlődés hosszú folyamatát, amin végigmentél. Minden valós tudásunk saját tapasztalásunkra épül. Egyedül a belső előrehaladás teszi az embert boldoggá.

S. Y.

T: Hogyan uralkodhatok az elmén?

M: Nem létezik az elme, amin uralkodni kellene, ha felismered az Önvalót.

Sri Ramana Maharshi

Egy nemzet ereje nem katonáiban, hanem erkölcsös tagjaiban rejlik. Néhány ilyen ember elegendő ahhoz, hogy saját példájának pusztán ereje által, felébressze honfitársai valódi jellemét. S mi lenne erősebb a jellemnél?

S. Y.

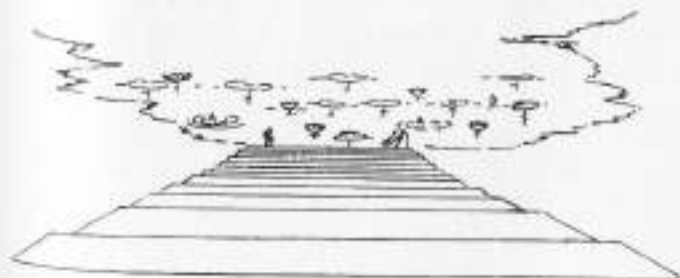
Mi olyan vallást akarunk, ami embereket formál! Emberekre van szükségünk! Emberekre acélizmoztattal és kötélidegekkel!
Vivekananda

Nem a szeretet vakít el, hanem a vágy. Az embereket érzéki vágyaik vakítják el. Az igaz szeretet megszabadít a vágytól.

S. Y.

Légy bátor és erős! A világ csak hőseit tiszteli.

S. Y.





Krisna tánca az ötféjű kígyón: a szellem uralma az öt érzéken.

Becsüld úgy a szellemet, mint az anyagi formát; úgy a benne rejlő gondolatot, mint a látható jelképet.

Sri Ramakrishna

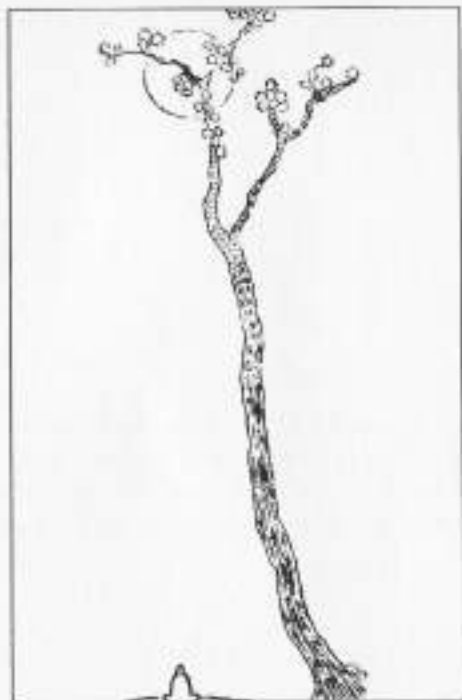
Minden létező vallás középpontjában egy nagy tanító áll, aki az igazságot hirdeti, a tömegek pedig követik őt. A tanító nélkül a vallás építménye lassan összedől. A *Védák* az egyedüli szent doktrínák, amelyek nem egy adott személyre vagy szent iratra támaszkodnak, hanem magát az embert helyezik a fejlődés középpontjába, és az embert az istenség végső szintjére emelik. Törvényeik mindeare kiterjednek, és irányt mutatnak annak belső fejlődéséhez. A *Védák* felszínre hozzák az ember legbensőbb lényét, annak hitvallásától függetlenül, és segítik, hogy felismerje célját. Ennélfogva a *Védákat* egyetemes vallásnak tartják, mely az embert saját egyéni hitén belül emeli fel.

S. Y.



Aki állati erőt szellemi erőkké képes alakítani, az erő tárházává válik. Minden előrehaladás a bennünk lévő állati erők uralásán alapszik. Csak engedd őket szabadon, és könnyörtelenül lerántanak. Igába fogva istenné teszik az embert.

S. Y.



Ki vak? Az, aki örömét leli abban, amit talán meg sem tesz.
 Ki süket? Az, aki nem hallja meg az üdvözlő szavakat.
 Ki néma? Az, aki a kellő időben semmi kedveset nem képes mondani.

Indiai közmondás

Ha valakinek sikertült emberi lényként megszületnie, kár lenne ezt az életet esztelen vagy gonosz tettekkel tönkretennie, majd pedig halállal véget vetni eme boldogtalan létezésnek.

Tigpo Lhadje

Egy tiszta gondolat képes megmozdítani mennyet és földet.

Kínai közmondás

A türelem képessége a legfontosabb minden ember számára. Egyedül az nem hull a porba, aki rendelkezik e képességgel.

Amikor az elefántot szabadjára engedik, akkor fákat és bokrokat csavar ki tövestől. Ám amint gazdája ösztökéjével fejbe súhtja, megszelídül, akárcsak a zabolátlan elme, mely a hiábavaló gondolatok csapongásában kéjeleg, de egyszerre megnyugszik, amint a helyes megkülönböztetés ösztökéje meglepíti.

Egyedül az léphet be a mennyek királyságába, aki nem tolvaja saját gondolatainak. Más szavakkal: az őszinteség és az egyszerű hit az út, ami ebbe a birodalomba vezet.

Sri Ramakrishna





E lámpa örökkévaló pisllákolásában fénylik és tagyog.
Merülj a csend mélységeibe!
Mi más lenne fontos, mint tudni:
„vagyok”.

S. Y.



Szellemi dolgokban gondolataidnak éppolyan racionálisnak kell
lenniük, mint a hétköznapi ügyekben. A külső dolgok megkí-
vánják az ésszerű gondolkodást, ám a spirituális élet ezersze-
resen megköveteli a józan, világos és biztos alapokon nyugvó
gondolkodást.

S. Y.

Az ima csodálatos segítség, hiszen ez az egyetlen lehetőség,
hogy az ember valóban segítsen önmagán.

S. Y.



Melyik a mennyországba vezető út?
Az őszinteség.

Hogyan találhatja meg az ember a boldogságot?
Helyes magaviselettel.

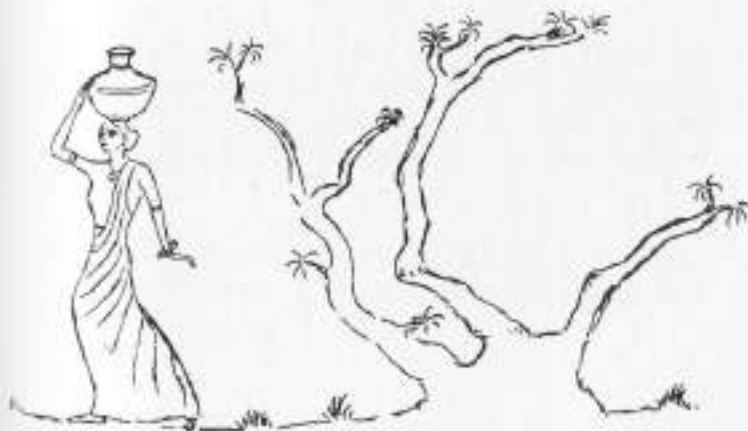
Mit kell legyőznie ahhoz, hogy elkerülje a bánatot?
Saját gondolatait.

Mikor szeretnek egy embert?
Ha nincs benne önteltség.

Mahábhárata

Nem csupán a legkönnyebb dolog megismerni az Őnvalót, de Azon túl nincs semmi megismerendő. Az Őnvaló megismeréséhez nem szükséges egyéb, mint csendben maradni. Mi lehet ennél könnyebb?

Sri Ramana Mahatshi





Próbáld megérteni, hogy csak akkor vagy szellemi ember, amikor elkezded felismerni Istent az emberben, amikor átérsz, hogy a szellem vagy, mely mindent áthat: a fénylő kristályt, a mosolygó virágot, az oktondi állatot és a gondolkodó embert.

S. Y.

Senki nem születik olyan mélyre, hogy képtelen legyen a felemelkedésre. Az, aki felemelkedik, a mélységből tör elő.

S. Y.

A hullám csak azáltal lehet határtalan, hogy visszahullik az tengerbe. Hullámként sohasem lehet azzá. Ekkor, miután tengerre vált, újra hullám lehet, akkora, amekkora csak akar. Vess véget az áramlattal való önazonosításnak, és tudd, hogy szabad vagy.

Vivekananda





De minden tisztátalanságnál tisztátalanabb
a legnagyobb tisztátalanság: a tudatlanság.
Szabaduljatok meg ettől a tisztátalanságtól, szerzetesek,
és akkor minden tisztátalanságtól megszabadultok!*

Dhammapada

Aki nem törődik mások gonosz szavaival, mindent legyőz.

Mahábhárata

Azok közül, aki fáradság nélkül mutat be áldozatot minden
hónapban száz éven keresztül, és aki semmivel szemben nem
érez haragot, bizonyosan az utóbbi a kiválóbb.

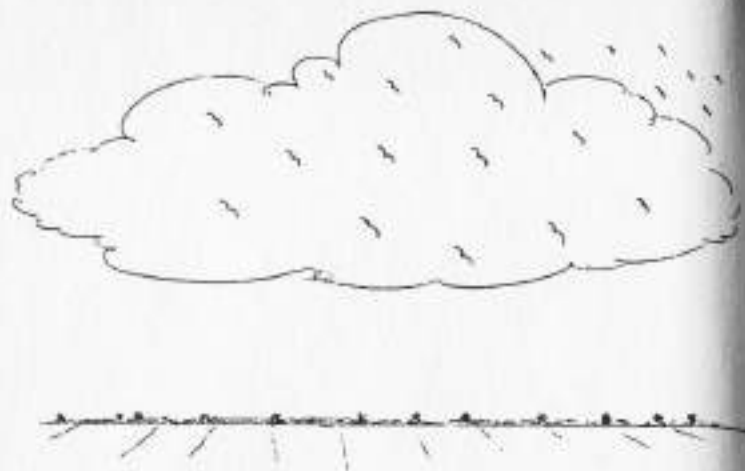
Mahábhárata

* Fórtz László ford.



Tudatlan vagyok a világi dolgokat illetően, és nem tudom, mit
kell tennem. Vezesd lépteimet, hogy helyesen cselekedjek, és
soha ne botoljak meg félelem vagy szegény miatt!

S. Y.



T: Segít az egyedüllét a gyakorlásban?

M: Mit értesz egyedüllét alatt?

T: Hogy távol tartom magam másoktól.

M: Mi haszna annak, hiszen csupán félelem és bizonytalanság sarkallja? Még az egyedüllétben is jelen van a félelem, hogy mások zaklatnak, és megzavarják az ember magányát. Továbbá hogyan lehet megszabadulni a gondolatoktól a magányban? Vajon nem lehet azt ugyanúgy megtenni jelen környezetben?

Sri Ramana Maharshi



Igazán szellemi ember az, akinek rendíthetetlen hite van önmagában, és ezt még a legegyszerűbb gondolataiban és napi cselekedeteiben is képes megvalósítani.

S. Y.

Egyidejűleg vagy szabad és nem szabad: sohasem vagy szabad a földi síkon, de mindig az vagy a szellemin. Haladd meg a szabadságot és a fogságot is!

Bármit teszel, mondd, hogy „természetedből adódóan” teszed. Sohasé mondd, hogy „kötelességed”.

Vivekananda





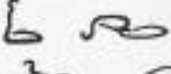
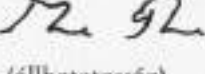

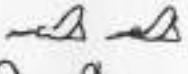


3. Jógagyakorlatok egész évre

NÉHÁNY ÉSZBEN TARTANDÓ TANÁCS

1. Kerdd a napot jógával, legalább 30–40 percet szentelve a gyakorlásnak.
2. Ilyen kitartással az élet három áldása – az egészség, a gazdagság és a boldogság – a tiéd lesz.
3. A legfontosabb a rendszeres gyakorlás, mivel a test szunynyadó erői így felszabadulnak, kibontakoznak, és akaraterekként, összpontosító-képességgként, az elhatározás erejeként, ellenálló-képességgként stb. megnyilvánulnak, megadva ezzel a betegségek és az ártó hatások elleni természetes immunitást.
4. A mantrák a gyakorlás nélkülözhetetlen részét alkotják. Fontos, hogy mindegyiküket vagy akár néhány kiválasztott gondolatot ismételgessünk a jóga napi gyakorlása során. Ekkor a mantrák bejutnak a tudatalattiba és gyökeret eresztenek ott, engedelmességre és a szellem kívánságainak teljesítésére kényszerítve a testet. „A test az elme külső burka. Bármit parancsol az elme, a testnek engedelmeskednie kell... Ha az anyag hatalmas, akkor a gondolat mindenható.”
5. Mint ahogy az üres gyomor befogadja és feldolgozza az ételt, úgy fogadja be a tudatalatti ezeket a jó benyomásokat, és idővel csodálatraméltó jellemvonások születnek. Ilyenek a félelem nélkülség, a bátorság, a rendíthetetlenség, az erős akarat és a folytonosan növekvő szabadságérzet.
6. Ajánlatos a mantrákat magunkban ismételgetni közvetlenül elalvás előtt. Az ekképpen létrehozott elmeáramlat még alvás közben is tovább folyik, és egészséges és pozitív életszemléletet idéz elő.
7. „A test a szekér, az öt érzék a paripák, az elme a gyepelő, de én vagyok a szekérhajtó!” Állj így a dolgokhoz, irányítsd saját sorsodat, és légy szabad!





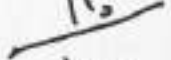

Mantrák: Ellenálló-képességem pillanatról pillanatra fokozódik.
 Akaraterőm pillanatról pillanatra nő.
 Testem minden szerve pillanatról pillanatra jobban dolgozik.
 Én vagyok az élet a testben és a lélekben.
 Nyugalom és békeesség.
 OM-OM-OM

1. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket (pihenés) 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Mellkaskopogtató légzés (belézés közben az ujjbegyekkel gyors ütemben kopogtassuk, majd légzésvisszatartás közben tenyérrel ütögetjük a mellkasunkat) (tisztaság) 3x
4. A test napenergiájának fejlesztése  3 perc
5. Has- és lábizomgyakorlatok  3x
6. Bhudzsangéन्द्रászana (erős idegek)  3x
7. Mátzsászana (pihenés)  3x
8. Homorítás-domborítás  3x
9. Hasztapádangusthászana (állhatatosság)  3x
10. Lauliki jóga (belézés közben nyomjuk ki hasunkat, kilézés közben pedig kezünkkel gyakoroljunk rá erős nyomást balról jobbra) 3x7x
11. Ardha halászana (rugalmasság)  3x
12. Sírsászana (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc











OM

2. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket (pihenés) 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Szukha purvák (váltott orrlyukú légzés) (tisztaság) 3x
4. Sítakári (nyelvhegyünk és szápadlásunk között végzett légzés) (vértisztítás) 10x
5. Jóga mudrá (öklök a hason) (egészség)  3x
6. Ardha matszjéndrászana (erős idegek)  3x
7. Dzsánusfrászana I. (ellenálló képesség)  3x
8. Dzsánusfrászana II. (ellenálló képesség)  3x
9. Bhékászana (rugalmasság)  3x
10. Gókartuászana (forma és szépség)  3x
11. Natarádzsászana (forma és szépség)  3x
12. Viparíta karaní (szemerősítő gyakorlatokkal) (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc












OM

3. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket (pihenés) 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Bhasztriká (felgyorsított teljes jógalézés) (tisztaság) 10x
4. Sítalí (belézés, miközben nyelvünkkel csövet formálunk) (vértisztítás) 14x
5. Pávanamuktászana (szoros térdfogással) (egészség)  3x7x
6. Bhudzsangéndrászana (erős idegek)  3x
7. Dzsánusfrászana (vízszintes) (ellenálló-képesség)  3x
8. Dzsánusfrászana (függőleges) (ellenálló-képesség)  3x
9. Dólsászana (forma és szépség)  3x
10. Natasíra vadzsrászana (erő)  3x
11. Vadzsrólí mudrá (erő)  3x
12. Ardha szarvángászana (megifjodás)  5 perc
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc











OM

4. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Mellkaskopogtató légzés (belézés közben az ujjbegyekkel gyors ütemben kopogtassuk, majd légzésvisszatartás közben tenyérrel ütögessük a mellkasunkat) (tisztaság) 3x
4. Tisztító légzés  3x
5. Ustrászana (rugalmasság)  3x
6. Paschimóttánászana (egészség) 3x
7. Ardha matszjéndrászana II. (önbizalom)  3x
8. Trikonászana (testben és lélekben tiszta vagyok) 3x
9. Trikonászana   3x
10. Terpeszállásban előrehajlás, tenyér, könyök és fej a talajon, nyugodt lélegzés (7-10 másodperc után ismét felállás) (teljes ellazulás)  3x
11. Vriksászana (egyensúly)  3x
12. Halászana (rugalmasság)   3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc



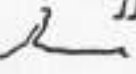









OM

5. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Tisztító légzés (ülve) 3x
4. „Sz” légzés (ülve) (tisztaság) 3x
5. Vakrászana (erős idegek)  3x
6. Jóga mudrá (öklök a hason) (egészség)  3x
7. Bhudzsangászana (erős idegek)  3x
8. Ardha salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
9. Trikonászana (erős idegek)  3x
10. Uddijána bandha (erős hasbeszívással) (ellenálló-képesség)  3x
11. Uddijána bandha (álló) (ellenálló képesség)  3x
12. Viparita karaní (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc










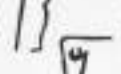



OM

6. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. „Ha” légzés (fekve, lassan) (tisztaság)  3x
4. „Ha” légzés (állóva, lassan) (tisztaság) 3x
5. Bhudzsangászana (vesék) (tisztaság)  3x
6. Bhudzsangéndrászana (gerincoszlop) (erő)  3x
7. Mahámudrá (ellenálló képesség)  3x
8. Vakrászana (erős idegek)  3x
9. Tadaghi mudrá (erős hasbeszívás) (ellenálló képesség)  3x
10. Dólászana (gerincoszlop) (rugalmasság)  3x
11. Ardha csandrászana (rugalmasság)  3x
12. Szarvángászana (pajzsmirigy) (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység)  5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc


OM

7. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. „Ha” légzés (fekve, erőteljesen) (tisztaság)  3x
4. Bhasztriká (fújató légzés) (tisztaság) 3x
5. Jóga mudrá (egészség)   3x
6. Pádahasztászana (ellenálló képesség)  3x
7. Bhudzsangászana (erős idegek)  3x
8. Vakrászana (erős idegek)  3x
9. Dzsánusfrászana (ellenálló képesség)  3x
10. Ékapádahasztászana I. (forma és szépség)  2x
11. Ékapádahasztászana II. (forma és szépség)  2x
12. Váparita karani (megifjodás)   3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

8. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalégzés (pihenés)  mindegyiket 7x


2. Mély belégzés után ürítsük ki tüdőnket, feszítsük meg a mell és a has izmait, majd tartsuk vissza lélegzetünket 7 másodpercig, ezután végezzünk mély belégtést (ellenálló képesség) 3x

3. Szukha purvák (egyensúly és harmónia) 3x

4. Bhasztriká (fűjtató légzés) (tisztaság) 3x

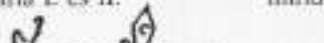
5. Pársva bhúnámanászana (ellenálló képesség) 3x


6. Vakrászana (erős idegek)  3x

7. Ardha matszjendrászana (erős idegek)  3x

8. Kákászana (varjúállás) (egyensúly)  3x

9. Dólászana (forma és szépség)  3x

10. Ardha bhudzsangászana I. és II. (erős idegek)  mindegyiket 2x

11. Salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x


12. Szarvángászana (megifjodás)  3x


13. Meditáció (egység) 5 perc

14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

9. hét


1. Hasi, közép, felső és teljes jógalégzés (pihenés)  mindegyiket 7x


2. Dzšalandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő)  3x


3. Pránájámagyakorlat (I) (ellenálló képesség) 3x

4. Mellkaskopogtató légzés (lassú belégzés közben az ujjbegyekkel gyors ütemben kopogtassuk, majd lélegzésvisszatartás közben tenyérrel ütögessük a mellkasunkat) (tüdőtisztító) 3x

5. Vakrászana (erős idegek)  2x

6. Vakrászana (változat) (erős idegek)  2x


7. Ardha bhudzsangászana  3x

8. Pársva bhúnámanászana (rugalmasság)  3x


9. Uddjána bandha (állva) (önuralom)  3x

10. Natapádászana (erő)  3x

11. Lábfejgyakorlatok 3 perc








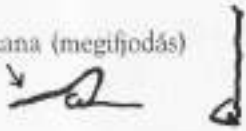

12. Sársászana vagy viparíta karaní (megifjodás)  3x

13. Meditáció (egység) 5 perc

14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc












OM

10. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. „Sz” légzés (tisztaság) 3x
4. I-A-O-OM 3x
5. Sztambhászana (ellenálló képesség)  3x
6. Bhudzsangéndrászana (gerincoszlop) (erő)  3x
7. Ardha salabhászana (vesék) (tisztaság) 3x
8. Salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
9. Jóga mudrá (karok függőleges helyzetben) (egészség)  3x
10. Pádahasztászana (egészség)  3x
11. Uddijátta bandha (állva) (önuralom)  3x
12. Sírászana vagy halászana (megifjodás) 3x
13. Meditáció (egység)  5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc






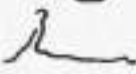
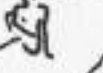





OM

11. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Mellkaskopogtató légzés (belézés közben az ujjbegyekkel gyors ütemben kopogtassuk, majd légzésvisszatartás közben tenyérrel ütögetjük a mellkasunkat) (tisztaság) 3x
4. Sitali (belézés, miközben nyelvünkkel csövet formálunk) (vértisztítás) 3x9x
5. Trikónászana (testben és lélekben tiszta vagyok)  3x
6. Trikónászana (változat) (erős idegek)  3x
7. Pávanamuktászana fekvő (szoros térdfogással) (egészség)  3x9x
8. Lauliki jóga (egészség)  3x
9. Ardha bhudzsangászana  3x
10. Ardha salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
11. Ustrászana (rugalmasság)  3x
12. Váparita karaní (szemerősítő gyakorlatokkal) (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység)  5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc











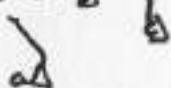

OM

12. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. „Ha” lézés (fekve, lassan) (tisztaság)  3x
4. „Ha” lézés (álló, lassan) (tisztaság)  3x
5. Dhritjászana (stabilitás)  3x
6. Dhanurászana (rugalmasság)  3x
7. Bhudzsangászana (erős idegek)  3x
8. Vákrászana (erős idegek)  3x
9. Ékapádahasztászana I. és II. (forma és szépség)  mindegyiket 2x
10. Dzsánusfrászana (függőleges) (forma és szépség)  2x
11. Dzsánusfrászana (vízszintes) (forma és szépség)  2x
12. Halászana (lábak terpeszben) (rugalmasság)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc


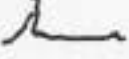




OM

13. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Szukha purvák (4–16–8 másodperc) (harmonikus légzésre váltás) 5x
4. Pránájáma (4) (erő)  3x
5. Csakraszana (kerékállás) (rugalmasság)  3x
6. Dhritjászana (szándék)  3x
7. Paschimóttánászana (egészség)  3x
8. Szupta vadzsraszana (a napfogat feltöltése)  3x
9. Majúrászana (egyensúly)  3x
10. Gókarnászana (forma és szépség)  3x
11. Hasztrapódlászana (lábak széles terpeszállásban, kilégzés közben előrehajlás és lábujjfogás)  3x
12. Sírsászana (megifjodás)  3x
13. Vīparīta karanī (megifjodás)  3x
14. Meditáció (egység) 5 perc
15. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc



OM

14. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő)  3x
3. Pránájáma (3) 3x
4. Pránájáma (4) (erő)  3x
5. Lauliki jóga (hasmasszázs)  3x
6. Jóga mudrá (öklök a hason) (egészség)  3x
7. Vadzsroli mudrá (ellenálló képesség)  3x
8. Bhudzsangászana (erős idegek)  3x
9. Salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
10. Mátszjászana (pihenés)  3x
11. Szemerősítő gyakorlatok (bhrú madhjá dristi: szemöldöknézés, és naszágra dristi: orrbegynézés)  3x
12. Szarvángászana (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc


OM

15. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő)  3x
3. Pránájáma (6) 3x
4. Pránájáma (7) 3x
5. Vibhaktá dzsánusírászana (ellenálló képesség)  3x
6. Natasíra vadzsraszana (erő)  3x
7. Dzsánusírászana (független) (ellenálló képesség)  2x
8. Dzsánusírászana (vízszintes) (ellenálló képesség)  2x
9. Dólászana (rugalmasság)  3x
10. Lauliki jóga (hasmasszázs)  3x
11. Lábfeigyakorlatok 3 perc
12. Váparita karatí (nyelvgyakorlattal) (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

16. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x

2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x

3. „Ha” légzés (fekve, erőteljesen) (tisztaság)  3x

4. Pránájána (4) (erő)  3x

5. Vaktászana (erős idegek)  3x

6. Triakónászana (változat) (erős idegek)  3x

7. Triakónászana (változat) (testben és lélekben tiszta vagyok)  3x

8. Mantrák:

Ellenálló képességem pillanatról pillanatra fokozódik.


Akaraterőm pillanatról pillanatra nő.

Testem minden szerve pillanatról pillanatra jobban működik.

Én vagyok az élet a testben és a lélekben.


Nyugalom és béke.

OM-OM-OM mindegyiket 3x

9. Pávanamuktászana (szoros térdfogással) (egészség)  3x9x

10. Natapádászana (erő)  3x

11. Has- és lábizomgyakorlatok  3x


12. Sírsászana (megifjodás)  3x

13. Meditáció (egység) 5 perc

14. Savászana (tökéletes ellazulás) 5 perc

OM


17. hét


1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x

2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x

3. „Ha” légzés (fekve, erőteljesen) (tisztaság)  3x

4. „Ha” légzés (állva, erőteljesen) (tisztaság)  3x

5. Jastikászana (bottartás) (forma és szépség)  3x

6. Natapádászana (forma és szépség)  3x

7. Pársva páda csalanászana (forma és szépség)  3x

8. Ardha matszjéndrászana (erős idegek)  2x

9. Triakónászana (változat) (erős idegek)  3x

10. Uddijána bandha (állva) (önfegyelem)  3x

11. Lábfejjgyakorlatok 3 perc







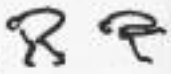




12. Halászana (rugalmasság)  3x

13. Meditáció (egység) 5 perc

14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc






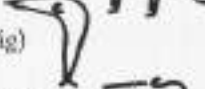



OM

18. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Pránájána (4) (erő)  3x
4. Agniszara dhauti (gyorsított hasi légzés) (tisztaság) 3x15x
5. A test napenergiájának fejlesztése  3 perc
6. Jóga mudrá (változat: jobb és bal oldalra) (egészség)  3x
7. Lauliki jóga (hasmassázs)  3x
8. Ardha matszjéndrászana (erős idegek)  3x
9. Kákászana (varjúállás) (biztonság)  3x
10. Majúrászana (stabilitás)  3x
11. Uiddjána bandha (állva) (önuralom)  3x
12. Sírászana vagy szarvángászana (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység)  5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás) 5 perc



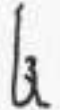



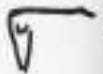




OM

19. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. I-A-O-OM 3x
4. Ardha „ha” légzés (fekve) (tisztaság)  3x
5. Pávanamuktászana (szoros térdfogással) (egészség)  3x
6. Vakrászana (erős idegek)  3x
7. Ardha matszjéndrászana (erős idegek)  3x
8. Trikónászana (változat) (erős idegek)  3x
9. Ardha csandrászana I. (rugalmasság)  2x
10. Ardha csandrászana II. (rugalmasság)  2x
11. Trátaka (egy pontra való összpontosítás) 3 perc
12. Ardha szarvángászana (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc
















OM

20. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Bhasztriká (váltott fújtató légzés) (tisztaság) 3x
4. Sitalí (belézés, miközben nyelvünkkel csövet formálunk) (vértisztítás) 14x
5. Tadaghi mudrá (mély hasbeszívással) (helytállás)  3x
6. Sztambhászana (erő)   3x
7. Úrdhva paszcsimóttánászana (erő) 3x
8. Natasíra vadzsrászana (erő)   3x
9. Ékapádahasztászana I. (forma és szépség) 2x
10. Ékapádahasztászana II. (forma és szépség)  2x
11. Salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
12. Sírászana vagy szarvángászana (megifjodás)   3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc













OM

21. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Bhasztriká (gyorsított teljes légzés) (tisztaság) 3x7x
4. A test napenergiájának fejlesztése  3 perc
5. Paszcsimóttánászana (egészség)  3x
6. Pávanamuktászana (fekve, szoros térdfogással) (egészség)  3x7x
7. Dólászana (rugalmasság)  3x
8. Kákászana (varjúállás) (egyensúly)  3x
9. Pádángusthászana (egyensúly)  3x
10. Csakrászana (rugalmasság)  3x
11. Hasztapádángusthászana (erő)  3x
12. Sírászana vagy szarvángászana (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység)     5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc















OM

22. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  - mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterős)  3x
3. Pránájáma (1) (önuralom)  3x
4. Pránájáma (2) (helytállás)  3x
5. Ardha matszjendrászana I. (önbizalom)  2x
6. Ardha matszjendrászana II. (erős idegek)  3x
7. Ékapádahasztászana I. (forma és szépség)  2x
8. Ékapádahasztászana II. (forma és szépség)  2x
9. Natarádzsászana (egyensúly)  3x
10. Szimhászana (nyelvgyakorlat)  3 perc
11. Szemerősítő gyakorlatok
(bhrú madhjá dristi: szemöldöknézés, és naszágra dristi: orrhegynézés) mindegyiket 2x
12. Ardha halászana (lábak először a jobb vállhoz, majd a balhoz) (rugalmasság)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc













OM

23. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  - mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterős) 3x
3. „Ha” lézés (ülve, lélegezzünk mélyet, 7 másodpercig tartsuk vissza lélegzetünket, majd szájon át végezzünk gyors és erőteljes kilégzést) (tisztaság) 3x
4. Agniszara dhauti (gyorsított hasi lézés fekve) (tisztaság) 2x14x
5. Kákászana (varjúállás) (erős)   3x
6. Salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
7. Dhanurászana (vesék) (tisztaság)  3x
8. Sztambhászana (erős)  3x
9. Majúrászana (erős)  3x
10. Ardha matszjendrászana (erős idegek)  2x
11. Uddijána bandha (állva) (önuralom)  3x
12. Sírászana vagy szarvángászana (megifjodás) 3x
13. Meditáció (egység)     5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc












OM

24. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Szukha purvák (váltott légzés) (harmónia) 3x
4. I-A-O-OM 3x
5. Pascsimóttánászana (egészség)  3x
6. Parvatászana (hegytartás) (forma és szépség)  3x
7. Ardha matszjéndrászana (erős idegek)  2x
8. Trikónászana (erős idegek)   3x
9. Uddhjána bandha (változat) (forma és szépség)   3x
10. Uddhjána bandha (guggolásban) (önuralom)  3x
11. Lábfejgyakorlatok 3 perc
12. Halászana (rugalmasság)   3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc


OM

25. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Szukha purvák (váltott légzés) (harmónia) 3x
4. I-A-O-OM 3x
5. Ustrászana (rugalmasság)  3x
6. Jóga mudrá (öklök a hason)  3x
7. Laulki jóga (hasmasszázs)  3x
8. Uddhjána bandha (guggolásban) (önuralom)  3x
9. Uddhjána bandha (álló) (önuralom)  3x
10. Trikónászana (változat) (erős idegek)  3x
11. Szupta vadzsrászana (rugalmasság)  3x
12. Halászana (állhatatosság)   3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

26. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalégzés (pihenés)  mindegyiket 7x

2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x

3. Pránájána (6)  3x

4. Pránájána (7)  3x

5. Vibhaktá dzsánusírászana (egészség)  3x


6. Dzsánusírászana (vízszintes) (erő)  2x

7. Dzsánusírászana (függőleges) (erő)  2x

8. Vakraászana (erős idegek)  2x

9. Ardha csandráászana I. (rugalmasság)  2x

10. Ardha csandráászana II. (rugalmasság)  2x

11. Uddijána bandha (állva) (önuralom)  3x

12. Halászana (helytállás)  3x

13. Meditáció (egység) 5 perc


14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

27. hét


1. Hasi, közép, felső és teljes jógalégzés (pihenés)  mindegyiket 7x

2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x

3. Pránájána (6)  3x


4. Pránájána (7)  3x

5. Lauliki jóga (egészség)  3x

6. Jóga mudrá (öklök a hason) (egészség)  3x

7. Ékapádahasztászana I. (forma és szépség)  2x

8. Ékapádahasztászana II. (forma és szépség)  2x

9. Natarádzsászana (egyensúly)  3x

10. Vriksászana (egyensúly)  3x

11. A test napenergiajának fejlesztése  3 perc














12. Viparíta karani (megifjodás)  3x

13. Meditáció (egység) 5 perc

14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc








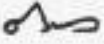
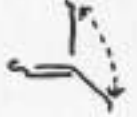


OM

28. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket (pihenés) 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. „Ha” légzés (fekve, erőteljesen) (tisztaság)  3x
4. I-A-O-OM 3x
5. Vakrászana (erős idegek)  2x
6. Ardha matszjéndrászana (erős idegek)  2x
7. Trikónászana (erős idegek)   3x
8. Pádahasztászana (erő)   3x
9. Pávatanuktászana (fekve, szoros térdfogással) (egészség)  3x 9x
10. Bhékászana (rugalmasság)  3x
11. Vihakta dzsánusfrászana (helytállás)  3x
12. Viharíta karaní (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc













OM

29. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket (pihenés) 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Agnizsara dhauti (gyorsított hasi légzés fekve) (tisztaság) 2x 9x
4. A test napenergiájának fejlesztése  3 perc
5. Pádangusthászana (egyensúly)  3x
6. Natasíra vadzsrászana (erő)  3x
7. Matszjászana (pihenés)  3x
8. Szupta vadzsrászana (rugalmasság)  3x
9. Trikónászana (változat) (erős idegek)  3x
10. Bhékászana (rugalmasság)  3x
11. Natapádászana (erő)  3x
12. Viharíta karaní (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

30. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. I-A-O-OM 3x
4. Mantrák:
Ellenálló képességem pillanatról pillanatra fokozódik,
Akaraterőm pillanatról pillanatra nő.
Testem minden szerve pillanatról pillanatra jobban működik.
Minden testi rendellenességem oka megszűnik.
Én vagyok az élet a testben és a lélekben.
Nyugalom és béke. mindegyiket 3x
OM-OM-OM
5. Pádahasztászana (egészség)  3x
6. Hasztapádángusthászana (erő)  3x
7. Natarádzsászana (egyensúly)  3x
8. Mátshjászana (tökéletes ellazulás)  3x
9. Salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
10. Dhanurászana (vesék) (tisztaság) 3x
11. Lábfejgyakorlatok  5 perc
12. Sírászana (megifjodás)     3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc


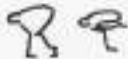






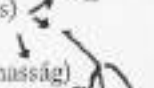


OM

31. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. „Ha” légzés (fekve, erőteljesen) (tisztaság)  3x
4. „Ha” légzés (állóva, erőteljesen) (tisztaság)  3x
5. Pascsimóttánászana (egészség)  3x
6. Jastikászana (bottartás) (forma és szépség) 3x
7. Úrdhva pascsimóttánászana (helytállás)   3x
8. Mátshjászana (a pajzsmirigy megfiatalítása)  3x
9. Szupta vadzsraszana (regeneráló, serkentő gyakorlat)  3x
10. Bhékászana (rugalmasság)   3x
11. Ékapádahasztászana I. (forma és szépség)  3x
12. Ékapádahasztászana II. (forma és szépség)  3x
13. Sírászana (teljes ellazulás és megifjodás)  3x
14. Meditáció (egység) 5 perc
15. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc



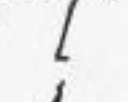




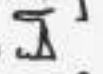



OM

32. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket 7x
(pihenés)
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Vegyünk egy mély lélegzetet, majd szorítsunk ki minden levegőt, feszítsük meg a mell és a has izmait, és 7 másodpercig ne lélegezzünk, ezután ismét mély belézés következik 3x
4. Agniszara dhauti (gyorsított hasi lézés) (tisztaság) 15-30x3x
5. Kákászana (varjúállás) (egyensúly)  3x
6. Dhritjászana (szilárdság)  3x
7. Dhanurászana (rugalmasság)  3x
8. Salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
9. Jóga mudrá (II. változat, légzésvisszatartással) (szilárdság)  3x
10. Pádahasztászana (egészség)  3x
11. Szarvángászana (változat) (megifjodás)  3x
12. Halászana (lábak terpeszben) (rugalmasság)  3x
13. Meditáció (egység)  5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc








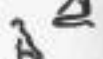



OM

33. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket 7x
(pihenés)
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Mellkaskopogtató lézés (belézés közben az ujjbegyekkel gyors ütemben kopogtassuk, majd légzésvisszatartás közben tenyérrel ütögetjük a mellkasunkat) (a tüdő tisztasága) 3x
4. Szukha purvák (váltott lézés) (harmónia és egyensúly) 3x
5. Ardha csandrászana I. (rugalmasság)  3x
6. Ardha csandrászana II. (rugalmasság)  3x
7. Gómukhászana (erő)  3x
8. Úrdhva pascsimóttánászana (helytállás)  3x
9. Csakraszana (forma és szépség)  3x
10. Trikónászana (erős idegek)  3x
11. Uddhjána bandha (álló) (önuralom)  3x
12. Ardha szarvángászana (pihenés)  3x
13. Ardha halászana (rugalmasság)  3x
14. Meditáció (egység) 5 perc
15. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc









OM

34. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. „Sz” légzés (tisztaság) 3x
4. Szukha purvák (váltott légzés) 3x
5. Ardha bhudzsangászana I. (rugalmasság)  3x
6. Ardha bhudzsangászana II. (rugalmasság)  3x
7. Vakrászana (változat: jobbra és balra fordulással)  3x
8. Szarpászana (erő)  3x
9. Hasztapádāngusthászana (stabilitás)  3x
10. Vriksászana (egyensúly)  3x
11. Uddjána bandha (ülve) (forma és szépség)  3x
12. Uddjána bandha (álló) (forma és szépség)  3x
13. Viparita karaní (szemerősítő gyakorlatokkal) (megifjodás)  3x
14. Meditáció (egység) 5 perc
15. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc








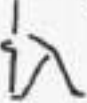


OM

35. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Tisztító légzés 3x
4. Pránájána (4) (erő)  3x
5. Ardha matszjéndrászana I. (önbizalom)  2x
6. Ardha matszjéndrászana II. (erős idegek)  3x
7. Pascsimóttánászana (egészség)  3x
8. Pádahasztászana (helytállás)  3x
9. Uddjána bandha (álló) (forma és szépség)  3x
10. Szemerősítő gyakorlatok (bhrú madhjá dristi: szemöldöknézés, és naszágra dristi: orrhegynézés) 3x
11. Szimbászana (lélegezzünk ki, nyújtuk ki a nyelvünket, lélegezzünk be, nyelvünket hajlítsuk felfelé, és nyomjuk erősen a szájpadláshoz) 3x 7x
12. Viparita karaní (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás) 5 perc











OM

36. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Agniszara dhauti (gyorsított hasi lézés fekve) (tisztaság) 2x 14x
4. Sitali (belézés, miközben nyelvünkkel csövet formálunk) (vértisztítás) 14x
5. Pávanamuktászana (fekve, szoros térdfogással) (egészség)  3x
6. Ardha matszjéndrászana (erős idegek)  2x
7. Ustrászana (forma és szépség)  3x
8. Úrdhva paschimóttánászana (helytállás)  3x
9. Natasira vadzsrászana (erő)  3x
10. Jastikászana (bottartás) (forma és szépség)  3x
11. Trikónászana (erős idegek)  3x
12. Ardha szarvángászana (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc









OM

37. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Bhasztriká (fújtatólézés) (tisztaság) 3x
4. A test napenergiájának fejlesztése  3x
5. Tadaghi mudrá (erős hasbeszívással) (egészség)  3x
6. Jóga mudrá (öklök a hason) (egészség)  3x
7. Bhudzsangéndrászana (rugalmasság)  3x
8. Trikónászana (erős idegek)  3x
9. Lauliki jóga (egészség)  3x
10. Pádahasztászana (egészség)  3x
11. Lábfejgyakorlatok 3 perc
12. Viparita karaní (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc












OM

38. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket (pihenés) 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. I-A-O-OM 3x
4. Pránájána (4) (erő)  3x
5. Pádabhasztászana (egészség) 3x
6. Uddjána bandha (guggolásban, erős hasbeszívással)  3x
7. Uddjána bandha (álló) (önuralom) 3x
8. Uddjána bandha (fekve, kilégzés után erősen szívjuk be hasunkat) (önuralom)  3x
9. Vakrászana (erős idegek)  3x
10. Csakrászana (rugalmasság)  3x
11. Lábfejjgyakorlatok 3 perc
12. Halászana (rugalmasság)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc


OM


39. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket (pihenés) 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. „Ha” légzés (fekve, erőteljesen) (tisztaság)  3x
4. „Ha” légzés (álló, erőteljesen) (tisztaság)  3x
5. Vadzsroli mudrá (helytállás)  3x
6. Jóga mudrá (öklök a hason) (egészség)  3x
7. Dhanurászana (vesék) (tisztaság)  3x
8. Bhudzsangéndrászana (gerincoszlop) (erő)  3x
9. Vibhaktá dzsánusirászana (helytállás)  3x
10. Trikónászana (erős idegek)  3x
11. Trátaka (egy pontra való összpontosítás) 3 perc
12. Sírsászana vagy viparíta karatí (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

40. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x

2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő)  3x

3. Pránájána (2) (erő) 3x

4. Pránájána (4) (erő)  3x

5. Kónászana (forma és szépség)  3x

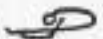
6. Kákászana (helytállás)  3x


7. Majúrászana (helytállás)  3x

8. Uddhjána bandha (állva) (önuralom)  3x

9. Natarádzsászana (egyensúly)  3x

10. Pádángusthászana (egyensúly)  3x

11. Pascsimóttánászana (egészség)  3x

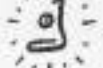
12. Viparíta karanf (kezek a térdeken) (megifjodás)  3x

13. Meditáció (egység) 5 perc

14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

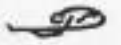
41. hét


1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x

2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x

3. „Ha” légzés (fekve, erőteljesen) (tisztaság)  3x


4. „Ha” légzés (állva, erőteljesen) (tisztaság)  3x

5. Tádaghi mudrá (erős hasbeszívással) (helytállás)  3x

6. Natapádászana (forma és szépség)  3x

7. Pársva páda csalanászana (forma és szépség)  3x

8. Mátszjászana (pihenés)  3x

9. Vakrászana (erős idegek)  3x

10. Jóga mudrá (egészség)  3x

11. Ardha csandrászana (forma és szépség)  3x



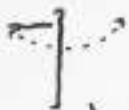

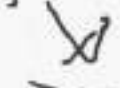








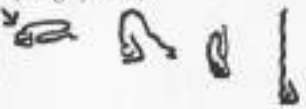
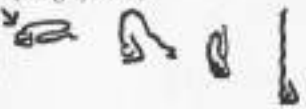

12. Ardha szarvángászana (megifjodás)  3x

13. Meditáció (egység) 5 perc

14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc




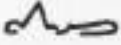



OM

42. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pithenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő)  3x
3. Pránájáma (1) (helytállás)   3x
4. Pránájáma (2) (helytállás)   3x
5. Vadsztróli mudrá (helytállás)  3x
6. Hasztapadászana (az idegrendszer regenerálása)  3x
7. Dzsánusírászana (függőleges) (biztonság)  3x
8. Dzsánusírászana (vízszintes) (biztonság)  3x
9. Mátshjászana (a pajzsmirigy regenerálása)  3x
10. Szupta vadsztrászana (a napfogat feltöltése)  3x
11. Ardha matszjendrászana II. (erős idegek)  3x
12. Sírsászana (fejállás) (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység)  5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc











OM

43. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pithenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő)  3x
3. Pránájáma (1) (helytállás)   3x
4. Pránájáma (2) (helytállás)   3x
5. Pascsimóttánászana (egészség)  3x
6. Pávanamuktászana (ülve, szoros térdfogással) (egészség)  3x7x
7. Úrdhva pascsimóttánászana (helytállás)  3x
8. Bhékkászana (rugalmasság)  3x
9. Pádāngusthászana (egyensúly)  3x
10. Ustrászana (rugalmasság)  3x
11. Lábfejgyakorlatok 3 perc
12. Viparita karatí (nyelvgyakorlattal) Színhászana (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc











OM

44. hét












1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Agniszara dhauti (gyorsított hasi légzés) (tisztaság) 3x15x
4. Sítakárfi (belégzés a nyelvhegy és a szájpadrás között) (vértisztító) 2x10x
5. Pávanamuktászana (szoros térdfogással) (egészség)  2x10x
6. Sztambhászana (erő)  3x
7. Úrdhva paschimóttánászana (erő)  3x
8. Natasíra vadzsrászana (erő)  3x
9. Dhanurászana (vesék) (tisztaság)  3x
10. Majúrászana (helytállás)  3x
11. Vriksászana (kiegyensúlyozottság és harmónia)  3x
12. Szarvángászana (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

45. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Szukha purvák (4-16-8 másodperc) (harmónia és egyensúly) 3x
4. Agniszara dhauti (gyorsított hasi légzés) (tisztaság) 2x14x
5. Uddijána bandha (guggolásban) (önuralom)  3x
6. Pársva páda csalanászana (erő)  3x
7. Katikászana (forma és szépség)  3x
8. Utthita dzsánusírászana (helytállás)  3x
9. Natasíra vadzsrászana (erő)  3x
10. Úrdhva paschimóttánászana (biztonság)  3x
11. Bhudzsangéndrászana (erős idegek)  3x
12. Viharita karatí (szemerősítő gyakorlatokkal) (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM











1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket 7x
(pihenés)
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Tisztító légzés  3x
4. Idegerősítő légzés  3x
5. Lauliki jóga (hasmasszázs)  3x
6. Jóga mudrá (öklök a hason) (egészség)  3x
7. Bhudzsangéndrászana (gerincoszlop) (erős idegek)  3x
8. Ardha salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
9. Salabhászana (vesék) (tisztaság)  3x
10. Pádahasztászana (egészség)  3x
11. Mantrák:
Ellenálló képességem pillanatról pillanatra fokozódik.
Testem minden szerve pillanatról pillanatra jobban működik.
Minden testi rendellenességem oka megszűnik.
Én vagyok az élet a testben és a lélekben.
Nyugalom és béke.
OM-OM-OM mindegyiket 3x
12. Szarvángászana (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket 7x
(pihenés)
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Mellkaskopogtató légzés (tisztaság) 3x
4. Bhasztriká (gyorsított teljes légzés) (tisztaság) 2x7x
5. Vadzsroli mudrá (helytállás)  3x
6. Sztambhászana (erő)  3x
7. Úrdhva pascsimóttánászana (helytállás)  3x
8. Katikászana (rugalmasság)  3x
9. Bhudzsangászana (vesék) (tisztaság)  3x
10. Dhaturászana (vesék) (tisztaság)  3x
11. I-A-O-OM 3x
12. Halászana (rugalmasság)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

48. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket
 (pihenés) 7x
2. Dzsólandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket
 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat
 a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Szukha purvák (4-16-8 másodperc)
 (harmónia és egyensúly) 3x
4. Agnizara dhauti (gyorsított hasi légzés)
 (tisztaság) 2x14x
5. Uddijána bandha (guggolásban) (önuralom)  3x
6. Pársva páda csalanászana (erő)  3x
7. Katikászana (forma és szépség)  3x
8. Uthhira dzsánusfrászana (helytállás)  3x
9. Natasíra vadzsraszana (erő)  3x
10. Úrdhva pascsimóttánászana
 (akaraterő és helytállás)  3x
11. Bhudzangéndrászana (erős idegek)  3x
12. Vīparīta karanī (szemerősítő gyakorlatokkal)
 (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc











OM

49. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket
 (pihenés) 7x
2. Dzsólandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket
 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat
 a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Agnizara dhauti (gyorsított hasi légzés fekvé)
 (tisztaság) 3x15x
4. Sitali (belégzés, miközben nyelvünkkel
 csövet formálunk) (vértisztítás) 2x15x
5. Lauliki jóga (hasmasszázs)  3x
6. Pávanamuktászana
 (szoros térdfogással) (egészség)  3x7x
7. Uddijána bandha (guggolásban,
 erős hasbeszívással)  3x
8. Trikónászana (erős idegek)  3x
9. Ardha matszjéndrászana II.
 (erős idegek)  3x
10. Ardha bhudzangászana (rugalmasság)  3x
11. Ardha salabhászana
 (vesék) (tisztaság)  3x
12. Ardha szarvángászana
 (pajzsmirigy) (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc












OM

50. hét













1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket (pihenés) 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Tisztító légzés 3x
4. Idegerősítő légzés  3x
5. Sztambhászana (helytállás)  3x
6. Úrdhva paschimóttánászana (akaraterő és helytállás)  3x
7. Jastikászana (bottartás) (forma és szépség)  3x
8. Parvatászana (hegytartás) (forma és szépség)  3x
9. Bhudzsangéndrászana (vesék) (tisztaság)  3x
10. Dhanurászana (vesék) (tisztaság)  3x
11. Lábfejgyakorlatok 3 perc
12. Sírászana vagy viparíta karaní (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység) 5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

51. hét

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés  mindegyiket (pihenés) 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. „Sz” légzés 3x
4. I-A-O-OM 3x
5. Pávanamuktászana (szoros térdfogással) (egészség)  3x7x
6. Jastikászana  (bottartás) (forma és szépség) 3x
7. Pádángusthászana (egyensúly)  3x
8. Gókarnászana (forma és szépség)  3x
9. Natarádzsászana (egyensúly)  3x
10. Kákászana (varjúállás) (egyensúly)  3x
11. Paschimóttánászana (egészség)  3x
12. Viparíta karaní (megifjodás)  3x
13. Viparíta karaní II. (kezek a térdéken) (megifjodás)  3x
14. Meditáció (egység) 5 perc
15. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés (pihenés)  mindegyiket 7x
2. Dzsálandhara bandha (tartsuk vissza lélegzetünket 7-től 30 másodpercig úgy, hogy állunkat a mellkasunkhoz szorítjuk) (akaraterő) 3x
3. Pránájána (3) (helytállás) 3x
4. Pránájána (4) (erő)  3x
5. Jóga mudrá (öklök a hason) (egészség)  3x
6. Bhudzsangéndrászana (erős idegek)  3x
7. Ardha salabhászana (vesék)  3x
8. Pádahasztászana (egészség)  3x
9. Uddijána bandha (állva) (önuralom)  3x
10. Uddijána bandha (guggolásban) (önuralom)  3x
11. Ardha matszjéndrászana II. (erős idegek)  3x
12. Sírászana (fejállás) (megifjodás)  3x
13. Meditáció (egység)  5 perc
14. Savászana (tökéletes ellazulás)  5 perc

OM

4. Új pránájána lélegzőgyakorlatok, hatha jóga gyakorlatok és azok gyógyító hatása

Pránájána lélegzőgyakorlatok

1. Hasi, közép, felső és teljes jógalézés

Hasi lézés

Végrehajtása: Állva, ülve vagy fekvve. Tudatosságunkat irányítjuk a köldöktájékra. Kiléggéssel húzzuk be a hasfalat, majd orrunkon lassan lélegezzünk be, mielőtt rekeszizmunkat leeresztve hasfalunkat domborítsuk ki, és így tudunk alsó lebenyét töltösk meg levegővel. Kilézés közben hasfalunkat erősen húzzuk be, mielőtt a levegőt orrunkon keresztül kiszorítjuk tudóknkból. A hasi lézésnél csak a tudó alsó lebenye telik meg levegővel, tehát csak hasunk végez hullámzó mozgást, a mellkas egyáltalán nem mozog.

Gyógyító hatása: Nagymértékben tehermentesíti a szívet, leállítja a magas vérnyomást, serkenti az emésztést, szabályozza a bélműködést. A hasi lézés a legnagyobb belső masszázsból részesíti az összes hasi szervet.

Közép lézés

Végrehajtása: Állva, fekvve vagy ülve. Tudatosságunkat irányítjuk a bordáinkhoz. Kilézés után orrunkon lassan lélegezzünk be, mielőtt bordáinkat két oldalra tágtjuk. Kilézés közben bordáinkat húzzuk össze, s így a levegőt orrunkon keresztül szorítjuk ki. A közép lézésnél tudókn középső része telik meg levegővel, tehát hasunk és vállunk mozdulatlan marad.

Gyógyító hatása: A szívet felstabadítja a nyomás alól, a máj, az epe, a gyomor, a lép és a vesék vérkeringését felfrissíti.

Felső légzés

Végrehajtása: Állva, ülve vagy fekve. Tudatosságunkat irányítsuk a tüdőcsücsökre. Kilégzés után kulcsfontunk és vállunk emelésével lassan lélegezzünk be az orrunkon át, tüdőnk felső részét töltve meg levegővel. Kilégzés közben vállunkat lassan eresszük le, s a levegőt tüdőnkől orrunkon át szorítsuk ki. A felső légzésnél a has és a mellkas középső része mozdulatlan marad.

Gyógyító hatása: Edzi a tüdőkaput (húst), és alaposan szellőzteti a tüdőcsücsöket.



Teljes jógalégzés

Végrehajtása: Állva, ülve vagy fekve. Tudatosságunk segítségével töltjük meg élettel egész törzsünket, mándig követve a belégzés és a kilégzés hullámzó mozgását. Teljes egyensúlyt élünk át. Kilégzés után lélegezzünk be orrunkon át úgy, hogy közben lassan számoljunk nyolcig, és a hasi, közép és felső légzést hullámszerű mozgással kapcsoljuk össze (púrafa). Tehát először kidomborítjuk a hasunkat, utána széthúzzuk bordáinkat, végül megemeljük kulcsfontunkat. Ekkor hasfalunk már enyhén behúzódik, és megkezdjük a kilégzést (récsaka). Ugyanabban a sorrendben és ritmusban nyolcat számolva, mint a belégzésnél, először húzzuk be a hasfalat, majd húzzuk össze bordáinkat, végül eresszük le vállunkat, miközben a levegőt orrunkon át kiengedjük. A teljes jógalégzésnél az egész légzési mechanizmus, tehát a tüdő alsó, középső és felső szárnya egymáshoz mozgásban van. A be- és kilégzés közötti tetszés szerinti hosszúságú lélegzészünetet tarthatunk.

Gyógyító hatása: Teljesen kiszellőzteti a tüdőt, fokozza a vér oxigén- és pránaellátását, egyensúlyba hozza a pozitív és a negatív áramokat, megnyugtatja az egész idegrendszert, szabályozza és lelassítja a szívműködés ritmusát, leszállítja a magas vérnyomást, serkenti az emésztést. Béke-, nyugalom- és biztonságérzetet idéz elő.

2. Agniszara dhauti (A TÜZÁRADAT FORRÁSA)

Végrehajtása: Sarokülésben vagy hanyatt fekvésben. Kezünket helyezzük a hasunkra, és teljes kilégzés közben gyakoroljunk

nyomást a behúzott területre. Egy rövid és hirtelen belégzéssel kicsit nyomjuk ki a hasunkat, majd ezt azonnal kövesse egy gyors kilégzés az izmok egyidejű összehúzásával, úgy mint egy fűtató esetében. Végezzük 20–30 alkalommal gyors egymásutánban. Soha ne legyen teljes a belégzés, csak rövideket lélegezzünk. 3x

Gyógyító hatása: Megtisztítja a vért és a hasi terület minden egyes szervét. Kiküszöböli a székrekedést és annak mentális okát. Kitűnő gyakorlat a vér tisztítására és a máj rendellenességeinek gyógyítására. Meggyógyítja a cukorbetegséget.

3. Ardha „ha” légzés (FEL „HA” LÉGZÉS)

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben végezzünk lassú belégzést teljes jógalégzéssel, miközben karunkat emeljük lassan fejük fölé. Szájon át végzett hirtelen kilégzés közben jobb térdünket kulcsoljuk át mindkét kezünkkel. 10 másodperc után lassú belégzéssel karjainkat vigyük a fejük fölé, s ezzel egyidejűleg jobb lábunkat nyújtjuk ki, majd hirtelen szájon át végzett kilégzéssel kulcsoljuk át bal térdünket. Belégzés közben kar-emelés és lábnyújtás, majd az orrunkon át végzett lassú kilégzés közben karjainkat fektessük a törzsünk mellé. 3x

Gyógyító hatása: Tisztítja a hasi szerveket a jobb, illetve a bal oldalon. Keringésszavarokra igen jótékony hatású.

4. Bhasztriká (FÜJTATÓ LÉGZÉS)

A gyakorlat megegyezik a teljes jógalégzéssel, attal a különbséggel, hogy felgyorsított tempóban végezzük.

Végrehajtása: Ülünk keresztbe tett lábakkal vagy sarokülésben. Először végezzünk kilégzést, majd hirtelen lélegezzünk be úgy, hogy a hasi, közép és felső légzés sorrendjében töltjük meg tüdőnket. Szünet nélkül végezzünk hirtelen kilégzést, miközben ürítsük ki tüdőnket úgy, hogy először a hasfalat húzzuk be, majd leengedjük a bordákat, végül pedig el-

lazítjuk a vállakat. Végezzük 7–10 alkalommal megzárkózás nélkül. 2x

Gyógyító hatása: Minden alkalommal, amikor belélegzünk, a test megtisztítja önmagát az oxigénnel telített vér segítségével. A mérgek természetesen kilökődnek a testből:

- (a) a kilégzéssel
- (b) a bőr pórusain keresztül
- (c) izzadság formájában
- (d) vizelettel
- (e) széklettel.

A mérgek eltávolítását erősen fokozza a tüdők fűjtató mozgása.

5. *Dzsálandhara bandha* (TOROKZÁR)

Végrehajtása: Ülünk keresztbe tett lábakkal. Lélegezzünk be mélyen, majd tartsuk vissza lélegzetünket (7-től 30 másodpercig) úgy, hogy állunkat a mellkashoz szorítsuk. Ezután emeljük fel fejünket, és lélegezzünk ki. 3x

Gyógyító hatása: Segít az ellenálló képesség és az akaraterő fokozásában.

6. „Ha” légzés állva



Végrehajtása: Terpeszállásban végezzünk belélegzést, mint a teljes jógalézésnél, közben karjainkat lassan emeljük fejük fölé függőleges helyzetbe. Néhány másodperc lélegzészünet után hirtelen hajoljunk előre, karunkat ejtsük előre és ezzel egyidejűleg végezzünk gyors, erőteljes kilégzést szájunkon át „ha” hangot hallatva. Lassú belélegzéssel egyenesedjünk fel, karjainkat ismét emeljük a fejük fölé, majd az orron át végzett lassú kilégzéssel engedjük le őket.

Gyógyító hatása: Eltávolítja a mentális mérgeket, és gyorsan eloszlatja a depresszió érzését. Regenerálja a belső szerveket.

7. „Ha” légzés fekvő



Végrehajtása: Végezzünk belélegzést hanyatt fekvésben, mint a teljes jógalézésnél, közben karjainkat emeljük a fejük fölé, egészen hátra, s helyezzük a talajra. Néhány másodperc lélegzészünet után lábainkat hirtelen rántsuk fel, karjainkkal térdeinket kulcsoljuk át, és erősen szorítsuk a hasunkhoz, miközben szájunkon át „ha” légréssel lélegezzünk ki. A „ha” hangot a levegő kiáramlása adja, nem pedig a torok. Néhány másodperc szünet után lassú belélegzéssel mindkét karunkat emeljük a fejük fölé, ezzel egyidejűleg lábainkat előbb nyújtjuk előre, majd lassan engedjük le. Újabb néhány másodperc szünet elteltével orrunkon át végzett lassú kilégzéssel karjainkat fektessük a törzsünk mellé.

Gyógyító hatása: Hasonlatos az állva végzett „ha” légzéséhez.

8. I-A-O-OM



Mint ahogy az üvegprizmán áthatoló fény sugar hét színre bomlik, az „Om” hang ugyanilyen módon foglalja magába az összes létező hangot. A megvilágosodásban minden jógi ugyanazt az igazságot tapasztalja meg: ez a hang Isten első megtestesülése, s ezzel kezdődik a teremtés. „Kezdetben vala az Ige, és az Ige vala az Istennél, és Isten vala az Ige” – mondja a Biblia. A világegyetemben mindent ez a teremtő erő – melyet Igének nevezünk – hoz létre és hat át. A hang az a teremtő rezgés, mely átjárja az univerzumot, és világokat teremt. Amikor bizonyos hangokat ismételünk, gyógyító hatást keltünk testünkben, s ezzel egyidejűleg tudatosságunkat egy magasabb szintre emeljük.

Az „I” hang rezgése (mintha hosszú „f” hangot ejtenénk) átjárja az egész idegrendszert, és új életerővel tölti meg azt.

Az „A” hang ismétlése (mintha hosszú „á” hangot ejtenénk) különleges hatást gyakorol a májra, s ezen keresztül felfrissíti a vért.

* Kőrösi Gáspár ford.

Az „O” hang ismétlése (mintha hosszú „ó” hangot ejtenénk) életenergiával tölti fel a szívet és a nagy ideg központot, a napfonatot.

Az „Om” hang ismétlése az egész szervezetet friss életterővel tölti meg.

Végrehajtása: Ülünk keresztbe tett lábakkal vagy sarok ülésben, két kezünket nyugtassuk a térdre, szemünk legyen csukva. Végezzünk mély belégzést, majd kilégzés közben ismételjük az „I” hangot, ugyanazon a hangmagasságon elnyújtva. A hangot nem énekelni, hanem mondani kell.

Lélegezzünk be mélyen, és kilégzés közben ismételjük az „A” hangot elnyújtva anélkül, hogy a hangunkat felerősítsenék vagy lehalkítsanak.

Harmadszorra kilégzéskor ismételjük az „O” hangot, végzetül pedig az „Om” hangot.

Gyógyító hatása: A hang kristálytisztává és a fülnek kelleme, erőteljessé és magabiztossá válik. Az ideges állapotok megszűnnek. Az emberi szellem tudatos megnyilvánulása tapasztalható.

9. Idegerősítő légzés*

Végrehajtása: Álljunk terpeszállásba. Kilégzés után végezzünk lassú belégzést, mialatt karjainkat felfelé fordított tenyérrel emeljük mellső középtartásba. Ekkor visszatartott lélegzettel, kezünket ökölbe szorítva rántsuk hirtelen a vállunkhoz, és ezt ismételjük meg még egyszer. Ezután kilégzés közben karjainkat lazítsuk el és eresszük le, majd előrehajolva pihenjünk.

Gyógyító hatása: Az idegrendszer ellenálló képességét fokozza.

10. Légzőmú elleni pránájama

Végrehajtása: Végezzünk mély belégzést, mint a teljes jógalézésnél, majd pedig teljes kilégzést úgy, hogy a tüdőből annyit

ki kpréseljünk a levegőt, amennyire csak tudjuk. Húzzuk be mellkasunkat, bordáinkat és hasunkat. 10–15 másodperc elteltével ismét végezzünk mély belégzést.

11. Mellkaskopogtató légzés

Végrehajtása: Ülünk keresztbe tett lábakkal, és nagyon lassú belégzés közben az ujjbegyekkel gyors ütemben kopogtassuk a mellkast, majd tartuk vissza lélegzetünket körülbelül 7 másodpercig, s ekközben körös-körül ütögetjük a mellkast tenyerünkkel. Ezt követően végezzünk kilégzést, majd pihenés után ismételjük meg a gyakorlatot. 3x

Gyógyító hatása: Kötődő tüdő- és légsőhurut esetén, sőt annak egy változatát, a hörgőasztmát is gyógyítja. Mint minden jógyakorlat esetében, a gyakorlattal a betegség okát szüntetjük meg.

12. Pránájamagyakorlatok (1–7)*

(1) **Végrehajtása:** Terpeszállásban lassú belégzéssel két oldalról emeljük karjainkat felfelé fordított tenyérrel addig, amíg a tenyerek a fej fölött találkoznak. Tartsuk lélegzészünetet 7–12 másodpercig, majd kilégzés közben karjainkat lassan eresszük le oldalt. Fejezzük be a gyakorlatot tisztító légréssel.



(2) **Végrehajtása:** Terpeszállásban teljes jógalégréssel emeljük két karunkat oldalsó középtartásba, lefelé fordított tenyérrel. Lélegzészünet közben végezzünk vállmagasságban gyors, ütemes karlendítést előre és hátra (karjainkat jól feszítsük meg), és ezt 3–5 alkalommal ismételjük. Végezzünk erőteljes kilégzést szájon át, ekközben engedjük le karjainkat. Fejezzük be a gyakorlatot tisztító légréssel.



(3) *Végrehajtása:* Terpestállásban lassú belégzés közben, mint a teljes jógalégzésnél, emeljük karjainkat mellső középtartásba, egymás felé fordított tenyérrrel. Légzésszünet közben végezzünk szelmalomszerű karkörzést felfelé és hátrafelé háromszor, majd ugyanezt fordítva: lefelé és hátra háromszor. Lélegezzünk ki szájon át erőteljesen, miközben karjainkat engedjük le. Fejezzük be a gyakorlatot tisztító légréssel.



(4) *Végrehajtása:* Hason fekvésben tenyerünket szorítsuk a vállunk mellett a földre, majd teljes belégzés után visszatartott lélegzettel testünket feszítsük meg, és karjainkat lassan kinyújtva emeljük fel úgy, hogy testünk csak a lábujjakon és a két tenyéren nyugodjon. Lassan ereszkedjünk vissza a talajra, és 3–5 alkalommal ismételjük meg a gyakorlatsort, mintha fekvőtámaszt végeznénk. Lélegezzünk ki erőteljesen szájon át. Álljunk fel, és fejezzük be a gyakorlatot tisztító légréssel.



(5) *Végrehajtása:* Álljunk egyenesen egy fallal szemben, és tenyerünket vállmagasságban kinyújtott karral szorítsuk a falhoz. Végezzünk belégzést teljes jógalégzéssel, ezután lélegzetünket visszatartva dőljünk merev testrel a falnak, testsúlyunkat tenyerünkre engedve, majd csak a karok erejével, még mindig merev testtel álljunk fel. Ismételjük ezt meg 3–5 alkalommal, majd végezzünk erőteljes kilégzést szájon át. Fejezzük be a gyakorlatot tisztító légréssel.



(6) *Végrehajtása:* Álljunk terpestállásban, kezünkkel a derekunkon. Teljes jóga belégzés után rövid ideig tartsuk vissza lélegzetünket, majd az orrunkon át végzett kilégzés közben lassan ha-

ajoljunk előre. Lassú belégzés közben egyenesedjünk fel, rövid ideig tartsuk vissza lélegzetünket, majd kilégzés közben hajoljunk hátra. Belégzéssel vissza, utána ismét rövid visszatartás, majd kilégzéssel hajoljunk jobbra. Belégzéssel vissza, majd ugyanúgy balra. Rövid visszatartás után orron át végezzünk nyugodt kilégzést, s közben engedjük le karjainkat. Fejezzük be a gyakorlatot tisztító légréssel.

(7) *Végrehajtása:* Álljunk terpestállásban vagy üljünk padmázanában. Végezzünk belégzést teljes jógalégzéssel, de ne egyhuzamban szívjuk be a levegőt, hanem rövid, szaggatott légréssel egészen addig, míg tüdönket teljesen megtöltjük. Tartsuk vissza lélegzetünket 7–12 másodpercig, majd nyugodtan és lassan lélegezzünk ki az orrunkon át. Fejezzük be a gyakorlatot tisztító légréssel.

13. Sítakári (HÜTŐLEGZÉS I.)

Végrehajtása: Ülünk keresztbe tett lábakkal. Csak annyiban különbözik a sítalától, hogy nyelvünk hegye a gyakorlat közben a szápadlás hátsó részéhez ér. Szájon keresztül végezzünk nagyon lassú belégzést úgy, hogy a levegőt nyelvünk hegye és a szápadlás között engedjük be. Tartsuk vissza lélegzetünket 10 másodpercig, majd végezzünk nagyon lassú és teljesen laza kilégzést az orrunkon keresztül. Ismételjük körülbelül hétszer egymás után. 3x

Gyógyító hatása: Ugyanaz, mint a sítalé. Felgyorsítja a mérgek (mérgező anyagok) kiválasztását az egész testből.

14. Sítali (HÜTŐLEGZÉS II.)

Végrehajtása: Ülünk keresztbe tett lábakkal. Nyelvünket hajlítjuk olyan formájúra, hogy cső alakot képezzen, és egy kicsit

nyújtuk ki. Lassan lélegezzünk be a cső alakú nyelven keresztül, majd tartsuk vissza lélegzetünket (legfeljebb 10 másodpercig), és az orron keresztül végezzünk lassú és nyugodt kilégzést. Ismételjük megszakítás nélkül még tízszer. 3x

Gyógyító hatása: Azonnal megnyugtatja az idegeket. Nagyon hatékony légzési nehézségek, szívproblémák és túlzott idegesség ellen. A vérből minden mérget eltávolít, még a halálosakat is. Regenerálja a bőrt, és gyönyörű színt kölcsönöz neki. Téli víz idején kizárólag zárt térben gyakoroljuk!

15. „Sz” légzés

Végrehajtása: Ülünk keresztbe tett lábakkal. Kilégzéskor ismételjük elnyújtva az „sz” hangot (mint a sziszeg szóban). Nagyon tiszta hangot adjunk ki! 3x

Gyógyító hatása: Erősíti az idegeket, és növeli az ellenállóképességet.

16. Szukha purvák* (KÖNNYŰ LÉGZÉS)

Végrehajtása: Padmászánában (lótuszülésben) jobb kezünk mutatóujját helyezzük homlokunk közepére. Erős kilégzés után hüvelykujjunkkal fogjuk be jobb orrnyílásunkat, és végezzünk belégzést a bal orrlyukon át 4 szívdobbanás idejéig. Tartsunk légzésszünetet 16 ütemig, majd jobb orrnyílásunkat engedjük el, középső ujjunkkal pedig fogjuk be a bal orrnyílást. Végezzünk kilégzést a jobb orrlyukon keresztül 8 ütemig, ujjainkat ne változtassuk, és lélegezzünk be a jobb orrlyukon 4 ütemre, majd 16 ütemnyi légzésszünet után fogjuk be a jobb orrnyílást, és lélegezzünk ki a bal orrlyukon 8 ütemig.

Gyógyító hatása: Fokozza a mentális működést és az éberséget.

17. A test napenergiájának fejlesztése



Az emberi test életenergiát sugároz ki magából, amely megóvja, és immunitást biztosít számára. Ez az energiakisugárzás csu-

gán olyan precíziós műszerrel mérhető, amelyet például egy atomkutató intézetben használnak. Ha ez a védelmező energiával meggyengül, a test külső hatások szeszélyének van kitéve. Amennyiben az immunitás elvész, a test megbetegszik. Ha a napfotonak elegendő energia áll rendelkezésére, a test minden külső hatásnak képes ellenállni.

Végrehajtása: Feküdjünk hanyatt. Két tenyerünket helyezzük a mellkasra, valamivel a köldök fölé úgy, hogy az ujjak ne érjenek egymáshoz. Lélegezzünk be mélyen, töltsük meg tüdőnket életerővel. Végezzünk nagyon lassú kilégzést, miközben az életerőt tüdőnkéből a karokon és az ujjakon keresztül mellkasunkba, a napfotonba, a gerincvelőnél található idegpontokba vezetjük. Ismételjük 15–20 alkalommal.

Gyógyító hatása: Rendkívül hatékony kimerültség, álmatlanság és keringési zavarok ellen.

18. Tisztító légzés*

Végrehajtása: Álljunk terpeszállásba, és végezzünk lassú belégzést orron keresztül, mint a jógalégzésnél. Ha tüdőnket alaposan teleszívtuk levegővel, akkor a kilégzést a következőképpen végezzük: ajkainkat fogunkhoz feszítve szorítsuk össze, és egészen kis rést hagyva, a levegőt sok apró, szaggatott lökéssel préseljük ki, az ellenállást igen erős has-, rekesz- és bordaközi izommunkával legyőzve.

Gyógyító hatása: Kilöki a vérben lévő toxinokat, és fokozza immunitásunkat.

* A csillaggal jelzett gyakorlatokról bővebben és a legtöbb esetben illusztrációval ellátva a Sport és jóga című kötetben olvashatunk. (S. Yezudhan-Hatch E.: Sport és Jóga, Lazi Kiadó, Szeged, 2000)

Hatha jóagyakorlatok

1. Ardha bhudzsangászana* (FÉLKÖBRAÁLLÁS)

Végrehajtása: Bal térdünkön térdelve jobb lábunkat tegyük előre úgy, hogy lábszárunk függőleges helyzetben legyen. Végezzünk teljes jógaléggzéssel beléggzést, majd kiléggzés közben súlypontunkat a bal térdünkről helyezzzük át jobb lábfejünkre, és lassan ereszkedjünk le, amíg lefelé mutató kezünk a talajt nem érinti. Hátgerincünket tartsuk egyenesen! 3–7 másodpercig lélegzet nélkül maradjunk így, majd teljes beléggzéssel lassan emelkedjünk fel. Három ismétlés után lábcseré.

Gyógyító hatása: Ez a gyakorlat segít megőrizni és fokozza egész csontrendszerünk hajlékonyságát és rugalmasságát.



2. Ardha csandrászana I. (FÉLHOLDÁLLÁS I.)

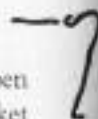
Végrehajtása: Álljunk egyenesen, zárt lábakkal. Emeljük ki a mellkasunkat, és húzzuk be a hasunkat. Mély beléggzés közben vigyük mindkét karunkat a fejünk fölé, tenyerünket érintsük össze. Kiléggzés közben hajoljunk jobbra, beléggzés közben térjünk vissza középhelyzetbe, ezután kiléggzés közben hajoljunk balra, majd beléggzés közben térjünk vissza középhelyzetbe, végül kiléggzés közben engedjük le mindkét karunkat. Pihenés után ismételjük meg a gyakorlatot. 3×



Gyógyító hatása: Fokozza hajlékonyságunkat, és meggátolja a gerinctájéki hájlerakódást. Kitűnő gyakorlat merevség ellen.

3. Ardha csandrászana II. (FÉLHOLDÁLLÁS II.)

Végrehajtása: Álljunk terpeszállásban. Beléggzés közben emeljük mindkét karunkat a fejünk fölé, és a tenyereket



tegyük össze. Kiléggzés közben hajoljunk hátra, amennyire tudunk, kissé hajlítva a térdet, majd beléggzés közben térjünk vissza középhelyzetbe, végül kiléggzés közben engedjük le a karokat. 3×

Gyógyító hatása: Ugyanaz, mint az előző gyakorlaté, csak erőteljesebb. A mellkas, az arc és az agy élénk vérkeringése kitűnő a fáradtság ellen.

4. Ardha halászana (FÉLKEÁLLÁS)

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben teljesen lazítsuk el magunkat, és vegyünk egy mély lélegzetet. Kiléggzés közben emeljük a lábunkat és a csípőnket, és mindkét lábfejünket engedjük le a talajra széles szögben a jobb váll mellett. Beléggzés közben nyújtjuk a lábakat a fej fölé, kiléggzés közben pedig vigyük át őket a bal váll mellé. Tartsuk ki, egyszer jobbra, egyszer balra, majd ismét jobbra és ismét balra. Ezután engedjük vissza a lábakat, és maradjunk hanyatt fekvésben. Mély hasi léggzéssel a szív működése ismét szabályossá válik. 3×

Gyógyító hatása: A gyakorlat erősen serkenti a pajzsmirigy működését. Renyhe emésztés esetén a has préselő mozgása ösztönzi a hasüregi szerveket, különösen segíti a bélmozgást. Igen ajánlott székrekedés megszüntetésére.



5. Ardha matszjéndrászana I.* (GERINCCSAVARÓ GYAKORLAT I.)

Végrehajtása: Jobb sarkunkat helyezzzük bal combunk tövéhez, miközben bal lábszárunk vízszintes helyzetben a földön nyugszik. Bal lábunkat tegyük át a jobb combunkon, talpunkat pedig helyezzük a földre. Miközben hátgerincünket balra csavarjuk, jobb karunkat tegyük merőlegesen álló bal térdünk elé, és jobb kezünkkel fogjuk meg bal bokánkat. Ezután lassan csavarjuk balra hátgerincünket, és fejünket is fordítsuk ugyanabba az irányba. Bal karunkkal nyúlunk hátra, és bal

kezünkkel fogjuk meg bal térdünket. Lélegezzünk egyenletesen, amíg jólesik.

Gyógyító hatása: Megszünteti a gerincferdülést, és kiváló hatással van az egész idegrendszerre.



6. *Ardha matszjéndrászana II.** (GERINCCSAVARÓ GYAKORLAT II.)

Az előző gyakorlatnak létezik egy könnyebb változata is.

Végrehajtása: Mindenféle csavarás nélkül tartsuk a hátgerincet egyenesen, miközben végezzünk teljes jógalégzést. Tudatosságunkat a gerincoszlopra összpontosítsuk.

Gyógyító hatása: Önbizalmat, elszántságot és állhatatosságot ad. Erősíti az idegeket.



7. *Ardha salabhászana** (FÉLSZÖCSKEÁLLÁS)



Végrehajtása: Ugyanaz, mint a salabhászanáé, azzal a különbséggel, hogy nem egyszerre emeljük fel mindkét lábat, hanem egyenként, először az egyiket, azután a másikat.

Gyógyító hatása: Gyengébb hatásfokkal megegyezik a salabhászanáéval. Sokkal kevésbé megerőltető gyakorlat.

8. *Ardha szarvángászana* (FÉLGYERTYAÁLLÁS)

Végrehajtása: Feküdjünk hanyatt, és teljesen lazítsuk el testünket. Végezzünk mély belégzést, majd kilégzés közben emeljük lábunkat és csípőnket függőleges helyzetbe. Még mindig kilégzés közben hajlítsuk be a lábunkat, és térdainker érintsük homlokunkhoz. Kezünkkel támasszuk meg csípőnket, és



végezzünk szabályos, rövid hasi légzést. Körülbelül 30 másodperc után a lábakat újra nyújtjuk függőleges helyzetbe, majd térjünk vissza hanyatt fekvésbe.

3x

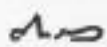
Gyógyító hatása: A vér az arcban és az agyban összpontosul, ami teljes mértékben megszünteti a fáradtságot. A gyakorlat nélkülözhetetlen az alacsony vérnyomás okozta fejfájás és az elégtelen keringés miatt a fejben fellépő szédülés esetén. Az agy kiürült idegsejtjei életerővel töltődnek fel.



9. *Bhékászana* (BÉKA FEKVÉS)

A gyakorlat kifejezetten az ízületek épségének megtartását és a hajlékonyság növelését célozza.

Végrehajtása: Hason fekvésben hajlítsuk be térdünket, és fogjuk meg két oldalról a lábujjakat. Apró mozdulatokkal lábfejünket nyomjuk a talajra a csípő mellé. Ismételjük meg ezt hatszor, majd engedjük el a lábfejet. Pihenésképpen nyújtjuk ki lábainkat, és két kezünket tegyük a homlokunk alá. Lélegezzünk lassan.



3x

10. *Bhrí madhjá dristi* (és *naszágra dristi*)*

[SZEMÖLDÖKNÉZÉS (ÉS ORRHEGYNÉZÉS)]

Végrehajtása: Ülünk padmászanában, és mély belégzés után egyenletesen lélegezve mindkét szemünkkel a szemöldökünk közötti pontra, tehát az orrtő fölé tekintünk. Ha szemünkben a legkisebb fáradtságot érezzük, hagyjuk abba, és végezzük a naszágra dristit, azaz összpontosítsunk az orrhegyünkre, és egyenletes légzéssel addig maradjunk így, amíg fáradtságot nem érzünk. Lásd még a szemgyakorlatokat és a trátakát.

11. *Bhudzsangászana** (KOBRAÁLLÁS)

Végrehajtása: Hason fekvésben két kezünket tenyérrel lefelé helyezzük a vállak alá. Teljes jógalégzéssel lassan emeljük fel fe-

jünket, ameddig bírjuk, majd a hátizmok megfeszítésével vállunkat, törzsünket is egyre jobban emeljük meg, és feszítsük hátra anélkül, hogy karunkkal segítenénk. Maradjunk ebben a testhelyzetben, és tartsuk vissza lélegzetünket 7–12 másodpercig, majd lassú kilégzéssel térjünk vissza a kiindulópóztába.

Gyógyító hatása: Regenerálja az egész hasi tájékot és törzsünket.



12. Bhudzsangéन्द्रászana (KÍGYÓKIRÁLY-TARTÁS)

A gyakorlat kitűnő masszázst ad az idegdúcoknak, a veséknek, a nyaknak és a gerincoszlopnak. A hátgerinc élénk vérkeringése tökéletesen megszünteti a fáradtságot.

Végrehajtása: Hason fekvésben kezünket helyezzük vállunk alá. Belégzés közben mellkasunkat emeljük olyan magasra, amilyen magasra tudjuk, ezzel egy időben pedig hajlítsuk be a térdünket úgy, hogy lábfejük fejünk hátsó részéhez érjen. Rövid kitaratás után kilégzés közben engedjük vissza testünket, majd lazítsunk hason fekvésben. 3x



13. Csakrászana (KERÉKÁLLÁS)

A gyakorlat eredményeképpen teljesen uralni tudjuk a hátgerincet. Egyensúlyba kerülnek a pozitív és a negatív életenergiák, a nap- és a holdenergia, melyet HA-TRA-ként ismerünk. Kitisztítja az elzáródott orrlyukakat.

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben hajlítsuk be térdeinket, és talpainkat egymástól kissé távol helyezzük a talajra. Tenyerünket tegyük a vállak alá úgy, hogy az ujjak a vállak felé nézzenek. Mély belégzés közben emeljük fel testünket, hogy hidat képezzen. Ebben a testhelyzetben lélegezzünk lassan és mélyen. Néhány másodperc elteltével engedjük vissza testünket, fekdőjünk hanyatt, és teljesen lazítsuk el magunkat. 3x



14. Dhanurászana* (ÍJÁLLÁS)

Végrehajtása: Hason fekvésben lassan lélegezzünk be, közben kétoldalt nyúlunk hátra, kezünkkel fogjuk meg bokánkat és homorítsunk. Addig maradjunk ebben a testtartásban, ameddig bírunk. Lassan lélegezzünk. Összpontosítsunk a medence-tájékra.

Gyógyító hatása: A gyakorlat a szekréciós mirigyekre, különösen a nemi mirigyekre hat erősen serkentőleg. Kitalja a szexuális gyengülés tüneteit, amely a klimaxra jellemző, és segít, hogy a fiatalságot késő öregkorig megőrizzük.



15. Dhritjászana (TARTÓÁLLÁS)



A gyakorlat megerősíti a medencét, a deréktájékot és a hasat. Megszünteti a vesetájéki fáradtságot.

Végrehajtása: Ülünk két sarkunk közé úgy, hogy a térdek egymástól távol legyenek. Két oldalról fogjuk meg bokánkat vagy sarkunkat, és lélegezzünk be mélyen, miközben olyan magasra emeljük a medencét, a vesetájékot és mellkasunkat, amilyen magasra tudjuk, fejünket pedig hátraengedjük. Mélyeket lélegezve maradjunk ebben a testhelyzetben néhány másodpercig. Kilégzés közben zárjuk a sarkakat és a lábakat, ülünk sarokülésbe, hajoljunk előre, és homlokunkat nyugtassuk egymásra helyezett ökleinken. 3x

16. Dólászana (HINTAÁLLÁS)



Ez a gyakorlat ajánlott úgy az egész test, mint a tudatosság felélenkítésére, azonkívül formálja alakunkat és szépségünket.

Végrehajtása: Feküdjünk hasra, karjainkat nyújtsuk előre. Mély belégzés közben emeljük fel a karokat, a mellkast és a lábakat olyan magasra, amilyen magasra tudjuk. Kilégzés közben nyújtott karokkal lassan térjünk vissza a kiindulópóztába. 3x

17. Dzsánusírászana (függőleges) (TÉRD-FEJ-TARTÁS)

A gyakorlat tökéletes egyensúlyba hozza a nap- és a holdenergiát, a pozitív és a negatív életerőt az egész testben. Ellenálló képességünk fokozásával természetes immunitásra teszünk szert.



Végrehajtása: Ülünk le, hajlítsuk be jobb lábunkat, bal lábunkat pedig emeljük függőleges helyzetbe. Bal bokánkat tartjuk mindkét kezünkkel, és homlokunkat érintsük a bal térdünkhöz. Nagyon nyugodtan lélegezzünk. Végezzük el ugyanezt jobb lábbal is. 3x

18. Dzsánusírászana (vízszintes) (TÉRD-FEJ-TARTÁS)

Végrehajtása: Ülünk úgy, hogy a jobb lábunk nyújtva legyen, a bal pedig behajlítva, és bal sarkunk érintse a jobb comb belsejét. Hajoljunk rá jobb lábunkra, és mindkét kézzel fogjuk meg lábfejtünket vagy bokánkat, ezzel egy időben jobb vállunkat fordítsuk lefelé, bal vállunkat pedig felfelé. Lélegezzünk egyre lassabban és mélyebben. Végezzük el ugyanezt bal lábbal is. 3x



Gyógyító hatása: Hasonló az előző gyakorlatéhoz.

19. Ékapádaasztásana I. (EGY-LÁB-KÉZTARTÁS I.)

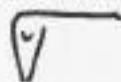
Végrehajtása: Guggoljunk le, kezünket helyezzük a talajra, és nyújtsuk ki a lábunkat. Belézés közben emeljük hátra jobb lábunkat, kilézés közben engedjük vissza. Belézés közben emeljük hátra a bal lábat, kilézés közben pedig engedjük vissza. Ismételjük meg ugyanezt még kétszer. Sarokülésben hajoljunk előre, és pihenjünk. 3x



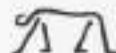
20. Ékapádaasztásana II. (EGY-LÁB-KÉZTARTÁS II.)

Végrehajtása: Guggoljunk le, kezünkkel támaszkodjunk meg a talajon, és nyújtsuk a lábunkat. Belézés közben a jobb lábunkat emeljük ki a jobb oldalra, kilézés közben engedjük vissza. Végezzük el ugyanezt bal lábbal bal oldalra. (Figyeljünk arra, hogy a lábat ne hátra, hanem oldalra emeljük.) Ismételjük meg ezt mindkét lábbal, majd pihenjünk sarokülésben. 3x

Gyógyító hatása: Nagy erő kifejtésre készítjük a csípőt, a hasat, a medencét és a lábakat.



21. Gerincerősítő gyakorlatok



(a) Végrehajtása: Ülünk felhúzott térdekkel, kezünket pedig helyezzük a hátunk mögé a talajra. Csípőnket emeljük fel olyan magasra, amilyen magasra tudjuk, és lassan sétáljunk tíz lépést előre felé a kezekre és a lábakra támaszkodva (először a lábakkal lépünk), majd tíz lépést vissza. Mélyeket lélegezve pihenjünk egy ideig, aztán ismétljük meg a gyakorlatot.

Gyógyító hatása: „Akkor élő a test, ha az, aki benne lakozik, eleven.” Ez a fajta mozgás a négy végtagra támaszkodva megmozgatja a hátat és testünk minden izmát. Ennek eredményeképpen a tudatosságot elvezetjük a hát minden részébe, a karokba, a lábakra és a mellkasba. A test rendkívül hajlékonyá, tudatossá és mindig nyugodttá válik.



(b) Végrehajtása: A gyakorlatnak létezik egy olyan változata, amelyben előre hajolunk, tenyerünket a földre tesszük, majd a kezekre és lábakra támaszkodva körbesétálunk a szobában, ha tudunk, merev térdekkel.

22. Gókarnászana (TEHÉNÜLTARTÁS)

A gyakorlat tudatossá teszi a testet, és segít a szép alak kialakításában.

Végezhajtása: Hanyatt fekvésben bal karunkat nyújtjuk a fejünk fölé a talajra. Jobb kezünkkel fogjuk meg jobb lábfejünket, és nyújtjuk ki jobb oldalra a talajra úgy, hogy lábaink derékszöveget zárjanak be. Maradjunk ebben a testhelyzetben mintegy 20 másodpercig, közben lélegezzünk egyenletesen és mélyen. Végezzük el a gyakorlatot a másik oldalra is. 3x



23. Gömukhászana (TEHÉNARCTARTÁS)



A gyakorlat megerősíti a váll-, a kar- és a hátizmokat, és rugalmasabbá teszi a felsőtest ízületeit. Nagyon hatékony reumatikus fájdalmak ellen, mivel serkenti az ízületek vérkeringését.

Végezhajtása: Sarokülésben bal karunkat hátunk mögött alulról hajlítva emeljük hátunk közepe felé, jobb karunkat hajlítjuk felülről, majd két kezünkkel kapaszkodjunk össze úgy, hogy jobb könyökünk egyre magasabbra kerüljön. Végezzük felváltva a bal, illetve a jobb karral.

24. Halászana* (EKEÁLLÁS)

Végezhajtása: Feküdjünk hanyatt a földön, combunk mellett kinyújtott karral, lefelé fordított tenyérrel. Lassan lélegezzünk ki, emeljük fel lábainkat kinyújtva, majd engedjük le azokat a fejünk fölé egészen addig, amíg lábujjaink a földet nem érik. Karjaink maradjanak az eredeti helyzetben. Időzzünk ebben a testhelyzetben 10–15 másodpercig, lassan és szabályosan lélegezve. Ez a halászana első fázisa. A második fázisban lábfejünket toljuk sokkal hátrébb, közben végezzünk mély lélegzést. Ezalatt vigyázzunk arra is, hogy térdünk mindvégig feszes maradjon. Ebben a testhelyzetben a nyomás feljebb halad a hátgerincen, a harmadik fázisban pedig a súly egészen a nyakcsigolyára nehezedik. Ekkor még hátrébb toljuk kinyújtott lábunkat (még mindig feszes térdel), ugyanakkor karunkat is hátrahúzzuk.

és két kezünket tarkónk mögé kulcsoljuk. Lassan engedjük vissza magunkat, amíg lábunk a kiindulópóztárába nem kerül.

Gyógyító hatása: Száműzi a fáradtságot és a kimerültséget, rugalmasabbá teszi a hátgerincet.



25. Halászana (váltogat) (EKEÁLLÁS)

Végezhajtása: Hanyatt fekvésben emeljük fel lábainkat és csípőnket, majd lábfejünket engedjük le fejünk fölé a talajra. Maradjunk ebben a testhelyzetben terpesztett lábakkal 15–20 másodpercig, közben lélegezzünk nyugodtan, majd térjünk vissza kiindulópóztárába, és tökéletesen lazítsuk el magunkat.

Gyógyító hatása: Kitűnő gyakorlat a gerinc és a deréktájék megerősítésére.



26. Has- és lábizomgyakorlatok

(a) A következő gyakorlatok kitűnőek az oly gyakran elhanyagolt hasi terület, a medence, a vesetájék és a csípők erősítésére.

Végezhajtása: Hanyatt fekvésben végezzünk mély belélegzést, majd kilégzés közben ülünk fel, és nyújtott jobb lábunkat emeljük függőleges helyzetbe. Bokánkat fogjuk meg mindkét kézzel, homlokunkat pedig érintsük a térdünkhöz. Lélegezzünk ki, és feküdjünk vissza, majd kilégzés közben ülünk fel, emeljük függőlegesig a bal lábat, és homlokunkkal érintsük meg a térdünket. Belégzés közben feküdjünk hanyatt, és lazítsunk. 3x



(b) Ülünk terpesztülésben, és támaszkodunk kezünkre marunk mögött. Belégzés közben derekunkat nagyon lassan és

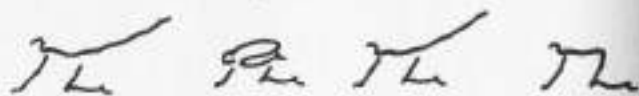
óvatosan emeljük el a talajtól, amennyire csak tudjuk, majd kilégzés közben lassan ereszkedünk vissza, és feküdjünk hanyatt. Lazítsunk mély hasi légzéssel. 3x



(c) Helyezkedjünk négykézlábra. Anélkül, hogy a testet előre- vagy hátrafelé elmozdítanánk, lélegezzünk be, és engedjük le derekunkat, amíg a vesetájék homorúvá nem válik, közben pedig emeljük fel a fejünket. Kilégzés közben emeljük ki a derekat, és húzzuk be a hasunkat, miközben fejünket engedjük le. Végezzük a homoritást és domborítást megszakítás nélkül négyszer-öttször, majd ülünk a sarkunkra, hajoljunk előre, és fejünket hajtsuk az egymásra helyezett öklökre. 3x



(d) Ismét helyezkedjünk négykézlábra. Belégzés közben nyújtuk hátra a jobb lábat, és emeljük fel a fejünket. Kilégzés közben húzzuk be a jobb térdet a homlokunkig. Újabb belégzés közben emeljük a jobb lábat hátra, majd kilégzéskor a jobb lábat helyezzük vissza a talajra. Végezzük el ugyanezt a mozgássort a bal lábbal is. Ismételjük meg a gyakorlatot, és térjünk vissza a kiindulópóztba. 3x



(e) Minden ízület számára kitűnő gyakorlat. Nagyon jó a petyhüdt csípőkre és a hason lévő zsírfélesleg lefogyasztására.

Végrehajtása: Helyezkedjünk négykézlábra. Lélegezzünk be mélyen, majd kilégzés közben a jobb lábat csúsztassuk át a két kéz között, és nyújtuk ki. Érintsük meg jobb térdünket a homlokunkkal, majd belégzés közben jobb lábunkat húzzuk vissza kiindulópóztba. Kilégzés közben csúsztassuk a bal lábat előre, és homlokunkkal érintsük meg a bal térdet. Belég-

zés közben térjünk vissza a kiindulópóztba, majd kilégzés közben hajoljunk előre és lazítsunk.



(f) Álljunk széles terpeszállásba. Kilégzés közben hajoljunk előre, és mindkét tenyerünket, könyökünket és homlokunkat helyezzük a talajra. Nyugodt légzés közben 5–10 másodpercig maradjunk ebben a testhelyzetben, majd álljunk fel, és zárjuk a lábainkat. 3x



(g) Ez a gyakorlat nagyon hatékony a gerincoszlop erősítésére, a vesetájék rendellenességeire és hátfájásra.

Végrehajtása: Álljunk egyenesen, zárt lábakkal. Lélegezzünk be, és két karunkat emeljük a fejünk fölé. Kilégzés közben addig hajoljunk előre, amíg felsőtestünk a talajjal párhuzamos nem lesz. Ebben a helyzetben a fenék kissé hátramozdul. Belégzés közben egyenesedjünk fel, majd kilégzés közben ismét hajoljunk előre. Végezzük ezt 3–5 alkalommal megszakítás nélkül, majd lazítsunk.



27. Hasztapadángusthászana (KÉZ-NAGYLÁBUJ-TARTÁS)

Végrehajtása: Álljunk egyenesen. Jobb térdünket emeljük fel, és mindkét kézzel fogjuk meg a bokánkat vagy a nagylábujjainkat. Teljesen nyújtuk ki a jobb lábunkat, és tartjuk nyújtva 7–10 másodpercig. Mindvégig lassan és mélyen lélegezzünk, majd végezzük el ugyanezt a bal lábbal is. 3x



Gyógyító hatása: Magabiztosságot és önbizalmat ad.

28. Hasztapáddászana (KÉZ-LÁB-TARTÁS)

Végrehajtása: Terpeszlésben lélegezzünk be mélyen, majd kilégzés közben hajoljunk előre, és fogjuk meg a bokánkat, és ha tudjuk, homlokunkat érintsük a talajhoz. Körülbelül 5 másodperc után mély és nyugodt lélegzéssel ülünk fel. 3x

Gyógyító hatása: Különösen hatékony gyakorlat a hátgerinc, a deréktájék, a csípő és a lábak számára.



29. Jastikászana (BOTTARTÁS)

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben végezzünk mély belélegzést, és karunkat nyújtjuk a fejünk fölé a talajra. Lélegzésvisszatartás közben nyújtóztassuk ki testünket a kezujjaktól a lábujjakig, amilyen erősen csak tudjuk. 10–20 másodperc elteltével kilégzés közben hozzuk vissza karjainkat a testünk mellé, és pihenünk. 3x

Gyógyító hatása: Kétújsó gyakorlat azoknak, akik hátrproblémával küzdenek, mivel minden egyes csigolya megnyúlik és ellazul. Ülőmunkát végzőknek naponta kellene gyakorolniuk.

30. Jóga mudrá (öklök a hason) (A JÓGA SZIMBÓLUMA)

Végrehajtása: Sarokülésben végezzünk mély belélegzést. Kilégzés közben öklünket mélyesszük a hasunkba, és hajoljunk előre. Mintegy 10 másodpercig maradjunk lélegzés nélkül, majd felülés közben vegyünk mély lélegzetet, végezzünk kilégzést, és kezünket tegyük a térdünkre. 3x

Gyógyító hatása: A hasra gyakorolt intenzív nyomás kitéríti az adott területből a vért. Amikor felegyenesedünk, az erőteljes vérkeringés a hasüreg minden szervét regenerálja.



31. Jóga mudrá (változat) (A JÓGA SZIMBÓLUMA)

Végrehajtása: Pontosan ugyanúgy végzendő, mint az előző gyakorlat, azzal a különbséggel, hogy a karokat közben függőleges helyzetbe emeljük a test mögött, és a kezeket összekulcsoljuk. 3x



32. Jóga mudrá (változat) (A JÓGA SZIMBÓLUMA)

Végrehajtása: Sarokülésben végezzünk belélegzést, de csak félig töltjük meg tüdönket levegővel. Lélegzésvisszatartás közben hajoljunk előre, kezünket pedig tegyük össze a hátunk mögött. 10 másodperc elteltével ülünk fel, és csak ezután végezzünk kilégzést. 3x



33. Káikászana (VARJÚÁLLÁS)



A gyakorlat fejleszti az egyensúlyérzékletet és a magabiztosságot, csakúgy mint az elszántságot.

Végrehajtása: Guggoljunk lábujjainkra, lábaink legyenek terpesztve. Kezünket tegyük magunk elé a talajra, majd térdünket támasszuk meg a könyökünkön, és testsúlyunkat helyeztük át a felkarra és a könyékre. Próbáljuk meg felemelni a lábakat. Némi gyakorlás után képesek leszünk rá.

34. Katikászana (CSÍPŐTARTÁS)

Végrehajtása: Ülünk a földre nyújtott, zárt lábbal, és kezünket tegyük magunk mögé a talajra. Belélegzés közben csípőnket emeljük olyan magasra, amilyen magasra tudjuk, kilégzés közben pedig térjünk vissza kiindulási helyzetbe. Ismételjük megszokás nélkül 3–4 alkalommal. Ezután húzzuk be tér-

düinket, majd kezünket és homlokunkat térdünkre helyezve pihenünk.

3x

Gyógyító hatása: Alapvető fontosságú gyakorlat a gerincoszlop megerősítéséhez.



35. Kónászana (SZÖGÁLLÁS)

Végrehajtása: Álljunk terpeszállásban, és kezünket kialszoljuk össze a hátunk mögött. Vegyünk mély lélegzetet, majd kilégzés közben hajoljunk rá a jobb lábunkra, és ha tudjuk, homlokunkkal érintsük meg térdünket.



Belégzés közben egyenesedjünk fel, és kilégzés közben hajoljunk rá bal térdünkre. Belégzés közben egyenesedjünk fel újra, és kilégzés közben maradjunk ebben a helyzetben. Légzésünk legyen mély és nyugodt.

3x

Gyógyító hatása: Erősíti a belső szerveket, és megtisztítja a renyhe gyomrot, májat és különösképpen a beleket.

36. Lábfejgyakorlatok

Akik intenzíven gyakorolják a hatha jógát, azoknak naponta néhány percig lábfejgyakorlatokat is kellene végezniük.

Végrehajtása: Sétáljunk körbe a szobában lábujjhegyen egy percig, majd pedig járjunk normál járással, azaz először a sarkunk érjen a talajra, majd a talpunk, végül a lábujjak. Ezt követően merev térdelkel és felemelt lábujjakkal járjunk a sarkunkon egy percig, majd egy percig járjunk normál járással, majd merev térdelkel járjunk a talpélen, 20–30 lépés után pedig ismét váltsunk normál járásra. Ezt követően boltozatos lábfejjel sétáljunk, azaz merev térdel csak sarkunk és nagy-



lábujjunk érintse a talajt. Olyan magas boltozatot képezzünk, hogy egy kisebbfajta golyót át lehessen gurítani a lábfej alatt.

Gyógyító hatása: Ezek a gyakorlatok rendbe hozzák a lódtalpat. Emiatt tehát naponta kell végezni őket.

37. Lauiki jóga (HASMÁSSZÁZS)



Végrehajtása: Ülünk sarokülésben, kezünket helyezzük a hasunkra. Mély belégzéssel nyomjuk ki a hasat, majd kilégzés közben kezünkkel gyakoroljunk erős nyomást a hasfalra, balról jobbra. Belégzéssel ismét nyomjuk ki a hasat, kilégzés közben pedig megint nyomjuk kezünkkel erősen, balról jobbra. Végezzük még 7–10 alkalommal, majd hajoljunk előre és pihenünk.

3x

Gyógyító hatása: Nagyon jó masszázst ad a hasüreg minden szervének. Ajánlott savtúltengés, hasnyálmirigy-rendellenességek, cukorbetegség és székrekedés esetén. Menstruáció alatt a gyakorlat kerülendő.

38. Mahámudrá („NAGY PECSÉT”)

Végrehajtása: Ülünk úgy, hogy a jobb lábunk nyújtva legyen, a bal pedig behajlítva, és bal sarkunk érintse a jobb comb belsőjét. Hajoljunk rá jobb lábunkra, és mindkét kezünkkel fogjuk meg lábfejjünket vagy bokánkat. Vegyünk mély lélegzetet, majd kilégzés közben erőteljesen húzzuk be a hasfalat, állunkat szorítsuk a mellkasunkhoz, és zárjuk a záróizmot. A hasfal behúzóása megfelel az uddjána bandhának, az áll leszorítása a disalandhara bandhának, míg a végbél záróizmának zárása a mūla bandhának. 5–7 másodperc elteltével ismét lélegezzünk be, majd ki. A gyakorlatot végezzük el a bal oldalra is.

Gyógyító hatása: A gyakorlat fokozza akaraterőnket és figyelem-összpontosító képességünket. Növeli az elszántságot.



39. *Majúrászana** (PÁVAÁLLÁS)

Végrehajtása: Térdeljünk le úgy, hogy a térdék egymástól távol legyenek, a tenyereket helyezzük magunk elé a lábak felé fordított ujjakkal, és guggoljunk a sarkunkra. Hajoljunk előre és homlokunkkal támaszkodjunk a talajra, hogy megtaláljuk az egyensúlyi helyzetet, majd emeljük meg lábunkat, és nyújtjuk ki hátrafelé. Ezután emeljük meg a fejünket, hogy csak két karunk tartson bennünket. Ez a nehezebb gyakorlatok egyike, hosszabb gyakorlást kíván.

Gyógyító hatása: Kitűnő egyensúlygyakorlat. Kitisztítja és felfrissíti az emésztőrendszert.

40. *Mantrák*

Az energiák hangokkal történő felébresztését mantra jógának nevezik. Ezt a fajta jógát Indiában a fizikai egészség, figyelem-összpontosító képességünk fejlesztése és a szuntiyadó szellemi központok felébresztése miatt is gyakorolják. Gondolatokból, beszélgetésekből, cselekedetektől és a tettek eredményeiből származó napi benyomások a tudatalattiban raktározódnak el. A jógyagyakorló pozitív, jó és építő benyomásokat próbál összegyűjteni.

Végrehajtása: Ülünk egyenesen, csukott szemmel, s zárunk ki minden gondolatot és érzést. Összpontosítsunk a szív-központban lévő Énre, és halkán vagy félhangosan ismétéljük a következő gondolatokat:

Minden kötelektől mentes vagyok. Szabad vagyok. Szabad vagyok.

Ellenálló képességem pillanatról pillanatra fokozódik.

Akaraterőm pillanatról pillanatra nő.

Minden testi tendellenességem oka megszűnik.

(Csak akkor használjuk, ha szükséges.)

Nem ismerem a félelmet. Nem ismerem a félelmet. Nem ismerem a félelmet.



Én vagyok az élet a testben és a lélekben. Tökéletes az egyensúly a testben és a lélekben.

Béke és nyugalom. Béke és nyugalom. Béke és nyugalom.

Tudatos vagyok testben és lélekben.

Tökéletes erő és egészség.



Mint ahogy a növényt a gyökerénél öntözzük, ezek az iránymutató gondolatok minden szempontból erőt adnak, étellel töltenek el és felszabadítanak. A mondatokat mondogathatjuk a gyakorlatok alatt vagy elalvás előtt, az ágyban fekvé. Ismétéljük őket mindennap.

41. *Mátszjászana** (HALÁLLÁS)



Végrehajtás: Padmaszanából kiindulva könyökünk segítségével engedjük le magunkat, mellkasunkat erősen domborítsuk ki, fejünket szegjük hátra, és fejtetőnkkel támaszkodjunk a talajon. Kezünkkel fogjuk meg lábujjainkat. Könnyedén lélegezzünk, és a legcsekélyebb feszültséget is kerüljük.

Gyógyító hatása: Elmulaszt minden nyaki merevséget. A szívből kiáramló vér – kerti gésekor erős akadályba ütközvén – összegyűlik a nyakban, és ezáltal átmossa a pajzsmirigyet, a mandulákat és az orr-garat mandulákat. Kitűnő gyakorlat nátha ellen és a gennyes mandulák gyógyítására.

42. *Natapádászana* (TÁNCOSLÁB-TARTÁS)



Égy bizonyos kor után hajlamosak vagyunk elhanyagolni tartásunkat, és mivel lustaságunk miatt a könnyebb megoldás felé hajlunk, hamarosan görbe lesz a hátunk. A hát és a derék lárdadságát a beesett hát okozza. Ez a gyakorlat megerősíti a ltrincszlopot, és csökkenti a medencetájék feszültségét.

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben emeljük lábainkat függőleges helyzetbe, miközben a deréktáji rész maradjon a talajon. Belégzés közben jobb lábunkat engedjük le a jobb oldalra a talajra, majd belégzés közben hozzuk ismét függőleges helyzetbe. Végezzük el ugyanezt a bal lábbal is a bal oldalra. 3x

43. Natarádzsaszana (TANCKIRÁLY-TARTÁS)

Kitűnő egyensúly- és figyelem-összpontosító gyakorlat.

Végrehajtása: Álljunk a jobb lábunkon, bal kezünkkel fogjuk meg a bal lábfejünket, majd kissé hajoljunk előre, közben jobb karunkat nyújtsuk előre. Néhány másodpercig nagyon nyugodt lélegzéssel maradjunk ebben a testhelyzetben. Végezzük el a gyakorlatot a másik lábbal is. 3x

44. Natasira vadzsraszana (DÖNTÖTT GYÉMÁNTTARTÁS)

Ez a gyakorlat növeli elszántságunkat és biztonságérzetünket.

Végrehajtása: Ülünk a sarkunkra, kezünk nyugodjon a térdünkön. Mély belégzés közben emeljük karunkat a fejünk fölé, és egyenesedjünk fel térdelő helyzetbe. Kilégzés közben dőlünk hátra amennyire tudunk (ne hajoljunk, hanem egyenes háttal dőlünk). Belégzés közben térjünk vissza térdelő helyzetbe, majd kilégzés közben ülünk a sarkunkra, és kezünket tegyük a térdünkre.



45. Pádahasztaszana* (GÓLYAÁLLÁS VAGY LÁB-KÉZTARTÁS)

Végrehajtása: Ugyanaz, mint a pácsimóttánászanáé, de álló helyzetben.



46. Pádángusthászana (NAGYLÁBUJ-TARTÁS)

A gyakorlat figyelem-összpontosító és önelemző képességünk fejlesztését szolgálja.

Végrehajtása: Guggoló helyzetben lábujjhegyen állva kezünkkel támaszkodjunk meg az egyik oldalon, majd bal lábfejünket helyezük a jobb combunkra, miközben ülünk a jobb sarkunkra. Nyugodt lélegzéssel karjainkat emeljük fel oldalra, kissé a vállmagasság alá. Végezzük el ugyanezt a másik lábbal is. 3x



47. Pársva bhúnámanászana (TÉRD-HOMLOK-TARTÁS)

Végrehajtása: Ülünk széles terpeszlásban, kezünket pedig kulesoljuk össze a hátunk mögött. Vegyünk mély lélegzetet, majd kilégzés közben hajoljunk rá bal lábunkra, és homlokunkkal érintsük meg a térdünket. Mély belégzés közben egyenesedjünk fel, ezután kilégzés közben hajoljunk rá jobb lábunkra. Belégzés közben ülünk fel, majd lélegezzünk ki, és lazítsunk. 3x



Gyógyító hatása: Azonfelül, hogy erősíti a gerincoszlopot, a belső szerveket szabályos működésre serkenti.

48. Pársva páda csalamászana (LÁBLENGEDÉS OLDALRA)

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben emeljük lábainkat függőleges helyzetbe, karjaink pedig legyenek a test mellett nyújtva. Végezzünk belégzést, majd kilégzés közben lábainkkal érintsük meg a talajt a jobb oldalunkon, belégzés közben hozzuk lábainkat függőleges helyzetbe, kilégzés közben pedig végezzük ugyanezt a bal oldalra. 3x



Gyógyító hatása: Erősíti a lábakat, és növeli az elszántságot.

49. *Parvatászana* (HEGYTARTÁS)

Végrehajtása: Ülünk keresztbe tett lábakkal vagy sarokülésben. Belégzés közben két tenyerünket érintsük össze közvetlenül a fejünk fölött. Légzésvisszatartás közben nyújtjuk ki karjainkat a fejünk fölé. Maradjunk ebben a helyzetben mintegy 7 másodpercig, majd lelegezzünk ki, és kezünket helyezzük a térdre. Megszakítás nélkül végezzük ezt három alkalommal. Ezután lazítsunk. 3x

Gyógyító hatása: A gyakorlat növeli akaraterőnket és ellenálló-képességünket.



50. *Pascimóttánászana** („AZ ÉLETERŐ FORRÁSA”)

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben mély belégzés közben emeljük karjainkat a fejünk fölé egészen a talajig, majd nyugodt légzéssel lassan ülünk fel és hajolunk előre, amíg kezujaink nem találkoznak a lábujjakkal vagy amíg el nem érjük bokánkat. A térdet tartjuk mindvégig kinyújtva. Hajtsuk előre a fejünket egészen a térdünkre, könyökünket pedig pihentesük a talajon. Újabb mély lélegzetvétellel ülünk fel, és térjünk vissza hanyatt fekvésbe, karunkat pedig lazítsuk el törsünk mellett. Lélegezzünk ki, és pihenjünk.

Gyógyító hatása: Kitűnő gyakorlat a hasi szerveknek. Lefogyasztja a csípő körüli hájlerakódást.



51. *Pávanamuktászana* („A TISZTULÁS ÚTJA”)

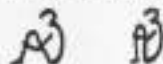
Végrehajtása: Feküdjünk hanyatt, és lágyan kulcsoljuk át a térdünket. Végezzünk mély belégzést, majd kilégzés közben szorosan húzzuk magunkhoz a térdet mindkét kézzel. Belégzés közben lazítsuk el a szorítást, kilégzés közben pedig ismét húzzuk szorosan magunkhoz térdeinket. Végezzük ezt megszakítás nélkül mintegy tíz alkalommal, majd nyújtjuk ki a lábunkat, és pihenjünk. 3x

Gyógyító hatása: A gyakorlat a rendkívül erőteljes masszázs által megfiatalítja az összes belső szervet, mivel a térd szoros kulcsolásakor a vért azokból kiszorítjuk, majd belégzéskor a szorítás ellazításával a vér ismét beléjük áramlik. Tökéletesen megszünteti a székrekedést, ami mérgeket juttat a testbe, ily módon károsítva azt. Hasonlóképpen gyógyítja a cukorbetegséget és a veseproblémákat.



52. *Pávanamuktászana* (ülve) („A TISZTULÁS ÚTJA”)

Végrehajtása: Ülő helyzetben lágyan kulcsoljuk át a térdünket. Lélegezzünk mélyen, és lazítsuk a térdfogást, majd kilégzés közben húzzuk a térdet szorosan magunkhoz. Végezzük megszakítás nélkül 7–10 alkalommal, majd lazítsunk kezünket és fejünket a térdre nyugtatva.



53. *Salabhászana** (SZŐCSKEÁLLÁS)

Végrehajtása: Feküdjünk hason fekvésben, homlokunkkal és orrunkkal érintsük a talajt, és öklöbe szorított kezünket kézfejjel lefelé szorítsuk combunk mellé a földre. Mély belégzés után tartssuk vissza lélegzetünket, és öklünket a földre szorítva csípőből emeljük meg nyújtott lábainkat, amennyire bírjuk. Rövid kitartás után térjünk vissza a kiindulól helyzetbe, és lelegezzünk ki.

Gyógyító hatása: Kitűnő gyakorlat a székrekedés elkerülésére, ezenkívül tisztítja a veséket, és erősíti a gerincoszlopot.

54. *Savászana** (HULLAPÓZ)

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben két karunkat nyújtjuk ki a testünk mellett, lábainkat szintén nyújtjuk és zárjuk. Anél-

kül, hogy erőltetnénk, lassítsuk le lélegzetünket a lehető legjobban. A lábfejről kezdve lazítsuk el az összes izmunkat, és tudatosságunkat vonjuk vissza a szívbe. Egy percnyi ilyen aktív pihenés egy óra alvásnak felel meg.

Gyógyító hatása: Az idegrendszer teljesen elpihen. A legjobb gyakorlat az álmatlanság ellen.



55. Sírszászana* (FEJÁLLÁS)

Végrehajtása: Térdeljünk le, két kezünket helyezzük magunk elé a földre, és kulcsoljuk össze őket. Hajoljunk előre, homlokunkat tegyük a talajra, a fej hátsó részét pedig támasszuk meg összekulcsolt ujjainkkal. Lábaikkal megtámaszkodva csípőnket emeljük a magasba, majd emeljük meg a lábakat is, és térdünket tartjuk behajlítva, amíg az egyensúlyt meg nem találjuk a fejállásban. Ekkor lassan nyújtjuk ki lábainkat, míg egész testünk függőleges helyzetbe nem kerül.

Gyógyító hatása: A gyakorlat táplálja az agyat, és segít megőrizni a szellemi egészséget.

56. Szarpászana (KÍGYÓTARTÁS)

Végrehajtása: Hason fekvésben kezünket helyezzük a homlokunk alá. Belégzés közben nyújtott karral kulcsoljuk össze kezeinket a hátunk mögött, majd emeljük meg a fejünket, a mellkasunkat és a nyújtott karokat olyan magasra, amilyen magasra tudjuk. Maradjunk ebben a testhelyzetben 3–5 másodpercig, ezután kilégzés közben térjünk vissza a kiindulóhelyzetbe.

Gyógyító hatása: Megerősíti minden egyes csigolyánkat, és különösképpen a vesetájékat, a mellkast és a hát felső részét. Hajlékonyan tartja a testet.



57. Szaruángászana* (GYERTYAÁLLÁS)

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben combjaink mellett kinyújtott karjainkat tenyérrel lefelé szorítsuk a padlóra. Lassú belégzés közben kinyújtott lábainkat emeljük függőleges helyzetbe, vigyázva, hogy térdben ne hajlítsuk be, majd emeljük utána a törzsünket. Két kezünkkel támasszuk meg a csípőnket. Előbb a helyzetből törzsünket nyomjuk felfelé egészen addig, míg lábunkkal együtt függőleges helyzetbe nem kerül. Állunkat szorítsuk mellkasunkhoz. Végezzünk hasi légzést, és maradjunk ebben a testhelyzetben, amíg jólesik.

Gyógyító hatása: A gyakorlat nyugtatólag hat a szívre, megnyugtatja és erősíti a pajzsmirigyet. Fialatítja az egész szervezetet.



58. Szaruángászana (változat) (GYERTYAÁLLÁS)

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben végezzünk kilégzést, majd emeljük függőlegesig, azaz gyertyaállásba lábunkat és csípőnket, és kezünkkel támasszuk meg a csípőnket. Nyugodt légzés közben jobb lábunkkal érintsük meg a talajt úgy, hogy a jobb térdünket hajlítsuk be. Végezzük el ugyanezt a bal lábbal is. Két-három ismétlés után térjünk vissza hanyatt fekvésbe, és pihenjünk.

3x

Ha ezt már tökéletesen elsajátítottuk, kellő elővigyázatossággal próbáljuk meg a bal lábat is letenni, amikor a jobb láb a talajon van. Derekat tartjuk a kezünkkel. Néhány másodperc elteltével ismét emeljük függőleges helyzetbe a jobb, majd a bal lábunkat. Térjünk vissza kiindulóhelyzetbe, és pihenjünk.

Gyógyító hatása: A veseterületre gyakorolt nyomás alaposan megtisztítja a veséket a káros salakanyagoktól.



59. Szemgyakorlatok (lásd még: bhri madhjá dristi)*

Szemforgatás: Nézzünk egyenesen előre. Mély belégzés közben szemünket fordítsuk jobbra, amennyire csak bírjuk, majd lassú beléggzéssel hozzuk vissza középre. Újabb beléggzéssel fordítsuk balra, majd kiléggzéssel hozzuk középhezterbe.

Szemkörzés: Nézzünk egyenesen előre, majd kilégzés közben tekintetünket irányítsuk lefelé. Lassú beléggzéssel szemgolyóinkkal körözzünk jobbra-felfelé, míg egészen fel és középre nem ér a szemünk. Ekkor kezdjük meg a kiléggzést, és folytatjuk a szemkörzést balra-lefelé, egészen addig, amíg ismét pontosan le és középre nem kerül a szemünk. Beléggzéssel ismét körözzünk jobbra-felfelé, és így tovább, míg háromszor körbeforgattuk a szemünket. Rövid pihenő után végezzük ugyanazt a másik irányba.

60. Szimhászana* (OROSZLÁNYAKORLAT)

Végrehajtása: Ülünk keresztbe tett lábakkal vagy sarokülésben, kezünk nyugodjon a térdünkön. Kilégzés közben tántsuk ki a száunkat, és nyújtuk ki nyelvünket, amennyire tudjuk. Belégzés közben felgömbített nyelvünket szorítsuk erősen a szápadláshoz. 7-10x

Gyógyító hatása: Az egyik leghatékonyabb gyakorlat a meghűlések legyőzésére, torokproblémákra és a mandulagyulladásra, mivel élénkíti a torok vérkeringését. Azok, akiknek torka erős igénybevételnek van kitéve, mint például a tanárok vagy az énekesek, rendkívül hasznosnak fogják találni ezt a gyakorlatot. A hangot kristálytiszttá varázsolja.

61. Setambhászana (OSZLOPTARTÁS)

Végrehajtása: Ülünk felhúzott térdekkel, kezünkkel pedig támaszkodjunk meg magunk mögött a talajon. Emeljük a lábakat függőleges helyzetbe, és lélegezzünk lassan. 20-30 másodperc

elteltével pihenjünk úgy, hogy kezünket és homlokunkat a felhúzott térdeken nyugtatjuk. 3x

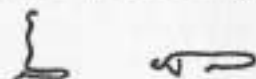
Gyógyító hatása: Erősíti akaraterőnket és figyelemösszpontosító képességünket, növeli elszántságunkat.

la

62. Szeptá vadzsraszana* (REGENERÁLÓ, SERKENTŐ GYAKORLAT)

Végrehajtása: Térdelő helyzetben ülünk két sarkunk közé. Könyökünk és karunk segítségével engedjük le törzsünket, amíg tarkónk a talajra nem ér. Karjainkat helyezzük a nyakunk alá. Megerőltetés nélkül lélegezzünk, és tudatosságunkat irányítsuk a napidegközpontba és a szívbe.

Gyógyító hatása: Erősen serkentő gyakorlat a tompult idegrendszer és az elégtelen működésű mirigyek számára.



63. Tadaghi mudrá (HASBESZÍVÁS NYÚJTOTTÓLÉSBEN)

Végrehajtása: Hanyatt fekvésben végezzünk beléggzést, és karjainkat emeljük a fejünk fölé. Kilégzés közben ülünk fel, hajolunk előre, és fogjuk meg a bokáinkat. Légzésvisszatartás közben mélyen húzzuk be a hasunkat, majd 5-7 másodperc elteltével végezzünk mély beléggzést, feküdjünk hanyatt, és pihenjünk. 3x

Gyógyító hatása: Mivel az egész hasi tájék összenyomódik, ez közvetlen masszázst ad a hasnak, mély behúzása által pedig a has közvetett masszázsból is részesül. A gyakorlat segít belső ellenálló képességünk fokozásában, míg a gyomorban fejlesztett emésztőenzim megtisztítja a gyengén működő gyomrot, a májat és különösképpen a beleket. Igen hatékony gyomorsavtúlfűtés, epekő és vesekő ellen. Pszichikai hatása a hatékonyabb önelemzés és a kivételes figyelemösszpontosító képesség.



64. Trátaka (SZEMGYAKORLAT)

Végrehajtása: Üljünk keresztbe tett lábakkal, és nézzünk mereven egy apró pontot magunk előtt a falon. Meresszük ki a szemünket, és minden lélegzettel vezessük, vagy még inkább szívjuk az életenergiát közvetlenül a szemünkbe. Csak akkor hunyjuk le egy pillanatra, ha már égni kezd, majd végezzük tovább a gyakorlatot. Tartsuk nyitva a szemünket pislogás nélkül, ameddig tudjuk. Kis gyakorlással képesek leszünk erre akár öt percig is.

Gyógyító hatása: Szabályos, tudatos lélegzéssel a pránát (élet-erőt) a szemekbe irányítjuk a szemeket aktiváló idegeken keresztül. Oxigénnel dúsított vér itatja át az artériákat középpontunktól egészen a peremükig, és eltávolítja a mérgeket. Ez a gyakorlat a leggyorsabb módja a szem megfiatalításának. Ez az oka annak, hogy a trátaka – a jógi tapasztalata szerint – minden fajta szembetegséget meggyógyít. A gyakorlat emellett növeli az önelemző képességet, valamint kiválósággal és önbizalommal ruház fel bennünket.

65. Trikónászana* (HÁROMSZÖGTARTÁS)

Végrehajtása: Terpeszállásban karjainkat emeljük fel oldalsó középtartásba felfelé fordított tenyérrel. A gyakorlat végéig tartjuk karjainkat vállmagasságban nyújtva. Karmelés közben teljes jógaléggzéssel lélegezzünk be, majd kilégzés közben törzsünket hajlítsuk jobbra, és jobb kezünk ujaival érintsük meg a jobb láb ujjait. Karjaink kerüljenek függőleges helyzetbe, és arcunkat fordítsuk felfelé. Felegyenesedés közben ismét lélegezzünk be, majd egy pillanatnyi szünet után kilégzéssel lassan hajoljunk balra. Rövid szünetet tartva belégzéskor ismét egyenesedjünk fel, ezután a karokat kilégzés közben lassan engedjük le törzsünk mellé. Tudatosságunkat összpontosítsuk a hátgerincünkre.

Gyógyító hatása: Ez a gyakorlat a hátgerinc oldal-tornáját végzi el.



66. Trikónászana (változat) (HÁROMSZÖGTARTÁS)

(a) **Végrehajtása:** Zárt lábbal álljunk egyenesen. Lélegezzünk be mélyen, majd kilégzés közben hajoljunk előre, fejünket tartsuk magasan, és a kezujjak hegyével érintsük meg a lábujjakat. Lélegzetvétel nélkül maradjunk ebben a testhelyzetben néhány másodpercig, majd mély belégzés közben egyenesedjünk fel, és végezzünk kilégzést. Maradjunk álló helyzetben, és pihenjünk. 3x



Gyógyító hatása: A csípő és a hát erőteljes vérkeringése minden zsírtlerakódást eltávolít. Pszichikai hatása: tiszta tudatállapot és magabiztosság.

(b) **Végrehajtása:** Álljunk terpeszállásban. Mély belégzés közben karunkat emeljük oldalsó középtartásba lefelé fordított tenyérrel. Kilégzés közben felsőtestünket erőteljesen fordítsuk balra, és jobb kézzel érintsük meg a bal lábfejünket.



Belégzés közben egyenesedjünk fel, karjaink maradjanak vállmagasságban nyújtva. Kilégzés közben törzsünket fordítsuk jobbra, és bal kezünkkel érintsük meg a jobb lábfejünket. Belégzés közben egyenesedjünk fel, majd kilégzés közben lefelé fordított tenyérrel engedjük le karjainkat. 3x

(c) **Végrehajtása:** Álljunk terpeszállásban. Kilégzés közben erőteljesen hajlítsuk be a bal térdünket, és közben jobb kezünkkel érintsük meg a bal lábfejünket. Bal karunkat nyújtjuk a fejünk fölé, a talajjal párhuzamosan. 5 másodperc elteltével végezzünk belégzést, egyenesedjünk fel, és mindkét karunkat tartsuk nyújtva. Kilégzés közben erőteljesen hajlítsuk be jobb térdünket, és bal kézzel érintsük meg a jobb lábfejünket. Jobb karunk legyen a fejünk fölött nyújtva, a talajjal párhuzamosan. 5 másodperc elteltével mély belégzés közben egyenesedjünk fel, mindkét karunk legyen nyújtva, majd kilégzés közben engedjük le a karokat, és pihenjünk. 3x



Gyógyító hatása: Ez a gyakorlat oldalirányban tornáztatja meg a hátgerincet. A törzs oldalirányban felváltva megfeszülnek

és ellazulnak. A törzs megnyúlik jobbra, illetve balra, ezáltal a gyakorlat megmozgatja a gerincoszlopot tartó összes hátizmot. Az oldalsó izmok és a gerinc felfrissülnek. A gyakorlat a csigolyákat oldalirányban nyomja össze és nyújtja, így ruganyossá teszi gerincünket, szabályozza a csípőcsontokat és ezek izomzatát. Fertőző betegségek után a gyógyulást felgyorsítja, mivel a szervezetben bujkáló toxinokat eltávolítja. Sok láppangó fertőzést kitisztít a testből.

67. Uddijána bandha* (HASBESZÍVÁS)

Végrehajtása: Álljunk terpeszállásban kissé előre hajolva, karunkat feszítsük meg, kezünket pedig támasszuk meg az enyhén behajlított térdeken. Teljes jóga belégzés után lassan lélegezzünk ki, és hasfalunkat húzzuk be egészen, úgy, hogy rekeszizmunkat annyira megemeljük, amennyire csak tudjuk.

Gyógyító hatása: Serkentőleg hat a belekre.



68. Uddijána bandha (guggolásban) (HASBESZÍVÁS)

Végrehajtása: Guggoló helyzetben vegyünk egy mély lélegzetet, majd kilégzés után erőteljesen, mélyen húzzuk be a hasunkat. Tartsunk légtésszünetet 7–10 másodpercig, ezt követően végezzünk mély belégzést, és pihenjünk.



69. Uddijána bandha (változat) (HASBESZÍVÁS)

Végrehajtása: Terpeszállásban végezzünk mély belégzést, majd kilégzés után erőteljesen, mélyen húzzuk be a hasunkat, és karjainkat rézsút nyújtjuk ki a fejünk fölé, hogy karjaink és lábaink X-et formáljanak. Ismét végezzünk mély belégzést, majd lélegezzünk ki, testünk előtt engedjük le karjainkat, és pihenjünk.

3x

Gyógyító hatása: A rekeszizom erőteljes összehúzódásán keresztül a hasüreg szervei kivételes, követtett masszázsban részesülnek. Rendkívül hatékony a gyomor, a vesék, és nőknél a méh elégtelen működése esetén. Elősegíti a szexuális energiák átalakítását vagy finomítását. Ajánlott gyakorlat kamaszoknak és gyakori ejakulációjú fiatal embereknek. Kitűnően lefogyasztja a hason és a csípőn lévő zsírfelülelet. Javítja az emésztést.

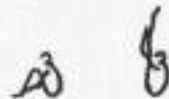


70. Ūrdhva paschimóttánászana (EMELT NYUGATI NYÚJTOTT PÓZ)

Végrehajtása: Ülünk felhúzott térdekkel. Bokafogással nyújtjuk a lábakat függőleges helyzetbe, majd kilégzés közben érintsük homlokunkat a továbbra is nyújtott láb térdeivel. 5 másodperc elteltével pihenjünk felhúzott térdekkel.

3x

Gyógyító hatása: A hasi területre gyakorolt hatalmas nyomás nagy vérmentyiséget présel ki a belső szervekből. Amikor a test visszatér a pihenőhelyzetbe, hirtelen oxigénnel telített vér árad a nagy véredényekbe, az aortaívbe és a hasi aortába. A gyomor, a máj, a lép, a vesék és a belek megerősödnek és regenerálódnak. Ezen szervek minden rendellenessége, gyengesége és betegsége meggyógyul. Igen ajánlott gyakorlat a cukorbetegségre. Szabályozza a hasnyálmirigy működését.



71. Ustrászana (TEVETARTÁS)

Végrehajtása: Zárt lábakkal ülünk a sarkunkra. Két oldalról fogjuk meg a bokáinkat, majd emeljük meg a deréktájékot és a csípőt, amennyire csak tudjuk. Mély lélegzéssel maradunk ebben a testhelyzetben 5–10 másodpercig, majd ismét sarokülésbe helyezkedve hajolunk előre, fejünket helyezzük az ökleinkre, és pihenjünk.



3x

72. Utthita dzsánusírászana (NYÚJTOTT TÉRD-FEJ-TARTÁS)

Végrehajtása: Álljunk egyenesen, zárt lábbal. Végezzünk mély belégzést, majd kilégzés közben emeljük fel előrenyújtott jobb lábunkat, és ezzel egy időben hajoljunk előre, és fogjuk meg bokánkat. Próbáljuk homlokunkkal megérinteni a jobb térdet. Ezt követően lélegezzünk ki, közben engedjük le a lábat, és egyenesedjünk fel. A következő kilégzéssel ismételjük meg a gyakorlatot a bal lábbal, majd lassú és mély légzést végezve pihenünk egy ideig. 3x

Gyógyító hatása: A láb és a hát minden izmát megerősíti. Önbizalmat és magabiztosságot ad.



73. Vadzsraszana (GYÉMÁNTTARTÁS)

Végrehajtása: Helyezkedjünk sarokülésbe. Hajoljunk hátra, és könyökünkkel támaszkodjunk meg a hátunk mögött. Kezünkkel tartsuk meg a csípőnket, és emeljük olyan magásra, amilyen magásra tudjuk, ugyanakkor engedjük le a fejünket hátra, egészen a talajra. Lélegezzünk egyenletesen. Kis idő elteltével hajoljunk előre, fejünket támasszuk az ökleinkre, és pihenünk. Némi gyakorlás után a has és a csípő a magasban marad, és hidat képez. Ha már képesek vagyunk erre, próbáljuk meg kezünket combjainkra tenni. 3x

Gyógyító hatása: Ahogy a nevében benne van, ez a gyakorlat a gyémánt rugalmas keménységét adja a testnek. A vérkeringés akadályokba ütközik az áltestben, viszont annál erőteljesebb lesz a hasüreg szerveiben, a mellkasban, a pajzsmirigyben, az arcban és az agyban. Kitűnő gyakorlat légzési nehézségek és szívproblémák esetén. A szem és az agy fáradtságát gyorsan elmulasztja. Javítja a látást.



74. Vadzsroli mudrá (DERÉKSZÓGTARTÁS)

Végrehajtása: Ülünk felhúzott térdekkel, és tenyerünket helyezük magunk elé a talajra. Egyenletes légzéssel emeljük magásra a lábakat, majd mintegy 20 másodperc elteltével ismét húzzuk be a térdet, és pihenünk úgy, hogy kezünket és homlokunkat a térdeken nyugtatjuk. 3x

Gyógyító hatása: A gyakorlat felébreszti akaraterőnket és ellenálló képességünket, s ezzel egyidejűleg növeli kitartásunkat és eltökéltségünket.



75. Vakraszana* (CSAVARPÓZ)

Végrehajtása: Ülünk nyújtott ülésben. Jobb lábunkat húzzuk fel és hajlítsuk be úgy, hogy combunkat és térdünket erősen a hasunkhoz és a mellünkhöz szorítsuk. Jobb lábfejünket tegyük át bal lábunkon, a jobb talpukat a bal comb mellé a földre. Tenyerünket támasszuk a földre, ujjaink nézzenek kifelé. Három teljes jógalézés után cseréljük meg a lábukat, és ismételjük meg a gyakorlatot.

Gyógyító hatása: A pozitív és a negatív energiák egyensúlyba kerülnek.



76. Vakraszana (változat) (CSAVARPÓZ)

Végrehajtása: Ülünk terpeszülésben. Mély belégzés közben karunkat nyújtjuk ki a fejünk fölött, tenyerünket tegyük össze. Kilégzés közben felsőtestünket lassan fordítsuk el jobbra, belégzés közben térjünk vissza középhelyzetbe, kilégzés közben lassan fordítsuk el balra. Belégzés közben ismét jöjjünk középhelyzetbe, kilégzéssel pedig helyezzük kezünket a térdünkre, és pihenünk. 3x



Gyógyító hatása: A gerincoszlop fontos idegközpontjai élet-erővel töltődnek fel, ami által megszűnik a fáradtság és az idegesség.

77. Vihakta dzsánusírásana
(TÉRD-FEJ-TARTÁS TERPESZÜLÉSSEN)

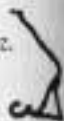
Lásd 28. gyakorlat, Hasztapádásana.



78. Viharita karani* (FÉL GYERTYAÁLLÁS)

Végezhajtása: Hanyatt fekvésben végezzünk lassú belégzést, majd emeljük fel lábainkat és törzsünket fokozatosan addig, amíg testsúlyunk a lapockacsontokra nem kerül, kezünkkel pedig támasszuk meg csípőnket. Lábaink így kissé hátradőlnek a fejünk fölé. Addig maradjunk ebben a testhelyzetben, amíg megerősítés nélkül jólesik.

Gyógyító hatása: Nagyon hasonlít a szarvángászanához.



79. Viharita karani (változat) (FÉL GYERTYAÁLLÁS)

Végezhajtása: Hanyatt fekvésben emeljük a magasba lábainkat, és csípőnket támasszuk meg kezünkkel. Lélegezzünk egyenletesen. Fokozatosan nyújtjuk ki testünket, amíg testsúlyunk a vállakra nem kerül. Kezünkkel támasszuk meg a térdet. Legfeljebb egy percre tartjuk ki ezt a testhelyzetet, majd nyugodt légréssel pihenünk hanyatt fekvésben. 3x

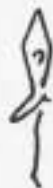
Gyógyító hatása: A pajzsmirigy elnyugszik és megerősödik. Az agy idegsejtjei gyorsan feltöltődnek. Visszértágulás esetén kiváló gyakorlat.



80. Vriksásana (FAÁLLÁS)

Végezhajtása: Álljunk egyenesen. Bal lábfejünket helyezzük a jobb combra vagy a jobb térdre, és karjainkat nyújtsuk a fejünk fölé, majd tenyerünket tegyük össze. Lélegezzünk egyenletesen. 30 másodperc elteltével váltsunk lábat, azaz jobb lábfejünket helyezzük a bal combra. 3x

Gyógyító hatása: Kifejező fizikai és mentális egyensúlygyakorlat, mely fejleszti figyelemösszpontosító képességünket.

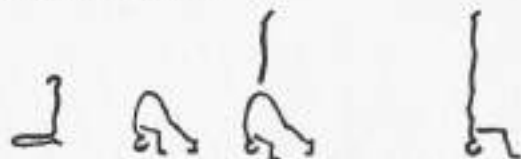


81. Vriksásana (változat) (FAÁLLÁS)

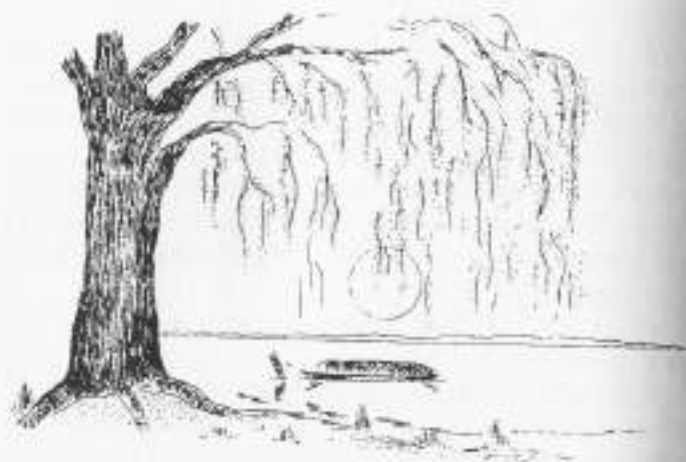
Végezhajtása: Sarokülésben tenyerünket helyezzük térdünk mellé a földre. Fejünket tegyük le egy puha párnára magunk előtt, és nyújtsuk ki a térdet. Egymás után emeljük el a lábakat a talajtól, amíg fejállásba nem kerülünk. Lélegezzünk egyenletesen. Mintegy 30 másodperc elteltével ismét helyezkedjünk sarokülésbe, majd hajoljunk előre, és homlokunkat az ökleinken nyugtatva pihenjünk. 3x

Azok, akik bármilyen gerincbetegségben szenvednek, ne végezzék ezt a gyakorlatot!

Gyógyító hatása: A gyakorlat megerősíti a gerincoszlopot, tehermentesíti az agyat, s mind fizikailag, mind mentálisan erősíti az egyensúlyérzékletet.



* A csillaggal jelzett gyakorlatokról bővebben és a legtöbb esetben illusztrációval ellátva a Sport és jóga című kötetben olvashatunk. (S. Yesodan-Haich E.: Sport és jóga, Lazi Kiadó, Szeged, 2000)



5. Meditáció

Őrizz meg egyfajta nyugalmi állapotot minden cselekedetedben: egy nyugodt ember bármit képes elérni. Az élet élvezhetőbbé válik, amikor viaskodó érzéseink urai, nem pedig mi szolgálunk nekik. Csak amikor a kifelé irányuló erőket uralmunk alá hajtjuk, akkor tudatosodnak bennünk a rendelkezésünkre álló teremtő erők és a bennünk rejlő potenciális erő. Aki erős, nem ismer félelmet. Az erő és a bátorság sajátosságait élvezve úgy cselekszik és él a világban, ahogyan akar.

Ezt az állapotot könnyen el lehet érni a meditáció gyakorlásával. Kezdd és zárd a napot meditációval, körülbelül 10–15 percet szentelve mindennap az elme befelé fordítására. Ez később egész nap megmarad majd, és segít abban, hogy mindenben helyesen dönts.

Ahogy a testnek ételre, úgy a tudatalattinak jó benyomásokra van szüksége. Olvasd Buddha, Jézus, Sri Ramakrishna, Vivekananda, Sri Ramana Maharshi és mások tanításait! Idővel ez a szokás a béke és tisztaság légkörét teremt köröd, bárhol is menj.

Hogyan meditáljunk?

Ülj a földön egy párnára keresztbe tett lábakkal, vagy ülj egy szőnyegen a sarkadra, vagy – ha ez kényelmetlen lenne – egy székre. Engedd le a vállaidat, de a hátad legyen egyenes. Két tenyeredet helyezd a térdre, és lélegezz szabályos ütemben. **TE MAGAD LÉGY A TÖKÉLETES BÉKE!** Elmédet fordítsd befelé, és azonosulj az **ÖNVALÓVAL**. Ismételd magadban: „Nem a test, nem az elme, s nem is az érzések vagyok. Nem a látvány, nem a beszéd, nem a hallás, és nem is az ízeletés vagyok. Nem az öt érték vagyok. A test csupán burka a tiszta és tökéletes **ÖNVALÓNAK**. Én a határtalan, halhatatlan szellem vagyok. Az vagyok, mi örökké szabad, örökké jelenvaló. Vagyok, **AKI VAGYOK.**”

Az ilyen gondolatok ismétlése képessé tesz majd arra, hogy az elmédet engedelmességre szoktasd. Ha nem tartod féken az elméd, az érzékek magukkal rántanak. Ezek a gondolatok csak kezdetben lényegesek, mivel később a gyakorlott elme a helyes irányt fogja követni. Befelé fordulással az elme megszilárdul. Kezdetét veszi a megkülönböztetés, amikor képes vagy tisztán látni a különbséget a lényeges és a lényegtelen, a valós és a valótlán, az erkölcsi tisztaság és az erkölcstelenség stb. között. „A fej és a szív közötti ellentétben válaszd a szívet!” – ajánlotta Vivekananda. A meditáció az egyetlen eszköz a megkülönböztetés elsajátítására. Ez a mindennapi szokás segíteni fog abban, hogy a lényegit válaszd. Aki az igazság birtokában van, az békére és boldogságra lelt.

A meditáció idővel megszokott állapottá válik még munka közben is. Bár a világban élünk, és teljesítjük feladatainkat, szívünk mindig békében marad. Ekképpen nem lesz különbség munka és bölcsesség között.

6. Útmutató idézetek nagy mesterektől, valamint a szerző gondolatai és versei



Megszentelt volt a nap, melyen megszülettem,
S megszentelt lesz létem e földön.

S. Y.



Hogy sikerrel járj, hihetetlen állhatatossággal és hatalmas akaráttal kell rendelkezned. „Kiiszom az óceánt is – mondja az állhatatos lélek. – Akaratomtól hegyek porladnak szét.” Legyen ilyen erőd, ilyen akaratod, dolgozz keményen, és el-éred a célt.

Vivekananda

Tanítvány: Számomra fontos a személyiségem, tűnjön akár-nilyen jelentéktelennek. Nem óhajtok feloldódni az örök egységben. Ennek pusztá gondolata is rettegéssel tölt el.

Vivekananda: Egyszer egy vízcsepp hullott az óceánba. Amikor felismerte, mi történt, sírni és panaszkodni kezdett, akár-csak te most. A hatalmas óceán csak nevetett rajta. „Miért sírsz? – kérdezte. – Nem értem. Amint eggyé válsz velem, eggyé válsz fivéreiddel és nővéreiddel is, a többi cseppel, ami engem alkot. Te szintén az óceán leszel. Ha szeretnél elhagyni engem, szállj fel a felhőkbe egy napsugáron. Onnan, te kis vízcsepp, újra leszállhatsz, hogy megáldd a szomjazó földet.”



Tekints Istenként anyádra. Tekints Istenként apádra. Tekints Istenként tanítódra.

Upanisadok

Keresztényeknek kell lennünk a könyörületesség tekintetében, mohamedánoknak a külső szabályok szigorú megtartását illetően, és hinduknak a minden élő teremtmény iránti szeretet vonatkozásában.

Sri Ramakrishna

Halottnak kell lenned, mondhatnánk, minden gőg, a kiválóság minden káprázata és minden hiúság számára.

Sabhapatti szvámi



Az egészséges egyén az egész nemzet értékét növeli, mivel az egész részeként az egészet alakítja. Nyugodt, békés, egészséges és erős emberekre van szükségünk. Egyedül ők képesek jó cselekedeteket végre vinni és tartós, jótékony hatást elérni. Olyan emberek kellene nekünk, akik nem elpazarolják, hanem összegyűjtik és kordában tartják energiáikat.

S. Y.





Valóban áldott az, akiben a fej és a szív minden képessége teljesen kibontakozik és egyensúlyba kerül. Az ilyen ember jól érzi magát, bármilyen helyzetbe kerül. Őszinte hittel és szeretettel viseltetik Isten iránt, de mással való bánásmódja sem hagy kívánnivalót maga után. Amikor világi ügyekbe bonyolódik, akkor tökéletes üzletember; a művelt társaságban állításait tanult emberként adja elő; és a vitákban nagyszerű érvelési képességről tesz tanúbizonyságot. Szüleivel szemben kötelességtudó és gyengéd; barátaival és felebarátaival szerető és kedves; szomszédaival jóindulatú és együtt érző, mindig kész a jó cselekedetre; míg felesége számára ő a szeretet ura. Az ilyen ember valóban tökéletes.

Sri Ramakrishna



A Védák kinyilatkoztatása

Lakshmana egy ízben azt mondta isteni testvérének:

– Hát nem különös, óh, Ráma, hogy még egy olyan dnyáni [beavatott] is, mint Vasistha Déva, könnyeket hullatott fiait elvesztése felett, és nem lelt vigaszra?

Ráma így felelt:

– Igaz, testvérem, de tartsd emlékezetedben, hogy bárki birtokol dnyánát [tudást], annak adnyánában [nemtudásban] is részeseülnie kell. Bárki ismeri az egységet, annak a különbözőséget is ismernie kell, s bárki van tudatában a fénynek, annak a sötétségnek is tudatában kell lennie, hiszen mindezek – mint-hogy egymástól függenek – a tudatlanság birodalmához tartoznak. Amíg az ember nem haladja meg mindkettőt, addig nem szabadulhat meg a szomorúságtól és a nemtudástól.

Sri Ramakrishna



Egyedül vándorlok, és nincs otthon,
mi magáénak tudhatna.
Egyedül vándorlok, és nincs semmi,
mit magaménak tudhatnék.
A teremtés végtelen partjain állok,
és magaménak tudok mindent.

S. Y.

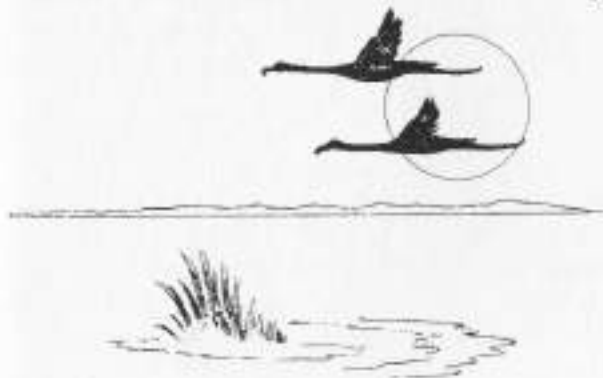
Szülőfaham

Valami szólít szívem mélyéről.
Mi lehet az? – tündöök.
Egy hang hív éjjel-nappal,
És szülőföldemről beszél.
Túl a hetedhét tengeren,
Túl a hatalmas kék hegyeken,
Apró vályogkunyhó áll
Két kis forrás közelében.

Gyermekkorom napjairól, álmairól,
Örömeiről és játékaikról mesél,
S arról, hogyan vándoroltam egymagam
Pirkadattól alkonyatig,
A rizsföldek dúsak és zöldék voltak
A fekete gránithegyek mentén,
S én a csendes falucskát fürkésztem
A hegytetőről.

Gyakran hallottam a templom harangjait,
Amint vecsernyére hívták
A mezőről az egyszerű földművest,
Ki egész nap dolgozott.
Újra hallom a harang szavát,
Mely távoli gyermekét szólítja,
Ugyanúgy, mint amikor még a hegytetőn ültem:
„Térj haza, kicsinyem!”

S. Y.





Az, aminek alakja és tulajdonságai vannak, alak és forma nélküli is egyben. Isten [Brahmá] és annak ereje [Sakti] nem különböző létezők, inkább az egyetlen isteni elv férfi és női jellegei.

Sri Ramakrishna

Az az ember, akinek energiái szétszórtak, nincs békében. Aki összpontosít, nyugodt és kiváló, mivel energiái egy pontban összegyűlnek. Gyakorold a meditációt naponta! Az majd felébreszti szunnyadó képességeidet. Ha energiáid összpontosítottak, bármilyen feladatot el tudsz végezni.

S. Y.

A szabadság jelentése: szabadnak lenni minden káprázattól.
Vivekananda

T: Melyik a legmegfelelőbb idő a napi meditáció számára?

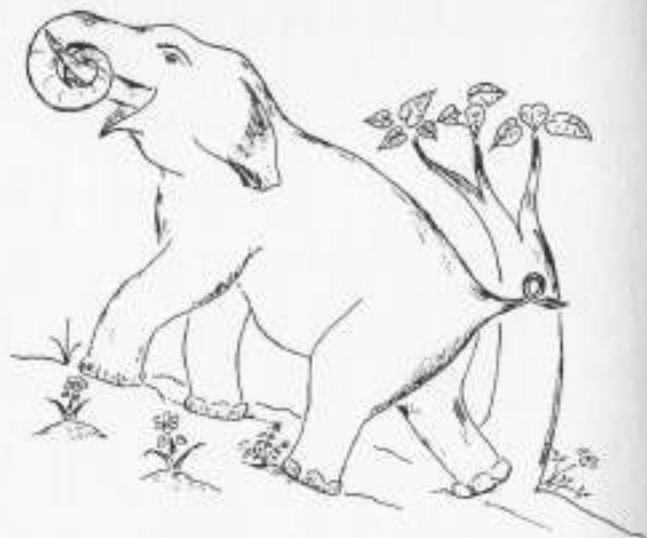
M: Mi az az idő?

Sri Ramana Maharshi

Aki a célt látja, nem tévedhet el.

S. Y.





Indulj előre ösvény nélkül!
 Ne félj semmitől, ne törődj semmivel,
 Járj egyedül, mint az oroszarvú!
 Ahogy az oroszlán nem remeg meg a neszeztől,
 Ahogy a szelet nem ejti csapdába a háló,
 Ahogy a lótusz levelét nem érinti a víz,
 Te járj úgy egyedül, mint az oroszarvú!

Buddha

Hagyd abba a csengő, zengő énekeket s az imák morzsolását!
 Kit imádsz a csukott ajtajú templom
 magányos, sötét zugában!
 Nyisd fel szemedet és lásd, hogy a te Istened nem áll előtted!

Ott van ő, hol a szántóvető szántja a kemény földet,
 hol az utcakövezők törik a köveket.
 Ha nap süt, ha zápor esik,
 velük van ő, s ruhája porlepett.
 Tedd le ünnepi szent palástodat, s éppen úgy, mint ő,
 szállj le te is a poros földre!

Megváltás? Hol található e megváltás?
 A mi Mesterünk maga örömmel
 vette magára a teremtés nyugós kötelekeit.
 Velünk mindnyájunkkal össze van ő kötve mindörökre.

Hagyd abba hát az üres elmélkedést,
 Tégy félre virágot és tömjént!
 Mi baj, ha ruhád rongyos és foltos lesz!
 Menj elébe az úton, s állj mellette
 a mindennapi küszködésben, arcodnak veritékében!*

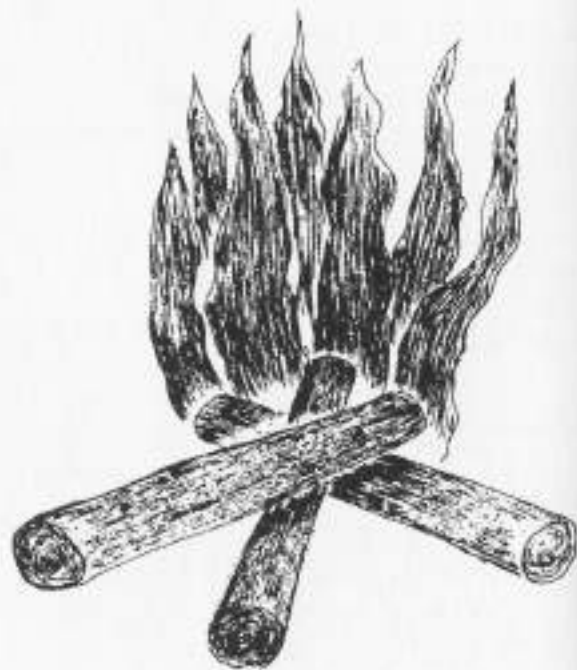
Rabindranath Tagore

* Dr. Szentirmay Gizella ford.



Az emberek a világ élvezetéről beszélnek, de tudják-e, hogyan kell azt élvezni! Először válj Istenné, s utána jöjjön az élvezet! Azelőtt minden örömed egy oktalán állat öröme.

Brahmatandja



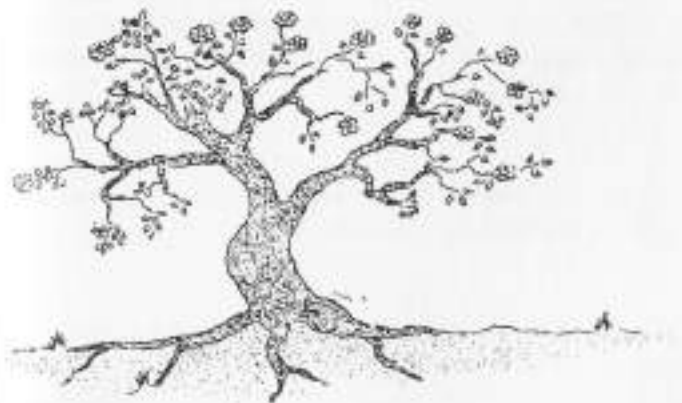
Amikor vakító szenvedélyek
Dühöngenek lényemben,
Húzzam fel a vitorlákat,
Hogy befogjam termékeny szelüket,
És hegynyi hullámokkal hullámzó vizein
Száguldjak egyenesen, megállás nélkül
Álmom szemhatáráig!
A szenvedély éjszakáját elhagyva
A sötétségből térjek a fénybe,
Az éj feketeségéből
Térjek a hajnal dicsfényébe!

S. Y.

A csobogó csermelyek és a daloló patakok
a folyóba futnak, hogy elérjék otthonukat, a tengert.
Így rohanok én is Hozzád teremtéseid hegyein és völgyeim,
míg le nem győzök minden akadályt.

Egyesülök veled, a végtelennel,
Egyesülök veled, az örökkévalóval,
Egyesülök veled, a halhatatlannal.

S. Y.





Halandó szemünkkel lehetetlen látni Istent, a világegyetem teremtőjét. Isten szellem, s mi sem lehetünk mások. A vallás megmutatja az ehhez vezető utat. Az igaz vallás következőképpen a szellem felismerése.

S. Y.

A jógi célja önmaga tökéletesítése, s azáltal, hogy ezt teszi, szellemi boldogságot részesül.

S. Y.

Ha szabadságod sért másokat, akkor nem vagy szabad. Nem szabad sértenünk másokat.

Vivekananda



T: Nem vagyok képes uralni az elmémet.

R: Miért nem? Létezik valami, amit abhijászajógának neveznek, melynek jelentése: gyakorlás általi jóga. Gyakorolj rendszeresen, és meg fogod látni, hogy az elméd követ téged, vezess bárhová. Az elme olyan, mint a fehér ruha a tisztító után: vörös lesz, ha vörösre, kék, ha kékre fested. Azt a színt veszi fel, amelyiket választod.

Sri Ramakrishna

Amint az égen nehéz követni a madarak röptét,
éppoly nehéz kifürkészni az útját azoknak,
akiknek feltárult a tapasztalás valódi természete.*

Dhammapada

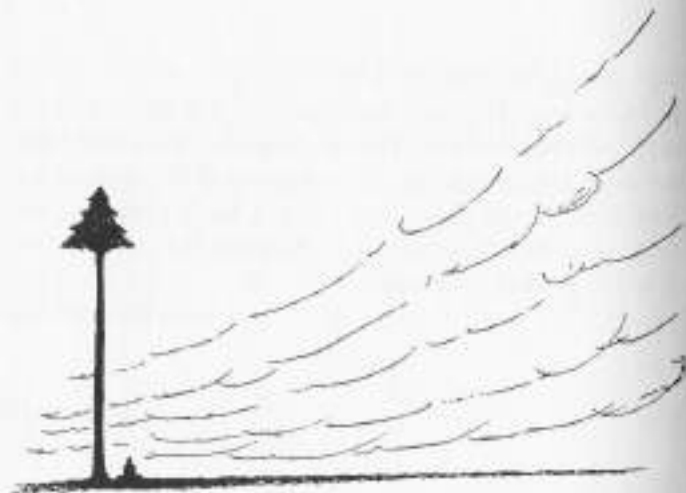
„Óh, Ardzsuna, nekem nincs semmilyen kötelességem e világon!” – mondja Krisna. Légy tökéletesen lemondó, tökéletesen közömbös, csak ekkor vagy képes igaz munkát végezni.

Vivekananda

Két dolog sohasem változik: a jó cselekedetek belső békét és boldogságot eredményeznek, míg a rossz cselekedetek szellemi zűrzavart és kétségbeesést idéznek elő.

Buddha

* Fóris László ford.



A virrasztónak hosszú az éjszaka,
a fáradt vándornak hosszú a jódzsana,
az igaz Törvényt nem ismerő
bolgárnak hosszú a szamszára.

Ha útja során nem találkozna
kiválóbb vagy egyenrangú mesterrel,
ne szegődjön ostoba mellé, inkább
szilárd elhatározással folytassa egyedül az útját!

Az ostoba, aki tisztában van ostobaságával,
az – legalábbis ebben az egy vonatkozásban – bölcs.
De ki annyira ostoba, hogy még bölcsnek is hiszi magát,
az valóban rászolgál az ostoba névre.

Az a cselekedet nem lehet jó,
melyet lelkiismeret-furdalás követ,
amelynek jutalma sírás és könny.

Csak az a cselekedet jó,
melyet nem követ lelkiismeret-furdalás,
amelynek jutalma öröm és boldogság.*

Dhammapada

* Fóris László ford.



Szakítsd szét a fátylat, ami megvakítja szemedet,
 Elhomályosítja elmédet,
 és rabságban tartja nyelvedet!
 Kiáltsd ki szabadságodat
 Félelem nélküli lélegzettel,
 És törd szét az idő bilincseit!
 A te célod az örökkévalóság!
 Nincs többé fogoly,
 Aki az érzékek kemény korbácsa alatt vontatná magát,
 Szaggasd szét a szeretet és a gyűlölet láncait,
 Hiszen mindkettő rabságban tart csupán.
 Emeld fel oroszlán-fejed,
 És tekints körül örök szabadságod
 Végtelen tágasságán!

S. Y.



Koldusrongyok

Mérföldeket rohantam, utamon számos mérföldkövet elhagy-
 tam, és siettem, hogy időben érkezzek az ünnepségre, amely-
 re meghívtál, óh, Mesterem.

Üres kézzel, koldusként váraкоztam, de most elnémulva és
 megdöbbenve állok a lábaimnál heverő kincs előtt.

Te adakozol, ám zsebeim szakadtak és foszlányokban lógnak,
 s nem tudom, hová tegyem az aranyat. Gyengéd szereteted
 érintésétől szegénységemnek egyszerre vége szakad, és ron-
 gyok helyett aranyba öltözöm.

Játszanék furulyámon, de az öröm csordultig tölti a szívemet,
 Most hadd járjam be csendben ezt a kertet, és békés imádko-
 zással érjenek véget napjaim.

S. Y.



A vallás nem más, mint meghaladni mindent, mi emberi bennünk, s megérinteni az istenit. Hol máshol lenne ez elérhető, ha nem bennünkben?

S. Y.



Ahogy egyre rugalmasabbak vagyunk, a szenvedés és a betegség elhagynak bennünket. Az ilyen rövid idő alatt felhalmozott pozitív energia észlelésével szemléletmódunk derűssé válik. A nyugodt kedélyállapot jelentősen hozzásegít bennünket ahhoz, hogy eleget tegyünk kötelezettségeinknek, mivel minden energiánk egy pontban összpontosul.

S. Y.

A legfelsőbbet kell kirivánnanom. Nem elégedhetek meg kevesebbel, mint a legfelsőbbel.

S. Y.



Az elme szilárdságának bizonyítéka a szilárd tekintet. Amint az elme állhatatossá lesz, a tekintet is szilárdvá válik, s akkor nincs többé nyughatatlanság az ember tekintetében és mozdulataiban.

Turiyananda

Ha az ember megtapasztalta a szenvedést és ismeri annak természetét, akkor hogyan okozhatja meggondolatlanul szenvedést valaki másnak?

Azt a szenvedést, amit egyik ember a másiktak okoz, még aznap visszakapja.

Az a legjobb büntetés azoknak, akik rosszul bánnak velünk, ha a rosszért jóval fizetünk, s így szégyenkezni fognak tettük miatt.

Van-e az emberiségnek nagyobb ellensége a haragnál, ami megöli a nevetést és az örömet? (Melyek valóban a világ legnagyobb áldásai.)

Ha az emberek ugyanúgy látnák saját hibáikat, mint másokét, akkor a rossz hamar eltűnne a világból.

Ha szavaid és gondolataid állhatatosak, felette állsz annak, aki vezekel és áldozatokat mutat be.

Senki sem gazdagabb annál, aki természetétől fogva szívesen ad.

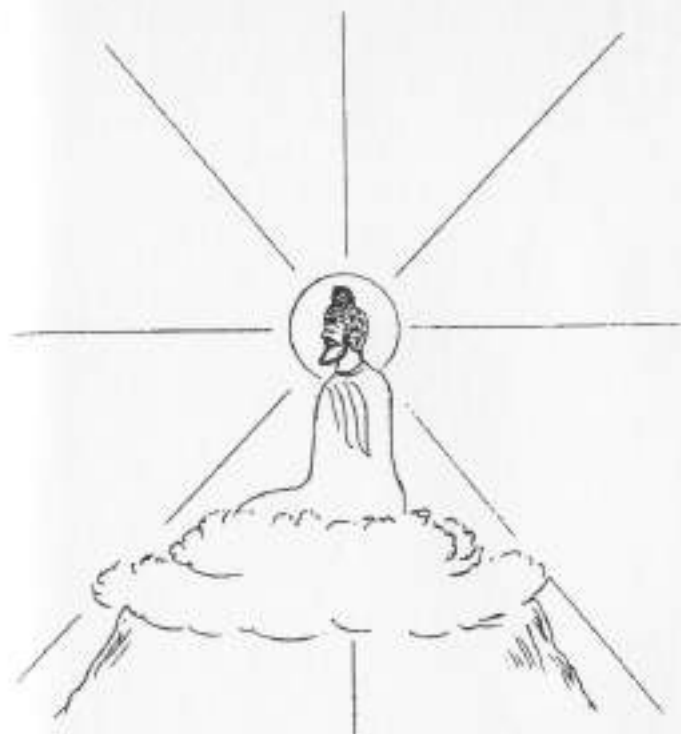
Tiruvalluvar





Tanuld meg mások bőrében érezni magad, hogy megtudd: mind egyek vagyunk. Ne is törődj a többi ostobasággal! Csak vidd véghez cselekedeteidet, jót és rosszat, és soha ne gondold velük többet! Amit megtettél, megtetted. Szabadulj meg a babonáktól! Még a halál torkában se mutass gyengeséget! Ne bánj meg semmit, ne rágódj a múltbéli cselekedeteiden, és ne emlékezz a jó tetteidre! Légy szabad! A gyenge, a félelemmel teli és a tudatlan sohasem éri el az Önvalót.

Vivekananda



Ébredj fel! Kelj fel! Mit csinálsz? Ha a testnek működnie kell, akkor legalább dolgozzon. Ébressd fel az isteniséget önmagadban és másokban: ez az eszmény.

Vivekananda

Erőfeszítéssel, éberséggel,
önmaga leigázásával, önuralommal
a bölcs olyan szigetet épít,
amit nem sodorhat el az áradat.*

Dhammapada

* Főrizs László ford.



A barátság nem az örömteli kacagáshoz szükséges, hanem a szigorú tanácshoz, amit barátunknak odasúgunk, amikor letér a helyes ösvényről.

Tiruvalluvar

Igaz az, Szimba, hogy elítélem a cselekedeteket, de csupán azokat a cselekedeteket, amelyek ártalmas gondolatokhoz, beszédhez és tettekhez vezetnek. Igaz az, Szimba, hogy a megsemmisítést hirdetem, de csupán a büszkeség, a szenvedélyek, az ártalmas gondolatok és a tudatlanság megsemmisítését, sohasem a megbocsátás, a szeretet, a könyörület és az igazság megsemmisítését hirdetem.

Buddha

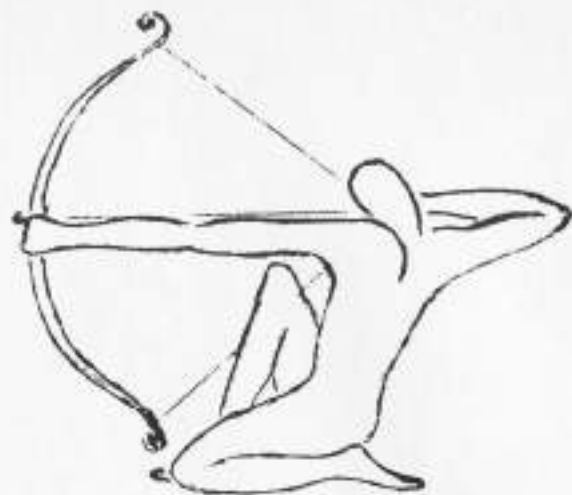
Élvezd az élvezeteket, amelyek sorsodul jutottak, és viseld el a bánatot, ami a tiéd. Várd derűsen, amit az idő hoz majd, ahogy a földműves várja az aratást.

Mahábhárata



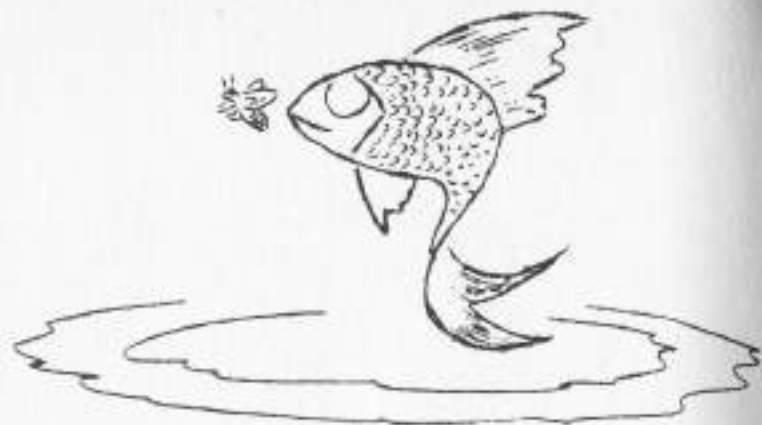
Aki utat enged a haragnak, a gyűlöletnek vagy bármi egyéb szenvedélynek, az nem tud dolgozni, csak szétdarabolja magát, és semmilyen gyakorlati dolgot nem tesz. A nyugodt, megbocsátó és kiegyensúlyozott elme végzi el a munka oroszlánrészét.

Vivekananda



A túlélés a természet törvénye, ám a gyávák elvesznek. Könnyörtelenül elsodorja őket a körülmények áradata. Egyedül a hős él és élvez a földet.

S. Y.



Ha az atavizmus győzedelmeskedik, hanyatlasz; ha az evolúció, haladsz tovább.

Vivekananda



A tudatlanság elpusztításának eszköze a különbségtétel töretlen gyakorlása.

Patandzsali

Barátkozz meg a gondolattal, hogy a szellem vagy – tudatos, szabad, félelem-nélküli és erős. Tudd, hogy e szellem megnyilvánulása rajtad áll!

S. Y.

Tudván, hogy a Végtelen vagy, a félelemnek el kell tűnnie. Mindig ismételd: „Én és Aryám egyek vagyunk”.

Vivekananda



Az ember mindenható lény. Tapasztalásai egy nap fel fogják ébreszteni a benne szunnyadó óriást. Ekkor felkel majd, és bebizonyítja nagyságát és erejét. Vajon az ember eredményei nem hatalmasságának és határtalan természetének tanúság-tételei-e? Hát nem emelkedik mindig új magasságokba? Hát már megtöltötte volna írásával az élet könyvének lapjait? Ahogy a mennyek mérhetetlenek, úgy az ember lehetőségei is kimeríthetetlenek.

S. Y.

Ha a Menny megteremtette az embert, akkor az biztosan szolgál valamilyen célt.

A végtelen jövő előtted áll, és neked mindig emlékezned kell arra, hogy minden szó, gondolat és tett elraktározódik számodra, és ahogy a rossz gondolatok és a rossz munkák készek tigrisként rád vetni magukat, úgy él az ösztönző remény is, hogy a jó gondolatok és a jó cselekedetek készek örökké megvédelmezni téged százezer angyal erejével.

Vivekananda





Buddha nem hitt az erőben vagy bármi hasonlóban. Ő csupán a vágyak kioltásáról beszélt. Leült egy fa alá, és kijelentette: „Száradjon el ez a test ezen a helyen”, azaz itt érjen utol a halál, ha nem érem el a Nirvánát. „Ez a test nagy szélhámos. Semmit sem érhetünk el anélkül, hogy uralkodnánk rajta.”

Vivekananda



Csak olyanoktól tanuljuk az isteni Önvaló igazságát, akik maguk is felismerték! Mások szájából az csupán hiábavaló fecsegés. A felismerés felette áll bűnnek és erénynek, jövőnek és múltnak, felette áll minden kettősségnek. A tiszta és makulátlan ember mindenben az Önvalót látja, és örök béke uralkodik lelkében. Sem beszélgetés, sem vita, sem szent iratok olvasása, sem az értelem szárnyalása, sőt még a Védák sem képesek az Önvaló ismeretét átadni.

Vivekananda

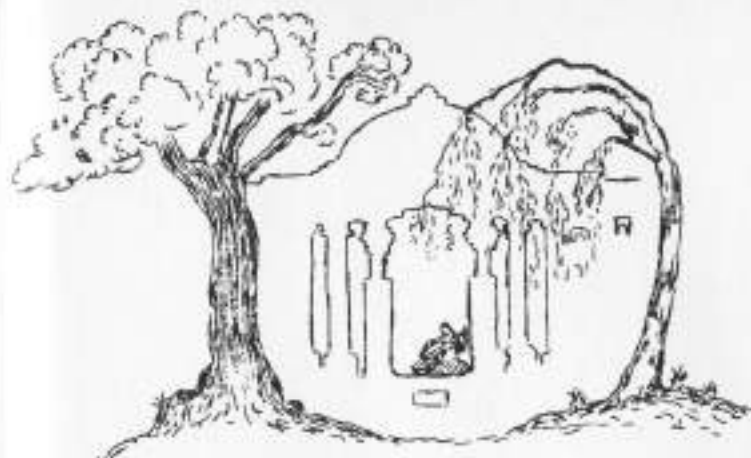
Műzsármak

Meghallottam visszhangodat, mely csendes
suttogásokként verődött vissza végtelen lelkem mélységeiből.

Láttalak, amint szíved húrjain játszottál,
lelkem szomorú muzsikája fennakadt a világ hálóján.

És azt is láttam, amint elpattintod a húrokat,
s ebből olyan dal fakadt,
amit csak megszabadult lelkem képes énekelni.

S. Y.



Az egyetlen módja annak, hogy elérjük a célt, azt mondogatni önmagunknak és mindenki másnak, hogy istenek vagyunk. Ezt ismételve megerősödünk. Aki először csak hebeg-habog, az egyre inkább erőre kap, és hangjának ereje odáig növekszik, hogy az igazság birtokba veszi szívét, ereiben száguld, és átjárja testét. A káptázat szertefoszlik, ahogy a fény egyre sugárzóbbá válik. A tudatlanság lépcsőtől lépésre eloszlik, és eljön az idő, amikor minden egyéb eltűnik, és egyedül a nap ragyog.

Vivekananda



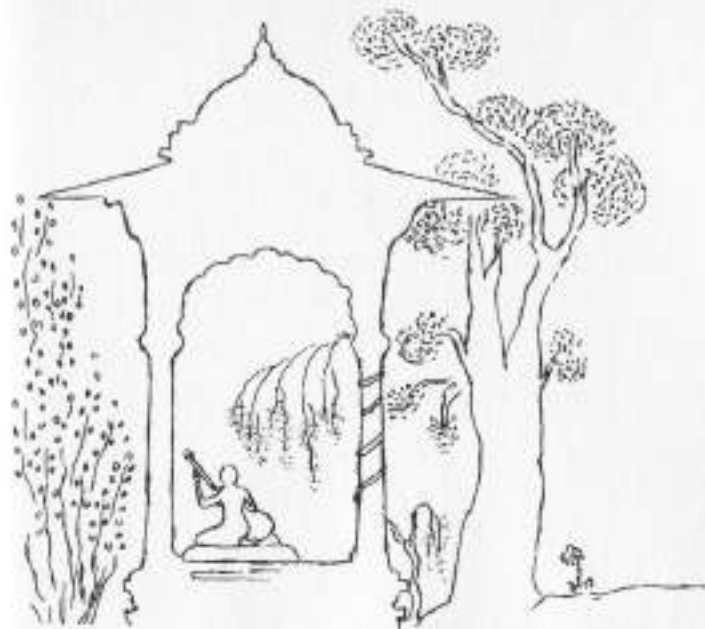
Minél jobban elrejtjük vallási gyakorlatainkat mások elől, annál nagyobb hasznunkra lesznek.

Fordítsd gondolataidat Isten felé egy nyugodt sarokban, az erdőben vagy önmagadban!

A ventilátor felesleges, amikor a szellő lengedez. Felhagyhatunk imáinkkal és vezeklő gyakorlatainkkal, amikor Isten kegyelme leszállott ránk.

Akinek hite van, mindene van, míg akiből a hit hiányzik, az mindenben hiányt szenved.

Sri Ramakrishna



Az összpontosítás tökéletes nyugalmat idéz elő a testben és az elmében minden alkalommal, amikor gyakoroljuk.

Vivekananda



Az végzi a legjobb munkát, aki lerázza magáról az idő béklyóját.
S. Y.

Lehetetlen előrehaladnunk, amíg okunk van szégyenkezni,
gyűlöletet és félelmet érezni.

Sri Ramakrishna

Csak egy művelt emberiség képes megváltani a világot.

Pestalozzi

K: Hogyan éljünk a világban?

V: Teljesítsd minden kötelességed, de lakozz Istenben. Élj együtt mindenkivel – gyermekekkel, apával, anyával. Bánj velük úgy, mint közeli barátokkal, de tudd, hogy nem tartoznak hozzád.

Sri Ramakrishna

Az ostobát kínozza a gondolat:
„ezek az én fiaim”, „ez a vagyon az enyém”,
de valójában még saját magával sem rendelkezik.
Hogyan tartozhatnának akkor hozzá a fiát,
hogyan lehetne a gazdagság az övé?*

Dhammapada

A test a szekér, az öt érzék a paripók, az elme a gyeplő, de ÉN
VAGYOK A SZEKÉRHAJTÓ.

Bhagavad Gítá

* Főztas László ford.



Az Önvaló részek és kettősség nélküli, míg a test sok részből áll. Mégis mindenki a kettőre vágyik. Lehet-e ennél szörnyűbb tudatlanság?

Az Önvaló az uralkodó és az alany, míg a test az uralt és a tárgy. Mégis mindenki a kettőre vágyik. Lehet-e ennél szörnyűbb tudatlanság?

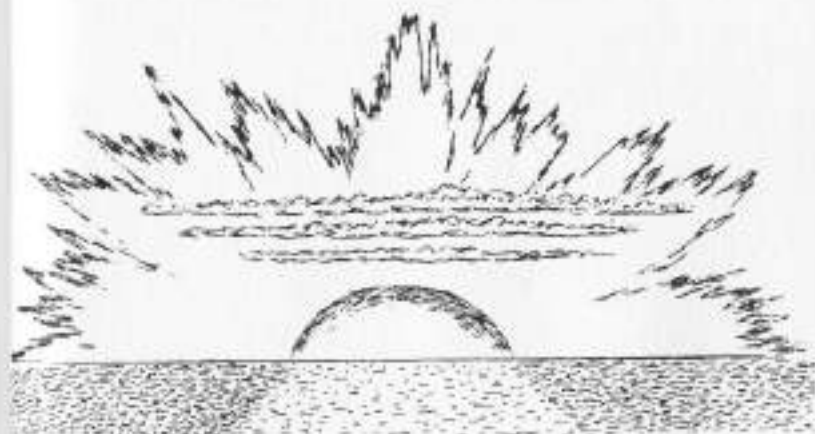
Az Önvaló természetéből adódóan tudás és tiszta, míg a testet hús alkotja és tisztátalan. Mégis mindenki a kettőre vágyik. Lehet-e ennél szörnyűbb tudatlanság?

Sankarácshárja

Egyetlen összetevő sem örök.
Amikor a megismerésben meglátja ezt,
Ez a megtisztulás útja.
Valamennyi összetevő szenvedéssel teli,
Amikor a megismerésben meglátja ezt,
nem érinti többé a szenvedés.
Ez a megtisztulás útja.*

Dhammapada

* Fórtiz László ford.



A teremtés végtelen játékában létrehoztál engem, Uram, hogy játsszam a véget nem érő játékot. Ilyen a te örömed.

S. Y.

Elaludtam, és azt álmodtam: az élet öröm.
Felébredtem, és azt láttam: az élet kötelesség.
Cselekedtem, és felismertem: a kötelesség öröm.
Rabindranath Tagore

Hosszú út áll előttem. Számtalan ösvényt megjártam, s átvándoroltam rengeteg világon. Teremtésed szépségétől megrészegülve aludni tértem nemegy csillagon.

S. Y.



Annyi a tanító, mint égen a csillag, de még oly nehéz egyetlen tanítványt is találni.

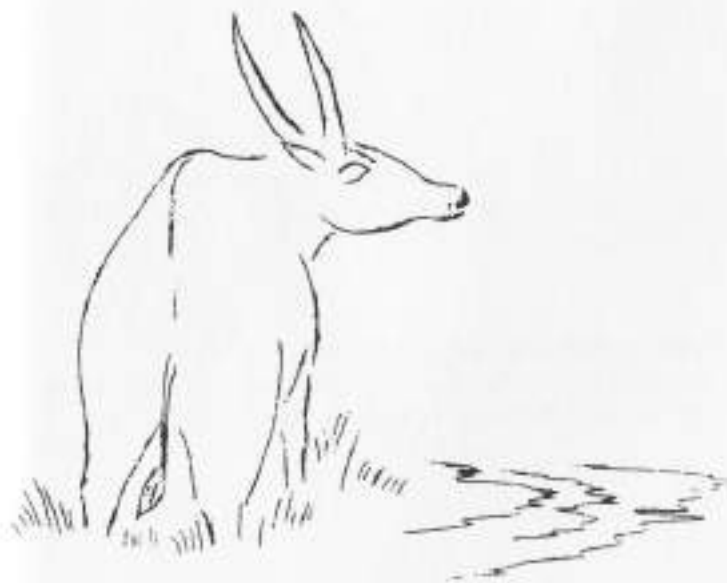
Indiai közmondás

Egyedül az szabad, aki uralja ösztöneit, s nem rabszolgája szenvedélyeinek, vágyainak és kívánságainak.

Haich Ersébet

Ha létezik valami hatalmasabb a Sorsnál,
Az e bátorság, mi félelem nélkül viseli csapásait.

Shakespeare





Tekints a jóra és a rosszra tárgyilagos szemmel, akkor nem lesznek hatással rád. Akit nem érint a jó, azt a rossz sem befolyásolhatja.

S. Y.

Isten teremtésében semmi sem lehet rossz. Tanulj meg úgy tekinteni a szenvedésre, mint Isten tervének részére. A szenvedés kimenetelét tekintve végül mindig jó.

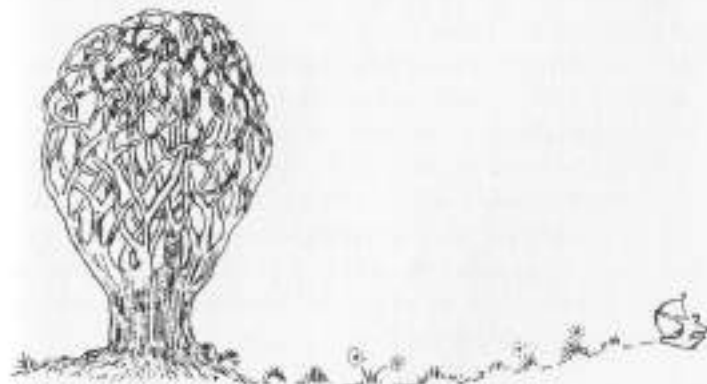
S. Y.

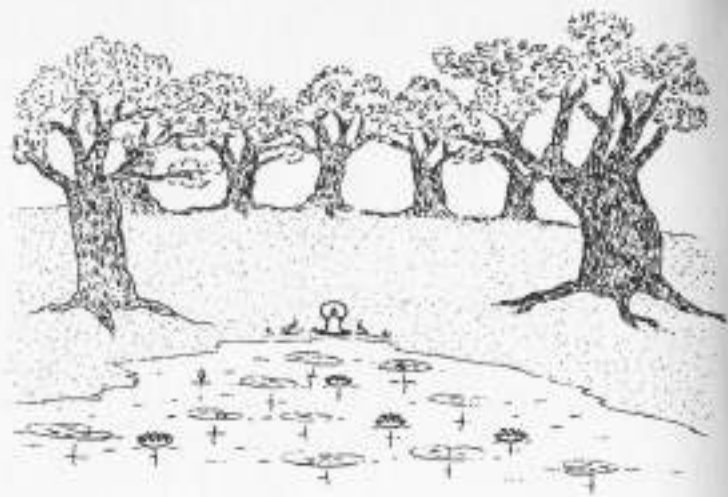
Amint Ardzsuna felajzza fiát és céloz, Dróna megkérdezi tőle:

- Mit látsz, Ardzsuna! A fát látod?
- Nem, uram.
- Talán az ágakat!
- Nem, uram.
- Akkor a madarat látod!
- Nem, uram.
- Akkor hát mit látsz, Ardzsuna!
- Óh, nemes uram, a madár szemét látom csupán.

S ki ne érezné, hogy aki hasonlóképpen imádja Istent, Istentől kívül semmit sem lát? S ki ne lenne tökéletesen biztos abban, hogy tly páratlan odaadással a célt, Istent feltétlenül elérjék?

S. Y.





K: Szükséges az egyedüllét a dnyáni számára [olyasvalakinek, aki a tudás ösvényét járja]?

M: Az egyedüllét az elmében található. Lehetséges, hogy valaki a világ forgatagában él, mégis fenntartja elméjének tökéletes higgadtságát. Az ilyen ember mindig egyedülletben él. Más talán az erdőben lakozik, ám mégsem képes ellenőrzése alatt tartani elméjét. Róla nem mondható el, hogy egyedülletben időzik. Az egyedüllét egyfajta elmeműködés. Az olyan ember, aki ragaszkodik a vágyhoz, nem lehet egyedülletre, bárhol tartózkodjon is, míg a kötődésektől mentes ember mindig egyedülletben él.

Sri Ramana Maharshi

Egyetlen feléd szálló üdvözetben hadd bontsa ki szármaid bennem minden érzékelő erő, s hadd érintse meg ezt a lábaidnál fekvő világot.

Mint ahogy a júliusi esőfelhő mélyen lent csügg még ki nem öntött esőterhével, hadd hajoljon meg mélyen ajtódnál minden szellemi erőm is egyetlen, feléd szálló üdvözetben.

Énekeim hadd gyűjtsék össze különböző hangzataikat egyetlen hömpölygő árba, s hadd folyjanak bele egy csendtengerbe egyetlen, feléd szálló üdvözetben.

Mint ahogy egy honvágytól beteg darucsapat éjjel-nappal repül hegyi fészkeihez, hadd keljen így útra egész életem is örök otthona felé egyetlen feléd szálló üdvözetben.*

Rabindranath Tagore

* Dr. Szentirmay Gizella ford.

Az élet csak egy híd, ne építs házat rá!

Kínai közmondás

A bosszú csak egy napra ad örömet, a türelem mindörökké el-
horzsa a dicsőséget.

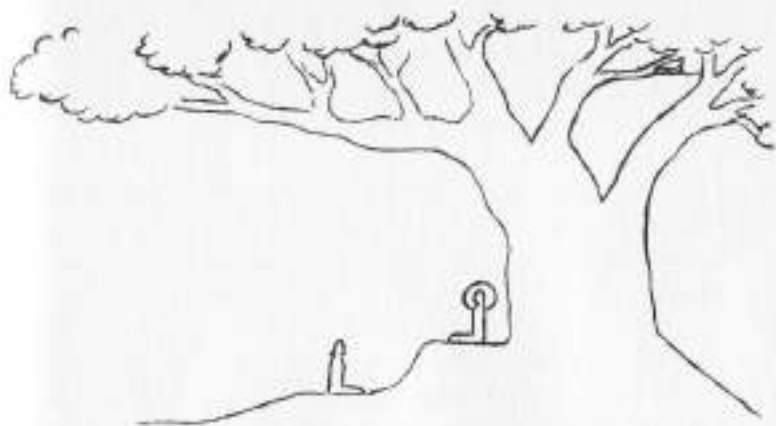
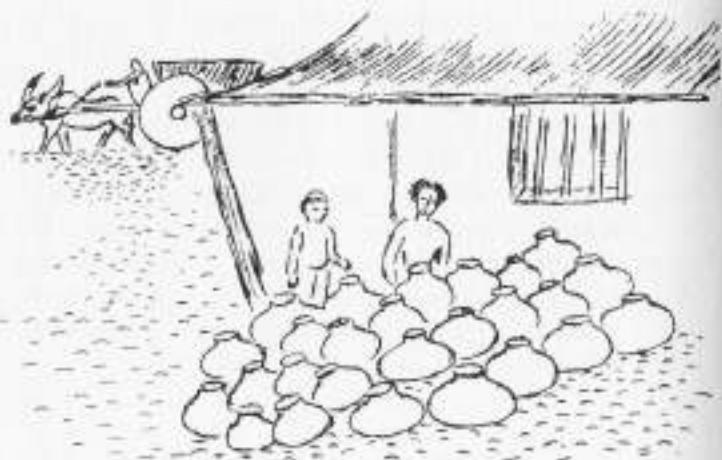
Tiruvalluvar

Emeljétek fel fejeteket, mert mindnyájan Istent hordozzátok
magatokban. Legyetek méltóak és büszkék erre!

Védánta filozófia

Éppen úgy, ahogy régi ruhánkat elhajítjuk, és újat veszünk
magunkra, egy nap a testbe öltöztört szellem is el fogja dobni
régit testét, s újat ölt magára.

Bhagavad Gítá



Láttam a tanítót, egy fa alatt ült. Tizenhat éves fiatalember
volt, tanítványa pedig egy nyolcvanéves öregember. A tanító
igehirdetése csend volt, s a kételkedő kételyei szertefoszlottak.

Aki azt gondolja: „Én a test vagyok”, óh jaj, tudatlanságban marad, akárcsak az, ki azt gondolja: „Ez a test az enyém.” Ahhoz hasonlóan cselekszik az ilyen ember, mint aki azt hiszi, örökké birtokában lesz egy agyagedény.

„Valójában Brahman [Szellem] vagyok, különbség és változás nélküli, természetem a valóság, a tudás és az üdvösség. Így hát nem a test vagyok, mely valótlan.” A bölcsek ezt nevezik tudásnak.

„Változás, forma, hiányosság, hanyatlás nélküli vagyok. Így hát nem a test vagyok, mely valótlan.” A bölcsek ezt nevezik tudásnak.

„Betegség nélküli, látszatok és választások nélküli, s mindent átható vagyok. Így hát nem a test vagyok, mely valótlan.” A bölcsek ezt nevezik tudásnak.

„Sajátosság és cselekedet nélküli, örökkévaló, örökké szabad és elpusztíthatatlan vagyok. Így hát nem a test vagyok, mely valótlan.” A bölcsek ezt nevezik tudásnak.

„Makulátlan vagyok, mozdulat és vég nélküli, tiszta, nem ismerem az öregedést és a halált. Így hát nem a test vagyok, mely valótlan.” A bölcsek ezt nevezik tudásnak.

Sankarácárja



Az imádság nem passzív megközelítése Istennek, arra kérve Őt, hogy teljesítse vágyainkat, hanem a mély önvizsgálat, a belátás, a döntés és a hathatós cselekedet ideje.

S. Y.

Az Önvaló elérése nem a gyengéknek való. Ha a test és az elme nem erős, az Önvaló felismerése nem történhet meg. Először meg kell erősítened a testedet tápláló ételekkel, csak ezután lesz erős az elméd, ami nem más, mint a test finom része. Hatalmas erőt kell megőrizned elmédben és szavaidban.

Vivekananda

A materializmus azt állítja, hogy a szabadság hangja illúzió. Az idealizmus azt állítja, hogy a rabságról beszélő hang az illúzió. A védánta azt mondja, hogy egyidejűleg vagy szabad és nem szabad: sohasem vagy szabad a földi síkon, de mindig az vagy a szellemt.

Vivekananda



Csakis a bolond választja inkább a halált ahelyett, hogy megküzdjön sorsával, és saját akarata szerint formálja azt.

S. Y.



A külső tisztálkodás azt jelenti, hogy tisztán tartod a tested. Egy tisztátalan emberből sohasem lesz jógi. Mindazonáltal a belső tisztálkodás is fontos. A belső tisztaság természetesen értékesebb a külsőnél, ám mindkettő lényeges, hiszen az utóbbi az előbbi nélkül mit sem ér.

Vivekananda

A hatha jóga nem a végcél. A hatha jóga tudatosítja bennünk, hogy az életben mindössze a testiünk a miénk – annak felbecsülhetetlen tulajdonságaival, hisz' meztelenül lépünk e világba, s úgy is hagyjuk el azt. A legmegfelelőbb módon ki kell tehát használnunk testiünket. Minél jobban igyekszünk kibontakoztatni a test tökéletességeit, annál gyorsabban tárulnak fel szellemi képességeink: az összpontosítás ereje, az emlékezet, az akaraterő és az elszántság. A hatha jóga áldása háromszoros: egészség, jó köréretet és hosszú élet.

S. Y.





Egy szanyászina [szegénységet fogadott kolduló és vándorló szerzetesnő] érkezett Dzsanaka király udvarába. A király meghajolt előtte, de szemét elfordította a szerzetesnő arcáról. Amikor a szanyászina észreverte ezt, így szólt: „Milyen különös, óh, Dzsanaka, hogy te még mindig így félsz a nőktől! Az, aki elérte a tökéletes tudást [dnyánát], egy gyermekhez válik hasonlóvá. Számára nincs többé különbség a nemek között.”

Sri Ramakrishna

Amikor guruja tanítása által Ráma megvilágosodott, elhatározta, hogy lemond a világról. Apja, Dasaratha a bölcs Vasisthát küldte el hozzá, hogy tanítsa őt. Vasistha a legfőbb nyugalom állapotában találta Rámát. „Ráma – szólította meg –, beszéljessünk, mielőtt elhagyod a világot. Azt kérdezem én tőled: különbözik a világ Istentől? Ha igen, szabadon lemondhatsz róla.” Ezeket a szavakat eltöprengve a herceg felismerte, hogy Isten az, akit a megnyilvánult világgént és a megnyilvánulatlan Őrvalóként értékel, s hogy minden az Ő lényében nyugszik. Ennek hatására Ráma elcsendesedett.

Sri Ramakrishna



A szív megelőzi a tényeket,
felettük áll, azok belőle épülnek fel.
A gonosz szívvel cselekvő,
gonosz szívvel beszélő embert
úgy követi a szenvedés,
mint a kocsi elé fogott ökröt a kerék.

A szív megelőzi a tényeket,
felettük áll, azok belőle épülnek fel.
A tiszta szívvel cselekvő,
tiszta szívvel beszélő ember
nyomában boldogság jár,
mely éppúgy elválaszthatatlan tőle,
mint az árnyék, amely mindig követi őt.

„Sértegetett engem, megvert engem,
legyőzött engem, kirabolt engem” –
akik ilyen gondolatokat ápolnak magukban,
azokban sohasem fog megszűnni a gyűlöletet.

„Sértegetett engem, megvert engem,
legyőzött engem, kirabolt engem” –
akik nem ápolnak ilyen gondolatokat,
azokban meg fog szűnni a gyűlölet.

A gyűlöletet sohasem
szünteti meg a gyűlölet,
egyedül csak a szeretet.
Ez a Törvény örökkévaló.

Sokan nincsenek tudatában annak,
hogy egyszer mindenki meghal.
Akik ráébrednek erre, azonnal
abba hagyják az ellenségeskedést.

Ha az élvezeteknek él,
nem ellenőrzi érzékeit,
mértéktelen az evésben,
lusta és erőtlen, akkor
a Kísértő biztosan legyőzi,
ahogy a szél is ledönti a gyenge fát.

Ha nem az élvezeteknek él,
ellenőrzi érzékeit,
mértékletes az evésben,
erős és hite szilárd, akkor
a Kísértő éppúgy nem fogja legyőzni,
ahogy a szél sem dönti le a kősziklát.

Akik lényegesnek látják a lényegtelen,
s lényegtelennek a lényegest,
azok hiábavalóságokat követve
sohasem érik el az igazán lényegest.

Akik a lényegest látják lényegesnek,
s lényegtelennek a lényegtelen,
azok helyes gondolatokra támaszkodva
elérik azt, ami igazán lényeges.

Aki nem ellenőrzi elméjét,
ahhoz utat talál magának a szenvedély,
miként az esőt sem tud keresztülfolyjni
a gondosan felrakott zsüptetőn.

A bűnös szenved itt,
szenved a másik világban,
szenved mindkettőben.
Szenved, fájdalom kínozza,
saját cselekedeteinek
gonoszága sújtja.

Az erényes örvend itt,
örvend a másik világban,
örvend mindkettőben.
Örvendezve ujjong,
saját cselekedeteinek
tisztasága ragyog vissza rá.*

Dhammapada

* Főrizs László ford.

– Hát nem is volt egyáltalában mestered! – kérdezte Ven herceg.

– Dehogynem – volt a válasz.

– S ki volt az?

– Sun mester volt, a keleti kerületből – felelte Ce Fang.

– Hogyan lehet akkor – kérdezte Ven herceg –, hogy őt soha nem idézed?

Ce Fang így szólt:

– Olyan ember ő, aki elérte a tökéletességet. Külsőre ember, de valójában maga az Ég. Teljes szabadságban illeszkedik a világhoz, és magába rejti önmaga lényegét. Ő maga tiszta, és mégis hagyja, hogy mindenki kedvére cselekedjék. Amikor valaki elvétí a helyes utat, ő pusztán a saját viselkedésével képes olyan példát nyújtani, hogy annak kinyílik a szeme. Az ember mellette elfelejti saját gondolatait. S mégsem lehet egy szavát sem idézni.

Mikor Ce Fang elment, Ven herceg mozdulatlan maradt egész napra, és nem szólt egy szót sem. Később behívatta egy bizalmasát, és így szólt hozzá:

– Mily messze áll fölöttünk a tökéletes ember! Idáig azt hittem, a legmagasabb rendű dolog a bölcsesség igéit megtárgyalni, s a szeretet és tisztesség jegyében cselekedni. De most, hogy Ce Fang mesteréről hallottam, restem elemnyedni s mintegy megbénult, szám összezárult, és alig tudok beszélni. Mindaz, amit eddig tanultam, merő hamu és por. Egész Ven hercegség mily terhes nekem!*

Csuang-Ce

* Belső Angol ford.

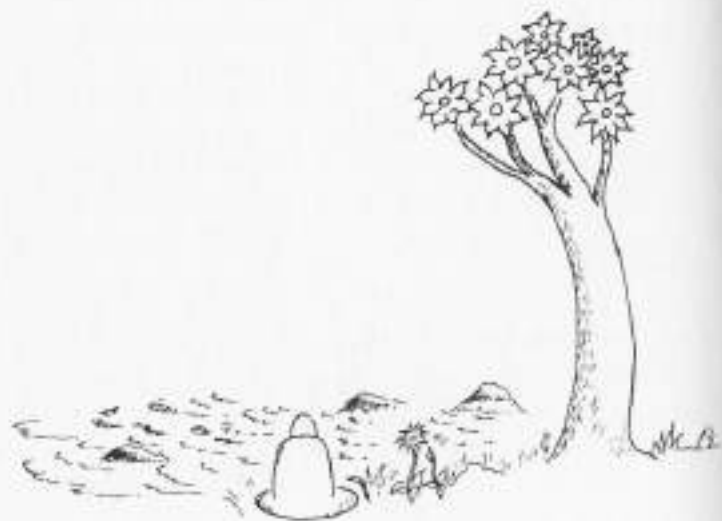


Amikor e világra jöttél, óh, Tulszi, a világ örömeiben nevetted, te pedig sírtál. Most, hogy a világon vagy, úgy élj, hogy amikor elérkezik távozásod ideje, a világ sírjon – de te nevetve búcsúzzál.

Tulszidász

A folyóhoz mentem, hogy gondolataimmal legyek egyedül,
A sebes vízzel gondolataim is tovarohantak.
Figyeltem száguldásukat, a formákat,
melyeket magukra öltenek,
Méretüket, alakjukat, árnyalatukat,
És kacagva néztem, ahogy
A folyó egyenként elragadja s vízmedrébe fojtja őket.
Mindegyikük eltűnt,
S magunkban maradtunk,
Mi ketten,
A folyó és én.

S. Y.



Vigyél engem, révést, a túlsó partra,
Az én földemre,
Ahová készülök,
Hogy újra azt a levegőt szívhassam,
Mint vándorlásom előtt.
Az örökkévalóság földje az,
Part nélküli vidék,
Az örökkévalóság lesz enyém,
Semmi egyéb.

S. Y.





A kezdet

„Hottnan jöttem, és hol bukkantál rám?” – kérdezi a gyermek az anyját.

És ő könnyes mosollyal válaszol, gyermekét keblére vonva:

„A szívemben rejtőztél, drágám, mint a vágy. Te voltál a legkedvesebb játék, babám és az Isten képmása, akit reggelenként agyagból alkottam magamnak, újra és újra alkotva téged.

Házi istenségünk szentélyében laktál, és az istenséget imádva téged imádtalak.

Te éltél reményeimben és szerelmemben, az életemben és az anyám életében.

Az otthonaink felett uralkodó Halhatatlan Szellem öle időtlen idők óta téged ringatott. Illat voltál, és körüllebegted fiatal szívem nyíló szirmait.

Életerős tagjaimon a te harmatos légyságod szikrázott, mint az égi porázs napkelte előtt. És te, az eget első kedvence, a hajnali pirkadás ikertestvére, a földi lét hullámain hajóva végre kikötöttél a szívemben.

Amint merően a szemembe nézek, belekáprázom a csodába: te, aki mindenkihez tartoztál, most csak az enyém vagy.

Azért szorítalak úgy a szívemre, mert félek, hogy elveszítelek.

Világok kincse: milyen varázslat vetett az én karcsú karjaimba!***

Rabindranath Tagore

* Kerpácsi Margit ford.

Óh, viharvert léptei az időnek, ahol nincsenek lábnyomok, csak a tegnap örömének emléke változott a ma fájalmává. A fiatalság túlszárnyalja a kor deres lépteit, és búcsút int az evilági partoknak, felébredvén végre a teremtés álom-varázsából, amelyet életnek és halálnak neveznek.

S. Y.



Egyedül jöttem e világra,
Egy magam vándorlok végig napjaimon.
Még mindig társ nélkül kóborlok,
De felgyorsulnak napjaim, amint hazafelé tartok,
Ahonnan a világra jöttem.

S. Y.

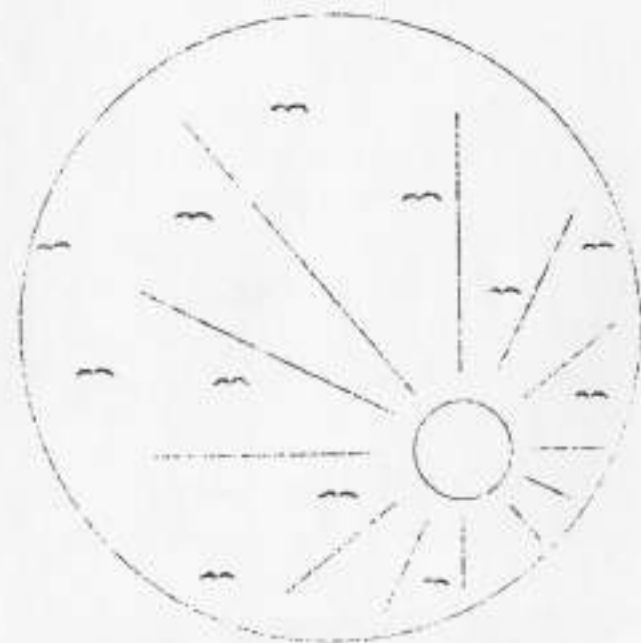
Gyakrabban idézett művek jegyzéke

The Complete Works of Swami Vivekananda (Swami Vivekananda összes művei), Advaita Ashrama, Mayavati, Almora, Himalaya, India

The Gospel of Sri Ramakrishna (Sri Ramakrishna evangéliuma), Sri Ramakrishna Math, P.O. Belury Math, District Howrah, Bengal, India

Talks with Sri Ramana Maharshi (Beszélgetések Sri Ramana Maharshival), T. N. Venkataraman, Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, S. India, India

Dhammapada, Az erény útja, fordította Fórtiz László, Fatkás Lőrinc Imre Kiadó, 1994



Antikvárium az interneten!
www.konyvmoly.com



KÖNYVMOLY
ANTIKVÁRIUM ÉS KÖNYVESBOLT
6722 Szeged, Gogol u. 6.
Tel.: (62) 407-511, 310-676
Nyitva tartás:
hétfő-péntek: 9.00-18.00
szombat: 9.00-12.00

Használt és új könyvek, folyóiratok,
CD-k, DVD-k, LP-k és MC-k vétele és eladása.

Könyvárverés.

Szépirodalom, krimi, sci-fi, fantasy, ezotéria,
gyermekkönyvek, bölcsészeti és egyéb tudományos
szakkönyvek, szótárak, nyelvkönyvek, technika, háztartás,
szakácskönyvek, hobby, történelem, útikönyvek,
helytörténeti munkák, térképek.

Megtekintheti készletünket, megrendelheti a kiválasztott
művet, régóta keresett könyveit előjegyeztetheti
interneten keresztül is:

www.konyvmoly.com

MEGJELENT!

Selvarajan Yesudian
Haich Erzsébet



SPORT
ÉS JÓGA

MEGJELENT!

PÓSA FERENC

Földi boldogság

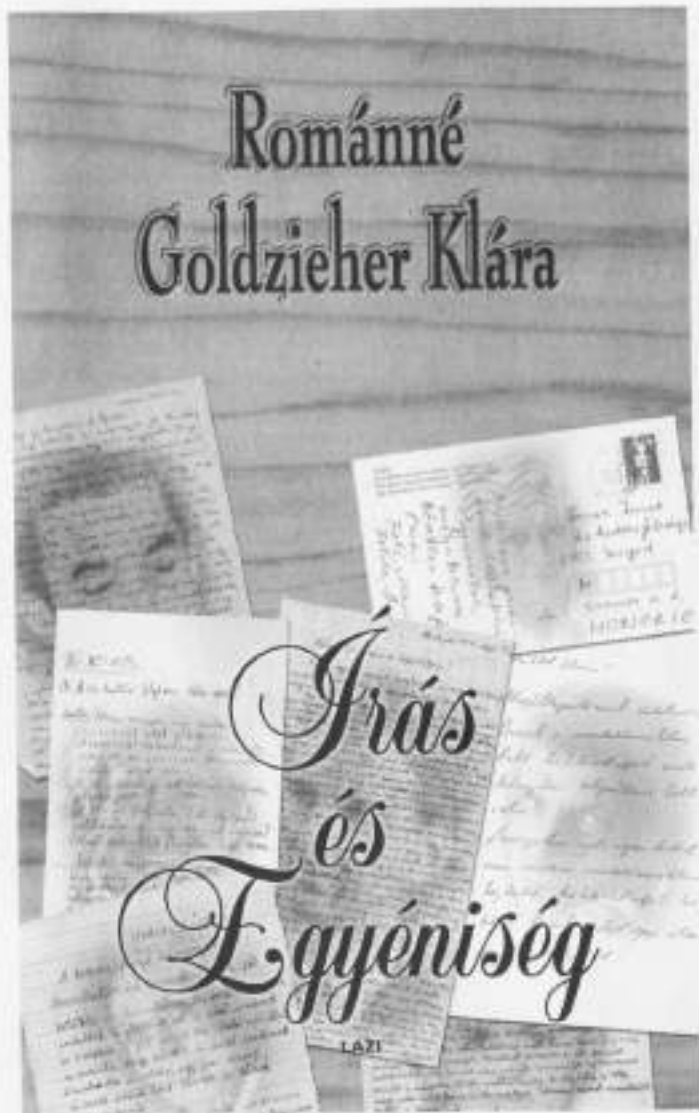
avagy
a gyógyulás útjának
első lépései



MEGJELENT!

Románné Goldzieher Klára

Írás és Tegyeniség



MEGJELENT!

ÖNISMERET – EMBERISMERET

Frenológia



SALGÓ SÁNDOR

1887

Ebben a művében Selvarajan Yesudian a több mint másfél millió példányban elkelt és tizennyolc nyelvre lefordított *Sport és jóga* gyakorlatait viszi tovább, és bemutat számos újat. A gyakorlatokat táblázatokba rendezte, az év minden hétere egyet, hogy gondosan kiválogatott, lépésről lépésre összeállított jógakurzust nyújtson át az olvasóknak. Minden gyakorlatot körültekintő leírással és pontos illusztrációval látott el. A könyvet Yesudian saját versei és finom rajzai gazdagítják nagy jógamesterek és filozófusok idézetei mellett. Ily módon egy praktikus és gyönyörű kézikönyvet vehetünk kezünkbe, amelyet egyetlen komoly jógagyakorló sem nélkülözhet.

Selvarajan Yesudian hatha és rádza jóga képzését gyermekkorában kapta egy megvilágosodott mestertől, Mohan Singhtől. Akkoriban sorozatosan súlyos betegségek kínozták, köztük utolsóként az izomsorvadásos bénulás, melyekből a jóga gyakorlásának segítségével tökéletesen felgyógyult. Tizenkét évig élt Budapesten, ahol a Magyar Királyi Testnevelési Egyetem, majd később a Magyar Királyi Orvostudományi Egyetem hallgatója volt.

Ebben az időszakban ismerkedett meg Haich Erzsébettel, a védánta filozófia egyik legnagyobb szaktekintélyével. Együtt nyitották meg első hatha és rádza jóga iskolájukat, majd tizennégy évvel később számos svájci városban alapítottak elsőként jógaiskolát.

Első könyvük a *Sport és jóga* volt, majd ezt a *Rádza jóga* és a *Jóga és sors* követte, amelyek nagy sikert arattak, valamint Yesudian beszélgetései és előadásai nyomán *A sokrétű jóga*, amely elsőként német, majd angol nyelven látott napvilágot. A Nemzetközi Nyári Iskola, amelyet Selvarajan Yesudian és Haich Erzsébet minden évben júniustól szeptemberig tartottak Ponte Tresán, lelkes tanítványokat vonzott a világ minden részéről, akik égtek a vágytól, hogy beható hatha és rádza jóga képzésben részesüljenek.

