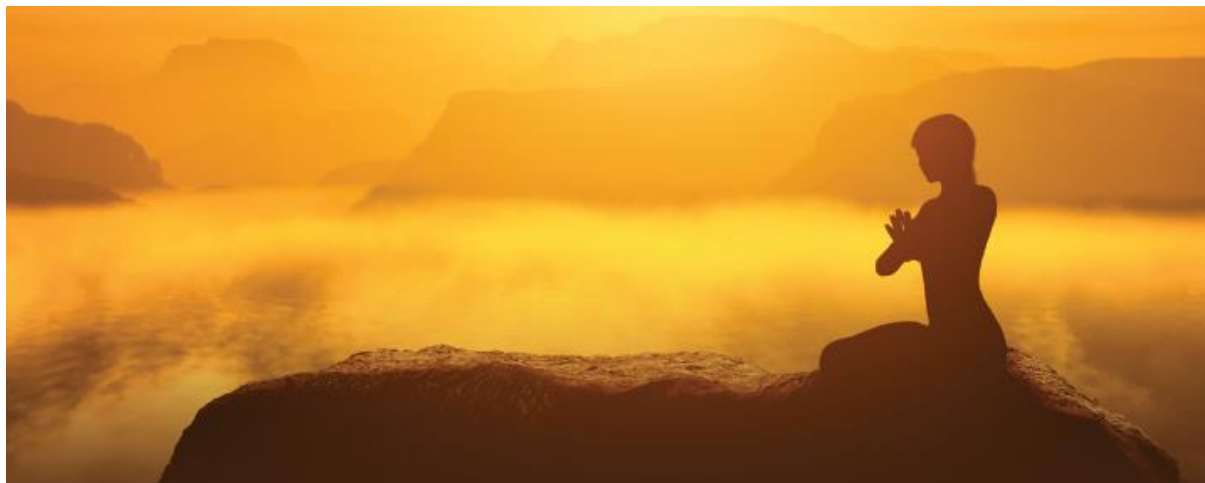


Női jóga pszichológiája és filozófiája



Tartalom

A jóga fája – 8-as ösvény – Ashtanga jóga	4
A jóga 4 fajtája	4
Karma-márga (a tettek útja).....	5
Dnyána-márga (a tudás vagy filozófiai igazság útja)	6
Bhakti-márga (az áhítatos odaadás útja)	6
Rádzsa jóga - A királyok jógája	7
Általános jóga filozófia	8
A jóga etikája	8
Jóga meghatározása	8
A jóga magyarázza	9
A jóga pontos útmutatást ad arra vonatkozóan	9
A szentiratok megfogalmazásában a jóga	9
Az öntudatra ébredés akadályai (PJSZ. 1.30).....	10
Az akadályok meglétére utaló jelek (PJSZ. 1.31)	10
Az akadályok elhárításáról (PJSZ. 1.33)	10
A öntudatra ébredéséhez szükséges személyiség jegyek (PJSZ. 1.20).....	10
A bölcs jógai jellemzői	10
A megvilágosodott mester jellemzői	10
Moksha (Megszabadulás – Samadhi).....	11
Az emberi élet.....	11
Az emberi élet jellemzője	11
Az élet spirituális értelmezése	11
Az emberi élet négy törekvése.....	11
Az emberi élet négy szakasza	12

Karma.....	13
3 féle viselkedés mód emberekkel.....	14
Elme, gondolatok.....	14
Csakrák.....	17
Kundalini	19
I. Muladhara, Gyökér csakra	20
II.) Szakrális csakra, Svadisthasana:	21
III.) Napfonat, manipura csakra:	22
IV.) Szív csakra, Anahata	23
V.) Torok csakra, Vissudhi	24
VI.) Harmadik szem, Ajna csakra.....	25
VII) Korona csakra, Sahasra	26
Prána, életerő, éter test	27
Általánoságban a légzésről és annak szerepéről.....	27
5 kosha – ember test és tudat rétegei	30
Patanjali jóga szútrák	32
I. Fejezet – Samadhi pada.....	33
II. fejezet – Saddhaka pada – A törekvő útja (A megtisztulás útja)	35
III. fejezet – Vibbhuti pada (Jógikus erők)	37
IV. fejezet Kaivalya pada	37
Bhagavad Gita.....	38
1 fejezet – Hadiszemle:.....	39
2 fejezet- Lélek és rabság	40
III fejezet – Karma jóga.....	41
IV. fejezet – Transzcendális tudás	41
V. Karma jóga Krisna tudatban	42
VI. Dhjána jóga.....	42
VII. fejezet Abszolútról való tudás	43
VIII. fejezet – A legfelsőbb elérése.....	43
IX. fejezet – Legbizalmasabb tudás	43
X. Abszolút fensége	43
XI. fejezet – Univerzális forma	44
XII. fejezet – Odaadó szolgálat.....	44
XIII. fejezet Prakriti, purusa.....	45
XIV. fejezet- Anyagi természet kötőereje	45
Isteni és démoni természet	45

PJSZ: II. 16. A jóga a már bekövetkezett bajt elviselhetővé teszi, a hajlamaink által bekövetkező bajt megakadályozza.

A jóga célja az ember evolúciója, h átlag emberből, aki sokszor még szerves hajlamokkal és állati ösztönökkel is rendelkezik, ember feletti emberré, isten emberré váljon. A cél, hogy a ember hajlamai iránt, a felsőbb tudatosság energiái vezessék. A jóga azt mondja, h ezt a szintet nem intellektuális tudással érhetjük el, hanem a folyamatos tisztulással. Tiszta emberhez áramlik a felsőbb tudás és a boldogság. Tehát a dolgunk az intellektus további pallérozása helyett, az elme, az érzetek, a test, az érzelmek letisztítása. Az ember nap mint nap érintkezik az anyaggal, folyamatosan szennyeződik, ezért fontos a napi megtisztulás.

Minden spirituális gyakorlat alapja a szeretet. Az isteni energia csak ott tud megjelenni ahol szeretett van. Az isteni energia csak oda tud áramolni ahol tisztaság van. Ahol harag, kétely, ellenszenv stb. oda nem megy az isteni kundalini energia.

Fejlődés irány elvei

Ekhez több utat jelöl meg, de a társadalomban élő ember számára, röviden a következő irányelveket adja:

- Teljesítsd családi, munka és társadalmi kötelezettségeidet – ezek hozzásegítenek, h úgy éld ki emberi vágyaidat, h azok se neked, se a társadalomnak ne ártsanak (fontos a sorrend először kötelesség utána vágy kiélés / rossz elfojtani emberi vágyakat azokat tudatosan, természetesen ki kell élni, anélkül, hogy ártanánk magunknak, vagy környezetünknek) 4 életszakasz – Ne siess – Pácience otherwise will be a patient.
- Vállalj felelősséget
- Hozz áldozatot és szolgálj a környezetet és a társadalmat
- Ne zavard és ne legyél terhére a környezetetnek
- Tartsd be az erkölcsi szabályokat (yama, nijama)

A jóga filozófiából önmagad fejlesztésére 3 általános gyakorlatot említek meg, a mesterem tanításának megfelelően:

- Tapasz – Hosszú időn keresztül, áldozatokkal teli végzet cselekvés (gyerek nevelés, munka, tanítás, önkénteskedés stb.) mely által tisztító tűz keletkezik az emberben és megtisztul
- Svadjaja – Önfelügyelés, öntanulmányozás
- Isvarapranidhana – Hit, bizalom

Tehát láthatjuk, hogy nem kell világrengető dolgot véghez vinni a boldoguláshoz, elég ha hétköznapi életünkben a legjobbat hozzuk ki magunkból hosszú távon. Bíz a felmerülő eseményekben, hogy mindennek oka van, valamiért történik, a fejlődésedet szolgálja. Soha nem kapsz nagyobb feladatot, mint amit ne tudnál megoldani. Élet legjobb tanító, csak legyen türelmed figyelni, kitartani és cselekedni. A spiritualitást, nem az erdőben vagy elvonuláson, hanem a hétköznapiakban, a társadalomban kell megvalósítani. Összes nagy tanító a társadalmat szolgálja, rendületlenül, maga érdekeit háttérbe szorítva. A megvilágosodottnak is vannak vágyaik, testi érzeteik, csak nem reagálnak rá, nem blokkolják tisztán látásukat.

A fejlődés útja: Tamaszikus (lusta, tompa, nehézkes) – Rajaszikus (vágyak, hatalom, érzékiség) – Szatvikus (kiegyenlített, szeretet) – Megvilágosodás (Sat chit ananda – Örök örömteli tudatosság)

Ahhoz, h hétköznapjaidat viszonylagos nyugalomban éld, fontos, h a középútra törekedj. Hogy elkerüljenek a nagy kilengések, nagy túlzások törekedj a fenti energiák kiegyenlítésére. Amikor tompa vagy inspiráld magad, amikor túl túlságosan aktív csendesedj le. Így kerülheted el a veszteségeket, baleseteket, balszerencsét.

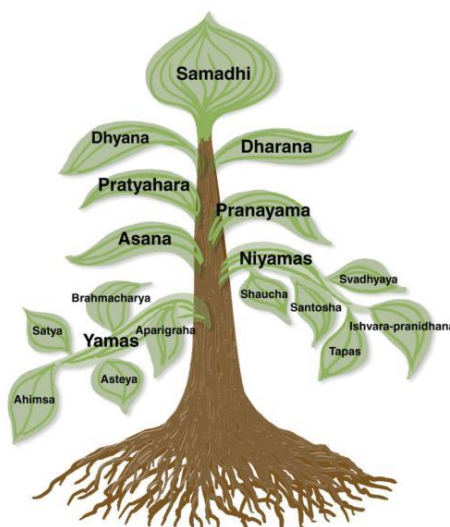
Jóga: Egyhelyben maradni sokáig és csak figyelni élet áramlását – Rájövünk élet nagy igazságaira.

A jóga fája – 8-as ösvény – Ashtanga jóga

A cél az ember evolúciója és egyesülése az univerzális energiával.
Az út a lélek felfedezésén át, az egyesülésig vezet.

1, Jamák: Univerzális társadalmi erkölcsi szabályok és önmechtartóztatás

- Ahimsa – Nem ártás
- Satya – Igazsághoz való ragaszkodás
- Astéja – Mások tulajdonának nem elsajátítása
- Brahmacharja – Érzékszervek mértékletes használata
- Aparigraha – Nem felhalmozás, harácsolás



erkölcsi

kielégítése

2, Nijamák: Az emberi viselkedés szabályai és a szigorú megfigyelése

- Saucha – Külső belső tisztaság
- Santosha – Öröm, elégedettség
- Tapas – Hosszú időn keresztül végzett, áldozatokkal teli tevékenység
- Svadjaja – Önismeret, önfejlesztés
- Isvarapranidhana – Bizalom Isten iránt

személyiség

3, Ászanák: különböző testhelyzetek, melyek segítenek egy magasabb tudatállapotba lépni

4, Pránajámák: Idegrendszer kiegyenlítése légzésgyakorlatokkal, életenergia tudatos irányítása, szisztematikus légzés értelmünk féken tartása végett

5, Pratyahara: Az érzékszervek fölötti uralom, az érzéki világból való visszahúzóadás

6, Dharana: Az elme koncentrációja, tudatunk Istenre történő rögzítése, melyhez testünk minden része csatlakozik

7, Dhjana: Meditáció, a fáradhatatlan gyorsvonal, mely a Cél felé száguld

8, Samadhi: Egyesülés a mindenséggel, transzállapot, a természet táncának vége, individuális tudatunk teljes egybeolvadása a Transzcendentális Legfelsőbb végtelen Tudatával.

A jóga 4 fajtája

A "jóga" szó egyik jelentése "összekapcsolni". Ez arra utal, hogy a jóga gyakorlatainak célja összekapcsolni bennünket természetes állapotunkkal, melynek a meghatározása: szat-csid-ánanda, azaz határtalan létezés-tudás-üdvösség. Ehhez alapvetően négy úton vagy ösvényen tudunk haladni, de nevezhetjük ezeket

folyamatoknak is. Ha kiválasztunk egy fő ösvényt hajlamainknak megfelelően, és mellette gyakoroljuk a másik hármat is, akkor biztosan haladunk előre a spirituális úton.

Karma-márga (a tettek útja)

A karma-jóga vágy nélküli, a Legfelsőbb kedvéért végzett cselekvést jelent. A karma-jóga az ember földi létének őszinte elfogadása. A karma-jóga az ember rettenthetetlen menetelése az élet csataterén. Olyan élet ez, mely az isteni Igazság, Fény és erő anyagi síkra való leereszkedésére törekszik. A karma-jógik az igazi hősök a föld színpadán, és övék az isteni, diadalmas győzelem.

A karma-jóga nem ért egyet azokkal, akik az emberi élet tevékenységeit jelentéktelennek tekintik.

A karma-jóga azt állítja, hogy az élet egy isteni lehetőség Isten szolgálatára.

Ez a bizonyos jóga nemcsak a fizikai cselekvés jógája; magában foglalja a törekvő morális és belső életét is.

A karma-jógi számára tökéletesen idegen a csalódottság és a kétségbeesés hullámozása az emberi életben. Az életben és saját tetteiben isteni célt lát. Kapocsnak érzi magát a földi kötelességek és az isteni felelőségek között. Sok fegyvere van, hogy meghódítsa a világot, de kötődésmentessége a legerősebb ezek közül.

Kötődésmentessége éppúgy szembeszáll a kudarc megsemmisítő csapásaival, mint a siker egót tápláló rohamaival. Kötődésmentessége messze felette áll mind a világi gyötrő kínok csapdáinak, mind a világi lüktető örömeik ölelésének.

Sok őszinte törekvő érzi úgy, hogy a bhakta odaadó érzéseinek és a dzsnyáni átható tekintetének nincs helye a karma-jógában. Ebben teljes mértékig tévednek. Az igazi karma-jógi az, akinek a szívében fenntartás nélküli Isten-hit lakozik, akinek az értelme állandóan tudatában van Istennek, és akinek a testében őszinte szeretet él az emberiségben lakozó Isten iránt.

Könnyű a bhaktának elfeledni és a dzsnyáninak figyelmen kívül hagyni a világot. Azonban a karma-jógi rendeltetése más. Isten azt akarja, hogy ő a világban éljen, a világgal éljen, és hogy a világért éljen.

A törekvő, ha karma jógát gyakorol, minden cselekedetét Istennek ajánlja fel anélkül, hogy bármilyen viszonzást várna el érte. A karma jógi minden élőlényben a benne lakozó Urat próbálja meglátni.

Ha egy cselekedetnek lemondunk a gyümölcséről, akkor az önzetlen cselekedetté válik. Azáltal, hogy valaki nem gondol személyes szükségleteire és vágyaira, hanem megpróbál mindenkinek segíteni, aki csak körülveszi őt, legyen az ember, állat, a bolygó vagy az egész világ, a szíve kitágul, egoizmusa megsemmisül, és létrejön az egység tudat. A karma jógát bárhol, bármilyen körülmények között lehet gyakorolni, ha igaz vágyat érzünk az önzetlen szolgálat után (otthon, irodában, építkezésen, stb.).

“A szolgálattal megtisztítod a szívedet. Az önzés, gyűlölet, irigység, a felsőbbrendűség érzése és hasonló negatív tulajdonságok eltűnnek. Kifejlődik az alázat, tiszta szeretet, együttérzés, tolerancia és kegyelem.”
Szvámi Sivánanda

A karma jógi egy jellegzetes, önmagán túllépő hozzáállással közelíti meg saját cselekedeteit: bármilyen feladata, kötelessége van, azt felajánlásként és személyes odaadásként végzik az istenség szolgálatában. Azáltal, hogy cselekedeteik gyümölcsét az istenségnek ajánlják, a karma-jógik képesek megoldani a mindennapok világi cselekedetein keresztül a ragaszkodás kötelékét, amely ragaszkodás egyébként vakká tenné őket az abszolúttal való kapcsolat iránt. Az adás a világ minden cselekedete közül a legmagasztosabb. A megszabadulás útja az, hogy minden egyes cselekedetünket másokért végezzük.

Dnyána-márga (a tudás vagy filozófiai igazság útja)

A dnyána jóga az értelem (buddhi) révén elért bölcsesség útja. Ez az utazás az értelemtől a megvilágosodás felé tart. Ez a Védák és a korai Upanisádok jogája, amelyben a valódit és a nem valódit a bölcsesség fénye által különböztetik meg a szemlélődő (kontemplatív) meditáció folyamatán keresztül. A dnyána jóga – a rádza-jóghoz hasonlóan - mélyrehatóan kutatja az emberi elme finomságait. De eltérően a rádza-jógától, a dnyána-jógaiban a racionális elme kutató, fürkésző szellemét használják. Egy kérdést (pl. „Ki vagyok én?”) addig vizsgálják, míg az elme gondolkodó és észlelő képességeinek minden lehetőségét kimeríti, ekkor az elme intenzíven, befelé fordulva önmagára fókuszál. A védánta filozófiájának nem a számádhí a célja, mint a rádza-jógnak, hanem a számádhí állapotának az elérése, amelyben minden kérdés választ kap, és elérjük a bölcsesség legmagasabb fokát. A védánta valódi célja a boldogság, az üdvösség és a bölcsesség elérése.

A legrövidebb, de a legnehezebb út.

A következő lépésekből áll: az írásk tanulmányozása tanítómester vezetése mellett, a megismert igazságok feletti elmélkedés, és azok intellektuális elemzése, meditáció és számádhí (megvilágosodás).

A dnyána-jógi azt hirdeti: – Neti, neti. – Sem ez, sem az. Mit ért ezalatt? Azt, hogy ennél az érzéki világnál van egy magasabb világ, hogy ennél a földhözragadt igazságnál létezik egy magasabb igazság. Bizonyos értelemben azt mondja, hogy két ellentétes csoport létezik. Az egyik társaságot a hamisság, a tudatlanság és a halál alkotja. A másik oldalt az Igazság, a Tudás és a Halhatatlanság alkotja. Miközben kimondja: – Neti, neti – arra kéri az embert, hogy utasítsa el a hazugságot, és fogadja el az Igazságot, utasítsa vissza a tudatlanságot és fogadja el a Tudást, vesse el a halált és fogadja el a Halhatatlanságot.

Bhakti-márga (az áhítatos odaadás útja)

Minden út (márga, jóga) közös célja a megszabadulás, azaz az átman kiválása a testből és a formák májáj (illúzió) világából, és Brahman (a legfelsőbb lélek, abszolút önvaló) elérése, amelyben a jó és rossz, az élőlények és dolgok, a férfi és nő minden ellentéte megszűnik.

A bhakti odaadást és szeretetet jelent, Isten és az egész teremtésének szeretetét, azt hogy minden élőlényt, és az egész természetet tiszteljük és törődünk vele. A bhakti jóga útját bárki választhatja, legyen fiatal vagy idős, szegény vagy gazdag, tartozzon akármelyik nemzethez vagy valláshoz. A bhakti jógaútja biztosan, kerülők nélkül vezet a célhoz.

A bhakti jóga a megszabadító érzelm (odaadás, szeretet) jogája. Az önátadás útja, amelyen mindenünket felajánljuk a végső Valóság eléréseért. Az Istennel való bensőséges kapcsolatot hangsúlyozza.

A bhakti-jóga rituálékon keresztül – melyek közé tartozik az ima, ének, tánc és a mantra használata -, az emberi szív önmagán való túllépése, a transzcendencia iránti vágyódása mederbe terelődik, felerősödik és elveszti a különállóság kialakult érzését. Az érzelm ereje az egyik leghatalmasabb erő, és ha megfelelően irányítjuk, akkor az extázis legmagasabb rendű állapotához vezet. Ez az elragadtatott állapot a bhakti-jóga tanulójának az egyik célja.

A bhakti jogának sok ága van, melyekben különböző isteneket tisztelnek: Visnu tisztelői a visnaviták, Siva imádói a sivaíták, emellett sokan Krisnát tisztelik. A nemzetközi Krisna-tudatú Hívők Közössége egy modern bhakti-mozgalom, melynek ősi gyökerei vannak.

A bhakti jóghoz tartozik Isten valamely megnyilvánulási formájának tisztelete is. Isten mindenütt jelen van, egyaránt létezik bennünk és rajtunk kívül. Egy finom szál köt össze Vele, ez a szeretet fonala. Isten maga az egyetemes szeretet. Mindannyiunkat körülvesz és áthat az Isteni kegyelemből áradó szeretet, még akkor is, ha ennek nem is vagyunk tudatában. Ha eljutunk erre a felismerésre, ha egyszer megtapasztaljuk az Isteni szeretetet, semmi másra nem fogunk jobban áhítozni. Akkor majd rájövünk, hogy az igazi szeretet egyenlő Istennel.

Az ember bhakti nélkül olyan, mint a hal víz nélkül, a madár szárny nélkül, az éjhold és csillagok nélkül. Minden élőlénynek szüksége van szeretetre. A szeretet az, amitől boldogságban és biztonságban érezzük magunkat, mint egy kisdéd anyja ölében, vagy mint egy utazó, amikor célhoz ér egy hosszú és viszontagságos út után.

A bhaktinak két fajtája van:

Apara bhakti - önző szeretet

Para bhakti - egyetemes szeretet

Az igaz bhakti mindent, ami vele történik, Isten ajándékának tekinti. Nincsenek kívánságai, elvárásai, rábízta magát Isten akaratára. Bármit is hozzon a sors, minden élethelyzetet tudomásul vesz és elfogad. Semmit sem kér magának, és így imádkozik: „Istenem, legyen meg a Te akaratod.”

Mielőtt azonban eljutunk az Isten- szeretetnek erre a magas fokára, bhaktink kisebb-nagyobb mértékben önző gondolatokat táplál. Szeretjük ugyan Istent, de elvárásaink vannak Vele szemben. Van, aki akkor fordul hozzá segítségért, ha fájdalom vagy gond gyötri. Mások anyagi javakat: pénzt, dicsőséget, szakmai karriert kérnek tőle. Pedig tudnunk kellene, hogy ezek a javak nem képviselnek igazi és tartós értéket, hiszen hátra kell majd hagynunk őket, amikor elköltözünk e világról. A lelki keresők bölcsességért és Isten felismeréséért imádkoznak. Gyakran előre kialakított belső képünk van Istenről, hogy milyennek kellene lennie és hogy hogyan kellene cselekednie, ezért nem vagyunk nyitottak és felkészültek az isteni megnyilatkozás befogadására.

A bölcs Nárada a Bhakti Szútrákban így írja le a bhakti jóga kilenc elemét:

Szatszang – jó, spirituális társaság

Hari kathá – Istenről hallani és olvasni

Shraddhá – hit, bizalom

Ishvara bhadzsan – Isten dicséretét énekelni

Mantra dzsapa – Isten nevének ismétlése

Shama, dama – az érzékek ellenőrzése és „visszavonása” a világi dolgoktól

Shánto ka adar – tisztelettel viseltetni az Istennek szentelt életű emberek iránt

Szantosha – elégedettség

Ishvara pranidhána – Isten iránti odaadás

Nem létezik lelki út bhakti nélkül. Ha egy diák nem szereti a választott szakot, nem valószínű, hogy sikerrel fejezi be a tanulmányait. Ugyanígy mi is csak a gyakorlatok, és a végső célunk iránti szeretettel és odaadással járhatjuk végig az utat, s küzdhetjük le az összes akadályt. Szeressünk tehát minden élőlényt, és tanúsítsunk odaadást Isten iránt, mert enélkül nem egyesülhetünk Vele.

Rádzsa jóga - A királyok jógája

A rádzsa-jóga – vagy más néven királyi jóga – a meditációs technikákra fókuszál, melyek leírása a Jóga szútrákban található meg. Míg sok jógaszöveg ezen a néven utal rá, maguk a Jóga szútrák nem használják a rádzsa-jóga elnevezést. A rádzsa jóga nyolc lépcsőfokból áll, melyeket a gyakorló szisztematikusan végigjár, míg végül eléri a célt. Az első négy lépcső (jáma, nijáma, ászana és pránájáma) alkotja a hatha jóga útját, amely az előkészítője és bevezetője a rádzsa jóga további négy lépcsőjének (pratjahára, dháraná, djána és

számádhí). Patandzsali szerint a számádhí állapota a legmagasabb állapot, amelyet a jógai elérhet: amikor az egyéni tudatosság kozmikus tudatossággá táguul.

Ma a rádza jógá alatt meditációt értenek, mindenféle utalás nélkül a jógá többi tagjának gyakorlataira. A rádza jógá fizikai gyakorlásnak kisebb jelentőséget tulajdonít, legfőbb eszköze a meditáció.

Általános jógá filozófia

A jógá etikája

Jama: Gyakorlásuk által megtisztul környezetünk, társas kapcsolataink rendeződnek. Betartásukkal ellenállóba válunk a külvilág kísértései iránt, és semlegesíthetjük régi cselekedeteink negatív hatásait.

- ★ **Ahimsa (Nem ártás)** Sem beszédünkkel, sem gondolatainkkal, sem tetteinkkel nem ártunk az élő lényeknek. Minden élet összefüggésben van egymással. Ezért bármiféle ártás visszatál előbb utóbb hozzánk valamilyen formában.
- ★ **Satya (Igazmondás)** Az igazság mindig győz. Az igazság Isten. Igazság és becsületesség nagyon fontos jellemzők.
- ★ **Astéja (Nem Lopás)**
- ★ **Brahmacharya (Önmegtartoztatás)**
- ★ **Aparigraha (Nem felhalmozás)** Csak annyit végy magadhoz, amennyire szükséged van. Társadalmunkban először sok energiát és időt fordítunk olyan dolgokra amire nincs is szükségünk. Utána félünk, hogy elveszítjük vagy elveszik tőlünk vagyunkat. Ez elv betartásával sok bajtól, félelemtől, ragaszkodástól és aggodástól megkímélhetjük magunkat.

Nijama: Belső világunk tisztul meg, és a béke és stabilitás felsőbb fokait tapasztalhatjuk meg.

- ★ **Sauca (Tisztasság)** Testünk, elménk (mantra, ima, pozitív gondolkodás) és gondolataink megtisztítása
- ★ **Santosha (Elégedettség)** Az átlagembert rengeteg hatás éri naponta. A gyakorlónak meg kell tanulni megtartani az elme semlegességét, bármi is történjék. Ez csak kitartó, folyamatos gyakorlás és meditáció által lehetséges.
- ★ **Tapas (aszkezis)** Hosszú időn keresztül végzett, áldozatokkal teli cselekvés. Felégeti az elmebeli és testi szennyeződéseket.
- ★ **Svadhya (önképzés)** A hagyományok és szent iratok tanulmányozása, majd az azokon való meditálás. Intellektuális tudással kezdődik és elmélyüléssel folytatódik.
- ★ **Ishvarapranidhana (Istennek való odaadás)** Elfogadni a történéseket, mint Isten akaratát. Minél kisebb az egónk, annál jobban tud rajtunk keresztül áramolni az isteni energia.

Ezen alapelvek betartása a testet és az elmét összehangolja az univerzum törvényeivel.

Jógá meghatározása

- ★ A jógá egy integrált, kiegyensúlyozott, értékalapú spirituális tanítási rendszer. Nem embertől származik, egy tudomány, melyet a szentek (rishik) reveláció (tapasz közben) által tapasztaltak meg és hagytak ránk. A Patanjali Jógá szútrák és a Bhagavad Gita a legfontosabb ránk hagyott írások.
- ★ Egy tudomány, mely segít a karma körének kiszakadásából, mely emberi testhez és alsóbb szenvedésteli világokhoz köt minket. Kiszabadulhatunk a folytonos újjászületések körforgásából.
- ★ Az emberi evolúció tana, mely a folyamatos tisztulás (kriya) által érhető el. A jógá eszköztára ezt a tisztulást szolgálja.

A jóga magyarázza

- Az emberi élet célját
- Kik is vagyunk valójában
- Az emberi születés okait
- Az emberi szenvedés okait és a tragédiákat, az élet igazságtalanságait
- Technikákat az emberi szenvedés csökkentésére

A jóga pontos útmutatást ad arra vonatkozóan

- Hogyan tartsuk meg a testet és az elmét optimális egészségben, idősebb korban is
- Hogyan kezeljük a stresszt, az aggodalmat, a nyomást, a hangulatváltozásokat, a frusztrációt, a depressziót, az egyedüllétet
- Hogyan szabályozzuk gondolatainkat, érzéseinket és vágyainkat, hogy azok tudatosságunk növekedését szolgálják
- Hogyan szabaduljunk meg az olyan káros érzésektől mint a harag, féltékenység, mohóság, túlzott ambíció, versenyzés és ragaszkodás
- Hogyan legyünk érzelmileg stabilak, elégedettek, békések és éljünk egy szeretetben gazdag, örömteli életet

A szentiratok megfogalmazásában a jóga

Jógah Chitta Vritti Nirodha (PJSZ. 1.1)

A csapongó elme szabályozása (gondolkozás, érzelmi folyamatok, csapongások) elcsendesítése. Amikor az elme elcsendesül és olyanná válik, mint egy hullámok nélküli tó, melynek le látni az aljára, akkor a lélek képes megnyilvánulni.

Samatvam Jóga Uchyate (BG. 2. 1-48)

A jóga célja, hogy elménk semlegességgel álljon a jó és a rossz dolgokhoz, a fájdalomhoz és a boldogsághoz, a veszteséghez és a nyereséghez egyaránt. A dualitás világában élünk, ezek az erők jelen vannak, és nem mi irányítjuk őket. Az egyetlen dolog, amit tehetünk, hogy semlegességgel feléjük emelkedünk.

Jóga Karmasu Kaushalam (BG. 2. S1-50)

Jóga megtanít arra, hogy hogyan hangoljuk össze cselekedeteinket az univerzális örök törvénnyel (Sanata Dharma). Az ilyen cselekvés nem von maga után karmát és megszabadít a születések körforgásából. A helyes cselekvés olyan önzetlen cselekvés, melyben nem kerül előtérbe, hogy ki csinálja az adott cselekedetet és a cselekvés gyümölcséhez sem ragaszkodunk.

Dukha SamJóga ViJógam Jóga Samjnitam (BG. 6. 1-23)

A fájdalom mentes, nyugalmi állapot a jóga célja. Amikor az elme mentes minden fájdalom képző gondolattól és érzéstől, az a valódi jóga állapota.

Az öntudatra ébredés akadályai (PJSZ. 1.30)

Betegség, konokság, kétkedés, hanyagság, restség, féltelenség, szétszórtság, felszínesség és állhatatlanság a tudatot eltérítő akadályok. (PJSZ. 1.30)

Az akadályok meglétére utaló jelek (PJSZ. 1.31)

Szenvedés, rosszkedv, tagok rángása, egyenetlen lélegzés (sóhajtozás) a tehetetlenség kísérő- jelenségei a koncentráció zavarainak.

Az akadályok elhárításáról (PJSZ. 1.33)

A tudat akkor tisztul le, ha szeretetet, türelmet, derűt és elnézést gyakorol az örömteli és szenvedésteli, helyesnek és helytelennek minősített tapasztalások iránt.

A öntudatra ébredéséhez szükséges személyiség jegyek (PJSZ. 1.20)

Mások, ezt a samadhit, hittel, tetterővel, emlékezéssel, koncentrációval és a valóságnak a valótlanságtól való megkülönböztetésén át érik el. Ezek azok, akiknek nincs kívánságuk az isteni állapotot, vagy az uralkodás titulusait hordani. Ők elérték a szabadságot.

A bölcs jógi jellemzői

- A bölcs ember sem az élőkért sem a halottakért nem búsul (BG. 2, 1-11)
- Ahogy a lélek gyerekből felnőtté válik és utána öregé, ugyanúgy halál után új testet vesz fel, a bölcs ezért nem búslakodik a halálon (BG. 2, S1-3)
- A boldogság és szomorúság, a hideg és a meleg és más dualítások olyanok, mint a változó idő, mulandók. Ezért tűrd őket anélkül, hogy megérintenének (BG. 2, 1-14)
- A lélek nem születik és nem hal meg. Születés nélküli, örök, változatlan. (BG. 2, 1-20)

A megvilágosodott mester jellemzői

- Aki feladta minden vágyát és vágyakozását, nem használja az egóját és megpihent az Önvalóban (BG. 2, 1-55)
- Akit nem érint meg a szomorúság, a félelem és a harag, és aki nem vágyakozik és nincsenek ragaszkodásai (BG. 2, 1-56)
- Aki semmihez és senkihez sem ragaszkodik és semleges marad akár üdvös akár gaztevővel találkozik (BG. 2, 1-57)
- Aki hidegben melegben, örömben szomorúságban, elismerésben és megvetésben is semleges. Aki egy marék földet és egy marék aranyat ugyanannak lát. (BG. 6, 1-7,8)
- Aki a barátira, ellenségre, jóakaróra, gonosztevőre, bajtársra és rosszat akaróra is egyenlően tud tekinteni (BG. 6, 1-9)
- Aki nem örül és nem bánkódik, nem vonz és nem taszít, aki lemondott az üdvös és a káros cselekvésről egyaránt.

Moksha (Megszabadulás – Samadhi)

A kifejezés szabadulást jelent a születés és a halál örök körforgásából, a szamszára vagy másképp a reinkarnáció kötelékéből. Ez a szabadulás nem megsemmisülést jelent, hanem a nirvána elérését; a móksha nem más, mint a karmától nyert függetlenség.

A szabadulást nem elérni kell, hanem belátni. Nem intellektuálisan, hanem tapasztalatilag. A lélek öröktől fogva szabad, csak ahogy érintkezik az anyaggal beszennyeződik, és elfeledkezik valódi állapotáról. A lélek jellemzője Sat (Örök igazság) Chit (örök tudatosság) Ananda (Teljes Öröm).

Az elme csak a relativitás területén tud működni és az időhöz, térhez és ok okozathoz van kötve. Minden tapasztalás ezekben zajlik. Az elme korlátozás, a végtelent csak az elmét kikapcsolva élhetjük meg.

Az emberi élet

Az emberi élet jellemzője

- ★ Az isten akkumulált emberi tudatosság, fontos, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból. Az egész univerzum olyan, hatalmas organikus élőlény. Mi mindannyian része vagyunk annak a Nem individuumok vagyunk, hanem folyamatos kölcsönhatásban élő, függő társadalmi lények. Ez az alapja minden spirituális tanításnak: „Úgy viselkedj másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled viselkedjenek” „Szeresd a szomszédodat, mint magadat”
- ★ Az emberi élet egy láncszem a gyöngysorban. Léteztünk a múltban és létezni fogunk a jövőben is. Mostani körülményeinket múltbéli tetteink, és azok hatásai határozzák meg.
- ★ A lélek örök. A halállal csak a testünk cserélődik le, belső világunk folytatja az utazást.
- ★ Az élet egy kozmikus játék (Lila): Az emberi élet természetes jellemzője az öröm, a játék és a boldogság. Ugyancsak jellemzője a folyamatos lelki fejlődés. De a játéknak vannak szabályai. Amikor tudatlanul vagy tudatosan nem a szabályokkal összhangban cselekszünk, akkor keletkezik a fájdalom és a szenvedés.
- ★ Az élet természetes velejárója, hogy önmagunkra ismerésünkben ér véget. Amikor felismerjük valódi természetünket, az élet megszűnik, és minden velejáró fájdalom és szenvedés is és magasabb szférákba emelkedünk.



ezért
mint egy
lénynek.
egymással
egymástól

Az élet spirituális értelmezése

Életünk értelme, hogy visszanyerjük elveszett tudatosságunkat arról, hogy isteni örök, örömteli és tudatos lények vagyunk (Sat Chit Ananda). Tudatlanságunk erről a tényről köt minket a karmához és az alsóbb léteket megtapasztalásával járó elkerülhetetlen szenvedéshez, fájdalomhoz és tragédiához.

Az egész univerzum egy, ahhoz hasonlóak vagyunk, mint egy emberi test sejtjei. Mi érzékeink és elménk által mégis megosztottságot tapasztalunk. Az emberi lét legnagyobb dilemmája ez az egoisztikus, csak testünk korlátjainál megálló tudatosság.

Az emberi élet négy törekvése

- Dharma (A tudás és bölcsesség iránti vágy)

A dharma szónak több jelentése van, az első a kötelesség vagy szolgálat. Kötelesség alatt a szülők iránti, a munka iránti, a család iránti, a környezetünk iránti stb. kötelességeinket értjük. A hindu vallásban rendkívüli szerepe van e kötelezettségek teljesítésének.

A dharma másik jelentése a törvény. Vagyis, hogy viselkedésünkkel ezt a törvényt szolgáljuk (morális és etikai alapelvek), így gondoskodva magunk és a környezetünk jólétéről.

- **Artha (A gazdagság és hatalom iránti vágy)**

Szó szerint gazdagságot és jólétet jelent, a családi kötelekeket és a biztonságot is beleértve.

- **Kama (A boldogságra törekvés)**

Az érzékek helyes utón való kielégítésére utal, vagyis az emberi lét ajánlotta boldogság megélésére.

- **Moksha (A megszabadulásra való törekvés)**

A szó jelentése szabadulás. Szabadulás az emberi gyengeségektől és korlátoktól, és mindazoktól az elméleti tényezőktől melyek szenvedésre ítélnék bennünket. Szabadulás a karma, a születések körforgásából és az emberi testből.

Az emberi élet négy szakasza

Az emberi élet célja, hogy öntudatra ébredjünk. Ez a folyamat általában lassú és több életen át tartó. Ezért a hindu filozófia 4 részre bontotta az életet, mindegyikben meghatározva a teljesítendő kötelességeket és vágyak kielégítését, hogy az életet teljességében éljük meg, ezzel gyorsítva a folyamatot.

- **Brahmacharya (0-25 év)**

Az emberi élet első 25 évét foglalja magában, a tanulás és fejlődés korszakát. Fontos az érzékek szabályozása és a cölibátus. A test, elme és érzelmek ilyenkor fejlődésben vannak, és fontos, hogy a szexuális energiát, amely a legerősebb energia, megtartsuk, hogy segítse az egyén testi és spirituális fejlődését. A fiatal kori szexuális élettel sok életerőt elveszítünk, amely a test és elme fejlődését és vitalitását szolgálja, amit később nehéz újratermelni.

A szexuális aktus során energiák is cserélődnek, melyek, ha rosszak, később felnőttkori patológiákhoz vezethetnek. Ha pedig gyakran váltunk partnert, akkor amikor megházasodunk nehéz lesz feladni a szokásunkat, ami ismét problémákhoz vezethet.

9 éves kortól ajánlják a jógát, a meditációt, különböző klasszikus táncokat és harc művészeteket, hogy a fiatalok energiáit helyes irányba tereljék. Előírják a korán kellést, az imádkozást, a tanárok, szülők és spirituális tanítók általi feltétlen tiszteletet és a fegyelmezett életet.

- **Grihastya (25-50 év)**

Körülbelül a 25-től 50 éves korig átfedő életszakaszt jelenti, vagyis a karrier és a házasság, családi élet idejét. A házasság élet szent és biztos kereteket biztosít ahhoz, hogy teljesítsük kötelezettségeinket, valamint kiéljük anyagi, érzéki és hatalmi vágyainkat. A vágyakat a morális és etikai viselkedés keretein belül kell megélni.

Minden családos embernek 5 kötelezettségnek kell legjobb tudása szerint eleget tennie:

- Rishi Yagna: Feltétlen tisztelet és szolgálat és jövedelmünk bizonyos százalékának adakozása a szent embereknek (papok, brahminok, tanárok) akik fáradságos munkájuk és aszkézisuk útján hozzáférhetővé teszik a szent tudást a családos embereknek
- Deva Yagna: Tűz és egyéb szertartás végzésével szolgálat és kapcsolatfelvétel az asztrális világ lényeivel

- Pitri Yagna: Szerartások az ősök emlékének tiszteletére
- Nri Yagna: Kötelességünk az embertársaink iránti gondoskodás. Például a vendégre, mint isteni lényre tekint a hindu, a neki ajánlott szolgálat szent. Ide tartozik a mindenfajta segítségnyújtás a rászorulóknak.
- Bhuta Yagna: Tisztelet az élet más formái iránt, mint az állatok és növények. Mi általuk tápláljuk magunkat, ezért kötelességünk gondoskodni róluk. Étkezés előtt felajánljuk ételünket az isteneknek, valamint egy kis részét először a tehénnel vagy más állattal osztjuk meg.

- **Vanaprastha (50-75 év)**

Ez az emberi élet harmadik szakasza, körülbelül az 50 és 75 év közötti szakaszt foglalja magában. Ezt az időszakot a lassú eltávolodás a világi dolgoktól jellemzi. Az idősek átadják kötelezettségeiket és vagyonukat a fiatalabb családtagoknak, nem szólnak bele azok életébe. Régen ilyenkor az öregek elvonultak az erdőbe vagy a kolostorba, hogy lassan elszakadjanak minden világi függőségtől. Ilyenkor a szentiratok tanulmányozása az ajánlott. Lassan az elme minden vágyát meg kell szüntetni, hogy felkészülhessünk az emberi élet utolsó, egyben legfontosabb szakaszára.

- **Sannyasa (75-)**

A 75 év utáni szakaszt jellemzi. Ilyenkor figyelmünket teljesen és kizárólag a spirituális fejlődésnek kell szentelni. A legajánlatosabb ilyenkor eltávolodni a családi és közélettől és elvonulni ashramba. Feladni identitásunkat és nevünket. A sannyasi feladata, hogy tanítást nyújtson a fiatalabb korosztály számára. Ez a tevékenysége nagy tiszteletnek örvend és szeretettel veszik érte körbe. Ez ellentéte a modern kori öregek házában, ahol ugyan minden kényelem megvan, csak elismerést és szeretetet nem kapnak az ott lakók.

Karma

A karma szó a kri ('tevékenykedni') szótól származéka, az ok-törvényszerűségére vonatkozik, és azt jelenti, hogy minden megvan a saját következménye. Ebből következően van egyéni társadalmi vagy kollektív csoportkarma - cselekedni ugyanis valaki egymaga, egy csoport vagy az egész társadalom. továbbmegy, és külön beszél arról az egyéni karmáról, amely korábbi inkarnációiból származik, valamint arról az egyéni amelyet valaki a saját szüleitől vagy az őseitől kapott. így aztán típusa van a karmikus tartozásnak: a) az, amelyik valakinek a korábbi inkarnációiból származik; b) az, amelyik a családban öröklődött; c) az, amely az adott személy társadalma vagy társadalmi csoportja cselekedeteinek a következménye. Ezek a tényezők mind benne vannak az egyén karmájában; muszáj velük törődni. Nem bújhat el a saját karmája elől.



okozat
cselekedetnek
karma és
cselekedhet
Satyananda
valakinek a
karmáról,
három fő

Karma égető tevékenységek:

- Tapasz
- Koncentráció, meditáció, ima
- Áldozat hozatal mások érdekében, lemondás valamiről
- Szolgálat
- Elengedés, lemondás, aláztat
- Patanjali 8 ágú jóga
- Ellenséget, legjobb barátként kezelni

- Nem reagálás
- Tiszta vágyaktól és haragtól mentes megfigyelés

Valaki minél letisztultabb annál közelebb kerül egymáshoz karma és ok. Jobban átlátja, tamaszikus ember nem látja ok okozatot, vagy aki el van veszve az élet forgatagában.

Tudatosan letisztított élet a bölcsesség alapja. „Hamvas Béla”

Az elme akkor tud letisztulni ha szeretettet, elnézést, derűt, együttérzést tanúsít minden az agyban és a külvilágban felmerülő jelenség iránt.

3 féle viselkedés mód emberekkel

- Örömtelivel, boldoggal – együtt örülni
- Bánatos, szomorú – együtt érzni
- Haragos, rosszindulatú, kegyetlen – semlegesen viselkedni, elkerülni

Az indiai filozófiában nincs bűnös ember, csak beteg ember, aki tudatlan.

A szeretetre való hajlammal, megváltoztathatjuk a sorsunkat, kinyílhat harmadik szemünk.

Elme, gondolatok

Az elme arra kellene szolgáljon, h felvegye az univerzumból kapott információkat és azokat a való élet problémáira alkalmazza. De, amikor az elme tele van a hétköznapi élet zajaival, agyalásaival, akkor nem tud adóvevőként működni és általában egyre jobban beleolaljuk magunkat az illuzórikus világba.

Az ájurvéda szerint minden betegség alapja a túlagyalás, túlgondolás. Ilyenkor egyre fáradtabbak leszünk, sérül az energetikai halónk, könnyebben behatolnak a nemkívánt energiák és baktériumok.

A legtöbb jóga és meditációs technika arra irányul, h elcsendesítse az elmét, h a lélek át tudjon ragyogni az elmén.

Felszabadulás érzékekhez kötött elme fejlesztésével és átalakításával érhető el.

Érzékszervekhez kötött elme felfogja világot, irányítás nélküli gondolatok állandó halmazát hozza létre. Vágyakat teremt, örömet, fájdalmat érzékel, gondolkodik, akar. Ilyenkor érzékei rabja marad, sóvárgásokkal, gondolatokkal teli. Ez létünk csak egyik aspektusa.

Ha átalakítjuk érzékszervekhez kötött elménket, megszabadulhatunk, megtapasztalhatjuk másik aspektust, ahol elme teljesen független érzéki világtól, nem gondolkodik, nem akar semmit megváltoztatni. Az ego beleolvad a felsőbbrendű tudatba, egyén eltávolodik születés és halál állandóan ismétlődő aspektusától. Ilyenkor visszatérünk középpontunkba.

Az elme A test és az elme a lélek egy eszköze, melyet a lélek tapasztalásra és hatékony működésre használ az anyagi világban. Ezek minősége határozza meg, hogy a lélek mennyire tudja magát kinyilvánítani az anyagi világban. Az élet kezdetén a lélek felépíti ezen eszközöket, majd finomít rajta, megtisztítja, hogy minél jobban ki tudja fejezni magát általuk. Az élet végén lassanként el kell szakadnia ezen eszközöktől, hogy elérje a teljes megszabadulást.

Az elme természetét az indiai filozófiában egy majomhoz hasonlítják, aki megívott egy liter szeszt, megcsípte egy skorpió és a rossz démonok is megszállták. Vagyis nyughatatlan és nagyon aktív. Ugyanakkor egy nagyon erőteljes eszköz. Aki az elméjét irányítása alá képes vonni, az a külvilágot is uralja.

Fontos, hogy tudatosan figyeljük mit engedünk be az elménkbe, és tudatosan tisztítsuk azt rendszeresen. A TV, a zajok, a hangoskodás, a politika, az olcsó novellák, az izgató zenék mind káros mechanizmusokat aktiválnak az elmében. A húsevés is káros. Az állat a tudatalattijában érzékeli amikor leölni viszik, és a harag és félelem káros anyagokat bocsát a húsába. Mi ezeket az anyagokat bejuttatjuk a szervezetünkbe, a húsevéssel.

Gondolatok A gondolat egy rendkívül finom kreatív energia. Életünk minden történése gondolati folyamataink következménye. A jógában ezért fontos a megfelelő gondolati kultúra kialakítása.

Fontos, hogy egyre kevesebbet gondolkozzunk és elengedjük a felesleges aggasztó és feszültséget keltő gondolatokat. Ez olyan, mint amikor a kertész kigyomlálja a kertet.

A pozitív gondolatoknak adjunk teret, és ezeket folyamatosan erősítsük meg. Ezért a mantrázás és a pozitív megerősítések, nagyon fontosak.

És végül a meditáció által megtanuljuk, hogyan csökkentjük gondolatainkat és élünk egy gondolatokon túli létben. Ebben az állapotban az elme, mely eddig csak a gondolatokkal és cselekedetekkel volt elfoglalva és azokkal azonosította magát, tudatára ébred a lélek végtelen energiájának és azokkal azonosítja magát.

Vágyak Egy átlagos ember elméje tele van vágyakkal. A gazdaság is arra épül fel, hogy új és új vágyakat ébresszen bennünk. Amikor egy vágy kielégül, a boldogság rövid idejű, és helyébe egy nagyobb vágy lép. Ha nem elégül ki a vágy, akkor frusztrációhoz és boldogtalansághoz vezet.

A jóga ezért azt mondja, tartsuk vágyainkat a minimum szinten. Minél kevesebb a vágy, annál boldogabb az ember.

Lassanként alakítsuk át a materiális vágyainkat, spirituális vágyakká.

Érzelmek A pozitív érzelmeket mint az odaadás, együttérzés, szeretet, szimpátia tudatosan kultiváljuk. A negatív érzelmek néha szükségesek a túlélésünkhöz, de ne hagyjuk őket uralkodni rajtunk. Meg kell tanulnunk azokat helyesen kezelni és kinyilvánítani.

Érzelmi feszültségre: Egyhegyű figyelem, tiszta lelki ismeret, tiszta érzetek. Jóga arra tanít, hogy minden pillanatban jelen tudj lenni felelőséggel, és általad a lehető legjobban viselkedj az adott pillanatban. Általában nem taszít és nem vonz, csak tiszta megfigyelés részlelhajlás nélkül.

Érzelmi viharok: Ne fogadd el, h én ilyen vagyok, hanem dolgozz rajta. Nagyon sok minden befolyásolja, hormonok, étkezés (túl sós, édes ételek), emésztés (székrekedés, női szervi bajok okozója is), zaj, napi rutin, elvárások, félelem aggodalom.

Nietche emberi élet célja: túllépni Önmagunkon, magunknál maradandóbbat alkotni.

Számszkarák (elmebeli magok) Minden gondolat, cselekvés és tapasztalás lenyomatot hagy az elmében. Olyanok, mint a talajban elültetett magok. Ezek a lenyomatok arra ösztönöznek, hogy ismét megtapasztaljuk az adott dolgot. Mélyen hordozzuk egész életünk, valamint múltbéli életünk lenyomatait is. Ezek a lenyomatok alakítják jellemünk, szokásaink, ízlésünk és viselkedési mintáinkat. Amikor pozitívak, segítenek minket a boldogulásban, amikor negatívak hátráltatnak és szenvedést okoznak.

A jóga megtanítja, hogy hogyan égessük fel ezeket a magokat a meditáció tisztító tűzében, így elvesztik hatalmukat felettünk és megszabadulhatunk tőlük.

Meditáció nélkül nincs hatalmunk felettük és tudatunk mélyéről ők alakítják cselekedeteinket, a rabjaik vagyunk.

Klésák (Tudati szervenek) A klésák, vagy más néven „szervedést okozó tudatszínezetek” az élőlény önmaga eredeti lelki természetéről szóló tudatlanságának különböző fokozatai, melyek akadályozzák az embert valódi önmaga megismerésében. Ezek bár e világi szinten közvetlenül fizikai boldogságot és boldogtalanságot is eredményezhetnek, ezzel egy időben minden esetben az e világhoz való kötöttséget és a lélek önmagáról alkotott hamis énképét konzerválják.

- avidja: a tudatlanság (vagyis a lelki tudás hiánya)
- aszmita: az énközpontúság (egoizmus)
- rága, káma: az anyagvilághoz fűződő ragaszkodás, vágyak
- dvésa: a vele szemben kialakult irtózás
- abhinivésa: folyamatos létezésre való vágy, melynek a leginkább szembeötlő megjelenése a haláltól való félelem

Patanjali, a jóga-szútra szerzője a védikus irodalommal összhangban kijelenti, hogy minden ilyen illúziót okozó tudatszínezetnek a transzcendentális létünkről szóló tudatlanság (avidjá) az eredete. A tudatlanságot úgy definiálja, hogy az a tudatállapot, „amikor örökre véljük azt, ami ideiglenes, tisztán azt, ami tisztátalan, élvezetet (boldogságot) találunk abban, ami szenvedéssel teli, s amikor önmagunkként (a lelki önvalóként) tekintünk arra, ami valójában nem az.” Mind a ragaszkodás, mind pedig az irtózás erőteljesen az anyagi dimenzióra fókuszálja az ember tudatát, lehetetlenné téve számára a lelki minőség megértését. Ennek köszönhető az, hogy a létét is kizárólag az anyagi síkon tudja elképzelni. A lélek természete szerinti örökléte (szat) természetesen eredményezi még a feltételekhez kötött állapotában is a megszakítatlan létezésre való vágyát (abhinivésa). Amikor ez az öröklétre való vágy találkozik az anyag dimenziójának (amellyel közben az ember azonosult) ideiglenes természetével, akkor az az anyagi feltételeinek, tulajdonának és lehetőségeinek elvesztésétől való félelemben, illetve ennek legkiteljesedettebb formájában a haláltól való rettegésben nyilvánul meg.

Az egó és megnyilvánulásai (belső ellenségek)

Mint ahogy a nap megvilágítja a holdat, és az úgy tűnik magától fénylik, pedig fényét a naptól kapja, az elme is fényét a lélektől kapja, de az a fény amit a lélek az elmére vett korlátozott. A korlátozott tudatosság, korlátozott intelligenciát, korlátozott látásmódot is jelent egyben.

Korlátozott látásmódunkkal, korlátozottan tudjuk felfogni a világ dolgait és nem látjuk át azokat összefüggéseiben.

- **Kama (vágy) Érzékszervek kielégítése**

- **Krodha (Harag)**
- **Lobha (Mohóság)**
- **Moha (Ragaszkódás)**
- **Mada (Büszkesség)**
- **Matsarya (Féltékenység)**

Az ego megnyilvánulásait fontos észrevenni és változtatni. Amikor ezek felszínre törnek, elfelejtjük valódi önünket és azonosulunk az anyagi világgal.

Mint gyakorló, amikor észreveszed magadon ezen megnyilvánulásokat, nyugtasd meg magad és mondogasd, ezek nem én vagyok. Amikor hátrányos helyzetbe kerülsz vagy megaláznak, akkor is tanúsíts semlegességet, ha megbocsájtást még nem is. Ilyenkor mondogasd, ez az én valódi természetem, és csak figyelj, hogy alakulnak a dolgok.

Csakrák

Csakra: Igazság kerekének megforgatása. Nyugaton belső elválasztású mirigyekkel azonosítják. Különböző események, és azokkal hozzáállás hatására a belső elválasztású mirigyek szekréciókat a véráramba.

Születésünktől fogva fokozatosan emelkedünk energia kerekeinken, a míg végül eljutunk a hetedik csakráig felragyog a miértvalóság, az ember válik. Ilyenkor az ember teljesen csak a lélek világít át rajta. Megszűnnek a vágyak, a hajlamok, a természet kötő ereje és a karma.

Azért vagyunk itt, h boldogok legyünk beteljesítsük lelkünk célját.



azokat.
szembeni

bocsájtanak

csakrákon,
(szamadhi),
boldoggá
megtisztul,

nem hat rá

és

Születésünknél általában az első csakra körül, vagy alatta mozgunk. Az első csakrák alatti csakrák jelképezik az állati energiákat.

I- II. csakra tamasikus energia, nincs tetterő, vagy romboló, nincs kreativitás, kapaszkodunk párunkba, túl sok víz, érzelem, ösztrogén, félelmek, aggodalmak. Tudatosság általában fizikai testre és érzékszervekre korlátozódik. Ezeknél az ember sokkal több, metafizikai csoda. A három legalsó csakra - a muladhara, a szvadhithana és a manipura - szorosan kapcsolódik a fizikai testet irányító és fenntartó érzékekhez és tudatossághoz. Ezeknek a csakráknak a tudatát köti a karma logikája, mivel a jelenségek világában lépnek

működésbe. Más szóval: ebben a világban a dzsiva (az egyén lelke) nem függetlenítheti magát a tettek és a következményeik közt fennálló ok-okozati összefüggésektől; a dzsiva azt teszi, amit a karma mond, a karma megköti a lélek kezét.

A negatívítás, harag, aggodalom, félelem, érzelmi feszültség elzárja a csakrákat és visszahúzza embert alsóbb csakrákba.

Ilyenkor szennyezetté, blokkoltá válnak csakrák. Leáll energia, kiegyensúlyozatlan, fáradtnak, egykedvűek, letargikusak leszünk. Nem tudunk kapcsolatba kerülni intuitív, spirituális képességeinkkel.

Amikor félelmeinket legyőzzük, sikerül venni egy akadályt, olyankor nagy energiát kapunk az univerzumból, mely megtölti csakráinkat.

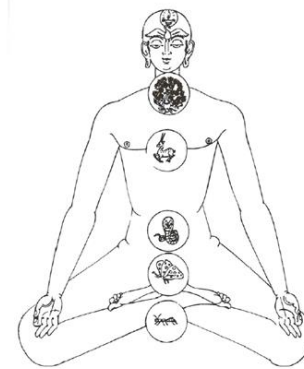
III. csakra Buddhizmus inentől számolja embert, embernek. Megjön tetterő, kreativitás, nem ártás, elme már majdnem tiszta, ismeri igazságokat

IV. csakra Élet minősége megváltozik, központi szerep a szeretett, együttérzés, nincs rosszra való hajlam, átlátja karmát, így uralni tudja. (Félelem nem emberi, érzelem) hanem állati

VI- VII. Isteni szféra. Nem hat rá karma, teljesen nincsenek vágyai, csak lélek világít át rajta

Fontos az egyensúly a gyökér, emberi és a korona, isteni való világban.

Mindegyik csakrának van egy állat szimbolikája, amelyik vagyunk, annak az állatnak vesszük fel a karakter jegyeit.



Magatartási jellemzők állatjellepei

megtisztult,

szféra között a

csakrában

Az elme akkor tud letisztulni ha szeretettet, elnézést, derűt, együttérzést tanúsít minden az agyban és a külvilágban felmerülő jelenség iránt.

Átlag ember: Fel kell magát dolgozni a csakrákon és át kell élje az élet kihívásait, próbatételeit, a megfelelő választ adva rá. A csakrákon akkor tud emelkedni, amikor megoldja karmikus feladatait. Ez attól függ, h mennyire fejlett ember önismerete. A stressz, a félelem, az aggodalmak, mind blokkolják a csakrákat. Nyitottság, aktivitás, nem halogatás, tettekészség mind segítik csakrákon emelkedést.

Az emberi tapasztalatok által tudsz megismerni, emelkedni, fontos, h ne otthon ülj és várd a csodát. Energiát, csak energiaráfordítással lehet nyerni.

„Dolgozz meg a boldogságért. „ – Teréz anya

Csak az az ember képes becsülni amilyen van, és boldog kiegyensúlyozott életet élni, aki megdolgozott érte. Aki nem az olyan, mint az áldozati bárány, akit azért hizlalnak, h feláldozzák.

A dolgok amelyekre legtöbbet gondolunk, hatással vannak az adott központra. Érdekes megfigyelni, h melyik csakrában töltés több időt, az a jellemző csakrád. Nincs jó meg rossz. A lényeg, hogy mindegyik csakra ugyanannyira működjön, ne akadjon el valamelyikbe az energia.

A csakrák adó vevőként működnek, mely folyamatosan veszi és adja az univerzumból és a környezetből kapott energiát, és attól függően, h te mit veszel fel, és hogy dolgozol fel, változnak csakráid.

Kundalini

Isteni energia, kreativitás. Ha van valami jó tulajdonságod, szépséged, vagyonod, és azzal sors elveszi tőled.

Az energia emelkedésének előfeltétele az erkölcsi edzett, letisztult tudat és test. Ha az egyén nem fizikai fájdalommal és megbolondulással járhat. ember, akinek felkészületlenül megindult a energiája lett szatír, iszákos, depressziós, mert nem tudták kezelni azt. Állati sorba mert energia hirtelen lefelé indult meg, mert nem kordában tartani. Olyan kísértésekkel találja szembe magát az ember és olyan energiákat érez, h ha nincs felkészülve, megerősödve, megtisztulva elveszik. (Korábban van, hogy majd el kell számolni odafenn, h hány utadba jövő kísértésről, érzék kielégítésről voltál képes lemondani.)



tehetséged,
visszaélsz a

tisztaság,
felkészült
Nagyon sok
kundalini
öngyilkos,
süllyedtek,
tudták

Ahogy kundalini emelkedik, úgy szaporodnak a tesztek, akadályok.

Morális felkészülés: Meg kell tisztítani vágyakat, tudatalant, érzelmeket, testet, érzékszerveket. Önzést, önösséget kordában kell tartani. Ki kell építeni az önuralmat. Ha nem ideges rángás, labilis, kiszámíthatatlan viselkedés lehet. Fontos önmegtartóztatás, fegyelem. Ezért kell gyakorolni koncentrációt és meditációt.

Egységtudat akkor vész el, ha elkezdünk magányosan, érzékszervektől vezetve gondolkodni és cselekedni. Ilyenkor elfeledkezünk eredeti állapotunkról és belesüllyedünk az anyagba. Ilyenkor elveszítjük belső védettség teljes állapotát. Külvilágban keresünk kapaszkodókat, de az mindig csalódáshoz vezet. Elfeledkezünk, hogy soha nem szünnünk meg létezni, hanem Sat, Chit Ananda vagyunk. Fény, szeretett és intelligencia, csak anyag ráakódik.

Stressz: Kizakítotttság, önfegyelem hiánya, nem megelégedettség, koncentráció hiánya

Sanatana Dharma: Van egy világregend, akár elhiszük akár nem. Nem úgy cselekszünk, ahogy mi gondoljuk, mert akkor jön a visszahatás. Ha irányítani szeretnéd az életed, akkor szabályokat megtalálod védikus írásokban.

Minden csakra hordoz magában egy spirituális tanítást:

- 1) Gyökér, muladhara: Túlélés
- 2) Szakrális, svadisthasana: Szex és kreativitás
- 3) Napfonat, manipura: Önbizalom, személyes erő
- 4) Szív, anahata: Szeretett és megbocsájtás
- 5) Torok, vissudhi: Kifejezés és akarat
- 6) Harmadik szem, Ajna: Intuíció, bölcsesség és hit
- 7) Korona, Sahasra: Transzcendencia, jelenlét, kegyelem

Félelmek: Általában idegrendszerünk túlterhelése miatt. Kapcsolódni csak relaxált állapotban lehet. Nem mennyiségre, hanem minőségre koncentrálj.

I. Muladhara, Gyökér csakra

Tamaszikus energia helye. Nehézség, tompaság, szilárdság a jellemzője. Az életenergia helye, ha jól működik jó testalkat, jó keringés és erős immunrendszer jellemzik az egyént. Személyiségbeli jellemzői a bátorság, biztonságérzet, földelés és kitartás.

Elhelyezkedése: gerinc alja, végbélnyílás, gátizomzat, arcon orr, lábak, talpak, sarok

Eleme: Föld Színe: Piros Érzékszerv: Szaglás Hang: Lam

Gyökércsakra egyensúlyának megnyilvánulása: Békesség, biztonságérzet, életerő, bőség, jó egészség, jóleső érzés a fizikai testben lenni.

Gyökércsakra túlműködésének tünetei: Túlsúly, elhízás, anyagi ragaszkodás, kapzsiság, léhaság, fáradtság, elnehezültség, biztonságtól függés, merev korlátok, határok.

Gyökércsakra alulműködésének tünetei: nincs kapcsolat a testtel, soványság vagy elhízás, szorongó, nyugtalan, koncentráció, fókusz hiánya, pénzügyi problémák, saját határok hiánya, következetlenség, szervezetlenség, anorexia, bulimia.

Zavarok: Alacsony vérnyomás, hideg végtagok, láb problémái, székrekedés, aranyér, vastagbél problémák, deréktáji fájdalom, ülőidegproblémák, krónikus fáradtság, gyenge egyensúlyérzék, visszér, harántizom rövidül. Lelki szinten gyerekkori traumák, gyökértelenség, elhagyatottság-érzet (valahova tartozás hiánya) okozhat a későbbiekben gyökércsakra zavarokat. Zavarokra utalhatnak még a következő érzelmi jelek: bizonytalanság, gyökértelenség, szégyenérzet, illúzió, harag, irigység, kimerültség, lustaság, enerváltság.

Általában 10 – 12 óra alvás jellemző.

Ha a gyökércsakrán dolgozunk, létrehozhatjuk az egészséges földelést, stabilitást a testünkben, jó erőnlétet, és a belső, lelki stabilitást is. Növelhetjük a kitartásunkat, a bizalmat, biztonságérzetünket. A gyökércsakrára építkezik az összes többi csakránk is, ez a földi életünk alapja.

Gyakorlatok: Elemezni gyerekkort és születést / Rendbe tenni pénzügyeket / Gyakorolni tudatosságot, jelenlétet / Felszínre hozni és feldolgozni traumákat / Családi sérelmeket feloldozni, megbocsájtani / Gondoskodni idősekről/ Munkahely ok/ Fa ültetés / Mezítláb járkálás / Túra a természetben / Kertészkedés / Thai Chi

Megerősítő mondatok:

- Az életem stabil és erős gyökerekkel rendelkezik.
- A türelmem végtelen.
- Kiállok azért, amiben hiszek. Két lábbal állok stabilan a talajon.
- Az utam szépen fokozatosan bomlik ki előttem.
- Pontosan ott vagyok, ahol lennem kell.
- A Föld energiája táplál engem

Tisztíthatjuk csakrát, ha bátorsággal, belső erőre támaszkodva, motiváltan cselekszünk.

„Általában akkor van elakadás, amikor az összeszorított fogú és öklű ember nem tud harmóniában cselekedni a természet törvényeivel.

A félelmek, a rögeszmés gondolatok a fizikai szükségletek meglétére, a biztonságra zsugorítják.

Agresszió, sokszor e csakra szennyezettségéből adódik, a létbizonytalanság, félelem következtében. Félelem agressziót szül.

Nehéz szeretni, kreatívnak lenni, ha itt elakad az energia, valamilyen létbizonytalanság vagy tartós félelem, rögeszme következtében.

Amikor elkezdsz tisztulni, úgy érezhetjük kicsúszott a talaj a lábunk alól. Nem tudod mi bajod van, miért vagy egyszer letargikus, máskor ok nélkül szárnyalsz. Furcsa dolgokat, furcsa időben csinálsz. Fura kiszámíthatatlan viselkedés jellemzi az emelkedést. Tudatosság tágu, ha tisztában vagy ezzel, nem kudarcként éled meg.

Ezért jó az emelkedésre felkészülni szentiratokkal, öntanulmányozással, meditációval, mert amikor elkezdődik a folyamat, tudod, h mi miért történik és könnyebb túl lenni rajta. Erre való a guru, a tanító, h mutassa az utat, mert nélküle sokszor eltévednénk az anyag fogságában.

II.) Szakrális csakra, Svadisthasana:

Területei: Nemi szervek, vékonybél, arcon nyelv, ízlelés, végbél, keresztcsont, húgyhólyag, prosztatata, vese, petefészek, méh. Befolyásolja a jólét érzetét, a libidót és az étvágyat.

Elem: Víz Szín: Narancssárga Érzékszerv: Ízlelés Hang: Vam

Harmóniában működik, ha jelen van a művészet az életünkben, kreatívan éljük hétköznapjainkat, teret engedünk az örömeknek, nyitottak vagyunk a szeretett energia áramoltatására. Ilyenkor az ember könnyen alkalmazkodó, halad az árral-áramlással, idomul a változásokhoz. Ugyanakkor a túlzott folyékonyág, alkalmazkodás már kibillenthet az egyensúlyból bennünket, gyökértelessé, instabillá, túlzottan változékonnyá válhatunk. Érzélgősség, teátralitás jelentkezhethet és túlzottan álmodozóvá válhatunk.

Kibillenés esetén lehet érzélgősség, manipulatív érzélgősség, krokodilkönnyek, stb. Ha a szexcsakra blokkolva van, akkor nehézségeink adódhatnak az élet szépségeinek, örömeinek felfedezésével, élvezetével. Semmi sem elég jó, és depresszióra hajlamossá válhatunk. Behatárolva érzed magad és úgy látod, nem tudsz változtatni a helyzeteden. Kreatív folyamatokban alkotói válságot élhetünk meg. A megbénító büntudat és szégyen érzetét is ebben a csakrában kell feloldani.

Elhelyezkedése: Kismencedei szervek, ivarszervek, vese, húgyhólyag, keringés

Zavarok: mióma, ciszta, endometriózis, petefészekkel, méhvel kapcsolatos problémák, prosztatata problémák, vese és hólyag problémák, impotencia

Ha a szexcsakrán dolgozunk, megnyílhathatunk a változásokra, az életörömökre anélkül, hogy ragaszkodnánk, függőséget hoznánk létre. Megfigyelhetjük, hogy túlzottan érzelmesen reagálunk-e a világ dolgaira, és ezáltal elveszítjük stabilitásunkat. Megfigyelhetjük, melyek azok a félelmek, amelyek megkötnek bennünket, és amelyek elengedésével szabadabbak, örömtelibbek lehetünk. Sokszor a legnagyobb félelmünk nem a kudarctól való félelem, hanem holmi régmúltbeli ősbüntudat miatt a saját sikerünkötől, kiteljesedésünkötől félünk legbelül igazán...

Ha aggodalmak vannak a testünkkel kapcsolatban, túl sok az érzelmi reakciónk szennyezi a csakrát. A testben ilyenkor több nyálka, víz képződik a keleténél.

Az emberi kapcsolatok az élet egyeteme. Ha nincs balansz, pótlékokhoz nyúlunk, mint a szenvedélybetegségek. (étel, szex, túlzások, túl sok TV stb.)

Ez a csakra van kapcsolatban a tudatalattinkkal és nem csak a sajátunkkal, hanem a kollektív emberi tudatossággal. Ha a csakra nem jól működik, sokszor beengedünk olyan energiákat, amik nem is a sajátunk. Sokszor nem tudjuk, miért érzünk adott féle képen, vagy miért vagyunk letargikusak.

Ha előzőleg kiépítettük a harmadik szem tudatosságát, és elvégeztük a házi feladatot (szent iratok, öntanulmányozás), akkor amikor elkezd emelkedni az energia, és elönt minket a sok irányíthatatlan érzet, látomás, negatív tudatállapotok, akkor tudjuk, hogy ez is csak az emelkedés része, és ha nem gabalyodunk bele, nem tekintjük kudarcnak, a harmadik szem felügyelete mellett, hamar túl tudunk lépni ezen a fázison.

Megerősítő mondatok:

- Hiszek magamban és az álmom megvalósulásában.
- Minden helyzethez lágyan alkalmazkodom.
- Elengedek minden olyan elképzelést, ideát, amely már nem hasznos, nem tápláló, építő a számomra.

III.) Napfonat, manipura csakra:

Amíg az alsó két csakránk leginkább a túlélésért, a napfonat csakra a változásért, átalakulásért felelős. Mint a tűz elem székhelye, ez érthető is, hiszen a tűz mindent átalakít, amit megérint, a sűrűbb anyagot megolvasztja, elégeti és gázzá és hővé alakítja.

Elhelyezkedése: Máj, gyomor, lép, arcon a szem, epe, hasnyálmirigy

Eleme: tűz Szín: Sárga Érzékszerv: Látás Hang: Ram

Harmóniában működik, ha egészséges az önértékelésünk, az önbizalmunk, és megfelelő a magunkba vetett hit. Az emberek elismerik az integritásunkat, tisztelettel fordulnak felénk. Érezzük az erőt magunkban, de az energia szabadon áramlik felfelé a szívbe, tehát nem öncélúan, manipulatív módon használjuk az erőnket, hanem a szívünket követve magasabb értékeket szem előtt tartva. Kerüljük a túlzásokat, tiszteletben tartjuk a határokat, és nem is hajszoljuk túl magunkat, noha élvezzük a kihívásokat.

Zavarok: Alulműködik a csakra ha terveink nem jutnak el megvalósulási fázisba, ha emberek túl sokáig vannak olyan helyzetekben amik gyengítik őket, határozatlanság, ha nem vagyunk hűek önmagunkhoz, ha feladjuk önmagunkat, ha folyamatosan elveszítjük a kontrollt a dolgok felett, ha hagyunk, hogy mások irányítsanak, befolyásoljanak minket józan ész nélkül. A tűz hiánya hozhat bizonytalanságot, önbizalomhiányt, az elutasítástól való félelmet, áldozatiságot, sebezhetőséget.

Túltengő manipura esetén túlhajszoltság, tolerancia hiánya, törtetés, empátia hiánya jelentkezhet. Agresszió, ítélkezés, tökéletességre, hatalomra, hírnévre való mániákus törekvés, kritikai tűrő képesség hiánya stb..

Gyakorlatok: Vállalj ésszerű kockázatot / ismerkedj /próbálj ki új dolgokat / végezz nagytakarítást / érd el céljaidat / szolgálj önzetlenül.

Ha a napfonatcsakran dolgozunk, felszítjuk a köldökünkönél található hasi tüzet, ami által magabiztosan járhatjuk az utunkat, hittel megvalósítva a belső vízióinkat. A belső tűz képes átégetni a múlt mintáit.

Integrálva a múltbéli tapasztalatokat tudunk új utakat teremteni, gyarapodni, fejlődni, megújulni, a fejlődés ívét követve átalakulni. Ehhez a csakrához csakrához tartozik az álmaink megvalósításának képessége is. Hogy az álmokból a fókuszált, összehangolt tettek révén miként lesz valóság.

Megerősítő mondatok:

- Felajánlom a gyenge tulajdonságaimat az átkító Tűznek.
- A lelkesedésem tüze ad erőt ahhoz, hogy megvalósítsam a nagyszerű álmaimat.
- Magamhoz ragadom a saját erőmet és hatalmamot és vállalom a saját felelősségemet az életem minden területéért.
- Az egészséges kalandvágyam révén élvezni tudom a kihívásokat.
- A kapcsolataimat bátorság, nyitottság és bizalom jellemzi.

IV.) Szív csakra, Anahata

Miután a napfonatcsakránk átégetett minden anyagot, most megérkezünk a légies, megfoghatatlan valóságokba. A szívcsakra eleme a levegő, amely láthatatlan, megérinthetetlen. Az életenergia egy formáját, a pránát a levegőből vesszük magunkhoz. Az Anahata csakra a székhelye a változás szeleinek, hiszen itt tudjuk az alsó csakrák negatív érzelmeit is átminősíteni, a szeretet, elengedés és elfogadás által átformálni a félelmet, bűntudatot, szégyent és haragot.

Jógivá ebben a csakrában válik valaki. Mindenki barátja. Itt már teljesen tiszta a tudatosság, nincs rosszra való hajlam, ameddig az alsó csakrákban ez még megesik.

Mielőtt feléled, kötelező kifejleszteni magadban az erkölcs, a helyes gondolkodás, a pozitívizmus, igazságosság képességeit. Itt már nagyobb az esélye, hogy vágyaid teljesülnek, ugyanakkor negatív gondolataid is. Fontos, hogy a negatív körülményekben, betegségben, nélkülözésben, érzelmi konfliktusban is pozitív tudj maradni.

Szeretett adás és kapás próbája. Az egész világ bennem van, mindenki a részem.” Satyananda

Itt már felismerjük világi karmánkat, és tudjuk magunkat függetleníteni tőle.

Elhelyezkedése: Szív, tüdő, gerinc, vér, bőr, kéz és tapintás egyre kifinomultabb.

Légzési panaszok, asztma, szív és érrendszer problémái e csakra problémáira utal.

Eleme: Levegő, éter Szín: Zöld Érzékszerv: Bőr, Tapintás Hang: Yam

Kulcsszavak: együttérzés, feltétel nélküli szeretet, öröm, megbocsájtás, béke

Fejlődést hátráltatja az önzés, zárkózottság, düh, harag, ösztönök szerint cselekvés, túlzott vágyak, negatív érzelmek, reménytelenség, fájdalom. Nehéz harmóniában működtetni, ha valaki nehezen köt kapcsolatot, párkapcsolati problémákkal küzd, kapcsolati függőségben él.

Egyensúlytalanság esetén az úgynevezett megtört szívvel találkozunk, amelyet okozhat válás, haláleset, elhagyatottság, árulás, cserbenhagyás, visszaélés. Ez bezárulásra készítheti a szívet, amely üresség érzettel jár. Magányosság, sérülésektől való félelem, kiszolgáltatottság, sebezhetőség jellemezheti a hangulatot. Szomorúnak, nehéznek, irigynek, féltékenynek érezhetjük magunkat, érzelmi hiányérzeteink lehetnek. Antiszociális magatartás jellemezhet bennünket.

Amint a szívvel kezdünk dolgozni, kifejleszthetünk egy erőt a szívben, amely megvéd a negativitástól és együttérzéssel tölt el önmagunk és mások iránt. A megbocsájtás, megértés, együttérzés elengedhetetlen ahhoz, hogy az energiáink tovább folytassák fejlődési útjukat a magasabb dimenziók felé.

Ha úgy érzed, fullasztó az élet, akkor minden bizonnyal itt az ideje annak, hogy elkezdj a szívcsakráddal dolgozni és behozz új szeleket az életedbe, elengedve régi mentális korlátokat, ideákat. Érezd magad könnyűnek, átjárhatónak.

A szívcsakra fontos szerepet játszik abban, hogy miként tudunk ideákat, elképzeléseket a fizikai valóságba átültetni. Illetve a fizikai valóságot hogyan tudjuk az idea síkról szemlélni. Mivel a tapasztalataink nem mindig kellemesek, így a szívcsakrában keletkeznek negatív gondolatminták és ezek a hitrendszerek képesek a fizikai sík fejleményeit befolyásolni. Mindez a szívcsakrán keresztül történik. Ha túlságosan pörög a szívcsakra, akkor túlzottan légies, szétszórt lehet az illető és nehézségei lehetnek a földi síkkal.

Tisztítja a szeretett, törődés és a boldogság érzése. Szív és ész harcában hagyd a szívet győzni.

Gyakorlatok: megbocsájtás gyakorlása / elgondolkodni kritikákon / közösségi munka / adományozás / tedd jobbá kapcsolataidat / szeresd magad / táncolj / kreatív dolgok

Megerősítő mondatok:

- Megbocsájtok magamnak és elengedek minden bűntudatot és sérelmet.
- Megbocsájtok és hálás vagyok a tanításért, amit kaptam általa.
- A szívem súlytalan és minden felesleges tehertől szabad.
- Nagy öröm van bennem és ezáltal csodás energiák járnak át.
- A talpam stabilan tapad a földre és a szellemem szabad, határtalan mint a levegő.

Amíg alsó csakrában nem oldottuk meg problémákat, nehéz energiát ide fel áramoltatni.

Nem szabad engedni az alsóbb természetnek, ellent kell állni a kisértéseknek, félelem nélküli viselkedés, határozottnak kell lenni, ha nem visszamegy energia lefelé.

V.) Torok csakra, Vissudhi

Ahogy haladunk felfelé a csakrákon, elérkeztünk az utolsóhoz, amelyhez kapcsolódik egy fizikai elem, ugyan ez a legkevésbé fizikai, anyagi. Ez az éter elem. Szanskrit nyelvben az éter fordítása határtalan ég. Minden eddigi csakra tartalmazza a fölötte található elemeket is, tehát az Anahata tartalmaz levegőt és étert, a Manipura tartalmaz tüzet, levegőt és étert, a Swadhistana tartalmaz tüzet, vizet, levegőt és étert, és a gyökércsakra tartalmaz a föld mellett vizet, tüzet, levegőt és étert is. Csupán a torok csakra tartalmaz egyedül étert, ezért a legtisztább pont, felfelé mutat a tiszta tudathoz.

A hallás kapcsolódik a torokcsakrához, ami jelenti az elcsendesedés, befelé figyelés képességét is. A torok csakra felelős azért is, hogy kimondjuk az igazunkat, így blokkolható azáltal, ha sokszor halljuk a "Maradj csendben!" vagy "Hallgass el!" utasításokat.

Fontos megvilágítást kap az igazmondás, a becsületesség, a társadalmilag és környezetileg megfontolt választás.

Eleme: Éter Szín: Kék Érzékelés: Hallás Hang: Ham

Elhelyezkedése: torok, mandulák, pajzsmirigy, fül

Ha a torok csakránk működése harmonikus, ki tudjuk fejezni azt, amiben hiszünk, a kreativitásunkat, illetve az érzelmi szükségleteinket nyíltan, anélkül, hogy tartanánk mások véleményétől.

Ha kibillenés jelentkezik a torok csakrában, akkor gyakran jelentkezik kommunikációs gond, nem tudjuk kifejezni magunkat, vagy csak féligazságokat mondunk, mosoly mögé rejtjük valódi érzéseinket, ahelyett hogy nyíltan kifejeznénk a belső vívódásainkat. Ez kihat arra is, hogy mennyire vagyunk képesek kiállni a saját vágyainkért.

Túltengő torok csakra esetén jellemző lehet csacsogás, szószátyárság, pletykálás, a meghallgatásra való képtelenség, mások félbeszakítása, dohányzás, alkoholizmus.

Megerősítő mondat: Egy vagyok az Univerzummal.

Gyakorlatok: Gyakorold kommunikációt / Mantra / Csönd meditáció / Mauna / Mondj nemet ha szükséges / Gondold végig vitákat / Csöndes megfigyelés /

VI.) Harmadik szem, Ajna csakra

A Harmadik Szem a szubtilis energiatestünk középpontja. Az intuíciónkkal, mágneses energiákkal, a fénnel kapcsolatos a működése. Az isteni inspirációt, intuitivitást hozza el az életünkbe, az intellektust magasabb frekvenciákra hangolva.

Ennek a csakrának van a legerősebb hatása a személyiségünkre. A harmadik szem csakra a központja az ítélőképességünknek, az érzelmi intelligenciánknak, illetve a realitás érzetünknek és bölcsességünknek. Ez segít bennünket a teljes, átfogó képet meglátni, az univerzális perspektívát meglátni az életünkben, és a minket körülvevő univerzumban.

Ha egyensúlyban van: intuitívak vagyunk, könnyen átlátunk helyzeteket, dolgokat, jó memóriával rendelkezünk, az álmokra is vissza tudunk emlékezni, képesek vagyunk szimbólum rendszerekben, analógiásan gondolkodni, és használni a vizualizációs képességeinket.

Ha túlpörög a Harmadik Szem csakra: - előfordulhatnak hallucinációk, képzelgések, ábrándok, koncentrációs nehézségek, rémálmok, asztrál világgal való zavaros kapcsolat.

Ha alulműködik: - szegényes víziók és képzelőerő, rossz memória, nem tud vizualizálni, nem látja a jövőjét, sem elképzelni nem tudja azt, nem emlékszik az álmaira, képzelő ereje gyenge, tagad dolgokat ("nem akar meglátni dolgokat"), beszűkült látásmód, "csak egy igaz út létezik" szindróma.

Eleme: - Színe: Lila Érzékelés: Tisztánlátás Hang: Aum

Elhelyezkedése: agyalapi mirigy, idegrendszer, melléküreg

Csak az a fontos, ami a szívedben és az elmédben van, a többi csak illúzió.

Fontos, hogy legyen erős hitrendszered. Harmadik szem minden eseményt elraktároz az életed során, majd visszanezetsz rá. Megvilágosodott embereknek nincsenek félbehagyott ügyei. A félbehagyott dolgok, rendezetlen kapcsolatok vonják maguk után a legnagyobb karmát. Itt még ego külön van, dualitásokat még nem győzte le. A tanítvány és a tanító ebben a csakrában találkoznak.

Zavarok: Fejfájás, szemmel való problémák / céltalanság / kilátástalanság / szorongás / depresszió

Fontos egyhegyű koncentráció kiépítése – Elménk annyira el van telve élettal, hogy nem vesszük észre a szemünk előtt lévő igazságot.

Amikor eszel, tevékenykedsz és tudatos vagy afelől, hogy mit csinálsz, akkor ez a csakra dolgozik – tanú, megfigyelő

Amíg nem ébred fel, addig káprázat, féltékenység, irigység, versengés, győzelem, ragaszkodás – Fontos, hogy lássuk mögöttes tartalmakat, különben jellembeli problémák lehetnek.

A jógában sokszor azért kezdik el a csakra terápiát a harmadik szemmel, mert ennek a megnyitása segít meglátni a többi csakra működését, kiegyensúlyozását is támogathatja.

Gyakorlatok: Fejleszd intuíciódat, hallgass rá / Fess mandalát / Köss érzelmeket képekkel / Művészetek / Memória játék / Játssz gyerekekkel

VII) Korona csakra, Sahasra

Ha nyitva van és megfelelően áramlik benne az energia, összekapcsol bennünket az Univerzummal. Egy spirituálisan ihletett életet élünk nap mint nap, ahol a mindennapi apró dolgok is összefüggnek a nagy egésszel és minden bennünk lévő potenciált kibontunk, megízlelünk, megtapasztaljuk, hogy az elszigetelés, az egyénbe záródás illúzióján túllepve hogyan vagyunk egyek a nagy egésszel. A multi-dimenzionális természetünket egyre jobban megtapasztaljuk, az isteni tudatossággal erősen összekapcsolódva, azzal összhangban éljük az életünket. Ha a korona csakra energiája jelen van a mindennapjaidban, jellemző lesz rád egy alap boldogság, öröm, vezetést érzés magasabb dimenziókból és vonzódsz misztikus tanításokhoz. A Spirituális létezés egy mindennapi belső tapasztalássá válik, merev dogmatikus tanítások helyett.

Egy egyensúlytalanul működő korona csakra beszűkült víziókat okozhat, és megnehezíti a kapcsolódást a körülötted lévő emberekkel, világgal. Ha valakinek teljesen blokkolt a korona csakrája, akkor csupán az anyagi síkját látja majd a létezésnek, nem kap ihletet, inspirációt új világok megtapasztalására.

Zavarok: materializmus, Parkinson kór, Alzheimer, epilepszia, rák, fejfájás

Gyakorlatok: Vizsgáld meg morális értékeidet / elemezd tanult és családi elveket / rendezd spirituális kapcsolataidat / vizsgáld meg előítéleteidet / imádkozz, meditálj / járj közösségbe / virrassz / böjtölj

Prána, életerő, éter test

Általánoságban a légrésről és annak szerepéről

A levegővétel a legfontosabb testi funkciónk. Befolyásolja minden sejt működését, valamint hatással van az agyi működésre. Az ember átlagosan 15 ször lélegzik percenként, ez 21600 lélegzetvétel 1 nap. A légrés közvetlenül kapcsolódik mindenfajta emberi tapasztaláshoz.

A légrés híd a test és tudat valamint a tudat és a tudatalatti között.

Ez testünknek az egyetlen olyan folyamata, ami önműködő, de akármikor tudatossá tudjuk tenni.

Légrés által használódik fel az oxigén, alakul át a tápanyag glukózzá, mely energiát biztosít a test izmainak, a belső elválasztású mirigyeknek és az agyi folyamatoknak.

Az elégtelen légrés a testbe bevitt cukrot nem tudja átalakítani glukózzá, és így alakul ki lassan a diabetes.

A legtöbb ember nem megfelelően lélegzik, tüdőjük kapacitásának csak parányi részét kihasználva.

Ekkor elszakítjuk magunkat az energifolyamtól és nem hagyjuk beáramolni a test és szellem ideális működéséhez szükséges életenergiát.

A ritmikus, mély és lassú légréstől nyugodt, derűs elme alakul ki és vice versa. Szabályozatlan légrés megzavarja az idegi működéseket és fizikai, érzelmi, valamint mentális blokkok kialakulásához vezet. Ezek hosszútávon belső konfliktusokhoz, kiegyensúlyozatlan személyiséghez, rendezetlen életvitelhez, és betegségek kialakulásához vezet.

Légrésünk szabályozása segítségével helyreállítjuk rossz légrési szokásainkat.

Légrés és életünk hossza

A jókik megfigyelték, hogy azok az állatok, melyek lassan lélegeznek, mint az elefánt, a teknősbéka és óriás kígyó hosszabb ideig élnek, mint a gyorsan lélegzők, mint a madarak, kutyák, nyulak. Ebből megállapították a lassú légrésnek a fontosságát. Fizikai szinten ez azzal magyarázható, hogy a légrés közvetlen hatással van a szívünkre. A lassú légrés erősé teszi, és jobban táplálja a szívet, így hosszabb életet biztosít.

A lassú légrés segít az energia hatékony abszorbálásában, ezzel elősegítve a dinamizmust, vitalitást és általános jó közérzetet.

Mellkas vs. hasi vs. rekeszizom légrés

A hasi légrés túlságosan ellazít, álmosít, a sekélyes mellkasi légrés borzolja az idegeket. Akik szívrohamban szenvednek, azok általában a sok stressztől mellkasba, gyorsan veszik a levegőt, így a szívük kiég. A hasi légrés nyugtatja az idegeket, lassítja a légrést, masszírozza és tápanyaggal ellátja a belső szerveket, de ha hosszú ideig végezzük álmosít, lassít. A rekeszizom területére irányuló légrés az ideális koncentrációs képességünk megőrzése szempontjából.

Belégrés vs. Kilégrés

Belégrés a tetterő, a megnyilvánulni vágyás szimbóluma, míg a kilégrés az elengedés, hajlamosság az együttműködésre a természet törvényeivel, méregtelenítés eszköze. A nyugati emberek még csak csak tudnak belélegezni, de kilégrési szokásunk kezdetleges.

Kilégzés: Kilégzés és a kilégzés utáni légzés szünetnek nagy jelentősége van. A kilégzés egy szent tett mely által alávetjük magunkat a természeti törvényeknek, és képessé válunk harmóniában élni velük. Úgyszintén kiürítjük mindazokat a felgyülemlett szennyeződések, melyek növelik egónkat, vagyis szeparáltságunkat a környezetünktől, mint a harag, neheztelés, vágy, ragaszkodás, irigység, frusztrációk, felsőbb és alsóbb rendűségű érzés és más negatívitásunk amelyek megakadályozzák szellemi fejlődésünket.

Prána vs. vágyak

Tudatosságunk két erő által van vezérelve: A prána és a vágyak. Abba az irányba mozog el, amelyik erő az erősebb. Ha szervezetünk pránával telített, képesek vagyunk irányítani vágyainkat és érzékszerveinket, és ezáltal elménk stabil és nyugodt. ha azonban a vágy ereje kerekedik felül, a légzés egyenetlené válik és az elme nyugtalaná.

Úgy kell lélegeznünk, hogy teljes testünket átlélegezzük ha azt szeretnénk, hogy a betegségek elkerüljenek és csendes, éber elmére szert tenni.

A helyes légzés jótékony hatásai

- javul a keringés
- javul az emésztés
- nő a vitalitás
- az idegrendszer harmonizálódik
- az izomtónus csökken
- a méregtelenítés fokozódik
- az immunrendszer erősödik

A tudatos légzés használatának főbb területei a jógában

- nyújtásnál a kilégzéssel az izmok elernyednek
- a légzésfigyelés nyugtatja az idegrendszert, segíti a koncentrációt
- a dinamikus gyakorlatoknál védi az ízületeket
- az erő gyakorlatoknál növeli az erő kifejtés képességét
- az egyensúlygyakorlatok alapja
- az energetikai gyakorlatok (pranayama) kiindulási pontja - a meditáció alapja
- közvetlenül beavatkozhatunk a keringési és hormonális rendszer működésébe
- a relaxáció egyik fő eszköze
- a testtudat fejlesztésének alapja

Légzéstechnika – Pránajama

Pranayama: légzéstechnika az életerő tudatosítására és optimális felhasználására.

A keleti filozófia úgy tartja, hogy mindenkire ki van osztva egy bizonyos számú lélegzet, amely meghatározza élete hosszúságát. Tehát ha megnöveljük a lélegzetünk hosszát, ezzel meghosszabbítjuk az életünket is. A rendszeres pranayama gyakorlat a lélegzet hosszát növeli. Ha megtanuljuk a lélegzetünket ellenőrizni, az életünk minden területét sikerrel tudjuk majd irányítani. A pranayama rendszeres gyakorlása helyreállítja

azokat a kémiai folyamatokat, amelyek az agy, az érzelmek, érzetek diszfunkcionális működéséért felelősek. (Hatásai már 3 hét múlva napi 20 perc után érezhetőek)

"Mentálisan sérült gyermekek körében jelentős mértékben javult a megismerő képesség és a szociális beilleszkedés, miután hetente 5 órán keresztül ászanát, pranayamat és rövid meditációt gyakoroltak. Ez a javulás még hangsúlyozottabb volt a kontroll csoporthoz képest, akik nem végeztek semmiféle jógatechnikát."

Emellett befolyásolhatjuk az agyfunkciókat, megőrizhetjük a test energiáit, alkalmazkodni tudunk a különböző szélsőséges időjárási viszonyokhoz és szükségleteinknek megfelelően szabályozhatjuk anyagcsere-folyamatainkat. A legfontosabb, előre haladhatunk annak a kérdésnek a megválaszolásában, hogy kik vagyunk, és mi a valódi természetünk.

A pránajama légzés 4 stádiuma

1. Belégzés – Puraka
2. Benntartás – Antar kumbhaka
3. Kilégzés - Rechaka
4. Kinn tartás – Bahir kumbhaka

Mi történik a Kumbhaka ideje alatt

- javítja a vérkeringést, mivel a Kumbhaka után a szív erőteljesebben pumpálja az erekbe a vért
- a kisebb érblokádok megszűnnek és a vér szabad utat kap
- a visszatartás során nem áramlik több oxigén a szervezetbe. Az agynak viszont oxigénre van szüksége, amit a vérből választ ki, így a megfelelő oxigén kinyeréséhez több vért szállít a fejbe, amely növeli az agy vérellátását.

Mi történik a Rechaka fázisban

- a kilégzés általában egy passzív folyamat de a Pranayama folyamatában a kilégzés lassú, irányított és kontrollált így a légzés már nem automatikusan történik, hanem tudatosan irányítjuk, amely növeli agyi kapacitásunkat

Bemelegítés pranajamára

Álló helyzetben végezni néhány boka, láb, medence, váll és nyakkörzést. Néhány előre és hátra hajlás, valamint gerinccsavarás is hatékony. Elhelyezkedni helyes ülő testtartásba (gerinc egyenes, nyakcsigolyák egyenesek, váll hátra húzva a testbe, mellkas kihúzva, hónaljnál helyet képezünk, kezek a térden pihennek).

Mire kell figyelni minden pranayama közben

- helyes testtartás, szimmetrikus
- száj csukva, végig orron keresztül lélegzünk (kivétel: Sheetalí/Shetkari)
- orr tiszta
- arc végig laza, nincs feszültség a testben
- folyamatos, egyenletes nem szakadozott légzés – mély, csendes, lassú, könnyű

5 kosha – ember test és tudat rétegei

A különböző rétegek szorosan összefüggenek, mint matryoska egymásba illesztett babái. amikor az dolgozunk, mindegyikre hatunk. Fontos, h naponta mindegyiket tisztítsuk.

A legtöbb emberben a prána, életerő nem kevés, valahol gátolva van, valamelyik csakránál, vagy valamelyik koshnál. Ha megtaláljuk a blokkot, fel szabadítani az energiát, h teljesebb életet éljünk.



a
egyiken

hanem

tudjuk

Rétegek:

- 1, Fizikai
- 2, Energetikai
- 3, Érzelmi
- 4, Tudatosság, Elme
- 5, Lélek
-

1) Fizikai test – A test a lélek temploma

Sokszor csak ezzel azonosítjuk magunkat, pedig az ember lényege ennél sokkal több. Az ember egy metafizikai csoda.

A jóga eszköz tárából az ászanákkal tudjuk karbantartani a fizikai testet, valamint az ájurvédikus alapelvek szerint étkezéssel.

Fontos a test rendszeres méregtelenítése, a napi, heti, havi tisztítóúrák folyamatos alkalmazása, melyekről a Női test biokémiája tanfolyamon esett szó.

2) Prána test – Éteri test

Prána vagy éter testnek is nevezik, a halál után még 3-4 napig öleli körül a testet. A halál után, csak a fizikai és ez a test bomlik le, a másik három test tovább reinkarnálódik.

Ez a prána test pár centire körülöleli a testet és védi azt, mint egy védő háló az asztrális testektől, a negatív energiáktól és a baktériumoktól. Híd az asztrális és mentális világok között.

Az energiát a napból, a korona csakrán, a földből a gáton és a napfonaton keresztül a térből veszi fel.

De ugyanakkor pránát veszünk fel amikor eszünk, iszunk, lélegzünk, gondolatainkkal is.

Életerőt általában a helytelenül megválasztott, mértéktelen életmóddal pocskoljuk, ilyen a túl sok beszéd, álmodozás, mértéktelen szexuális élet, túl agyalás, túl sok külső inger, zajok, szennyezettség.

Károsítja:

- Túlzások, stressz
- Hirtelen trauma, érzelmi megrázkódtatás
- Helytelen táplálkozás, alkohol, kábítószer
- Nagy ijedtség, dühkitörés

Károsodása érzelmi és fizikai rendelleneségekhez vezet. Kétféle képen károsodhat. Általában alkohol, kábítószer vagy egyéb káros anyag hatására, a burok megkeményedik és nem tud rajta átáramolni az energia. Ilyenkor kialakul a durva anyagiasság, állatiasság, durvaság, önző viselkedés, harag. Vagy ha rés keletkezik a hálón, akkor az ember olyan tapasztalásokhoz juthat, amire még nincs felkészülve és delirium, őrület uralkodik el rajta. Az első esetre példa az ittas ember, aki csak akkor viselkedik durván a családjával, amikor iszik, de utána már állandóvá válik a durva viselkedés.

Fontos, h az ember felhagyjon antiszociális szokásaival, mert azok sebet ejtenek a hálón, a többi réteget is károsítják, mely hosszú távon, akár következő életünkre is negatív hatást gyakorolhatnak.

Ha az ember egészséges, teljes mértékben védettséget élvez. A védettséget erkölcsünk (tisza lelkiismeret – tiszta érzetek), testünk, szokásaink, elménk, étkezésünk és környezetünk folyamatos tisztításával érhetjük el.

3) Érzelmi test:

Ez határozza meg a valóságról és a világról alkotott képet. A traumák, csalódások, rossz döntések által összegyűlt, de még feldolgozatlan érzelmek mint a zárkózottság, a magány, az önsajnálát mind itt vannak elraktározva.

A hasonló hasonló elvén, olyan szituációkkal találkozunk, ahol ezek a feldolgozatlan dolgok ismét a felszínre törnek és növekednek.

Hiába törekszünk sikerre, szerelemre, ha tudat alatt kishitűek és féltékenyek vagyunk.

Ha nem dolgozzuk fel új életre is öröklődnek, és azok körülményeit is meghatározzák.

Ha rájövünk, h mi vagyunk sorsunk alakítói, akkor már nem áldozatok vagyunk, hanem elkezdünk dolgozni a problémák megoldásán.

Az egyik technika, h szembenézünk félelmeinkkel. Ha ez sikerül leoldódik a karma, és megszűnik.

A másik h meditációban a harmadik szem kívülálló, bölcs felügyelete mellett, felidézzük és képesítve újból éljük azokat a helyzeteket, amik félelmet szorongást váltottak ki belőlünk, és csak szemléljük azokat a felsőbb tudattal. Ha elfogadással, bölcsességgel szemléljük ezen dolgokat, az érzelmi maradványok letisztulnak.

A magasabb én nem minősíti tapasztalatainkat jónak vagy rossznak, nem mond ítéletet. Megmutatja nekünk, h a tapasztalatokat csak azért éljük meg, h felfedezzük azokat a érzéseket, amelyek az Isteni forrástól elszakítanak bennünket és ezáltal fájdalmat okoznak, h megértsük a természetes egyensúly karmikus törvényét.

4) Mentális test

Alacsonyabb rezgésén a fizikai világi szintet fogjuk fel, a problémákat racionálisan látjuk. Érzékszerveken keresztül tapasztalunk, és ezáltal érzelmekkel és tapasztalatokkal reagálunk minden felmerülő eseményre. Ilyenkor az elme korlátozott üzemmódban működik.

Magasabb rezgésen felfogja a spirituális testből és a kozmoszból jövő bölcsességet, igazságokat és azokat a problémák megoldására alkalmazza, az univerzum törvényeivel összhangban.

5) Spirituális, vagy kauzál test

Ennek van a legmagasabb rezgése, hallhatatlan.

Ezáltal tapasztalhatjuk meg az élet belső egységét, létünk célját, értelmét, forrását. Ha letisztul, élet teljesen más értelmet nyer.

Patanjali jóga szútrák

Az emberi evolúció kézikönyve. I.e. 200 körül keletkeztek, több ismeretlen szerző munkája. Tanári jegyzet volt a ezért nehéz értelmezni megfelelő magyarázat nélkül. A jóga ezeken a vsz.okon meditáltak nap mint nap, h fölfedjék tartalmát. 196 vsz.ból áll, négy fejezetre bontva.

I. Fejezet – Samadhi pada (51 vsz.)

Magyarázza mi a jóga, általános technikáit, a megvilágosodás mindenható (Iswara) természetét.

II. Fejezet – Sadhana pada (55 vsz.) (Sadhaka – törekvő)

Magyarázza az elme eltérítőit, szenvedéseit, a tisztító technikákat, az emberi élet mibenlétét, a benne lévő szenvedéseket, a 8 rétvű ösvény (ashtanga) első 5 külső fizikai, érzelmi, mentális felkészülés (bahiranga)

III. fejezet – Vibhuti pada (56 vsz.) Erők

Magyarázza az utolsó 3 gyakorlatot (antaranga), melyek gyakorlásából jönnek a misztikus erők, melyekkel nem szabad élni és akkor eljuthatunk a megszabaduláshoz. (Siddhik – misztikus erők)

IV. fejezet – Kaivalya pada (34 vsz.) Egyedülvalóság

Magyarázza a jóga tanulása közben felvetődő filozófiai problémákat, az elme természetét, a vágyak kötőerejét és a megszabadulást

Ember pillanatnyi feltételes állapot eredménye és megnyilvánulása, a differenciáltalan lét megnyilvánulása.



valószínű
diákoknak,
tanoncok
mögöttes

fajtáit és a

gyakorlatát

Isteni lét magasabb lét az emberinél. Tökéletes és tiszta, csak az ember szeret mélyre süllyedni, utána ismét felemelkedni. A cél mielőbb visszatérni ebbe az állapotba. Isten nem gondolkodik, a vallásos élet túl van az intellektualitáson. Mi életünk embrionális szinten van.

I. Fejezet – Samadhi pada

1. és 2. vsz.: Atha yoga anusasanam – Yoga chitti vritti nirodha

Íme, a jóga tana – A jóga a gondolati hullámok, örvények elcsendesítése

Vritti – gondolat, nehézségi, taszító erő, energia elszívó, nem bír értelemmel – természeti erő. Vannak olyan csoportok, akik egyenesen sátánnak nevezik a gondolatokat, vagyis amik eltérítenek a valóságtól.

A vritti elmében felmerülő szubsztancia, mely világunkat képezi. Ameddig ezek kavarnak a felszínen, addig nem nézhetünk lélek mélységeibe. Amikor a hullámok elcsitulnak, kisimul a víz felszín és meglátjuk a tenger alját, a lelket.

3 féle vritti létezik: Tamas (ártó, felesleges, elnyomó) – Rajas (vágyakkal, gyönyör hajszolással, aktivitásra készítő) – Sattva (nyugalom, figyelem – ezt a legnehezebb fenntartani, fegyelem szükséges hozzá, megfontolt erő)

A vrittiket még megkülönböztetik aszerint, hogy eltérítőek (szükségtelenek napi életünkhöz, pl. pletyka, variálás, kombinálás), vagy ösztönösek (szükségesek életben maradásunkhoz). Az ösztönösek nem vezetnek fájdalomhoz, ilyenek az éhes vagyok eszek, felkelek, mert időre megyek valahová stb. Az eltérítő az összes többi agyalás. Ezek előbb utóbb szenvedéshez vezetnek.

Ameddig nem látod valóságot, nem vagy elég tiszta és összeszedett, hogy középpont állapotát fenntartsd nap nagy részében, addig támaszkodj a szentírásokra, hagyományra, kultúrára, a idősebbekre és a tanárookra. (Darshan (látás) vs. Intellektus (gondolkodás))

Chitta (tudat) keresi visszatérést eredeti állapotába, de az érzékszervek állandóan húzzák kifelé. Állandóan a fájdalom, gyönyör, szétszórtság, fásultság, tompaság, rosszra hajlás állapotai váltják egymást. Ezeken az egyhegyű koncentráció kitartó, fegyelmezett gyakorlásával tudunk változtatni. (Eka grata)

A tapasztalás általunk képzet máz, színes szemüveg. Igazi ember gondolkodás szerve mögött áll. Minden tapasztalás látásmódunktól, elménk minőségétől függ. (Nincs az elméden és a szíveden kívül semmi a külvilágban.)

3. vsz.: Ha létrejön a középpont állapota, a lélek önmagában nyugszik, és eltűnik az illúzió (maja, lila).

4 vsz.: Ha nem jön létre a középpont állapota, a történésekkel azonosulunk. Hibáztatnak, szégyent, bűnt érzünk, kritizálnak, mérgesek leszünk. Ilyenkor a realitás színeződik, diszharmóniát, kiszakítotttságot tapasztalunk. Ilyenkor az ego a dualisztikusvilágban létezik. Ilyenkor a tudatosság módosul, a lélek fényét elfedik a külső zavarok.

Ezért fontos a nem reagálás gyakorlata, vagyis, hogy ne reagáljunk a felmerülő eseményekre. Ha válaszolsz csak tovább görgeted a karma kerekét. Ha nem reagálsz, hagyod kipörögni, és többet már nem kell szembesülni ugyanazzal a dologgal. Fontos, hogy ne reagáljunk az általunk vélt rosszra, különben az eszközévé válunk. Ez energia veszteség. Ha önuralmad nyer ilyenkor, akkor magasabb erők (siddhik) birtokába juthatsz. Az ítékezés is bűn, amit megítélsz előbb utóbb meg kell élned.

A folyamatos tisztulás által tudsz közelebb kerülni a lelkedhez. Minél tisztább a lelkiismereted, annál tisztábbak a test érzeteid és érzékeléseid. Tisztaság az önös érdekmentesség és a haszonszerzési vágy kioltása.

(Ne létrehoz, hanem figyelj, manifesztáld az univerzum intelligenciáját – vallás = tisztaság)

A jóga tana megkülönbözteti a lelket (purusa) és a természetet (prakriti). A lélek a purusa az anandamaya kosha, a többi réteg (elme, gondolatok, érzelmek) és a környezet mind természeti erő.

12 vsz.: A gondolatok feletti uralmat (tudat rezdüléseinek megfigyelését) kitartó gyakorlással (abhyasa) és lemondással (vairagya, vágytalanság) érhetjük el. Ha vágyak csapongását megszüntetjük, képesek vagyunk az elcsendesülésre. Minden pillanatban a figyelemnek, az igázásnak kell érvényesülnie, vagyis, hogy ne zökkentsenek ki, ne érintsenek meg a látott, halott világok. Ez nem közöny, hanem egy uralmi állapot.

A jóginak is vannak vágyai, testi érzetei, csak már nem takarják el a tisztán látását, nem reagál azokra, nem törekszik azok megélésére, hanem hagyja kipörögni azokat, kialszik a vágy és megszabadul tőlük.

A jógi megbékélt, összhangban van mindennel, ami felmerül elméjében és a külvilágban. Nem vitatkozik, nem versenyzik senkivel. Mindenki barátja.

A fegyelmezett gyakorlással vibrálást, hullámokat elcsendesítjük. Ha eltérítő gondolat felbukkan elvágjuk mielőtt tovább burjánzana. Ha ezt derűsen, kitartóan, fáradtságot nem kímélve gyakoroljuk, akkor szokásunkká válik.

Az egyetlen eszköz egy rossz gondolat vagy szokás ellen, ha szembe állítunk vele egy jót. Pl. ellenkezőjére gondolni. (Pratipaksa bhavanam). Töltsd meg életed jóval, akkor a rossznak nem lesz helye beáramolni. Ameddig a helyes utón jársz védettséget élvezel, ahogy letérsz róla a végzet leselkedik rád.

Vairagya: lemondás. Nem vonz és nem taszít, hagyja jönni, aminek jönnie kell és menni, aminek mennie kell. Megfigyelés egyetlen etikus cselekedett. Nem szomjazol, hanem uralod. Természet, amibe a gondolatiság is beletartozik, elfedi valódi énünket. Amikor megszűnik a szomj a megnyilvánulásra, olyankor az ember csak létezik. Megszűnik a minőségek (gunák) iránti szomj.

17. vsz.: Samadhi, révület fajtáit magyarázza.

A koncentrációs és meditációs technikák kitartó gyakorlásával érhetjük el, vagy az isteni iránt odaadással (bhakti).

Ha valamit mélymeditációban megismersz uralmat szerzel felette. Ebből következik a belátás, bizonyosság, mely örömet és üdvöt ad.

Hagyni kell, h a dolgok törvényeket követve pörögjenek ki, az ember lényege ezekkel nem érvényes. Mai ember problémája a folyamatos élvezet hajhászás, mely eltérít a megszabadulástól, amikor mi akarunk mindent egóból irányítani. Ilyenkor vágyaktól űzve, korlátok közé szorítva tapasztalunk, a szenved (klészák) vezérelnek, és beágyazódunk az érzék világba. Isten szolgálatát segítik a hajlamaink kioltása és a szenvedtől mentes (önös érdek nélküli, kötelesség tudatból) cselekvés. A cél, h az ember ne saját hajlamai szerint cselekedjen, hanem összhangban az univerzum törvényeivel (Sanatana Dharma).

Hogy valaki ezen elvek szerint cselekedjen szüksége van a hitre, a bátorságra, a jelenét gyakorlására, a felimerésre.

A gyakorlás minőségétől függ a haladás.

23 – 24 vsz.: Isten iránti odaadás. Az isten az egy olyan lény, aki érzelmektől, tettektől, vágyaktól, következményektől mentes. Végtelen tudás birtokosa. Tanító. Istent megismerni csak magunkon keresztül lehet. Ember magában rejt minden bölcsességet, csak a megfelelő környezet kell, h ezt kinyilvánítsuk. Magunkat a külvilággal való érintkezéseinkből ismerhetjük meg.

Nekünk Istent megérteni olyan nehéz, mint ahogy egy macskának az alkotmányt.

Amikor félelmeinkkel szorongásainkkal szembe szállunk, megszűnik tudatos elme korlátozása az emlékezés fölött.

27 vsz.: OM, a morajlás hangja

A morajlás hangja az Isten hangja, aki ott zeng az utca zajában, a tenger hullámozgásában, a csillagok harmóniájában, a felhők játékában, a vér keringésében. Azt suttozja vagyok, létezem.

28 vsz.: Az út – meditáció és az OM hosszú, kitartó ismétlésével eltűnnek a szellemi és testi akadályok. (szamszkara, karma égető – ha valamit sokszor csinálunk jellemünké válik, pl. mester képén való meditáció, átvehetjük személyiség jegyeit)

30. vsz.: Az elmét eltérítő akadályok: Betegség, konokság, kételkedés, hanyagság, tompultság, szétszórtság, féltelenség, kitartás hiánya, koncentráció hiánya, élvezetekhez tapadás. – Az elme, ami egytermészeti erő, ösztönösen védekezik a megvilágosodás ellen, minden akadályt elibünk gördít, amikor gyakorlunk. Elme (manas)természete a csapongás.

Az indiai filozófia szerint nincs gonosz ember, csak beteg ember, aki tudatlan, nem képes valóságot látni.

31 vsz.: Amikor az akadályok eluralkodnak bánat, sóhajtozás, tagok rángása, koncentrációs zavarok a szemmel látható jelei.

33. vsz.: Tudat letisztul a helyes lelki magatartás gyakorlásával, vagyis amikor szeretettel, derűt, elnézést gyakorlunk minőségek iránt. Világra szeretetteljes, de kívülálló, érintetlen részvétel tekintünk.

34. vsz.: Légző gyakorlatokkal irányítani tudjuk a tudatot és az életerőt. A világmindenséget mozgató életerő a prána. Amerre az elménk megy, arra megy a prána is.

41. Egyé válás: Tiszta, elvektől mentes megismerés állapota. Olyan a jógi, mint a hegyi kristály, felveszi a színét annak, ami mellé áll. Ha vrittiket megfigyelmeztük, és képesek vagyunk valamit ítélkezés mentesen megfigyelni, valóság feltárul, kialszanak az ösztönzések.

Vallási igazságok, külső érzékekkel nem valósíthatók meg. Csak az tudja megtapasztalni, aki értelmét, érzékeit képes túllépni, és közvetlenül érzékelni.

Lélek az örökké élő megismerés helye, örök és oszthatatlan.

II. fejezet – Saddhaka pada – A törekvő útja (A megtisztulás útja)

1. vsz.: Kryja jóga (karma jóga): Tapasz (hosszú időn keresztül, áldozatok árán végzet cselekvés), Svadjaja (öntanulmányozás), Isvarapranidhana (munkánk gyümölcsének felajánlása Istennek, Isten iránti odaadás, hit, bizalom) (a nagyon vallásos embernek nem is szabadna bevételt hozó munkát folytatnia)

2. vsz.: A fent említett gyakorlatok a szenvedők megtisztítására szolgálnak. (áldozat, alázat, szolgálat)

3. Kléshák (szenvek)

- Avidja – Tudatlanság
- Asmita – Önösség (Dolgok önös szempontból való minősítése)
- Raga – Vágyakozás
- Dvésa – Taszítás, ellenszenv
- Abhinivésah – Életöszön, kapaszkodás (Még legbölcsebekben is jelen van, élni akarás)

A fentiek elhomályosítják a lelket.

4. vsz.: Ezek lehetnek szunnyadók, gyengék vagy kifejlődtek. (Pl. harag kiváltja e haragot, lesz e belőle motiváció tette, vagy tett)

5 vsz.: A nem tudás amikor az állandótlan állandónak látjuk, a tisztátalan tisztának, élvezeteket lelünk abban ami előbb utóbb szenvedéshez vezet. (Sat – Igaz – Asat – illúzió)

10. vsz.: A szamszkarák (tudati magvakon) úgy tudunk uralkodni, ha működésüket eredeti okukra vezetjük vissza mély meditációban.

Életünk e szamszkarák összesége. Meditációval megakadályozhatjuk az újabb hullámok keletkezését.

Átlagos cselekedeteinket az elvakultság, az önzés, a sóvárgás, a büszkeség, a félelem, a harag, féltékenység mozgatja. Ezek csak tovább görgetik a karma kerekét. Akadályok, szamszkarák elzárják lélek szabadulásának az útját. Ilyenkor a látó összekeveri magát a látott eseményekkel, azokkal azonosul. – Ellentétes viselkedéssel kerülhetők el, vagyis önzetlen szolgálattal. Vagy azzal, hogy mélymeditációban feltárjuk a mozgatórugókat.

A munkát fogd fel szolgáltnak, kötelességnek, melyet a megvilágosodás érdekében végzel, gyümölcsre való tekintett nélkül.

18. vsz.: A tapasztalás két célt szolgálhat. Az egyik az élmény, játszadozás. A másik cél, h a tapasztaló magára ismerjen. A tapasztalásnak egyetlen értelme van, h megtapasztaljuk ezután szertefoszlik. A látványt a tapasztaló ember vágya tartja életben. Megfeledkezünk magunkról és ezért természettel azonosítjuk magunkat. A természet nem fénylik, purusától (a lélektől) kapja fényét. Purusha maga a szeretett és a megismerés, fényt vetít mindenre. Az ember az oka mindennek. Tiszta ember mindenkit tisztának lát, mindenkit tisztít. Cél testtől és természettől való elkülönülés. A tudás az, amikor folyamatosan képesek vagyunk diszkriminálni, vagyis megkülönböztetni, h mi a lélek (purusha) és mi az anyag, természet (prakriti).

A Samadhi (megvilágosodás) állapotában nincs bánat, csak béke, nyugalom és boldogság. Tudjuk, h elme, gondolatok nem mi vagyunk. Csak önvalót érzékeljük és ez adja az emberi lét legnagyobb boldogságát.

28 – 46 Ashtanga jóga első két ága jamák és nijamák.

31 vsz.: A gyakorlatokat időtől, helytől, körülményektől, társadalmi osztályoktól függetlenül, nagy fogadalommal gyakoroljuk.

33 vsz.: A jógának ártalmas gondolatokat vissza kell szorítani, felidézésüknek ellen kell állni.

34. vsz.: A jóga akadályai: ölés, igazságtalanság stb. – ezeket elkövetni okozni, vagy csak helyeselni, – fősvénységből, haragból, vagy nem tudásból – legyenek azok könnyűek, középnehezek, vagy nehezek és történjen bár végtelen tudatlanságból, nyomorúság a következményük. Ellentétükre gondolni, – ez a helyes metódus.

- 35 vsz.: Amikor a "nem ártás" megvalósul, /a jógiban/ jelenlétében minden ellenségeskedés megszűnik.
36. vsz.: A jógai, az igazságban élve, eléri a képességet, hogy a maga és mások számára, a munka gyümölcsét fáradozás nélkül learassa.
37. Ha a jógai a "nem-lopás" állapotában van, a bőség hozzááramlik.
38. A mértékletesség szilárd megtartásán át, elnyerjük az erőket.
39. Ha szilárd lesz a "nem elfogadás" állapotában, korábbi életeinek emlékezete ébred fel.
40. Ha a jógai a belső és külső tisztaságot megvalósította, teste utálatos lesz és kerülni fogja a más testekkel való érintkezést.
41. A sattva tisztaságából a derűs elmeállapot, a koncentráció, az érzékszervek leigázottsága fejlődik ki és alkalmasság az Én-t megvalósítani.
42. Az elégedettségéből ered a legnagyobb boldogság.
43. A tisztátalanság megszüntetése után az önmegtartóztatás következménye, az érzékszervek és a test erőinek kibontakoztatása lesz.
44. A mantrák ismétlésével a választott istenség megnyilvánul. Minél magasabb lényel szeretnénk kapcsolatba kerülni, annál intenzívebben kell gyakorolni.
45. Isvara iránti teljes odaadás eredményeként létrejön a samadhi.
46. Ashtanga jóga 3. ága: ásana : ülés legyen szilárd és kényelmes
49. Pránajama: Be és kilégzés feletti uralom fenntartása
55. Pratyahára – Érzékszervek uralma – Jógai ural minden észlelést. Megtapasztalhatjuk milyen csodálatos a testünk.

III. fejezet – Vibhuti pada (Jógikus erők)

- 1 verszak: Magyarazza a dharanat (összpontosítás), a gondolatok rögzítését, hogy azok ne csapongjanak.
2. vsz.: Dhyana: Amikor az összpontosítást képesek vagyunk hosszabb ideig megtartani, pl. szív vagy harmadik szem csakrában, anélkül, h emlékképek, gondolatok eltérítenének.
3. vsz.: Samadhi: Kiüresedés, amikor a miérválóság felragyog, ilyenkor megértjük dharmát, világ mozgató rugóit. Megismerhető a múlt és a jövő, valamint az előző születések.
- Szeretetre összpontosítva, semmivé foszlik ösztönzés és sors hatalma, megismerés dualitásoktól mentes lesz. HA önösség kialszik megtapasztalható megismerés.
- Ilyenkor különböző erőket szerez a jóga. Kapcsolatba léphet távoli dolgokkal, megszerezheti a lételemek felletti uralmat, torokra való koncentrálással elmúlik a szomj és az éhség, isteni hallást alakíthat ki, idegeken keresztül átmehet másik testekbe stb.

IV. fejezet Kaivalya pada

- 1.vsz.: Kaivalya, magasabb megismerési szint, mely előidézhető növényekkel és kábítószerekkel vagy a jóga eszközeivel.

2.vsz.: A tudat önöségből születik (eszmélet, énképzet). Ha ezt átlátjuk mentesülünk a hajlamoktól.

7. vsz.: Jógi tettei nem színezettek, feketék vagy fehérek, ameddig átlagemberré igen, gunák befolyásolják. Jógi vágyaktól mentes, így nem teremt karmát.

Sors és tettek egymástól nem függetlenek, tettek alakítják sorsunkat.

Külvilág jelenségeit saját emlékképeinkkel színezzük.

Megismerés mindig rátekintő tudat függvénye. Megismerés fénye emberből fakad, amit kívül látsz, az vagy belül.

Bhagavad Gita

Több mint 5000 éves szentirat a része. Aki behatóan tanulmányozza a lelki élet nyomorúságától megszabadíthatja.

Csak alázatosan olvasva, igazi értheti meg tartalmát.

A BG célja, h kimozdítsa embereket anyagi lét tudatlanságából. Az embereknek az élet, mint Arjunának a csatamezőn.

Braman (Isten) mindent áthat, mindenhol jelen van, mint ahogy mindenhová beszivárog. Belőle sátán is, aki ellen soha nem küzd, az ő energiája. Csak az látja rossznak, akinek negatív a Tiszta transzcendentális személy Istent lát mindenhol. Kapcsolódni úgy tudunk, h az ő szolgálatába állunk. Mai ember elfoglalt anyagi világgal, h nem kapcsolódni.

A jógi tudatállapot, amikor lelkinék, egyenlőnek látunk, és felülemelkedünk kötőerőkön. Jóga célja hamis ego lerombolása.

Bhagavad Gita fő témái: Karma / Lélek, ki vagyok én / Transzcendencia, Isten / Anyagi világ / Idő



Védák

minden

hivő

is nehéz

a napfény
jön a
mert az is
dolgokat
tudata.
csak

annyira
tud

mindent

A lélek mindenkiben ugyanaz, csak különböző tudati szinteken, másként jelenik meg. Pl. egy Forma 1 versenyző sem tud nagyot alkotni egy trabantban. A lélek ebben a világban test és anyag függő. Akkor tud megfelelően megnyilvánulni, ha adottak a feltételek.

Krisna alászáll, h elmagyarazza élet értelmét és célját.

Legfelsőbb úr: Iswara vigyázó, irányító

Jivák: élőlények nem vezetők, pusztán végrehajtók, cseppek a tengerben, de szerves részei Krisnának. Feltételekhez kötöttség jellemzi őket.

Prakriti: anyagi természet, de Úr irányítása alatt működik. 3 kötőerő: Jóság, szenvedély, tudatlanság. Megnyilvánul, majd megsemmisül, örök körforgásban van.

Bg azt tanítja, h meg kell tisztítanunk anyagtól szennyezett elménket, h az Úr akarata szerint cselekedjünk. A világ összes problémája abból adódik, h elvesztettük kapcsolatunkat Krisnával. Amikor Iswara akarata szerint cselekszünk, akkor tapasztalunk igazi boldogságot. Megtisztított cselekedetek mentesek anyagi szenvedéltől, nem hat rá kötőerő.

Az élőlények mindig tudatosak, mert Isten részei, de hajlamosak az anyagtól való megfertőzésre.

Tudat szennyezett ha úgy gondolkodik, h ura vagyok mindennek és minden az élvezetemet szolgálja. Tiszta tudat tudja, h szerves része a mindenhatónak és ha az ő kedvéért dolgozik, akkor ő is megtalálja boldogságát. Lélek tökéletes állapota, amikor Isten szolgálatában van. Szolgálat lét alapja. Ezáltal állunk kapcsolatban a legfelsőbb személlyel. Mi azért létezőnk, h neki örömet okozunk. Élet végső célja visszatérni Isten tartózkodási helyére.

Anyagi világ jellemzője a születés, öregség, betegség, halál. Lelki világ mentes illúzióktól, gőgtől, nincs anyagi vágy, megszabadult boldogság és aggodalom kötőerejétől, megértette örökkévalót.

Az evilági élőlények tulajdonságai, h tévhitben él, hibázik, hajlamos mások becsapására és tökéletlen érzékszervekkel rendelkezik.

A lelki világot úgy érhetjük el, ha halálunk pillanatában is Krisnára gondolunk.

Krisna azt tanácsolja a csatamező közepén álló Arjunának, h mindig gondoljon rá, és ezzel egyidőben hajtsa végre harcosi kötelezettségét. „Tetteidet nekem ajánlva, elmédet és értelmédet rendületlenül rám függesztve elérsz engem.

Hétköznapi tevékenységeink között, is szeretettel rá kell gondolni. Elmét és értelmet mindig rajta tartani, így juthatunk el birodalmába.

1 fejezet – Hadiszemle:

A Pandava fivérek választhattak, h a csatában a nagy hadsereget vagy Krisnát választják segítőknek. Ők Krisna mellett döntöttek. Ha Krisna veled van, a legrémisztőbb dolgokban sincs félnivalód.

Arjuna rokonait látván elkedvtelenedett, elment a kedve a harctól. El akart rohanni erdőbe koldusnak, de ksatrija csak harcolhat, ez a dharmája. Kötelességtől való elállás bűnnek számít. Ha nem harcol, nagyon alacsony létállapotba került volna. Haja égnek állt, remegett, hatottak rá a kötőerők. Nem tudta, h Krisna már rég megölte rokonait. Krisna megbocsát, ha ellene vétkeznek, de ha bhaktái ellen vétkeznek az nem.

2 fejezet- Lélek és rabság

Az anyagi test féltése, a panaszkodás, a könnyek mind az énről való tudatlanság jelei. A természet zavart kelt a cselekedeteinkben, sokszor mi sem tudjuk mi a helyes. Arjunában a családtagjai iránt ragaszkodás keltett zavart. Kötelességünk lelki tanítómestert keresni, nélküle nehéz megvilágosodni, mert a természet kötőerők nagyon erősek.

Emberi élet értelme ezt a zavarodottságot feloldozni.

Arjuna döntött, nem harcol.

Krisna itt mondja el, h hívei örökké élnek, soha nem halnak meg. A bölcsek nem keseregnek sem az élők, sem a hallottak fölött. A boldogság és a boldogtalanság, mind érzékfelfogásból ered, túrd semlegesén. Minden kellemetlenség ellenére végre kell hajtánunk kötelességünk. Ne hangulat vagy érzélem irányítson. Akit nem zavarnak a dualítások, béketűrően vesz minden megpróbáltatást, vágytalan megérett a felszabadulásra.

A lélek keményen küzd a lelki világban, de ha megfogadja tanítója tanácsát, és Úr felé irányul felszabadul.

Ha Arjuna igazságos harcban öli meg rokonait, felszabadulhatnak. Aki életét adja áldozati oltáron, megszabadul és magasabb létbe emelkedik.

Háborúra szükség van rend fenntartása érdekében. Az emberi fejlődés a kötelezettségek teljesítésével érhető el. A ksatrijának a harc megnyitja felsőbb bolygók kapuit. (4 kasztnak más más kötelezettségei vannak, mindenki megszabadulhat a saját kasztjában, ha vágytalan)

Transzcendális tudás, amikor mindent Krisna érdekében teszünk. Ilyenkor nincs anyagi visszahatás, ha érzék kielégítésért tesszük megteremtjük a karmát.

Munka: Úgy dolgozz, h ne vágy a gyümölcsére, és nem teremtesz karmát. Ha Krisnáért dolgozol bármilyen nehéz is a munka, transzcendális örömben lesz részed. Kis eredmény sem vész el soha. Máté evangéliuma: Mit ér az embernek ha egész világot megnyeri, de a lelkében kárt vall. Érdék nélküli munka, elvezett a megszabaduláshoz. Szánalmasak, aki munkájuk gyümölcsére áhítoznak.

Odaadó szolgálat által az úrban keresünk menedéket és megszabadulunk a szenvedéstől.

Jogikus munka, ha úgy végzed el kötelezettséged, h megváltasz a siker és kudarc kötelékétől.

Mai ember túl elfoglalt misztika tanulmányozásához. Így neki Krisna nevének mantrázását és a szívcsakrában való meditálást ajánlják.

Vágyak: Nem lehet tőlük elnyomással megválni, de ha valaki Krisna tudatban él, akkor lassan vágyak elcsitulnak és csökken a vágy a kielégítésükre. Ha megtapasztaljuk a felsőbbrendű ízt, akkor az anyagi lét vágyai, örömei elhalványulnak.

Ragaszkodás: Vágyakozást és dühöt szül, mely eltakarja az elmét és az elveszti emlékezetét, belesüllyed a tudatlanságba, illúzióba.

Az érzékszerveknek és az elmének a világban elfoglaltság kell. Mi döntjük el, hogy Krisnára irányítjuk e azokat, vagy az anyagra és akkor belesüllyedünk anyagi lét mocsárjába.

Ha valaki Krisnával való kapcsolat nélkül cselekszik akkor nyugtalanság, gondterheltség, stressz lesz rajta úrrá.

Érzékszervek: Ahogy az erős szél elsodorja a hajót, egyetlen vágy elsodorja az elmét, ha arra összpontosít. Amire összpontosítunk, arra megy életerőnk. Érzékszerveket lefoglalhatjuk Krisna szolgálatára. Ameddig

fizikai testben élünk, annak mindig lesznek követelései a vágyak kielégítésére. De az igazi hívőt nem zavarják efelé vágyak, nem törekszik kielégítésükre, békében van minden felmerülő eseménnyel.

III fejezet – Karma jóga

Karma jóga: Hittel átítatott, önöségtől mentes munka.

Bölcs ember jellemzője, mentes vonzódástól, félelemtől, dühtől. Ha megpróbáltatások érik Isten kegyelmeként fogja fel, és örül, h csak ennyit kapott. Ha boldogság éri akkor is semleges marad és arra használja állapotát, h még tökéletesebben szolgálja Krsinát. Cselekedetiben félelem mentes, aktív, nem befolyásolja ellenszenv, vagy vonzódás, szilárd elhatározásában, nem tántoríthatják el.

Jó rossz jelen van világban, semlegességgel kell túrni.

Érzékszervek: A legtöbb ember a rabja, csak úgy emelkedhetünk, ha megtanuljuk uralni őket.

Karmától átlag ember nem szabadulhat meg lemondással és elvonulással. Szükséges hozzá a tapaszt tüze, h kiégesse testi és lelki szenvedéseit. Ezt munkával és a kötelezettségek teljesítésével érhetjük el.

HA elmét nem kötjük le anyag felé gravitál.

Aki úgy hirdeti magát, mint jógi, de még az érzéki kielégítések felé tör és még ráadásul a társadalmon élőködik az csaló. Sokkal jobb egy becsületes utcaseprő, aki kötelezettségei teljesítésével megvilágosodik, ha nem vágyakozik arra h jobb társadalmi helyzetben éljen.

A Krisna tudatban végzett munka, a tevékenykedőt fokozatosan Krisnához emeli. Minden az Úrtól jön életünkbe, az érzék kielégítés céltalan tolvaj. Isten légzésével beszél, szemével termékenyít.

Fontosak a társadalmi szabályok és kötelezettségek betartása a béke érdekében. Ha baj van Krisna alászáll.

A Krisna tudatú ember tudja h legfelsőbb része, ezért nem törődik anyaggal, megérti beleesett anyagi életfelfogás csapdájába, és abból próbál szabadulni. Tudja, h semmi sem az övé, olyan mint a pénztáros, aki nap végén leadja a több mill. ft amivel dolgozott.

Tulajdonságai és helyzete szerint mindenki végez munkát. Aki becsületesen végig csinálja felszabadul, aki nem tudatlanságra és rabságra van ítélve. Mindig kötelezettségednek megfelelően dolgozz, ne más munkáját végezd.

Élet egy esély a megszabadulásra. Ha Krisnát szolgáljuk, nem jut figyelem az alsóbb hajlamok szolgálatára. A megszabadulás ellensége az érzéki kielégítés és az uralkodási vágy.

IV. fejezet – Transzcendális tudás

Emberi élet a lelki tudás művelésére való. Kétféle ember van, hívő és démon. Krisna alászáll amikor vallás hanyatlik, hogy megszabadítsa jámborokat, megsemmisítse a gonoszokat és visszaállítsa a vallási elveket.

Minden ember őt kutatja, különböző aspektusokban. Ember annyira elégedett, amennyire sikerül vele kapcsolatba lépnie.

Megalapozott tudással az rendelkezik, akinek tettei mentesen az érzék kielégítéstől, felégette munkája visszahatásait, tőle telhetően legjobban végzi munkáját, minden mást Krisnára bíz. Megelégszik azzal, ami megadatik, nem irigy, rendíttelen sikerben, kudarcban. Krisna kedvéért, semmilyen munkától nem hátrál meg.

Áldozatnak nagy szerepe van életünkben, nélküle nem lehet boldogan élni. Áldozat a háztartás vezetés, az önmegtartóztatás, az ashtanga jóga gyakorlása, a vezeklés, a mantrázás, jótékonykodás, a zarándoklat, védák tanulmányozása. Érzék kielégítéstől megszabadulást szolgálja.

Keres hiteles tanítómestert és maradj a közelében, szolgálj őt, ő már látta a valóságot. Nélküle nagyon nehéz megvilágosodni. Ha ő elégedett, lelki fejlődés jele.

Lények Krisnában vannak és örök szolgálatot teljesítenek. Ha megfelelnek erről, megtestesülnek. A felszabadulás azt jelenti, h lélek elfogadja eredeti, örök helyét mint Krsina örök szolgálója. Lemond anyagról. Ebből jön a belső béke és elégedettség.

V. Karma jóga Krisna tudatban

Aki Krisna tudatban dolgozik, minden eredményét felajánlja Krisnának, azt nem éri bűn. Ő maga és teste is Krisnaé. Megválnak hamis egótól, mindent Krisna szolgálatába állít.

Egyedül Krisna lét béke és félelem nélküli.

A szerény bölcs minden élőlényt egyenlőnek lát, mert mindenki kapcsolódik Krisnához. (kutya, pap, tehén, koldus)

Felszabadult személy mindenhol boldog, képes önmagában élvezni élet áramlását. Jellemzői, mértékletes, fegyelmezett, mentes a bűntől, haragtól, anyagi vágytól, túljutott dualitáson, és tökéleteségre törekszik.

VI. Dhjána jóga

Emberi kötődésnek elme az oka. Ha elmerül érzéki tárgyaknak kötöttség, ha ellenáll azoknak megszabaduláshoz vezet.

Bhakti jóga minden jóga felett áll. Emberi érzékek lefoglalása Isten szolgálatával.

Jógi: elégedett, önfegyelmezett, mindent egyenlőnek lát, tisztítja szívét és figyelmét egy pontra irányítja.

Transzcendentális tudásnak semmi köze intellektuális tudáshoz, csak ha szívben megvalósul szolgálat által.

Egyenlően kell viselkedni bűnös, jámbor, haragos, ellenség, barát.

Előfeltétele, h valaki jógívá váljon a brahmachyarya, az önszabályozó élet és a lelki harmónia.

A sötét korszakban (kali yuga) ahol a nyugtalanság és a lassú lelki megvalósítás uralkodik, az is elég ha Krisna nevét kitartóan mantrázuk napi tevékenységeink között.

Érzék kielégítésről csak akkor tudunk lemondani, ha felsőbb ízt tapasztalunk. Ilyenkor félelem mentesek leszünk, leesik az emlékezet fátyla és emlékezünk, h Krisnával mindig is kapcsolatban álltunk.

A hívő (bhakta) képes elviselni bármilyen történést és mégsem hagy fel Krisna szolgálatával, kötelezettségei teljesítésével.

Ha elméjét Krisnán rögzíti hosszabb távon akkor megszabadul bűnöktől, elcsendesülnek a szenvedélyek, elméje békésé válik, boldogságot tapasztal.

A hívőnek minden percben a szívben kell tapasztalnia urat. Meg kell érteni, h Krisna lélekként mindenben jelen van és ez hibátlanná teszi a jógit.

VII. fejezet Abszolútról való tudás

Krisnát nagyon nehéz felfogni, csak valódi hívőknek sikerül. Élőlény felszabadul, ha megszabadul minden materiális gondolattól.

Krisna lelki energiája nyilvánul meg a nap fényében, a víz ízében, a tűz és hőjében, az illatokban. Belső energiáink által érzékelhetjük. Ő a múlt, jelen és jövő ismerője.

Anyagi természet is az ő uralma alatt van. Lekötözött lelket, csak az ő áldásából vagy egy megszabadult tanító áldása által szabadulhat meg. Csak Krisna szabadíthatja fel a lelket a természeti erők kötéséből.

Szolgálni azok tudják, akik jámboran cselekszenek, tisztelettel bánnak másokkal, megszabadultak bűneiktől, az illúziótól és a vallási szabályokat követik.

Születés, öregség, betegség és halál a szolgálattal lehet leküzdeni. Halál pillanatában sem szabad elfeledkezni róla.

VIII. fejezet – A legfelsőbb elérése

Minden tett nagyon fontos, ezek határozzák meg tudatot halál pillanatában.

A jótettek és az áldozatok az embereket a felsőbb bolygókra repítik, de ha kimerült az érdem, az esővel visszajutnak a földre, a gabonába, a spermába.

Krisna a mindent tudó, ősi lélek, fenntartó, irányító, kisebb egy atomnál behatol a szívbe.

IX. fejezet – Legbizalmasabb tudás

Valamennyi tudás a szolgálatban tetőzik. A hívők odaadó szolgálat gyümölcsét azonnal érzékelik.

Krisna megnyilvánulatlan formában az egész univerzumot áthatja, minden ő benne nyugszik. A teremtés és a megszűnés is ő általa keletkezik.

A bhaktát látják, h Krisna mindenki szívében jelen van, ezért minden élőlényt tisztelnek.

Odaadó szolgálat nélkül nem érhetjük el a lelki világot, csak a karmikus körforgásban maradunk.

Ajánljuk fel neki minden cselekedetet, evést, vezeklés stb. és megszabadít minket, hazamehetünk.

Mindenkinek úgy viseli gondját, amennyire átadja magát neki.

Odaadó szolgálatban nincs különbség ember és ember között, bárki végezheti fajra, nemre való tekintett nélkül.

Az anyagi világ szenvedéssel teli és ideiglenes, a másik világ és örök és üdvös.

X. Abszolút fensége

Minél többet hallunk istenről, annál jobban figyelünk rá.

Ő az értelem, a tudás, a kétség nélküliség, az igazmondás, önszabályozás, a nyugalom, a gyönyör, a fájdalom, a félelemnélküliség, az erőszaknélküliség, az elégedettség, a vezeklés, adományozás, stb. minden tőle származik.

Ha el akarjuk érni a következő feltételeknek kell eleget tenni:

- Eljárni szanghába
- Szolgálatot teljesíteni
- Mentessülni büntől

Ember kötelessége, h őrajta meditáljon és élvezze transzendentális kapcsolatát vele.

XI. fejezet – Univerzális forma

Univerzális formáját csak Krisna kegyéből lehet meglátni. Sok ezer szem, száj, öltözés, színek, világegyetemek, idő – félelmetes látomás

Arjuna elvesztette egyensúlyát a látomásban.

Látta meghalni rokonait, barátait a harcban. Ellenfelei már rég halálra ítélték tetteikért. Ha ő nem is harcolna, ezek az emberek akkor is meghalnának Krisna akaratából. Ő csupán eszköz a harcban.

Krisna készít minden tervet, és kegyes baktáinak adja a jutalmakat, akik hűek hozzá.

Ezért is kell Krisna tudatban cselekedni, ha valamit el szeretnénk érni.

Arjuna aki eddig barátként nézett Krisnára, a látomás után elnézést kér, ha néha tiszteletlen volt vele alvás, evés, beszélgetés, pihenés közben. Kéri, h nézze el hibáit és legyen türelmes vele. Krisna elnéző, mint apa a gyerekeivel.

Istent csak jámborak és hozzá hasonlóak láthatják. Tanulmányozhatják a védákat, adományozhat, jógázhat, de csak akkor láthatja ha bhaktává válik.

Aki tiszta szolgálatban él, mentes büntől, elmebeli spekulációtól, barátja minden élőlénynek, biztos eljut hozzá.

Krisna vagy Krisztus barát, minden szenvedés abból adódik h elfeledkezünk velük való kapcsolatáról

XII. fejezet – Odaadó szolgálat

Az embernek fel kell hagyni érzéki tetteivel, h tudja érzékelné a felső lelket. Ezután rájön, h az mindenhol jelen van. Nincs benne taszítás egyetlen élőlény iránt sem, mert nem tesz különbséget, mindenben a lelket látja, nem a burkot.

Családos, átlagember úgy szolgálhatja ha teljesíti kötelezettségeit, áldozatot hoz, meditál, étel felajánlást tesz neki.

Valódi hívő nem irigy, minden élőlény barátja, nem képzele tulajdonosnak magát, azonos a boldogságban és a boldogtalanságban, mindig elégedett, szolgálatban él. Ha támadás vagy ellenségeskedés éri, nem harcol, mert tudja, hogy a jelenség saját, előző bűnös tetteinek következménye. Belenyugszik. Ha baj éri, megköszöni, h nem történt nagyobb baj. Sok szenvedést hozó körülmény között is nyugodt, csendes, türelmes. Nem tulajdonít figyelmet a kényelemnek, nem azonosul testével. Rendíthetetlen mestere utasításainak betartásában. Senkinek sem okoz kellemetlenséget, aggodalmat, félelmet, kárt. Minden körülmény között semleges marad, a nagy luxusban és ínségben is.

XIII. fejezet Prakriti, purusa

Az öröm és a szenvedés az anyagi lét velejárója, túrd türelmesen, semlegesen.

Légy alázatos, ne versengj Istennel, mert anyagi természet megleckéztet.

Ő teremtő, fenntartó, romboló.

Az Úr legfelsőbb irányítóként mindenki szívében jelen van.

A jivával mindig ott az Úr próbálja meggyőzni, h forduljon a fény felé, de az visszaél függetlenségével.

XIV. fejezet- Anyagi természet kötőereje

Jóság: Bűn mentes, kellemes lét

Rajas: Vágyak, kapzsiság. Dolgozni kell. Sok munka és kevés öröm.

Tamas: ártó, féltelen, lusta, tompa, illúzió. Ostobaság, csak szenvedéssel jár és újjászületés az állati létben.

Kötőerőktől megszabadult ember semleges, saját érdekében nem cselekszik, de Krisnáért mindent megtesz. Krisna minden gyönyör forrása.

Ember cselekedetei megmutatják melyik kötőerő uralkodik rajta.

Isteni és démoni természet

Isteni – Déva: aki betartja szentírások szabályait – tisztaság és tudás áramlik hozzá

Démini – Asura: Jellemző rá a büszkeség, döfj, düh, durvaság. Nem tartják be elveket, világot véletlennek tartják. Világot anyaginak tartják és irányítani akarják. Mindent maga érdekének vél. Tisztátlan munkát végeznek. Külön utakon járnak. Jelen van az erőszak, gyűlölet, kék életükben.

3 kapu pokolba: Kék, kapzsiság, düh

A démonok általában állati fajokba születnek és az Isten legyilkolja őket.

Tökéletlen lélek jellemzői: Tökéletlenek érzékszervei, hajlamos csalásra, hibázik, illúzióban él,

Test fegyelmezése: tisztelet feljebbvalókkal, tisztaság, egyszerűség, cölibátus, erőszakmentesség

Beszéd: Kedves, lényeges, egyszerű, hasznos, igaz, jóindulatú

Elme fegyelmezése: lelki nyugalom, egyszerűség, higgadtság, gondolatok tisztasága

Elme akkor elégedett, ha elkülönítjük érzék kielégítése gondolatától.

Még a legnagyobbaknak sem szabad lemondani az önfegyelem, áldozathozatal és adomány adásáról. Anyagi munkától meg lehet válni, kötelességektől nem.

Mi nem tudunk magunkon segíteni, csak Krisna tud, ezért ne félj, ne aggódj, ne késlekedj.