

# Mauna

Swami Niranjanananda Saraswati

A mauna szónak két jelentése van. Az egyik a csend. A csendes lét megtanulása a pratjáhára gyakorlata. A beszéd vagy sabda, ahogy a szanszkritban ismert, a prána saktinak vagy pránikus erőnek az egyik kifejeződése. Sok energia elveszik a beszédben. Ha kielemezted, miket mondasz a nap során, meg fogod érteni, hogy a kevés beszéd konstruktív vagy hasznos. Minél többet beszélsz, annál több pránikus energiát veszítesz; minél kevesebbet beszélsz, annál több pránikus energiát őrzöl meg. Mindannyian szeretünk csevegni, de nincs tudatosság, nincs koncepció a pránával vagy energiával kapcsolatos szavakban. Ha egy órán keresztül folyamatosan előadást kell tartanod, fáradtnak érzed magad utána. Miért? Csak beszéltél, nem végeztél fizikai gyakorlatot, mégis fáradtnak érzed magad. Ez a pránikus energia elvesztése miatt van. Tehát, ha kontrollárod a beszédedet, megtartod a pránikus energiádat.

A mauna fontos étkezések alatt is a pránikus energia megőrzése és irányítása miatt, hogy segítse az emésztési funkciót. Ha képes vagy maunát gyakorolni evés közben, észre veszed majd, hogy javul az emésztésed. Kísérletezz vele. Próbálj ki egy hónap csendet, ne egy vagy két napot, az étkezések alatt, és figyeld milyen jól működnek az emésztési funkciók. Aztán térj vissza a csevegési szokásaidhoz, és figyeld, hogyan hat ez a rendszeredre. A mauna szabály az ásramban. Nagyon nehéz betartani, de akik megteszik, nagyon sok jót nyernek általa. Akik nem tudják betartani, a veszteség az övék.

A mauna második jelentése a mérték. Ha mértékkel beszélsz, a szavaidnak súlya lesz. A mauna megtestesíti a mentális tudatosság állapotát is. Mielőtt beszélsz, távolítsd el az ocsút, ami körülveszi a szavakat, és csak azt mondd, ami szükséges. Akkor, majd idővel, a beszéd erőteljessé válik.

Yoga magazin, 1998. november

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:**

[www.satyananda.hu](http://www.satyananda.hu) | [www.yogamag.net](http://www.yogamag.net) | [www.yogavision.net](http://www.yogavision.net) | [www.rikhiapeeth.net](http://www.rikhiapeeth.net)