

Satyananda Yoga

Hírlevél

2006. november 9.

IV. évfolyam, 11. szám

Hírek, felhívások

FELHÍVÁS

A hírlevél októberi számában anyagi segítséget kértünk, hogy jótékonyági célokra megvásárolhassunk egy számítógépet. A felhívásra számosan jelentkeztek és hozzájárultak a cél megvalósításához. A Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány ezúton is köszöni nekik segítségét.

A jótékonyági tevékenységeinkhez – különös tekintettel a Karácsony közeledtére – továbbra is várjuk az önzetlen adományokat az Alapítvány alábbi számlájára:

Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány, Budapest
Bank: 10102244 – 53191500 – 01000001

* * *

AZ ÉV LEGFONTOSABB PROGRAMJA – UTAZÁS INDIÁBA NOVEMBERBEN

2006. november 21-én kezdődik a tizenegyedik Szat Csandhi Mahájagja Szvámi Szatjánanda ásrámjában. A Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány utazást szervezett a programra, amelyre idén egy 14 fős csoport készül.

Az eseményekről beszámolót és képeket a későbbi számokban közlünk majd.

* * *

JÓT TETTÜNK – NOVEMBER

A Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány novemberben is folytatta jótékonyági tevékenységeit. Ennek keretében több zsáknyi használt ruhát juttatott hajléktalanok számára. A Budai Anyaotthon lakói számára gyermekkönyveket, játékokat és ruhákat adtunk.

Hogy segíthessünk, továbbra is várjuk az adományokat; gyermekjátékokat, könyveket, édességeket, ruhákat, takarókat, gyógytorna eszközöket.

Az Alapítvány ezúton fejezi ki hálás köszönetét az adakozóknak a nagyvonalú adományokért.

* * *

FONTOS GYAKORLATOK

Sokan járnak jógaórákra. Vannak, akik már hosszú évek óta gyakorolják a jóga különböző technikáit. Noha ezek a jóga alacsonyabb szintjéhez tartoznak, mindazonáltal lényeges gyakorlatok. Ám az is fontos, hogy a jóga ne maradjon a jógatermek falai között. Ki kell vinnünk magunkkal, és az élet-

ben kell alkalmaznunk az órákon tanult módszereket, hogy minden helyzetben meg tudjuk őrizni a belső egyensúlyt. Egy idő után fontos beépíteni a gyakorlásba a jóga magasabb szintű ágait is. Ez elengedhetetlen a fejlődéshez. A jó hír az, hogy ehhez nem kell feltétlenül elutazni Indiába vagy speciális kurzusokon részt venni. Ha meg akarjuk tapasztalni a jóga tudományának legmagasabb szintű módszereit, gyakorolnunk kell a karma jogát és a szévát. Ezek a fogalmak olyan tevékenységeket jelentenek, amelyeket mások érdekében végzünk anélkül, hogy ellenszolgáltatást vagy elismerést várnánk értük. A széva olyan tevékenység, amelyben a fókusz nem önmagunkon vagy a családukon van, hanem másokat segítünk, rászorulókat támogatunk önzetlenül. Ezt bárhol megtehetjük, csak nyitott szemmel kell járni a környezetünkben, nyitottnak kell lenni mások felé, és észre kell venni szükségleteiket.

A Satyananda Yoga Magyarországon Alapítvány segítői ezt próbálják tenni.

Fogyatékkal élő gyermekeket támogatunk a Budapesthez közeli Csomádon, valamint Veszprémben. Ruhákat, játékokat, édességeket, oktatási, és gyógytorna segédeszközöket, számítógépeket gyűjtünk nekik, valamint programokat is szervezünk számukra. Hajléktalanokat is támogatunk, számukra ruhákat, takarókat, élelmiszereket juttatunk. Kapcsolatban vagyunk az Informatika a Látássérültekért Alapítvánnyal is. Számukra használt, de jó minőségű számítógépeket gyűjtünk.

Ehhez szívesen és örömmel fogadunk adományokat, támogatást és minden olyan ötletet, amelynek célja a rászoruló – közösségek vagy egyének – támogatása.

Csatlakozzon hozzánk, vegyen részt tevékenységeinkben, induljon el a legbiztosabb úton a magas szintű jóga felé! Tegye meg az első lépést ma!

Információ: Bhaktananda

Telefon: 30 270 0470; E-mail: info@ananda.hu



Amit az élet nekem tanított

– Szvámi Sivánanda Szaraszvatí –

Villámcsapásszerű volt, ahogy életemben már korán arra a következtetésre jutottam, miszerint az emberi élet nem tökéletes a maga megfigyelhető tevékenységeivel, és van valami az emberi észlelésen túl, amely ellenőriz, és irányít minden láthatót. Elkezdtem megérteni a valóságot a mögött, amit földi életnek nevezünk. A nyugtalanság és a lázas aggodalom, amelyek az emberek normális létezését itt jellemzik, egy magasabb célról árulkodnak, melyet az embernek egyszer majd el kell érnie.

Mikor az ember belegabalyodik az önzésbe, a mohóságba, a gyűlöletbe és az érzéki vágyakba, természetesen elfelejti, hogy mi is van a saját bőre alatt. Materializmus és szkepticizmus uralkodik mindenek felett. Az ember felidegesíti magát kis dolgokon, és elkezd küzdeni és veszekedni; egy szóval: az ember nyomorúságos lesz.

Az orvosi hivatás bőséges bizonyítékot szolgáltatott nekem e világ hatalmas szenvedéseiről. Egy új látomással, egy új perspektívával voltam megáldva. Mélyen meg voltam győződve arról, hogy kell lennie egy helynek, – az eredendő üdvösség, tisztaság és az isteni fény édes otthona – ahol abszolút biztonságot, tökéletes békét és boldogságot élvezhetünk örökké. Ezért – a Srutik kijelentéseinek megfelelően – megtagadtam a világot, és éreztem, hogy most már az egész világhoz tartozom. A kemény önfegyelmek és vezeklések sora elegendő erővel ruházott fel, hogy sértetlenül mozoghassak a világi jelenségek viszontagságai közepette. Kezdem érezni azt a nagy jótéteményt, mely az emberiséget érne, ha meg tudnám osztani ezt az új látomást egytől egyig mindenkivel. A munkaeszközömet elneveztem „Isteni Élet Társaságnak”.

A 20. század kezdete óta bekövetkezett felkavaró események egymással párhuzamosan mind hatást gyakoroltak valamennyi éles elméjű emberre. Az elmúlt és egy lehetséges háború szörnyűségei, és az ezek nyomán fellépő szenvedések megérintették az emberek tudatát. Nem volt nehéz látni, hogy az

emberiség fájdalmait többnyire saját tettei idézték elő. Érezhető volt, hogy a kor égető szükséglete: az embert ráébreszteni tévedéseire és ostobaságaira, megváltoztatni szokásait azért, hogy életét egy értékesebb cél elérésére használhassa. Erre az igényre mintegy válaszként az „Isteni Élet Misszió” létrehozását láttam, azzal a feladattal, hogy megmenekítse az embert az alantas természet erőitől, és ráébressze őt a világ-mindenséghez való igazi viszonyának tudatára. Az a feladat, hogy az embert rávezessük isteni lényegének tudatoságára.

Pusztá érvekkel vagy vitával nem lehet vallást tanítani vagy megérteni. Nem lehet valakit vallásossá tenni egyedül erkölcsi alapelvek vagy a tanítások kánonjain keresztül. Szükséges egy sajátos affinitás is az ember végtelenül nagy környezetéhez; egy képesség, érezni a legmélyebbet csakúgy, mint a legnagyobbat. Szükséges egy hiteles, átélt együttérzés a teremtéssel. A vallás megélt, és nem beszélt vagy mutatott valami. Én úgy tartom, bármi legyen is valaki vallása, bárki legyen is a próféta, akit az illető imád, bármi legyen is a nyelve vagy hazája, kora vagy neme, az ember lehet vallásos, feltéve, hogy a „tapasznak”, ennek a szent kifejezésnek, – mely lényegében az önkontroll bármely formáját jelenti –, az igazi implikációja egy lehetséges mértékig legyen alkalmazható az ember számára a mindennapi életben való gyakorlásra, abban a környezetben és azon körülmények között, ahol az illető elhelyezkedik.

Az igazi vallás a szív vallása. A szívet elsőként meg kell tisztítani. Igazság, szeretet és tisztaság képezik a valódi vallás alapját. Az alsóbb természet uralása, a tudat legyőzése, az erények ápolása, az emberiség szolgálata, jóakarát, szövetség és baráti jó viszony alkotják az igazi vallás fundamentumát. Ezek az ideálok benne foglaltatnak az „Isteni Élet Társaság” alapelveiben, és én megpróbálom többnyire példákön keresztül tanítani őket, melyeket én nyomósabbnak tartok, mint az összes erkölcsi alapelvet.

Az isteni élet szépsége annak egyszerűségében és az átlagember mindennapi ügyeire való alkalmazhatóságában rejlik. Lényegtelen, hogy az ember templomba, mecsetbe vagy más vallási szentélybe jár-e felajánlani imádságait, mert minden őszinte imát meghallgat az Isten.

Az Igazság után kutató átlagos embert nagyon sokszor becsapják a tudat szeszélyei. A spirituális utat választott emberben zavarodottság keletkezik, mielőtt elérné utazásának végét. Természetesen kísérésbe esik, hogy lazítsa erőfeszítéseit fél úton. Sokan csapdába esnek, de azok, akik állhatatosan roják tovább az utat, biztosak lehetnek abban, hogy elérik az élet célját, mely a létezés, tudás és öröm egyetemessége. Minden írásomban nagy hangsúlyt fektettem a zavarodott érzékek feletti uralomra, a tudat legyőzésére, a szív megtisztítására, valamint a belső béke és erő megszerzésére, a fejlődés különböző állomásainak megfelelően.

Az ember legelső kötelessége megtanulni adni; adni jótékonyságból, adni bőven, adni szeretettel és minden viszonozás elvárása nélkül, mert az ember semmit nem veszít az adással – másrészről pedig ezerszeresen kapja azt vissza. A jótékonyság nem csupán bizonyos anyagi javak felajánlásának aktusa, mert a jótékonyság nem teljes a hajlam, az érzés, a megértés és a tudás jótékonysága nélkül. A jótékonyság valamely lény ön-feláldozása különböző szinteken. Az én felfogásom szerint a jótékonyság legmagasabb értelemben azonos a Gjána Jagja-val, a bölcsességéből származó áldozattal.

Hasonlóképpen én úgy tartom, hogy a létezés és a cselekvés jósága képezi az ember életének legmélyebb, legszilárdabb alapját. Jóság alatt én a másokkal való együttérzés képességét értem, és azt, hogy úgy éljünk és érezzünk, ahogy azt mások teszik. Képesek legyünk cselekedni úgy, hogy ezzel a tettel ne okozunk fájdalmat senkinek. A jóság az Istenesség kifejeződése. Igazából jónak lenni, a szív legmélyebb zugában is, nem könnyű, jóllehet, tanításként ez olyan egyszerűnek

tűnhet. Ez az egyik legnehezebb dolog a világon, ha az ember őszinte akar lenni magához. Számomra nem létezik a fizikai világ. Amit én látok, azt én a Mindenható csodálatraméltó megtestesülésének látom. Örvezdem, amikor megpillantom Purusát ezer fejjel, ezer lábbal és szemmel, a Szahaszraraszirsa Prusát. Mikor az embereket szolgálom, nem az embereket látom, hanem Őt, melynek ők a tagjai. Tanulok alázatosnak lenni a hatalmas Lény előtt, akinek lélegzetét lélegezzük, és akinek örömét élvezzük. Azt hiszem, nincs más tanítanivaló vagy megtanulnivaló. Ez a vallás legjava, a filozófia kvintesszenciája, melyre mindenkinek igazán szüksége van.

Az én filozófiám sem nem álomszerű, szubjektív, világot megtagadó, illuzórikus doktrína, sem durva, világot igenlő, érzékenyen lovagló emberközpontú elmélet. Úgy érzem a világmindenség isteniségének, az emberi lélek halhatatlanságának, és a teremtésnek az Abszolúttal való egységének a ténye az egyetlen doktrína, melyet érdemes figyelembe venni. Mivel az egyetlen, mindent átható Brahman változatos univerzumban jelenik meg manifestációinak valamennyi síkján, a törekvő embernek tisztelettel kell adóznia az alacsonyabb megnyilvánulások előtt, mielőtt a magasabbra lép. Tökéletes egészség, tiszta értelem, mély tudás, tiszta, erős akarat és erkölcsi tisztesség a szükséges elemek az emberiség eszményeit, mint egészséget megvalósító folyamatnak.

Igazodni, alkalmazkodni, mindenben a jót látni, az emberi erők és képességek harmonikus összhangjának útján haladva az Önvaló felismerése irányába mutató fejlődés folyamatában a természet valamennyi törvényét hatékonyan alkalmazni – íme néhány azon tényezők közül, melyekkel felépíthető egy életfilozófia. Számomra a filozófia nem pusztán a bölcsesség szeretete, hanem annak tényleges birtoklása. Az összes írásomban módszereket írtam elő, miként lehet a tudatosság fizikai, intellektuális, mentális és létföntosságú rétegeit legyőzni és azok mesterévé válni azért, hogy képesek legyünk haladni a szádhanával a tökéletesedés felé. Megpillantani az Urat minden lényben és formában, érezni Őt mindenhol, minden időben és az élet minden helyzetében, Istenként látni, hallani, ízlelni és érezni mindent – ez az én hitvallásom. Élni Istenben, elolvadni Istenben és feloldódni Istenben – ez az én krédóm. Ilyen egységben létezni, használni a kezet, a tudatot, az értelmet

és a testet az emberiség szolgálatában, az Úr neveit énekelni, magasztalni a híveket, útbaigazítást adni az őszintén törekvőknek és elterjeszteni a tudást az egész világon – ez az én hitvallásom, ha ezt annak lehet nevezni.

Kozmikus társnak és kozmikus jótévőnek lenni, a szegények, az elhagyatottak, a gyámoltalanok és az elesettek barátjának lenni – ez az én hitvallásom. Szent krédóm szolgálni a betegeket, ápolni őket gondosan, együttérzéssel és szeretettel, felvidítani a leverteteket, erőt és boldogságot oltani mindenkibe, érezni az egységet kivétel nélkül mindenkivel, és azonosan bánni mindenkivel. Legmagasabb hitvallásomban nincsenek sem parasztok, sem királyok, sem koldusok, sem uralkodók, sem férfiak, sem nők, sem tanítók, sem tanítványok. Én szeretek élni, mozogni, és létezni ebben a leírhatatlan birodalomban.

Az első lépés többnyire a legnehezebb. De mihamar megtegyük, a többi könnyűvé válik. Több bátorságra és türelemre van szükség. Az emberek többnyire kitérnek, húzódoznak és rémültek.

Mindez azért van, mert nem ismerjük az igazi kötelességünket. Bizonyos mennyiségű oktatás és kultúra szükséges az ebben a világban elfoglalt helyzetünk kellően világos megértéséhez. Oktatási rendszerünknek egy generáljavításra van szüksége, mert most csak a felszínen lebeg, az ember mélységeinek megérintése nélkül. Ezt elerendő, az együttműködésnek nem csupán a társadalomtól kell érkeznie, hanem a kormányzattól is.

A siker nehéz kölcsönös segítség nélkül. A fejnek és a szívnek kéz a kézben kellene járnia, és az eszményképnek és a valóságnak szoros kapcsolatban kellene lennie. Ezzel a tudással dolgozni, ez a karma jóga. Az Úr kinyilatkoztatta ezt az igazságot a Gítában. Imádkozom, hogy ez a legmagasabb eszmény valóra váljon minden egyén mindennapi életében. Imádkozom, hogy legyen mennyország a földön. Ez nem csak kívánság – ez lehetőség és tény, melyet nem lehet tagadni. Ezt meg kell valósítani, ha az élet azt jelenti, amit jelentenie kellene.

Forrás: Yoga Magazine 2003. szeptember



Guruk

Ha csak önmagadért és a családodért élsz, nem lehetsz boldog. Te és a családod semmi ebben az univerzumban. Amikor családoddal együtt másokért élsz, akkor kap értelmet az életed. És amikor másokért élsz, Isten áldással és kegyelemmel halmoz el.

Paramahamsza Szatjánanda

Forrás: Yoga Magazine 1998. március

A szádhana tökéletesítése

– Szvámi Nirandzsánánanda Szaraszvatí –

A tökéletesség meghatározhatatlan. A tökéletesedés egy megszakítatlan folyamat, és ha valaki definiálja a tökéletességet, akkor teljesen célt téveszt, nem érti a lényegét. Ha valaki azt tartja csodának, ha Istennel teljesíteti a kérését, az is hibás. Amikor imádkozunk „Ó Istenem, kérlek, hagyd, hogy ez beteljesüljön” és a dolog megtörténik, azt mondjuk: „Csoda történt. Képes voltam rávenni Istent, hogy teljesítse a kívánságomat.”

Én azonban arra a megértésre jutottam, hogy az igazi csoda akkor történik, amikor valaki Isten akarata szerint él. Ezt látom Paramahamszadzsi (Paramaham-

sa Szatjánanda) életében és a szádhanában (spirituális gyakorlat), amelyet a mai napig végez, mint szannjászín (szerzetes) és mint tanítvány. E szádhana virágzása őbenne a szamádhí állapotánál sokkal messzebbre jutott. A tiszta tudat dimenziójából egyesítette magát újra a világgal, a társadalommal, az emberekkel. Meggyőződés, hogy így kell betetőződnie a jóga szádhanának az életünkben. Elszigetelődés; nem. Integráció; igen.

Ez az integráció vagy egyesülés négy aspektusból áll:

- **Szeretet** vagy prem, ami nem a feltételes vagy elvárásos szeretet, hanem a feltétel nélküli, egyetemes szeretet.

- **Gyengédség** vagy sneha, amelynek nincs motivációja, hanem amely egy természetes létállapot.

- **Könyörület** vagy karuná, aminek célja nem név, hírnév vagy elismerés szerzése, hanem ami az emberi természet természetes kifejeződése.

- **Odaadás** vagy bhakti a kulcs, ami összeköti az egyént a magasabb létezővel, ami az egység érzését, az egyesítő erőt adja a teljes teremteshez, amelynek mindannyian részei vagyunk.

E négy tulajdonság fejlesztése az igazi szádhana, a jóga igazi folyamata.

Forrás: Yoga Magazine 1998. január

Fájdalmas menstruáció

– Szvámi Muktananda Szaraszvatí –

Nőnek születni annyi, mint átok alatt megszületni, vagy legalábbis így tűnik mind azon nők számára, akik a fájdalmas havi periódusok gyötrelmét elszenvedik. Ez a probléma olyan általánosan elterjedt az elmúlt néhány generáció alatt, hogy ma már úgy tekintik, mint 'normális dolog', ha a menstruáció különböző fizikai betegségekkel és érzelmi gyötrelmekkel jár együtt. Hallunk történeteket kivételes nőkről, akik számára a menstruáció nem teher, akár ismerhetünk is ilyen nőket, de ez a pár személy úgy tekinthető, mint azon szerencsések, akiket valahogy megkímél a női lét szokásos agóniája. Azonban a 'normális' nem ideális, csak egy mutatója annak, ami a legtöbb emberrel megtörténik, és ahogy belenyugszunk ebbe a mintába, megfeledekezünk arról, hogy a dolgok másképp is lehetnének. A menstruációs fájdalom, mint bármely más fájdalom egy jel, hogy valami nem stimmel a testben, és túrhetetlen elfogadni ezt a szabályos időközönként visszatérő fájdalmat egyszerűen úgy, mint egy buta állat.

A jóga segítségével pozitív módon fel-

tudjuk számolni a periódus fájdalmát, és újra felfedezhetjük női örökségünket egészséges vonatkozásban.

A menstruációs problémák (dysmenorrhoea) legalább annyi kellemetlenséget szülnek, mint a közönséges nátha és az orvosi probléma látás e tekintetben egyaránt korlátozott. Azonban Dr. Katherina Dalton (USA), egyike a terület kevés kutatójának, kijelentette, hogy a „női fájdalom” nem egy, hanem két különböző probléma. A görcsös menzeszt görcsök és akut fájdalom jellemzi az alsó hasi részen, esetleg émelygéssel vagy reszketéssel a periódus kezdetén. Általában 25 év alatti nők esetében van így és rendszerint eltűnik, amikor az első gyerek megszületik. A bőséges menesz szörnyű feszültséggel jár együtt, amelyet az orvosok 'menstruáció előtti szindrómának' neveznek. Egy nehéz, tompán fájó hasi és deréktáji érzet, amely elkezdődhet három vagy négy nappal a vérzés előtt. Néhány nő duzzadt és érzékeny melleket észlel, duzzadt hasat vagy egy általános duzzadság érzetet. Nagyobb

folyadék visszatartást jelezhet az ideiglenesen megnövő testsúly, akár 3 kilóval is, és lehet némi émelygés.

Gyakori a fejfájás, általános merevség és székrekedés. A legrosszabb aspektus az ingerlékenység, depresszió és letargia, amely a hónapnak ezt az időszakát érzelmileg megviseltté teszi. Mind a fizikai és mind a pszichikai feszültség csökkenő intenzitású, amikor a vérzés megkezdődik, és elmúlik, amikor a (vér)folyás a legbőségesebb. Ez a fajta menstruációs probléma általános mindenféle életkorú nők körében a pubertástól a menopauzáig, és úgy tűnik, hogy egyre rosszabb lesz minden terhességgel.

Bár az orvostudomány nem tudja minden kétséget kizáróan kimutatni ennek a fájdalomnak az okát, Dr. Dalton, Dr. Carey és Dr. Pinkerton Ausztráliából is kimutatta, hogy mind a görcsös, mind a bőséges menesz hormonális egyensúlytalanság következménye. A görcsös fájdalmak esetében túl sok a progeszteron a testben, míg a bőséges menesz esetén ösztrogén

többség van. Egy másik kutató, Dr. Elizabeth Connei szerint a méh görcseit a prosztaglandin magas szintje okozhatja. Ezek hormonszerű anyagok, amelyeket a méh fal belső felülete termel nagy mennyiségben, éppen mielőtt leválik. A progeszteron hiánya (azaz túl sok ösztrogén) szintén okozhatja, hogy a test sejtjei visszatartják a nátriumot, és káliumot vesztenek. Ennek súlyos következményei vannak, mivel az idegrendszeren és az agyon keresztül történő ingerület átvitel a nátrium és kálium helyes arányától függ. Akkor hát úgy tűnik, hogy szintén a hormonális egyensúlytalanság a fiziológiai oka a menzesz alatti érzelmi érzékenységünknek.

Az orvosok rendszerint fájdalomcsillapítókkal és hormonális eszközökkel (fogamzásgátló) kezelik a menstruációs fájdalmakat, s a nők néhány százaléka úgy találja, hogy a szájon át bevett fogamzásgátló könnyíti a fájdalmakat és a vér folyás is enyhébb. Azonban a tabletták, legjobb esetben is, elég kockázatosak, és egyre több nő inkább nem használja. A jóga, más részről, természetes és hatékony eszközöket kínál mérgező mellékhatások nélkül és olyan jótékony hatásokkal, amelyek messze túlmutatnak a fizikális szinten. Sok nő kérdezi, hogy biztonságos-e ászanákat gyakorolni a menzesz alatt. Alapvető, hogy soha se erőltessük, de eltekintve ettől a megszokott figyelmeztetéstől, egyáltalán nincs semmi ok arra, hogy abbahagyjuk a gyakorlást.

Egy riporter megjegyzi: „Az orvosok nagy része most már úgy hiszi, hogy a nők nemcsak hogy részt vehetnek bármikor, bármilyen megerőltető tevékenységben, hanem valójában még hasznuk is származik ebből. Egy 1965-ös tanulmány összehasonlított 65 női úszót 138 nem sportoló tanulóval, és kimutatta, hogy az úszóknak messze kevesebb menstruációs problémájuk volt.”

Sirsászana (fejenállás) és szarvangászana (válltartás) nem ajánlott menstruáció alatt, de a vadzsraszana, sasankászana, mardzsariászana és hasi légzés savászanaiban segít a görcsök enyhítésében. A bőséges folyás fájdalmait enyhíti, amikor a menstruációs folyás a csúcson van és ez a folyás gyorsabb lesz a méh összehúzódásai által úgy, mint az orgazmus esetében. Ez azt jelenti, hogy a múla bandha gyakorlása különösen hasznos lehet, bár abba kell hagyni gyengésség érzés első jeleire vagy más kellemetlen hatások esetén.

A ciklus többi része alatt egy kiegyensúlyozott ászana program harmonizálni fogja a hormontermelést a mirigyekre ható finom hatásokon keresztül. Az ászanák masszírozzák, préselik a mirigyeket és belső szerveket, erőlteszik a használt vér kiáramlását és segítik a friss vér keringését. Tonizálja és erősíti a mirigyeket és az egész szaporító rendszert. Egy jó program tartalmazhatja a szúrja namaszkarát, szarvangászana, halászana, kandharászana, matszjászana, bhudzsangászana, salabászana, dhanurászana, pascsimóttanászana, múla bandhát és vadzsraóli mudrát. A meditációs gyakorlatok, nevezetesen a jóga nidra és antar mauna szintén ideálisak a feszültségek oldására, amelyek zavarják fizikai és érzelmi harmóniánkat.

Egy egyszerű gabona- és zöldségfélékből álló diéta csodát tesz sok rossz esetben, beleértve a nyomorult menstruációt is. Magas fehérje tartalmú diéta, különösen az ami húson alapul, határozottan súlyosbítja a problémát, és érdekes megjegyezni, hogy a fájdalmas menstruáció előfordulása párhuzamosan emelkedik a jóléti társadalmak országainak megnövekedett hús fogyasztásával. Az egyszerű, vegetáriánus étkezéshez való visszatérés után számos nő számolt be látványos javulásról a menzesz alatti nehézségekben, sokkal könnyebb és kevésbé erős vérfolyásról. Még azok is, akik továbbra is húst ettek, figyelemre méltó jó hatásokat értek el azzal, hogy abbahagyták a kávé és feldolgozott élelmiszerek, különösen a cukor, fényezett rizs és fehér lisztes termékek fogyasztását. A periódus idején együnk nagyon érett banánt, friss narancs vagy citrom levét, hogy kompenzáljuk az ideiglenes kálium kiürülést, amely megzavarja az idegrendszert.

A periódus fájdalma nem képzelődés, ez nagyon is valóságos, és gyakran határozott fizikai okai vannak. Mégis, sok esetben a negatív vagy tisztázatlan érzelmi hozzáállás az általános szexuális érzésekhez és általában a szexuális aktivitáshoz, eltúlozza ezt. Túlságosan gyakran megtalálható egy mélyben fekvő büntudat, hogy érezzük (talán tudattalanul), hogy a fájdalom valahogyan büntetés a vétkeinkért, valós vagy vélt bűneinkért a szexuális életünkben. Ez a tévképzet nagyon könnyen megjelenhet a pubertásban, amikor a menstruálás kezdete egybeesik a szexuális vágy feltörésével.

A legtöbb kultúrában a menstruáció mítosszal és misztifikációval körülvett, amely a bizonytalanságot és szégyent szül. A nőket még mindig tisztátalannak tekintik ebben az időszakban és ez a hozzáállás kifejezetten igaz a muszlim, hindu és zsidó nők esetében, akiknek rituálisan meg kell tisztulniuk minden periódus után.

Indiában szokás volt, és a brahmin családokban ma is az, hogy a háztartásban lévő nők elkülönítik magukat a menzesz ideje alatt. Nem mennek a konyhába, vagy a szertartás szobába, nem érintik meg a család egyetlen tagját sem. Hagyományosan egy szobát elkülönítenek a részükre és legalább három napra ide vonulnak vissza. Az elkülönítés ideje alatt a menstruáló nő mos és takarít magára és egy gyapjú takarón alszik a földön. Félreteszi száriját és egyetlen kelmével takarja el magát, és ha a gyerekeknek be kell jönniük hozzá, akkor meztelenül teszik azt. A negyedik napon rituális permetezéssel megtisztítják a házat a Gangesz vagy más szent folyó szentelt vizével, a nő megfürdik, megmossa haját és visszatér az elvonultságából. A következő nap imádkozik a templomban, és ezután visszatér a konyhába és a férjéhez.

Sajnos ennek a szokásnak az eredetét elfelejtették és félremagyarázzák, miszerint a nő mocskos, tisztátalan és szennyezett a menstruáció alatt. Ez a hozzáállás a biológiai tudatlanságon és babonán alapszik, és nagyon megnehezíti a nők számára, különösen fiatal lányok számára, hogy elfogadják testük természetes működését. A téma megbeszélésére nehezedő általános tabu mélyíti a titokzatosságot, és az egész atmoszféra erősíti fájdalmukat. Valójában ezek az intézkedések nem azért vezették be, hogy a családot védjék a menstruáló nőtől, hanem, hogy a nőt védjék a családjától. Az elvonulásnak ez az időszaka a nő számára lehetőséget biztosított a pihenésre a házkörüli kötelezettségeiben, amely egy tradicionális család – akár 50 tagú -, esetében gyakran elég fáradságos volt. (Sok mai anya vágya, hogy lehessen magára ideje a háztartási munkától és gyerekektől távol, néhány napra minden hónapban.) Ez az elvonulás pszichológiai védelem volt egy felerősödött érzelmi érzékenység idejére. Az ingerlékenység és depresszió tovább fokozása helyett, amely olyan könnyedén lobban át dühös jelenetekbe vagy bántó szavakba, a nő elvonult szobájának megnyugtató csendjébe, megőrizve tudatának csendjét és családjának harmóniáját.

Manapság a nők többé már nem tesznek ilyen gondosan kimunkált óvintézkedéseket, és a régi szokások megszűnnek, mivel már nem praktikusak. A feszültség és kényelmetlenség érzet hátrányának ellenére a nők teljesen alkalmasnak mutatkoztak arra, hogy folytassák a szokásos dolgaikat és karrierjüket. Sokan úgy találják, hogy ezek meglepéssel töltik el őket, amely az összes fájdalmat is eltörli egyben. Természetesen a kutatók kimutatták, hogy a nők éppen úgy nincsenek hátrányos helyzetben ez alatt az idő alatt, mint ahogy a férfiak sem, akiknek fájdalmas időszakai vannak magas vérnyomás és gyomorfekély miatt.

Ugyanígy, a régi szokások mögötti alapvető ok megértése megdönti a női tisztátalanság nőgyűlölő mítoszát, és ez önmagában felszabadít minket a szégyentől és sok érzelmi gyöttrődéstől. Még akkor is, ha a visszavonulás időszaka luxus és manapság alig néhányan engedhetik meg maguknak, átrendezhetjük az időbeosztásunkat, hogy az több pihenést és visszavonultságot tegyen lehetővé, ha úgy kívánjuk. Még akár mintegy többlet óra antar mauna gyakorlása is lehetőséget ad, hogy pihenjünk és új megvilágításban lássuk a dolgokat.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy azok a problémák, amelyek rosszkedvűvé tesznek minket bizonyos időszakokban ugyanazok a problémák, amelyek mindig velünk vannak, csak rendszerint félretoljuk őket, hogy át tudjunk vergődni a napon. A menstruáció alatti fokozott érzékenységnél ezeknek jobban tudatába kerülünk és ha szakítunk időt, hogy alaposan megvizsgáljuk őket, talán találunk valódi megoldást. Az antar maunában egyszerűen csak csendesen ülünk, és figyeljük gondolatainkat és érzelmeinket, ahogyan áthaladnak a pszichikus képernyőn becsukott szemünk mögött. Feltéve, ha létrehozunk a tanú objektív hozzáállását, és nem ítélkezünk, ez a gyakorlat rendkívüli módon frissítő. A csidákása képernyőjén semmi sem jó és semmi sem rossz. Amit látunk, az a tudattalanunk kifejeződése, amely gyönyörű színekben, képekben jeleníti meg magát előttünk, amelyek olyan szórakoztatóak, mint bármelyik szurrealista film, de azoktól messze jobban feltárva az élet valódi jelentését.

Az antar mauna egy pszichológiailag tiszta teret biztosít számunkra, és lehetővé teszi, hogy kapcsolatba kerüljünk önmagunkkal, tudomásul véve lényünknek olyan részeit, amelyekről gyakran nem veszünk tudomást. Éppen úgy, ahogy

testünk is megszabadul a számára többé már nem szükséges anyagoktól, ugyan úgy mi is eldobhatjuk a használt gondolatokat, önképeket és használjuk ki ezt az alkalmat a megújulás céljára. A földnek meg vannak a maga évszakai, amikor a piros és barna levelek lehullnak, miközben az életerő nedve visszahúzóódik, mielőtt élénk újjaéled tavasszal.

A női folyamatok eme legtermészetesebbikéhez való pozitív hozzáállás felvételével a menstruáció és következményei teljes tudatosságát felhasználhatjuk, hogy megtapasztaljuk szoros kötelékünket a Föld Anyával és csatlakozzunk a kozmosz ritmusához. Azok a nők, akik rendszeresen jógáznak úgy találták, hogy a menzesz fájdalma szinte azonnal kisebb lett és teljesen eltűnt egy pár hónapon belül. Általánosságban sokkal lazábbak és általános egészségük és vitalitásuk sokkal magasabb. A menstruális problémák arra kényszerítenek sok nőt, hogy meg akarják tagadni testüket, de a test visszautasítása a lélek megfogható részének visszautasítása. A jóga fizikai éntünk pozitív tudatosságát és elfogadását fejleszti, amely képessé tesz minket arra, hogy az önutálatot felcseréljük szeretetre, és hogy megtapasztaljuk önmagunkat, mint teljes és szent nőt.

Forrás: Yoga Magazine 1979. június

Félelemnélküliség: Hogyan válj félelemnélkülivé? Soha ne mondj olyat, soha ne tégy olyat, és ne tarts olyan dolgot, amit rejtegetni kell mások előtt. Titkos beszélgetések, titkos levelek, titkos kapcsolatok, titkos viszonyok szülik és erősítik a félelmet.

Paramahamsza Szatjánanda

MANTRA – a psziché kulcsa

– Szvámi Púrnamurti Szaraszvatí (Ausztrália) –

A mantráknak nevezett hangoknak tudományos szempontból a két legérdekesebb aspektusa, hogy bizonyítottan képesek hangolni az agyhullám frekvenciáit és stimulálni a csakráknak nevezett energia központokat.

Elsősorban bizonyos speciális szótagokkal vagy hangokkal érhető el az agyhullámok frekvenciáinak befolyásolása vagy beállítása, így teremtve állapotváltozást a tudat összes gondolat mintáiban.

Másodsorban vannak mantrák, melyek speciális, a csakrákkal kapcsolatban álló energiákat aktiválják, azon testi komplexumokat, melyek közvetlen összetett

kapcsolódással bírnak a tudat személyes, ősi aspektusaival. Ezt legfőképpen számos, a csakrák bízsa mantráinak nevezett speciális hangzásokon keresztül érhetjük el: lám, vám, rám, jám, hám, aum. Ez egy „archetipikus harmóniának” nevezhető folyamat, mivel a tudat egy nagyon meghatározott szintjén valami alapvetőre történő ráhangolódását foglalja magában.

Az agy hangolása

A mantra első, főbb tulajdonsága az, hogy a speciális hangok képesek az uralkodó agyhullámok frekvenciáit

módosítani. Ahhoz, hogy az ember egy nyugodt, de éber belső állapotot tapasztaljon meg, 10 ciklus per másodpercre kell levinni az agyhullámok frekvenciáját, ez az „alfa” állapot. Ha a frekvencia túl magas, figyelmünk hajlamos a külvilág felé fordulni vagy beleragad az aktív gondolatok özönébe. Ha a frekvencia túl alacsony, egy tudattalan állapotba megyünk bele. A hatékony meditáció gyakorlatához fontos fenntartani az alfa állapotot, így jobban tudatába kerülhetünk saját természetünknek, és könnyebben elfogadhatjuk azt. Egy egyszerű mód, hogy elérjük ezt, az AUM mantrán keresztül vezet. Ez a

mantra három szótagból áll, melyek mindegyik sajátos hatással bír:

„**a**” (hosszú a-nak ejtve) a béta hullámokat segíti elő (15 Hz), mely a külső éberséggel van összefüggésben,

„**u**” (ú-nak ejtve) a théta hullámokat segíti elő (5 Hz), mely az álmaink, benyomásaink felidézésével van összefüggésben,

„**m**” a delta hullámokat segíti elő (2 Hz), mely a mély alvással és a tudattalannal van összefüggésben.

Ezen hangok kombinációja, ha minden egyes megfelelő időtartamig ismétlünk, képes az agyhullámokat alfa állapotra (10 Hz) beállítani, amely ezáltal nyugodt, kreatív éberséget és esetenként nagyon boldog tudatállapotot képes létre hozni. Hatékony módja az AUM gyakorlásának, ha az egyes szótagok időtartamának arányait úgy állítjuk be, hogy 1 egység „a”, 1 egység „u” és 4 egység „mmm”, és azt tíz percen keresztül, teljesen mozdulatlanul illetve ismételtjük.

A csakrák és amit képviselnek

A csakrák pszichikus központokként ismertek. A csakrák a fizikai testben olyan pontokon helyezkednek el, ahol direkt kölcsönhatás van a tudat speciális részeinek energiája és a fizikai test között. Fizikailag a kölcsönhatás az idegrendszer és a belső elválasztású mirigyek kettős közegében megy végbe. A tudat különböző részei ebben az értelemben, a kifejezés és az észlelés különböző szintjeihez és régióikhoz kapcsolódnak.

Múládhára, a legalsó csakra, mely a férfiaknál a gátban, a nőknél a méhnyakban helyezkedik el, és az önazonossággal és bizottsággal, birtoklással, félelmekkel és gátlásokkal kapcsolatos.

Szvádhisthána, a gerinc alsó részén a keresztcsont közelében helyezkedik el, és a tudattalannal, szexualitással, örömmel és a bizalommal kapcsolatos.

Manipúra, a köldök mögött a gerincben helyezkedik el, és a személyes hata-

lommal, dinamizmussal, önbecsüléssel kapcsolatos.

Anáhata, a szív mögött, a gerincben helyezkedik el, és a szerelem, szeretet, együttérzés és megbocsátás érzéseire kapcsolódik (szintúgy az ellentéteihez úgy mint gyűlölet, bosszú).

Visuddhi, a nyak alapjánál helyezkedik el, mely az emberi kommunikáció különböző szintjeivel kapcsolatos, de ide tartozik az önfejlés és az „együtt áramlani az élettel” érzés is.

Ágja, a tobozmirigyénél, a szemöldök központ mögött helyezkedik el, és a bölcsességgel, intuícióval, megkülönböztetéssel, minden mentális képességgel kapcsolatos.

Ezentúl van a **szahaszrára**, a fejtetőn, mely az abszolúttal való személyes, spirituális kapcsolatról szól.

Minden egyes csakrához, mint tudati aspektushoz képek, hangok, dallamok széles skálája tartozik, amelyek aktiválni, stimulálni fogják azt a régiót. A képek leglényegibb vagy leginkább archetipikus formáját jantraként (meghatározott geometrikus formák), a hangokét pedig mantraként ismerjük. A hangok hatása a hangmagaságtól, a ritmustól, a szótagok szerkezetétől függ. Egy központ stimulálásának az lehet az eredménye, hogy felidéz egy érzést, egy képet (egy helyszínt vagy formát), egy hang válhat hallhatóvá vagy az adott csakrához köthető, életbéli szituáció elevenedhet meg.

Minden egyes központ egy bizonyos, nagyon összetett dolog valóságos energia tárháza, és sok élmény ölt tetet, amikor egy csakra aktívabbá válik. A központok aktiválódása normális és szükséges állapot az életünkben, de ez gyakran véletlenszerűen történik, sok komplikációt okozva. De a csakrák finom, rendszeres stimulálása elérhető különböző jóga gyakorlatokon, különösen a mantrák gyakorlásán keresztül. Ez a finom ingerlés lehetővé teszi, hogy növeljük képességeinket és hatékonyságunkat anélkül, hogy túlterheltséget vagy kiegyensúlyozatlanságot hoznánk létre önmagunkban.

Mint azt már korábban említettük vannak bizonyos speciális hangok, amelyek kulcsok az egyes csakrák stimulálásában. Ezeket hívjuk a csakrák bídza mantráinak. A bídza mantrák egy csoportja: Lám a múládharához; Vám a szvádhisthánaéhoz; Rám a manipúrához; Yám az anáhataéhoz; Hám a visuddhiéhoz; Aum (ejtsd óm) az ágja csakrához.

Jó gyakorlat a csakrák kiegyensúlyozott serkentésére, ha a mantrát mentálisan ismételtjük, miközben figyelmünket

Béke



az adott csakrára összpontosítjuk. Ezt sorrendben kell végezni, belélegzés közben, kezdve a múladhara csakrától (lám), majd csakráról csakrára haladva a visuddhi csakráig (hám). Ily módon minden egyes mantrát (lám, vám, ráam, jáam, hám) egyszer mondunk belélegzés alatt, egészen a torokig. Azután kilégzésre ejtjük ki az elnyújtott AUM hangot, a figyelmünket végig visszük az ágjá (szemöldök központ) csakrától lefelé kilégzés alatt egyenesen vissza a múladhara csakráig, ahol is újra kezdjük a kört a lám bízsa mantrával (mentálisan). A kezdeti jártasság megszerzéséig kiejthetjük hangosan a mantrákat, minden egyes lélegzetre egyet, figyelmünket mindig az érintett csakrára irányítva.

A csakrák energiáit felébresztvén saját természetünk részeit ébresztjük fel. A pozitív természettel könnyű bánni, ámde a negatív természettel meglehetősen nehéz. Gyakran szükséges tanácsot kérni egy hozzáértő tanártól vagy vezetőtől (gurutól).

A hosszú mantra

A kifinomultabb mantráknak, amelyek a szanszkrit nyelv hangjain alapulnak, van egy további skálája (van néhány más nyelveken is úgymint görög, latin és héber). Ezek elég hosszúak is lehetnek, mint például az „Aum Namah Sivayah”. Minden egyes esetben a mantra közvetlen kulcsot ad az emberi tudatosság alapvető természetének egy adott archetipikus készletéhez, és minden egyes hang (a mantrában) felébreszti természetünk egy bizonyos aspektusát. A mantrák szó szerinti jelentése avagy fordítása nem fontos. Sok mantra létezik, mely alkalmas általános használatra, úgymint a Gájatri mantra: Om bhur bhuvah svahá tat szavitur varenjam, bhargo devaszja dhímahi, dhjo jonaah pracsodajat. Ezeket általában egyenletes ritmusban kántálják.

Minden embernek, személyiségétől függően, bizonyos mantrák jobban megfelelnek, és a kezdőknek nehéz kiválasztani, hogy, melyik mantrát használják. Egy ilyen személyes

mantráért egy szakértő tanácsát kell kikérni – a guruét.

Mantra és zene

Amikor a mantrát zenei dallamokkal kombináljuk a jóga egyik leghatékonyabb formáját kapjuk eredményként – a kirtant. A zene és ritmus bevezetése kulcsot adnak lényünk érzelmi természetéhez, létrehozván a teljesség és a relaxáció csodálatos érzéseit.

Ez a mantra nagyon rövid áttekintése. Szinte minden tudásunk ebben a témakörben az ősi jóga tradícióból származik. Sok kutatás van még hátra, amelyek majd részletes statisztikai adatokat fognak nyújtani a mantra hatékonyságáról. És mégis, azoktól a jógázóktól származó nem ellenőrzött bizonyítékok szerint, akik a mantra valamelyik technikáját gyakorolják, ez valóban nagy mértékben segíti a jobb egészség csakúgy mint a pozitívabb, kreatívabb kedélyállapot elérését.

Forrás: Yoga Magazine 2002. március

SZIMPÓZIUM AZ ÉLETMINŐSÉG JAVÍTÁSÁRÓL A jóga holisztikus megközelítése

– Dr. Risi Vivekananda Szaraszvatí –

A jógát tanulmányozónak nem szabad elfelejtenie, hogy két különböző fajta jóga gyakorlat van: végrehajtott gyakorlatok, úgy mint ásana, pránájama és meditáció, és életmód gyakorlatok, úgy mint karma jóga, bhakti jóga és gjána jóga.

Végrehajtott gyakorlatok: minden végrehajtott gyakorlatnak hatása van az összes kósára – annamaja, a fizikai test, pránamaja, az energia test, manómaja, a mentál test, vigjánamaja, a bölcseségtest, és anandamaja, üdv test – az egyén kiterjedésének teljes tartományára. Például az ásana gyakorlás hatással van a fizikai testre. Amint végrehajtuk ezeket a testtartásokat, ráébredünk, hogy az ásana segítik az életerőnk és az érzelmi állapotunkat is. Hány ember megy jóga órára rendkívül nyugtalanul, végez néhány ásana és sikerül lehiggadnia? Mind mentális állapotunkat, mind koncentrációnkat

fejlesztik ezek a gyakorlatok. Ha helyesen hajtunk végre egy ásana, akkor arra koncentrálnunk, amit éppen csinálunk, és nem aggodalmaskodunk azon, hogy mit csináltunk a múlt héten, vagy, hogy vajon mit fogunk tenni a jövő héten.

Ha pránájamát végzünk, akkor hatással vagyunk a pránamaja kósára. A pránák kontrollálása által kiegyensúlyozzuk az energiákat a testben, és a mentális folyamatokat is aktiváljuk. Néhány pránájama gyakorlat stimulálja a nyugtató anyagokat a testben, és természetes fizikai ellazulást eredményez. Még egyszer, ha mudrákat és bandhákat gyakorlunk, amik pusztán fizikainak tűnnek, akkor is, szintén hatással vagyunk egyéb dimenziókra is.

A mantrák finom rezgések. Ha leütünk egy akkordot egy harmóniumon, az harmónia; ha hamis akkordot ütünk, az diszharmónia. Ugyanígy, a mantrák har-

monikus hang kombinációk, amelyek a test és a tudat rezgésszintjeit befolyásolják, hatnak ránk minden módon, egyéniségünk különböző aspektusain keresztül.

A prajjáhára a módszer, amivel el tudunk távolodni mindentől és vissza tudunk jutni önmagunkhoz és elkezdünk rájönni, hogy „Ki is vagyok én?” Nem „kívülről” nézve a világot, hanem a szerepeimhez és más emberekhez képest. A prajjáhára kapu önmagunk felfedezéséhez. A dháana bevezet minket egy olyan koncentrációs szintre, amit nagyon ritkán tapasztalunk. Mindezeket túl is fejlődhetünk, úgyhogy végre kell hajtunk ezeket a gyakorlatokat.

Életmód gyakorlatok: Az első életmód gyakorlat az egyszerűség. Ez nagyon fontos a jógában. Általában azok, akik jógát gyakorolnak, elkezdnek egy az addiginál sokkal egyszerűbb életet élni.

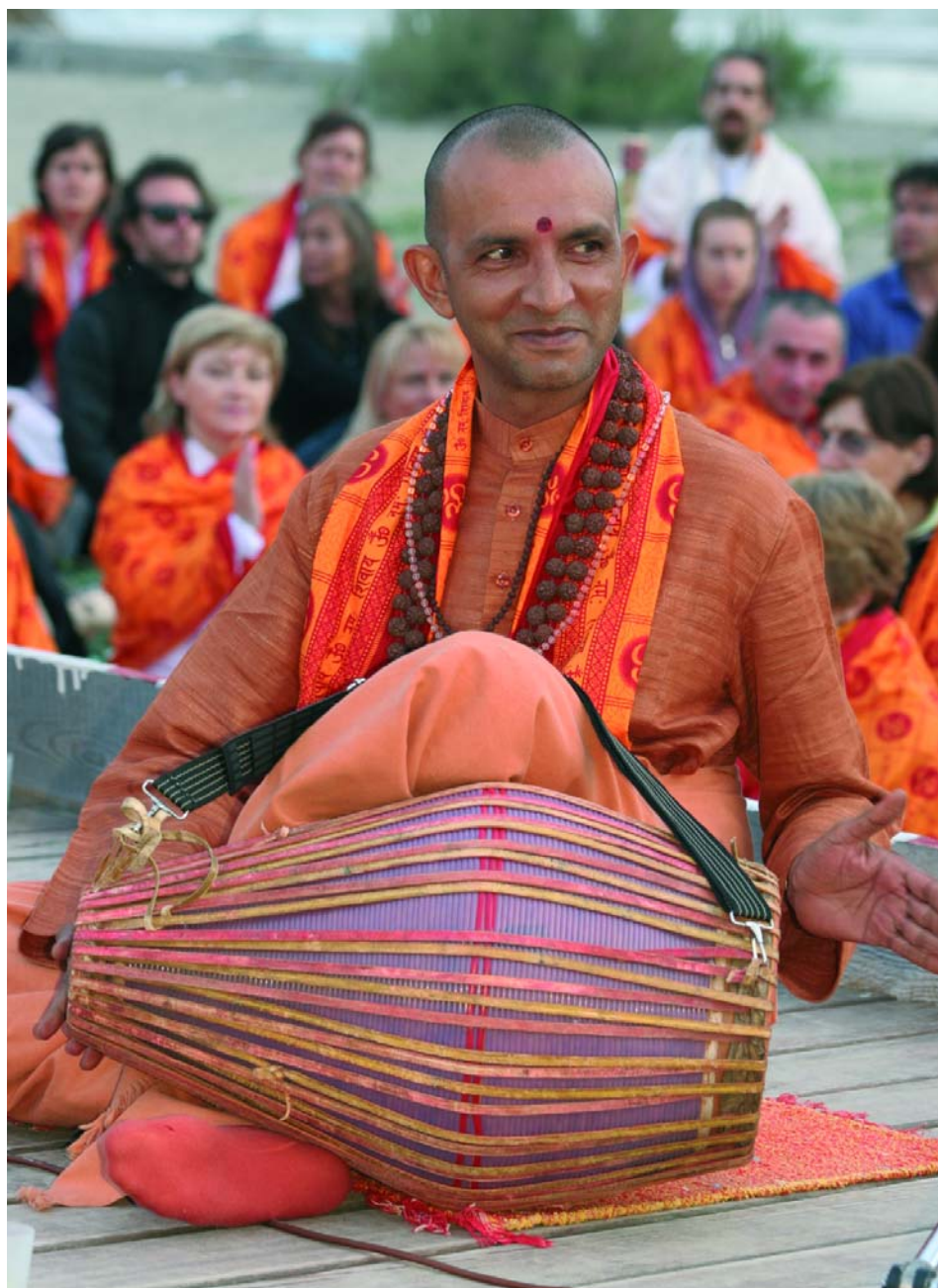
Az életük nincs sok-sok dologgal teletszűfolva, szükségtelen negatív gondolatokkal, vagy kényszerekkel és követelésekkel. Így elkezdjük leegyszerűsíteni az életünket. Aztán megnézzük, hogy milyen fizikai anyagokat viszünk be a szervezetünkbe. Milyen egy jógi fizikai anyagfelvétele? Miféle ételeket eszik egy ilyen ember? Mit iszik? Milyen egyéb dolgokat vesz magához? Aztán vannak dolgok, amiket mentálisan szívunk magunkba. Közülünk oly sokan negatív szamszkárákat vesznek fel, amire nincs szükségük. Már van belőle elég, bensőnk telve van hulladékkal és igazán nincs szükségünk még több negativitás bevitelére. Szóval nemcsak fizikai dolgokat veszünk fel, hanem mentálisakat is. Ahelyett, hogy minden este a rossz híreket hallgatnád, menj el a helyi ásrmodba és „végy magadhoz” egy tápláló szatszangot. Most pedig vizsgáljuk meg az etikát. Patandzsali, aki a Jóga Szútrákkal ajándékozott meg bennünket, se moralista, se puritán nem volt. Nem mondta, hogy: légy jó és akkor majd Isten gondodat viseli. Ő egy nagyon gyakorlatias ember volt, és elgondolása az etikáról ilyen kérdések feltevését foglalta magában: Valaha is elvettél bármit, vagy ragaszkodtál bármihez, amire valaki másnak ténylegesen szüksége volt? Hagytad elvadulni az érzelmeidet, kihasználtál egy másik személyt? Patandzsali etika meghatározása nem a közösségi harmónia megteremtéséről szól, bár az is fontos, hanem a tudat békéjének fenntartásáról. Tehát mindezen tényezők javítják, fejlesztik az életminőséget. Ráadásul, megnézhetjük a három nagy jóga ágat: karma jóga, bhakti jóga és gjána jóga. Ezek életmódbeli tevékenységek. A karma jóga: meditáció a munkában. Elvégzed a meditációt reggel és érzed a hatását egész nap. A bhakti jógáról mondja a Bhagavad Gítában az Úr Krisna: „Tarts meg engem az elmédben, tarts meg engem a szívedben.” Ez rendkívül nehéz, de ez adja a bhakti erejét. A gjána jóga a világmindenségről beszél, a Számkhja jógáról. Azonban úgy gondolom, hogy a gjána jóga a SWAN elvekkel

kezdődik. Azt is gondolom, hogy a gjána jóga akkor kezdődik, amikor először tesszük fel – az élet alapvető tényeire vonatkozó – ’Miért?’ kérdést. Tehát, most már van egy átfogó képünk a jógáról, ami egy teljes filozófia, egy teljes életstílus és egy teljes, egységbe

rendezett gyakorlatcsoport. A jóga óriási lehetőséget is ad nekünk, hogy szépséget hozzunk létre a magunk és mások életében.

Forrás: Yoga Magazine, 2005. június

Swami Niranjanananda



Guru: Különbség van a 'Guru' és a 'tanár' meghatározása között. A tanár nem Guru. Csak a Guru közvetíti és adja át az energiát – a saktit – és a szükséges tapasztalatot.

Paramahamsza Szatjánanda