

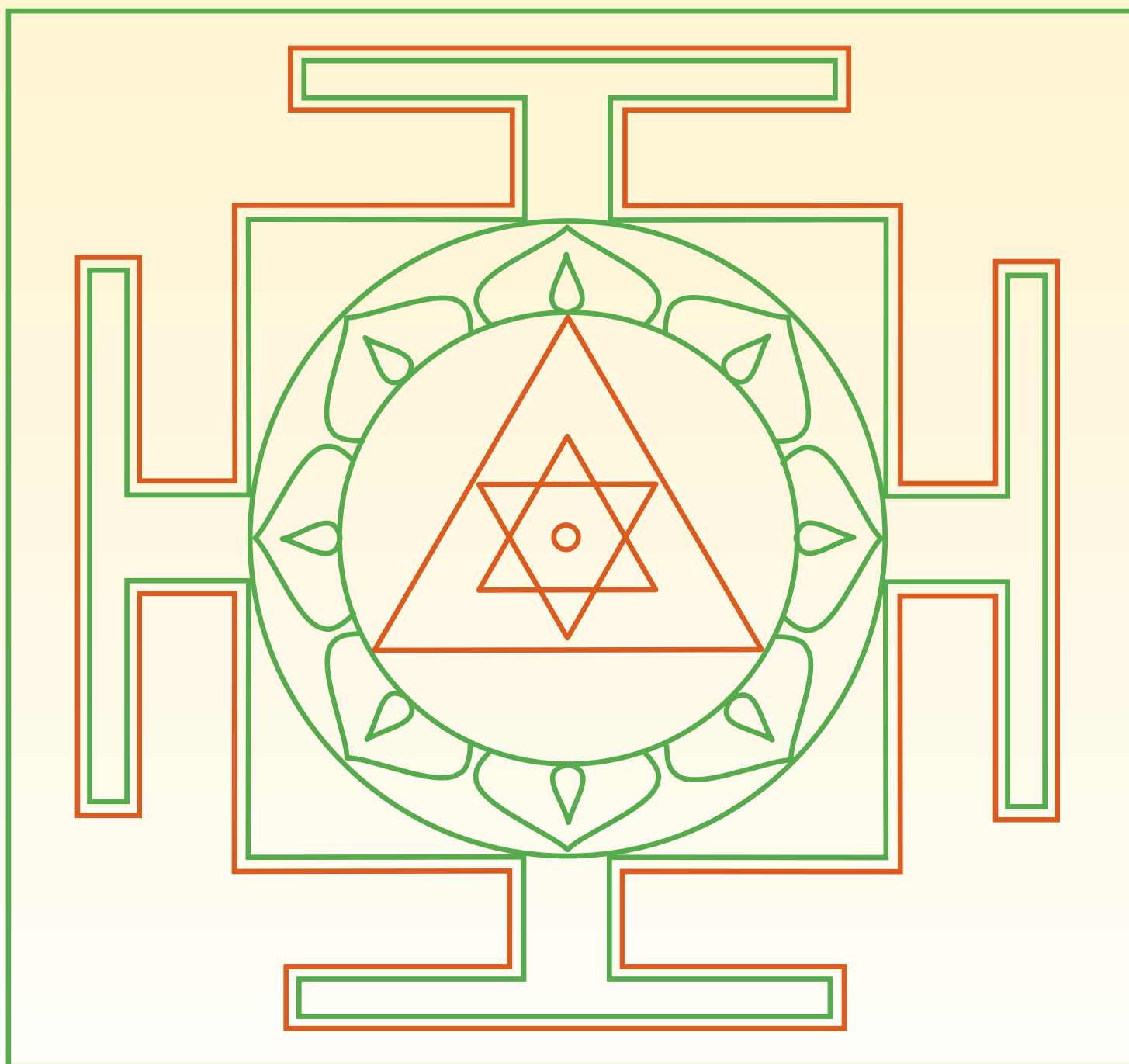
SATYANANDA

YOGA

Hírlevél

V. évfolyam, 11. szám

2007. november 26.



HÍREK, FELHÍVÁSOK

egyik alapelve, hogy egyéni érdekeink mellett figyelemmel kell lennünk másokra is. Az Alapítvány ezeket az elveket követve rendszeresen támogat rászorulókat. Bízunk abban, hogy a Satyananda Yoga Hírlevél rendszeres olvasójaként hozzád is közel állnak e nemes eszmék, ezért kérjük most gyors segítségdet.

A nemes eszmék akkor érnek valamit, ha a gyakorlatban is megvalósulnak. Tudjuk, hogy egy ilyen kérést hallva az első reakció az is lehet, hogy persze, szép ez a cél, de nekem sincs elég, miért éppen én segítek másnak, vagy, hogy ki segít nekem. Ám hidd el, ha ezen sorokat a feltehetően meleg szobában olvasod a számítógépeden, akkor összehasonlíthatatlanul jobb helyzetben vagy, mint akik számára a segítséget kérjük. Az Alapítvány ugyanis jótékonyági tevékenységeit a társadalom nélküli és leghátrányosabb helyzetben lévő csoportjainak megsegítésére összpontosítja.

Ennek keretében egy helyi alapítvánnyal összefogva élelmszereket, ruhákat és takarókat fogunk juttatni egy Miskolc környéki falu, Tomor szegényei számára. Ezen a vidéken nagy a munkanélküliség, és a városi ember számára szinte elképzelhetetlen mértékű a szegénység. Sok házban nincs ivóvíz, az óvodás és általános iskolás gyerekek közül sokan soha nem jutnak tejtermékhez, zöldséghez vagy gyümölcsökhöz, nincs rendes cipőjük vagy meleg ruhájuk sem, sőt sokszor hatan-nyolcan élnek egy szobában.

Csatlakozz hozzánk, szerezz örömet másoknak! A pénzbeli adományokat az Alapítvány számlaszámára várjuk.

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

Az adakozókat szívesen látjuk a helyszínen, az adományok átadásakor. Kérjük, jelezd, ha ott szeretnél lenni!

A gyűjtést az Alapítvány jótékonyági tevékenységeikért felelős koordinátora, Sinkó Judit végzi. Kérjük, keresd őt az adományokkal!

Információ: Sinkó Judit; e-mail: sinkojudit@yahoo.com

A JÓGAFOGLALKOZÁSOK IDŐPONTJAI

Decemberben szünetelnek a rendszeres jóga foglalkozások. 2008. január 3-tól azonban minden érdeklődőt szeretettel várunk az alábbi helyszíneken és időpontokban. Kérjük az új érdeklődőket, hogy jelentkezzenek be előre a foglalkozásokra!

Budapesten: XIII. kerület, Pozsonyi út 4/B – Pedisuli; a Margit híd pesti hídfőjénél, a Jászai Mari térnél.

Kedd este: 18.30–20.00

Csütörtök este: 18.30–20.00

Szentendrén: A Barcsay Általános Iskolában

Szerda este: 18.00–19.30

Bejelentkezés és információ: Bhaktananda: 06 30 270 0470

SATKARMA GYAKORLÁSOK – HAVONTA EGYSZER SZOMBAT REGGEL

A november 10-i gyakorlásokon 14 fő vett részt. Elsajátították és megtapasztalták a bélrendszer, a gyomor és az orr tisztításának jógius gyakorlatait.

A következő időpont: 2008. január 5. szombat reggel 7-10 óra.
Helyszín: Maitreya Ház, 1112 Budapest, Kamaraerdő, Susulyka utca 240.

Bejelentkezés és információ: Bhaktananda: 06 30 270 0470;
www.satyananda.hu

UTAZÁS INDIÁBA A 12. SZAT CSANDI JAGJÁRA

Az Alapítvány spirituális célú utazást szervezett Indiába, amely során a jelentkezők részt vesznek Rikhiában a 12. Szat Csandi Jagján, találkozhatnak Szvámi Szatjánanda Szaraszvatival, Szvámi Nirandzanánanda Szaraszvatival, ellátogatnak a Gangesz partján lévő Ganga Darshanba, ahol a Bihar School of Yoga működik, valamint Mathurába, Krisna szülőhelyére. A programra 42 fő jelentkezett. Indulás december 3-án.

GURUKUL LIFESTYLE COURSE INDIÁBAN A BIHAR SCHOOL OF YOGA-BAN

A Bihar School of Yoga 2008. februárban egyéves Gurukul életmód tanfolyamot indít angol nyelven, 18-60 év közötti érdeklődőknek. A kurzus során a résztvevők a teljes időt az ásrumban töltik, és lehetőségük nyílik elsajátítani és gyakorolni a tradicionális gurukul tantárgyakat, valamint a szolgálat, a lemondás és a könyörület alapelveit.

Kérjük az érdeklődőket, hogy mihamarabb töltsék ki és postázzák a jelentkezési lapot!

Jelentkezési lap beszerezhető: info@ananda.hu

Ki a szannjászín?

Szvámi Sivánanda Szaraszvatí tanításaiból

Az igazi szannjászín az egyetlen hatalmas uralkodó ezen a földön. Ő soha nem vesz el semmit. Mindig ad. A szannjászínok voltak azok, akik csodálatraméltó dolgokat vittek végbe a múltban. A szannjászínok azok, akik csodákat képesek tenni a jelenben és a jövőben is. Csak a merész szannjászínok azok, akik elvágtak minden köteléket és kapcsolatot, akik félelem nélküliek, akik megszabadultak a káprázattól, a szenvedélytől és az önzéstől, akik igazi szolgálatot tudnak tenni a világnak.

Egy világi ember és egy szannjászín világnézete között az az alapvető különbség, hogy míg az előbbi saját magáért és a családjáért dolgozik ragaszkodással, addig az utóbbi a közös jó érdekében a szolgálat valamilyen formájában igyekszik munkálkodni kötődés és jutalom iránti elvárás nélkül. Ha a világ ki akarja gyógyítani magát az összes betegségből, melytől szenved, a szannjászínhoz társuló eszménynek általában véve be kell szívárognia az emberek szemléletébe, legalábbis bizonyos mértékig. Ez pedig a helyesen értelmezett és őszintén gyakorolt lemondás eszménye, mely oly sok, manapság elterjedt problémát tudna megoldani.

A szannjászínok tartják fenn és őrzik a spirituális hagyományok tudását és tanításait. Ők azok az emberek, akik vigasztalást nyújtanak a világi, családfenntartó embereknek, szorultság vagy végszükség idején. Reményt adnak a reményteleneknek, örömet a leverteknek, erőt a gyengéknek, és bátorságot a félneknek. Egyetlen igazi szannjászín képes megváltoztatni az egész világ sorsát!

Tjága – lemondás

A világot beborítja az önzőség és az

anyagi tárgyak iránt érzett megszállott rajongás árnyéka. Az életet a kapzsiság irányítja. A világi érdekek vak keresgélésében, a birtoklás és felhalmozás utáni mértéktelen vágyakozásában az emberiség elfelejti igazi lényét. A lemondás nem negatív. Éppen ellenkezőleg: pozitív idealizmus, mely józanságot kölcsönöz az életnek. A lemondás folyamata az elmének az anyagi tárgyakhoz és a mondén vágyakhoz való önző ragaszkodásáról való fokozatos leszoktatásával kezdődik, melynek során helyes viszonyulás alakul ki a dolgok természetéhez és azokhoz az értékekhez, melyek megnemesítik az életet, és az önzetlen szolgálaton, az imádságon, az önuralmon, az elmélkedésen és meditáción keresztül az egyéni én összeolvad a kozmikus akarattal. Az önzetlenség szelleme az, amely képessé teszi az embert egoizmusa letompítására. Ilyen a lemondás eszménye, melyet minden emberi lénynek a lehető legjobban ki kell fejlesztenie az adott hely körülményeinek keretein belül.

A szannjászínhoz fűződő rokon érzés a szellem rokon érzése. A szannjászín kapcsolódik a világhoz, és megvalósultsága mértéke szerint szolgálja az emberiséget. A lemondás nem valami negatív, hanem az életnek, és a világ tárgyainak és értékeinek igazi megértését adja számára. Az evilági élethez való viszonyulása a kötődés nélkülség pozitív és segítőkész szellemiségén alapszik.

Vivéka – megkülönböztetés

A szannjászín lemondást és gyakorlati bölcsességet alkalmazó életet jelent. A tudás – és ez alatt nem csupán a könyvből való tanulást értjük, hanem azt a tudást, mely szoros kapcsolatban van az

ember életével – az elsődleges tényező, és ez képezi a szannjászín gerincét.

Mi is az, ami felgyűjtja a lemondás szellemét a törekvő emberben? Az az ösztönös megérzés, hogy létezik valami, ami különbözik az érzékekkel felfoghatótól. De miről is mond le az ember? Mi az a tárgy, ami nem viszi előbbre a spirituális szádhana gyakorlását? Mi az a helyzet vagy állapot, melyet fel kell adni? Ezt a kérdést csak akkor lehet megválaszolni, ha az ember alaposan megvizsgálja a tapasztalatait.

A legtöbb emberből hiányzik az ilyen vizsgálatra való képesség. Az ember így vagy úgy fennakad az élet hálójának szövevényében, és teljesen összekeveri a különféle tapasztalásokat. Az ember a dolgokat természetesnek veszi. Az érzékek által felfogott tárgyakat, az érzékeken keresztül szerzett tudást a világon minden dolog alapjának tekintjük. Az élet hatalmas építményét érzéki tapasztalásra építjük fel.

Az igazi vivékával, a helyes megkülönböztetés képességével felruházott szellemi törekvő nem tekinti magától értetődőnek a dolgokat, és képes megérteni tapasztalását. Az örökkévaló soha nem érhető el a nem-örökkévalón keresztül. Így, akinek határozott szándéka az örökkévalóra történő ráébredés, nem törődik a nem-örökkévalóval.

Vajrágja – szenvtelenség

A vajrágja nem a fizikai szükségletek tagadását jelenti. Inkább a vágyak elpárologtatását a helyes megértésen keresztül. A vajrágja a szenvtelenség által vezérelt visszafogottságot és mérsékletességet jelenti. Az igazi vajrágja képes

kell, hogy legyen egy tökéletesen fe-
gyelmezett egyén kialakítására, aki szé-
les látókörű, az élet realitásait mélyen
megérti, együttérző a többi lényel,
türelmes és nagyszívű. Ezért azt
mondják, hogy egyetlen igazi szann-
jászín sem mentes a belső boldogság
spontán felizzásától.

Szeretet

A szannjászín megkülönböztető tulaj-
donsága az egyetemes szeretet. A mű-
veltség önmagában nem lehet a szent-
ség jegye, mert egy művelt ember nem
képes annyira a szeretet alanya vagy
tárgya lenni, mint egy olyan valaki, aki
tökéletesen átadta magát az isteninek.
Az ilyen ember elméje abszolút békés,
teljesen tiszta, intuitív módon felismeri
a tartós értékeket, értelme gyors,
mellyel azonnal megérti az írások lé-
nyegét, veleszületett és heves vágy él

benne az önmegtagadásra azért, hogy
más emberek számára a lehető leghasz-
nosabb legyen, és mély rajongással és
kiapadhatatlan hittel van az Úr iránt.

Ha valaki szannjászín szamszkárával
született, nincs földi erő, mely meg-
tudná őt akadályozni a szannjászín fel-
vételében. Még ha száz testőrrel is
akarnánk egy ilyen embert megakadá-
lyozni, hogy elhagyja a házat, azok sem
tudnák felügyelni őt. A nagy Buddhát
is őrizette apja minden lehetséges mó-
don, de Buddha lova átugrott a birtok
kerítésein, és elvitte őt az erdőbe. Aki
megértette a szannjászín dicsőségét és
szabadságát, egyetlen napot sem tud
maradni a világi életben.

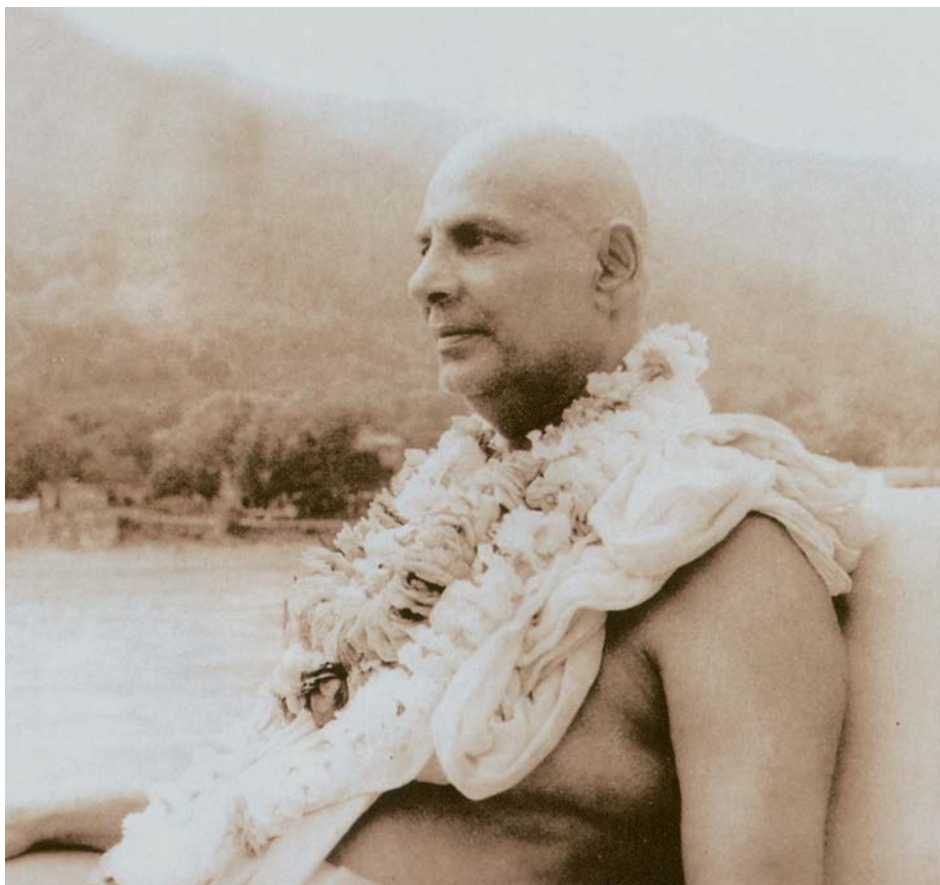
Ahogy vannak kutató ösztöndíjasok és
posztgraduális tanulók a tudományban,
úgy kell lenniük posztgraduális jogiknak
és szannjászínoknak is, akik megosztják a

világgal a szellemi téren szerzett tapasztalataikat és felismeréseiket. Tanulókat fognak képezni, és elküldik őket a világba a szorult helyzetben lévők és szűkölködők felemelésére és támogatására.

Soha ne gondoljuk, hogy alkalmatlanok vagyunk az önvalóra ébredésre, hogy alkalmatlanok vagyunk a szannjászínra vagy a védántára. Nem fog elhagyni ez a gyáva természet, ha nem fáradozunk a való igazság megismerésén. Inkább célozzunk egy oroszlánra, és vétsük el, semmint vadászunk egy sakálra és elkapjuk. Inkább célozzunk meg a szannjászínát és a Védántát, és bukjunk el ezek gyakorlásában, mint hogy világi életet éljünk, és abban sikeresek legyünk. Ne felejtjük el, hogy erre a legfelsőbb célra születünk, nem másra!

*Forrás:
Yoga Magazin, 2007. szeptember*

Szvámi Sivánanda Szarasvatí



Assiszi Szent Ferenc imája

*Uram, tégy engem békéd eszközévé, hogy
Szeressek ott, ahol gyűlölnék,
M megbocsássak ott, ahol megbántanak,
Összekösek, ahol széthúzás van,
Reménységet keltsek, ahol kétségbeesés
kínoz,
Fényt gyűjtsak, ahol sötétség uralkodik,
Örömet hozzak oda, ahol gond tanyázik.*

*Ó, Uram, segíts meg, hogy törekedjem;
nem azért hogy megvigasztaljanak,
hanem, hogy én vigasztaljak,
nem azért, hogy megértsenek,
hanem, hogy én megértek,
nem azért, hogy szeressenek,
hanem, hogy én szeressek.*

*Mert aki így ad, az kapni fog,
aki elveszíti magát, az talál,
aki megbocsát, annak megbocsátanak,
aki meghal, az fölébred az öröklétre.*

Ámen

Hari Óm Tat Szat

Szvámi Szatjánanda Szaraszvatí

A „Hari Óm Tat Szat” egy nagyon ősi mantra a Védákból. A „Hari Óm” az egyik mantra és az „Óm Tat Szat” egy másik. Ezt a kettőt összekapcsoltam a „Hari Óm Tat Szat”-ban. A „Hari” jelképezi a megnyilvánult univerzumot és az életet. Az „Óm” jelképezi a meg nem nyilvánult és végső valóságot. A valóság szó alatt az abszolút létezés érttem. Akár az isten szót is használhatod. Valóság, létezés, Isten, Brahman, az abszolút mind rokonértelmű megnevezések, amelyek egyetlen létezőre utalnak, de igazából nem határozzák meg azt pontosan.

Ennek a valóságnak két fázisa van. Az egyik az abszolút, a másik a megnyilvánult. Ez a durva anyagi univerzum,

a napok, holdak, csillagok milliói, az űr, amely ezeken túl, és e kicsi Földön túl létezik, ameddig csak a gondolat el tud jutni, mind annak a valóságnak a megjelenési formái, és nem a valóság teremtményei. A teremtés és megnyilvánulás folyamata különbözik. Fogod a gyapotot, fonalat készítesz belőle, majd inget. A gyapot vált inggá, és nem a gyapot hozta létre az inget. A gyapot inggá transzformálta magát. Ugyan ilyen módon létezik egy hatalmas láthatatlan erő. Senki sem látja és senki sem látta néhány ember kivételével, akiket avatároknak hívunk.

A megnyilvánult valóságot, ezt a világot a „Hari” mantra jeleníti meg. Az „Óm” a nem-megnyilvánult valóság; az

abszolút, a végső valóság nem-látott, láthatatlan, nem-teremtett vetülete. Így tehát a „Hari Óm Tat Szat” az jelenti „Az az Igazság”. Az, amit a szememmel látok és az, ami a szememen túl van ugyanaz, nem különböznek. A teremtő és a teremtett világ nem kettő. A teremtő nem megteremtette a világot, hanem megnyilvánult, avagy magát transzformálta át a teremtett világgá.

Mindezek az igazságok kifejeződnek a „Hari Óm Tat Szat” mantrában. Amikor azt mondom „Hari Óm Tat Szat”, ez arra emlékeztet, hogy a látható és a láthatatlan ugyanaz.

*Forrás:
Yoga Magazine, 2007. augusztus*

Szvámi Szatjánanda Szaraszvatí



Egy az Isten, egy a Guru, egy a Küldetés

Szvámi Hrisikésánanda Szaraszvatí

Az élet a halál felé halad, azonban hétköznapi életünkben ennek nem igazán vagyunk tudatában. Csak amikor e tény az elmében teret nyer, akkor bukkan fel sok transzcendentális kérdés, az állandó fejlődési folyamatnak köszönhetően. Valószínűleg ekkor keresünk egy Gurut, aki segíthet transzcendens utunkon. Miután megtaláltuk őt és beavatást nyertünk, útmutatását kérjük. Ekkor kezd kiépülni a „Guru-tanítvány” kapcsolat és ellenállhatatlan vágyat érzünk, hogy szolgáljuk őt fizikai formájában, vagy azt reméljük, hogy ásrámjában vele lehetünk, vagy az a célunk, hogy legjobb képességeink szerint szolgáljuk őt.

Különböző okok miatt ez nem mindig lehetséges mindannyiunk számára. Ezért a másik alternatíva, ami egyaránt fontos, az az, hogy dolgozunk a Guru küldetéséért. Ez épp olyan jó, mint őt szolgálni. Néhány embertől eltekintve nekünk, a többieknek, akik mi magunk nem tudunk a Guru ásrámjában élni, jobb, ha dolgozunk az ő küldetéséért, azért hogy elérjük az élet legmagasabb betetőzését – a megszabadulást vagy móksát.

Lehetséges, hogy nem érzékeljük őt „indríjainkon” (érzékszervek) keresztül, ám ez nem jelenti azt, hogy ő nincs jelen. Ő mindig velünk van, mivel a „mantra diksa” (mantra beavatás) fonálán keresztül hozzákapcsolódtunk és nagyon is jól érezhetjük lényét, ha sikerül magunkba néznünk. Mivel, azonkívül, hogy a spirituális valóság öbenne összpontosul, kozmikus spirituális valósága van, amely áthatja az egész univerzumot. Tehát, a lényeg az, hogy a Guru küldetését szolgálni annyira, mint a Gurut szolgálni, és a Gurut

szolgálni annyi, mint Istent szolgálni, mert a Guru a híd köztünk és Isten között. Csendes szolgálatunkon és a Guru felé való odaadásunkon keresztül megtapasztalhatjuk Istent önmagunkban, ami az emberi élet célja.

Ahhoz, hogy ezt jobban megmagyarázzuk, néhány kapcsolódó dologra illő összpontosítunk, megismernünk a „purusarthák” fogalmát (létünk négyfajta célja), nevezetesen: dharma, artha, káma és móksa. A „dharma” az „etikai törvény”, az „artha” az „anyagi szükséglet”, a „káma” az „érzelmi szükséglet” és a „móksa” a „spirituális cél”.

Habár minden élet végső célja a móksa, a dharma, az artha és a káma szükséges járulékos tényezők, amelyek Isten felé a társadalommal kapcsolatos háromféle emberi megközelítési módot jelzik. Mindezen szükségletek a szisztematikus fejlődésünkért, a különböző életszakaszokban egyenlően fontosak. Emiatt, azért, hogy elérjük a móksát, nem tagadhatjuk meg a dharmát, arthát és kámát.

Ez az, amiért a régi idők bölcsei és risije megalkottak egy rendszert az egyén életének szabályozására, amely a „négy életszakaszként” ismert. Ezek a brahmácsarja (tanulókor), a gríhászthá (családfenntartó), a vánaprászthá (erdőlakó) és a szannjásza (lemondott életmód), amelyek célja a négyféle fegyelem kifejlesztése – „vivéka” (megkülönböztetés), „vajrágja” (nem ragaszkodás), „szadszampáti” (virtuozitás) és „mumuksutva” (a megszabadulás keresése) – így elménk stabilá és derűssé válik.

Na már most, ezek az életszakaszok egymástól függenek és fejlődésünkhöz

mindegyik egyenlően fontos. Habár a végső cél, vagy végső feladat a szannjásza, az emberi lények szisztematikus növekedése érdekében mindegyik és minden egyes életszakasz egyenlően fontos.

Hozzuk összefüggésbe a „purusarthákat” a négy életszakasszal. A brahmácsarjá (tanulókor) szakaszban a dharma (etikai törvény) játszik fontos szerepet, míg a gríhászthá (családfenntartó) szakaszban az ember képes betölteni a káma (érzelmi) és az artha (anyagi) szükségletét. Az ezt követő időben a vánaprászthá (erdőlakó) és szannjásza (lemondott életmód) szakaszok szolgálják, hogy a móksa irányába dolgozzunk. Olyan módon kell élnünk, a legalsóbb fizikai szinttől kezdve a legmagasabb spirituális állapotig, hogy az élet egyszerűen egy folyamatos emelkedés legyen a tökéletesség felé. Ami a fizikai, mentális és érzelmi fejlődést illeti, itt minden egyes szakasznak létfontosságú szerepe van.

Ez az életigazság az oka annak, amiért az ősi bölcsek és risik megalkották az élet négyrétű rendszerét azért, hogy fizikai vágyainkat spirituális fegyelemmé és végső szabadsággá alakítsák át. Tehát azt lehet mondani, hogy nem mindig a végső céllal, hanem inkább a végcéltől messze kezdünk dolgozni, és fokozatosan közelítjük meg azt.

Ezért biztosan megállapíthatjuk az igazságot e mondás mögött „Egy az Isten, egy a Guru, egy a Küldetés” – és általánosan, hogy a Guru küldetéséért dolgozunk, nem kétséges, hogy megtapasztalhatjuk Istent, ami az élet végső lényege.

Forrás: Yoga Magazine, 1993. január

A lótoszvirág

Szvámi Muktidharma Szaraszvatí (Új-Zéland)



A világ számtalan, különböző virágfajtái közül van egy, amely különös módon magára vonja a figyelmem sajátos szépségével, és legfőképpen, mert spirituális téren nagyon jelentős. Indiában szentnek tartják a lótoszvirágot, mivel az anyagi világ közepette felemelkedett lelket jelképezi. Jelenti a jógit, aki világi környezetben él, mégis szépséget és spiritualitást sugároz mindenfelé. A lótoszvirág az iszaptól nő ki és hosszú gyökerével az iszapos tavak felszínére emelkedik. A víz szintje fölé nő, miközben érintetlennek és fenségesnek mutatkozik a mocsok közepén. Kétfajta tapasztalás van (többek között), amely a lélek felé vezető zárandoklatunk során felmerül. Az első az, hogy néha nem tudjuk, hogyan birkózzunk meg a külső

környezettel, így könnyen elménk mocsarába ragadunk, szem elől tévesztve a lótoszvirágot. A másik hozzáállás az anyag fizikai világára adott kiegyensúlyozatlan reakció, amikor is megrekedünk egyfajta álspiritualitás-ban, figyelmen kívül hagyva gyökereinket álmokba menekülünk. Mindkét körülmény jelentős akadályt képez a spirituális kiterjedés folyamatában, mivel abból ered, hogy képtelenek vagyunk önmagunkon belül összpontosítottak maradni, miközben célunk felé haladunk.

Az első esetben, ha mélyebbre megyünk, láthatjuk, hogy oly sok rendelkezésre álló lehetőség van, amit nem használunk ki. Ha korlátozzuk képességeinket, halogatóvá válunk és elfeledkezünk valódi célunkról. Belefutunk egy csepp vízbe, mivel nem tudjuk észlelni valódi természetünket. A második esetben a túlsó végtelbe esünk, reagáló módon, és elfelejtjük, hogy a világ a tanítónk. Ehelyett úgy hisszük, hogy az anyagi világban élni rossz. A büntudat meggyűlölteti velünk azokat a helyzeteket, amelyekhez nem kiegyensúlyozott elmeállapottal közelítünk. Semmi baj nincs az anyagi

világgal egészen addig, amíg tapasztalás közben fenn tudjuk tartani tudatoságunkat azért, hogy tanuljunk belőle.

Az élethelyzeteket nem kellene elutasítani, ehelyett fogadhatjuk ezeket szeretettel, a jelenben maradván azért, hogy megkapjuk azt a megfelelő leckét, amelyet az élet nekünk tanítani kíván. Ezek az élmények elkerülhetetlenek, és kiegyensúlyozottan szembenézhetünk velük. Nem szabad elfelejtenünk, hogy az anyag is nagyon fontos, és a valódi spiritualitás csak akkor tapasztalható meg, ha már megtanultuk kiegyensúlyozni az anyag és a szellem közötti kapcsolatot. A testben való élet tanítás számunkra azért, hogy spirituális célunk irányában növekedjünk.

Ezt a leckét tanultam a lótoszvirágtól: meggyökerezni, a földön állni, keresztlőni az iszapon, és karjaimat az ég felé nyújtani. A jóga és a meditációs technikák olyan eszközök, amelyek segítenek a szilárd talajon maradni, keresztlőni az elme mocsarán, és elérni valódi belső természetünket.

Forrás: Yoga Magazine, 2003. január

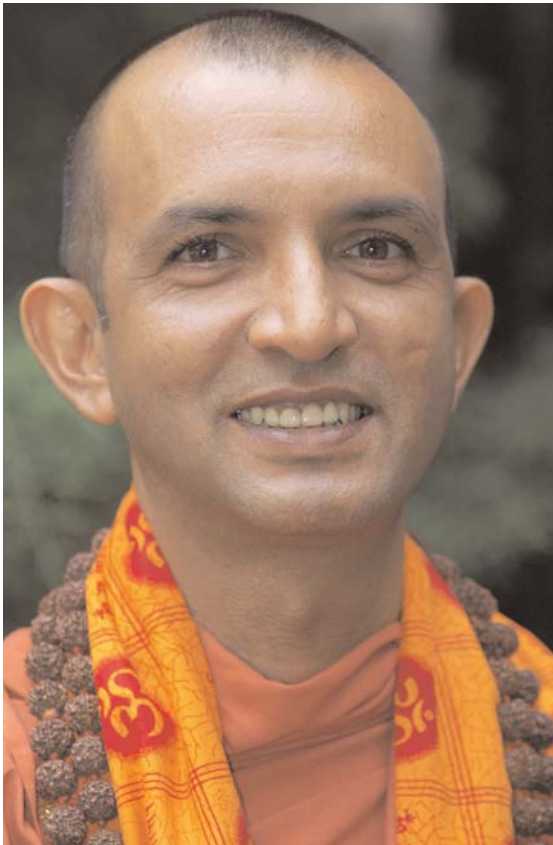
Karma Jóga

Székely Iлона

A karma jóga sokaknak a felesleges, lehetetlen munkavégzést jelenti. Körülbelül egyenértékű számukra a tenger fenekének korbácsolásával vagy az ég rózsaszínre festésével. A hiábavalósággal. Sokunk számára sokszor érthetetlenek és értelmetlen munkának tűnik az

egész, úgy érezzük, hogy direkt és személyesen velünk szűrnak ki, mikor ötödször is ugyanazt az ablakot kell megpucolnunk vagy már megint az eldugult wc jutott ránk és örülünk, amikor krumplit pucolhatunk, mert annak legalább van valami értelme.

Számomra a fizikai munka sosem okozott nehézséget, de néha én is elgondolkodtam, hogy mi az értelme az őszi leveleket kigereblyézni a patakból, aztán meg vissza. Csak hogy kitöltsük azt a fél órát, másfél órát, ami a programban karma jóga címen szerepel?



Szvámi Nirandzsánánanda Szaraszvatí

Aztán ezek a gondolatok el is illantak vagy én illantam át gereblyezésből sepregetésbe, mert ugye annak legalább van némi értelme.

Jó pár jóga hét elteltével azonban felfedeztem valamit. Akárhogyan is éreztem vagy gondoltam magam a jóga gyakorlásával töltött napok idején és a karma jóga előtt – dühösnek, szomorúnak, fáradtnak, közömbösnek – az a karma jóga ideje alatt, s még jóval azután is mind eltűnt. Mintha sosem lett volna, sőt amikor szándékosan megpróbáltam visszahívni ezeket az érzeteket – nem sikerült, nyomukat sem találtam, még az árnyékukat sem. Csak az energiát éreztem és a létezését magát, itt és most – ott és akkor.

Ma már tudom, hogy a karma jóga időszak alatt vagyok én leginkább én magam, mindenféle „szeretem-nem szeretem” dolgokkal egyetemben, de egy lépés távolságra is tőlük-tőlem. Ez alatt az idő alatt semmit sem tudok „komo-lyan” venni, főleg nem az életem frusz-
táló és fájdalmas eseményeit. Egyszerűen csak teszem azt, amit mondanak, hogy tegyek. Aztán egy nap Szvámi Szatjánanda könyveit olvasva találtam egy karma jógáról szóló magyarázatot (a sok közül), arról hogy mennyire félreértjük mi ezt. Életünk minden pillanatában karmát hozunk létre, ha akarjuk, ha nem. Ez előző életeinkben elvetett karmacsírák virága, gyümölcse. Állandóan akarunk, érzünk, teszünk, vágyunk, rohanunk, tervezgetünk, telefonálunk stb. és főleg elvárunk mindenfélét az élettől. Mintha amikor megszülettünk, kaptunk volna egy garancialevelet, hogy márpedig az életben ez és ez jár nekünk! A karma jóga alatt nincs belőlünk kiinduló karmacsíra, megmondják mit tegyünk és mi megtesszük. Ennyi. Ez alatt az idő alatt nem hozunk létre karmát, sőt gyűjthetjük a piros pontokat a következő életre. Ezt egyből számtanra is átváltottam, szóval ha például a karma jóga előtt rendelkeztem mondjuk még 100 egység ledolgozandó karmával a karma jóga után is valószínű csak ez a 100 egység fog megmaradni. Míg, ha bármi mással foglalkoztam volna, akkor lehet, hogy már 150 vagy akár ezer egység is lehetne (például tömegkarambol okozójaként). A piros pontoknak köszönhetően akár még az is lehet, hogy csak 95 egységgel fejezem be a karma jógát. Végül is ez nem rossz üzlet. Ugyanakkor a karma jóga emeli a pránát, a bennünk élő vitális energiát, ami éltet minket, ha észrevesszük, ha nem. Jobb, ha észrevesszük, úgy még inkább hat. Ugyanakkor mindhárom gurunk szerint a kiegyensúlyozott élethez, fejlődéshez egyaránt szükséges, hogy a fejünket, szívünket és kezünket is dolgoztassuk. Ugyanakkor, ha akár csak egy hétvégét

ráló és fájdalmas eseményeit. Egyszerűen csak teszem azt, amit mondanak, hogy tegyek. Aztán egy nap Szvámi Szatjánanda könyveit olvasva találtam egy karma jógáról szóló magyarázatot (a sok közül), arról hogy mennyire félreértjük mi ezt.

Életünk minden pillanatában karmát hozunk létre, ha akarjuk, ha nem. Ez előző életeinkben elvetett karmacsírák virága, gyümölcse. Állandóan akarunk, érzünk, teszünk, vágyunk, rohanunk, tervezgetünk, telefonálunk stb. és főleg elvárunk mindenfélét az élettől. Mintha amikor megszülettünk, kaptunk volna egy garancialevelet, hogy márpedig az életben ez és ez jár nekünk! A karma jóga alatt nincs belőlünk kiinduló karmacsíra, megmondják mit tegyünk és mi megtesszük. Ennyi. Ez alatt az idő alatt nem hozunk létre karmát, sőt gyűjthetjük a piros pontokat a következő életre. Ezt egyből számtanra is átváltottam, szóval ha például a karma jóga előtt rendelkeztem mondjuk még 100 egység ledolgozandó karmával a karma jóga után is valószínű csak ez a 100 egység fog megmaradni. Míg, ha bármi mással foglalkoztam volna, akkor lehet, hogy már 150 vagy akár ezer egység is lehetne (például tömegkarambol okozójaként). A piros pontoknak köszönhetően akár még az is lehet, hogy csak 95 egységgel fejezem be a karma jógát. Végül is ez nem rossz üzlet.

Ugyanakkor a karma jóga emeli a pránát, a bennünk élő vitális energiát, ami éltet minket, ha észrevesszük, ha nem. Jobb, ha észrevesszük, úgy még inkább hat. Ugyanakkor mindhárom gurunk szerint a kiegyensúlyozott élethez, fejlődéshez egyaránt szükséges, hogy a fejünket, szívünket és kezünket is dolgoztassuk. Ugyanakkor, ha akár csak egy hétvégét

Ugyanakkor, ha akár csak egy hétvégét

Ugyanakkor, ha akár csak egy hétvégét

Ugyanakkor, ha akár csak egy hétvégét

is töltünk jóga gyakorlásával, akkor a fizikai munkára azért is szükségünk van, hogy „ne szálljunk el”. Maradjunk az itt és mostban. Bár apró kis kirándulást teszünk az abszolút valóságba, fontos hogy itt maradjunk, kapcsolatban maradjunk a realitással, a földi hétköznapi világával, mert egyelőre még inkább idetartozunk, ez a feladat.

Idővel egyre könnyebben tudjuk a kettőt összeegyeztetni magunkban, ahogy egyre kiegyensúlyozottabbá válunk belül és kívül is, ahogyan tudatosságunk nem emelkedik, hanem szétterjed-kiterjed minden irányban.

Ugyanakkor sokat hallottam már az „Én eleget segítek másoknak, dolgozom ingyen!” mondatot is. Végiggondoltuk-e hogy vajon miért segítünk másoknak? Azért mert nekik jó vagy azért mert valójában ilyenkor is csak önmagunkra gondolunk? Valóban önzetlenül teszem, vagy mert nekem jó? Csinálok-e egyáltalán valamit az életemben érdek nélkül?

Most jó páran Indiába megyünk, Az Asramba. Csak karma jóga lesz... színté. Miért is? A látható ok: sokan leszünk, így olcsóbb ellátni saját szükségleteinket. A láthatatlan, csak érezhető ok: egy asram, ahol egy (vagy több!) guru él, számunkra, egyszerű lények számára szinte befogadhatatlan energiákkal rendelkeznek. Kell a fizikai munka, hogy az energiarezgés szintjének különbségét egyáltalán el tudjuk viselni, és lehetőleg ne betegség formájában manifesztálódjon.

Annak idején amikor azt mondták, hogy ha ötödször is ugyanazt az ablakot pucolom, az nekem jó, nos én ezt elhittem. Csakis hitből csináltam, nem vitatkoztam, nem agyaltam túl (csak egy kicsit), csináltam és közben figyeltem... magam. Aztán megértettem, persze kellett hozzá két és fél év.

Ja! És egy asramban a legfontosabb, hogy csak résnyire nyitod-e a szíved, vagy kitarod, mert a legtöbb ott jön majd be.

CD- és könyvajánló

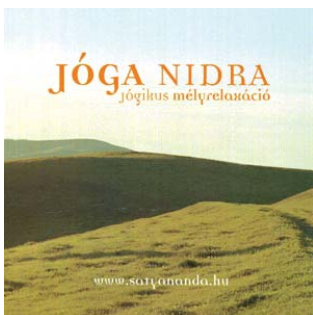
JÓGA NIDRÁ CD

Kapható a magyar nyelvű Jóga Nidrá CD, amely a Szvámi Szatjánanda Szaraszvatí (India) által kifejlesztett különleges mélyrelaxációs módszer alapján, a Bihar School of Yoga engedélyével készült.

E rendkívüli gyakorlat az alábbi területeken alkalmazható eredményesen: stresszoldás, pszichoterápia, alvászavar, oktatás, nyelvoktatás, alkohol- és drogfüggőség, várandósság alatt, szülés után, menstruációs zavarok, asztma, daganatos megbetegedések, gyomorfekély, magas vérnyomás, szívroham, cukorbetegség.

A CD egy kezdő és egy középhaladó gyakorlatot tartalmaz.

Ára: 2400 forint + postaköltség



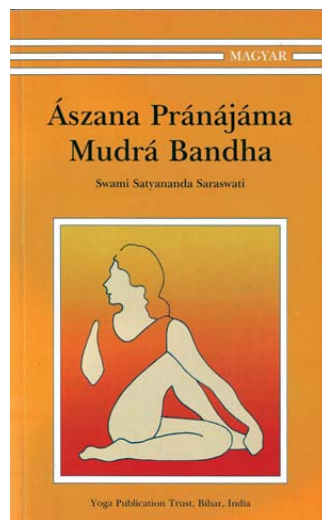
KÖNYVAJÁNLÓ: EGY IGAZI BESTSELLER – ÁSZANA PRÁNÁJÁMA MUDRÁ BANDHA

Kapható a világhírű Bihar School of Yoga gyakorlati jóga-könyve az Ászana Pránájáma Mudrá Bandha. A világ első jógaegyetemének gyakorlati kézikönyve, amely vezeti a jógakönyvek eladási és népszerűségi listáját az egyik legnagyobb európai piacon, Nagy-Britanniában.

Az Ászana, Pránájáma, Mudrá, Bandha című könyvet nemzetközi szinten az egyik legszisztematikusabb munkának tartják a jelenleg elérhető jóga tankönyvek között. A Bihar School of Yoga által 1969-ben megjelentetett első kiadás óta tizenhárom alkalommal nyomták újra, és számos nyelvre lefordították.

Átfogó mű, amely érthető ábrákat mutat be, lépésről lépésre vezető instrukciókkal lát el, és a csakra tudatosítás részleteit tartalmazza. Iránymutatást ad a gyakorló vagy tanár számára a hatha jóga rendszer legegyszerűbb gyakorlataitól a legbonyolultabbakig. Terápiás függelék tartalmaz orvosok vagy jóga-terapeuták számára, amelyben megjelennek a legújabb jóga-terápiás eredmények. E kiadvány sikeresen emeli az egyetemi tankönyvek szintjére a jóga gyakorlatainak bemutatását.

A könyv ára 5700 forint + postaköltség



Megrendelhető: www.nagyjogakonyv.hu

A SATYANANDA YOGA HÍRLEVÉL KIADÓJA:

**A SATYANANDA YOGA MAGYARORSZÁGON KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY
CÍM: 1131 Budapest, Pajtás utca 25.**

KAPCSOLATFELVÉTEL:

HONLAP: www.satyananda.hu

E-MAIL: info@ananda.hu • MOBIL: 06 30 270 0470