

Jóga és vegetáriánizmus



Gauranga Das előadása
Atma Center életmódközpont
www.atmacenter.hu

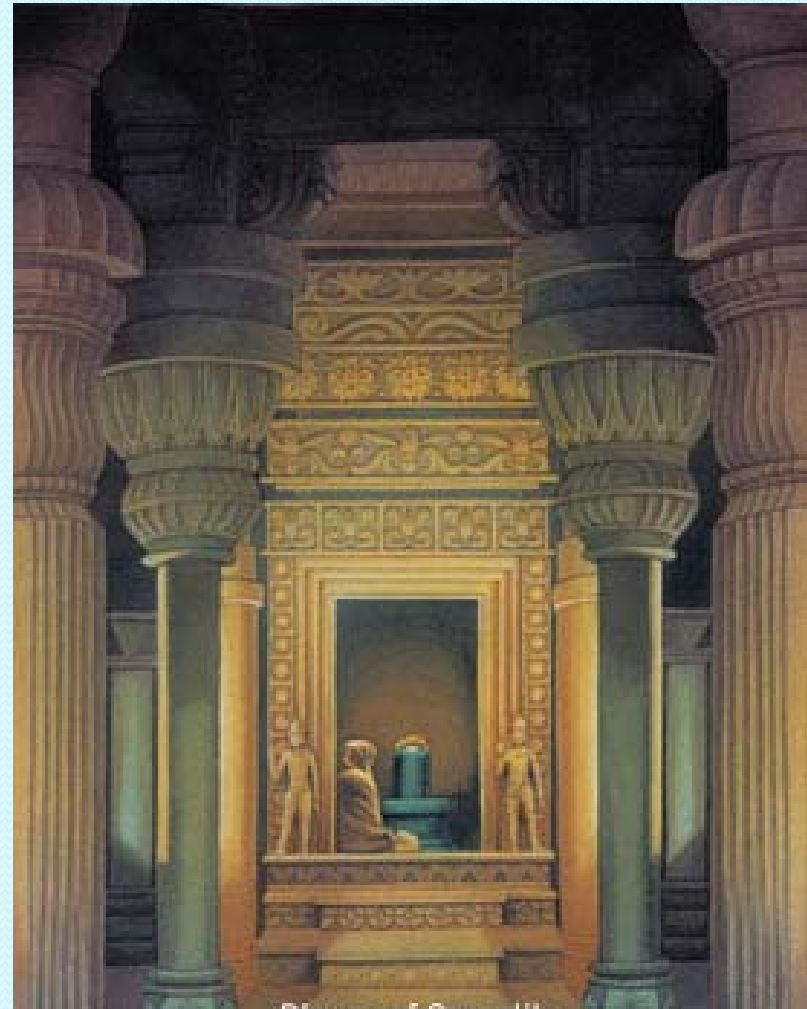
Jóga – összekapcsolódás, igázás

- Istennel
- A valósággal
- Az univerzummal
- Az önvalóval



Jógas csitta-vritti niródhah

- A jóga az elme változásainak megszűnése (Patandzsali Jógaszútra 1.2.)
- A jóga nem csupán fizikai gyakorlatokból (hatha-jóga) áll, hanem erkölcsi alapelvekből és magasabb meditációs gyakorlatokból is áll
- Manapság ezek gyakorlását még a jógaoktatóktól sem követelik meg



Miért legyen vegetáriánus az, aki jógázik?

- 1. A klasszikus tanítások követése
- 2. Egészség
- 3. Méregtelenítés, öntisztítás
- 4. Az ételek hatása az elmére
- 5. A karma kérdése
- 6. A jógi hatása környezetére



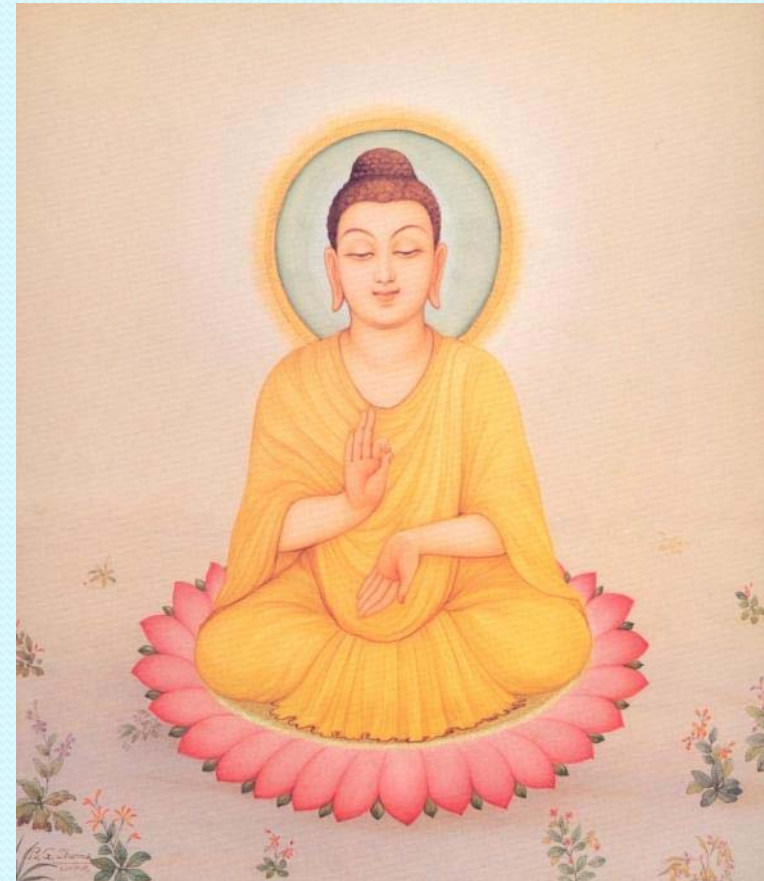
Astánga-jóga – a nyolc fokozat

- Jáma – tiltó szabályok
- Nijáma – előírások
- Ászana – testhelyzet
- Pránájáma – légzés-szabályozás
- Pratjáhára – az érzékek visszavonása
- Dháraná – összpontosítás
- Dhjána – elmélyülés (meditáció)
- Szamádhi – transz állapota



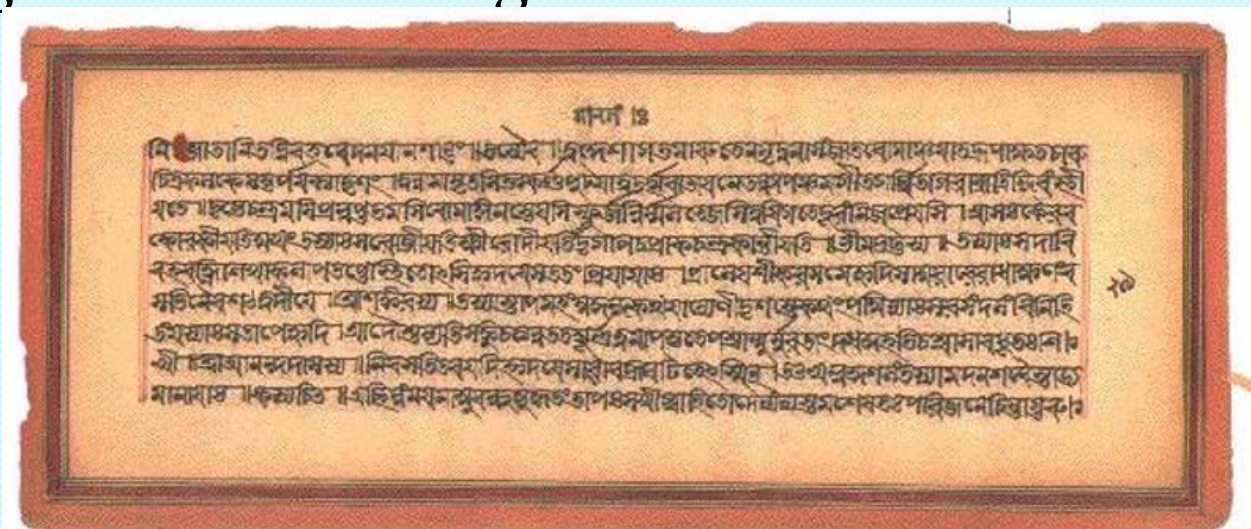
Jáma és Nijáma – erkölcsi szabályok

- Ezeket a szinteket az adott szabályok követése által lehet gyakorolni
- Aki nem követi, az alkalmatlan a jógára
- A szabályok követése értékes belső tulajdonságokkal ruházza fel a gyakorlót



Jáma – öt tilalom

- Ahimszá – mentesség az erőszaktól
- Szatja – mentesség a hazugságtól
- Ásztéja – mentesség a lopástól
- Brahmacsarja – mentesség a szexualitástól
- Aparigraha – mentesség a birtoklástól



Nijáma – öt előírás

- Saucsa – tisztaság
- Szantósa – elégedettség
- Tapasz – vezeklés
- Szvádjhája – lelki gyakorlatok
- Ísvara-pranidhána – Isten imádata



Ahimszá – univerzális elv

- A jógi nem árt másoknak, mert nem szeretne belegabalyodni a karmikus visszahatásokba
- Tetteiben, szavaiban, gondolataiban és táplálkozásában is kerülnie kell az erőszakot
- Aki húst eszik, nem képes gyakorolni ezt az elvet, és így a jóga magasabb szintjeit sem



Egészség és tisztaság

- Az öt nijáma egyike a tisztaság
- A jógi tisztítja, méregteleníti testét, hogy tiszta legyen, és alkalmassá váljon a meditációra
- Az elhullott (vagy megölt) állati tetemek fogyasztása beszennyezi a testet és az elmét, így megakadályozza a méregtelenítést, és az elme kontrollját



A jógi számára előírt ételek

- A jógi mitáhárin, vagyis mértékletesen eszik
- A Hatha-jóga pradípiká szerint (1.60.) édes, lédús, főtt ételeket kell ennie, melyekkel $\frac{3}{4}$ -ig alkik jól, és melyeket felajánlott Istennek
- Kerülje a túlzottan keserű, savanyú, sós, csípős ételeket, a mámorító italokat, húst és halat is (HJP 1.61.)



Kedvező ételek

- Gabonafélék
- Gyümölcsök
- Zöldségek
- Tejtermékek (kisebb mennyiségben)
- Hüvelyesek (dálfélék)
- Olajos magvak
- Csírák



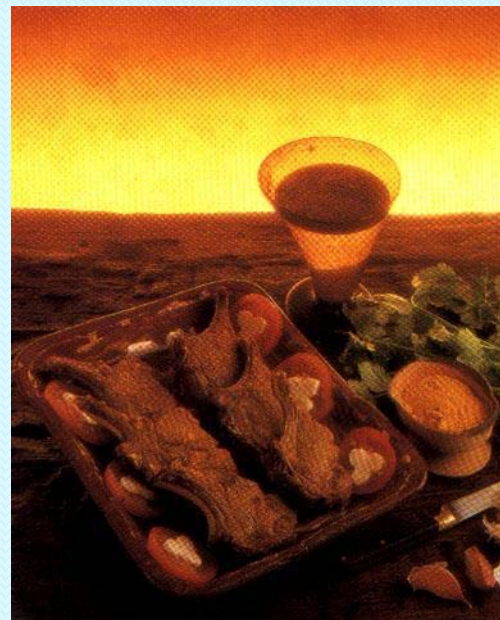
Szattvikus ételek

- A szattva a jóság minősége, mely kedvezően segíti a spirituális fejlődést
- Vegetáriánus étel, ami egészséges, meghosszabbítja az életet, megnyugtatja az elmét, és táplálja a test szöveteit



Radzsaszikus (szenvedélyes) ételek

- Felfokozott ízek, melyek izgatottá teszik az elmét és az érzékeket, gyakran afrodisziákus hatásúak
- Szenvedést, betegségeket okoznak (elsavasodás, elnyálkásodás)
- Vegetáriánus és húsételek is beletartoznak



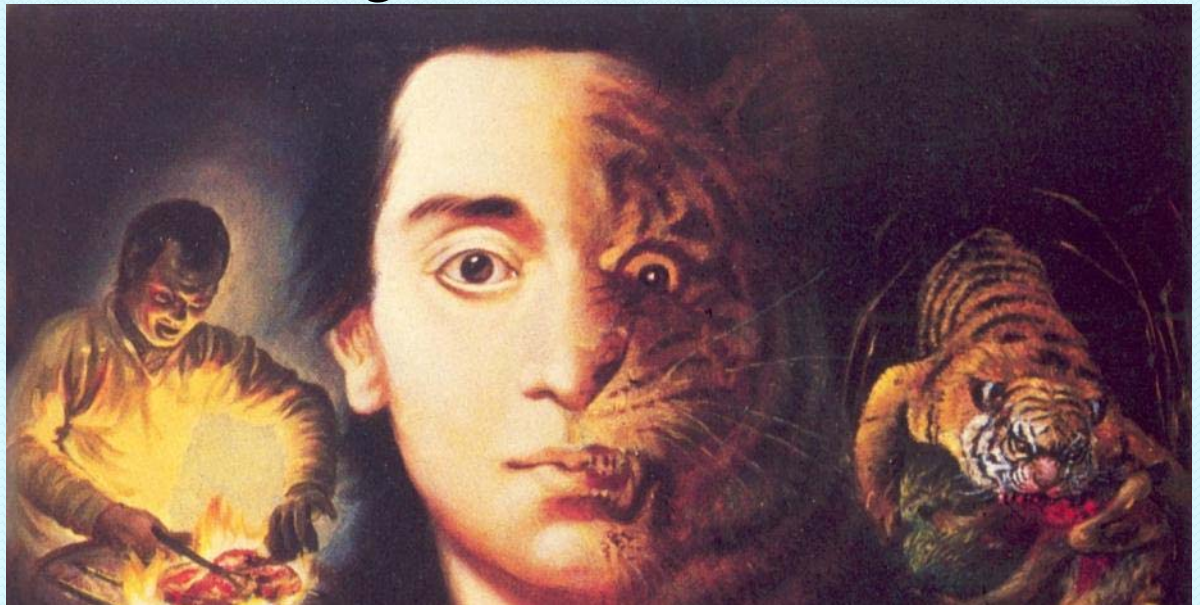
Tamaszikus (tudatlan) ételek

- Rothadó, büdös, nem friss ételek, tisztátlan alapanyagokból, pl. állati tetemekből szövetekből.
- A húsfélék mellett a „tenger gyümölcsei” is beletartoznak, valamint a tojás.
- Amellett, hogy megakadályozzák a lelki fejlődést, beteggé is tesznek.



Karma – a tettek visszahatása

- Az állatok elpusztítása sérti az ahimszá elvét, és bűnös visszahatásokat szül.
- Az életünk eseményei a korábbi jó, illetve rossz cselekedetek nyomainak összességéből fakadnak és további szenvedést váltanak ki (Jóga-szútra 2.12.).
- A karma láncolatának megszakítása érdekében tartózkodni kell a hús fogyasztásától, és a vegetáriánus ételt is fel kell ajánlani Istennek.



Öko-jóga – mentsd meg magad, és mentsd meg a világot

- Az ökológiai katasztrófa egyik nyilvánvaló oka a húsfogyasztás.
- 1 kg hús előállítása sokkal több termőföldet, takarmánynövényt, CO₂-kibocsájtást és vizet igényel, mint 1 kg magas tápértékű vegetáriánus étel előállítása.
- A vegetáriánizmus környezetbarát, fenntartható és megújuló, míg a húsevés a környezet kizsákmányolásán alapul.



A béke és boldogság képlete

- A belső béke elérése érdekében kerülnünk kell az erőszakot.
- A külső béke elérése érdekében meg kell szüntetni a vágóhidakat. Az állatok ölése háborúkat eredményez.
- Az, aki vegetáriánus, környezet-tudatos, gyakorolja a jógát és isten törvényei szerint él, még ebben az életében eléri a maradandó boldogság állapotát.



Óm
Sánti
Sánti
Sánti

- Óm, béke minden lénynek



Gauranga Das jógaoktató,
ájurvéda-tanácsadó

Atma Center

Bp. V. Vigyázó F. u. 4.

gauranga@brihaspati.net

06 30 9140839

www.atmacenter.hu

