

Patandzsali Jóga-szútrái

A person is shown in silhouette, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a beach at sunset. The person's arms are raised, and their hands are joined in a prayer position above their head. The background features a bright orange and yellow sunset over the ocean, with a large, semi-transparent blue Om symbol watermark overlaid on the scene.

A tudat változásai
Atma Center, 2009. 09. 11.

Gauranga Das
atmacenter.hu

Bevezető mantra

Harih Óm

Szaha návavatu

Szaha nau bhunaktu

Szaha vírjan karaváhahih

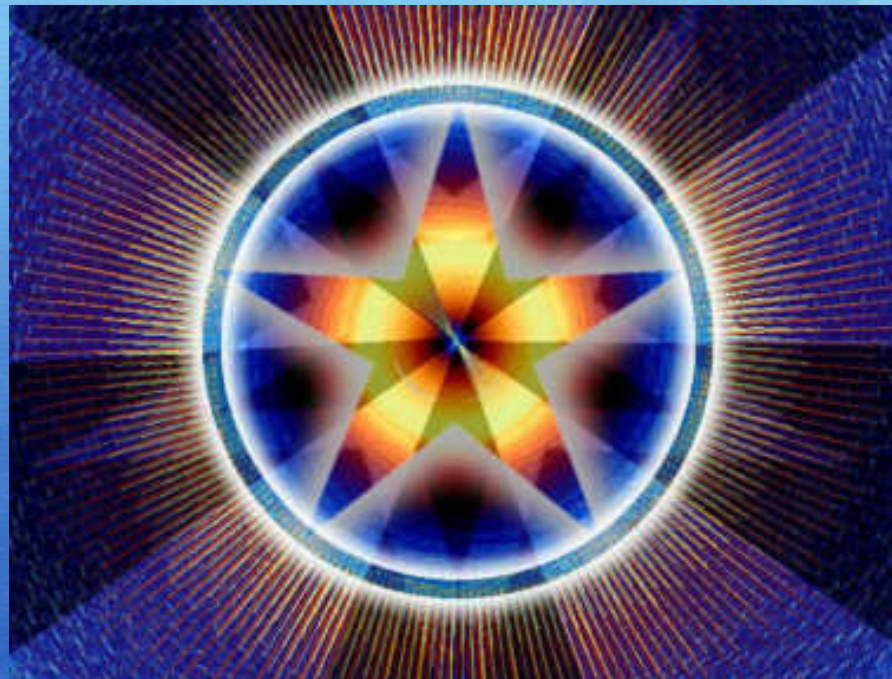
Tédzsaszvinávdhítamasztu má vidvisáhahih

Óm sánti sánti sánti

„Óm Hari! Bárcsak az Úr megvédene minket, bárcsak táplálna minket! Bárcsak erővel tudnánk együtt tevékenykedni! Bárcsak a tanulmányaink töretlenek és sikeresek lennének! Bárcsak elkerülnénk a gyűlölködést! Óm, legyen béke bennem, legyen béke körülöttem, és legyen béke az erőmben, melyek rám hatnak! „

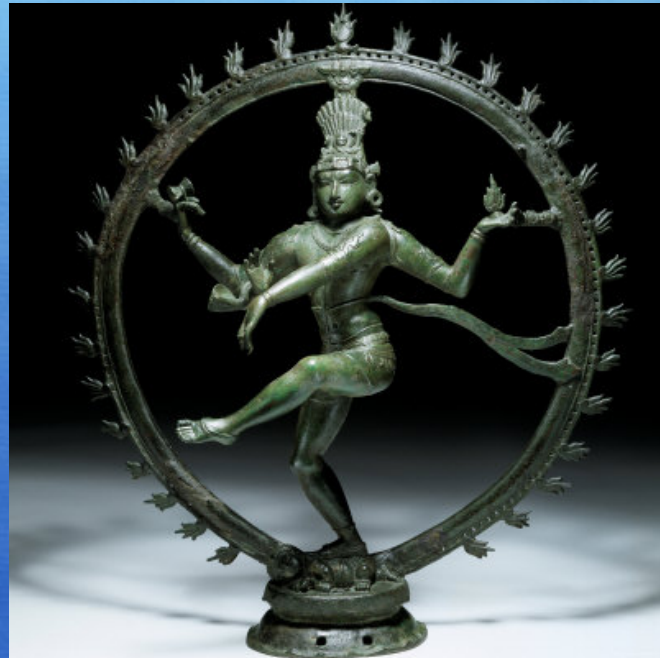
A tudat a szenvedés és élvezet forrása

- *vrittajah pancsatajjah klistáklisáh* (1.5)
- „A tudat-változások ötfélék lehetnek. Köztük vannak szenvedést okozók és nem okozók”



Vritti – az elmében létrejövő változás

- A vritti szubjektív változás a tudatban
- A jóga állapota túlmutat a szubjektív tudatállapoton
- Az érzékeken keresztül a benyomás az elmébe jut, és itt hozza létre a vrittit



Klista - szenvedést okozó

- Háromféle klésa:
- Adhjátmika (saját test és elme által okozott)
- Adhibhautika (más élőlények által okozott)
- Adhidaivika (természeti erők által okozott)



Klista és aklista

- A benyomások értékelése szubjektív
- A szenvedés hiánya néha önmagában boldogságérzetet okoz
- A szenvedés és élvezet váltakozása átmeneti, megállíthatatlan



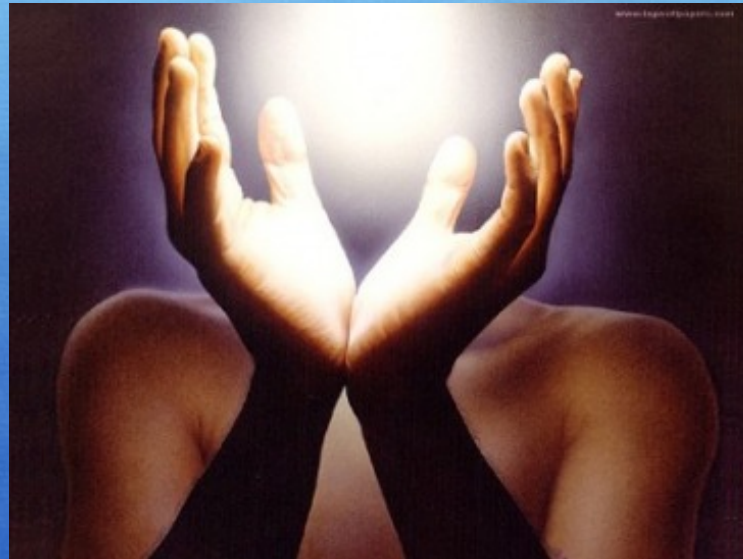
Az ötféle vritti

- *pramána-viparjaja-vikalpa-nidrá szmritajah* (1.6.)
- „Az ötféle változás az érvényes ismeret szerzése, a téves értelmezés, a képzelődés, a (mély)alvás és az emlékezés ”



A vrittik megférézése

- Az összes vritti megférézése nagyon nehéz
- Helyette a gondolatokat és a vrittiket az átmenetiről az örökre kell irányítani
- Ebben az esetben nem kell megtagadni a változatosság iránti igényünket



A pramánák

- *pratjaksánumánágamáh pramánáni* (1.7.)
- „Az érvényes tudás forrásai a közvetlen tapasztalás, a következtetés és a kinyilatkoztatás”



Pratjaksza –ami a szemed előtt van

- Az érzékszerveknek tisztának kell lennie, hogy helyes tudáshoz juttassanak
- Még ekkor is korlátozottak és tökéletlenek
- Ez a forrás önmagában nem mindig elég



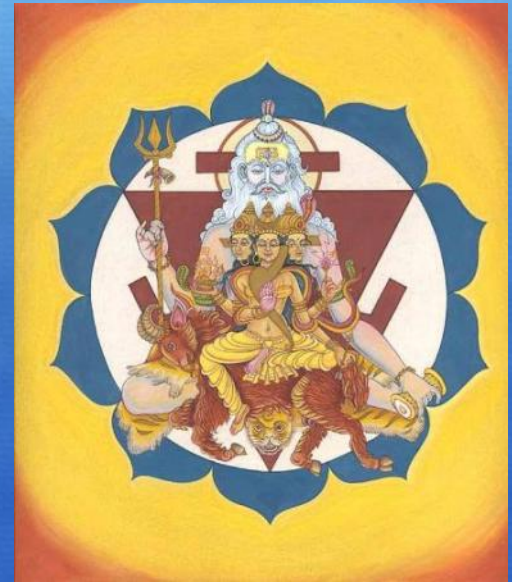
Anumāna - következtetés

- A logikai érvelés tudományával megválaszolhatunk bizonyos kérdéseket, amire a pratjaksza nem ad választ
- A logika is korlátozott
- Az általános dolgokból az egyesre következtetni nem mindig helyes



Ágama - kinyilatkoztatás

- A sásztra (szentírások) és a guru (lelki tanítómester) képesek hiteles tudásban részesíteni
- Apauruséja – mentes a halandók tökéletlenségétől
- A forrásnak és a csatornának is hitelesnek kell lennie



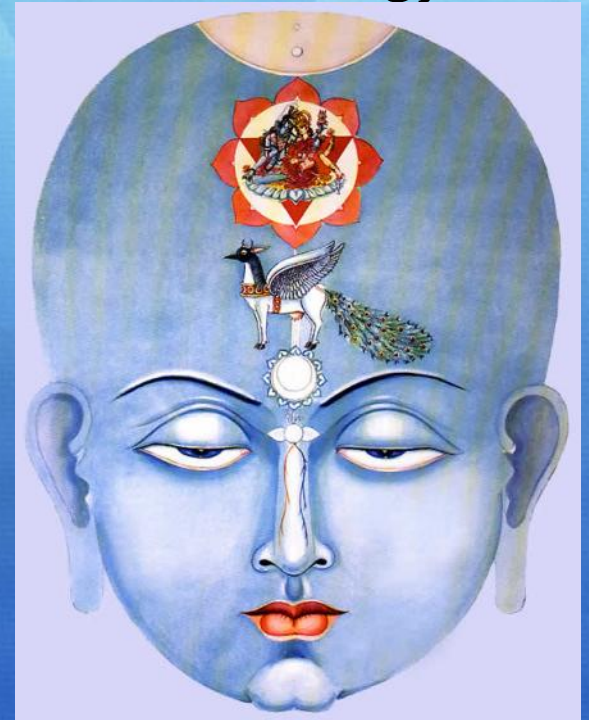
Viparjaja – hamis tudás

- *viparjajó mithjá-gjánam atadrúpa-pratistham* (1.8.)
- „A helytelen felfogás olyan hamis tudás, amely nem nyugszik a tárgy valódi formájában”



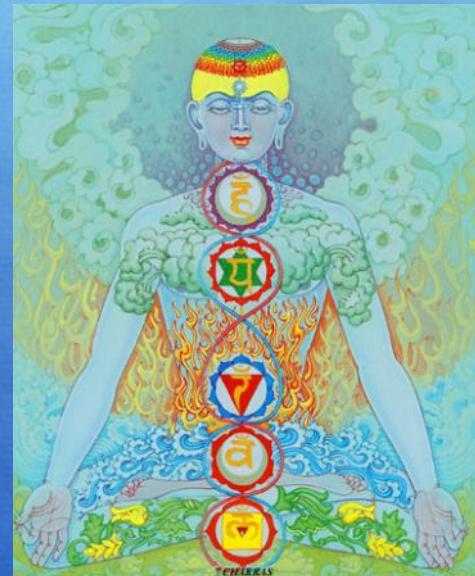
Avidjá vagy májá

- Illuzórikus tudás – egy tárgy valódi természetének félreismerése
- Az illúzió nem azt jelenti, hogy látszólagosan létezik, hanem azt, hogy nem az a természete



Vikalpa -képzelődés

- *sabdagjánánupáti vasztu-súnjó vikalpah* (1.9)
- „A képzelődés olyan tudás elfogadása, amely üres szavakon alapul.”



A meditációban megélt élmények

- A vikalpa kategóriájába tartozik a fantasy, mesék stb.
- A meditáció közbeni élmények is tartozhatnak ide
- Tudni kell, hogy mi a hiteles, és mi a képzelődés



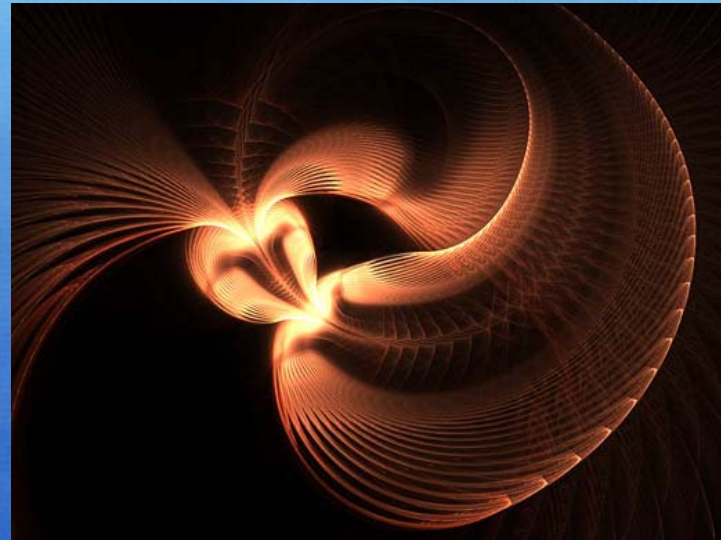
A hiteles vallási élmény

- A vallásos gondolatok, érzelmek és élmények a végső valóság megtapasztalásának elemei lehetnek
- Csak akkor mentesek a vikalpától, ha hiteles folyamatot követünk



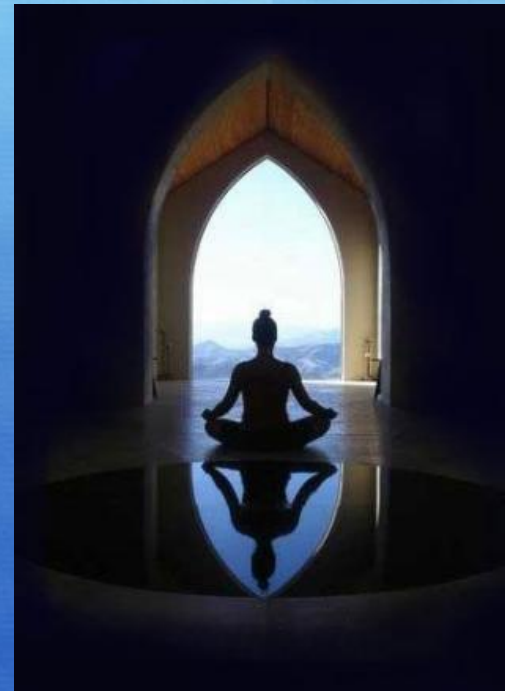
Nidrá – mélyalvás

- *abháva-pratjajálambaná vrittir nidrá*
(1.10.)
- „A mélyalvás az elme tartalmának hiánya a támogatás híján”



Pratjaja – az elme tartalma

- A benyomások jelenléte tudati változásokat idéz elő
- Ezek hiánya is egy tudati változás
- A szamádhiban van én-érzet, a nidrában nincs



A szmriti - emlékezés

- *anubhúta-visajászampramósa*h szmritih (1.11.)
- „Az emlékezés a korábban tapasztalt tárgyak elvesztésének megakadályozása”



A tudatos és tudatalatti emlékek

- Tudatos – éber állapotban visszaidézhető
- Tudatalatti – alvás közben visszaidézhető
- Tudattalan – a szamádhi állapotában visszaidézhető



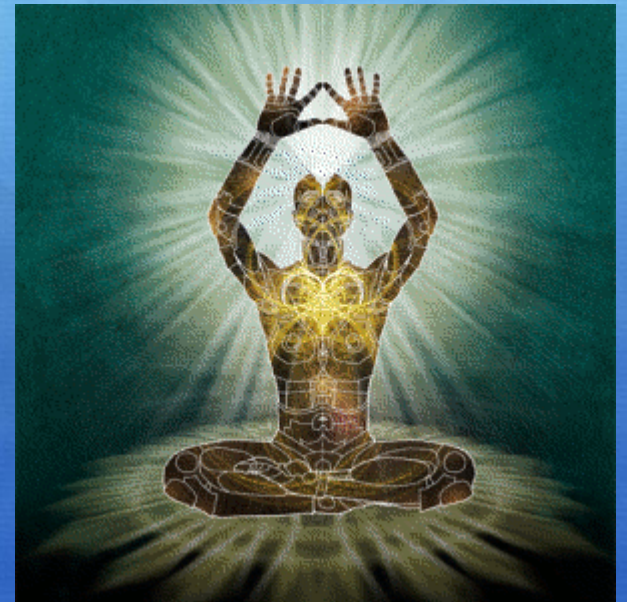
Az emlékezés és a figyelem

- Amikor a pratjaját folyamatosan a figyelmünk középpontjában tudjuk tartani, akkor a szmriti segítségével tudjuk gyakorolni a dhjánát
- A valódi dhjána során a kapcsolat teljessé válik, így el tudunk vonatkoztatni az összekapcsolódás folyamatától



Az öt vritti összefoglalása

- Pramána – helyes tudás
- Viparjaja – helytelen tudás
- Vikalpa – képzeletbeli tudás
- Nidrá – tudás hiánya
- Szmriti – múltbeli tudás



Befejező mantra

Óm púrnam adah púrnam idam

Púrnát púrnam udacsjáté

Púrnaszja púrnam ádája

Púrnam evávasisjáté

Óm sánti sánti sánti

„Az Istenség Személyisége tökéletes és teljes, és mivel maradéktalanul tökéletes, mindabban, ami Belőle kiárad — s így ebben a mulandó világban is —, minden megvan ahhoz, hogy hiánytalanul teljes legyen. Bármit hozzon létre a Teljes Egész, az önmagában is teljes. Ő a Teljes Egész, ezért bár számtalan hiánytalan egység árad ki Belőle, megmarad teljes egésznek. Óm, legyen béke bennem, legyen béke körülöttem, és legyen béke az erőkből, melyek rám hatnak! „

Következő előadás – a vrittik megférézése

október 2, 18 óra Atma Center Pest

