

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 clasped together above their head. The background features a bright orange and yellow sunset over the ocean, with a large, faint, light blue Om symbol watermark overlaid on the scene.

Bevezető előadás
Atma Center, 2009. 07. 17.

Gauranga Das
atmacenter.hu

Bevezető mantra

Harih Óm

Szaha návavatu

Szaha nau bhunaktu

Szaha vírjan karaváhahih

Tédzsaszvinávadhítamasztu 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! „

Patandzsali azonossága

- Az indiai jóga-hagyomány szerint Patandzsali Ananta-sésának, vagyis az Úr Visnu ágyául szolgáló kígyónak az inkarnációja



Patandzsali és az Úr Siva

- Miközben Ananta az Úr Visnut tartotta, egyszer Siva táncát nézték. Ekkor Ananta elkezdett remegni, és megszületett benne a vágy, hogy mélyebben megismerje a jóga tudományát



Patandzsali neve és inkarnációja

- A földön egy Gonika nevű jógini imádkozott az Úrhoz egy fiú gyermekért. Ekkor a kezébe pottyant Patandzsali. Mások szerint Pánini volt az apja.



Patandzsali ábrázolása

- Alsóteste kígyó-test, négy karjának kagylókürtöt, csakrát és kardot tart



Patandzsali képességei

- Patandzsali kiskorától kezdve ékesszólóan kommunikált, tisztában volt a jelen, jövő és múlt eseményeivel, és a szemével képes volt hamuvá égetni bárkit



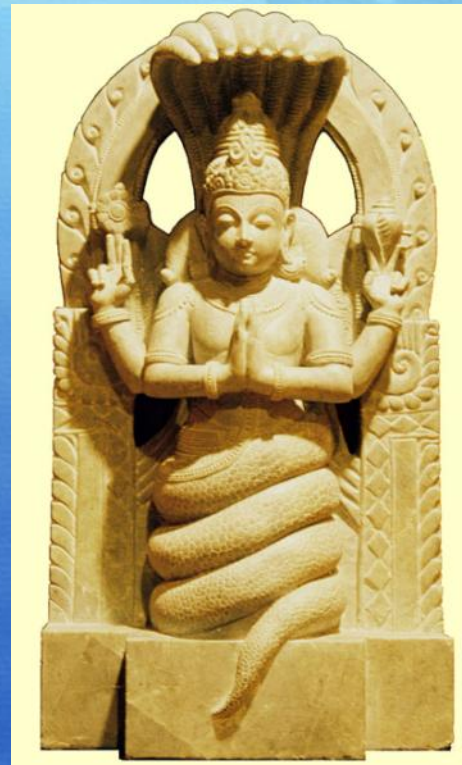
Patandzsali házassága

- Patandzsali a Szuméru-hegy lábánál talált rá Lolupára egy fa odvában, és azonnal feleségül vette, öreg korukig együtt voltak



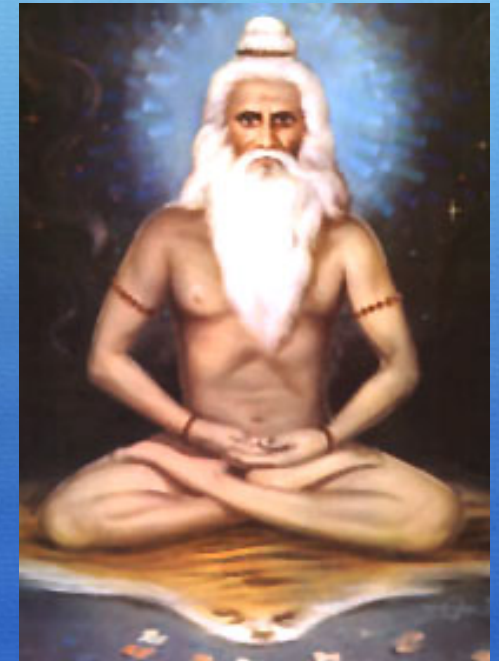
Patandzsali kora

- Különböző források az i.e. 5. sz és az i.sz. 5. sz. közé datálják életét. Egyesek szerint akár 5000 évvel ezelőtt is élhetett.



Patandzsali munkássága

- A hagyomány három művet is neki tulajdonít: Pánini szútráihoz írt Mahábhásja című nyelvtani magyarázatát,
- Az ájurvéda területén alkotott művét,
- Illetve a Jóga-szútrákat



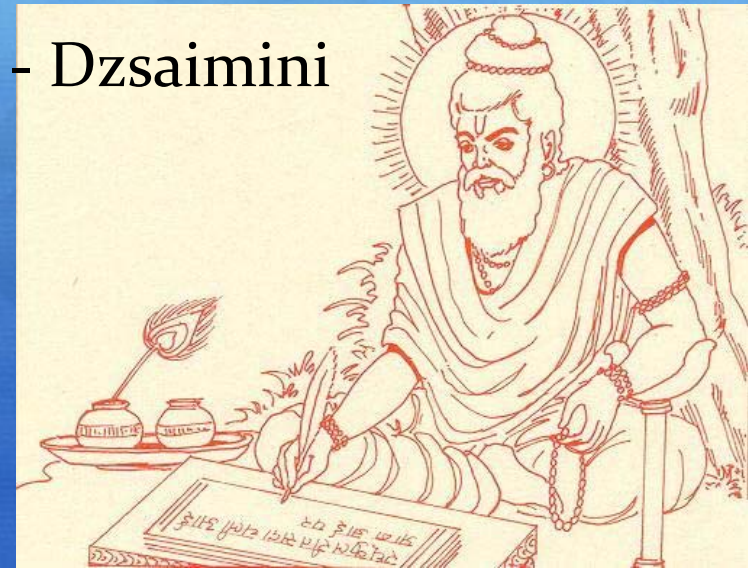
Patandzsali a táncosok védőszentje

- A tradicionális indiai táncok Kathakali, Bharat-natyam stb. gyakorlói is felajánlják hódolatukat Patandzsalinak gyakorlás előtt



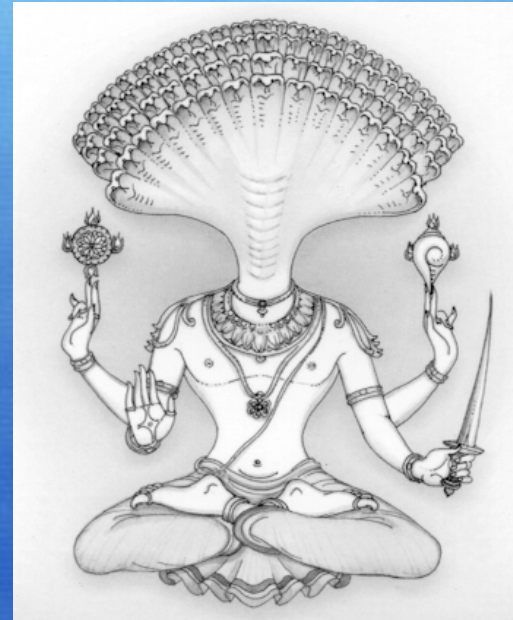
Jóga-szútra – a jóga bibliája

- Hat védikus filozófiai rendszer:
- Védánta – Vjasza
- Számkhja – Kapila
- Njája – Gautama
- Vaisésika – Kanáda
- Jóga – Patandzsali
- Karma-mímámsza – Dzsaimini



A Jóga-szútra célja

- Jóga-darsana – megmutatni az Igazságot
- Szútra – összefűzni a gyakorlat különböző elemeit
- Irányítani a gyakorlót a megvalósításaiban
- Összefoglaló mű, magyarázatot igényel



A Jóga-szútra tudása

- Hiranyagarbhától (Brahmától is származtatják)
- A tanítványi láncolaton keresztül lehet megérteni
- Nem csak tanulmányozni kell, hanem gyakorolni is



A mű szerkezete

- 196 szútra, négy fejezetbe (pádába) osztva
- Szamádhi-páda (transz)
- Szádhana-páda (gyakorlás)
- Vibhúti-páda (képessegek)
- Kaivalja-páda (felszabadulás)



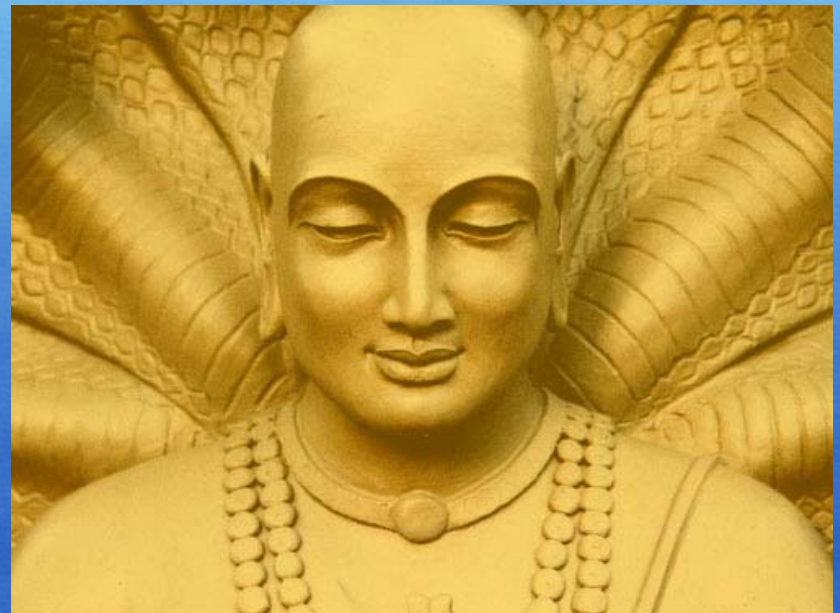
A hármas felosztás

- 1. Szambandha – alapelvek, kapcsolat (1. fejezet)
- 2. Abhidhéja - folyamat, megközelítés (2., 3. fejezet)
- 3. Prajódzsana – végső cél (4. fejezet)



1. Szamádhi-páda

- Ez a rész meghatározza az alapfogalmakat, és megjelöli a jóga célját, vagyis a *szamádhit* (a tökéletes elmerülés állapotát). Beszél a cél elérésének folyamatáról, és a közben felmerülő akadályokról is.



2. Szádhana-páda

- Ez a fejezet beszél a szenvedés okairól és ezek megszüntetéséről, a tudatosságról, valamint a jóga öt kezdő lépcsőfokáról (*jáma, nijáma, ászana, pránájáma és pratjáhára*).



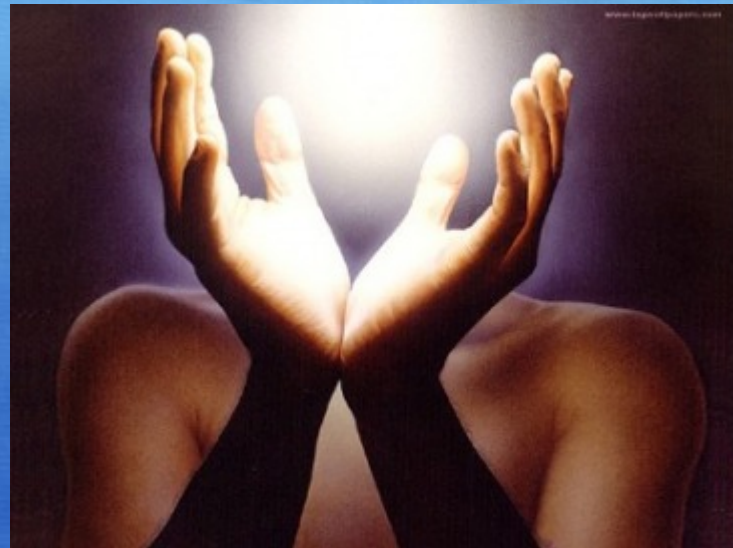
3. Vibhúti-páda

- Ez a fejezet a jóga gyakorlása közben elérhető misztikus tökéletességekről beszél, valamint a jóga három magasabb fokáról (*dháraná*, *dhjána* és *szamádhi*). Emellett ismerteti a *szamjama* (meditáció) és a tudati változások folyamatait.



4. Kaivalja-páda

- Hogyan érhetjük el a misztikus képességeket, hogyan működik a karma, hogyan emelkedhetünk a karma, a *gunák* (kötőerők) és ezeknek az elmére gyakorolt hatása fölé, és végül hogyan érhetjük el a felszabadulás (*kaivalja*) állapotát.



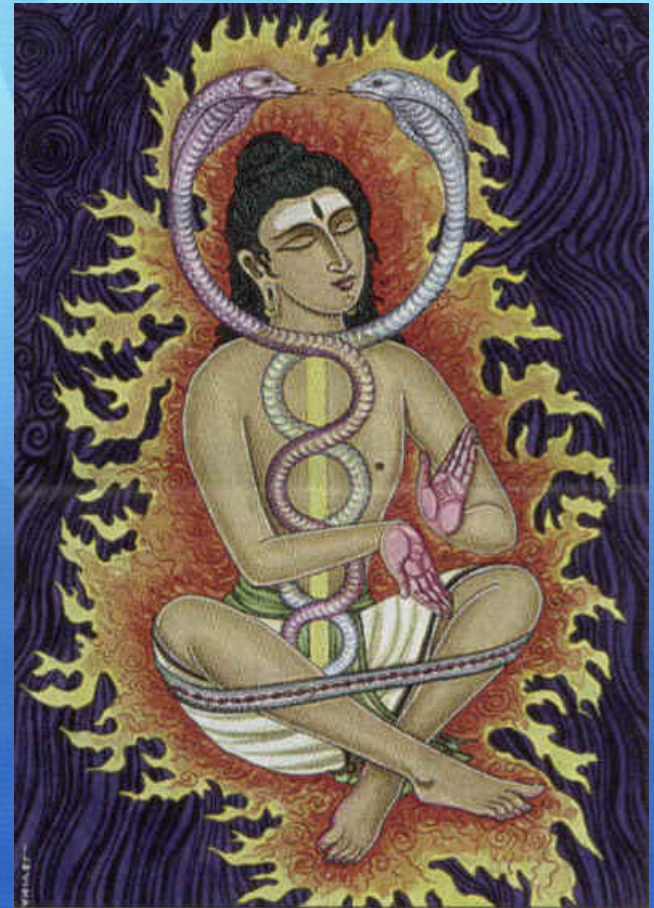
Az Astanga-jóga

- Külső gyakorlatok:
- *Jáma* – tiltások
- *Nijáma* – előírások
- *Ászana* - testtartások
- *Pránájáma* – légzésszabályozás



A belső gyakorlatok

- *Pratjáhára* – az érzékek visszavonása
Dháraná - koncentráció
Dhjána – meditáció
Szamádhi – transz



Az öt jáma

- *ahimszá* (erőszakmentesség),
- *szatjam* (igazmodás),
- *brahmacsarja* (önmegtartóztatás),
aparigraha (birtoklásvágy feladása), *asztéja*
(más tulajdonának el-nem-lopása)



Az öt nijáma

- *tapasz* (lemondás),
- *szvádhjája* (az önvaló tanulmányozása),
ísvara-pranidhána (meghódolás Isten előtt),
- *szantósa* – elégedettség,
- *saucsa* – tisztaság



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 erőmben, melyek rám hatnak! „

Következő előadás – a Jóga célja

Augusztus 21, 18 óra Atma Center Pest

