

Patandzsali Jóga-szútrái

A person is shown in silhouette, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a beach at sunset. The background is a soft, blue and yellow gradient. A large, faint Om symbol is visible in the background, centered behind the person.

A gyakorlás és az elkülönülés
Atma Center, 2009. 10. 02.

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! „

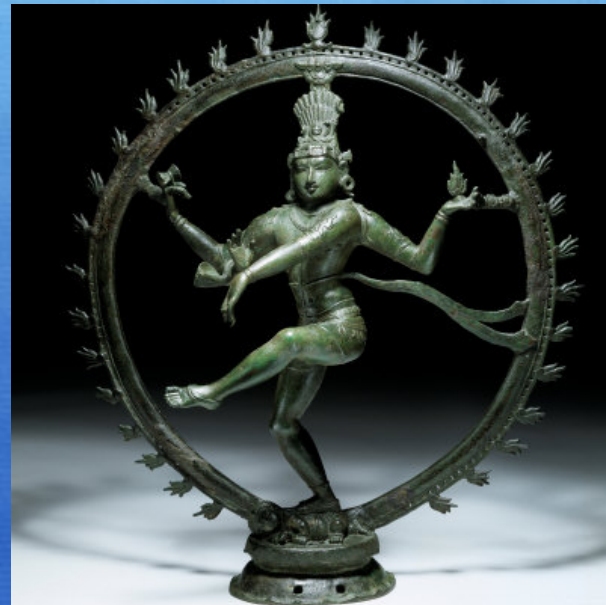
A vrittik megállítása

- *Abhjászavairághjábhjám tanniródhah*
(1.12)
- „A vrittik megállítása a gyakorlás és az elkülönülés által [lehetséges]”



Az öt vritti és az öt klésza

- Az öt vritti: pramána (helyes tudás), viparjaja (helytelen tudás), vikalpa (képzelődés), nidrá (alvás), szmriti (emlékezet)
- Az öt klésza: avidjá (tudatlanság), aszmitá (önközpontúság), rága (ragaszkodás), dvésza (ellenszenv), abhinivésza (halálfélelem)



A gyakorlás és az elkülönülés kapcsolata

- A gyakorlás rendszeres gyakorlást jelent
- Az elkülönülés a szélsőségek elhagyását jelenti, ami elősegíti az egyensúly elérését
- Az elkülönülés azt jelenti, hogy el kell engedni azokat a dolgokat, amelyek hátráltatnak.



Abhjásza – rendszeres gyakorlás

- *tatra szthitau jatnó' bhjászah* (1.13.)
- „A kettő közül a törekvésben való megszilárdulás a gyakorlás.”
- Az erőfeszítést folyamatosan fenn kell tartani. Amikor megszilárdul, akkor szamádhihoz vezet.



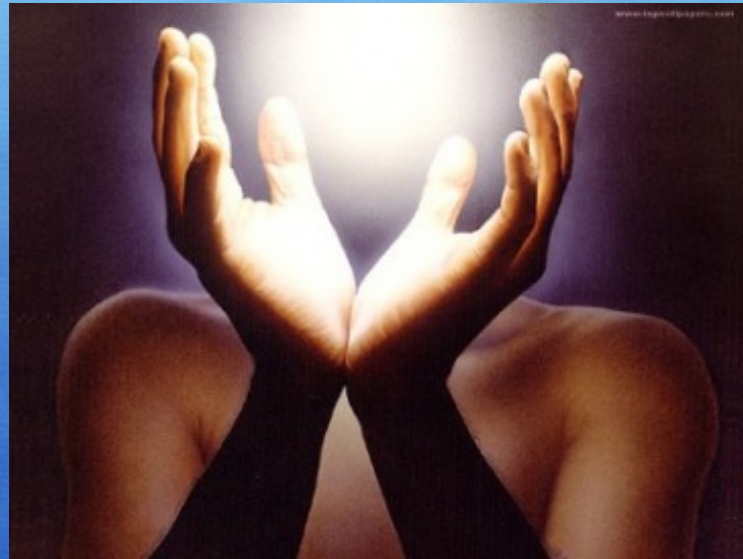
A szilárd gyakorlás

- *sza tu dírhakála nairantarjaszatkárászévitó dridhabhúmih* (1.14.)
- „A gyakorlás akkor válik szilárddá, ha hosszú ideig, megszakítás nélkül, és odaadással végezzük”



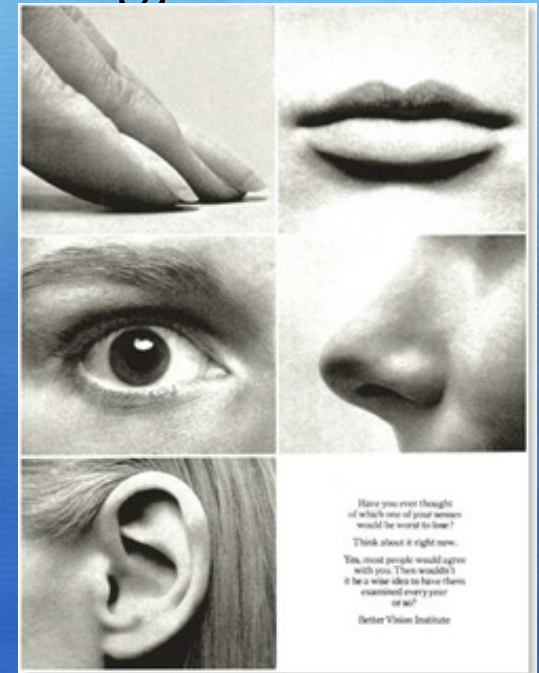
A vairágja - elkülönülés

- *dristánusravika-visajávitrisnaszja vasíkára-szamgjá vairágjam* (1.15.)
- „Az a tudatosság, amely mentes a tapasztalt és a hallott érzéktárgyak iránti vágyakozástól, a vairágja.”



Drista – közvetlen érzékszervi benyomások

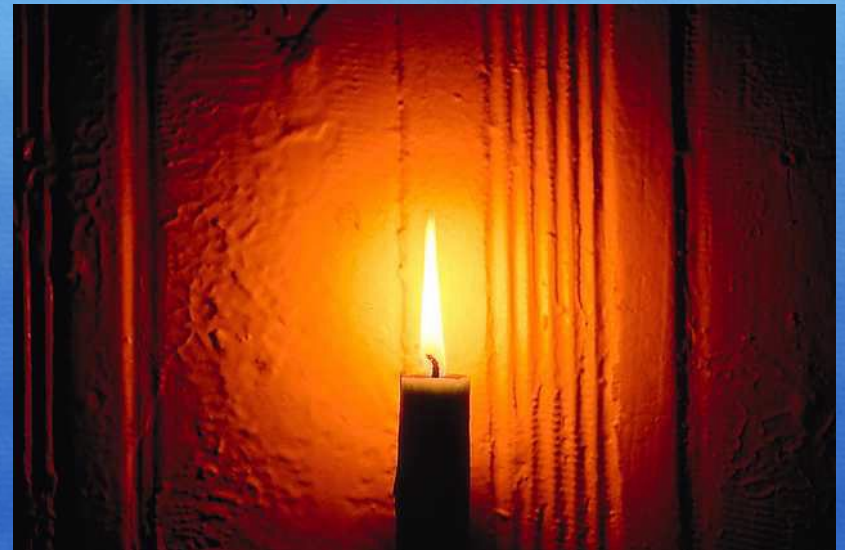
- Az öt érzékszerv és az érzéktárgyak kapcsolatából ragaszkodás, illetve ellenszenv alakul ki, és ez vágyakat szül
- A tudásszerző érzékszervek mellett a cselekvő érzékszervek is a vágyak forrásává válnak



Have you ever thought
of what one of your senses
would be worth to you?
Think about it right now.
You, most people would agree
with you. Then wouldn't it
be a wise idea to have them
examined every year
or so?
Better Vision Institute

Anusravika – misztikus képessegek

- A jóga bármely fokában elért tökéletesség ragaszkodáshoz vezethet, amelyen túl kell lépni
- A misztikus képessegek természetes velejárói a folyamatnak, de eltéríthetik a gyakorlót a céltól



A vágyak kielégítése csapda

- Meggyőzzük magunkat, hogy a vágyak kielégítése maradandó boldogságot okoz, holott ez átmeneti
- Az elme követeléseinek eleget téve növeljük az elme hatalmát fölöttünk.



Az elkülönülés szintjei

1. Elfogadjuk, hogy a vágyak kielégítése nem tesz boldoggá, csak több vágyat szül.
2. Sikeresen elengedünk eg-két ragaszkodást, de nem az összeset.

Felszínesen elengedjük az összes ragaszkodást, de a mag még mindig ott van az elmében, és bizonyos helyzetekben kicsírázhat

4. Az elkülönülés tökéletessége. Erről beszél Patandzsali. Ezt hosszú ideig kell gyakorolni.



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 szamádhi és az Ísvara

november 13, 18 óra Atma Center Pest

