

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 mountains visible in the distance. A large, semi-transparent Om symbol is overlaid on the image, centered behind the person.

Mi a jóga?

Atma Center, 2009. 08. 21.

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 Jóga-szútra első fejezete: Szamádhi-páda

- *atha jógánusászanam* (1.1)
- „Most pedig a jógáról szóló teljes tanítás következik”



Jóga – jah gah

- „amit elérsz”, út, folyamat
- kapcsolat
- igázás
- összekapcsolódás a Legfelsőbbel, Istennel



Atha – mindezek után

- A jóga-szútra tanítása az előző mesterek tanításának összefoglalása
- Miután a tanítvány megtisztította magát a karma-jógával és lecsendesítette az elméjét a bhakti-jógával, elkezdheti e tanítás gyakorlását



Anusászanam – teljes utasítás

- sászan – sásztra – utasítás, nem csak tanács
- Az uralkodás kardja, vagy a megkülönböztetése
- El kell vágni a kétségeket és a ragaszkodásokat



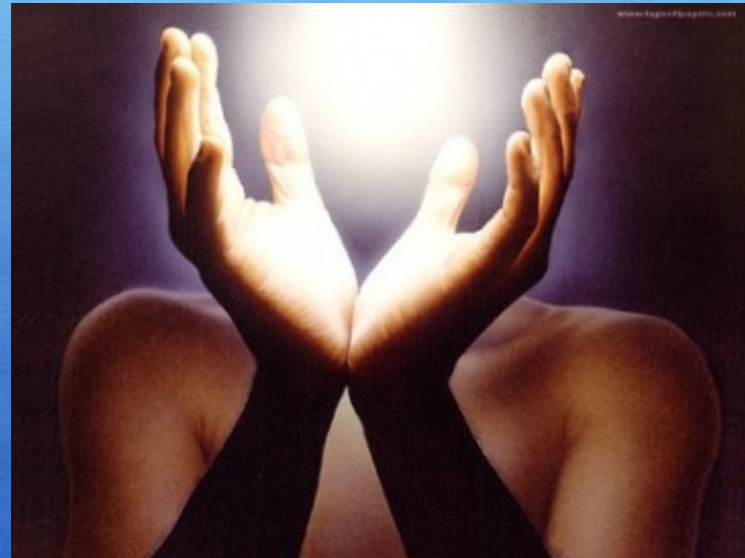
A jóga definíciója

- *jógas csitta-vritti niródhah* (1.2.)
- „A jóga a tudat változásainak lekorlátozása (megszűnése)”



Csitta – a tudat

- elme, intelligencia, egó
- tudatos, tudatalatti és tudattalan
- ébrenlét, alvás és mélyalvás
- a tudat forrása a lélek (dzsívátmá)



vritti - változások

- A jóga állapota nem a tudat hiányát jelenti, csupán annak zavaró változásait kell kiküszöbölnünk
- A jóga állapotában a tudatunkat zavartalanul és kizárólagosan egy pontra tudjuk irányítani
- Felül kell emelkedni a vrittiken, a körkörös változásokon



niródha - megakadályozás

- Le kell igazni az elmét, kontrollálni kell
- Nem a tudatosságot kívánjuk megszüntetni, hanem a zavaró változásokat
- A lélek változatlan, a felébresztett tudatosság felülemelkedik a változásokon



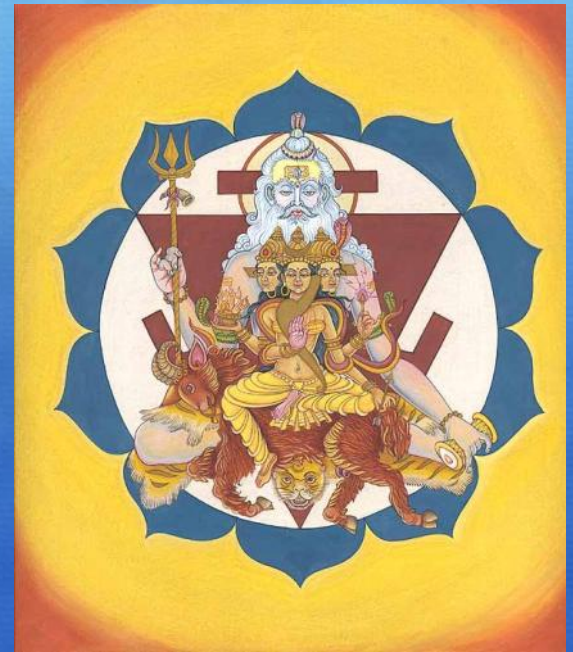
Az öt mentális szint

- A Kundaliní felébresztése által a tudat keresztülhalad az öt szinten
- Múládhára – múdha, vagyis alvó állapot



Ksipta – szétszórt tudat

- A manipúra csakráig a tudat szétszórt állapotban tartózkodik
- Jellemző az aktivitás, de az állapota folyamatosan változik, nem szilárd
- A manipúrából visszatérhet a tudat a múltádhárába



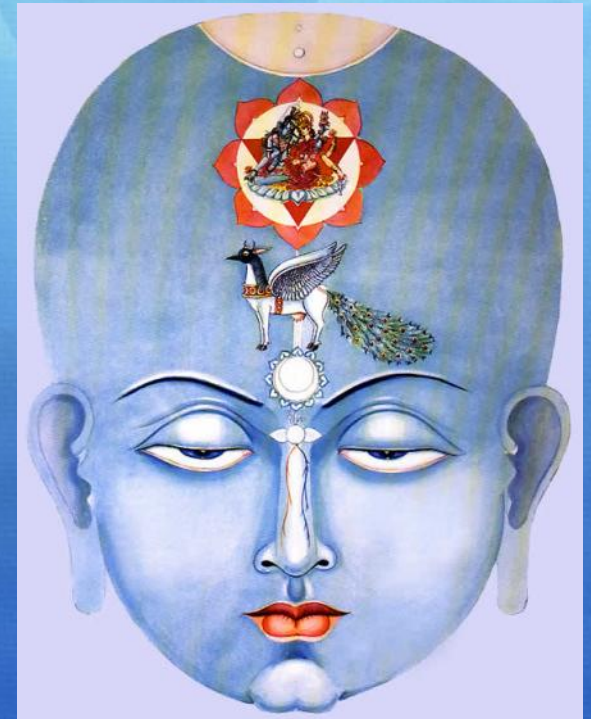
Viksipta – szilárd tudat

- Az ágjá csakráig a tudat fokozatosan szilárdul
- Nem szétszórt, de nem teljes a koncentráció



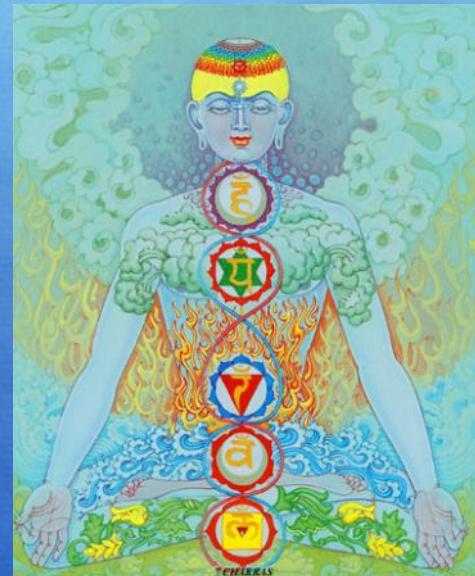
Ékágrata - egyhegyűség

- Az ágjától a szahaszraráig az egyhegyűség (koncentráció) állapota a jellemző
- Ebben az állapotban lehet a dhjánát gyakorolni



Niruddha – a szamádhi állapota

- Amikor a tudat elhelyezkedik a szahaszrárában, akkor a változások megszűnnek
- A szamádhi állapota túl van a három gunán



A három guna és a tudat

- Tamasz – tompaság, sötétség, tudatlanság
- Megegyezik a múdha állapottal
- Inaktivitás, alvás, öntudatlan állapot



Radzsasz – ksipta állapot

- A radzsasz aktív, de hiányzik belőle a következetesség, a koncentráció
- tudathasadás, pusztító és önpusztító tendenciák



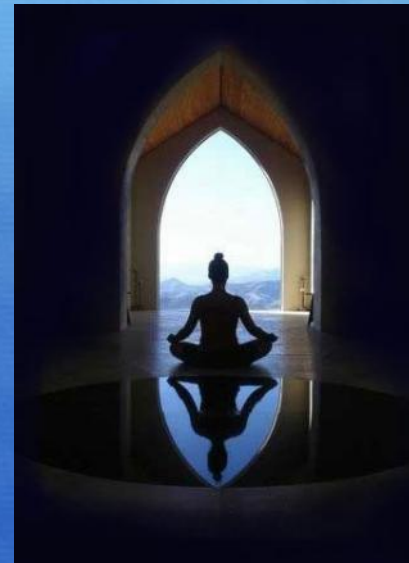
Szattva – ékággrata állapot

- Amikor a szattva dominál, akkor az elme szilárdná válik, nem térítik el a zavaró tényezők
- A szattva kedvező a jóga gyakorlásához



Viksipta – a gyakorlás állapota

- A viksipta szinten lévő gyakorló (szádhaka) képes rendszeresen meditálni stb., de a tudatát még befolyásolják a vrittik, nem teljesen szilárd
- szattva – figyelem, radzsasz – figyelmetlenség, tamasz - tompaság



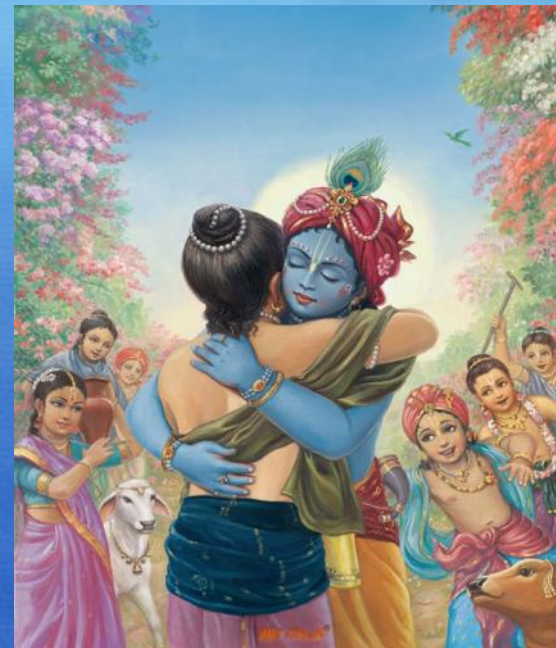
A szvarúpa – eredeti azonosság

- *tadá drastuh szvarúpé 'vaszthánam* (1.3.)
- „Ekkor a látó [a lélek] megszilárdul eredeti lelki azonosságában.”
- A látó és a látott (a lélek és a tudat) különböznek egymástól



A lélek nem forma nélküli

- Náma (név), rúpa (forma), guna (tulajdonságok) és lila (tevékenység)
- Az egyéni lélek és isten is rendelkezik ezekkel a jellemzőkkel
- jóga – két személy közötti kapcsolat



Az aszmitá (egó) állapota

- *vritti szárúpjamitaratra* (1.4.)
- „Máskülönben [a látó] a tudati változásokkal azonosít[ja magát].”
- A szvarúpában megszilárdult állapot (szamádhi) eléréséig a lélek az aszmitá (egó) állapotában van
- Tévesen azonosítja magát a testtel vagy a tudattal



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 tudat változásai

szeptember 11, 18 óra Atma Center Pest

