

Lombos Melinda

A JÓGA ALAPJAI

© Dunaújvárosi Egyetem–Ecotech Nonprofit Zrt., 2022

© Lombos Melinda, author, 2022.

A kötet A Dunaújvárosi Egyetem Paksi Kompetencia- és Kutatóközpontjának kialakításához szükséges feladatok ellátásához kapcsolódó 1734/2019. (XII. 19.) Korm. határozat alapján kapott támogatásból valósul meg.

DUNAÚJVÁROSI EGYETEM
www.uniduna.hu
D=U=E PRESS

Kiadóvezető Németh István

Felelős kiadó Dr. habil András István
Felelős szerkesztő Nemeskéry Artúr

Tördelés Duma Attila
Készült a HTSART nyomdában
Felelős vezető Halász Iván

Lombos Melinda

A JÓGA ALAPJAI

DUE Press
Dunaújváros, 2022

TARTALOM

1. A JÓGA EREDETE	7
2. JÓGAUTAK ÉS IRÁNYZATOK	9
3. A PRÁNAJÁMA	12
4. A JÓGA ETIKAI HÁTTERE	15
5. NIJAMA	19



1. A jóga eredete

Ha meg akarjuk érteni a jóga fogalmának eredetét akkor egészen az időszámításunk előtt harmadik évezredig kell visszamennünk.

Ebben az időben két nagy város létezett Észak-Indiában Mohendzsodáro és Harappa.

Rendkívül fejlett kultúrájukra jellemző, hogy nagyon magas szinten művelték a csillagászatot a matematikát és a különböző vallási szertartásokat. Időszámításunk előtt második évezredben az Árijk – vagy felsőbbrendűek – benyomultak Észak-Indiába és elfoglalták ezeket a városokat.

Az Árijk birtokában voltak a Védák, másnéven a Tudás ősi szöveg gyűjteményének. Ezekben az ősi szöveggyűjteményekben az élet minden területének megvoltak a maga szútrái másnéven Szent szövegei. Szútrái voltak a tolvajoknak a kereskedőnek vagy akár szerelmeseknek is.

Az első klasszikus Veda a Rig Veda himnuszai voltak melyek a Világ teremtéséről szóltak. Ezekben a szent szövegekben találhatjuk meg először Brahma, Visnu és Shíva istenségeket, más néven a Trimurti-kat.

Közülük Brahma teremtette a világot, ő egy személytelen, nemi karakterrel nem bíró főisten volt, aki a Világtörvény megszemélyesítője és a minduntalan visszatérő örök rend alakja volt.

A vallási élet szempontjából sokkal jelentősebb személyiség volt Visnu, aki a világot fenntartó és működtető örök leghatalmasabbika volt. Igazi égi gondviselő, ha az erkölcsi romlás közeli pusztulással fenyegetett, ember vagy állatalakban alászállt a földre és a megromlott rendet visszaállította. Visnu ismételt megtestesülései az indiai vallási kultúra kimeríthetetlen témái a mai napig.

A harmadik nevezetes főisten Siva, aki a Védikus idők rúdra istenének, a Betegség és a Ragály ura volt, a szertartások előtti termékenység Isten vonásait hordozta magában. Ő a nemző erő megszemélyesítője, aki a világot egyensúlyban tartó teremtő és pusztító erőket egyensúlyban tudja tartani. A szakrális tánc, de az Aszkézis istene is, aki önsanyargatás árán lesz úrrá a világon, üdvözítő szerepben pedig megváltja híveit.

Ők hárman mozgatták a világot, és tartották fenn az örök törvény, a Dharma működését. Ez szabta meg a természet az élet és az erkölcs rituális rendjét, de felette állt az istenek akaratának is, akiknek élete és hatalma is alá volt rendelve a Dharmának.

A hindu gondolkodás ősi és fontos elve a Lélekvándorlás, vagyis a reinkarnáció tanítása is. E nézet alapja etikai volt: az embernek törekednie kellett a jó cselekedetekre (Karma) hogy kedvező, újbóli megtestesüléseket szerezzen magának. Ha már a lét végtelen körforgásának rendjéből amúgy sem volt kilépési lehetőség.



Általános vélemény volt azonban, hogy a számszárából (örök körforgásból) nem lehet emberi, sőt még átlagos isteni erővel sem kilépni, csak Visnu formátumú megváltó, gondviselő Isten teheti ezt meg.

Más vélemények szerint azonban ebből a lét-körforgatagból egyszerű halandó ember is kiszállhat, amit megvilágosodás útján érhet el. Ehhez a megvilágosodáshoz próbáltak eljutni sok évezredek keresztül új sok vallás segítségével.

Hat tradicionális filozófia alakult ki az időszámításunk előtt első évezred tájékán: ezek voltak:

Nyája
Vaisésika
Sámkhja
Jóga
Védanta
Mimansa

Ezek az önmegvalósító filozófiák abban az időben jöttek létre, amikor a klasszikus Védikus tradíciók kiüresedtek. Az emberek üresnek vélték a szertartásokat, amik átfűzték életük minden területét a reggeli imádságtól kezdve az éjjeli álmok kutatásáig.

Az üres szertartások helyett egy belső értékeket felmutató, törekvő, önmagunkat fejlesztő filozófiát kutattak. Ez lett a hat filozófia negyedik ága, a Jóga.

A jóga Isten és az ember (purusa-prakriti) eggyé olvadásának gyakorlati útja.

Maga a jóga szó is eggyé válást, összeolvadást (sőt még csillagegyüttállást) is jelent.

A szó eredetileg a "judzs" gyökből ered, ami összekapcsolni, leigázni, megfeszíteni, egyesíteni szavakat jelenti.

Jelent járomot vagy igát is, azaz azt az eszközt, amit az ökrök nyakába tesznek, mellyel csak arra képesek haladni, amerre a vezető engedi. A test a lélek és a szellem uralását, lebírását, irányítását jelenti.

Ebben a szemléletben a jóga rendszerének elsődleges célja az emberi lét igazi értékeinek megmutatása az emberi forma és a világ fölötti metafizikai uralom megszerzése.

Módszerében nem alkalmazza a vallás eszközeit mely egy teremtmény Isten útmutatásaként szolgál.

Sokkal inkább egy sajátos gyakorlatrendszer, mely a fizikai test uralásától halad szisztematikusan a lélek teljes elcsendesítéséig.

Van azonban a jóga filozófiának egy mesébe illő története is: amikor Siva kifejlesztette és gyakorolta a jóga pozitúrákat, Macjendra nevezetű istenség (a Halak ura) meglátta őt és titokban elsajátította ezeket a technikákat. Gyakorlása közben azonban Siva észrevette és elkezdte üldözni. Macjendra, India partjain menekült ki a tengerből és az indiai emberek bújtatták el otthonaikban. Megmenekült Siva szörnyű haragja elől, és hálája jeléül megtanította a jogát az indiai embereknek.

India földrajzi adottságainak köszönhetően a jóga hosszú évezredekig nem hagyta el az ország határait, sőt kifejezetten az indiai embereknek szánt titkos tanításnak nevezték azt.



2. Jógautak és irányzatok

A jóga történelmét több ezer évvel ezelőttre vetíthetjük vissza. Ekkor nem voltak jógarendszerek és irányzatok, Mesterek voltak és tanítványok. A jóga gyakorlás valószínűleg úgy zajlott, hogy a tanítvány elment egy tanítóhoz, vagy Mesterhez megkérve őt, hogy tanítsa. Ha elvállalta a mester a tanítást adott egy gyakorlatot a tanítványnak, és a tanítvány akkor mehetett vissza a mesteréhez amikor az adott gyakorlatot már tökéletesen tudta. Mindegy, hogy ez fizikai, mentális vagy spirituális gyakorlat volt.

Később ez a tudás olyan hatalmassá vált, hogy kialakultak jóga rendszerek. Négy klasszikus jóga utat ismerünk, ezek a következők:

Rája jóga
Bhakti jóga
Karma jóga
Jnána jóga

A **rádzsa jóga** szó szerint királyi utat vagy királyi jógát jelent, idetartoznak általában a jóga fizikai aspektusát követő irányzatok. Elsősorban a teljes szekvenciákra koncentrálnak, amelyek kifejezetten fizikai ászanákat és légzőgyakorlatokat tartalmaznak. Ide sorolhatjuk a Hatha jógát, a bikram Jógát, a kunadlíni jógát, az ashtanga, vagy az Iyengar jógát is.

A **Bhakti jóga** szó szerint olyan irányzatot takar, ahol a gyakorlók Istennek tetsző életet élnek. Ilyenek például a Krisna tudatúak, akik jóginak tekintik magukat, de vannak olyan emberek közöttük, akik még soha életükben nem végeztek ászanákat, vagy fizikai testgyakorlatokat.

A **Karma jóga** szó szerint a tettek jógáját jelenti.

Pozitív cselekedetek gyűjtését és ezáltal pozitív karmák gyűjtését érthetjük alatta. Úgy kell elképzelni, mint ha valamilyen jószolgálati szervezethez: például a Vöröskereszthez tartoznánk, és életünk céljából más emberek segítségét tűznénk ki.

A negyedik joga út a **Jnána jóga**, ami szó szerint „tudást” jelent. Erre tekinthetünk úgy, mint amikor a régen a szerzetesek a könyveket és a kódexeket tanulmányozták és ezekből a szent iratokból választották ki azokat a tanításokat, amik az ő fejlődésüket szolgálták.

Természetesen valahol a gyakorló fejlődésének irányában ez a négy jóga út összemosódik valamilyen mértékben. Nem választható el a fizikai gyakorlás, a szent iratok tanulmányozása, a pozitív cselekedetek, vagy az Istennek tetsző életmód követése. Minden jógaírányzat legmagasabb célja a meditáció!



Minden gyakorlás és minden gyakorlat oda vezet, hogy a jóga gyakorló keresztbe tett lábas üléssel meditációs technikákat tudjon végrehajtani.

A legrégebbi írásos emlékek óta az összes jógaút vagy jóga irányzat célja az egyéni léleknek vagy az embernek a megvilágosodása.

Ezt a célt szolgálja a mai jóga kultúrák egyik legismertebb irányzata a Hatha jóga is. Alapjait Szvámáráma nevű bölcsnek tulajdonítjuk, aki a 15. században írta meg a „Hatha jóga pradípiká” c. művet. Szvámáráma a jóga úgynevezett Hatha irányzatát gyakorló és hagyományozódott azon tanítványi lánc tagja volt, amely tudását a hindu Siva istenségtől kapott kinyilatkoztatásra vezeti vissza: Siva, a jóga ura adta át a tant Matszjendranáthának, ő pedig Górakshanáthának aki Szvámáráma mestere volt.

A *Hatha* meghatározása nem olyan egyszerű. Alapjelentése: erő, erőszak, aminek az lehet a magyarázata, hogy a jógi nagy erőfeszítést igénylő gyakorlatokat végez.

Az indiai kommentátorok szerint azonban, a Hatha szóösszetétel: a ha-tha, azaz nap-hold, jobb-bal, pozitív-negatív stb., tehát az ellentétpárok és azok egymásba olvadása, feloldódása, a kettősség nélküli állapot elérése lehet.

Időszámításunk szerint második századig a jóga utak és a különböző jóga irányzatok tanításai nem voltak konkrétan leírva vagy összefoglalva. Ekkor azonban élt egy mester, akit *Patanjalinak* hívtak.

Hosszú élete során a három legnagyobb dolgot vitte véghez, amit karmikus erényekkel létre lehet hozni: megalkotta az addig össze nem foglalt Szanszkrit nyelvtant, létrehozta a gyógyítás művészetét, az Ayurvédát és leírta a jógaszútrákat, vagyis összefoglalta az addig ismert jóga tanításokat.

Ez azért is nagyon különleges, mert az indiai filozófiák szerint a karmikus cselekedetek három részből állnak: gondolatból, szóból és cselekedetből. A gondolat szabályozása a jóga, a beszéd alapja a nyelvtan a legmagasabb cselekedet pedig a gyógyítás.

Így ő megalkotta mindhárom cselekvés legmagasabb szintű tudományát.

Patanjali mester *Jógaszútrák* című műve 196 aforizma tanításból áll. Rendkívül tömören fejezte ki magát és ezeket a szútrákat a mai napig rengeteg tanító és mester kommentárja próbálja feltárni mit is jelentenek valójában, hogyan kell értelmezni a legmagasabb tanításokat.

Könyve négy fejezetre osztható: az első a *Szamádhi-páda*, melyben a különböző tudatformák tárgyalása után, a gondolat örvénylések fölötti uralom megszerzésének fázisait adja meg.

A második a *Szádána-páda*, a végrehajtás tárgyalása. A harmadik a *Vibhúti-páda*, amelyben a testi-szellemi azkézissel elérhető hatalmi képességek (sziddhik) ismertetését találjuk.

A negyedik a *Kaivalja-páda*, amely a jóga samádhi-ról, mint a legmagasabb rendű tudatállapotról ír.



Patandzsali a jóga meghatározását 4 szóban írja le:

“Yogas citta vritti niródha”

Vagyis a jóga a tudatfolyamatok hullámlásainak lebírása.

Kivétel nélkül minden jógaírányzat ezt a meghatározást tartja követendőnek a mai napig!

Vagyis, hogy a jóga olyan fizikai és szellemi gyakorlatokat tartalmaz, amikkel az emberi tudat hullámlásait, rezdüléseit le tudjuk lassítani, meg tudjuk állítani.

Legmagasabb technika ezek közül a meditáció, aminek elsajátítása minden jógagyakorló célja!



3. A Pránájama

A jóga filozófiájában a jóga gyakorlását nyolc részre vagy nyolc végtagra végtagra osztjuk. Ezek a *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dhárana*, *dhyana*, *samádhi*.

Ebből látható, hogy a negyedik végtag a *pranayama*.

Ezt a szót „légzőgyakorlatként” szokták fordítani, de valójában sokkal mélyebb a jelentése. A *Prána* élet-erőt, energiát jelent, az „*áyámama*” nyújtást – szabályozást, lassítást.

Valójában a gyakorló a légzésének nyújtásával próbálja a belső energiáját szabályozni.

Rendkívül hosszú, több éven vagy évtizeden át gyakorolhatóak ezek a magas szintű technikák. Ennél a pontnál válik szét a jógi fizikai gyakorlása a mentális vagy lelki gyakorlatoktól.

Ezeket a *Pránájama technikákat* csukott szemmel végezzük, befelé figyelünk és folyamatosan érzékeljük mi változik a testünkben.

A keleti kultúrákban mindenhol megtalálhatóak ezek a gyakorlatok a hozzá kapcsolódó filozófiákkal együtt.

A kínai kultúrában a „*csi*” energiáról olvashatunk, ami a testünk meridián rendszerében kering. Az ő filozófiájuk szerint ezek a fő meridiánok egyes szervekhez kapcsolódnak és onnan áramolnak ki a testünk különböző felszíni pontjai felé.

A japán kultúrában ezt az energiát „*ki*”-nek hívják gyakran használja a gyógyító *Reiki* vagy a harcművész Aikido. Ennek az energiának a központja a „*hara*”, ami a köldök tájékán található energiaörvény, és innen áramoltatja ki az energiát a test többi része felé...

Az indiai kultúrában ezt az energiát pránának nevezzük és a *Prána energia* a „*Nádi*”-kban, energia-vezetékekben kering. Kilenc fő Nádit jegyezz az indiai filozófia és ezen belül a három legmagasabb energia vezetéket: az *Idá*-t a *Pingalá*-t és a *Szusumna*-t. Ezeknek a fő energia vezetékeknek a tisztítása a legfőbb cél a pránikus gyakorlás során.

Az *Ida* energiavezeték a bal orrjáratától a gát tájáig húzódik, a *Pingalá* vezeték a jobb orrjáratától a gátig. Ez a két energiavezeték keresztezi egymást és ahol keresztezik egymást a legmagasabb energiavezetéket a *Szusumnát* is átszúrják. Ahol találkozik a három energiavezeték ott energiaörvények, másnéven „csakrák” jönnek létre. Ez a hét csakra az alsó gyökércsakrától a *Múladharától*, a legfelső – *Sahasrara* vagy korona csakráig tart.

Az indiai filozófia szerint minden ember testében egy szunnyadó, alvó összetekeredett energiakígyó lakozik a *múladhara* csakra tájékán. Ezt az energiakígyót megfelelő gyakorlással fel lehet ébreszteni és ha ez sikerült, ez az energia elkezd alulról fölfelé áramlani a testben. Ha elindul ez az energia, folyamatosan, egyre magasabb szintű csakrákat kezd el felébreszteni míg el nem jut a szívcsakráig, onnan a torok és a homlokcsakrán keresztül a fejtető vagy koronacsakráig. Ezeknek a rendkívül magas technikáknak az alapjai a



légzőgyakorlatok, amiknek a tökéletesítéséhez gyakran egy emberöltőnyi idő is kevés.

A kezdő jóga légzőgyakorlatoknak a neve is „*Nádi sódhana*” vagyis a *Nádik* tisztítását jelenti, amivel megpróbáljuk a fő *Prána-irányokat*, illetve a mellék *Prána-áramlásokat* szabályozni, tisztítani:

Az emberi testben öt fő Prána különböztethető meg:

„**Prána**” az az erő, amelyet a légzésen keresztül veszünk magunkhoz. 24 óra alatt mint egy 21 600-szor veszünk lélegzetet. Központi helye a szívtájéék.

„**Apána**” az az erő, amely lehetővé teszi mindenféle kiürítést kiválasztást: pl. kilégzés, vizelet és széklet ürítés. Központi helye az alhasi tájék.

„**Udána**” az az erő, amely aktiválja a nyelvi, garati idegeket és mozgatja a torok, a garat melletti izmokat. Étkezéssel és folyadékkal tudjuk felvenni. Központi helye a toroktájék.

„**Számána**” az az erő, amely irányítja az összes, elsősorban beépítő életfolyamatot a szervezetben, így az emésztés is hozzátartozik. Központi helye a köldöktájék.

„**Vyana**” az az erő, amely különösen a vérkeringés fenttartása szempontjából fontos.

Az öt fő Prána mellett megkülönböztetünk öt *mellék Pránát* is:

Naga –	lehetővé teszi a bőfögést.
Kurma –	a szemben a pislogást és a szemhéjak nyitását szolgálja.
Devadatta –	forrása az ásításnak.
Karkha –	forrása a tüsszentésnek.
Dhanandzsaya –	átjárja az egész testet és a halál után is benne marad, (gázképződés).

Ezeket a pránikus irányokat és területeket próbáljuk meg folyamatosan tisztítani a légzőgyakorlatok segítségével. A pránikus áramlás szorosan összefüggésben van a légzéssel és a levegővel, de fordítottan arányos. Minél lassabb a légzés annál magasabb a pránikus áramlás. A légzés és a tudatállapot között szoros összefüggés mutatható ki. Az ember érzelmi-pszichés állapota leolvasható a légzés folyamatáról. Érzelmi-indulati kitörések és fellángolások gyorsabbá teszik a légvételek számát, a nyugodt, belső békét sugárzó lelkiállapot pedig lassú, mély légzéssel párosul.

A Pránajama gyakorlása a tudat felszínének gondolatáramlásait (*csittavritti*) lecsendesíti. Mindaddig amíg a légzésnek a legcsekélyebb formája kimutatható, addig a gondolatok jelenlétével is számolni kell, és fordítva. Ezért a *Pránajama célja* a légzési folyamatok lelassítása, megfékezése és megszüntetése. A légzés és a tudatfolyamatok kölcsönhatására Patandzsali is rámutatott, Swatmarama pedig így tolmácsol:

„*Ha a lélegzet vándorol akkor a szellem is nyugtalan. Ha azonban a lélegzett nyugodt, úgy a szellem is az.*”
(Hatha joga Pradípika 2,2.)



A légzés a tudat irányítottsága szempontjából testi és szellemi megnyilvánulása szerint minősíthető. Testi kapcsolódás esetén (pl. intenzív sporttevékenység) szaporodik a légvételek száma, még alvásban nyugodt, egyenletes és mély. (Ebben az állapotban elfelejtődik „az ember testtudata”.

A Pránajama-technikák számtalan változatát találjuk meg a nyugati jógaírodalomban, de elég kevés szó esik a helytelenül, és főleg a rendszertelenül végzett Pránajama, egészséget károsító hatásáról.

A Hatha jóga pradípika így ír erről:

„A Pránajama gyakorlása megszabadít minden betegségtől, helytelen gyakorlása viszont sokféle betegséget okozhat. Ha a lélegzet hamis útra téved köhögési rohamot, asztmás fulladást, fejfájást, szembántalmakat és fülproblémákat, valamint más rendellenességeket okozhat.” (Hatha jóga pradípika 2,16-17)

Ezért rendkívül fontos, hogy a klasszikus Hatha jóga technikákat csak avatott tanár vagy mester felügyelete és irányítása mellett gyakoroljuk!

A pránajama technikákról szóló videónk is csak bemutató jellegű lesz!



4. A jóga etikai háttere

Jama

A jóga első írásos emlékei több ezer évvel azelőttől, a Mohendzsodáró–Harappai kultúrából maradtak ránk. Az azt követő nagyon hosszú időszakban írásos emlékek szinte alig keletkeztek. Nem volt konkrét filozófia, írásos útmutatás, hogy hogyan kell a jógát tanulni és tanítani.

Alapvetően mester és tanítvány láncolatáról tudunk, ami gyakorlatban úgy nézett ki, hogyha valaki szellemi útra akart lépni, keresett magának egy tanítót, vagy mestert. Ez a mester adott neki egy gyakorlatot, vagy egy technikát, és a tanítvány akkor jött vissza a mesteréhez, amikor azt a technikát már tökéletesen elsajátította, kigyakorolta. Ekkor kaphatta meg a következő, esetleg magasabb szintű gyakorlatot.

Az időszámításunk szerinti második században azonban élt egy Patanjali nevű mester. Ő írta le először az addig létező jógafilozófiák összességét 196 szútrában. Itt találkozhatunk először nagyon részletesen a jóga filozófiájával. Ez a filozófia egy nyolc lépcsős utat tár elénk, ami egymásra épülő, egyre magasabb szintű technikákat tartalmaz.

Ez a nyolc lépcső:

Jama –	erkölcsi tiltások
Nijama –	etikai előírások
Ászana –	testgyakorlatok
Pranajama –	légzőgyakorlatok
Pratjahara –	érzékek visszavonása
Dhárana –	koncentráció
Dhjána –	meditáció
Szamádhi –	megvilágosodás

Ezeknek a gyakorlati lépcsőfokoknak az első alapjai olyan etikai, és erkölcsi tanítások, tézisek, amik az összes klasszikus vallásfilozófiákban megtalálhatóak. Amíg a kereszténységben a „Tízparancsolat”, vagy a buddhizmusban a „Nyolc nemes ösvény”, addig az erkölcsi alapokat a jógában a „Jama és a Niyama”-tanítások képezik.

Ezek olyan követelmények, amik megalapozzák a jóga gyakorlók számára a gondolati és érzelmi - vagy lelkiismereti alapokat. Mivel a jóga célja egyértelműen „a tudatfolyamatok hullámozásának lebirása”, ezért a legfontosabb egy olyan erkölcsi-tudati alap meghatározása, amire később magas szintű fizikai és mentális gyakorlatokat lehet építeni.



A szabályok a következők:

Jama:

“Nem ártani, nem hazudni, nem lopni, nem paráználkodni, nem kívánni valamit egyéni tulajdonul, ez a Jama.”

Jógaszútra 2.30

1. Ahimsza – nem-ártás
2. Szatja – igazmondás
3. Asztéja – nem-lopás
4. Brahmacsarja – szexuális tisztaság
5. Aparigraha – nem -birtoklás

Ahimsza:

Az összes etikai szabály közül a legfontosabb az ahimsza, vagyis a nem-ártás. Nagyon sokféleképpen lehet ártani, lehet magunknak ártani befelé irányultan, lehet másoknak ártani kifelé irányultan. Lehet gondolatokban szavakkal esetleg tettekkel ártani másoknak.

A jóga gyakorlásának egyik legnehezebb feltétele az, hogy miközben gyakorolunk, ne ártsunk magunknak. Ne kövessünk olyan etikai szabályokat, amiket nem tudunk vagy nem akarunk betartani, esetleg a testgyakorlatok során ne ásanázzunk olyan intenzitással, amivel kárt okozunk magunknak, meghúzzuk az izmainkat. A légzőgyakorlatok vagy a meditációk során is gyakran eshetünk olyan túlzásokba, amikkel betegségeket vagy károkat okozhatunk magunknak.

Mivel az indiai filozófiák mindegyike hisz a karmikus következményekben, ezért sosem szabad ártani olyan embereknek vagy élőlényeknek, akik karmát tudnak okozni. Ezért a vegetáriánus életmód szinte minden jóga gyakorló számára evidens, mert nem öl, és nem pusztít el állatokat.

Az emberek felé is próbálunk szelíden közelíteni, mind a szavak, mind a tettek a terén.

Szatja: nem-hazudni

Az ember hazugságoktól való eltiltása a szútrában nemcsak a kimondott szó igaz voltát írja elő, hanem követelményként szabja meg a gondolatbéli tisztaságot is. A hazugság, vagyis a tények szóban és cselekedetben történő meghamisítása kétirányú lehet: vagy a környezetet veszi célba, vagy a valóságot öncélúan eltorzító egyént. Az is előfordulhat, hogy a két hatás egyszerre jelentkezik, és az egyén mind környezetét, mind pedig önmagát meggyőzi a vélt igazságról. Ez az önámítás. A gyakorló ilyenkor annyira beleéli magát a játszott szerepbe, hogy teljesen azonosul saját hazugságával.

A *Traditio* rámutat a hang mentális és fizikai szerepére, jelentőségére is, ami arra való utalás, hogy a kimondott szó nem más, mint az ember láthatatlan gondolatainak testet öltése. A kimondott szó, amit könnyelműen ejt ki az ember a hazugság mázsás súlyával zuhanhat vissza rá az igazság egéből.



És mivel a jóga definíciója a „tudathullámzások lebírása”, így a tudatban keletkezett gondolatoknak, és szavaknak sokszorta nagyobb súlya van.

Asztéja: nem-lopás

A testi Aszkézis lényegében az önösség, az egyéni érdekek érvényre juttatásának minél nagyobb mértékű kiiktatása. Az egyén a szegénység és gazdagság két ellentétes pólusának feszültségében látja és értékeli az emberi létet. Igyekezete arra irányul, hogy adottságaival és lehetőségeivel olyan életformát alakítson ki magának, amivel egyre közelebb kerülhet az utóbb említettek által képviselt életszínvonalhoz.

A pénz, a vagyongyűjtés és takarékoság kérdése egészen más megítélés alá esik a keleti gondolkodásban, ahol szintén tradíciója van a családon belüli vagyon érték kezelésének.

A javakhoz való viszonyulás kérdését is a Karma törvényének tükrében vizsgálják és értelmezik.

Karmikusan tiszta foglalkozást érdemes választania a jóga gyakorlónak: sokkal nemesebb valakinek az orvosi hivatást választania, mint a hentesboltban dolgozni.

Ennél is fontosabb azonban, hogy életünket becsületesen éljük, megelégedve azzal, amit elértünk, és ne vágyakozzunk más javaira, legfőképpen ne tulajdonítsuk azt el.

Brahmacarja: szexuális tisztaság

A mai kor egyik legfontosabb kérdése a szexuális tisztaság lehet. Minden ország egy kicsit más-képp értékeli vagy értelmezi ezt a kérdést. Indiában és a Távol-Keleten rendkívül nagy feszültséget okoz napjaink demográfiai változásának alakulása. India és Kína több milliárd lakosának a nagyon nagy többsége férfi, emiatt óriási nőhiányban szenvednek ezek az országok. Ennek az az oka, hogy évezredek óta a legnagyobb áldás a fiúgyermek, aki viszi tovább a családi tradíciót, a lány gyermek pedig a házastárs terhét vonja a családra, ami gyakran összeroppantja a családok anyagi lehetőségeit.

Ezért mindent megtesznek a mai napig, hogy a családokban fiúk gyermekek szülessenek. A 21. századra azonban elérkeztünk egy olyan problémához, ami óriási feszültséget okoz, nőnek ezek az eltérések, a szexuális tisztaság és a szexuális felvilágosítás és tanítás alapvető gondokhoz és szélsőséges értelmezésekhez vezetnek. Ehhez jön hozzá India számos vallása, különösképpen az Iszlám szélsőséges nézetei.

Emellett azonban olyan kultúrája van a szexuális erőnek, amit a nyugati társadalomban még mindig nem ismerünk. Az emberi lét alapállása szerintük, a férfi és a nő kozmikus princípiuma. Ezért létünket döntően befolyásolja a nemiség, illetve a szexualitás és ennek kulturáltsága. A tantrikus jógaelemek az abszolút harmóniát hirdetik, amelyet a gyakorló a speciális ellenőrző gyakorlatok beiktatásával érhet el. A klasszikus jógaírányzatok egyik legnagyobb ága a Tantra jóga, amely gyakran használja a szexuális energiát és gyakran ennek segítségével ébreszti fel a Kundalini erőt az ember test középpontjában.



Aparigraha

Pontos jelentése: nem kívánni, nem birtokolni.

A „Jama” utolsó követelménye szoros kapcsolatban van a félelemmel (*abhinivesa*), amit a jóga a tudat tisztaságát zavaró tényezők egyik legfontosabb elemeként tárgyalja.

A kettő közötti különbség abban mutatkozik meg, hogy az aparigraha olyan etikai tiltást tartalmaz, ami az egyén értelmetlen, soha szűnni nem akaró szerzési ösztönét, az önzés és kapzsiság belső indíttatását veszi célba. Ezzel szemben az abhinivésa a már meglévő javak elvesztésétől való félelmet jelenti.

Ehhez pedig természetesen társul a teljes létbizonytalanság mardosó érzése. A félelemmel megterhelt egyén az értékek állandósítására, azok végleges megőrzésére próbál berendezkedni. Az énjével azonosult egyén a világ fele éli meg önmagát, és tudatműködését teljesen a világban való elmerülés, a vele való azonosulás szabja meg.

Ezért a jóga tanítása arra ösztönöz bennünket, hogy a világi javak és tárgyak felé meglegedettséggel, és alázattal közelítsünk. Értékeljük, amink van, legyünk minden nap hálásak érte, és legyünk tisztában a múlandósággal, azzal, hogy ezeket bármikor elveszíthetjük, tovább adhatjuk.



5. Nijama

A jóga erkölcsi tanításai alapvetően meghatározzák a gyakorló gondolatvilágát és segíthetik őt a magasabb szintű technikák gyakorlásakor. Nagyon fontos azonban megértenünk, hogy ezek az útmutatások sokkal inkább útjelzők, sövények, mint betonfalak.

Nem szabad merev falként tekintenünk rájuk. Fontos, hogy a saját kultúránk és a saját erkölcsi iránytűnk határozza meg azt, hogy melyik életszakaszban milyen mértékben tudunk megfelelni ezeknek a követelményeknek.

Fontos, hogy ezek az útmutatások fejlődésünk támaszai legyenek, és ne a lelkiismeretünket támadják meg, ha nem sikerül bennük helytállnunk.

Saucsa

A nijama első szabálya a saucsa.

A Sausa a tisztaság minden lehetséges formáját felöleli a gyakorló számára, akinek mind a testi mind pedig a gondolatbéli tisztaságra figyelnie kell.

A jóga fizikai felkészülésében olyan tisztító gyakorlatokat találhatunk, amik a mi kultúránkban teljesen idegenek. Ezeket Sat Karma (6 tett) tisztító gyakorlatoknak hívják.

Rendszeres kúrákkal a testet olyan tisztává tehetjük, ami kihatással van a légzésünkre, emésztésünkre, de a mindennapi gondolatainkra is!

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1. Dhauti – | nyelőcső, gyomor tisztítása. |
| 2. Baszti – | bélrendszer tisztítása. |
| 3. Néti – | orrjáratok tisztítása. |
| 4. Nauli – | a hasi izmok erősítése. |
| 5. Trátaka – | figyelem összpontosítása. |
| 6. Kapalabáthi – | a homloküreg tisztítása. |

Ezekon kívül létezik egy mindent átfogó teljes tisztító kúra, a *Shankalpraksalan*.

Ennél a gyakorlatnál 12 liter meleg sós vizet iszunk meg 3 óra alatt és ezzel teljesen ki tudjuk tisztítani a gyomrunkat és a bélrendszerünket.

Az összes tisztító gyakorlatnak az a lényege, hogy megértsük azt, hogy ha tiszta a testünk a gondolataink is sokkal tisztábbá válnak.

A gondolatok tisztítására a jóga a mantrákat, bhajanokat és a kirtanokat használja. A *Mantra* szó két tagból áll: *Manasz* – elme, *trátaka* – tisztítani. E két szó összege – vagyis az elme tisztítása adja meg a mantra valódi jelentését. Ezek olyan hangok, szótagok vagy szavak, amiket ősrégi mesterek fejlesztettek ki a legmélyebb meditációjuk alatt.



A jóga legszentebb mantrája az *ÓM – AUM*, ami a három létsík összeolvadását, eggyé válását jelképezi. A kirtanok és a bhajanok olyan énekeket vagy dalokat tartalmaznak, amik a hindu Isteneket dicsőítik, magasztalják.

A test és a lélek tisztítása bizonyos mértékben minden klasszikus jógatechnikánál, pl. a testgyakorlatoknál és a légző gyakorlatoknál is megvalósul.

Szamtósa

A szamtósa a „*tush*” igei gyökből ered, jelentése megelégedettnnek lenni. Ez a belső nyugaltság azonban nem azonos a nemtörődömség passzivitásával, hanem rokonértelmű kifejezése a nyugalomnak vagy megelégedettségnek. Ez a fajta nyugalom egyike azoknak a belső erényeknek, melyeket a jóginak meg kell valósítania ahhoz, hogy szóban és tettben elérje az abszolút kiegyensúlyozottságot.

A samtósa egy olyan életlátásból fakadó megelégedettség, amely a tudat – minden létformát azonosnak és egyenlőnek tekintő – képességén alapszik. A samtósa akkor szilárdul meg a jógiban, amikor a személyiség átforgatásában eljut odáig, hogy a létesült világnak többé már nem kiszolgáltatottja, akit a teremtett világ határoz meg, hanem éber szemlélője és irányítója a létfolyamatoknak.

Tapasz

Jelentése: elégetni, megperzselni.

Tulajdonképpen jelenti az összes jógatechnikában való gyötrelmet, aszkézist, aminek a segítségével leküzdi a jógi a felmerülő nehézségeket!

A „tapasz” célja a testi aszkézis speciális technikáival betölteni a Jama-nijama szabályait, vagyis a tapasz hozzátartozik a szorosan vett önmegvalósítási rendszer előkészítő lépcsőjéhez. Szöges ágyon ülni, csupasz földön aludni, a test melegét biztosító ruházatról lemondani, a tapasz egyes változatai, amelyek a testi Aszkézis kiművelését segítik. A tapasz módszerei közt megtalálhatóak olyan jógatechnikák, mint a tisztító gyakorlatok (sat karma), a légzőgyakorlatok (pranajama) valamint a testtartások (ásana) egyes elemei.

Szvádhája

A szvádhája önképzést jelent.

A szvádhája, vagyis az önképzés a jógagyakorlónak az egyik legfontosabb követelménye. Minden nap kell gyakorolnia, tökéletesítenie magát ahhoz, hogy mind fizikai, mint szellemi síkon tudjon egyre magasabb technikákat gyakorolni. A jóga eszköztára hatalmas. Négy jógautat különböztetünk meg: a jógi folyamatosan fejlődhet mind a Rádzsa jóga, mind a Karma jóga, a Bhakti jóga vagy a Djána jóga területén.

Kötelességéhez tartozik az ászanák, testgyakorlatok és a légzőgyakorlatok mindennapi gyakorlása, de kimeríthetetlen könyvtárakat találhat a szútrák kommentárjai között is.



Az önképzés bármelyik lépcsőfoka a klasszikus jógában azt a célt szolgálja, hogy a végső célt, a meditációban való tökéletességet elérjük. Minden egyes nap minden fizikai és mentális gyakorlata végső soron a meditációban megtapasztalt számádhi elérését célozza meg!

Ísvrapranidhána

Jelentése: Isten iránti odaadó, hűséges életforma.

A nijama ezen pontja a vallásos emberek számára teljesen egyértelmű lehet.

A jóga gyakorlásában azonban elérhetünk egy olyan pontra, amikor nem látjuk, vagy nem értjük miért nem tudunk tovább haladni. A fizikai vagy mentális gyakorlatokban való fejlődésünket meggátolhatja az „Isten – fogalom” meghatározásának hiánya.

Ha nem hisszük, vagy nem érzékeljük egy magasabb szintű irányítást vagy irányítottságot a tudunk nem képes feljebb lépni.

Ezért minden gyakorlónak szüksége van egy olyan útmutatóra, aki lehet egy tanár vagy inkább egy mester, aki a jóga praxisában folyamatosan tovább tudja őt vinni a magasabb célok felé.

Ahhoz, hogy a jóga filozófiájában véglegesen meg tudjuk tapasztalni és meg tudjuk valósítani az erkölcsi és filozófiai téziseket, tökéletességre kell törekednünk. A tökéletességet és a végső elmélyedést csak Isten hittel vagy valamilyen „istadévata” fogalommal tudjuk megvalósítani. Ez az Isten-kép lehet akár a mesterünk, vagy lehet Jézus Krisztus, vagy lehet egy olyan teremtő-irányító energia-kép, amiben hiszünk.

A gyakorlásunk, a mindennapi tetteink, vagy a többi élőlény felé mutatott érzelmeink, gondolataink vagy szeretetünk csak akkor válnak teljessé, ha azokat egy Magasabb rendű eszmény irányítása és odaadása által tesszük.

