

1.b. A tiszteletadó mantrák

A tudásszerzés három alapfeltétele

A védikus hagyomány, amelyet a jóga is követ, az alábbi három dolgot szabja meg a tudásszerzés folyamatához: szádhu, guru, sásztra. A szádhu a bölcseket jelenti, vagyis azokat a nagy szenteket, akik a tudásukat a tanítványi láncolaton keresztül átadták, és a saját életükkel mutatnak példát a tudás gyakorlatban történő alkalmazásához. A guru a közvetlen tanítóra utal, aki részese az előbb említett tanítványi láncolatnak, és közvetlen módon adja át a tudását a tanítványának. A guru megmutatja a tanítvány számára, hogyan ültesse át a saját életére (élethelyzetére) vonatkozóan a tudást. A sásztra pedig azokat a jógaszentírásokat foglalja magában, amelyekben a tudás le van jegyezve.

Fontos, hogy a szádhu, a guruk és a sásztrák tanításai teljes összhangban legyenek, egyik ne mondjon ellent a másikkal, mert ez szavatolja a hitelességet.

A tanítványi láncolat

Minden gurunak kell hogy legyen guruja. A guru tanítvány is, hisz a tudást meg is kapja és aztán át is adja. A tudást hitelesen átadó guruk alkotják a guru-paramparát, a tanítványi láncolatot. A láncolat legelején minden szent, tanító és szentírás Legfőbb Tanítója, az Istenség Legfelsőbb Személyisége, Isten áll. Ő a forrás, Tőle ered minden, így az a tudás is, amelyből a jóga táplálkozik.

A tanítványi láncolat adja és biztosítja a tudáson túl a tudás alkalmazásának és átadásának felhatalmazását, vagyis azt a kegyet, lehetőséget, megértést, tapasztalatokat, lelki erőt, amely valóban értelmezhetővé és alkalmazhatóvá teszi a tudást.

Jómagam, így a SelfnessYOGA® is a Vrindávan-Gangótri Jógarendszert követi, amely két tanítványi láncolat egyesüléséből jött létre: a Brahmá-Mádhava-Gaudija-Vaisnava és a Gangórti-Srí-Vaisnava láncolatból.

“A tudás olyan, mint a víz”

A jógaszentírások sokszor megemlítik, hogy a tudás olyan, mint a víz, vagyis fentről lefelé áramlik, tehát csakis akkor kaphatjuk meg, ha a forrása alá helyezünk magunkat. Esetünkben ez alázatot, tiszteletet és követést jelent a tanítónk és a tanítványi láncolatunk felé, továbbá azt a fajta törekvést, amit belefektetünk abba, hogy a tanultakat átültessük a gyakorlatba.

Fontos értékelnünk mindazt, amit megkaptunk a tanítónktól vagy tanítóinktól, hisz ők mind azon törekszenek, hogy az életünk jobb legyen. Amivel elégedetté tehetjük őket az az őszinte és folyamatos gyakorlás, hisz minden tanítás lényege, hogy pozitív változást hozzon. A gyakorláson túl még a hálánk rendszeres megnyilvánításával fejezhetjük ki szeretetünket.

Tiszteletadó mantrák

A jógagyakorlás előtti tiszteletadó mantrák zengetésének a célja a hála és a köszönet kifejezése a tanítványi láncolat, a guruk és Isten felé, akiktől mindazt a tudást és lehetőséget megkaptuk, hogy most jógázni tudjunk. Valamint ezen mantrák kialakítják

bennünk azt az alázatos hangulatot, amelyben képesek leszünk meglátni, illetve megkapni a tanításokat és a megvalósításokat.

Lentebb találhatóak azokat a mantrák, amiket zengetni szoktunk a jógázás előtt. A mantráknál először a diakritikus írás látható, majd a kiejtés szerinti, aztán a jelentés, végül pedig a magyarázatuk olvasható.

Srí Guru-pranáma

om ajñāna-timirāndhasya jñānāñjana-śalākayā
cakṣur unmlītam yena tasmai śrī-gurave namaḥ

óm adzsnయాna timirāndhaszja dzsnyánándzsana salákajá
csaksur unmlītam jéna tasmai srí guravé namaha

“A legsötétebb tudatlanságban születtem, ám lelki tanítómesterem a tudás fáklyalángjával felnyitotta szememet. Tiszteletteljes hódolatomat ajánlom neki!”

Ez a mantra általánosságban minden guruhoz szólhat, aki a tanítványi láncolat részese. A hasonlat szerint a tudatlanság a sötétség, míg a tudás a fény. Ahol fény van, ott már nincs soha többé sötétség, ahol pedig tudás van, ott nyoma sincs tudatlanságnak. Nincs gonosz vagy rossz a teremtésben, mindössze tudatlanság van. A guruk a tudás által eloszlatnak minden gyarlóságot, és vezetnek minket a jóga útján.

Sríla Prabhupáda-pranati

1.)
nama om viṣṇu-pādāya kṛṣṇa-preṣṭhāya bhū-tale
śrīmate bhaktivedānta-svāmin iti nāmīne

nama óm visnu pádāja krisna présthája bhú-talé
srímaté bhaktivedánta szvámin iti náminé

“Tiszteletteljes hódolatomat ajánlom Ő Isteni Kegyelme A.C. Bhaktivedanta Szváminak, aki nagyon kedves az Úr Krisnának, mert az Ő lótusz lábainál keresett menedéket.”

Ez a mantra Sríla Prabhupádához szól, aki a Brahmá-Mádhava-Gaudija-Vaisnava tanítványi láncolat kiemelkedő mestere, az ISKCON alapító guruja. Tanításaival és személyes példájával, életén keresztül mutatta meg számunkra, hogyan is kell a tiszta szeretetet adni és kapni, hogyan lehet elérni Istent.

2.)
namas te sārasvate deve gaura-vāṇī-pracāriṇe
nirvīśesa-sūnyavādi-pāścātya-deśa-tāriṇe

namasz té száraszvaté dévé gauraváni pracsáriné
nirvisésa súnjavádi páscsátja désa táriné

“Tiszteletteljes hódolatomat ajánlom neked, ó, lelki tanítómester, Szaraszvatí Gószvámí szolgája. Az Úr Csaitanyjadéva üzenetét prédikálsz, s felszabadítod a nyugati világ országait, melyeket a személytelenség és üresség filozófiája hat át.”

Ez a mantra továbbra is Sríla Prabhupádáról szól, illetve arról az előbb is megemlített tanítványi láncolatról, amelynek mi is részei vagyunk. Prabhupáda legfőbb tanítása az volt, hogy a lélek létezik, és Isten egy személy. A léleknek és Istennek szeretetteljes kapcsolatuk van, amely kapcsolat minden létezés alapja.

Panca-tattva mantra

jaya śrī-kṛṣṇa-caitanya prabhu-nityānanda
śrī-advaita-gadādhara-śrīvāsādi-gaura-bhakta-vṛnda

dzsaja śrī krisna csaitanja prabhu nitjánanda
śrī advaita gadádhara srívászádi gaura bhakta vrinda

“Hódolatomat ajánlom Srí Krisna Csaitanjának, Nitjánanda Prabhunak, Srí Advaitának, Gadádharának, Srívászának és mindenki másnak, aki az odaadás útján halad!”

Ezen mantra a Brahmá-Mádhava-Gaudiya-Vaisnava tanítványi láncolat azon öt tagjához szól, akik ötszáz évvel ezelőtt újra felelevenítették a láncolat tanításának lényegi tanításait és gyakorlatait: a mahá-mantra meditációt, a tudat felszabadítását, a tiszta szeretet elérését, a többi lélek és Isten szolgálatát.

Jógésvara mantra

om yogeśvarāya yoga-sambhavāya yoga-pataye
govindāya namo namaḥ

óm jógésvarája jóga-szambavája jóga-patajé
góvindája namó namaha

“Hódolatomat ajánlom az Úr Góvindának, aki a jóga ura, a jóga atyja és a jóga mestere.”

Góvinda Isten egyik neve, az a mantra Hozzá szól. Isten felügyeli a jóga folyamatát, ezért Ő az ura. Isten alkotta meg a jógát, tehát Ő az atyja. Isten ért a legjobban a jógához, így Ő a mestere.