

SelfnessYOGA® Akadémia jógaoktató képzés elméleti felvételihez oktatási segédanyag

Az alábbi összefoglaló mindössze irányt mutat, segíti a felkészülést az előadás tartására. Természetesen a vizsgázó más egyéb védikus irodalmat, jógas szakirodalmat is felhasználhat a felkészülése és a felelete során, valamint saját gondolatait is belefűzheti mondanivalójába.

1.) Mi a jóga?

A jóga jelentését legegyszerűbben a szó értelmezésén keresztül érhetjük el. Az egyik: megzabolázni, igába hajtani. Ez az elme, az érzékszervek és a test készítéseire irányuló erőfeszítés. A jóga szó másik jelentése: összekapcsolódni, egyesülni, ami az egyéni lélek és a Legfelsőbb Lélek, vagyis az önvaló és Isten összekapcsolása. A két jelentés összevonásából rajzolódik ki, hogy a jóga a test és az elme szabályzásán keresztül segít megtapasztalni a valódi lényünket, majd a lelkünket újra összekapcsolja a Legfelsőbb Lélekkel (Istennel).

A jóga céljai: testi szinten: erős és rugalmas test, egészséges bioritmus, kiegyensúlyozott szervrendszeri működés, a testi készetések kontrollálása. Energetikai szinten: a test és a tudat energiával történő feltöltése és az energia áramlásának fenntartása. Mentális szinten: az aggodalmak és a félelmek elengedése, a vágyak szabályozása, szellemi egyensúly, akaraterő, benső béke, elégedettség. Lelki szinten: a figyelem fókuszálása a lelki dolgok felé, az önvaló és Isten megismerése.

A jóga fajtái: annak érdekében, hogy a gyakorló elérje a jóga célját, több tradicionális irányzat is alakult ki, amelyek más-más elem gyakorlását hangsúlyozzák a folyamat során.

1. Karma-jóga: A tettek jógája a megfelelő hangulatban végzett cselekedeteket kultiválja azt ajánlva, hogy a hétköznapi életünk során legyünk önzetlenek, együttérzőek, őszinték, tettekészek, együttműködők, türelmesek, alázatosak és becsületesek. Mindezen tevékenységünk legyen összhangban a természet törvényeivel és Isten akaratával.

2. Dzsnjána-jóga: A tudás jógája az intelligencia fejlesztését célozza meg, mely során az egyén elemzi, illetve megismeri az anyagi és a lelki világot, mindezek felépítést és működését. A megszerzett tudás birtokában megérti és megtapasztalja az anyag mivoltát és az önvaló jelenlétét, kettejük különbözőségét.

3. Astánga-jóga: Ezen jógarendszer mechanikus úton, nyolc lépcsőn keresztül vezet minket a testtől a lélek felé:

- Jama: tilalmak, azok a tevékenységek, amelyeket egy jógázó elkerül.
- Nijama: előírások, azok a tevékenységek, amelyeket előnyben részesíthetünk.
- Ászana: testtartás. Olyan testgyakorlatok, amelyek kedvező módon szabályozzák a test működését.
- Pránájáma: légzőgyakorlat. A légzés által történő energia- és tudatszabályzást jelenti.
- Pratyáhára: az érzékek visszavonása az érzékek tárgyaitól, a külvilág elengedése és a figyelem befelé irányítása.
- Dhárana: koncentráció, az elme egy irányba való rögzítése.
- Dhjána: meditáció, az elme hosszabb ideig történő egy irányba való rögzítése.

- Szamádhi: hosszú és mély befelé figyelés, az elme szabályzásával a tudat lecsendesítése, egyfajta lelki elmerülés.

Megjegyzés: Ha az ászanákat és a pránájámákat kiemeljük és azokat gyakoroljuk, azt nevezzük hatha-jógának.

4. Bhakti-jóga: a szeretet jógája azt mutatja meg, hogyan éljük az életünket az önzetlen odaadás hangulatában, amiben minden szándékunk fő motivációja a szeretet. Önmagunk és mások lelki boldogsága, valamint Isten elégedettsége a cél.

A különböző jóga-fajtákban az alábbi jóga elemek találhatók meg, melyeket gyakorolva elérhetjük a jóga testi, mentális és lelki céljait:

1. Ászanák - testmozgás
2. Pránájámák - légzőgyakorlatok
3. Relaxáció - testi és mentális ellazulás
4. Meditáció - tudati gyakorlatok
5. Életszemlélet - jóga-filozófia
6. Táplálkozás - erőszakmentes étkezés, amely a test táplálásán túl a tudatot is építi

2.) Mik az ászanák?

Az ászana definíciója: az ászana szó „ülőhelyzetet, testtartást” jelent.

Patandzsali a Jóga-szútrájában az alábbi módon definiálja:

“szthira-szukham ászanam

A helyesen végrehajtott testhelyzet (ászana) szilárdan megtartott és kényelmes.

prajatna-saithiljánanta-szamápattibhjá

A végrehajtott ászana akkor megfelelő, ha kivitelezése erőlködés nélküli, és benne a (meditációban zajló) tudati átalakulások vég nélkül fenntarthatók.”

Az ászanák tehát olyan testtartások, amelyek erőt, állóképességet és lazaságot adnak a testnek. Megtapasztalhatjuk bennük a légzés, a mozgás és a tudatosság egységét. A gyakorlatok az egész testet átmozgatják, és az ember teljes szervezetét átmasszírozzák. Az izmok rugalmasabbá válnak, az idegrendszer kiegyensúlyozódik, a közérzet és a belső szervek működése javul. Az ászanák felkészítik a testet és az érzékszerveket a meditációra.

Az ászanák fajtái: a testgyakorlatokat három nagyobb szempont alapján lehet csoportosítani: a testhelyzet, a törzs-csípő mozgása és az erősségi fokozat szerint.

- A testhelyzet szerint: álló, térdelő, kartámaszos, ülő, fordított, fekvő (háton, oldalt, hason).
- A törzs-csípő mozgás alapján: előrehajló, hátrahajló, oldalra hajló, csavaró, tengelyirányba nyújtó, középhelyzet, csípőnyitó.
- Az erősségi fokok tekintetében: kezdő (1. szintű), középhaladó (2. szintű), haladó (3. szintű).

3.) Mi a prána és a pránájáma?

A prána meghatározása: a prána (pra: előre, ki; ana: lélegzet) az az anyagi világban létező anyagi energia (életerő, életlevegő), amely működésben tartja a teremtet világot.

A prána jellemzése:

- Mindent betöltő kozmikus energia, melynek fő alkotóeleme az éter (ákása), a legfinomabb durva fizikai elem.

- Átfogó mezőt alkot az anyagi világban, minden pontja összefügg egymással, és kapcsolatban áll az univerzum minden más elemével és formájával, így mindent áthat, mindenben jelen van.
- Az élő szervezetben koncentráltan helyezkedik el.
- Élteti az anyagi testet, azonban csupán addig aktív és áramló, ameddig a lélek, az önvaló jelen van a testben.
- Közvetlenül fenntartja és aktivizálja a testet és az elmét.
- Kapcsolatot tart fenn a látható anyagi test és a finom fizikai test között.
- Több típusa van, magasabb rendű formái a mentális és tudati energiák hordozói.
- A testben energia központokban (csakrákban) tárolódik, és energia pályákban (nádikban) áramlik.

A prána forrásai: az életenergia legfőbb forrásai az őselemek, vagyis maga a természet. Ha ezen elemekkel vesszük körbe magunkat, akkor feltöltődünk pránával.

1. Föld: a táplálkozás során vesszük magunkhoz. Amikor zöldséget, gyümölcsöt, gabonát fogyasztunk, nem csupán mikro- és makroelemekhez jutunk, hanem pránához is.
2. Víz: az ivás során juttatjuk be a testünkbe, a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel segítségével. A legjobb a forrásvíz, folyóvíz, aztán a kútvíz, tóvíz.
3. Tűz: egyrészt a Nap fénye közvetlenül tölt minket, másrészt a zöldségek, a gyümölcsök és a gabonák magukba zárt energiáját felvesszük az evésnél, harmadrészt a főzés által közölt hő is ezen energiákhoz adódik.
4. Levegő: a légzés folyamatával történik a prána felvétele.
5. Éter: a szervezetben lévő energiaközpontok (csakrák) automatikusan felveszik a környezetből a szükséges energiát.

A pránájama fogalma: a pránájama a prána szabályozását jelenti. (Prána: életerő; ajama: kiterjesztés, tágítás, növelés). Tágabb értelemben véve a helyes táplálkozás, a szabadban és a napon való tartózkodás, a kiegyensúlyozott légzés és életvitel mind a pránájama kategóriájába tartozik. Testünk energiaszabályozása leginkább a légzésen keresztül történik, így a jógában pránájama gyakorlatok alatt elsődlegesen a légzőgyakorlatokat értjük: amikor a légzés által felhalmozuk az életerőt és annak áramlását irányítjuk a szervezetben. Ezt a szabályozást az ászanák és a bandhák is segítik.

A légzés az alábbiakból tevődik össze:

- kilégzés (récsaka)
- belégzés (púraka)
- légzésvisszatartás (kumbhaka)
 - a teljes belégzés után, vagyis a kilégzés előtt (antar-kumbhaka)
 - a teljes kilégzés után, tehát a belégzés előtt (báhja-kumbhaka)

A légzés irányítását fokozatosan fejlesztjük. A hangsúly először a belégzésen és kilégzésen van. Ez megerősíti a tüdőt, egyensúlyba hozza az idegrendszer és a pránikus rendszer működését. Hatással van az energia áramlására a nádikban, aktiválja azokat, ezáltal megeremti a fizikai és mentális stabilitást.

“A valódi kilégzés az illúzió elménkből való kiürítését, a valódi belégzés annak az alapigazságnak a tudatosítását, hogy ‘Én egy transzcendentális lélek vagyok’, a valódi légzésvisszatartás pedig ez utóbbi lelki tudás értelmünkben való folyamatos megtartását jelenti.”

4.) Mi a relaxáció?

A relaxáció során tudatosan lazítjuk el a testünket és nyugtatjuk meg az elménket, valamint megtapasztalhatjuk, hogy igazi énünk különbözik az anyagi testünktől.

Fontos megfelelően elsajátítani a relaxáció helyes technikáját, mert ellazult test és ellazult elme nélkül a légzőgyakorlatok, a testgyakorlatok és a meditáció eredménye sem lehet teljes.

A relaxációt az ászanázás előtt és utána is alkalmazzuk. Gyakorlás előtt használva, testi és mentális ráhangolódásként megfigyeljük a különböző testérzeteket, a légzést és a tudatot, elengedjük a testi feszültségeket, a zavaró érzéseket és gondolatokat. A ráhangolódás nagyszerű alkalmat teremt arra, hogy kiszakadjunk a hétköznapi eseményeiből, megszokott környezetünkből, megtanuljunk odafigyelni önmagunkra, ezáltal felkészülünk a gyakorlásra. Továbbá a meditáció felkészítésére is remek módszer. Ülő testhelyzetben javallott végezni.

A gyakorlás végi relaxációt az ászanák és a pránájama hatásainak mélyítésére és harmonizálására alkalmazzuk. Mialatt ellazul a test és az elme, a szervezetben sokkal hatékonyabban zajlanak az egyes élettani és energetikai folyamatok, segítve az összehatás hatékony kiteljesedését. Az ászanázás utáni relaxációt savászanában (hullapózbán) szoktuk végezni.

A teljes relaxáció három szinten valósul meg: 1. testi (durva fizikai), 2. pszichés (finom fizikai) és 3. lelki szinten.

A test relaxációja során megfigyeljük a testérzeteket, különféle autoszuggesztiós parancsok segítségével a test minden egyes részét ellazítjuk, megtapasztaljuk a feszült és az oldott állapot közötti különbséget. A relaxáció az egyetlen módszer, amelyben az ember tudatosan szabadítja meg magát a feszültségektől: mentális utasítást küld az izmoknak az ellazulásra és átéli a könnyedség áldásos állapotát. Megfelelően kialakított gyakorlás után képessé leszünk bármilyen testhelyzetben, bármilyen körülmények között a teljes ellazulásra, a megfelelő tudatállapot felidézésével. Némely gyakorlással utasítást tudunk küldeni az akaratunktól független belső szerveknek (gyomor, máj, szív stb.) is az ellazulásra.

A testi relaxáció történhet aktív és passzív módon is. Aktív az a folyamat, amikor a relaxáció során az ellazításra szánt izmot először megfeszítjük és aztán ellazítjuk. Passzív az a folyamat, amikor csak mentális utasítással lazítjuk el az izmokat.

A relaxáció pszichés szakaszában a légzésre koncentrálunk, és az elmét megszabadítjuk a negatív gondolatoktól, érzésektől. Belégzéssel nyugalmat és energiát lélegzünk be, kilégzéssel pedig kifújunk minden mentális feszültséget. Figyelmünket befelé irányítjuk énünk, belső hangunk felé, s próbáljuk visszavonni érzékeinket azok tárgyaitól, a külvilág különböző ingereitől (a fény-, hang-, forma-, illat- és íz-érzékeléstől). Elengedjük az érzéktárgyakkal való kapcsolatunkat, elszakadunk a külső érzékelés birodalmától és eljutunk belső énünk világába.

A harmadik részben alkalmazhatunk vizualizációt, vagy tudati autoszuggesztiót. A vizualizáció segítségével egy belső utazásra indulunk, teljesen elengedve a külvilágot, az érzéseket, az önazonosításokat, az e világban felvett szerepeinket és kötelességeinket. Ez a lelki szintű relaxáció tulajdonképpen már nem is egyfajta ellazulás, hiszen a lelki, transzcendentális dolgoknak nincs köze az anyagi testhez és elméhez, hanem inkább egy meditatív állapot, amelyben az ember saját transzcendentális természetével azonosul, ébresztgeti lelki öntudatát.

A harmadik szinten történő, lelki szférák felé való fordulás egy elkülönült állapot, amelyben testünket, elménket, valamint azok működéseit kívülről, mintegy tanúként, szenvtelenül szemléljük. Megfelelő és kitartó gyakorlással nemcsak közömbössé válhatunk a külvilág szenvedést okozó hatásaival szemben, de megtanulhatunk minden élőlényt a testétől, cselekedeteitől függetlenül, lelki lényként szemlélni.

A Bhagavad-gítá alábbi versei így írnak erről:

„Az alázatos bölcsek igaz tudásuk révén egyenlőnek látják a tanult és a szelíd bráhmanát (lelki tudással foglalkozó bölcset), a tehenet, az elefántot, a kutyát és a kutyaevőt (a kaszton kívülit) is.”

„Aki ekképpen eljutott a transzcendentális síkra, az egyszerre megvalósítja a Legfelsőbb Brahmant (Isten lelki energiáját), és teljes boldogság tölti el. Sohasem bánkodik, nem vágyik semmire, és egyenlő minden élőlényvel szemben.”

A rendszeresen kivitelezett relaxáció és a meditáció segítségünkre lesz abban, hogy ez a kedvező állapot ne csak a konkrét gyakorlás ideje alatt valósuljon meg, hanem mindennapi életünk alap állapotává váljék.

5.) Mi a meditáció?

Meditációnak nevezzük azt a tudati folyamatot, amely során megtanuljuk uralni az elménket, elengedünk minden gondolatot és függetlenné válva azoktól, az elmét egy pontra rögzítjük. Az elme kontrollálásának hatására tudatunk békéssé és nyugodttá válik. A kiegyensúlyozott tudatnak pedig az a célja, hogy képessé legyünk a transzcendencia felé fordulni, hogy megérthessük saját magunk és Isten lelki természetét. Ezen végső igazságoknak a megértése eredményez teljes, zavartalan boldogságot. Az elme nyugtalan természete miatt azonban nehéz ezt a nyugodt és rögzített tudatot hosszabb ideig fenntartani. Tartós eredmény érdekében a meditáció aktív folyamatával kell edzenünk az elmét arra, hogy minél hosszabban tudjon egy irányba fókuszálni.

Elménket rögzíthetjük anyagi vagy lelki tárgyra/tartalomra. Az anyagi tárgyon (pl. egy gyertya lángján, vagy valamilyen természeti jelenségen) való meditáció elősegíti a koncentráció gyakorlását, de nem hoz tartós eredményt. Jóllehet, az elme megállapodik egy időre, és ily módon gyakorolhatjuk a felette való uralmat, de mivel a meditációs gyakorlatnak a tárgya anyagi és ideiglenes, az eredménye is ideiglenes lesz.

Ezzel ellentétben, amikor valaki egy lelki tartalommal rendelkező meditációs tárgyat (pl. egy lelki mantrát, esetleg lelki témájú képeket, ábrákat) használ eszközül (hallja és/vagy látja), abban az esetben ez nemcsak az elme rögzítését, hanem annak anyagi szennyeződésektől való megtisztulását is eredményezi. Ez a folyamat ahhoz hasonlítható, mint egy poros tükör rögzítése a falon, melyet megtisztítunk egy kendő segítségével. Amikor poros, a tükörben saját magunknak és környezetünknek csupán homályos, elmosódott képét láthatjuk (ilyen képünk van most saját magunkról és a környező világról), ellenben tiszta állapotban nem akadályozza az érzékelésünket semmilyen befedő réteg.

A rendszeres meditáció mind a pszichére, mind a testre áldásos hatású. Eleinte nyugodtságot, derűt, kiegyensúlyozottságot tapasztalunk, majd rövid időn belül fokozódó vitalitást érzünk, miközben egyre kevesebb igényünk lesz az alvásra. A hosszú távú eredmények között említhető a tartós egészség, a jobb reakcióidő, a hallásküszöb javulása, a koleszterinszint csökkenése, a megnövekedett intelligenciahányados, nyitottabb személyiség, megnövekedett akaraterő, belső béke és a negatív tulajdonságoktól való

végleges elszakadás. Négy év rendszeres meditáció kb. tizenkét biológiai évvel fiatalítja meg az embert, hosszabbítja meg az életét.

A meditáció legfontosabb eredménye azonban a lelki megvalósítás, azaz a tudatnak az anyagi világ kötőerői fölé való emelkedése és a transzcendentális birodalom közvetlen érzékelése.

A meditációt segítő technikai alapelvek:

1. Rendszeresség: Próbáljunk minden nap meditációt végezni, s ha lehet, mindig ugyanabban az időben gyakoroljunk, hogy szinte természetünkkel váljon az elménk megszokott időben való megnyugvása.

2. Időpont: Tulajdonképpen bármikor gyakorolhatjuk a meditációt, de vannak kedvezőbb időszakok, mint például amikor nyugodtabbak vagyunk, mert akkor inkább a jószág minősége hat ránk. A legkedvezőbb időszak a napkelte előtti másfél-két óra (bráhma-muhúrta).

3. Időtartam: A meditáció gyakorlását kezdjük napi tíz perccel, és ezt az időtartamot fokozatosan nyújtjuk ki, egészen fél-egy órára.

4. Helyszín: Segíti a meditációt, ha mindig ugyanazon a helyen végezzük. Ha van rá lehetőség, akkor egy erre elkülönített helyen.

5. Testhelyzet: A meditációt mindig egyenes háttal végezzük; a fej, a nyak, a hát és a derék egy vonalban van. Arccal forduljunk kelet felé, vagy ha van oltárunk, akkor afelé.

6. Mentális felkészülés: A meditáció megkezdése előtt adjunk parancsot az elmének a megnyugvása, majd kalandozó, ide-oda csapongó természetét fokozatosan megzabolázva fókuszáljuk a meditáció tárgyára.

7. Tudatosság: Legyünk tudatosak a meditáció céljáról és erejéről. Próbáljuk meg tudatosan nyújtani azt az időszakot, amelyben az elmét két elkalandozás között egy irányban rögzítjük.

6.) Mi a mantra-meditáció és az Óm mantra?

A jóga hagyományokban az elme fókuszálására, vagyis a meditációra mantrákat is használnak. A mantra szó jelentése a szanszkrit manasz („elme”) és a trájaté („felszabadítás”) szavak együttes jelentéséből érthető meg. Ez a szó olyan hangvibrációra (misztikus jelentéssel bíró hangzók, szavak vagy imák) utal, amelyeket a meditáció tárgyává téve, az elme hullámozása, nyughatatlan természete lecsillapítható és a megfelelő mantra segítségével megtisztítható az anyagi szennyeződésektől. Vibrációja energetizál, az egész testben harmonizálja az ászanák hatásait és kapcsolatot teremt a lélek és a transzcendentális világ, Isten között.

Számos meditációra alkalmas mantra létezik. A mantra természetétől függően az anyagi mantrák anyagi áldást hoznak, míg a lelki természetűek lelki energiával töltenek fel. Ilyen lelki mantra például az óm mantra.

Az óm mantra, illetve a hangvibráció Isten mindent átható és mindent működtető lelki energiáját (Brahman) képviseli. Az óm (mely az „A”, az „U” és az „M” hangzókából áll, ezek együtt kiejtve adják az óum-ot) vibrálásakor az egyes hangzókra először külön-külön, végül pedig egyben kell meditálni.

Egyik értelmezés szerint az óm mantra magában foglalja Isten azon energiáit, amely által fenntartja a lelki birodalmat és amely által mindenről tudatos a létező világban („A”),

amely által örömet okoz az élőlényeknek („U”), valamint magukat a tiszta lelkeket, akik az Ő határ energiáját képviselik („M”).

Másik megközelítésben az első „A” hangzó az élőlények ébrenléti állapotára utal, amelyben a tudat kifelé, az érzéktárgyak irányában rögzül. A második „U” hangzó az élőlények álombeli állapotát jelképezi, amelyben bár az embernek nincs közvetlen aktív kapcsolata a külvilággal, mégis ez az állapot is az anyagi világban megélt élményekben gyökerezik. A harmadik „M” hangzó a mély alvás állapotára utal, amelyben az alvó nem érez vágyat, nem lát álmot. Ezt az élőlény lelki és anyagi helyzetéről való tudatlanság jellemzi. Összefoglalva az óm (AUM) szótag hangzói külön-külön az anyagi világ feltételei között lévő élőlények három különböző tudatállapotát jelképezik, amelyek mindegyike az anyagi világhoz köti őt. Ezen állapotok (az anyagi szféra) fölé emeli a tudatot ha az óm szótagon mint egységről, a Legfelsőbb Urat képviselő hangvibrációról meditálunk.

Az óm mantra jele: ha az óm vibrálása közben az eredeti szanszkrit jelre függesztjük tekintetünket, és úgy meditálunk akkor az írásjel rövidebb felső íve képviseli az ébrenlét, hosszabb alsó része az álom, a középpontból kiinduló ív pedig az álom nélküli tudatállapotot. A különálló fekvő félholdat formáló ív az anyagi illúzió (mája) fátylát jelképezi, amely megakadályozza, hogy önmagunkat és a körülöttünk lévő világot a maga valójában lássuk, és elérjük a transzcendentális isteni birodalmat (a különálló ív fölötti pont).



Az óm mantra zengetése a gyakorlatban: az óm mantra transzcendens ereje lévén nemcsak rögzíti (és ezáltal megzabolázza) az elmét, hanem meg is tisztítja azt a rossz tulajdonságoktól, a testi felfogástól és az anyagi önazonosítástól. Ezen mantra egy lelki hang, amely a Legfelsőbb Személy energiáját hordozza magában.

Egy lelki mantrán történő meditáció olyan, mint a tűzbe mártott vas. A vas kemény, hideg, sötét, teljesen különbözik a tűztől, ahogy az elme is különbözik a lelki világtól. De ha a vasat (kellő ideig) a tűzbe mártjuk, akkor felveszi annak tulajdonságait: izzani kezd, puhává és forróvá válik. Ugyanígy a lelki energiába (kellő ideig) elmerülő elme is felveszi a lélek tulajdonságát, és elkezd átalakulni.

Az óm mantra zengetése közben próbáljuk az összes érzékszervünket lefoglalni: a szánkkal ejtsük ki, a fülünkkel halljuk, a tudatunkban lássuk, a bőrünkön érezzük a rezgését és szívünkkel szívjuk magunkba a mantrát.

Minden vibrálás előtt mélyen lélegezzünk be, majd a teljes jógalégzés kilégzése során mondjuk ki az óm-ot: mély hasi légzésnél „A” (kiejtve lehet „Ó”), mellkasi légzésnél „U”, és kulcsfonti légzésnél „M” hangot zengetve.

7.) Mi a vegetáriánizmus és annak előnyei?

A jóga kultúrájában a vegetáriánus táplálkozás ajánlott, mely során nem fogyasztunk húst, állati belsőségeket, halat és tojást.

Egészségügyi szempontból a vegetáriánus ételek jóval kevesebb méreganyagot tartalmaznak, mint a húsból készültek, valamint sokkal könnyebb az emésztésük. Vitaminok és ásványi anyagok szempontjából is tökéletesen kielégítőek, sőt, a könnyebb felszívódás és anyagcsere miatt sokkal inkább felszívódnak a mikro- és makroelemek, mint a húsból. A zöldségek, a gyümölcsök és a gabonák telve vannak pránával, így azok fogyasztása során

szervezetünk megfelelő mennyiségű életerőhöz jut. Az állatok leölésekor az állatokban lévő prána távozik testükből, ezért a hús fogyasztása során minimális életerőhöz jut a fogyasztójuk.

Gazdasági tények is igazolják, hogy a zöldség, a gyümölcs és a gabona termesztés sokkal kevesebb területet és energiát igényel, mint a hús előállítása, valamint meghatározóan kevesebb környezetkárosítással jár. Ha pedig bio módon történik a termesztés, akkor pedig semmilyen környezetszennyezéssel nem jár.

Erkölcsei megközelítésben pedig elfogadhatatlan mindaz az erőszak, ami a nagyipari állattartásban és húsfeldolgozásban történik. Csak képzeljünk el a szemünk előtt, hogy szegény állatok egész életüket karámban töltik, majd életük végén vágóhídra kerülnek, ahol lemészárolják őket. Nem létezik humánus és kíméletes állatölés.

A jóga az ahimszá elvére tanít, vagyis arra, hogy a lehető legkevesebb erőszakot kövessük el életünk során. Sajnos létünk fenntartásához valamennyi erőszak elkövetése elkerülhetetlen. Gondoljunk bele, hogy a növények is élőlények, így az ő elfogyasztásuk is egyfajta erőszak. Viszont testünk táplálására élelemre van szükség, amely élelem a növények. A növényeknek a tudatuk sokkal inkább be van fedve, mint az állatoknak. A növényeknek nincs idegrendszerük és aktív tudatuk, nem éreznek fájdalmat. Ezzel ellentétben az állatoknak van aktív tudatuk, idegrendszerük, ezért éreznek fájdalmat. Könnyen beláthatjuk, hogy a vegetáriánus táplálkozás lényegesen kevesebb erőszakkal jár.

8.) Mi az ahimszá?

Az astánga jóga, vagyis a nyolcfokú jógarendszer első két részeként jelennek meg a jama (tiltások) és nijama (előírások) elvei. Ezen elvek célja, hogy felállítsanak egy olyan etikai kódot, amelyek révén az ember méltó és erkölcsös életet élhet. Segítségükkel a jógi képes lehet a büntelen életre, amely automatikusan az elme nyugalmát és a benső béke elérését eredményezi. Ezek nemcsak a jógában való komoly fejlődéshez elengedhetetlenek, hanem ahhoz is, hogy hétköznapijaink rohanó és stresszes körülményei között másokhoz fűződő viszonyunk is szeretetteljessé és nyugodttá váljon. A Patandzsali által rendszerezett szabályozó elvek közé tartozik az ahimszá.

Az erőszak tilalma (ahimszá), azt jelenti, hogy nem szabad semmi olyat tennünk, ami másoknak fájdalmat okoz, vagy amivel megzavarunk másokat. Ebbe a kategóriába tartozik az is, hogy nem akadályozzuk senkinek a lelki életben való fejlődését. Ebben a világban bizonyos mértékű erőszak mindig jelen van, nem küszöbölhetjük ki teljesen, de törekedni kell a lehető legkisebb erőszak elvére. Ide tartozik az is, hogy mivel elegendő mennyiségű gabonaféle, zöldség, gyümölcs és tejtermék áll az ember rendelkezésére, ha teheti, mondjon le a más állatok elpusztításából származó ételek fogyasztásáról és táplálékát válassza inkább a jóság minőségében lévő ételek közül (vegetáriánizmus).

9.) Mi a karma-törvénye és a reinkarnáció?

A karma szó tettet jelent, a karma törvénye pedig egyszerre a tetteket és azok visszahatásait. Minden cselekedetnek van következménye: ezt a nyugati tudományok is kijelentik. A fizikában például az erő nem vész el csak átalakul: ha beleütsz a falba, az visszaüt; ha belenyúlsz a tűzbe az megéget; ha elengedsz valamit az leesik. A kémiában az

akció reakciót vált ki; ha a szirupot beleteszed a vízbe oldat lesz belőle; ha a sósavat ráöntöd a fára, akkor szétmarja.

A jógikus szemlélet szerint ez a működési mechanizmus nem csak a durva fizikai tárgyakra igaz, hanem mindenre, vagyis az energetikai, a finom fizikai és a lelki szintekre is. Ha valaki ingerszegény környezetben él, akkor tudata tompa lesz; ha valaki kedves, az jó érzést vált ki; ha egészséges életmódot követünk, akkor nagy valószínűséggel egészségesek leszünk.

A fizikai és a kémiai esetekkel szemben a karma tágabb értelmezésében a tettek visszahatásai nem feltétlenül azonnal következnek be. Számtalan esetben van egy átfutási (beérési, kialakulási) folyamat. Ha valaki egészségtelen ételeket eszik nem rögtön lesz beteg, hanem annak függvényében, hogy milyen felépítésű a szervezete, később válik beteggé. Ha valakivel mindig kedvesek vagyunk, nem biztos, hogy rögtön megkedvel minket, sok esetben időre van szükség, míg megismer, elfogad és megszeret. Ha elvetünk egy magot a földbe hetek, hónapok vagy évek múlva fog kikelni és növénygé fejlődni.

Amikor a folyamatba a durva elemeken túl a finomabbak is bejönnek, ott idő szükséges a változáshoz, tehát a visszahatás is később fog jelentkezni. Az életmód és életvezetési szinten az is lehet, hogy évek, vagy életek múlva érik be a következmény. Ez azonban semmiképp se keltse azt a látszatot, hogy nem is fog bekövetkezni! A karma egy törvény, ha hiszünk benne ha nem, működik.

Nincsenek véletlenek, csak visszahatások vannak. A gazdagság-szegénység, egészség-betegség, öröm-bánat, férfi-nő, alacsony-magas, barna-szőke, értelmes-kevésbé értelmes, hosszú élet-rövid élet jelenléte az életünkben mind a múltban elkövetett tetteink visszahatása. Minden amink most van, az azért van, mert ezeket érdemeltük, ezeket "termeltük" ki a cselekedeteinkkel. A jelenünket a múltunk alakította ki, de a jövőnket a jelenünk fogja, ezért végtelenül fontos, hogy helyesen és tudatosan éljük életünket, mert az fogja a jövőnket (beleértve a következő születésünket) meghatározni.

Vannak olyan karmikus visszahatások, amiknek kifutási idejük van, tehát nem lehet őket azonnal megváltoztatni, míg vannak olyanok, amiket igen. Ennek függvényében a jövőnk egy része adott, egy része pedig nem. Ebből az következik, hogy a jövőre vonatkozóan vannak lehetőségeink, de a sorsunk nincs előre megírva. Változtathatunk rajta pozitív, semleges, vagy negatív módon. A fent leírtak alapján érthetjük, hogy a tudatunk és az életmódunk tartalmával mindezt befolyásolni tudjuk.

A reinkarnáció, vagy szanszkritül a szamszára lélekvándorlást jelent. A halál során mindössze a durva fizikai test hal meg, a többi nem. A lélek halhatatlanságáról és vándorlásáról többek között a Bhagavad-gítá ír:

„A lélek nem ismer sem születést, sem halált. Soha nem keletkezett, nem most jön létre és a jövőben sem fog megszületni. Születetlen, örökkévaló, mindig létező és ősi, s ha a testet meg is ölik, ő akkor sem pusztul el.”

„Amint a megtestesült élőlény állandóan vándorol ebben a testben a gyermekkortól a serdülőkoron át az öregkorig, a halál pillanatában is egy másik testbe költözik. A józan embert azonban nem téveszti meg az efféle változás.”

„Ahogy az ember leveti elnyűtt ruháit, s újakat ölt magára, úgy adja fel a lélek is az öreg és hasznavehetetlen testeket, hogy újakat fogadjon el a helyükbe.”

A halál után a lélek a pránikus és a finom fizikai testtel (a kettő együtt: asztrális test) továbbmegy egy másik durva fizikai testbe. Az önvaló a hímivarsejt és a petesejt találkozásának pillanatába kerül az új durva fizikai testébe, így a megtermékenyítéstől

számítva az embrió már érző- és élőlény. A lélek éppen aktuális asztrális teste (ez is változhat életről-életre) fogja kialakítani a következő durva testét.

A következő születésünk formáját, körülményeit a karmánk fogja meghatározni, azt pedig az, hogy milyen kötőerő jellemzi életünket és tudatunkat. A tudatlanság kötőerejének következtében rosszabb születést várhatunk, a szenvedély hatására hasonló, míg a jóság által jobbat.

A lélek, amíg az anyagi világban van, mindössze csak utasa az anyagi testnek, és azért használja, hogy kapcsolatba tudjon lenni az anyaggal. Minden élet és minden tapasztalás a tudat fejlődését kell, hogy szolgálja. Mihelyt a tudat megtisztult és az élőlénynek nincs már több karmája, akkor az önvaló visszatér eredeti otthonába, a lelki világba és többé már nem kell elfogadni anyagi testet.

10.) Mi a tudat?

A finom fizikai testet, vagyis az anyagi tudatot (csitta): az elme (manasz), az intelligencia (buddhi) és a hamis egó (ahankára) alkotja.

A manasz összehangolja az érzékszervek működését, feldolgozza a külvilágból érkező információkat, érzékeli az örömet és a bánatot. Fő feladata a gondolkodás, az érzés és az akarat funkcióinak gyakorlása. Az elme működése szorosan kapcsolódik az idő, a tér és a távolság érzékeléséhez. Elemmez, majd tettekre utasítja a testet.

A buddhi az irányítója az elmének és az érzékeknek. A dolgok valódi természetének megítélése, a megértés segítése, a kétkedés, a döntéshozás támogatása, az észlelés, a memória, az alvás és az értékelés tartoznak a feladatai közé. Megfelelő használatával kitágulhat a tudatunk, képessé válhatunk valódi énünk felfedezésére. Ideális esetben az intelligencia a lélek irányítása alatt áll; ezt az állapotot nevezzük tiszta tudatnak, de ha az elme irányítása alá kerül, akkor befedett tudatról beszélünk.

Az ahankára az ember saját hamis önazonosítására utal. A lélek ugyanis eredeti helyzetében tudja magáról, hogy Isten szolgája, míg szennyezett állapotában az átmeneti anyagi testtel azonosítja magát. Ez az énkép a hamis egó, mely erős ragaszkodást alakít ki a lélek és a test között, ragaszkodik mindenhez, ami a testtel kapcsolatos (pl.: család, vagyon, ideálok) és ez a kötődés okozza a szenvedést és fájdalom érzetet.

A Katha Upanisad egy hasonlattal mutatja be a lélek, a finom- és a durva fizikai test kapcsolatát:

“Az önvaló az anyagi test szekerének utasa, az intelligencia pedig a szekérhajtó. Az elme a gyeplő, az érzékek pedig a lovak. Ily módon örvend vagy szenved a lélek az elme és az érzékek társaságában.”

Az idézet alapján láthatjuk, hogy a testünket és a személyiségünket alkotó elemek között hierarchia áll fenn. Az elme felsőbb helyzetben van az érzékekhez képest, míg az intelligencia magasabb rendű az elménél. Így az elme irányítja az érzékeket, a megfelelően képzett intelligencia pedig az elmét. Az önvaló (a lélek) pedig az intelligencia felett áll.

Az elmét, az intelligenciát és a hamis egót egyesítve az anyagi tudta nem más, mint a személyiségünk, vagyis az a tényező, ami meghatározza természetünket, jellemünket, viszonyunkat önmagunkkal és másokkal. A tudaton túl létezik a lélek, az önvaló, aki a tudat és a tudatosság forrása, a valódi énünk. Az önvaló transzcendentális és metafizikai, örökké létező, tudással, szeretettel és boldogsággal teljes.

11.) Mi a lélek?

Dzsíva, vagy dzsívátmá = lélek, önvaló. E kifejezés szanszkrit szótöve (dzsív) azt jelenti, hogy élni vagy életben maradni és a belőle képzett főnév, a dzsíva az egyéni élőlényre, vagyis a lélekre utal. Jellemvonását, hogy halhatatlan, a jóga szentírások sok helyen kiemelik:

„Tudd meg, hogy az, ami áthatja az egész testet, elpusztíthatatlan! E halhatatlan lelket senki sem képes megsemmisíteni.” (Bhagavad-gítá 2.17).

A lélek Istenhez képest minőségben ugyanolyan, de mennyiségben különböző, így állja meg a helyét az a kijelentés, hogy a lélek azonos Istennel, de mégis különböző tőle. Olyan mint ahogy a Nap van a sugaraival: a Nap Istent jelképezi, a sugarai pedig a lelket. Vagy egy másik hasonlatban az óceán Isten, míg annak cseppje a lélek. Isten tudatos mindenről, mindent meg tud teremteni, hatással van a világmindenségre, ezzel egyidejűleg a lélek csak saját magáról tudatos, csak a testével kapcsolatban tud teremteni és mindössze a közvetlen környezetére tud hatással lenni.

A Bhagavad-gítá szerint a lélek testben való jelenlétének megnyilvánulása maga a tudat. A lélek a tudatosság által hatja át a testet és hozza azt működésbe. A lélek transzcendentális, lelki természete akkor nyilvánul meg, amikor lelki gyakorlatai révén megtisztult attól az önmagáról alkotott téves felfogástól, hogy ő azonos az anyagi testével, és hogy eredeti természete szerint ennek a múlandó anyagi világnak a részét képezi. Ez a tudati tisztulás a célja a különféle jóga-rendszerek gyakorlatainak és filozófiai tanításainak. A különféle ülőhelyzetek, légzőgyakorlatok és szabályozó elvek által megtisztulva az ember elérheti azt a tiszta tudatállapotot, amelyben a transzcendentális tudása segítségével megértheti eredeti kapcsolatát Istennel, és akinek a menedékében az anyagi világból való felszabadulás lehetővé válik.

A lélekvándorlás törvényéről szóló tanítás a második lényeges pont a lélek halhatatlanságáról szóló ismeretek megszerzése után. Minden élőlény egyéni lélek, akinek pillanatonként változik a teste, ám minden esetben ugyanarról a szellemi lélekről van szó, amely semmilyen változáson nem megy keresztül. Ez az egyéni lélek végül a halál beálltával elhagyja a testet és egy másikba vándorol. Bizonyos, hogy a következő születésében új testet kap (anyagit vagy lelkit).

Az élőlény legalapvetőbb azonossága, hogy transzcendentális, melyet a finom és a durva fizikai test különböző rétegei borítanak be. A lélek örök, míg a másik két test ideiglenesen, az anyagi világban való működésre szolgál. A test és annak mentális működései tulajdonképpen az önvaló eszközei a környezet érzékelésére.

Az egyéni lélek parányi élőlényként foglal helyet a szívben. A lélek az igazi én, ami metafizikai, a test működését biztosító fő összetevő, nélküle a test pusztán halott anyag. Az átmá az Úr szerves része, öröklétű, teljes tudással és boldogsággal teli, jelenlétének bizonyítéka a tudat. A Bhagavad-gítá így ír róla:

„A lélek nem ismer sem születést, sem halált. Soha nem keletkezett, nem most jön létre és a jövőben sem fog megszületni. Születetlen, örökkévaló, mindig létező és ősi, s ha a testet meg is ölik, ő akkor sem pusztul el.”

„Amint a megtestesült élőlény állandóan vándorol ebben a testben a gyermekkortól a serdülőkoron át az öregkorig, a halál pillanatában is egy másik testbe költözik. A józan embert azonban nem téveszti meg az efféle változás.”

12.) Mik azok a kötőerők (gúnák)?

A fizikai világban három láthatatlan erő, úgynevezett kötőerő (gúna), vagy minőség működik, amely az élőlények testi és szellemi működését egyaránt befolyásolja. Ezek a kötőerők a jóság (szattva), a szenvedély (radzsasz) és a tudatlanság (tamasz). A három mindig egyszerre hat, de egyikük általában dominánsan meghatározza az élőlények minden cselekedetét és gondolkodását. A három kötőerő kombinációja eredményezi az élőlények végtelen sokféle természetét. Azt, hogy melyik kötőerő dominanciája jellemző valakire, többek között jelentősen befolyásolja az általa előnyben részesített életminőség.

A jóság kötőereje (szattva gúna) tisztább a többinél, ragyogó, és megszabadítja az embert a kedvezőtlen sorstól. A jósághoz tartozik a tudás, az egészség, a harmónia, az optimizmus, a nappal, a kitartás, az őszinteség, az egyszerűség, a tisztaság, az alázat, az önbizalom és a rend. A jóság minőségében élők boldogok a helyzetükben, s ez a boldogságérzet valamint a tudás, amit birtokolnak az, ami megköti őket. Ezért is hívják még ezt a legtisztább erőt is kötőerőnek. Mégis fontos ezt a szintet elérni, mert innen lehet eljutni a lelki síkra, illetve ez a kötőerő a testi és a mentális egészséget ad. A jóság kötőerejének dominanciája felemelkedést okoz ebben az életben és magasabb rendű újjászületést eredményez a következőben.

A szenvedély minősége (radzsza gúna) a vég nélküli vágyból és sóvárgásból születik, ezért az anyagi, gyümölcsöző tettekhez köti az élőlényt. A szenvedélyhez tartozik a sok anyagi vágy, a mohóság, a birtoklásvágy, a kétszínűség, a túlzott szexualitás, az állandó változás, a gyulladás, a szétszórtság, az erős kalandvágy, a hatalom és a karrierépítés, a túl sok lelkesedés majd aztán a túlzott érdektelenség ugyanazon téma iránt. Ha a szenvedély minősége van növekvőben egy ember természetében, vagy életében, akkor erős ragaszkodás, gyümölcsöző cselekedetek, fáradhatatlan törekvés, valamint fékezhetetlen vágy és sóvárgás alakul ki az életében, ami betegséget és elégedetlenséget hoz. Ez a kötőerő az emberek világában való újjászületést eredményezi.

A tudatlanság kötőereje (tama gúna) okozza az élőlények illúzióját. E kötőerő hatásának következménye az örültség, a tétlenség, a tunyaság és a túl sok alvás. Ezek a dolgok azok, amelyek hozzákötözik az ebben a kötőerőben lévő embert az anyagi világhoz. A tudatlansághoz tartozik még az értelmi és érzelmi ostobaság, a betegség, a sötétség, az akaraterő hiánya, a hazugság, a kritika, a diszharmónia, a kosz, a züllöttség. E kötőerő dominanciájában az ember jelen életében mentális sötétségben és testi betegségben fog élni, míg következő életében alacsonyabb rendű újjászületését remélhet.

A jóság kötőereje a boldogsághoz, a szenvedély a gyümölcsöző tettekhez, a tudatlanság pedig az ember tudását befedve az örültséghez láncol. Bármelyik kötőerő is hat dominánsan az emberre, mindegyik valamiféle újjászületést eredményez, ezért az ember számára a legfőbb cél az, hogy felülemelkedjen az anyagi kötőerőkön a megfelelő táplálkozás, a meditáció és az önvaló tanulmányozása által.

Az embernek élete minden területén a három kötőerővel kell társulnia. Annak megfelelően, hogy mit eszik, mit olvas, milyen zenét, vagy beszédet hallgat, mit és hogyan mond, mit néz, illetve lát, olyan jellegű kötőerő befolyása alá kerül. A szép zene, az igényes környezet, az erőszakmentes étkezés, a tiszta otthon, a jó társaság, az intelligenciát és jellemet építő olvasmányok mind a jóságba tartoznak, így ha valaki ezekkel vesz körbe magát, akkor ő maga is a szattva-gúna minőségét fogja tapasztalni.

Ha valaki életét a vágyak hajszolása, a szerelmi kalandok űzése, a romantikus és akciófilmek nézése, az állandó társasági programok vagy épp a hatalmi harcok teszik ki, akkor a radzsa-gúna fogja uralni az életét és soha nem lesz kiegyensúlyozott.

A piszkos otthon, a rossz társaság, az ápolatlanság, a horrorfilmek, az üvöltő és káromkodó zene, a intelligencia hasztalan dolgokkal való megtöltése egytől egyig lehúzza az embert a tama-gúna kellemetlen mélységébe.

A cél: a kötőerők fölé emelkedni! Olvashattuk, hogy a kötőerők mennyire meghatározzák az egyén mentális és testi állapotát. Fontos, hogy saját esetünkben is felismerjük ezek jelenlétét, és minél inkább a jóság minőségébe kerülünk. Ott válhatunk igazán erőssé, kiegyensúlyozottá és értelmessé, a dolgokat az igazi valóságukban fogjuk látni és valóban meg tudjuk oldani a problémákat.

A jóság szintjéről pedig felléphetünk a transzcendencia szintjére, ahol meg tapasztalhatjuk az anyag és a lélek különbözőségét, valamint megérthetjük eredeti lelki helyzetünket és a kapcsolatunkat Istennel.

13.) Mik a dósák és az ájurvédikus testtípusok?

A dósák olyan intelligens erők, vagy elemek, amelyek nem teljesen fizikaiak, de nem is teljesen finom fizikaiak, hanem összekapcsolják a kettőt, és irányítják a test elemeit és a szöveteket. A dósák az öt őselemből alakulnak ki, mintegy egyesítve az alapul szolgáló elemek tulajdonságait.

A váta dósa az éter és levegő elemekből alakul ki, így jellemzői a mozgás, a könnyedség és a szárazság. A pitta dósa főként a tűz és a víz elem tulajdonságait képviseli, ezért meleg, könnyű, fényes. A kapha dósa a víz és föld elemekből alakul ki, ennek megfelelően nehéz, szilárd és hideg.

A dósák olyan erők, amelyek az öt őselem meghatározott arányú kombinációjából jönnek létre és az őket alkotó elemeknek a biológiai energiáit, tulajdonságait hordozzák magukban. Működése eredményezi a testen belül a mozgást és a változást, mivel a szövetek és az anyagcseretermékek önmaguktól nem képesek a változásokra. A dósák irányítják az emésztést és az anyagcsere folyamatokat. A testben minden szövethez és sejthez eljutnak, biztosítva azoknak a tápanyag- és oxigénellátását, valamint a keletkezett végtermékek elszállítását.

A hétköznapi tapasztalataink arról tanúskodnak, hogy az emberek a természetüket, a testalkatukat, sőt még a biológiai működésüket tekintve sem egyformák. Ennek oka a dósák jelenléte a szervezetben. Az egyes dósák túlsúlya különféle születéskori testalkatot (prakriti) hoznak létre.

A születéskori testalkatot egyrészt a születésünk, illetve a fogantatásunk pillanatában szervezetünkben jelen lévő elemek arányai adják. A túlsúlyban lévő elemek az őket képviselő dósák működésének túlsúlyát idézik elő. A másik ok az élőlény elméjére ható gúnák, vagyis kötőerők, amelyek a pszichés alkatot határozzák meg. Természetesen a pszichés alkat és a dósák aránya összefüggenek és kölcsönösen hatnak egymásra.

Az ájurvéda tanítása szerint az ember számára a születéskori, vagy ahhoz hasonló arány az egészséges és ez tudja biztosítani a dósák és a szervezet megfelelő működését. Amikor a dósák aránya rendellenesen eltorzul, akkor általában a rájuk jellemző tünetek kíséretében betegség alakul ki. Ezt nevezzük vikritinek. Az egészséges arány tehát nem az, ha mindhárom dósa egyenlő mértékben van jelen, hanem az, amely a születéskor állt fenn.

Egyes emberek testalkat típusában egy dósa dominál vagy a váta vagy a pitta vagy a kapha. Ilyenkor az adott dósának az aránya messze meghaladja a másik kettőt. Ezt az alkatot nevezzük egy dósás típusnak. A második kategóriába az úgynevezett két dósás típusúak tartoznak. Az ő testalkatukban két dósa körülbelül megegyező arányban van jelen, viszont erősen meghaladják a harmadikat. A két dósa közül is elkülöníthetjük az erősebbiket. Így váta-pitta; pitta-váta; váta-kapha; kapha-váta; pitta-kapha és kapha-pitta alkatú személyekről beszélhetünk. A harmadik kategóriába azok tartoznak, akiknek a testalkatában körülbelül egyenlő arányban vannak jelen a dósák (ez a tri-dósa alkat). Ily módon tíz különféle testalkat típusú embert különíthetünk el. A három egy dósás típusra jellemző tulajdonságok megismerése után ezek kombinálásával el tudjuk képzelni a több dósás alkati típusokra jellemző tulajdonságokat.

A váta típusúak vagy magasak vagy alacsonyok, ritkán átlagos a testmagasságuk. Általában soványak, vékony csontozatúak, alulfejlett izomzattal és kiütkező vénákkal. A bőrük száraz, repedezett, általában barnás vagy sötét. A fogsoruk nem mindig szabályos, ferde vagy hézagos lehet. Az emésztésük változékony, az étvágyuk néha jó, néha egyáltalán nincs. Gyakran két-három óránként is esznek. Székrekedéstől, puffadástól és bélszelektől szenvedhetnek.

A pitta típusúak általában átlagos magasságúak és testfelépítésűek. Jól fejlett izomzatuk van, a bőrük gyakran világos vagy piros és zsíros. Hajlamosak a pattanásokra, kiütésekre és más gyulladásos bőrbetegségekre. A szemük is érzékeny, gyakran bevörösödik vagy begyullad. A napfényre is érzékenyek, sokszor szemüvegesek. A hajuk vékony, vörös vagy szőke, hajlamosak a korai ősülésre. A fogínyük lágy és könnyen vérzik. Érzékenyek a melege és kedvelik a hűsítő dolgokat.

A kapha típusúak általában alacsonyok és tömzsi alkatúak. Néha magasak is lehetnek, de akkor is vaskosak. A bőrük vaskos és izomzatuk nagy. Hajlamosak az elhízásra és vizenyősödéssre, ha nem vigyáznak. A mellkasuk jól fejlett és széles. A szemük nagy, fehér és vonzó, nagy szempillákkal. A hajuk dús és vastag szálú. A fogaik nagyok, fehérek és szépek. Könnyen elalszanak, néha túl sokat alszanak és lusták. Szervenhetnek a hidegtől és nedvességtől, de jó az állóképességük. Hajlamosak a nyálkás, hurutos megbetegedésekre, tüdő- és légzőszervi panaszokra. Ödémától és gyenge veseműködéstől is szenvedhetnek. Hajlamosak az elhízásra is.

14.) Mik a nádik?

A nádí szó „folyamatot” vagy „áramlatot” jelent, és ebben a tekintetben olyan csatornára utal, amelyben az életerő áramlik. Ezek a csatornák úgy hálózják be a testet, mint a vérerek vagy az idegszálak, mindössze annyi különbséggel, hogy éterből épülnek fel. Erre a finom éteri energiahálóra épül a test durva része és az ebben a hálózatban áramló energia táplálja az egész testet. A szervezet 72000 nádija közül kiemelkedik három: a szusumná, az idá és a pingalá.

A szusumná nádí a gerincoszlop vonalán helyezkedik el. A gyökércsakrából ered a gátnál és a koronacsakránál, a fejtetőnél ér véget. (A csakrákról a következő foglalkozáson tanulunk.) Az idá nádí a gyökércsakra bal oldalából kiindulva spirális vonalban emelkedik felfelé a gerincvelőben és a homlokcsakra bal oldalában végződik, illetve a bal orrlyukban. A pingalá nádí a gyökércsakra jobb oldalából ered és az idéával ellentétes oldalon halad spirálisan felfelé a homlokcsakra jobb oldalához és a jobb orrlyukhoz.

A pingalá és az idá nádí a mindannyiunkban áramló két, egymást kiegészítő, de ellentétes minőségű energiát fejezi ki: férfi–nő, gyakorlat–elmélet, nappal–éjszaka, meleg–hideg stb. Az alábbi táblázat e kettős energia-párok főbb jellemzőit foglalja össze:

PINGALA NÁDI:	IDA NÁDI:
a test jobb oldala, de a bal agyfélteke	a test bal oldala, de a jobb agyfélteke
légzés a jobb orrlyukon	légzés a bal orrlyukon
aktív	passzív
a kifelé forduló tudat	a befelé forduló tudat
életerő–energia	gondolatokkal, érzésekkel teli szellem
objektív	szubjektív
elemző	intuitív
férfi	nő
Szúrja (Nap) nádí	Csandra (Hold) nádí
pozitív	negatív
meleg	hideg
erő a fizikális munkához	erő a mentális munkához
hőt ad a testnek	nyugalmat ad a testnek
ébrenlét	alvás
„hatha” szóból a ham mantra (Napot képviseli)	„hatha” szóból a tham mantra (Holdat képviseli)
szimpatikus idegrendszer	paraszimpatikus idegrendszer

15.) Mik a csakrák?

A szusumná-nádí a gerincoszlop mentén áramlik, míg az idá-nádí és a pingalá-nádí a szusumná-nádí jobb és bal oldalán spirálisan áramlik, mintegy körbevéve azt. Ezek a csatornák hét helyen keresztezik egymást, amely keresztezések mentén kialakul hét energiaörvény. Ezeket az energiaörvényeket csakráknak nevezzük és energiaközpontként funkcionálnak.

A csakrák olyan energiatölcsérek, amelyek a környezetből pránát juttatnak a testbe és a prána leadásában is közreműködnek. Ezek az energiaközpontok komolyan befolyásolják a szervezet működését, mert a finom fizikai test mindegyikében megtalálható a kivetülésük. A durva fizikai testben pedig a csakráknak megfelelő helyen egy-egy szimpatikus ideggóc és egy belső-elválasztású mirigy található.

A csakrák kiegyensúlyozott működése fontos az egészséges test és elme működéséhez. Ehhez lényeges a csakrák harmonizálása, energetizálása. Erre a legmegfelelőbb módszerek a pránájáma, az ászanák, a relaxáció és a meditáció, amely elemek mind megtalálhatóak a jógában.

Minden fő csakrának saját szimbóluma van és más elem uralja (föld, tűz, levegő, éter, elme, értelem, hamis egó), amely elemek természete aztán az adott csakrák működésében is megnyilvánul. Az egyes csakrák más-más testi és pszichés funkciókat is szabályoznak.

Az alábbi táblázat a csakrák ábrázolásáról, uralkodó elemeiről, mantramagjairól, színeiről, harmonizáló köveiről és szimbólumairól szól:

Csakra	Lótusz szirmai	Elem	Elemek jelképei	Mantramag	Szín	Kő
korona	1000	-	-	Klim, illetve Isten nevei	fehér, szivárvány	hegyikristály gyémánt
homlok	2	intelligencia, elme és egó	-	Om	ibolya	ametiszt lapislazurit
torok	16	éter (sötétlila)	félhold	Ham	kék	türkiz amazonit
szív	12	levegő (kék)	hexagramma	Yam	zöld	smaragd malachit
köldök	10	tűz (piros)	háromszög	Ram	sárga	jáde, citrin tigrisszem
nemi	6	víz (ezüst)	kör benne holdsarló	Vam	narancs	borostyán karneol
gyökér	4	föld (sárga)	négyszeg	Lam	vörös	gránát, jaspis

16.) Mik a jama elvek? (Patandzsali féle)

Az astánga jóga, vagyis a nyolcfokú jógarendszer első két részeként jelennek meg a jama (tiltások) és nijama (előírások) elvei. Ezen elvek célja, hogy felállítsanak egy olyan etikai kódot, amelyek révén az ember méltó és erkölcsös életet élhet. Segítségükkel a jógi képes lehet a büntelen életre, amely automatikusan az elme nyugalmát és a benső béke elérését eredményezi. Ezek nemcsak a jógában való komoly fejlődéshez elengedhetetlenek, hanem ahhoz is, hogy hétköznapijaink rohanó és stresszes körülményei között másokhoz fűződő viszonyunk is szeretetteljessé és nyugodttá váljon.

A Patandzsali által rendszerezett szabályozó elvek és előírások két csoportban összesen tíz alapelvet sorolnak fel, amelyek az erkölcsi tisztaság, a fizikai, a mentális és a lelki erő forrásai. Mindazok a személyeknek javasolt ezeket az elveket fokozatosan elfogadni és magukévá, illetve életük részévé tenni, akik a jógának nemcsak a testi, de a szellemi és spirituális aspektusában is szeretnék fejlődni.

Jama elvek (tilalmak): ezen szabályozó elvek tulajdonképpen szent erényekkel helyettesítik az anyagi készleteket. Ide tartozik:

1. Az erőszak tilalma (ahimszá), azt jelenti, hogy nem szabad semmi olyat tennünk, ami másoknak fájdalmat okoz vagy amivel megzavarunk másokat. Ebbe a kategóriába tartozik az is, hogy nem akadályozzuk senkinek a lelki életben való fejlődését. Ebben a világban bizonyos mértékű erőszak mindig jelen van, nem küszöbölhetjük ki teljesen, de törekedni kell a lehető legkisebb erőszak elvére. Ide tartozik az is, hogy mivel elegendő mennyiségű gabonaféle, zöldség, gyümölcs és tejtermék áll az ember rendelkezésére, ha teheti, mondjon le a más állatok elpusztításából származó ételek fogyasztásáról és táplálékát válassza inkább a jóság minőségében lévő ételek közül.

2. Az igazságtalanság tilalma (szatyam) vagy más néven az igazmondás azt jelenti, hogy a tényeket mások érdekében változatlanul kell közölnünk és nem szabad eltorzítanunk. A társadalomban elfogadott szokások alapján az embernek csak akkor kell megmondania az igazságot, ha azzal örömet okoz másoknak. Ez azonban távol áll az igazmondástól. Megtalálva a megfelelő módot, az igazat mindig nyíltan meg kell mondani, hogy mások a valósághoz hűen ismerhessék meg a tényeket. Ez az elv a lelki tudás átadásával és megértésével kapcsolatban is nagyon fontos. Senkinek sem szabad személyes érdekből eltorzítani az igazságot. Az igazmondás az idő-hely-körülmény figyelembevételével, kedvesen és jóakaróan történjen.

3. A lopás tilalma (astéja) azt jelenti, hogy az ember csak azon javakat használja sajátjaként, amelyek az övé. A jóga szentírásai leírják, hogy bár egyéni és társadalmi szinten jelen van az „én” és az „enyém” felfogás, egy jógi valójában mindent a Legfelsőbb Úr tulajdonának tekint, mert tudja, hogy Ő az eredete mindennek. Ezzel a szemlélettel az embert sohasem éri veszteség, mindig kiegyensúlyozott marad.

4. A nőtlenség (bramacsárja) arra utal, hogy az ember próbálja meg szabályozni a nemi életét. A Védák a családosi társadalmi rendbe tartozók életében természetesnek tartják a nemiség jelenlétét, de szabályozott módon. Az első lépés ezen az úton az, hogy a jógában fejlődni szándékozó személy a házastársán kívül ne kerüljön bizalmas kapcsolatba az ellentétes nem képviselőjével és a házasságon belül is ügyeljen arra, hogy az anyagi kéj ne váljon elsődleges életcéljává. Máskülönben ez könnyen eltérítheti az embert a spirituális fejlődés útjáról.

5. Birtoklástól való mentesség (aparighraha): a modern társadalmunkban azt jelenti, hogy annyit fogadunk el az anyagi javakból, amelyekre feltétlenül szükségünk van. A legfontosabb alapelv ezzel kapcsolatban a nem ragaszkodás elve, amely révén az ember használja a dolgokat, de megpróbál nem ragaszkodni hozzájuk.

17.) Mik a nijama elvek? (Patandzsali féle)

Az astánga jóga, vagyis a nyolcfokú jógarendszer első két részeként jelennek meg a jama (tiltások) és nijama (előírások) elvei. Ezen elvek célja, hogy felállítsanak egy olyan etikai kódot, amelyek révén az ember méltó és erkölcsös életet élhet. Segítségükkel a jógi képes lehet a büntelen életre, amely automatikusan az elme nyugalma és a benső béke elérését eredményezi. Ezek nemcsak a jógában való komoly fejlődéshez elengedhetetlenek, hanem ahhoz is, hogy hétköznapijaink rohanó és stresszes körülményei között másokhoz fűződő viszonyunk is szeretetteljessé és nyugodttá váljon.

A Patandzsali által rendszerezett szabályozó elvek és előírások két csoportban összesen tíz alapelvet sorolnak fel, amelyek az erkölcsi tisztaság, a fizikai, a mentális és a lelki erő forrásai. Mindazok a személyeknek javasolt ezeket az elveket fokozatosan elfogadni és magukévá, illetve életük részévé tenni, akik a jógának nemcsak a testi, de a szellemi és spirituális aspektusában is szeretnék fejlődni.

A nijama elvek: ezen előírások szabályozzák az ember szokásait és rendezik személyiségét, lehetővé teszik, hogy az ember fizikailag, mentálisan és lelkileg erős legyen. Ide tartoznak:

1. Tisztaság (saucsam), alapvetően fontos a lelki fejlődéshez. Kétféle tisztaság van: külső és belső. Az előbbi azt jelenti, hogy az ember rendszeresen (naponta) megfürdik, illetve környezetét is tisztán tartja; az utóbbi pedig azt, hogy a mantra meditáción keresztül Istenre gondol. Ez a folyamat kitisztítja az elméből a múlt karmájának összegyűlt porát és minden rossz tulajdonságot.

2. Elégedettség (szantósa), arra utal, hogy az embernek nem szabad arra törekednie, hogy felesleges tettekkel egyre több anyagi dolgot halmozzon fel. Éljük be azzal, amit nem végletes erőfeszítéssel meg tudunk szerezni. Az élőlény természetes, eredeti helyzetében a lelki boldogság tökéletes elégedettségét élvezi. A létnek ezt az állapotát brahma-bhútának nevezik, annak az állapotnak, amikor az önvaló elégedett. Ez az elégedettség nem egyezik meg a tétlen igénytelen ember elégedettségével. Ez a fajta elégedettség belülről árad és a biztos lelki tudás (saját transzcendentális természetünk ismerete) az alapja. A Védikus leírások szerint a brahma-bhúta szint elérése után az ember elégedetté válik. Az elégedettség azonban a transzcendentális boldogságnak csupán a kezdete.

3. Lemondás (tapaszja), azt jelenti, hogy az ember annak érdekében, hogy feltérképezze jellemét, és próbáljon függetlenedni az érzékei által diktált életviteltől, bizonyos lemondásokat vállal ennek érdekében. Az érzékszervek parancsaitól való függetlenedés az önvaló igaz szabadságának kulcsa, amely fontos lépés a jógában.

4. Az önvaló tanulmányozása (szvádjája) szintén lényeges. A jógi törekedjen arra, hogy elegendő időt fordítson a transzcendentális tudás megismerésére és ezáltal önmaga lelki természetének megértésére.

5. A meghódolás a Legfelsőbb Lény előtt (isvara-pranidhana) végül a legfontosabb eleme a jógának, hiszen az egész folyamat lelki célja a Vele való kapcsolatunk megértése.

18.) Mi a dharma?

A dharma szónak több jelentése van, ezért más-más területeken használatos a védikus írásokban. A két fő értelmezése 1.) törvény, vallás, kötelesség, tan, tanítás, elv, eszme, érték és 2.) természet, igazság, lényeg, valóság, az, ami örök és elválaszthatatlan.

Az első megközelítésben a dharma szó a vallásos elvekkel és kötelességekkel kapcsolatban használatos, a másodikban pedig a dolgok valódi, elválaszthatatlan természetének jellemzésére. A vallásos elveknek négy alapja van: a tisztaság, az igazmondás, a kegyesség és a lemondás.

A jóga szentírásai a dharmát a bikához szokták hasonlítani, amely nagyon erős. A bika mindaddig erős és tud járni, amíg mind a négy lába egészséges. Ha az egyik megsérül vagy elvész, akkor odavannak ezek a tulajdonságai. Ehhez hasonlóan a lelki úton járó

embernek is mind a négy egyetemes törvényt gyakorolnia kell ahhoz, hogy sikeresen tudjon haladni.

Társadalmi szinten a dharmikus értékek követése erkölcsösebb, morálisabb, együttérzőbb és együttműködőbb közösséget eredményez, egyéni szinten pedig jobb karmát, fejlettebb személyiséget, elégedettebb elmét és magasabb szintű tudatot ad. Akár társadalmi, akár egyéni szinten, a dharmának alapként (pillérként) kellene jelen lennie, hogy mindenki számára biztosítva legyen a béke és a testi, a mentális és a lelki egészség.

„A **tisztaság** szükséges mind az elme, mind a test számára. Az egyszerű testi tisztaság segít valamilyen mértékben, az elme tisztasága azonban elengedhetetlen.” (Srímad-Bhágavatam 1.17.25)

Az általánosságban vett tisztaság pillére Patandzsali rendszerében a lopástól való tartózkodásból (asztéja), a szexuális önkontrollból (brahmácsárja), a külső és belső tisztaság (saucsa) fenntartásából, az elégedettségéből (samtósa), a felesleges anyagi javakról való lemondásból (tapasz), az önvaló és az ezzel foglalkozó szentírások tanulmányozásából (szvádjhája) és az Isten iránti odaadásból (isvara-pranidhána) épül fel.

A jama és nijama elvek követése nemcsak a test, hanem az elme tisztán tartásában is segít, hisz hatásukra felülemelkedhetünk a rajtunk eluralkodó vágyakon, legyőzhetjük a rossz tulajdonságainkat, és a transzcendentális tudás által megérthetjük mi is a valódi lelki tisztaság.

„A szatjam, az **igazmondás** azt jelenti, hogy a tényeket mások érdekében változtatlanul kell közölnünk, s nem szabad eltorzítanunk.” (Srímad-Bhágavatam 1.17.25, magyarázat)

Patandzsali szerint az igazmondás teljesebb megvalósulását segíti a hétköznapiak során gyakorolt igazmondás (szatjam), a lopástól való tartózkodás (asztéja), az önvaló és az ezzel foglalkozó szentírások tanulmányozása (szvádjhája) és az Isten iránti odaadás (isvara-pranidhána).

Fontos az őszinteség magunk és mások felé is, hisz így leszünk képesek a dolgokat a maguk valójában látni, megérteni és kezelni. A hamisság valótlan útra vezet, ahol garantáltan eltévedünk. Az igazság azonban minden esetben a létező úton tart, amely eljuttat a célig. A szentírások tanításai és az abban lévő történetek megtaníthatnak bennünket az erkölcsös életre.

„Óh, nemes szívű! Itt állok előtted, hogy szolgáljalak. Kérlek, fogadj el, s légy hozzám kegyes! Egy úriember legfontosabb kötelessége, hogy megkönyörüljön a szenvedőn.” (Srímad-Bhágavatam 4.27.26)

A **kegyesség** témakörét Patandzsali alapelvei közül az élőlényekkel szemben tanúsított erőszaknélküliség (ahimsza), a lopástól való tartózkodás (asztéja) és az igazmondás (szatjam) érinti.

A helyes hozzáállás az, hogy nem elvárjuk a dolgokat, hanem elégedettek vagyunk és adni törekszünk. Akinek több pénze, tudása, lehetősége, hatalma, élelme, stb. van, annak lehetőségeihez mértén kötelessége mindazoknak adni mindebből, akiknek nincs. Ha így cselekednénk, akkor nem lennének szegény, elesett, elnyomott és éhező emberek. A kegyesség elpusztítja az egoizmust és felszabadítja a szeretetet.

„Aki önfegyelmezett, nem ragaszkodik, és nem törődik az anyagi élvezettel, az a lemondás gyakorlatával eléri a visszahatásoktól mentes legfölkételesebb állapotot.” (Bhagavad-gítá 18.49)

A **lemondás** kategóriájába sorolható a szexuális önkontroll (brahmácsárja), a gyűjtögetéstől való mentesség (aparigraha), a külső és belső tisztaság (saucsa) állandó fenntartása, az elégedettség (szantosa), a felesleges anyagi javakról való lemondás (tapasz) és az Isten iránti odaadás (isvara-pranidhána).

A lemondás következménye nem az üresség és a semmittevés, hanem a változás, vagyis új tényezők bekerülése. Lemondunk a hazudozásról és helyette őszinték vagyunk. Lemondunk a húsevésről és ínycsiklandozó vegetáriánus ételeket eszünk. Lemondunk a kritizálásról és bátorítunk, dicsérünk. Lemondunk a Facebook posztokról és meditálunk. A TV helyett jógázunk, a számítógépes játékokkal ellentétben inkább relaxálunk, a söröző látogatása helyett életmód-klubba megyünk. Az életmód és a szemléletmód változásáról van tehát szó.

19.) Mit jelent az önmegvalósítás és a felszabadulás a jógában?

Az önmegvalósítás szintje: ha valaki felemeli a Kundalíni-energiát a koronacsakráig, illetve eléri az ánanda-maja-kósa tudat szintet, akkor alkalmassá válik arra, hogy érzékelje az önvalót. Így a tudaton belül az intelligencia legbelső részéig, a kauzális testig jut el, ami kapcsolatban van a lélekkel, visszatükrözve azt. Ezen a szinten a tudat olyan, mintha egy ablakon keresztül nézné önmaga forrását, a lelket, amelynek létezéséről (és Isten létezéséről) meg van győződve. Még ez a szint se a végső megvalósítás, ami akkor jön el, ha a tudat nem csak az "ablakon keresztül nézi" önmaga forrását, hanem átlép az anyagból a transzcendensbe és egyesül a forrásával. Ebben az állapotban nyeri vissza a tudat az eredeti lelki helyzetét és közvetlenül a lélekkel van. Itt a lélek visszakapja lelki érzékszerveit, tudatát, személyiségét és ezek által már beléphet a lelki birodalomba, tapasztalhatja azt teljes valóságában, találkozhat a többi felszabadult lélekkel és Istennel. Ezt a szintet hívjuk önmegvalósításnak. Ez a jóga végcélja.

Ami a lelket az anyagi világba köti az a karmája és a kötőerők. A karma az anyagi vágyakból keletkezik, a tetteket és azok visszahatását jelenti, melynek következtében kialakul a hamis egónk, az anarták (a nem kívánatos tulajdonságok) és a különféle ragaszkodások. A kötőerők hatására az elme alacsony állapotba süllyed, a tudat pedig befedődik és olyan szintre kerül, ahol már nem képes érzékelni a lelki szférát, és szintén anyagi ragaszkodások alakulnak ki. Ezen ragaszkodások láncolják az önvalót az anyagi testhez és világhoz. Elkezdődik a születés és halál körforgása (a számszára), az idő hatása alá kerülünk és belebonyolódunk az anyagba.

Ha a lelki gyakorlatokkal megtisztítjuk a karmánkat és a jógikus életmóddal a kötőerők fölé emelkedünk, akkor képessé válunk elengedni ragaszkodásainkat. A felszabadulás (móksha) azt az állapotot jelenti, amikor a lélekre már nincs hatással a karmája, a kötőerők, az idő, a hamis egó, az anyagi tulajdonságok és teljesen ragaszkodás nélkülivé válik.

A felszabaduláshoz nem kell elhagyni a testet és befejezni az anyagi tetteket. Ezen a szinten is lehetséges anyagi testben létezni és ellátni feladatainkat. Az a különbség egy átlag szinthez képest, hogy itt a lélek csak használja a testét (és az azzal kapcsolatos képességeket, dolgokat), de már nincs rá hatással. A felszabadult személy alkalmassá válik az önmegvalósításra.

Aki elérte a felszabadulás és az önmegvalósítás állapotát, számára a halál kapu a lelki világba, testének elhagyása után felemelkedik, és belép a lelki birodalomba, újra felölti

lelki testét, illetve elfoglalja örök helyzetét Isten és a többi felszabadult lélek mellett. Folytatódik az isteni kedvtelés, a tiszta öröm és a vegyítetlen odaadó szeretet áradata.

Aki nem érte el tökéletesen a felszabadulást és önmegvalósítást, ő újabb anyagi születést kap. Ott folytathatja lelki útját, ahol abbahagyta. Az Úr kegyéből nem kell mindent előről kezdenie: így életről-életre lehetősége van a folyamatos fejlődésre és tisztulásra.

Mindazok, akik nem élnek lelki életet, ők vágyuk és karmájuk szerint minduntalan megszületnek anyagi testekben, belebonyolódnak az anyagi világ kusza káoszába és elszenvedik annak velejáróit.

20.) Isten aspektusai a védikus tanítások alapján

Isten megnyilvánulásának három formája: az Abszolút Igazság, a Legfelsőbb Személy megismerésének a védikus írárok szerint három fokozata van, amelyről a Srímad-Bhágavatam ír részletesen. E fokozatok: 1.) Isten személytelen energiaformája (Brahman), 2.) a mindenki szívében jelenlévő Felsőlélek (Paramátmá) és 3.) Isten személyes formája (Bhagaván), mind ugyanazon Abszolút Igazság három megnyilvánulási formái. A védikus írárok közül az upanisadok a személytelen Brahmanra, néhány upanisad, és bizonyos értelemben Patandzsali jógarendszere a helyhez kötött Paramátmára, a puránák és az itihászák pedig a legfelsőbb Bhagavánra összpontosítva tárják fel az Abszolút Igazság jellemvonásait.

Brahman (Isten személytelen, energia formája): a Brahman kifejezés Isten mindent átható aspektusára utal, amikor a lelki energiája révén áthatja a teljes teremtést és fenntartja azt. A jóga filozófia szerint a kozmosz különféle megnyilvánulásai mindannyian az örök Brahmanból erednek. Ez az összehasonlíthatatlan és anyagi tulajdonságok nélküli aspektusa a Legfelsőbbnek. Amikor valaki megvalósítást szerez a Brahmanról, akkor a személytelen legfelsőbb szellemet látja mindenben.

A Bhagavad-gítá leírja, hogy a Brahman természete az, hogy halhatatlan, elpusztíthatatlan, tehát örökkévaló és mindig boldog. Ennek a mindennek felett álló személytelen, irányító energiának a felismerése és megértése jelenti az Abszolút Igazság megvalósításának első szakaszát, amely valójában csak egy része a Teljes Egésznek. A Bhagavad-gítá szerint a legfelsőbb Brahmant megvalósítva az embert teljes boldogság tölti el. Az ilyen ember sohasem bánkodik, nem vágyik semmire és egyenlő minden élőlényrel szemben.

Paramátmá (Isten helyhez kötött, Felsőlélek formája): minden teremtetett lény szívében két lélek lakozik, az egyik az élőlény önvalója (egyéni lelke), vagyis a dzsívátmá, a másik pedig Isten helyhez kötött formája, a Felsőlélek, vagyis Paramátmá. Az egyéni lélek az élőlény esszenciájának lényege, a tudatosság forrása, a test birtokosa és irányítója. A Felsőlélek az egyéni lélek mellett foglal helyet és annak tanúja, jóakarója, barátja, vigyázója, lelki irányba terelője.

Az anyagi testeknek sajátos birtokosaik szerint sokféle változatuk van, azonban a Legfelsőbb Személy Felsőlélekként az élőlénytől függetlenül mindezen testekben jelen van. A Felsőlelket a Védák végtelen sugarakat árasztó naphoz hasonlítják, aki mindent átható formában, mindenhol létezik. Kijelentik, hogy az a személy rendelkezik igazi tudással, aki az élőlényekben a fent említett három dolgot (a testet, a test birtokosát, vagyis a lelket és a Felsőlelket) egyaránt érzékeli. A Felsőlélek a test halálával e parányi lélekkel együtt vándorol tovább a különféle mozgó és mozdulatlan testekbe.

Valójában az anyagi test egy géphez, egy autóhoz hasonlatos, amelyben a lélek utasként, a Felsőlélek pedig navigátorként van jelen. A Felsőlélek jóváhagyásával, a lélek vágyából születnek meg a tettek, amelyek létrehozzák a karmát. A karma eredményeképp az önvaló életről életre különféle anyagi testeket fogad el. Minél tisztább valakinek a tudata, annál inkább képes érzékelni a Felsőlelket, hallgatni annak útmutatásait és a megfelelő döntéseket meghozva a lelki úton járni.

Bhagaván (Isten, mint egy személy): a védikus leírások teista megközelítése szerint Bhagaván az Abszolút Igazság legteljesebb arculata és mint a Legfelsőbb Személy, felfoghatatlan tulajdonságokkal rendelkezik. Úgy mondják, hogy Bhagaván az a személy, aki végtelen szépséggel, tudással, erővel, hírnévvel, gazdagsággal és lemondással rendelkezik, Isten. Bhagaván tehát a vasinava koncepció szerint a Brahman, a Paramátmá és minden isteni inkarnáció forrása.

Az Abszolút Igazság említett három aspektusát a Nap három arculatának (a napfény, a bolygó felszíne és maga a bolygó) példájával lehet szemléltetni. A napfény (Brahman) tanulmányozása csak a kezdet, míg a Nap felszínének (Paramátmá) vizsgálata már fejlettebb tanulmányozás. A legjobb azonban az, ha valaki képes bejutni magába a Napba (Bhagaván), és úgy von le következtetéseket e bolygó jellemzőit illetően. Annak ellenére, hogy három különböző aspektust tanulmányoznak, mindnyájan ugyanazt a témát vizsgálják — hiszen a napfényt, a bolygó felszínét és a Nap belső jellemzőit nem lehet egymástól elválasztani —, az e három fokot tanulmányozó egyének mégis külön kategóriákba tartoznak.

A Brahma-szamhitá megemlíti, hogy Bhagaván „szacs-csid-ánanda-vigraha”, az örökkévalóság, a teljes tudás és a teljes gyönyör személyes formája. A személytelen Brahman az Abszolút Igazságnak csak a szat, vagyis az örökkévalóság jellemzőjét viseli magán. A Brahman a Bhagavánhoz képest olyan, mint a napfény a Naphoz képest. Míg a Paramátmá csak a szacs-csit (örökkévalóság és tudás) aspektusait nyilvánítja meg, addig Bhagaván mind a három, szacs-csit-ánanda (örökkévalóság, tudás, gyönyör), tulajdonságokkal rendelkezik.

Isten háromféle létezése és ezáltal megvalósítási formái teszik lehetővé, hogy a világon oly sok vallás és jógaírányzat jött létre. Ha elfogadjuk e három szintet, akkor rögtön egyértelművé fog válni, hogy minden lelki tan ugyanarról az Istenről beszél és minden lelki út ugyanoda vezet. Mindössze azokban lesz különbség, hogy ki-mit hangsúlyoz és ki-melyik szintet szeretné elérni és megvalósítani.