

Az öregedés velejárói és a jóga segítő ereje

Az alábbi jegyzetben vázaltszerűen összeszedtük, hogy milyen területeken milyen problémák merülhetnek fel az öregedés kapcsán, és ezen problémákat hogyan lehet megélni előnytelenül és előnyösen. Valamint minden tényező után lejegyzésre került, hogy a jóga hogyan tud segíteni a problémák megoldásában.

1.) Testi tényezők

Problémák

- a test megöregszik
- a belső szervek (szív, gyomor, tüdő, lép, vese, hasnyálmirigy, belek, stb) működése gyengül
- a szervrendszerek működése gyengül (keringés, anyagcsere, légzés, emésztés, kiválasztás, mozgásrendszer, stb.)
- hormonális változások

Rossz hozzáállás:

- önsajnálát (én már csak egyre öregebb és betegebb leszek, de rossz nekem)
- passzivitás (elfogadom, hogy minden rossz és nem teszek ellene semmit)
- gyógyszerek túlzott és olykor szükségtelen fogyasztása
- egészségtelen és mozgásszegény életmód
- helytelen táplálkozás
- lustaság

Jó hozzáállás:

- meglátom mit tudok tenni és azt meg is teszem
- természetes gyógymódok használata
- rendszeres tisztító kúrák és roboráló diéták végzése
- egészséges életmód és táplálkozás
- rendszeres testmozgás és (ön)masszázs

Jóga segítsége:

- jógikus táplálkozás
- ájurvédikus tisztító kúrák
- megfelelő napirend és napi rutin
- (ön)masszázs technikák
- szem-, arc-, nyelv- és intim torna
- az ászanák (és egyéb tornagyakorlatok) az izmokat és ízületeket átmozgatják, lazítják és erősítik
- az ászanák (és egyéb tornagyakorlatok) a belső szerveket masszírozzák és így javítják azok funkcióját
- az ászanák (és egyéb tornagyakorlatok) az összes szervrendszert serkentik, ami által javítják azok működését
- a pránájama oxigénnel és életerővel tölti fel a szervezetet, ami megfiatalodik
- a relaxáció és a meditáció kiold minden feszültséget, a szervezet megfelelően tud funkcionálni

2.) Idegrendszeri, érzékszervi, tudati tényezők:

Problémák:

- memória, megjegyző képesség romlik (felejtés, demencia)
- az intelligencia már nem olyan éles (nehezen ért meg és lát át dolgokat)
- a koncentráció képesség csökken (nem tud hosszabb ideig egy dologra figyelni)
- az egyensúly romlik (mozgás és járás közben érezhető)
- az idegrendszer működése gyengül (szétszórtság, ingerlékenység, alvászavar, reakcióidő csökken, mozgáskoordináció rosszabbodik)
- az érzékszervek működése romlik (látás, hallás, ízlelés, tapintás, szaglás)

Rossz hozzáállás:

- csak legyek túl a napokon, csak éljem túl valahogy ezt a hátralévő időt
- egyoldalú tevékenységek végzése
- csakis a megszokott és egyben könnyű dolgokkal való foglalkozás
- kihívások kerülése
- tanulás, önfejlesztés, olvasás elhagyása
- testmozgás és az egészséges életmód hiánya
- bezárkózás és elutasítás

Jó hozzáállás:

- minden napot egy új lehetőségnek éli meg, pozitívan gondolkodik
- sokoldalú tevékenységekkel veszi körbe magát
- nyitott az új dolgokra
- tanul, olvas, fejleszti önmagát
- egészséges életmódot követ és rendszeresen mozog
- befogadó, elfogadó, aktív

Jóga segítségével:

- a jóga pszichológia biztosítja a személyiségfejlődést (kötőerők, karma, tudatszintek, elme állapotai)
- a különféle jóga elemek gyakorlása folyamatos tréninget ad és így fejleszti az idegrendszert és a tudatot
- ászanák: egyensúly gyakorlatok, keresztezett mozgások, aszimmetrikus mozgások, önmasszázsok, szem-, arc-, nyelv-, intim torna
- pránájama: oxigénnel és energiával tölt fel, segíti az energia felhalmozását és áramoltatását
- relaxáció: elenged minden testi és mentális feszültséget
- meditáció: a folyamatos koncentrációs gyakorlás miatt fejleszti az idegrendszert

3.) Érzelmi tényezők

Problémák:

- haszontalanná válás érzése
- gondoskodás hiánya
- mindent elértem és megéltem, így már nincs céloom
- öregedés velejárói miatt elkeseredés (külső kinézet, gyengülés, betegségek)
- rossz szokások kialakulása és merev ragaszkodás hozzájuk

Rossz hozzáállás:

- nem fogadja el az öregedés tényét
- továbbra is fiatalnak próbál látszani
- a betegségeket a "javára" fordítja, mártírkodik, másokat manipulál
- sértődött és dühös a világra
- ráakaszodik másokra és kihasználja őket
- a múltban él és a múltat összehasonlítja a jelennel

Jó hozzáállás:

- alkalmazkodik a változásokhoz és jól használja a képességeit
- megkísérli leküzdeni a gyengeségeit, de el is fogadja azokat, amiken nem tud változtatni
- ha elkerülhetetlen a függőségi viszony, akkor azt szépen fogadja el
- megőrzi az önbecsülését
- örömet és kielégülést okozó tevékenységekben vesz részt
- vannak életcéljai

Jóga segítsége:

- a jóga filozófia segít perspektívát váltani és a múlandó anyagi értékek felől a fókuszot a maradandó lelki értékek felé vezeti
- spirituális szintre emel és lelki célokat ad (mint pl. önmegvalósítás, felszabadulás)
- az idős fejleszti önmagát és így önmaga és mások tanárává tud válni
- bölcsességével a család vagy akár a társadalom hasznos segítőjévé válik
- a jóga elemei (azok gyakorlása) kiold minden feszültséget és nyugalmat, elégedettséget ad

4.) Lelki, spirituális tényezők

Problémák:

- elmúlás érzése, halálfélelem
- egyedüllét, magány
- kiégettség, céltalanság
- düh, szomorúság, kétségbeesettség, tehetetlenség

Rossz hozzáállás:

- átadja magát a negatív érzéseknek
- belesüpped a bezárkózott életébe
- kritizál, panaszkodik, hibást keres
- ateista, materialista
- depressziós

Jó hozzáállás:

- ha szükséges, akkor megkeresi a megfelelő személyeket és segítséget kér tőlük
- lelki tudás művelésébe kezd, spirituálisan fejleszti magát
- megerősíti hitét Istenben és a Vele kapcsolatos dolgokban
- vallásgyakorlatokat (lelkigyakorlatokat) végez

Jóga segítségével:

- a jóga filozófia és teológia tanít a lelki tudományokra (az anyagi és a lelki világ felépítéséről és működéséről)
- a mentális és lelki szintű táplálkozás magasabb szintre emel
- megérthetőek az egyetemes igazságok és törvényszerűségek (karma, reinkarnáció, kötőerők, idő)
- követhetőek az erkölcsi elvek (jama, nijama, dharma)
- megtapasztalható a lélek természete és jellemzői (szat-csit-ánanda-vigraha = örökkévaló, teljes tudással, boldogsággal és személyiséggel rendelkező élőlény)
- megismerhető Isten formái és tulajdonságai (brahman, paramátmá, bhagaván = mindent átható, felsőlélek, és teremtő, mindentudó, mindenható)
- el lehet merülni a jóga szentírásokban, amelyek minden spiritualitást bemutatnak
- a meditáció és a mantra-meditáció gyakorlásával feltárulhat az önvaló és Isten, illetve a kettejük kapcsolata
- A fent leírtak segítségével a tudat egy magasabb szintre emelkedhet, ahol megérthető, hogy a lélek sosem hal meg és van egy örök kapcsolata Istennel; a halál pedig mindössze egy kapu, hisz a lélek tovább megy általa egy következő életben, majd hazajut, vissza Istenhez, a lelki világba.