

Śrī Durvāsapāda

A Rudrākṣa-mālā Praxisa

© Jīvita Śaiva-mārga 2016

Śrī Durvāsapāda

A Rudrākṣa-mālā Praxisa



A tudatosság felébresztésének gyakorlati módszertana



® Jīvita Śaiva-mārga 2016
® Śaiva paṁtha Hungary

©© Minden jog fenntartva! Az adott mű szabadon másolható, terjeszthető, bemutatható és előadható a forrás feltüntetése mellett!

A mű nem módosítható és nem készíthető belőle átdolgozás, származékos mű! Könyvkiadók számára nyomtatott kiadása engedélyezett, a szerző beleegyezése mellett!

Tartalom

Köszönet.....	5.
A Szerző Előszava.....	9.
Bevezető.....	12.
Mi is a Rudrākṣa.....	15.
A Rudrākṣa fontossága a Śivamahāpūrāna-ban.....	16.
Kicsoda Rudra?.....	18.
A Tizenegy Rudra eredete.....	21.
A kántálás	22.
Hogyan lehet viselni a rudraksha-magokat?.....	24.
Különböző típusú Rudrākṣa-k.....	25.
A mālā jelentése.....	26.
Rudrākṣa mukhi.....	28.
5 mukhis Rudrākṣa - a Śaivák fő ruházata.....	32.
A mālā használata.....	34.
A jobb kéz tartása.....	37.
Előforduló hibák a Japa-ban.....	40.
Japa triśikṣā – A Japa három gyakorlata.....	44.
Sādhana.....	45.
Hatha-yoga.....	47.
Brahmamuhūrta.....	54.
Īṣṭā Devatā választása.....	56.
Īśvara-Praṇidhāna.....	59.
Személy és személyiség Patanjali Yoga-sūtra-jában.....	64.
Yoga Sādhana.....	68.
Samādhi-Yoga.....	75.
Amṛita Gītā – Hatha I. Fejezet.....	82.

Amrīta-nāda-bīndu-upanīśād a prāṇayāma gyakorlátnak elvégzéséről..	86.
Karma-yoga.....	92.

Amrīta Gītā - Karma II. Fejezet.....	100.
Mantra-Yoga.....	105.
A Prāṇava Mantra Nagysága.....	113.
Japa-mantradhva.....	116.
A Védikus írások és a Tantra nyelve: Szekvenciális szanszkrit.....	121.
Ajapagayatri	129.
A Mantrák szanszkrit szerinti kiejtése.....	132.

Amrīta-Gītā – Japa III. Fejezet.....	137.
---	-------------

Mantrák.....	141
Fohász Saraswatī istennőhöz.....	142.
Panchakshara Mantra.....	147.
Shivoham.....	156.
Felhasznált Irodalom.....	158.
Előkészületben.....	159.

A szerző email címe: nandinath@outlook.com

A Śaiva paṁtha Hungary facebook oldala:

<https://www.facebook.com/%C5%9Aaiva-pa%E1%B9%81tha-Hungary-1544130815899918/>

Köszönet

A kötet elkészüléseért Köszönetet mondok és hálával tartozom Lelki Tanító Mesteremnek Satguru Bodhinatha Veylanswami-nak és Gurudeva-nak, Satguru Sivaya Subramuniaswami-nak (1927-2001), akik nélkül ez a könyv nem születhetett volna meg. Az ő írásaik, szavaik és távoli jelenlétük inspiráltak és útjelzőül szolgáltak az Elme (buddhi) lecsendesítésének ösvényéhez, melyben az Abszolút Valósággal való mélységes elköteleződésük és önzetlen szolgálatkészségük jóvoltából a lelki tevékenységeim teljes körű támogatására ösztönzött!



samsāra-dāvānala-līḍha-loka-
trāṇāya kārūṇya-ghanāghanatvam
prāptasya kalyāṇa-guṇārṇavasya
vande guroḥ śrī-caraṇāravindam

"A Tiszteletreméltó Guru a kegy óceánjából kap áldást. Ahogy a felhő esőt zúdít az erdőtüzre, hogy eloltsa azt, úgy szabadítja fel a Guru az anyagi léttől szenvedő világot, mert eloltja az anyagi létezés lángoló tüzét. Tiszteletteljes hódolatomat ajánlom a Guru lótuszlábainál, aki a kedvező tulajdonságival megáld engem."

/Śrī Gurvastaka 1./

चैतन्यं शाश्वतं शान्तं व्योमातीतं निरञ्जनम्।
नादबिन्दुकलातीतं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥७०॥

Caitanyam śāśvatam śāntam vyomātītam nirañjanam|
Nādashindukalātītam tasmai śrīgurave namah||70||

"A Tiszteletreméltó Guru a kegy óceánján az örök teljes tudatosság felé visz, ki oly makulátlan, hogy téren és időn át mindenén áthatol. Ő a megtestesült hang, mely az égből száll alá. Dicsőség Néki."

स्थावरं जङ्गमं चैव तथा चैव चराचरम्।
व्याप्तं येन जगत्सर्वं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥७१॥

Sthāvaram jaṅgamam caiva tathā caiva carācaram|
Vyāptam yena jagatsarvam tasmai śrīgurave namah||71||

"Dicsőség illessék a Tiszteletreméltó Gurut, aki áthatja a teljes világot; ő a mozdulatlan mozgató, aki az élettelen személyekből életet varázsol."

ज्ञानशक्तिसमारूढस्तत्त्वमालाविभूषितः।
भुक्तिमुक्तिप्रदाता यस्तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥७२॥

Jñānaśaktisamārūdhastattvamālāvibhūṣitaḥ|
Bhuktimuktiṇṇadātā yastasmai śrīgurave namah||72||

"A Tiszteletreméltó Guru a felszabadulás élvezetének adományozója. A teljes tudás erejével bíró székhelyét, az abszolút igazság koszorúi ékesítik."

अनेकजन्मसम्प्राप्तसर्वकर्मविदाहिने।
स्वात्मज्ञानप्रभावेण तस्मै श्रीगुरवे नमः॥७३॥

Anekajanmasamprāptasarvakarmavidāhine|
Svātmajñānaprabhāvena tasmai śrīgurave namah||73||

"A Tiszteletreméltó Guru, aki a Tudás útján honol, a sok-sok születésből szerzett cselekedeteket és emlékeket, a lélek erejével mind felperzselte a belső tűz oltárán. Dicsőség a felszabadult Léleknek."

न गुरोरधिकं तत्त्वं न गुरोरधिकं तपः।
तत्त्वं ज्ञानात्परं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः॥७४॥

Na guoradhikam tattvam na guoradhikam tapah|
Tattvam jñānātparam nāsti tasmai śrīgurave namah||74||

"Nem létezik feljebbvaló valóság a Gurunál. Nem lehet aszkézis, mely a Guru spirituális ereje nélkül megvalósítható lenne. Ezért nincs magasabb igazság, mint az a Tudás, melyet a Tiszteletreméltó Guru dicsőséges kegye adhat."

मन्नाथः श्रीजगन्नाथो मद्गुरुस्त्रिजगद्गुरुः।
ममात्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः॥७५॥

Mannāthah śrījagannātho madgurustrijagadguruh|
Mamātmā sarvabhūtātmā tasmai śrīgurave namah||75||

"Az én szent Uram, az Univerzum legfőbb Guruja, aki mindhárom világ egyedüli Ura. Ő a Legfelsőbb Lélek, ki mindenki szívében lakozik. Dicsőség a Tiszteletreméltó Gurnak."

/Śrīgurugītā 70.-75. verse/

वन्देऽहं सच्चिदानन्दं भेदातीतं सदा गुरुम्।
नित्यं पूर्णं निराकारं निर्गुणं स्वात्मसंस्थितम्॥११२॥
परात्परतरं ध्येयं नित्यमानन्दकारकम्।
हृदयाकाशमध्यस्थं शुद्धस्फटिकसन्निभम्॥११३॥

Vande'ham saccidānandaṁ bhedātītaṁ sadā gurum|
Nityaṁ pūrṇaṁ nirākāraṁ nirguṇaṁ svātmasaṁsthitam ||112||

Parātparataraṁ dhyeyaṁ nityamānandakāraḥ|
Hṛdayākāśamadyasthaṁ śuddhasphaṭikasannibham ||113||

"Hódolatom a Gurumnak, aki tiszta-lét-tudat örökös üdvének hordozója; ő túl van a különbségeken, kettősség nélküli. Dicsőség az örök tökéletességnek, az alaktalan és tulajdonságok nélkülinek, aki maga a megtestesült Ātma. Ő a Guru, aki a hatalmasságok közül a leghatalmasabb. Örökös áldásadó, és boldogságot adományozó.
Ott ül a szívünk közepében, tiszta kristályként, ragyogón."

/Śrī Guru Gītā 112-113. verse/

Iti shivam

Jöjjön Jólét minden Élőlény számára!

A Szerző Előszava

A könyv szerkesztése során szükségesnek tartottam, hogy egy tömör életrajzi jegyzettel kezdjem, mert még a "legobjektívebb" tárgyaláson is átvillannak a személyes sajátságok: nem régiségkereskedőként közelítek a yoga történelméhez, filozófiájához és pszichológiájához, hanem olyan valakiként, aki a legmélyebben tiszteli India ősi szellemi nagyságát, amely sok évezred alatt csiszolódott ki. Érdeklődési körömben természetesen helyet kapnak a Śaiva tanítások és a hindu metafizika is, mint amilyen az advaita és a duális valamint a nonduális tantrák. Hatékonyságának néhányszor szemtanúja voltam a magam és mások gyakorlataiban, valamint legelső tanítómesterem életében és az iránta érzett hű szolgálataimban, mely változatlan formában ma is élő láncolatot alkot. Bár nem közvetlen módon, de a kapcsolat megmaradt mind a mai napig.

Mint ahogy a legtöbb spirituális kereső, én is a világban jártan mindig kerestem azokat az ismeretanyagokat, amelyek a fizikai tapadásokról és szenvedésekről megtanítják, s elszakítják az embert. A kezdetek-kezdetén a legalapvetőbb kérdésekre kerestem a választ; "mi vagy ki az ember?", "milyen céllal van a világban?", "milyen okozati összefüggései vannak mindezeknek?", stb... Aztán rátaláltam a yoga tudományára, amely megmutatja, hogy a durva anyagi rostokat miként lehet a finom anyagi síkon átszublímálni, valamint realizálni azt. Rejtélyesen vonzódtam ehhez a mai, lenyűgözően szerteágazó nagy terjedelmű ismeretanyagához, amely összetett testi erővel és természetfeletti tudománnyal rendelkező módszer. Lépésről lépésre tanultam meg benne a tanár-tanítvány kapcsolatot, ami magában foglalja a bizalmat, a szeretetet és az állandó hajlandóságot arra, hogy próbára tegyék az embert és túlhaladjon képzelt korlátain. Ilyen fajta pompás ajándékot nyertem az Én-transzcendencia csodálatos lehetőségéből.

2004 óta szerettem bele ennek a nagyszerű rendszereibe, s azóta is minden nap együtt vagyunk. Úgy látszik egy életre megtaláltam benne magamat. Ennek a tudománynak a segítségével fedeztem fel az elme csodás működését, a tudat határtalan mezejét, mely nélkül a manifesztációink nem tudnának fejlődni, növekedni, és amely nélkül élet sem lenne.

Tanulmányaim során kedvet kaptam ahhoz az elkerülhetetlen tényhez, hogy a pontos érthetőség kedvéért szanszkritul tanuljak és a hinduk nagy vallási és filozófikus műveit tanulmányozzam.

Megismerkedve a hindu vallási rendszerekkel, tanításaikkal, és a guru tanítványi iskolákkal. Megzavart spirituális lendületemet yogikus életmód felé tereltem. Elméleti és gyakorlati szinten egyaránt. Tanulmányaimat és írói tevékenységemet a karma-yoga egyik formájának tekintem és a mindennapjaimban törekszem a szemtanúság nagy eszményére, ami a jñāna-yoga központi eleme. Így jutottam el odáig, hogy a hosszú éves gyakorlataim eredményeit megpróbáljam a könyveimben feltüntetni, annak érdekében, hogy a yoga tradíció és a Śaiva hagyományok esszenciáját – vagy legalábbis annak néhány részleteit – fel tudjam tárni mindazoknak, akik a yoga rögzös útján haladva szeretnének benne eligazodni.

Valószínű, hogy a bemutatkozás során arra számított a kedves olvasó, hogy elsorolom a titulusaimat, a spirituális fokozataimat, de most csak a kapcsolatról beszélek. Aki a yoga útját járja, idővel felmerül benne a kérdés, hogy miért kell egy yogoaktatónak a rang, vagy titulus? Vagy miért van egyáltalán szükség arra, hogy önjelölt guruk (amibe régen magam is beleestem) magukat nagy megvilágosodott mesternek feltüntetve itt nyugaton tekintélyt szerezzenek akár csak a lelki nevükkel? Ez az a pont, ahol csütörtököt mondtam, és megcsömörölve inkább a dicsfénytől elvonulva írásra adtam a fejem, azért, hogy írói pályámon haladva segíthessek az olvasóknak megismerni a Hindu gondolkodásmóddal, gyakorlatokkal és a hindu vallásfilozófiai rendszerekkel.

Eme felismerésből fakad az, hogy sokan a titulusukkal valami hiányt pótolnak; azaz, nincsenek önmagukkal megelégedve, és így hiányállapotban élnek. A címkék gyűjtése ennek a hiánynak a kompenzációja. Az ihletett állapotban leledző yoga keresőjének nincs hiányérzete, mert ott van neki a valódi természetének tárgya, amivel mindig örömmel foglalkozhat.

Feladatommak tekintem, hogy a modern kor emberével megismertessem a Yoga Rendszereit és azon belül a Darśanák különböző fokozatait, a Hindu irányzatok néhány legalapvetőbb tanításait, figyelembe véve a körülményeket és a yoga ágainak funkcionalitását. Úgy gondolom mindenkinek alapvető emberi joga van ahhoz, hogy ezeket tisztán átlássa és megértse!

Jómagam az összegyűjtött iskolai papírokat, a végzettségeket, és a rangokat semmire sem tartom, mert csakis a valódi teljesítmény érdekel. De a világos és tiszta látás miatt annyit elmondhatok,

hogy keresztény neveltetést kaptam, s ez elég volt az akkor amúgy is Istenkereső elmémnek a megismerés útjára lépni, ami természetesen nagyban meghatározta a jövőképem. A spiritualitással és az okkult dolgokkal kamaszkorom éveiben ismerkedtem meg, de tudásvágyamat nem tudta csillapítani, ezért kisebb-hosszabb szünet után a Hindu tradícióval kerültem szembe. Így (2009-ben) kerültem kapcsolatba a Śaivismussal egy jó barátom révén, s aztán átlépve a korlátokat, ezen irányzaton belül (2013-ban) a Kashmiri Śaivismus felé vettem az irányt, ahol egy éven át mesterem a yoga praxis minden mozzanatát hitelesen átadva mélyen tapasztalhatóvá tette bennem. Majd 2014-ben a Śaiva Siddhanta vonalának szeretetteljes tanításait követve megkaptam a spirituális nevem, a Śrī Durvāsapāda nevet. Eme spirituális név nem azért van, hogy másokat megtévesszen, hanem azért, hogy azok, akik olvassák a könyveim és az írásaim, mélyebb bepillantást nyerjenek a Kashmiri Śaiva filozófiába és a Śaiva Siddhanta Śaivismus yogikus gyakorlataiba. A tanítások ezen az úton metafizika jellegűek - azon belül is a yoga és a tantra metafizikai realizációjáról szólnak -, és az eredményeit mindenki szabadon gyakorolhatja, s célom az, hogy minél több embernek segítségül szolgáljon.

Eme szolgálatot azért végzem, mert úgy hiszem, hogy a legtöbbünknek rossz táplálkozási, mozgási és helytelen tudásból származó szokása van, s emiatt szerezzük az élettől szembeni negatív tapasztalatainkat. Törekvőnek vallom magam, aki nem az igazságot és a nagy hangzatú virágos dolgokat akarja megmondani másoknak, hanem inkább rámutatok arra a lelki útra, amin jártak a bölcsek, és amin járva bárki más eljuthat Önmaga felfedezéséhez. Ezúton is köszönöm a kedves olvasóim tisztelt figyelmét, és szeretettel kívánok mindnyájatoknak kellemes olvasást, gyakorlást és sikerekben gazdag testi-lelki fejlődést!

Megjelent könyveim:

<https://publioboox.com/Sridurvasapada>

Üdvözlettel: Śrī Durvāsapāda

Email: nandinatha@outlook.com

Bevezető

A legtöbb ember úgy gondolja, hogy a Japa yogát úgy gyakorolhatja, ahogy csak szeretné. Végül is ez csak egy mantra (egy pszichikus hang) kántálása, így nem nagyon számít, hogyan kántáljuk, nem nagyon számít, hogy használunk-e mālā-t (rózsafüzért) vagy sem, a bal kézben tartjuk azt, vagy a jobban. Valójában ez a gondolkodás teljesen helytelen, mert a Japa gyakorlásának megvannak a saját speciális szabályai és előírásai. Ha ezeket nem követik, akkor a Japa nem hozza meg a kívánt eredményeket.

A Japa célja a pszichikus tudatosság felébresztése. Ezen cél eléréséhez az átlagembernek mālā-t kell használnia.

De miért használjuk a mālā-t?

A tudatosság felébresztése bizonyosan elérhető mālā nélkül. A mālā önmagában nem ébreszti fel a tudatosságot, így miért fárasszuk magunkat a használatával?

A pszichikus tudatosság bizonyosan felébreszthető a mālā használata nélkül, ezt elfogadjuk, azonban a probléma az emberi természettel van. Az elme egy olyan rendszer, amely nem marad stabil semmilyen időtartamra sem. Ezért szükséges számunkra, hogy válasszunk egy eszközt vagy alapot, amelyen keresztül tudhatjuk, hogy mikor vagyunk tudatosak és mikor nem.

Amikor egy távoli helyre utazol, sok mérföldkövet hagysz magad mögött az úton. Még ha nem is lennének mérföldkövek, a célod akkor is elérnéd. Azonban a mérföldkövek ellenőrzésül szolgálnak, és azt mutatják, hogy a helyes irányba mész. A Japa-ban a szemek a mérföldkövek és a mālā az út. Az út és a mérföldkövek lényegesek annak biztosításában, hogy elérd a pszichikus célod. A szemek fenntartják a tudatosságot és ellenőrzés alatt tartják a pszichikus rendszert. A távolság ellenére néhányatokkal nem lehet ott szemtől szemben, ezért ebben a kötetben ezt a pontot még világosabbá tehetem a számotokra. De az itt lévő leírások, tanácsok és segítségük ugyanúgy hasznosak lehetnek azoknak is, akik, bár nem tagjai a paramarā-nak, de a mala-t mindennapjaikban használják.

A mālā-t egy módszerként használjuk arra, hogy a gyakorló ellenőrizze és észrevegye azokat a pillanatokat, amikor az elméje elkalandozik és elfelejti azt, hogy mit is csinál. Arra is használatos, hogy jelzést adjon a gyakorlónak, mennyire haladt előre a gyakorlatban.

A Japa egy bizonyos szakaszában, amikor az elme csendessé, nyugodttá és békéssé válik, lehetséges, hogy az ujjak élettelené válnak. Hirtelen bénulttá válnak, és a figyelmed teljesen elkalandozik. Néha a mālā kieshet a kezedből a földre. Amikor ezek a dolgok megtörténnek, tudnod kell, hogy eltértél a Japa céljától, a tudatosság fenntartásától. Ha nincs a kezében mālā a Japa gyakorlása közben, hogyan fogod tudni, hogy mit tapasztalsz? Lehet olyan benyomásod, hogy megtapasztaltad a spirituális eksztázist, amikor valójában mindössze teljes tudattalanságot tapasztaltál.

Ennek elkerülésében és a Japa helyes használatában ebben a kötetben kívánok segítséget nyújtani, amely voltaképpen egy virtuális Japa-yoga beavatásnak minősül. Śiva mindenütt jelenvalóságát még a távolság sem korlátozhatja, mi több, eme írásos eszköznek köszönhetően Áldását élvezhetjük. Mindenki, aki alkalmazza az itt olvasható leírásokat és gyakorolja mindennapjaiban, az a Japa-yoga beavatásának Áldásában és Śiva Kegyében részesül.

Om Namah Shivaya

Mi is a Rudrākṣa?

A Rudrākṣa az egyik legfontosabb dolog az Úr Śiva bhaktái számára . A Rudrākṣa szó jelentése: Az Úr Rudra szeme (Rudrākṣa - rudra + ākṣa). A Rudrākṣa gyöngyök bizonyítottan nagyon jó hatással vannak arra, aki hordja őket, és szellemileg igen jelentős pozitív változást ér el. Aki elolvassa, vagy meghallgatja a Rudrākṣa dicsőségéről szóló szavakat a Śivamahāpūrāna-ban, azt még nem menti meg bűneitől ez a cselekedet. Legyen az tudós, vagy filozófus, vagy misztikus mágiával rendelkező fakír, a bűnei megmaradnak, ha csak hallomásból ismeri a Rudrākṣa dicsőségét. Ám aki viseli a Rudrākṣa-t saját testén, az lehet akár analfabéta is, mégis felszabadul a bűnei alól. A Rudrākṣa képes megszabadítani minden bűntől. Mert Śiva erejét (śakti) hordozza. Ezen kívül, a Megvilágosodás Misztériuma rejlik benne. A Rudrākṣa mély szimbólumként képes szellemi dimenziókaput nyitni nekünk a Magasabb világok felé.



Rudra Szeme mindent lát. Elrejtőzni képtelenség előle. Ezért minden bűn, minden gonoszság, ami a sötétségben tenyészik egyszer napvilágra kerül, és meglátszik a teremtmények mezítelensége. Akkor lesz rettegés és sírás, mert a Fény átvilágít minden titkos vágyat, minden egoista (āsmīta) törekvéscsírát. Akit Rudra bűnösnek talál, kíméletlenül ítéletében részesíti. Nem hordhat Rudrākṣa-t magán az, aki nem fogadja el Śivát Isteneként. Isten nevét az hiába venné fel.

Visszaélést követne el. Aki a Rudrākṣa-tól várja a megszabadulást, annak tisztelnie kell Śiva-Rudrát, hiszen az áldást Śiva adja (anugraha), nem a jelkép. Vannak, akik a Rudrākṣa-t rubin, kristály, ezüst, arany, lazur bevonattal látják el, és ékszerként használják. Ez a tisztelet rendben is van, ha elismerik Śiva-Rudrát Istenüknek. Ám ha csak külsőséges díszet látnak benne, akkor bálványimádókká alacsonyodnak, ami szörnyű megsértése a Szentségnek. Aki odaadó tisztelettel viseli a Rudrākṣa-t, az olyan mintha a Napot viselné magán. A sötétség nem tudja soha megközelíteni a Napot.

Az az odaadó személy ezért soha nem lehet sötétségben. Śiva Misztikus Fénye elűzi a sötétséget. Aki a Rudrākṣa-t hordja, attól eltávoznak a bűnök is. Mert Śiva Kegye (śaktipāta) teljes feloldozást ad.

A Rudrākṣa fontossága a Śivamahāpūrāna-ban

A Śivamahāpūrāna leírja Tripura városának történetét. A történetben egy idegen invázió következményei találhatók. A világot démoni (rākṣasa) lények lepték el. Magukhoz ragadtak minden hatalmat, és megkezdték diktatúrájuk kibontakoztatását. Három hatalmi központot állítottak fel. Ennek a hármas szövetségnek a neve lett Tripura. (Tri-három, Pura- erőd). A Tripura Birodalom szuperállamként véghezvitte Egyeduralkodó Világbirodalommal való emelkedését. Bomlasztó tevékenységük szétrombolta a gazdasági, és szellemi értékeket mindenütt a földön. Számukra csak a saját önérdekük számított értéknek. Tripura Birodalmának démoni uralkodói, repülő Fémvárosokban éltek fényűző életüket.

Képesek voltak repülő Fémvárosaikkal bárhova eljutni és ellenőrzés alá vonni a világ városait. Felülről kontrollálták a lakosságot, állandóan a felhők közt cikázva. Hatalmas Űrhajók voltak ezek a fémvárosok, ezért képesek voltak a kozmikus térbe is felemelkedni a sztatoszféra túl. Az emberek tehetetlenek voltak a szupercivilizációs technikai felszereltséggel szemben. Tripura Urainak nukleáris fegyverei rettegésben tartották őket.

A Śaiva bhakták és sādhu-k megelégtették a démoni randalírozást, és Urukhoz fordultak segítségért. Śiva ránézett a Tripura Fémvárosaira és látva a démonok felfegyverkezését elmosolyodott. Csak az fegyverezik fel ilyen csúcstechnológiával, aki rettentően fél, és aki rettentően gonosz. Akiben nincs félelem és gonoszság, annak nem szükséges a fegyver! Rudra kinyitotta Harmadik Szemét, és hatalmas tűzszerű lángok csaptak ki belőle. A Három Fémerődítmény elolvadt, mint a hó. Tripurát nem tudták megmenteni a szuperfegyverek, sem a robotizált csúcstechnológia.

Az Úr Śiva Kegye megmentette a bhaktákat és a szenteket. Nem hagyta az Úr, hogy rajongó hívei károsodást szenvedjenek a démonok erőszakos diktatúrájában. A démonok (Tripura elpusztítása óta,) rettegnek Rudra egyetlen pillantásától is. Rudra tekintete olyan átható és mély, hogy átvilágítja a legbelső zsigereket és a csontvelőt is. Rudrát „RETTENETES ISTENNEK” nevezik, akit nem ajánlatos kihozni a sodrából.

Az Istenfélelem olyan mély, hogy a csontok belsejéig hatol. Előle nincs menekülés. Haragja elől a gonoszoknak elbújni sem lehet, hiszen Rudra az Univerzum Pusztítója.

Kicsoda Rudra?

A Śivának megsemmisítő funkcióját végző Rudra, a bömbölő képviseli Őt a Saguna Brahmanban. Valójában Rudra a Trimurti része, és nem maga Śiva. Rudra látja el a bevégezni való feladatát. Íśvara a Legfelsőbb Irányító, az Isteni Erők Ura.

Bhandaraként Śiva a Kailasha hegyen lakik. Ő a tudás, a vidya transzcendens "könyvtára". Jelzi, hogy a Tudás hozzáférhető a gunák (kötőerők) természetében. Durga Śiva 'láthatatlan' Sat-Cit-Ānanda energiája. Nehéz-Megközelíteni=>Dur-Gā. Parvati Śiva felesége, Mahādevi. Formátlan Energiájaként Śiva Örök párja: Kāli-Durga-Parvati a Nirguna (kötőerőktől mentes) Természetben. Māyā-Parvatiként Śakti alkotja a Saguna (kötőerőkkel teli) természetet. Śiva-Śaktya'tmakam Brahman. Śiva és Śakti Úniója nem más, mint a Brahman maga. Śiva állatbőrt visel az ábrázolásokon. Ez a gunák természetének borítása.

Amikor Digambaraként látjuk, a teste meztelen, a bőr ruha már nem fedi Őt, hiszen a Lélek eredeti természetében a gunák kötése nem hat Rá. Nem kell magára vennie a Léleknek Prakṛti burkát, ellentétben a Sagunába merült Jīvával (egyedi lélek, a tudat, mely a Tudatosság –Śiva- része). Mivel Śiva teljesen szabad így Ura a hármas világnak, a Tamas-Rajas-Sattwa alkotta Anyagi létezésnek, ezért jobb kezében ezen világ "kormánybotját" a Tridentet tartja. Bal kezében a Damaru-t Sabda Brahman jelképét tartja, ami az AUM hang forrása. Śiva hang /Sabda/-aspektusa. Akara-Ukara-Makara. A Teremtés - Fenntartás - Pusztítás fő funkciók magja. A Hold az éjszaka Egyetlen fénye, amikor a világosságot adó Nap átadja Neki helyét. Śiva Isteni fáklyaként világít a Tudatlanságban, a teljes sötétségben megadva a lehetőséget, hogy a Fény hiányában a Lélek ne tévedjen el és meglássa a kiutat. A Hold Pāsupati (a Vadak Ura, szarvasisten) szarvának módosulásaként a modern ábrázolásokon is megmaradt, jelezve, hogy Ő a Jīvák Ura.

Az elefánt a legnagyobb állat, természetes ellensége nem igazán van. Így a büszkeség is az övé. A büszkeség azonban, remek táptalaj lehet az egó számára, ezért azt kontroll alatt kell tartani. Ha az ember magasba emelkedik és átesik a túloldalra, pont azt veszíti el, ami miatt az áldást kapta. Szerénység..alázat.

Śiva tehát tudatában van ennek és uralja is. Mi másra kellene figyelniünk, mint amit az Úr mutat. A Tigris szimbolizálja a vágyat, aminek teljes birtokában van, kontrollt tart felette. A Felszabaduló energia Ura Śiva. A Tigris tantrikus szimbólum.

A szarvas szimbolikájában, Śiva Ura a csapongó elmének, ami állati ösztönöknek alávetve nyugtalan. A Pāsu-tudat feletti uralom birtokosa Pāsupati, vagyis Śiva. Az Úr Śiva mantrája az öt elemet tartalmazza. Ezen elemek Śaktiból – Śiva erejéből - valók. Māyā teremti az étert. Éterből való a levegő, levegőből való, a Tűz, Tűzből való a víz és vízből való a föld. A mantra része a Trimurti funkciója, Brahmā, Viṣṇu, Rudra. Mahesvara a három Isteni Erő. A Vágy - Tudás - Cselekvés. Iccha Śakti - Jñāna Śakti - Kriya Śakti. Sadaśiva pedig a Legfelő Formátlan meghatározása Śivának. A mantra Isten Lakhelye. Om Nammo Śivaya A Szent Hamu / Thiru Neeru / az egyik legfontosabb Śaiva szimbólum.

Śiva a Pralaya éjszakáján eljön és elpusztítja az anyagi világot, ezáltal megadja a felszabadulást a Jīvának. Amikor a világ elpusztul, Śiva emésztő Tüze által, nem marad más csak hamu, amiben az Egyetlen Létező jár, Śiva. A Vibhuti szimbolizálja a Saguna létezés három Kötelékét, Śakti energiáját, amit Bhasman-al / vízzel kevert hamu / húznak a Śaivák homlokukra. Ānava - Karma - Māyā.

Valamint azon vágyakat, amiket az egó / Ānava / szül. A birtoklás vágya egyenes következménye Ānava varázsának, hiszen a tárgyak, élvezetek megszerzésére való hajlam az egó táptalaja. Ezt csak súlyosbítja a megszerzés után fellépő 'enyém!', nem a tiéd' érzete, ami ragaszkodást szül. Hogyan birtokolhatna bármit is a Lélek, amikor semmi sem az Övé, hiszen ahogy a tárgyak, úgy a Lélek is mind Śiva, így az erre való törekvés illúzió. A pénz, a hatalom iránti kielégíthetetlen éhség szimbóluma. A szexuális vágyak állati ösztönként való kielétele pedig szintén rendkívül erős béklyó. A Vibhuti jelentései tehát ezek, amik legyőzéséhez, Śiva Pusztító tüze a kulcs, így kerül bele a Bindu.=> és lesz Tripundra, mint Śaiva cél.

Annak szimbóluma, hogy az egót, ami megkülönböztet Śivától, az Ő templomába lépve nem vihetjük magunkkal, le kell hát tennünk a belépés előtt. Tisztátalan és félelemmel telt szívvel a belépés az oltárba /Śiva templomába/ nem lehetséges. Nandi Śiva Vahanja. Ő viszi Śivát ahová szeretné, így ahol Śiva Jelen van, így a Satsangban is, oda Nandi hozta Őt. Nandi így a Satsang szimbóluma is. A Satsang bölcsei hordozzák az Isteni Tudást és segítik, vigyázzák a Sadhaka-t.

Nandi szimbolizálja az ember tamaszikus tulajdonságait, amit Śiva képes meglovagolni és fel-transzformálni, ez a Satsang feladata. Nandi bika az Őre Śiva templomának. Senki sem léphet be Śivához, amíg alázatot nem mutat a

templom Őre felé, ahogy a Satsang 'elfogadása' is meg kell történjen a törekvő részéről.

A Tizenegy Rudra Eredete

Egyszer az istenfiak elmentek a bölcs Kashyapa elé. Panaszkodtak neki a démonok helytelen cselekedeteiről, hogy mennyire megkeserítik az életüket a különféle kínzások.

A bölcs Kashyapa rendkívül dühös lett, amikor hallott a helytelen cselekedetéről, amit a démonok vittek véghez, és megfogadta, hogy védelmet kér az istenfiak számára. Végrehajtott egy aszkézist, amelynek eredményeként megjelent előtte az Úr Śiva, aki megkérdezte Kashyapát, hogy milyen kegyet szeretne kérni.

Kashyapa akkor kérte az Úr Śivát, hogy olyan fiai szülessenek, akik leállítják a démonok randalírozását. Az Úr Śiva elmosolyodott és így szólt: **'Így lesz'**. Később felesége Surabhi tizenegy fiát szült méhében. Ezek nevei a következők voltak:

1, Kapali, 2) Pingal, 3) Bheem, 4) Virupaksha, 5) Vilohit, 6) Śāstra, 7) Ajapād, 8) Ahirbudhnya, 9) Shambhu, 10) Chand és 11) Bhava.

Ezek a Rudrák kemény csatákban küzdöttek a démoni lényekkel és legyőzték őket.

A démonok halála után megkönnyebbültek az istenfiak. Imádták ezt a tizenegy Rudrát, a hálájuknak és elkötelezettségüknek adva kifejezést..

A kántálás



A Rudrākṣa mālā sok jó eredményhez járul hozzá. Ha kitartóan végzi valaki a Japát, idejében megkapja a szellem gyümölcseit. Ily módon a szellem gyümölcsei szintén a Rudrākṣa dicsőségét támasztják alá. A Japa mantra ugyanis a Rudrākṣa láncon történik. Ez tehát az egyetlen fontos segédeszköz, amit használhatunk meditációnk alkalmával.

A Rudrākṣa hozzájárul az erkölcsösségünkhöz. mert segíti tudatunkat az „Istenhez kapcsolódásban”. Az erkölcs lényege nem az, hogy félelemből betartsuk az Isten parancsolatait, mert félünk a büntetéstől. Ez inkább istenfélelem: ál-erkölcsösség. A Szeretetben nincsen félelem! Az erkölcs az Isten-Szeretetre épül!

Ha tudatunk összeforr az Isteni tudattal, akkor már tudni fogjuk mit kell cselekednünk, és azok a cselekedetek belülről a Szívből jönnek. Ez az erkölcsös életvitel lényege. Ebben nincs külső nyomásra szükség. Ahol az erkölcs külső nyomásra működik (mint jutalom-büntetés) ott baj van, mert nincs kapcsolat a felsőbb tudattal. Akinek Śivával nincs kapcsolata, az hiába visel Rudrākṣa-t. Csak szenvedést zúdít magára, hiszen a Rudrākṣa egy jel, egy pecsét, ami elpecsételi a hívőt Rudra részére. A kapcsolat pedig a hiteles Guru-paramparā-hoz tartozik.

Aki nem viseli a Rudrākṣa-t, annak élete hiábavaló. Az céltáblája lesz a démonoknak. Élete hánykolódó állatias vegetálássá válik. Akin Rudrākṣa van, és Śivát elfogadta és szereti, az tökéletesen Egyé válik vele. Ahhoz a démonok nem

nyúlhatnak. Ha ezt mégis megkísérelnék, úgy járnak mint Tripura Urai. Az Isteni Kegye elnyeréséhez elég egyetlen egy Rudrākṣa-mag is. Egyetlen egy mag képes arra, hogy megszabadítson a bűnöktől és a sok születéstől.

Egy ember, aki Rudrākṣa-t visel és imádja az Istent, lehet bármilyen szegény, mégis minden gazdagsággal bír. Ez a Śrī Rudrākṣam imádata.

Hogyan lehet viselni a rudraksha-magokat?



A Śrī Rudrākṣam nagyon szent. Viselőjének tiszteletben kell tartania és meg kell őriznie a szentségét. Többféle módot is javasol a szentírás, hogy miképpen díszítheti fel magát a hívő a Rudrākṣam-mal.

Néhány ezek közül:

- Egyetlen egy mag
- Füzér formában, mely 108, 50, vagy 27 magból áll.
- 26 mag a fejtetőn, melyet az ācārya-k viselnek, 50 a mellkas felett a vállakon 14, a csuklón, és 12 a felkaron .
- Lehet nyakban és fülben is hordani a magokat

Különböző típusú Rudrākṣa-k

A Rudrākṣa magok NÉGY színben találhatók meg. A négy szín a négy kasztot jelöli szimbolikusan. Brahmana, ksatriya, vaisya, sudra. Valamint a négy égtájat, amit a szülők, a bölcsek, a Guruk és az Istenek képviselnek.

- A vöröses, sárgásbarna,
- Homokszínű (kapila, nem az ősbölcsek) színű
- A fehér színű
- A fekete színű



A vöröses színű a Mangala- Rudrākṣa (mars) jelképe.
A Kapila-Rudrākṣa a Napot (surya) képviseli.
A fehér Chandra-Rudrākṣa a Holdat (soma) képviseli.
A fekete Agni-Rudrākṣa pedig a Tűzet (tejas) képviseli.

A Rudrākṣa az Úr szeme, ebből származik a tűz, ami elpusztította Tripurát.

A mālā jelentése

A tény, hogy a mālā-nak száznyolc szeme van, némi magyarázatra szorul. Az ősi hindu hagyományban a 108 szoros kapcsolatban állhatott a 18-as számmal. A 18 reprezentálta a tökéletességet vagy teljességet. A Mahābhārata eposz 18 könyvből áll, a Bhagavad Gītā 18 fejezetből. A bhārata nemzettsége (az eposz névadó főszereplői) 18 napig harcolnak egymás ellen. Természetesen a szembenálló hadseregek (ākṣauhinī) is éppen ennyien voltak. Egy akṣauhia 21870 szekérből, 21870 elefántból, 65610 lóból és 109 350 gyalogosból állt, s ha ezen számok bármelyikének számjegyeit összeadjuk, akkor összegük mindig 18 lesz. A Mahābhārata maga is ad egy kulcsot ehhez a számhoz: a tizennégy képesség (indriya) és a 3 állapot (bhava) tesz ki a 17 minőséget (guna). A tizennyolcadik rész pedig maga az Én (Aham). A 18 részből jön létre az emberi élet teljessége.

A 108 a 18-as szám kiterjesztése. Kevéssé ismert, hogy a nullát nem az arabok, hanem az indiaiak fedezték fel. A már az ókorban is ismert úgynevezett Saros-ciklus, amelyet a napfogyatkozások kiszámítására használtak, éppen 18 évig, egészen pontosan 18 év 11 napig tart. A Föld és a Nap közötti távolság (150 millió kilométer) = a Nap átmérőjének (1,391 millió kilométer) 108-szorosa (egészen pontosan 107,8-szorosa). A Föld és a Hold közötti távolság = a Hold átmérőjének 108-szorosa. A Nap átmérője = a Föld átmérőjének 108-szorosa. A 18 és a 108 a mikrokozmosz és a makrokozmosz kapcsolatára is kiterjed. A tantrikus hagyomány szerint az ember naponta 21 600-szor vesz lélegzetet. Ebből 10 800-szor a holdcsatorna és ugyanennyiszor a napcsatorna az aktívabb.

A mikrokozmosz és a makrokozmosz kapcsolatát a következő számadatok példázzák: $21\,600 = 18 \times 1200$ vagy 108×200

A nagy kozmikus ciklusok pedig szintén a 21 600 különböző többszöröseiként írhatók le:

Satya-yuga = 1 728 000 szoláris év = $21\,600 \times 80$

Treta-yuga = 1 296 000 szoláris év = $21\,600 \times 60$

Dwāpara-yuga = 864 000 szoláris év = $21\,600 \times 40$

Kāli-yuga = 432 000 szoláris év = $21\,600 \times 20$

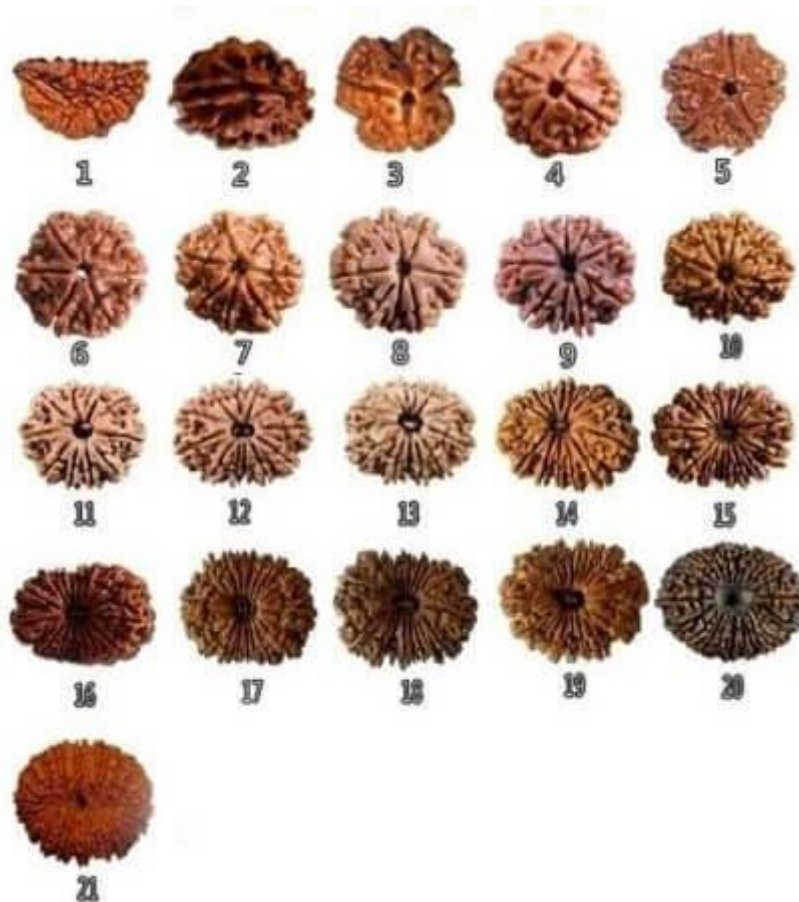
Mindezeket összegezve egy világkorszak a következőképpen alakul: 1 kalpa = 4 320 000 szoláris év = $21\,600 \times 200$ vagy $108 \times 40\,000$ vagy $18 \times 240\,000$.

Szóval vettünk egy lélegzetet, s eljutottunk a csillagokig, majd egészen a teremtségig. A 108-ban benne foglaltatik a teljesség.

A mālā-n a 108-as számjegyeinek a jelentése a következő: - az „1” jelenti a Legfőbb Tudatosságot (Śiva), - a „8” jelenti a természet nyolc aspektusát, az öt elemet (föld, víz, tűz, levegő és éter), valamint az ahamkāra-t (a valamin általi cselekvést), a manas-t (elmét) és a buddhi-t (Értelem), - a „0” pedig az univerzumot jelenti, a teremtés teljes területét. Másképp fogalmazva: a „0” Paramaśiva, a „8” Śakti és az „1” a kettejük egyesülése, a yoga.

Tantrikus iskolákban úgy hiszik, hogy a 108 jelenti a koponyák számát a pusztítás istennője, Kālī nyaklancán. Úgy tanítják, hogy a Jīva (az egyedi lélek) 108 megtestesülését szimbolizálja, amely után az egyén megvalósulttá válik. Még ezen túl is sok magyarázat van különféle könyvekben. Hasonló magyarázatok vannak a 108+1 mālān kívül 54+1, és 27+1 szemből álló imafüzérhez, és más számokhoz, amelyek szintén használatosak a mālāk esetében. Ezeknek a számoknak a mélyebb pszichikus szinten van jelentősége. Ezeket a számokat azért választották, hogy segítsenek a Japa gyakorlásához kedvező feltételeket teremteni. A számok, amelyeket a régi idők rishije a gyakorlati tapasztalataik alapján megfelelőnek találtak, és a hozzájuk kötődő magyarázatok pusztán azoknak szólnak, akik intellektuális válaszokat akarnak.

Rudrākṣa mukhi



A Rudrākṣa mag misztikus erejéről gazdagon számolnak be a keleti többezeréves kultúrák ősi feljegyzései, és korunk spirituális úton járói körében is nagy népszerűségnek örvend ez a varázslatos isteni ajándék. Az indiai, tibeti, kínai és egyéb keleti kultúrák hagyományai több ízben is megemlítik, hogy a Rudrākṣából készült mālākat a misztériumába beavatott szentek, a rózsafüzéreket, karkötőket és medálokat ősidők pedig az érdeklődők évezredek óta viselik mindazok, kik testi-lelki egészségre, önmegvalósításra, sikerre vagy felemelkedésre törekszenek, mind világi vagy spirituális értelemben.

A Rudrākṣa mag az *Elaeocarpus* nemzetségbe tartozó nagy méretű, örökzöld fának a gyümölcséből származik. Ezen belül is, a fő forrása az *Elaeocarpus gantrius* faj. Ezek a fák Indonéziában, Nepálban és dél-kelet-Ázsia egyes országaiban, illetve Indiában a Himalája régiójában találhatóak meg, és a mai

napig, csak a természetesen előforduló élőhelyükön érhetőek el. Kutatási eredmények alapján a rudraksha bogyók 50,031% szénből, 0,95% nitrogénből, 17,897% hidrogénből és 30,53% oxigénből és kis arányban egyéb nyomelemekből állnak.

Összesen 38 típusú Rudrākṣa mag létezik, amelyek 21 különböző felosztásban fordulnak elő. Minden Rudrākṣán 1-21-ig terjedő, jól kivehető függőleges vonal húzódik a mag aljától egészen a tetejéig. A vonalak száma megegyezik a Rudrākṣán belül megtalálható magvak számával is. Ez 21 különböző tulajdonsággal ruházza fel a Rudrākṣákat. Ezeket a vonalakat Indiában “mukhi”-knak nevezik, és azok számától függően egy Rudrākṣa mag különböző fiziológiai-, érzelmi- és életterületeken dolgozik és különböző spirituális célokat lát el viselője életében.

Tudományos szempontból nézve, a Rudrākṣák elektromágneses, paramágneses, diamágneses és dinamikus polaritás tulajdonságokkal rendelkeznek. Az elektromágneses és az induktív tulajdonságaik miatt fiatalító hatással van az emberi szervezetre, és viseléskor a különböző mukhiknak megfelelően, különböző minőségű impulzusokat küldenek az agyba, aktiválva illetve szabályozva bizonyos biokémiai folyamatokat és neurotranszmittereket, ezáltal egészséges, békés és boldog tudatállapot idéznek elő az emberben. Serkentik a pozitív érzelmeket és hangulatot befolyásoló hormonok kiválasztását, feloldják a stresszt, és önbizalommal, nyugodt elmével és általános jólléttel áldják meg viselőjüket. Ez az állapot pozitív világnézet kialakulásához, konstruktív gondolkodáshoz, együtt érző szívhez, inspiráltsághoz és általánosan pozitív irányú személyiségfejlődéshez vezet.

Nagy becsben tartják a Rudrākṣák gyógyító erejét, talán ez az oka annak, hogy egészen a közelmúltig csak kevés, azonban fontos tudományos kutatási eredmény látott napvilágot. Az egyik ilyen feltáró kutatást Dr. Suhas Roy végezte az Indian Institute of Technology munkatársa, Banarasban, Indiában. A kutatás bebizonyította, hogy a Rudrākṣák gyógyító ereje az elektromágneses tulajdonságaiból származik. Amikor Rudrākṣa magokat helyezünk a szív területén a mellkasunkra, azok aktív módon megkezdik a szív működés stabilizálását. A mágnesekhez hasonlóan a bogyók a dinamikus polaritás elvén működnek. A vérkeringés és a szívverés automatikusan mágneses mezőt indukál az emberi test körül, kifejezetten a szív környékén. A természetesen indukált mágneses mező polaritásától és intenzitásától függően a Rudrākṣa finom elektromos és induktív impulzusokat küld ellentétes polaritással és intenzitással. Ennek megfelelően egy arányos kiegyensúlyozó erő hat a szívre, szabályozva

azt, ha a természetes értékek alatt vagy fölött működne. Ez a folyamat biztosítja az ideális vérkeringést és szívműködést a testben, ami aztán számos öngyógyító folyamatot indít be.

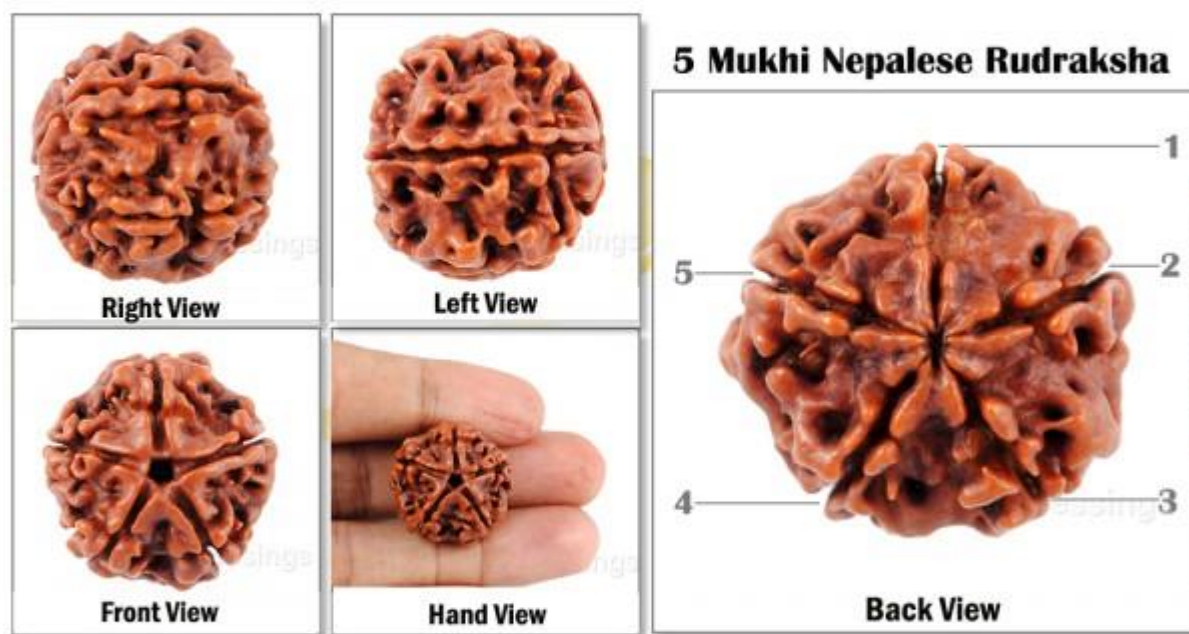
Az ősi védikus iratok szerint a Rudrākṣa lelassítja az öregedést és meghosszabbítja az életet. A megfelelő magok az Ayurvedikus doshák kiegyensúlyozására is alkalmasak. Emellett lázcsökkentő, bénuláscsökkentő hatásúak és kiegyensúlyozzák a test fő energiaközpontjait, ezáltal szabályozva az epe- és szélműködést, illetve a váladékképződést. Gyógyítják a magas vérnyomást és a szívvel kapcsolatos betegségeket, a cukorbetegséget, a hátfájást, az ízületek, izmok és csontok problémáit, alvási zavarokat, a szaporító szervrendszer betegségeit, emésztéssel kapcsolat problémákat, fejfájást, és minden mentális, érzelmi és pszichés zavarokat. Mellékhatása nem létezik, és mindenki által biztonságosan viselhető, és mivel közvetlen hatással van a chakrák megfelelő működésére, a pozitív változások már a viselés megkezdését követő két napon belül tapasztalhatóak. A Rudrākṣa magok nyugalmat, tisztánlátást és a szellemi megkönnyebbülés érzését ajándékozzák viselőjüknek, ezért előszeretettel használják ősidők óta a különböző utakon járó keresők, yogik és bölcsek mind a hétköznapiakban, mind pedig meditációhoz vagy egyéb spirituális gyakorlatokhoz.

Lelki oldalról megközelítve, a Rudrākṣák magas rezgésű energiákat képviselnek és úgy tartják, hogy hidat képeznek a Mennyei és Földi dimenziók között. Viselőjüket Isteni védelemben részesítik és távol tartanak mindennemű negatív hatást és energiát. A Rudrākṣa, mely “a teremtő könnye”, ami az Isteni együttérzést szimbolizálja. A legenda szerint, ez a könnycsepp az emberi szenvedésre adott válaszként hullott a földre, aminek helyén kinőtt az első Rudrākṣa fa. Ez, a Létezés ajándéka és támogatása az emberiség számára az önmegvalósítás, önzetlenség és felébredéshez vezető útján.

A különböző mukhi Rudrākṣák különböző bolygóenergiákkal, védőszentekkel, színekkel, ásványokkal és drágakövekkel, és az emberi test adott csakráival harmonizálnak. Így fiziológiai hatásain túl gyógyítják a finomenergetikai és karmikus testeket, egyensúlyozzák a prána áramlását a szervezetben illetve megnyitják, méregtelenítik, kiegyensúlyozzák és táplálják a chakrákat, így biztosítva az ember számára a teljességében harmonikus működést, és ezáltal elősegítve a tudatosság növekedését. Az ősi traumák kioldása által mély és maradandó gyógyulást hoznak érzelmi és lelki szinteken és elhárítják az önmagunkban felépített és karmikus akadályokat, hogy valódi utunkat járassuk

és igaz célunkat élhessük, felemelve ezáltal saját életünk minőségét, és ebből fakadóan, az interakcióink révén az embertársainkét.

5 mukhis Rudrākṣa - a Śaivák fő ruházata



Él bennünk egy hang, mely nyugodt bizonyossággal vezet minket. Egy útmutatás, mely minden helyzetben kijelöli a helyes ösvényt. Ha Śaiva sādhu követi ezt a hangot, felemelkedik és a boldogság tapasztalatain utazik, ha nem hallja meg, vagy tudatosan mást választ, a tanulság kincseivel gazdagodik élete. Leegyszerűsítve, azon múlik az életünk minősége, hogy mennyire tisztán és gyorsan cselekszünk lelkünk jelzéseit követve.

Az 5 mukhi Rudrākṣa a bölcs és tiszta belső hangal kapcsolja össze Śaiva sādhut, és segít meghallani és erőt ad követni a belső vezetést, hogy mélyértelmű életet élhessen. A béke, teljesség, nyugalom és belső erő minőségeinek kisugárzásával tekinthet a világra, ha összhangba kerül és felvállalja lelki egyéniségét. Elengedhetetlen támogatást nyújt mindebben ez a

Rudrākṣa. Amellett, hogy a leghatékonyabb eszköz az elme megnyugtatósára, a fizikai egészség kézzelfogható örömeivel is megajándékozta viselőjét.

A legszélesebb Śaiva körben elterjedt és a legelérhetőbb ez a fajta Rudrākṣa, ezért évezredek óta használják mālāk készítéséhez. Segíti a tanulást, a megértést, a kreativitást és az egyediségünk kibontakoztatását.

A test összes chakráját kiegyensúlyozza a tudás és az alázat érzéseivel látva el viselőjét. Śaivák számára ez az egyik legáltalánosabban használható Rudrākṣa, mely kortól és beállítottságtól függetlenül mindenki által viselhető.

Az Ayurveda tekintetében, csökkenti a vāta elemet, illetve növeli és kiegyensúlyozza az ākāśa (éter) elemet szervezetünkben. Stabilizálja a vérnyomást és enyhülést hoz légzőszervi megbetegedések esetén. Emellett, megkönnyebbülést hoz alvási nehézségekkel küzdők számára is.

Az 5 mukhi Rudrākṣa összhangba hoz felsőbbrendű Énünkkel (Ātmā), belső mesterünkkel (guru) és segít kibontakoztatni valódi életfeladatainkat (dharma), hogy békében (shanti), egészségben és egységességben (ādvaya) haladhassunk utunkon (Śaiva-mārga). Elengedhetetlen mindn Śaiva számára, aki bármilyen formában a mélyebb igazságokat keresi és szeretne bölcsességgel, mélyebb megértéssel keresztül élni és fejlődni.

A mālā használata

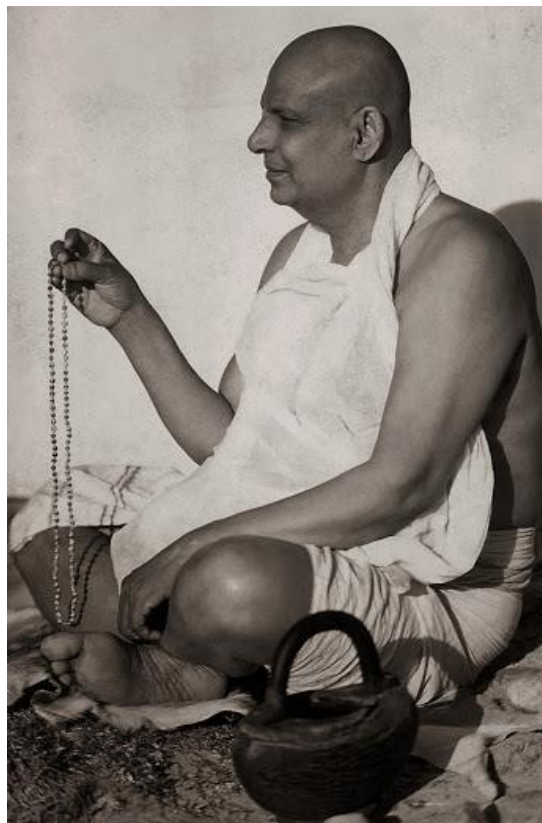
A mālā 108 szeme mellett van még egy külön szem is, aminek meru, vagy sumeru a neve. Ezt a szemet tartjuk a legfőbb pszichikus csatornának, a susumnā megjelenítőjének. Ezen okból a meru szemet bindu-nak is hívják, vagyis a Gurunak. A 108 szem szimbolizálja a 108 központot, állomást vagy helyet, amelyeken keresztül a tudatosságod eljut a binduhoz majd vissza. Ezek a központok valójában chakrák, még ha a legtöbbjük kisebb jelentőségű is, az elme fokozatos felébredését szimbolizálják. A bindu az elme kiterjesztésének a korlátja, határa. Amikor a mālā-t használod, soha nem szabad keresztezni a bindut.



Kérlek, jól vésd az emlékezetedbe ezt a pontot. Amikor a gyakorlást ennél a szemnél kezded és ide is térsz vissza, akkor végeztél el egy kört a tudatosság keringetéséből a pszichikus csatornán, a susumnā-n. Ezen a ponton egyszerűen megfordítod a mālā-t és visszafelé folytatod a gyakorlatot. Megjegyzendő, hogy azért forgatjuk a mālā-t ilyen sajátos módon, hogy felélesszük a tudatosságunkat, miután a gondolatok és érzelmek elvonták a figyelmet a gyakorlattól. Amikor elkezdjük a mālā forgatását, nincs semmi baj mondjuk tíz szemig, minden rendben van. Ezután az elme figyelmét elvonják a gondolati hullámok, ez és az, az ujjak automatikusan mozgatják a szemeket.

De amint a sumeru szem következik, a tudatosságot feléleszti a mālā érzékelésében való változás. Ez ismét a kéz gyakorlatára irányítja a figyelmet. Három ujj használatos a mālā tartásához és forgatásához: a hüvelykujj, a középső ujj és a gyűrűsujj. A mutató- és a kisujj egyáltalán nem vesz részt a gyakorlatban.

Érintsd össze a hüvelykujjaddal és a gyűrűsujjval. A hüvelykujj és a gyűrűsujj alkotta kis barázdába helyezd a mālāt.



Majd a középső ujjal kezd el forgatni a mālāt egyik szemről a másikra. Emlékezz, hogy a mālā-t a tenyér irányába kell forgatnod. A Japa-hoz használt mālā-t nem szabad a nyak körül viselni. Egy kis zacskóban tartsd (erről majd a későbbiekben részletesebben is írok); a dekorációs célra tartott mālā-kat (nyaklánc, stb.) nem tekintik komoly Japa gyakorlathoz megfelelőnek.

A nyakon viselt mālā-k egyszeri szentelést kapnak, mivel a hordásukkal folytonos kapcsolatban van az aspiráns vele, és a választott istenségével. Olyan ez, mint a személyi igazolvány. Mindig nálunk van, és névre szólóan hordjuk. A Japa mālā viszont komoly elhatározással járó spirituális gyakorlatot igényel, s ezért a használatához minden héten szentelésben kell részesíteni, melyet a Guru

vagy a Swāmī végez el. Soha ne add kölcsön a Japa mālā-d más embereknek. Még akkor is gyakorolhatod a Japa-t, ha nincs nálad a mālā: egyszerűen számolj az ujjadon.

Az első Japa sādhana-t végzők számára napi 3 kör javasolt. Azok, akik már megkapták első avatásukat (nāma-dīkṣā), nekik napi 7 kör javalt.

A jobb kéz tartása

A mālā-t mindig a jobb kézben tartják. A hagyomány szerint a Japa közben a jobb kezét a szív közelében tartják, a jobb alkart enyhén a testen pihentetve. Akik sok kört végeznek mālā-val minden nap, a kéz számára fárasztónak fogják ezt találni. A pozíció nem megfelelő. Valamit használni kell, hogy támassza a kart, de semmiképpen sem a másik kart, sem a térdet. Ebben nagy segítségünkre lehet a yogadanda bot.

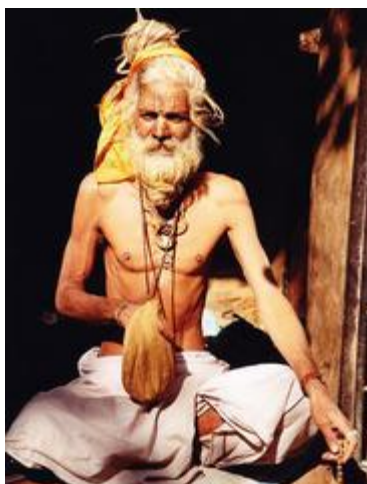


Használd ezt, vagy ha nincs, akkor egy ülésen lévő karfát, hogy megtámaszd vele a jobb kezéd. Ez lényeges azoknak, akik százszámra végzik a mālā-t minden nap.

De nem csak a kéz támasztását segíti ez a bot, hanem a levegő áramlásának a kiegyenlítését is szolgálja. Amikor Japát gyakorolsz, a bal orrjáraton folyamatos áramlás kell, hogy legyen. Ha mindkét orrjáraton keresztül áramlik a lélegzet, az is rendben van, de csak a jobbon önmagában nem szabad, hogy áramoljon. Ha a balon nincs áramlás, akkor van egy egyszerű mód az áramlás megváltoztatására a jobb oldaliról a balra. A régi időkben egy speciális állványt vagy kéz tartót használtak. Ez volt a yogadanda. Fából készült és a jobb hónalj, vagy az alkar alá helyezték. Néhány enyhe nyomást alkalmaztak. Egy rövid idő után a levegőáramlás megáll a jobb orrjáratban, és áramlani kezd a bal orrjáraton keresztül. Ez a Svara-yoga hagyományos módszere.

A balkézről se feledkezz, meg hiszen a levegő használatakor különféle technikák – pl mudra-k- vannak, melyek az energia csatornákat tisztítják. De lehet akár a Japa körök számolására és a mālā tartására is használni. Ebben az esetben a bal kezet kissé behajlítva, tenyérrel felfelé az ölben tartják. Arra lehet használni, hogy a mālā alsó végét tartsa, megakadályozván, hogy ide-oda himbálódzón és összezsomósodjon.

A levegő szabályozására van egy másik módszer is. Helyezd a bal kezéd a jobb hónalj közepére és alkalmazz néhány enyhe nyomást. Hamarosan azt fogod találni, hogy a lélegzet a bal orrjáraton keresztül kezd áramlani. Ne feledkezz el ellenőrizni a levegő áramlását az orrjáratokban, mielőtt elkezdesz Japa-t gyakorolni. Ha az áramlás helytelen, azaz a jobb orrnyíláson keresztül történik, használd a fenti technikát, hogy megváltoztasd. Ha minden nap hosszabb Japa gyakorlatot végzel, akkor a gomukhi használata erősen javasolt.



A gomukhi szó szerinti jelentése: „a tehén szájának formájában.” Ez egy kicsi zsák, ami a tehén szájának formájára emlékeztet. Ennek további szimbolikus jelentése, hogy a tehén Indiában szent állat, és a szájában elfogyasztott növényi táplálék Amrita-ként áramlik szét a testében. Voltaképpen ezáltal megszentelődik. Tehát, számunkra a gomukhi reprezentálja a tehén száját, amiben morzsolódik a mālā, és minden mantra elhangzása által fokozottan fejti ki hatását.

A mālā-t és a jobb kezéd is ebben a gomukhi-ban tartsd, hogy ne legyenek láthatóak. Kezeddel a zsákban elkezded a mālā forgatását, amelynek alsó részét tartja a zsák alja.

A gomukhi nagyon könnyű, nincs rossz hatással a Japa gyakorlására, viszont megakadályozza, hogy más emberek akadályozzák vagy kíváncsivá váljanak a gyakorlataidra. Használhatod az utcán sétálva, vagy amikor elhagyod a házat. A sannyasin-ok is használják, főleg akik anusthāna-t gyakorolnak (hosszabb, meghatározott idejű folyamatos gyakorlást), körülbelül 50.000–60.000 szemet naponta. Számukra ez szinte kötelező.

Előforduló hibák a Japa-ban

Számtalan módon lehet a Japa-t helytelenül végezni. Ezen hibák idővel ellentétes hatása lehet a pszichére. Először a Japa gyakorlatát akkor kell végezni, amikor egyedül vagy. Ha azonban öt vagy tíz komoly ember egy csoportként szeretne gyakorolni, akkor az külön eset és elfogadható. Máskülönben egyedül kell gyakorolnod.

Van egy védikus törvény, miszerint ha a yogikus gyakorlatokat mások előtt végzel, talán azért, hogy feltűnést kelts, akkor el fogod veszíteni a hatásukat. Ez a törvény érvényes a Japa-ra is. Ne próbáld elmagyarázni a tapasztalataidat más embereknek, akik ellenzik a yogikus gyakorlatokat, még nem készek arra, hogy meghallgassák és nem fognak megérteni. Ehelyett valószínűleg ki nevetni fognak és ki fogják meríteni a drága spirituális inspirációd és lendületed. Gyakorolj egyedül.

Másodszor, ne változtasd meg a mantra-t a Japa meditációdban. Ez nagyon fontos! Néha előfordul, hogy valaki, aki már kapott mantrát, vonzódni kezd egy másik mantra-hoz. Azt kezdi érezni, hogy az a másik mantra jobb, mint amit ő használ, és elkezdi használni ezt az új mantra-t. Ez több mint egy valószínű tévedés, mivel több kárt tud okozni, mint hasznot. Könnyen nagyobb zavart tud okozni a pszichében. Az ilyen zavart, ha már egyszer létrejött, nagyon bonyolult kijavítani. Tudom nagyon jól saját tapasztalatból. Akármilyen mantra-d legyen, szanszkrit mantra, buddhista mantra, keresztény mantra, akár van jelentése, akár nincs, kérlek, használd ugyanazt a mantra-t, amit a Gurutól kaptál. Ne változtasd meg. Ha a jövőben iránymutatást keresel néhány embernél, akik mások, mint aki a mantra-t adta neked, ez rendben van, de ne változtasd meg a mantra-d. Így tenni annyi, mint a Guru utasításait elvetni a Japa gyakorlásában.

A harmadik általános hiba: túl sokat gyakorolni. Néhányan túlságosan lelkesednek az önmegvalósításért és minden nap órákat és órákat gyakorolnak. Ez a pszichológia nyelvén szélsőséges introvertáltsághoz, befele forduláshoz vezethet és talán még katatóniás (érzékelés nélküli) állapothoz is. Nem szabad túlzásba vinned a Japa-t. Nagyon jól tudod, hogy bármely erőteljes gyógyszert nem szabad az előírt mennyiségen túl bevenni. Hasonlóképpen nem szabad túl sok „gyógyszert” bevenned Japa formájában sem.

A mantra-dīkṣā-val (beavatás a mantra használatába) a Guru rendszerint előírja a napi gyakorlás maximális mennyiségét. Az én beavatásomkor a Gurum azt mondta, hogy végezzek három mālā-t; három mālā-t reggel felkelés után, három mālā-t ebéd után és három mālā-t este vacsora után. Tudtam, hogy a három mālā körülbelül hatvan percet vesz igénybe, és csodálkoztam, hogy Gurum miért írt elő számomra ilyen kevés gyakorlást. Azt gondoltam, hogy körülbelül három óra Japát kellene végeznem minden nap. Az egyik, amit hangsúlyozott, az volt, hogy nem szabad elhagynom a gyakorlatot még egy napra sem. Így aztán naponta háromszor végeztem a húsz perces Japa gyakorlatomat. Ez a hatvan perc olyan mértékben kiképezte a pszichémet, hogy még akár most is meg tudom mondani a nap pontos idejét a Japa gyakorlás időpontjainak önkéntelen érzékelésével. Ezt hívjuk az elme fegyelmezésének. Gurum mindig elmondta, hogy nem a mennyiség, de még csak nem is a minőség, hanem a rendszeresség az, ami a legfontosabb a Japa yoga-ban. Kérlek jól emlékezz erre a pontra.

De elmesélek történetet.

Történt egyszer, még évekkel ezelőtti elvonuláson Gurummal, délután négy órakor leültem a mālā-val a kezemben Japa-t gyakorolni. Törökülésben ültem és hátam a szekrényajtájának támasztottam. Akkoriban még ez volt számomra a kedvező āsana-m.

A morzsolást este hét óra körül fejeztem be, és eltekintve a borzalmas fájdalomtól a térdeimben és a bokáimban, nagyon örültem. Annyira el voltam telve a gyönyörűséggel, hogy rögtön a Gurumhoz siettem.

„Mester, épp most töltöttem három órát samādhi-ban” – mondtam neki. Ő csak mosollyal nyugtázta ezt a napot és azt mondta:
„Remek, nagyon jó.”

Egy év elteltével Mesterem megkérdezte, hogy még mindig gyakorlom-e a Japa-t. Jó volt az időzítése, mintha csak érezte volna, mert pont abban az időben hagytam el a mālā használatát és azt válaszoltam: „Igen, Mester, még mindig gyakorlom.”

„A mālā-d használod?” – kérdezte utána mondtam. „Nincs mālā-m”.

„Hová tetted a mālā-t, amit adtam neked?” – kérdezte.

Elmondtam neki, hogy nem érzem mālā-m erejét, és ezért inkább nem használom.

Mesterem ekkor azt mondta: „Akár érzed a mālā erejét, akár nem, ez csak asztromentális megközelítés, ez nem az érzelmek kérdése, hanem intellektus kérdése.” Utána emlékeztetett arra a délutánra, amikor három órát töltöttem „samādhi-ban”.

„Emlékszel arra a délutánra?” – kérdezte. „Természetesen, Mester” – válaszoltam.

„Helyes, akkor megvagy győződve arról, hogy végig teljesen tudatos voltál, vagy csak az elméd lett üres?”

„Nem tudom” – válaszoltam. Akkor a Mester azt mondta: „Szükség van egy módszerre, amivel ezt tudhatjuk, és közvetlenül ellenőrizhetjük.”

„Mi ez a módszer, hiszen a tudatosság mély állapotában az emlékezet nem lehetséges, nem?” – kérdeztem, aztán Mesterem a következőkkel zárta:

„Az a folytonosság, melyet a mālā biztosít, az az, ami a jelenlegi tudatosságod állapotát elárulja neked. Ha a mālā-nak tudatában vagy, nem csak mint tárgynak, és a szemek mozgatják a ujjakat, ha ezt így fogod fel, akkor vagy tudatos a Japában. Azon a délutánon nem samādhi-ban voltál, hanem tudatosság nélküli állapotban. Vagyis aludtál.”

Amikor a Japa-t koncentrált állapotban helyesen végezzük, a mālā mozgása folyamatos, szinte automatikus. Ugyanakkor a bal kéz ujjain kell a mālā köreinek számát számolni. Az egyhegyűség (ekagrata) állapotának elérésekor se hagyjátok el a mālā-t, mert a tetsi állapotban ez elég képlékeny, és hamar visszaeshetsz. Ezért, akár elérted, akár nem, mindig használd a mālā-d. Ezt soha ne felejtsd el.

Japa trisíksā – A Japa három gyakorlata

Most pedig kezdjük el a Japa yoga gyakorlatának leírását. A soron következő folyamatot, az Amrīta Gītā segítségével végezzük, melynek az itt jelenlévő néhány versszakát a teljes kötet fordításomból merítettem. Jelen útmutatásban kommentáltam is.

Készen állsz? Kezddhetjük!

A Japa yoga ezen szakaszában nagy szükséged lesz erre a leírásra. A yoga ösvénye is akadályokkal teli, ezért ezekben a gyakorlatokban az itt lévő útmutatások voltaképpen egy a Guruval, hiszen biztonságosan vezeti a tanulót, és elhárít mindenféle akadályt és nehézséget.

A Guru-gītā 27.- verse a következőt mondja:

„Ki a Guru nevét énekli, az Śiva nevét énekli, s ki a Guru nevén meditál, az Śiva nevén meditál.”

A Guru, Īśvara, Śiva, egyek. Ezért minden lehetséges módon intenzív odaadással végezd a Japa-t. Tekintsd úgy, hogy a Japa gyakorlásában elhangzott mantra, már nem csupán egy szó, egy hang, hanem maga Śiva. Śiva tehát nem csak benne van a mantra-ban, hanem Ő maga a Mantra. A Japa-ban kiejtett Mantra tehát olyan Rezdülések, melyek kinyilatkoztatott igazságok is egyben. Benne Erő (Śakti) van. A folyamat során, ahogy elmélyülsz benne, úgy tökéletesedsz, és nyerheted el az Ő Kegyt.

A Japa yoga gyakorlója a Guru, Īśvara, Śiva nevét recitálva óriási metamorfózison esik át, és a szíve gyorsan megtisztul. Ez az öntisztulás legbiztosabb, és legkönnyebb útja, ezt bátran merem állítani. Legjobb, ha Gurudtól kapod a Mantra-t. Ennek óriási hatása lesz rád. A Guru egyesíti erejét a Mantra-val. Ha nem találsz Gurut, akkor ebben a leírásban segítek – azoknak is, akiknek nem személyes lelki tanítója vagyok –, és mutatok három Mantrát, és azt ismételheted a Japa-ban, hittel és őszinteséggel. Ennek is nagy tisztító hatása van. Képes leszel rá, hogy felfogjad az Istent. A Guru-Mantra-t nem árulhatjátok el másoknak. Akkor veszít a hatásából.

Sādhana

Egy különálló, zárható meditációs szobát alakíts ki a Japa yoga számára. Ha ez nem lehetséges, akkor szobádban kialakított házi oltárodnál végezd. Senkit ne engedj belépni a szobába, és minden zavaró, hangot adó készüléket kapcsolj ki. Égess füstölőt és gyújts gyertyát. A házi oltárodban vagy a szobádban tartsd a választott istenséged képét, Krsna, Śiva, Sri Rāma, Devi vagy Ganesha képet. Ülési pozíciódat helyezd a kép elé. Mikor a Mantrát ismétled, a szoba éterébe erőteljes rezgések hatolnak. Hat hónap múlva már nem fogod érezni a szoba légkörének tisztátalanságát, csak a tisztaságát és békéjét. Különleges, magnetikus aurája lesz a szobának. Érezni fogod, ha gyakorlataidat extatikusan végzed. Bármikor, ha külső világi hatások megzavarnak, ülj le a szobába, és legalább fél órán át ismételd az Úr Nevét. Tapasztalni fogod az elmédben létrejött változást. Gyakorold ezt, és éld át megnyugtató hatását. Semmi nincs, ami a yogikus gyakorlatnál hatásosabb lenne. Áhitatos szívvel ismételd az Úr Nevét. Így rövidesen felfoghatóvá válik az Abszolút számodra. A mi korunkban ez a legegyszerűbb módszer. Gyakorlataidat végezd rendszeresen. Az Isten nem értékes ajándékokra vágyik. Sokan ezer forintokat költenek kórházakra, és ingyen konyhákra, de a szívüket nem adják az Úrnak. Egy hívő szívében hordozza a mindent átható Istent.

Japa āsana-ról

A testtartások, ahogy minden yoga gyakorlat során végezendő, éppoly fontos a Japában, mint a Hatha-yogában és az Ashtanga-yogában. Előfordulhat, hogy ülési problémáid vannak, ami elnehezíti a Japa yoga gyakorlatát. Természetesen erre is van megoldás, hiszen elfogadott tény, hogy nem mindenki számára kényelmes pozíció a lóbuszülés és a törökülés. Akiknek nincs korábbi tapasztalatuk a yogáról, de szeretnének a Japában elmerülni, számukra is van megoldás.

Nem követelmény minden āsana elsajátítása, csupán elég, ha a számodra a legmegfelelőbb, legkényelmesebb pozícióban meg tudj ülni.

Az āsana-k gyakorlása, amúgy is ezt teszi lehetővé, vagyis erre a célra rendeltettek. Ha kényelmes a törökülés abban végezd, a mālā-t jobb kézzel a szív tájékán tartva. Amennyiben ez fáradtságos, akkor széken ülve, egyenes gerinccel, előre tekintett fejtartással, a lábfejek és a térdek összezárásával

gyakorold. Ilyen ülési formánál a mālā morzsolása könnyen alkalmazható a szék karfájának használatával. Nagyon fontos! Japa-zás során a mālā soha ne érintse a földet, lehúzó kötelék (tamas) hatása végett. Ha mégis érinti, az elmét visszahúzza a tompaság felé, és megakadályozza az elcsendesítését, és a prāna áramlása kötötté válik.

Amikor Hatha-yogát vagy Ashtanga-yogát yogát gyakorolsz, azokat azért végzed, hogy elsajátítsd benne számodra a legmegfelelőbb āsanát. Amikor ezt sikerül elsajátítani, akkor a test nyugtalanságának megfékezése megtörtént, ami azt jelenti, hogy fészkalódás mentessen mozdulatlan testtartásban is képes vagy megülni. Ebben az āsanában a Japa yoga-t gyakorolva az elme hozzásimul a szilárd testhez, és elkezdődhet a Pāṇāyāma áramoltatása, melynek kölcsönhatása révén a cakra-k stimulálódnak és az elme lecsendesül.

Tehát, a Hatha-yoga elősegíti, vagyis egyenesen támogatója az elme egyhegyű állapotának eléréséhez. Mivel fizikai testben vagyunk, ezért a tettek (karma) alól való mentesség megvalósításának kulcsa szintén a Karma-ban rejlik, melyet úgy hajtunk végre, hogy a Hatha-yoga āsana-it karmikus felajánlásként végezzük. Amikor ezt sikerült elérnünk elkezdhetjük a Japa yoga gyakorlatát. Lényegét tekintve ez a folyamat e három yogikus ösvényt foglalja magában:

- Hatha-yoga
- Karma-yoga
- Mantra-yoga

Hatha-yoga

1. A Hatha olyan kitartó gyakorlatot követel, melynek látható eredménye csak az adott tárgy összpontosítása révén érhető el. "Ha" és a "tha" jelentése: „Ha” a Nap és „tha” a Hold, ahol a prāna és az apāna vayu összekapcsolásával elindítható a folyamat. Egyik tudatos gyakorlása a másik nélkül üres légzés csupán.

2. A Hatha-yoga érinti a testet a prāna által. Segíti és ellenőrzi azt. A prāna felelős az āsanák és a prāṇayāma gyakorlatokért.

/ Amrīta Gītā Adhyaya I. 1.-2./

A yoga valódi célja (samādhi) a mély meditációban nyilvánul meg, amikor a test teljes nyugalomban van, de az āsana maga elhalványul, a fizikai test és annak helyzete teljesen feledésbe merül. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy sok nagy yogī nem is volt nagy āsana-gyakorló. Sok āsana-ban jártas ember ugyanakkor a mélyebb yoga-meditációs gyakorlatokban lehet, hogy nem igazán ügyes. A különböző yoga ösvényeket tekintve a megismerés yoga-ja (jnāna-yoga) nem helyez különösebb hangsúlyt az āsana-ra. Nézőpontjából a figyelem gyakorlása a fő dolog. Hasonlóképpen az odaadás yoga-ja (bhakti-yoga) sem āsana-orientált, hanem az isteni szeretetet és a szív magatartását hangsúlyozza. A Rāja-yoga a meditációt hangsúlyozza, és az āsana-t csak bevezetésként tartja fontosnak.

A Hatha-yoga az az irányzat, amelyik az āsanát elsődleges eszközként használja, de még ebben a yoga-ban is fontosabb a Prāṇayāma, mint az āsana-k gyakorlása. Valójában nem a pusztán emberi utasítások, hanem a prāṇa a yoga pozitív eredeti tanítója. Az igazi āsana-tanár a tanítvány prāṇaya-nak felébredésén keresztül végzi oktatói munkáját, és nem egyszerűen csak azt tanítja, hogy a testet hogyan lehet különböző helyzetekbe állítani. Meg kell tanulnunk a prāṇa erejének használatát, hogy āsana gyakorlatunkat alkotó folyamattá téve, belülről tudjuk irányítani. Amikor a prāṇa irányítja az āsana-t, az āsana-nak jóval nagyobb a gyógyító ereje. Amikor a prāṇa áll az āsana-k fókuszában és a különböző mozgásokat (āsana-kat), mintegy felfűzik a légzés (prāṇa) 9 áramába, mint zsinórra a gyöngyöket, akkor lesz olyan a yoga gyakorlása, amilyennek azt Patanjali a Yoga-sūtrá-iban felvázolta.

A Hatha-yoga tehát a testmozgás yoga-ja, ezért fontos a gyakorló számára a test edzésben tartása. De emellett fontosak a pszichikai képességek is. "Ép testben ép lélek" ez lehetne talán a Hatha-yoga jelmondata. A fizikai testet tehát nem szabad lekicsinyelni hiszen ennek van a legnagyobb jelentősége a Hatha-yoga-ban. Ezért nagyon fontos a test egészsége. A test tisztasága az első szempont. Ennek egyik módja a dohányzás és az alkohol, illetve más kábítószeres használatának mellőzése! A tiszta növényi eredetű táplálkozás (vegetarianizmus)

és a gyakorlatok előtti mosakodás alapfeltétele. A másik módja: a harag, düh, gyűlölet és egyéb stresszhelyzetek kerülése.

A Hatha-yoga gyakorlatát a gyógyításban több helyen is alkalmazzák, hiszen lényegében a különféle āsanákból (testtartásokból, torna gyakorlatokból), lazítási eljárásokból és légzésgyakorlatokból áll. Vagyis a Hatha-yoga-ban a Hármasság Elve dominál.

1. Statikus gyakorlatok, testtartások./āsana-k, mudra-k/
2. Dinamikus és lazító gyakorlatok. /dandal-ok, bhāski-k/
3. Egészségügyi szabályok, melyek étrendi, tisztálkodási és magatartási előírásokat tartalmaznak.

Az egészséges életmód tehát alapfeltétele a Hatha-yoga gyakorlásának. A gyakorlatok végzése csak így hozhat sikert.

A Hatha-yoga a következő gyakorlatokból áll:

Yoga ülések, gerinc hajlítások, gerinc csavarások, hasizom gyakorlatok, egyensúly gyakorlatok, lazító gyakorlatok, fordított testhelyzetű gyakorlatok, izom fejlesztők, lendítő gyakorlatok, hajlékonyság fejlesztők, nyújtások. Ezen kívül vannak még légzés technikák és különleges tisztítógyakorlatok.

A Hatha-yoga rendszere nagy érdeklődést mutat az anatómia felé, hiszen a fizikai test felépítésének ismerete elengedhetetlen ebben az irányzatban. A szellemtest ismerete ugyanilyen fontos, ezért az anatómiát a Sāmkhya filozófia Tattwa tana egészíti ki.

A Prāṇāyāma minden yoga-fajtában nagy szerepet kap, de a Hatha-yoga-ban elsőrendű fontosságú, mert általa történik az elmeműködés szabályozása. A Lélegzet szabályozása nem csak a ki és belégzése a levegőnek, hiszen az oxigén a Prāṇa fizikai hordozója. A Prāṇa nem fizikai anyag, mint a levegő, hanem ez már szellemi energia, Életerő. Életáram. Prāna nélkül nincs Élet, ezért életfontosságú a lélegzet.

A Prāṇa vagy Bioenergia Háromféle módon jut el hozzánk: Étel, Ital, Levegő formájában. Ehhez jön még a Napfény.

Mondhatnánk úgy is, hogy a Prāṇa a Létezés alapja. A Prāṇa: Isten Lehellete, a Szellemi Levegő, amely megelevenít minden Élőt. Tehát jóval több, mint a lélegzet. Amikor az ember a hétköznapijait éli, észre sem veszi, hogy lélegzése rendetlen összevisszaságban és szabálytalanul történik. Öntudatlanul, automatikusan lélegzik, melyet pillanatnyi érzései irányítanak csak: Gyorsan kapkodva, máskor mélyebben szaggatottan veszi a lélegzetét. Így az Életáram is rendetlenül, folyton váltakozó erővel fut keresztül rajta. Ezáltal a belső Egyensúly állandóan megbomlik és nem tud helyre állni a Harmónia. (Nem kell csodálkozni azon, hogy az emberek többségének Diszharmónikus az élete!)

A Hatha-yoga Hét fokozata:

1.Sat-Karma.(Hatos gyakorlat), amely hat művelettel a fizikai test minden tisztátalanságát kiküszöböli. Az agy, szájüreg, lélegzőszerv, az emésztőszervek gyökeres tisztulása következik ebből. (szemfürdő, orrmosás, fogtisztítás, nyelőcső és gyomortisztítás, beöntés, szándékos hányás, bőrápolás és gondolkodás-higiénia.)

2.Āsana-k.(különböző testtartások), amelynek mindegyik más és más szempontból teszi eredményessé a meditációt. A cél az, hogy a test tökéletes egyensúlyban legyen, az izmokból kimenjen a feszültség és szabályozott légzés folytán az erőáramlatok akadálytalanul járassák át a szervezetet, amely így megtisztul, erőssé és hibátlanná lesz. Az āsana általában az alsó test helyzetére vonatkozik.

Az āsana lényege:

A yogapozitúrák (vagy āszana) a fizikai testkultúra valaha kigondolt legfontosabb rendszerei. A test működésének bámulatos megértését tükrözik, és különösen azt, hogy a szövetekből, a szervekből és az ízületekből hogyan lehet mély szinten kiengedni a feszültséget. Az āsanák a lehető legjobb egészségben tartják a testet. Sajátos helyzetekről és mozgásokról gondoskodnak, melyeket úgy terveztek meg, hogy megerősítsék és feszítsék az izomzatot, miáltal a testet a kisebb fájdalmakból és a betegségekből hatásosan visszaviszik a tökéletes és normális egyensúly állapotába. Finoman megtartják a gerincoszlopot, hogy optimális energiaáramlás jöjjön létre azokon az idegeken keresztül, melyek elerőtlenítik a szerv- és mirigyrendszert. Talán a legfontosabb jó hatása mégis az, hogy elkezdik a szövetek rendszeres tisztítását, ami felkészíti a testet a haladóbb yogagyakorlatokra.

Az āsanák annak a szent tudománynak a részei, mely átfogja a tudat minden aspektusát. Nem csak önmagukban lényegesek, hanem a légzőgyakorlat és a meditáció előkészítéseként is. Nem csak a test, hanem a prāna, az eleme és a szellem alapos ismeretét is tükrözik, melyeknek a test pusztán csak külső képe, megnyilvánulása. Évszázadokig tartott, amíg kifejlődtek az āsanáknak azok a formái, amelyek a test minden izmát, idegét és mirigyét megtornáztatják. E gyakorlatok remek fizikumot hoznak létre, mely erős és rugalmas, anélkül hogy izomlázat okoznának, s megóvják a testet a betegségektől. Csökkentik a fáradtságot, és harmonizálják testünket.

Valódi jelentőségük azonban abban a módban rejlik, ahogyan a tudat áramlásokat szabályozzák és fegyelmezik. Sok olyan színész, akrobata, atléta, táncos, zenész és sportoló létezik, akik ugyancsak nagyszerű fizikummal

rendelkeznek, s akik nagymértékben képesek uralkodni a testükön; ezek az emberek azonban rendszerint nem képesek ellenőrzésük alatt tartani az elméjüket, az értelmüket és belső önmagukat is. Ezért nincsenek harmóniában saját magukkal, s ritkán lehet közöttük kiegyensúlyozott személyiséget találni. Gyakran a testet helyezik mindenek fölé. Jóllehet a yogi sem becsüli le a testét, mégsem csupán annak tökéletesítésével törődik, hanem érzékei, elméje, értelme és lelke tökéletesedésével is.

Az egyik yogatáborban egy ismert Swami bemutatta a tökéletes végrehajtását egy āsanának, lótuszülésből kinyújtotta a lábait nyújtott ülésbe, jobb oldalra maga mellé tette a két tenyerét és a legapróbb kilengés, vagy megingás nélkül 20-25mp. alatt tolt ki magát kézenállásba. Ott elidőzve egy kicsit ugyanilyen lassan, végig nyújtott lábbal visszaengedte magát nyújtott ülésbe. A résztvevők elismerően nézték mesterüket, de néhányukban felmerült a kérdés: Szép-szép, de hol van itt a yoga?

Valószínű, hogy ha megkérnénk Csollány Szilvesztert (olimpiai bajnok tornászunkat), ugyanilyen szépen és tökéletesen végre tudná hajtani ezt a gyakorlatot. Még is az „igazi āsanát” talán abban kellene keresni, ami nem látszik. Az āsanák igazi lényege az önmegismerés, tudatunk és szerveink teljes kontrollja.

A yogi az āsanák gyakorlásával hódítja meg a testét, s teszi azt a szellem alkalmas hordozójává. Tudja róla, hogy az a szellem nélkülözhetetlen hordozója. A lélek test nélkül olyan madárhoz hasonlítható, amelyet megfosztottak szárnyaitól. A yogi az āsanák gyakorlásával megszabadul a testi betegségektől és a lelki problémáktól. Cselekedeteit és azok gyümölcsét az Úrnak szenteli, a világ szolgálatába állítva azokat. A yogi fölismeri, hogy élete és összes tevékenysége az isteni cselekvés része, amely a természetben, az ember alakjában manifesztálódik és hat.

A yogi nem az eget fürkészve igyekszik az Istent megtalálni, mivel tudja, hogy Ő saját magában is benne él mint antarátmā (önmaga belső lényege). Kívül és belül egyaránt az Isten királyságát érzékeli, és fölismeri, hogy a mennyország ő benne rejlik. A yogi sohasem hanyagolja el sem a testét, sem a tudatát, s nem is sanyargatja azokat, hanem szerető gondoskodásban részesíti őket. Testét nem a szellemi megszabadulás akadályaként kezeli, s nem kudarcainak okát látja benne, hanem az számára a megvalósítás eszköze. Olyan erős testet igyekszik kovácsolni magának, mint a gyémánt, hogy az egészséges és szenvedéstől mentes legyen, s alkalmassá váljék az Úr szolgálatára, amire rendeltetett.

Az āsanák fajtái:

Sarvangāsana:-az egész test gyakorlata.
 Mačiāsana:-a Sarvangāsana ellentétes kiegészítője
 Sirsāsana:-fejállás
 Viparita-Karani:-fordított hatás
 Halāsana:-eke állás
 Bujangāsana:-kobra testtartás,mely a fejét felemelő kígyórol kapta
 Salabhāsana:-szöcske āsana
 Dhanurāsana:-íjj āsana, mely a Bujangāsana és a Sarvangāsana előnyeit egyesíti
 Pasćimātana:-a hasizmok és a hasi falak gyakorlata
 Ardhamaciendrāsana:-csavart testtartás és állás
 Trikonāsana:-háromszög állás
 Sarawhittāsana:-macskapóz
 Parivartanāsana:-krokodil póz,szakaszos nyújtás és csavarás
 Siddhāsana:-tökéletes elmélkedő ülés
 Savāsana:-halotpóz,hanyatt fekve mozdulatlanul

Az āsanak végrehajtása közben a yogi teste sokféle alakot ölt magára, amelyek a legkülönbélebb teremtményekhez hasonlítanak. Elméjét arra szoktatja, hogy ne vessen meg egyetlen teremtményt sem, mert tudja, hogy a teremtés egész skáláján, a legalacsonyabb rovtól a legtökéletesebb bölcsig ugyanaz az Egyetemes Szellem lélegzik, számtalan alakot öltve magára. Tudja azt is, hogy a legmagasabb forma a Formán Túli. Az egyetemesben fölfedezi az egységet. Az igazi āsana az, amelyben a Brahman gondolata folyamatosan és erőfeszítés nélkül áramlik a sādha tudatában.

3. Mudra (mozdulatok, a kar szabályos tartása szimbólikus rámutatással) amelyek a felsőtest helyzeteire vonatkoznak és kiegészítik az āsanát. 24 Mudra ismeretes és arra szolgálnak, hogy bizonyos szervek ki legyenek téve az erőáram hatásának, hogy általa a yogi szilárdá, kitartóvá, engedelmessé tegye testét és uralma alá kényszerítse szerveit és azok működését tudatosan befolyásolja.

Mudrák:

Maha-mudra (nagy lezárás), Nabho-mudra (ég lezárás), Uddijana-bandhát (felfelé menő lezárás), Jalandhara-bandhát (torok zár), Mūla-bandha (gyökér zár), Maha-bandha (nyga zár), Maha-vedhát (nagy áthatoló), Khećāri-mudra (égbemenő lezárás), Viparita-kari (fordított lezárás), Yoni-mudra (anyaméh lezárás), Vajroli-mudra (villám lezárás), Śakti-ćalani-mudra (erőfelpezsdítő

tartás), Tadagi-mudra (tavacska lezárás), Mānduki-mudra (béka lezárás), Sāmbhavī-mudra (két szemöldök közti pont nézése), Asvini-mudra (hajnal-ló lezárás), Pāsīni-mudra (madárfogó lezárás), Kāki-mudra (elefánt lezárás), Bhujangīni-mudra (kígyó lezárás) és a 21-től a 24-ig az anyagi elemek koncentrációja következik.

4. Pratyāhāra a yogi e képességgel a testi lét felszíne alá merülhet, hogy szemlélhesse a fizikai funkciók mögött rejlő erők működését a szellemtestben. Ezáltal tesz szert szellemi harmóniára.

5. Prāṇayāma (légzésszabályozás). A Hatha-yogában több légzéstípus található: Ritmikus légzés, ritmusnyújtó légzés, féloldali orrlyukas légzés, hasi légzés, fújtató légzés, sima légzés, sóhajtó, bólogató légzés, mélylégzés, fog-ajak légzés, tüdőszellőztető, hangfejlesztő, zümmögő légzés, Aum-légzés, tisztító légzés, Hā –légzés, légzésvisszatartás, prāṇa légzés, tsb.....

Bioenergiaáramok:

- 1.Prāṇa (belégzés) - Az életerőt a testbe vonja.
- 2.Apāṇa (kilégzés) - Kihajtja az életerőt.
- 3.Vyāṇa (keresztlégzés) - Elosztja , keringeti az életerőt.
- 4.Samāṇa (középlégzés) - Tápanyagot felszívja.
- 5.Udāṇa (felsőlégzés) - Beszéd és böfögés.

Másodlagos bioenergia tevékenységek:

- 1.Nāga (kígyó) - Hányás, szellentés, böfögés.
- 2.Kūrma (teknős) - Szempilla nyitás-csukás.
- 3.Kri-Kāra - Éhségokozó.
- 4.Deva-Datta - Ásítás és alvás.
- 5.Dhānanjaya - Halott test felbomlása.
- 6.Dhyāna (belső szemlélet, meditáció) amelyből a Végső Átélés ered.
- 7.Samādhi (Extázis, Transz) a Végső állapot, amelyet a Valóság Tiszta fénye áraszt el.

A Hatha-yoga tehát a Végső Egyesülésre való törekvés a test fegyelmezése és a benne rejlő lehetőségek kifejlesztése útján. Ezenkívül a Szellemi mivoltán is uralomra jutva törekszik közvetlenül átélni a létezés mögött rejlő Egyetlen Valóságot.

Brahmamuhūrta

Az Amṛita Gītā Adhyaya III 13. verse a következőt tanácsolja:

„Kelj fel hajnali 4 órakor, és végezd a japád két órán át. Az Isten „órája” ez (Brahmamuhūrta– áldott időszak, prānamāya előtt), mely a legkedvezőbb a japa és meditáció gyakorlatára.”

A Brahmamuhūrta idején az elme egy tiszta ív papiroshoz hasonlítható, mely mentes a külső világi benyomásoktól. Nagyon könnyen alakítható. Ebben az időszakban több a Sattwa a légkörben. Ha a fürdés nehézségekbe ütközik, mossátok meg kezetek, lábat és arcot, hideg vagy meleg vízzel. Ekkor kezdjétek el a Japát.

Annak az órának az uralkodó tudatállapota fixálódik egész napra, amiben felkelünk.

A hajnali három óra előtti kelést nem ajánlják gyakorlóknak (sādhana bhakti) mert rendkívüli módon megterheli a tudatot.

Innentől minden órának megvan a maga áldása:

3-4 órakor a legkönnyebb végrehajtani a lelki gyakorlatokat.

4-5 órakor a legkiegyensúlyozottabb a tudat. Ez a metafizikai napfelkelte legerősebb órája, az egész természet extázisban várja a napot. A madarak is ezért ebben az órában énekelnek. Azoknak ajánlják kifejezetten ezt az órát akik kórosan negatívan gondolkoznak, elment az életkedvük, depressziósak. Indiában nagyon jó eredményeket értek el a depresszió kezelésében hajnali keléssel és keserű zöldség diétával.

5-6 aki ekkor kel végre tudja hajtani az eltervezett feladatokat és nem fárad ki a nap végére. Ez azért van mert még a metafizikai napkelte előtt kell így egész nap energia többletet tapasztal.

6-7 aki ekkor kel még végre tudja hajtani az eltervezett feladatokat de nap végére kifárad. Ez azért van mert már a metafizikai napkelte után kell így egész nap energia deficitet tapasztal.

7- a hét óra utáni kelés folyamatos energiahányt generál, és idővel szellemi és fizikai rendellenességek jelennek meg kinek-kinek karmája szerint. Ha valakinek nagyon jó karmája van az nem fog egy jó darabig megbetegedni de a tudata elnehezül, minden cselekvés sokkal nagyobb energiájába fog kerülni.

Aki éjszaka kénytelen dolgozni az tud csalni úgy, hogy eltolja a napját pontosan 12 órával. A nap folyamán három négy órás időszak váltja egymást kétszer, a két 12 órás ciklusban. Így minden funkció kétszer jelenik meg egy nap. Pl.: az elsődleges váta időszaka hajnali 2 és 6 óra között van, ez a felkelés időszaka. A

másodlagos váta délután 2 és 6 közé esik ugyanazzal a funkcióval, hogy könnyű csinálni dolgokat, ilyenkor ajánlják a megterhelő sportokat. Ha valaki éjjel kénytelen dolgozni, ebben az időszakban tud a legjobban kelni -ez lesz még mindig a legkevésbé káros a tudatára.

Īṣṭā Devatā választása

Az Amṛita Gītā Adhyaya III 29-30. versszaka azt mondja:

„Az Úr Visnu bhaktája az „Om Namo Nārāyaṇa” mantrát ismételve, az Úr Śiva

követője pedig az „Om Namah Śivāya”-t, az Úr Krsna odaadó szolgája az „Om Namo Bhagavate Vasudevaya mantrát; valamint az Úr Rāma híve az „Om Sri Rāmaya Namah” vagy az "Om Sri Rām Jaya Rām Jaya Jaya Rām" mantrát. Az Anyaisten (Devi) hódolója pedig a Gayatri és Durga mantrát. „

„Jobb, ha egy mantrát, egy istenséghez mondasz. Ahogy az Úr Krsnához a Rāma mantra tartozik. Ez nincs másképp Śiva, Durga vagy Gayatri esetében.”

Īṣṭā Devatā-t, vagyis oltalmazó istenségeket - Śivát, Krsnát, Rāmát, Visnut, Durgát, Dattatreját, Kālit- hajlandóságok szerint és a Guruval, vagy egy hindu asztrológussal megbeszélve válasszátok ki, aki zodiákus jelek, és bolygók természete szerint választja ki a megfelelő Istenséget. Előző születéseink során mindannyian valamilyen Istenséget imádtunk. Ezek a Samskāra -k tudatalattinkban jelen vannak, így mindannyian egy bizonyos Istenség felé hajlunk. Ha előző születéseitek idején Krsnát imádtátok, jelen születéseitekben is felé fogtok hajlani. Mikor lehangoltak vagytok, és nagyon szenvedtek, automatikusan az Isten egy bizonyos Nevét ejtitek ki. Ez útmutatást ad az Īṣṭā Devatā-hoz.

Japa āsana

Az Amṛita Gītā Adhyaya III 15-18. versszakaiban ez áll:

„Arccal az északi (Kubēra-boldogság) vagy a keleti (Indra-jólét, vagyon) irányba szembe foglalj helyet (vastu-puruṣa), mert ez növeli a japa meditáció hatékonyságát.,,

„Ennek érdekében kusha fűre vagy szarvas-bőrre ülj, melyre fehér ruhát is teríthetsz. Ez stabilan tartja a test energia ellátását.”

„A japa előtt végezz néhány imát (upāsana).”

„Legyen egy stabil pózod. Az āsana-jaya a végső stádium, amely a test feletti győzelmet biztosítja minden āsana végén. Ezért képesnek kell lenned a padma-āsana, siddha-āsana vagy sukha-āsana megingathatatlan állapotában lenned, akár három órán át.”

Először üljetek fél óráig Padmāsana-ban, Siddhāsana-ban, Swastikāsana-ban vagy Sukhāsana-ban, de ha nem vagytok gyakorlottak a Hatha-yoga-ban, akkor kezdőként törökülésben. Növeljétek az időt fokozatosan három óráig. Egy éven belül elérhetitek az Āsana-Siddhit. (a testhelyzet tökéletessége). Bármilyen

könnyed, és kényelmes testtartás lehet Āsana. Fejetek, nyakatok és törzsetek legyen egyenes vonalban. Helyeztetek a padlóra egy négyszögletű pokrócot, és tegyetek rá egy darab puha fehér anyagot. Ha olyan tigrisbőrhöz juthattok, melyen rajta vannak a karmok stb. az még hatásosabb. A tigrisbőrnek speciális előnyei vannak. A testben hamarosan elektromosságot generál, és ezt az áramlást nem is engedi elszivárogni. Tele van mágnesességgel. Mikor az Āsanában ültök, arccal Észak vagy Kelet felé forduljatok. Ezt a szabályt mindig szem előtt kell tartani. Ha Északra vagy Keletre fordultok, a Himaláján élő Rishikkel léptek kapcsolatba, és a spirituális áramlások misztikus hatását érezni fogjátok.

Amikor az Āsana-tok meg van, koncentráljatok finoman a szív lótuszára vagy a szemöldökök közti területre (Ājñā-cakra). A Hatha-yoga iskola szerint az Ājñā-cakra az elme székhelye. Ez könnyedén ellenőrizhető, ha valaki erre a cakra-ra koncentráل. Üljetek le kedvenc Āsana-ba, hunnyátok be a szemetek, és kezdjétek el a Japa-t vagy meditációt. Fixáljátok az elméteket, és szemeiteket a szemöldök közti területre, amit Bhṛumadhya-Drishtinek neveznek. Óvatosan gyakoroljátok ezt a belső nézést fél perctől fél óráig. Erőltetni nem szabad. Az időtartamot fokozatosan emeljétek. Eme Yoga Kriya lecsillapítja a gondolatok hánykolódását, és fejleszti a koncentrációt. Kṛṣṇa így mondja el ezt a gyakorlatot a Bhagavad-Gītā V-27 fejezetében:

„Kizárjuk a külső világgal való kapcsolatot, és tekintetünket a szemöldökök közé fixáljuk...”

„Frontális Tekintetnek” is nevezik, mivel a szemek, és az elme a frontális illetve homlokcsontra irányulnak. Üljetek le kedvenc Āsana-ba, és fél perctől fél óráig az orrotok hegyére fixáljátok tekinteteket. Óvatosan gyakoroljátok. Ne erőltessétek a szemetek. Az időtartamot ebben is fokozatosan növeljétek. Ez a „Nazális Tekintet” vagy Nasikagra-Drishti. Választhatjátok akár a „Frontális”, akár a „Nazális Tekintet”, amelyik számotokra jobban megfelel. Még az utcán, séta közben is gyakorolhatjátok. Csodálatos koncentrációt fejleszthettek ki így magatokban.

A Japa-t séta közben ne végezzétek. Akadnak olyan tanulók, akik nyitott szemmel szeretnek koncentráل, míg mások csukott szemmel, s megint mások félig nyitott szemmel. Ha nyitott szemmel meditáltok, por vagy idegen anyagok kerülhetnek a szemetekbe. Akik csukott szemmel meditálnak, könnyen az alvás hatalmába kerülhetnek. Kezdőknél, ha nyitott szemmel végzik a koncentrációt, az elmét rabul ejtik a külvilág dolgai. Az elején mindig az alapokat alkalmazzátok. Majd idővel, hosszas gyakorlás után azon veszitek észre magatok, hogy nyitott szemmel is tudtok meditálni. Minden akadály legyőzhető, a megfelelően, és értelmesen alkalmazott eszközökkel. Jusson eszetekbe:

Legyetek türelmesek és kitartóak. Küzdjete keményen, és nyerjéte meg az elme mezején (kuruksetre) történő csatát. Így válhattok yogikus hőssé, és nyakatokra szellemi babér kerül.

Īśvara-Praṇidhāna

Pātañjalayogasūtra II. fejezet: 1-3. verse

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥१॥

Tapahsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ||1||

„Az aszkézis (tapas), és a szentírások tanulmányozása, gyakorlata (svādhyāya), (és) az Úr iránti odaadás --praṇidhāna-- (praṇidhānāni) a (Legfelsőb) Úr (īśvara) (irányába) tartó cselekvés (kriyāyogaḥ).”||1||

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥२॥

Samādhibhāvanārthaḥ kleśatanūkaraṇārthaśca||2||

„(Eme magasztos cselekvés) fejleszti (bhāvana) a tökéletes koncentrációt (samādhi) és (ca) megsemmisíti (arthaḥ... arthaḥ) valamint enyhíti (tanūkaraṇa) a szenvedés okait (kleśa).”||2||

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः ॥३॥

Avidyāsmītārāgadveṣābhiniveśāḥ pañca kleśāḥ||3||

„A tudatlanság (a Valóság nem tudása) (avidyā), az egoizmus (az Én azonosítás téves formája) (asmitā), a vonzódás (rāga), az ellenszenv (dveṣa) és a haláltól való félelem (amely a tudatlanságból fakadó ragaszkodás az élethez) --abhiniveśa-- (abhiniveśāḥ) az öt (pañca) Kleśa-szenvedés okának formája (kleśāḥ).”||3||

Hogyan tudunk mindennapi életünkben a Guru és Śiva jelenlétében élni? Nincsenek irányelvek azzal kapcsolatban, hogy hogyan gyakoroljuk és éljük a jogikus életet. Az alapvető kereteket megadták a yoga, veda és a tantra hagyományokban, de végül is nekünk saját magunknak kell kezelnünk gondolatainkat, ideáinkat, hitrendszerünket és meggyőződéseinket. Addig, amíg ezt nem tesszük meg, nincs tudatos fejlődés. A tudatos fejlődés nem gépies, nem dogmatikus. Nem azt jelenti, hogy ha végrehajtunk bizonyos gyakorlatokat – aasanákat, japā és puja szertartásokat -, akkor megkapunk egy bizonyos eredményt. Addig, amíg valamilyen fizikai vagy mentális gyakorlatot végzünk rendben van, mert tudjuk, hogy mi lesz a karmikus eredménye a testtartásoknak, légző gyakorlatoknak vagy a mantra gyakorlásnak vagy a meditációs gyakorlatnak. Azonban hangsúlyozni kell, hogy azok a gyakorlatok csak egy

bizonyos pontig tudnak elvezetni minket. Azon túl a mentális kifejezőmódunknak változnia, alkalmazkodnia, módosulnia kell és egy új perspektívát kell kifejlesztenünk. Egy új látásmód kifejlesztése jelzi a tudatosság felébredését bennünk.

A hatha-yoga és a rāja-yoga végzése fizikai szinten még nem jelzi a tudatos felébredést. A vrittik (az elme gondolat hullámvázai) megértése, módosulásának és megváltozásának módjai, egy felsőbbrendűbb megvalósítás felé jelzi a tudatosság kezdetét.

Hogyan változtassuk vagy finom-hangoljuk az ideáinkat, gondolatainkat, meggyőződéseinket és hitrendszerünket, amelyek természetünk alapvető építőkövei? A választ a Yoga-sutrákban találjuk meg. A yāmákat („társadalmi szabályok”) és niyāmákat („személyes szabályok”) élni kell. Nem feltétlenül szükséges mind az öt yāmát és niyāmát gyakorolni, (persze egyszerre nem is lehet), de az életben fontos legalább egy yāmát vagy niyāmát tökéletesen elsajátítani, hogy a sadhana során szépen és lépcsőzetes módon a többit is be integrálhassuk az életünkbe.

A legmagasabb gyakorlat, amit az egyéni lélek megtehet, a tudatos éberségen belül, hogy az Isten iránti önfeláldozó odaadást, vagyis az Īśvara-Praṇidhānát gyakorolja, amely a legutolsó niyāma. Az Īśvara-Praṇidhāna azt jelenti „Uram, legyen meg a Te akaratod”. A legnagyobb erény, amit fejleszteni lehet az az, ha valaki megengedi magának, hogy az isteni akaratot befogadja. Ez a legmagasabb tudatállapot, amit ki lehet fejleszteni és meg lehet tapasztalni. Ez a csúcspontja a jñānának, ez a csúcspontja a bhaktinak és ez a csúcspontja a karmának is. Ha a jñāna (tudás), bhakti (extatikus odaadás) és karma (viselkedés vagy tettek) egyesülnek és az isteni akarat, az Īśvara-Praṇidhāna teljesítésére irányulnak, akkor az lesz a legmagasabb állapot, amire törekedhetünk, mint yoga gyakorló (sadhaka). Az Īśvara-Praṇidhāna jelzi a személyes elakadások, a személyes ragaszkodások, a kedvesnek tekintett dolgok megragadásának elengedését. Emlékezzünk arra, hogy a megelégedettség, a santosa az Īśvara-Praṇidhāna előtt van.

Az Īśvara-Praṇidhāna az utolsó niyāma. Ha sorba veszed a yāmákat és a niyāmákat, akkor tízet találsz belőlük. Ezeken túl nincs további yāma vagy niyāma. A tizedik lévén az Īśvara-Praṇidhāna jelzi, hogy bizonyos mennyiségű előkészület már megtörtént és már tapasztalod az isteni akaratot. A hit és tisztalelkűség felébresztésén keresztül az én-központú (anava), önmagára irányuló tudatosság elengedésével az egyéni lélek (jīva) képes ráhangolni magát Śiva erejére (śakti) vagy a Guru erejére. Az Īśvara-Praṇidhāna az odaadás egy szintjét is jelzi, amikor már nem vagyunk saját mentális szeszélyeink és vágyaink rabjai. A hétköznapi életben nehéznek találjuk azt, hogy átadjuk

magunkat valaminek, ami más, mint mi. Más attól, amivel azonosultunk. Még az Istennek vagy Gurunak is nehéz átadni magunkat. Ha megpróbáljuk, bizonyos gondolatok jönnek, bizonyos hatások befolyásolják a hitünket, előkészítik a kétség, elkezdődik a kérdezősködés, és ismét áldozatává válunk a mentális befolyásoknak. Jézus tanítványainak is szembe kellett nézniük a kétségekkel. A tudatos gyakorlóknak, akik megpróbálnak yogikus életmódot folytatni, szembe kell nézniük ezekkel a megtévesztésekkel és kétségekkel, mert az önátadás sohasem teljes az életükben.

Az önátadás egyszerűen azt jelenti, hogy nem vagy a mentális szeszély, fantázia és a vágyak rabszolgája (karmaidriya), melyekkel tudatlanságodból (avidya) kifolyólag tévesen azonosultál. Mi most az elménknél adjuk át magunkat. Az elme azt mondja: „Csináld ezt!” – és mi csináljuk. Az elme azt mondja: „Mondd ezt!” – és mi mondjuk. Az elme azt mondja: „Vágyj erre!” – és mi arra vágyunk. Az elme azt mondja: „Utasítsd el azt!” – és mi elutasítjuk azt. Az elménk rabszolgáivá váltunk. A valódi önátadás kiemelkedik ebből a helyzetből, ez a kozmikus isteni természetnek való önátadás és az elme mesterévé válás, önmagunkat a magasabb Önvalóra való hangolása. Ez az első lépése az Īśvara-Praṇidhānának, „Uram, legyen meg a Te akaratod”.

Ez nem csupán egy filozófia, elgondolás, egy idea, amit megpróbálunk kifejleszteni. Az, aki képes kifejleszteni ezt a lelki gyakorlatot, és eszerint élni, az, aki ápolja ezt a tudatos erőt és energiát belül, azt tanítványként (sisya) ismerik és idővel, akár mint megvalósított lényt. A legmagasabb szellemi érték, amit ápolni kell az életben az az Īśvara-Praṇidhāna. Abban a pillanatban, amikor éled ezt, a yogád is eléri a beteljesedését. Az Īśvara-Praṇidhāna a belső tiszta természettel való azonosulás (vagyis a jīva azonosulása az Śívával). A tiszta Tudatosság felismerése, annak elérése, aki bennünk és mindenki másban mélyen lakozik (Vasudevaya). Ha már egyszer azonosultál a belső természetteddel, akkor elérted az Īśvara-Praṇidhānát és nem maradsz többé az, aki voltál. A gyakorló életében ez a fordulópont. Mindent az egónk irányít. A gondolatainkat az egó irányítja, az elvárásainkat az egó motiválja, az erőfeszítéseinket az egó látja el energiával, a válaszainkat, reakcióinkat és azonosulásainkat az egó szerint választjuk.

Ha összetűzésbe kerülsz az ellenségeddel, akkor a karakterre reagálsz vagy arra a nézetre, amit az a karakter képvisel számodra? Az egók ütköznek, mindkettőtöknek más nézőpontja van és a karakter, és a nézet különválik. Tehát legtöbbször a karakterre fogsz reagálni, mert nem vagy tudatában a nézetnek. Ha a nézetet felismernéd, akkor a karakter közömbös lenne és a nézet követője lenne a figyelem középpontjában. De mi mindig a karaktert nézzük és ennek megfelelően válaszolunk.

És itt a hiba. Mi nem a személyre válaszolunk, hanem arra a felületes karakterre, amit azzal a személlyel kapcsolatban érzünk magunkban – dühöt vagy gyűlöletet. Tehát a saját érzelmeinkre válaszolunk. A saját dühünkre reagálunk. Ezek azok a magatartások, amelyeket a pszichológusok, pszichoanalitikusok megpróbálnak feltárni a zavar vagy egyensúlytalanság okaként. Ezenkívül ez annyira be van színezve az egó által, hogy lehetetlenné válik kideríteni, hogy hol reagálunk így és mivel azonosulunk. Önmagunkkal (jīva=Śiva) azonosuljunk és egyáltalán ne a másik személlyel vagy a helyzettel.

Az Īśvara-Pranīdhāna gyakorlatában a belső természetteddel azonosulsz. Ha megtapasztalod az Īśvara-Pranīdhānát, akkor elengeded a féltékenységgel, dühvel, vágyakkal, szenvedélyekkel, az úgy nevezett „normális” reakciókkal való azonosulást. Ha egyszer ezek az azonosulások eltűnnek, akkor az egyén válaszai megváltoznak és többé nem én-központúak.

Ahelyett, hogy magára fókuszálna az egyén, inkább kifelé összpontosít, mint az elemlámpa fénysugara. Az Īśvara-Pranīdhāna nem csupán mentális sadhana (spirituális gyakorlat). A külső változások is segítenek elérni az Īśvara-Pranīdhānát. Mi tette Assisi Szent Ferencet szentté? Nem Isten vagy Jézus, vagy a vallás megvalósítása, vagy együttérzése és szeretete. Az a szegénységi és egyszerűségi fogadalom, amit ő tett. A luxus életvitelből a szegénységbe áttérni és fenntartani a fegyelmet, ez nagyon nehéz (tapasya).

Meg van a kapacitásunk arra, hogy külső változásokat vigyünk véghez az életünkben, fogadalmat tegyünk és éljük azt, vagy túl gyengék és erőtlenek vagyunk?

Egy fogadalom, vagy vrāta, tükrözi az életstílusban való változást. Tedd próbára magad. Menj keresztül egy kis fizikai nélkülözésen. Egy héten egyszer aludj egy matracon a földön. Egy héten egyszer hagyd ki egy étkezést és a következő étkezésed legyen valami könnyű. Ily módon bizonyos helyzetekhez és körülményekhez alkalmazkodva, apránként fegyelmezve magad úgy találod majd, hogy az életmódod befolyásolja elmédet, mentális befogadóképességedet. A lényeg, hogy a Yoga-sūtrákban a yāmák és niyāmák nem csak mentális folyamatok, hanem olyan folyamatok, amelyek által tudatába kerülhetsz önmagadnak. Ahogy tudatába kerülsz önmagadnak finom-hangolnod kell a csatornáidat a meditációval. De ugyanakkor a külső változás és a fegyelem egyformán fontos. Önmagadra és másokra nézve egyaránt. E nélkül a yāmákat és niyāmákat nem lehet élni.

Személy és személyiség Patanjali Yoga-sūtra-jában

„Az Úr (Īśvara) az Egyedülálló Önvaló, mert őt nem érintik a szenvedések okozatai (klesa), a cselekvés és annak gyümölcse, valamint az emlékezet

mélyének lerakódásai (āsaya), melyekből a gondolatok és a vágyak származnak.”

(Patanjali Yoga-sūtra 1.24.)

Amikor a Teljes Valóság szempontját vesszük figyelembe, a személyességet akkor érdemes felvetni, ha túllépünk az antropomorfizált istenkép kérdésén, mert az „objektív valóság” eszmét eredményez, így a tantrikus metafizikai értelemben vett önmegvalósítás nem valósul meg, hanem csak a Védanta karma-kandáját érjük el. A Teljes Valóság a Śaiva Tradícióban az ÉN. Azonban ez a Korlátlan ÉN, természetesen nem az „egó” alatt értelmezett én-ség, vagy személyiség.

Bár a szanszkritban az egót nem használják, helyette az ahamkāra fogalommal lehet találkozni (aki tudja olvasni a szanszkritot), ami bőven túlmutat az európai gondolkodásmód egoján értett fogalmon, az mélyebb értelmét látja ennek. Az egó ugyanis a nyugati megfogalmazásban, személyiséget, perszónát jelent - csak némelyik kifejezést az ezoterikus és a pszichológuskörök használják tévesen.

A szanszkritban ez a következő:

Aham – az Én Vagyok, (non-dualista megközelítés értelmében, szubjektív Én, aki a Teljes Valósággal azonos). Lásd; a Puruṣa – Jīva. A buddhizmus és a Śāṃkhya egyetlen létezője.

Ahamkāra – a Valódi Én (Aham) hamis látszata, tükörképe; dualisztikus megközelítésben (azaz, objektív én). Az én magamhoz bevonzó, megragadó és kisajátító, ami miatt tudatlanságban vagyunk, és az én (ānava) különbözőségében látva magamat a Valódi Éntől „leválva” külön entitásként tapasztalom (dvaita). Noha nem azonos a nyugati egó fogalmával, mégis emiatt hisszük, hogy az ānava test tudatossága vagyunk (erről lásd lejjebb az ānava szónál). Vagy legrosszabb esetben egy másik én vagyunk, melyre különféle felruházott személyiség jegyeit tapasztalva öncselekvőnek állítjuk be, mintha bennünk vagy másban még egy személyiség lenne.

Ānava – az énség érzet létrejöttéért felelős; mind karmikus, mind öröklött szempontból; a múlt és jelen emléksíráiból (samskāra) létrejövő és folyamatosan megújuló, kondicionált önigazolásra képes, valamint alacsony vagy felsőbbrendűség hajlamú személyiség; nyugati szóhasználatnál élve, ez az egó, ami az önvédelmi mechanizmust is szolgálja. Tudatos irányítása lehet pozitív (amennyiben tisztaság jellemzi), vagy öntudatlanul negatív (ami valódi tudás hiányában csak érvényesülés után vágyakozik).

Mint látjuk az ahamkāra noha kapcsolatos az egóval és egoizmussal, de nem maga az egó. Az ahamkāra kifejezés a hozzávetőlegesen 3000 éves védikus filozófiából származik.

A hindu filozófiában az ahamkāra az antahkarana négy része közül az egyik (belső szerv).

A másik három rész a buddhi (az elmének az a része, amely képes felismerni az igazságot a hazugságban, és amely lehetővé teszi a bölcsességet), a citta (gondolkodásmód, használt kifejezés a minőségi mentális folyamatok egészére) és a manas (általános gondolkodási képesség, tudatos gondolkodás). A négy rész összefügg egymással és egymás nélkül nehezen, szinte nem is értelmezhető.

Az én-ség (asmitā) a felismerés tényét (amikor az egyéni lélek (jīva) az értelem lencséjén át szemlél) tárgyá alakítja, önmagára vonatkoztatja: én látok, enyém ez a létezés. Ebből az következik, hogy az én-ségnek nincs önmagában létező léte, létéhez mindig kell egy külsőnek hitt világ. Így az eszmélet (buddhi) kettős természete miatt az egyéni lélek kettősnek tapasztalja a világot: látóra és látványra. Az én-séggel az egyéni lélek ennél is tovább megy, magára vonatkoztat (én almát látok) és elkülönít (ez az én almám, ebben a kijelentésben benne van annak kizárása, elkülönítése, ami nem az enyém, ami nem én vagyok). Az én-ség (asmitā) által a tapasztalás megosztottá válik, s ennek a csalafinta, ám valósnak vélt māyānak a felszínén szubjektív és objektív világot teremt.

Az én-ség szintjén az egyéni lélek (jīva) így téveszti össze magát az egóval, azon át lévő tapasztalatait, ismereteit önmagára vonatkoztatja. Emiatt jön létre a nem-tudás (avidya), ami azt jelenti, hogy az örök szemlélődő (jīva) beleragadva az én-ség (asmitā) furfangos színjátékába, mellyel azonosult is, már nem lát túl rajta, és állandóan azt bizonygatja (kizárólag objektíven): én létezem, a világ létezik, ez az enyém, az nem én vagyok stb.

Az érzékszerveken (indriyák), és persze az egón keresztül az egyéni lélek folyamatosan ismeretanyagot szerez, s újabbak után vágyik. Az én-ség a vágyak teremtője, de temetője is. Az alsó értelem (manas) és felsőbb értelem (buddhi) közti ürként tátong, s amelyik egyéni lélek bele esik és bele ragad mérhetetlen kútjába, csak nagyon nehéz Ön-felismerés (a „Ki Vagyok Én” gondolata) révén érheti el a felsőbb értelem szabadulást nyújtónyílását. Ám ehhez szüksége van az öt megismerési képességre (látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás, szanszkritul dyāna-indriyāk) és az öt cselekvőképességre (beszéd, megfogás, járás, ürités, szaporodás, szanszkrit neve: karma-indriyāk). Ahhoz, hogy a megismerési folyamat működjön, szükség van egy érzékszerveket irányító szervre.

Az általában vett „én” felfogásának túllépése miatt szükséges az antropomorfizáció meghaladása. Ha ez sikerül, akkor szóba lehet hozni, hogy miért az ÉN a Teljes Valóság. Erről filozófiai rendszerek sora értekezik,

végeredményben mind ugyanarra a következtetésre jut: A Valóság ÉN Vagyok (prakāśa-vimarśa).

Ez az ÉN egy szó csupán. Amit meg kell érteni, az a mögötte lévő lényeg. Én szó alatt, az ÉN-Tudat teljességéről van tehát szó, vagyis az a szünhetetlen, tiszta ÉN-Tudat (Śiva) a Teljes Valóság, ami minden megnyilvánulás alapja.

Erről beszél a Védanta, amikor azt mondja: „Tat Tvam Asi. Te Vagy Az.” Te Magad, mentesülve minden olyan korlátozástól, melynek hatására a tiszta ÉN, korlátozott énné válik, s ezt hívjuk egónak. Ennek értelme is csak akkor jelenik meg, ha azt rögtön magadra értelmezed: Én Vagyok Az.

Mint már tudjuk, a szanszkritban az „Aham” szó jelenti az ÉN-t.

Śaiva Tradíció szempontból ez úgy néz ki röviden: hogy a szanszkrit abc első betűje jelöli Śivát: „A”, az utolsó Śaktit: „h”.

Az „m” pedig Śiva és Śakti egyesülését hivatott jelölni (a megvalósított állapot, mondjuk így hétköznapien).

Tehát Śivaśakti, mint Teljes Valóság: az ÉN, a tiszta Én-tudat.

Nem lehetne a korlátozott én-tudat (személyiség) tapasztalása lehetséges, ha annak korlátlan „verziója” (személy) a háttérben ne létezne. Mivel ebből kifolyólag létezik, ezért ez a korlátlan ÉN mindennek alapjaként ismerhető meg. Ennek mélyebb kibontása és végülis tényleges megértése minden metafizika igazi célja, tehát ez itt most csak így érintőlegesen lehetséges.

Isten annyira Személy (vagyis ÉN-Tudat), mint Te.

Nem személyiség, hanem ÉN, Személy. A személyiség egy olyan minőség mely tapasztalhatóvá válik (objektív), s ennek pont a valódi ÉN, korlátozott állapota adja az alapját. Ezt legjobban a Bhagavad-Gītā szemlélteti, amikor Kṛṣṇáról úgy beszél, mint az Istenség Legfelsőbb Személyisége. Így érthető ez tisztán. Hozzá kell tenni, hogy ez illuzórikus állapot, vagyis mondjuk úgy egyszerűen, hogy meghaladható.

Ez az Ātman lényege is. Tehát a személy kérdését nem a személyiség, tulajdonságok fogalmán és tapasztalatán keresztül kell vizsgálni, hanem az ÉN-Tudat tiszta meglévőségén keresztül, és ez már a yoga praxisa. A Yoga célja végül is a „Ki Vagyok ÉN” kérdés végleges válasza.

Ennek fényében érthetőbb talán: Śakti az út, mely Śivát Énné, vagyis önmagává teszi. Miért van erre szükség? Útra kinek van szüksége? Annak, aki kiesik az ÉN megéléséből, a teljességből. Ezt hívjuk jīvának. A jiva lényege az, hogy Ő

Śiva. Erre azonban csak Śakti, az út segítségével jöhet rá. Mert Ő teszi a jīvát Én-é, vagyis Śivává, a Śaktopāya során.

Yoga Sādhana

Eddig láthattuk, hogy minden yogairányzat fokozatosan vezeti el a yogit a samādhi állapotába. A sādhu által végzett gyakorlatokat gyűjtő néven sādhana-nak nevezik, mely szó szerint azt jelenti, hogy “ tisztító módszer egy adott cél

elérésének érdekében”. Ebből származik a sādhu szó is, mely tehát azt jelenti “sādhana-t végző”.

A sādhu tehát szent ember, olyan, aki szent gyakorlatai révén az istenek megtestesítője.

Minden yoga ágazat az alapvető fokozatot kibővíti további kiegészítőkre, melyek a gyakorlás útján tökélyre fejleszthetők. Példának okáért a laya-yoga 9 fokozatot, a hatha-yoga 7 fokozatot, a mantra-yoga 16 fokozatot, a rāja-yoga 4 (+16) fokozatot, a samādhi-yoga 7 fokozatot, stb. (Megjegyzem: az itt leírtak tájékoztató jellegűek, s ebből kifolyólag hiteles guru nélkül ezek gyakorlása ellenjavalt.)

A yoga végső célja a purusha megszabadítása a prakrititől való elkülönülés útján. Ennek mélyebb megértését a Bhagavad-gíta ezoterikus (nem spíri-ezo értelemben) tanítása adja, melyből tisztán megérthetjük a yoga metafizikáját, illetve realizálásának jelentését és jelentőségét.

Ennek érdekében fel kell számolni a prakritihez láncoló tudati tényezőket, az ún. klesákat. Ezek a következők:

- 1) avidya - vagyis tudatlanság, a valódi tudás nem tudása (annak hiánya), a valóság nem félreismerése, illetve félre-magyarázása;
- 2) asmitā - szubjektivitás, én-érzet, az ego uralma a purusha felett;
- 3) rāga - vágy, szenvedély, sóvárgás, mohóság;
- 4) dvesa - taszítódás, ellenszenv, gyűlölet;
- 5) abhinivesa - kötődés, vonzalom, ragaszkodás a prakriti által teremtett jelenséghoz.

A klesák felszámolása érdekében a yoga három fő módszert alkalmaz:

- 1) tapas - vagyis önmegtagadás, az ego-ról való lemondás, az ahamkāra által létrehozott személyiség feladása; (erre a következő menüpontban külön is kitérünk).
- 2) svādhyāya - azaz önnevelés, amelynek során önmagunkat a tévképzetektől átalakítva valódi természetünké igyekszünk válni.
- 3) pranidhāna - vagyis az Ísvara (Isten) iránti odaadás, neki szentelődés, törekvés az Śiva-tudatosság személyes tapasztalására.

A klesák felszámolása történhet erőszakos, vagy szelíd módszerrel. Az erőszakos módszer a vonatkozó tudati tényező, illetve zavaró tudattartalom - a vrittik zakatoló -erőszakos elfojtását, elnyomását jelenti. A szelíd módszer

alkalmazásakor a zavaró tudattartalmat, mint valami tőlünk független tárgyat vesszük szemügyre, s érzelemmentes megfigyelés tárgyává tesszük, aminek következtében az elveszíti érzelmi töltését és elnyugszik.

Ha sikerülne valamennyi klesa végleges és teljes felszámolása, akkor ezzel el is érnénk a megszabadulást. Csakhogy ez nem így van. A feladat azonban nagyon nehéz. Ezért a yoga ezt nyolc fokozaton keresztül kívánja megvalósítani.

A nyolc fokozat nem csupán azt jelenti, hogy ezeket egymás után rendre meg kell valósítani, hanem azt is, hogy valamennyi fokozatot párhuzamosan és rendszeresen gyakorolni kell.

A gyakorlás az első két fokozattal veszi kezdetét, majd ehhez adódnak hozzá rendre az újabb fokozatok, míg végül mind a nyolcat párhuzamosan gyakoroljuk. A nyolc fokozat a következő:

- 1) yāma = önfegyelem, erkölcsi szabályok;
- 2) niyāma = önuralom, erkölcsi kötelességek;
- 3) āsana = testtartások, sajátos testhelyzetek;
- 4) prāṇayāma = légzésszabályozás;
- 5) pratyahāra = az érzékek visszavonása a külvilágról;
- 6) dhāraṇā = koncentráció, szellemi összpontosítás;
- 7) dhyāna = szellemi elmélyedés, meditáció;
- 8) samādhi = extázis, a szellemi elmélyedés olyan szintje, amelyben az észlelés alanyának és tárgyának egysége tapasztalható.

Az utolsó három fokozat együttes neve: samyāma, aminek a jelentése ugyancsak önkontroll, elmélyedés, meditáció, azonban az előzőeknél általánosabb értelemben.

Yāma

Az öt yāma, vagyis a yoga ötféle szabályozása:

ahiṃsā = nem ártás. Nemcsak a yogának, hanem valamennyi darsanának és a buddhizmusnak is a legalapvetőbb erkölcsi követelménye az, hogy ne pusztítsunk el más lényeket és ne okozzunk nekik semmiféle szenvedést; ezen belül önmagunknak se. De ennek mélyebb jelentését figyelembe véve; az, aki

ismeri az Ātmant, a dharmájának megfelelően jár el, mivel tudatában van annak, hogy a lélek örök és el nem pusztítható.

satya = a hazugság kerülése, vagyis őszinteség és igazmondás. A yogi általában nem sokat beszél, s ha mégis szól, akkor ügyel arra, nehogy valótlanyságot mondjon, különösen, ha ezzel ártana valakinek.

asteya = a lopás kerülése, mások javainak el nem tulajdonítása. Ez a szabály azt fejezi ki, hogy soha, semmilyen körülmények között ne vegyük el azt, amit nem önként adtak oda; se gondolat, se írás, stb.

brahmačārya = A paráználkodás kerülése, vagyis erkölcsi tisztaság (A szexuális energia átszublímálása). E szabály gyakorlati értelemben egészen a teljes önmegtartóztatásig terjedhet attól függően, hogy a tanítvány a yoga melyik ágazatát követi.

aparigraha = a vagyonhoz, tulajdonhoz való ragaszkodás szabálya.

Az egyéni tulajdonhoz való görcsös ragaszkodás hátráltatja a szellemi fejlődést és akadályozza a megszabadulás elérésének. Hangsúlyozni kell, hogy nem maga a gazdagság az akadály, hanem a gazdagsághoz való kötődés, vonzódás és ragaszkodás.

Az öt yāma gyakorlati megvalósításához naponta elmélkedés tárgyává kell tenni e szabályokat, s ennek során fel kell idéznünk, hogy önmagunkra vonatkozólag hol hagytuk figyelmen kívül valamelyik követelményt. Az erkölcsi követelményekben ütköző gondolatok felbukkanása esetén meg kell kísérelnünk teljes szemlélettel azok ellenkezőjét átélni. Aki valamelyik yāmát a gyakorlatban is, tudata teljes mélységéig megvalósította, és sikerült az azzal ellentétes gondolati impulzusoknak még a felbukkanását is felszámolnia, az tapasztalhatja ennek gyümölcseit. Patanjali tanítása szerint például, megszűnik minden ellenségeskedés annak jelenlétében, akiben megszilárdul az ahimsā elve, s közvetlenül megismeri a lét keletkezésének okát az, aki megvalósította az aparigrahát.

Niyāma

Az öt niyāma, vagyis erkölcsi követelmény:

sauca = tisztaság. Ez nem más, mint annak felismerése, hogy az érzékek a figyelők, s ezek játékaitól ugyan nem idegenkedik, de nem tapad hozzájuk.

Tehát nem idegenkedést jelent a testi létezésről és más testekkel való érintkezéstől, csupán az irántuk való vonzódástól tartja magát távól, egy magasabb rendű szellemi lét iránt. Ez a sattvikus tényező túlsúlyba kerülését jelenti a tudatban, aminek a hatása: fokozott harmónia, koncentrálttság és az érzékek feletti uralom.

samtosa = meglegedettség, a sorsunk elfogadása. Eredménye: derű és boldogság; nem kötődés az örömhöz, és a szenvedéssel szembeni nem idegenkedés.

tapas = aszkézis, önmegtagadás, önátadás, ami hozzásegít a tisztátalanságok megszüntetéséhez és bizonyos különleges képességek kialakulásához.

svadhyāya = önnevelés, önfejlesztés, amelynek során igyekszünk nem csak a Legmagasabb Létező felismerésére, hanem annak elérésére is a yoga praxis realizálásának útján.

pranidhāna = Ísvara iránti önfeláldozó odaadás, aminek a segítségével elérhetjük a samādhi állapotát.

Āsana

A szó jelentése: „testhelyzet”. A hindu történeti elbeszélések szerint Śiva saguna aspektusa (Bholenath) nyolcvannégyezer testhelyzetet próbált ki, hogy kiválassza közülük azokat a biztonságos és kényelmes pozíciókat, amelyek a yogik számára megfelelőek. Az európai ember a yogik által gyakorolt āsanákat általában nem tartja kényelmes helyzetnek.

A teremtetett világban mindenféle létezési forma alapvetően Śiva egy-egy aspektusát reprezentálja. Ez vonatkozik a testhelyzetekre is. Minél tovább maradunk ugyanabban a pozícióban, annál inkább közelebb kerülünk az egyhegyűség állapotához.

Hogy ezt megtapasztaljuk, folytonosan kerülnünk kell, hogy izgunk-mozgunk, állandóan újabb és újabb helyzeteket felvéve. A yoga āsanák jellegzetessége, hogy ezekben a helyzetekben — amennyiben valaki megtanulja és begyakorolja azokat — viszonylag tartósan lehet mozdulatlanul időzni, ami kedvező feltételt teremt a szellemi elmélyedéshez.

Egy-egy āsana gyakorlat három lépésből áll:

1. A végrehajtandó gyakorlat képzeletbeli elvégzése. Maga az elméleti tudás (egy guru utasításával) - az asanákról, mudrákról -, mely megelőzi a gyakorlat kivetelezését.

2. A gyakorlat végrehajtása, amennyire erőltetés nélkül lehetséges. A megszerzett tudás gyakorlatba való ültetése, a guru felügyelete mellett.

3. A végrehajtott gyakorlat felidézése, az átélt tapasztalatok tudatosítása.

Az āsanák végrehajtása során mindenfajta erőlködést kerülni kell. Ha azonban a fenti három lépést rendszeresen gyakoroljuk, azt fogjuk tapasztalni, hogy a gyakorlat szinte magától tökéletesedik, és amire kezdetben képtelenek voltunk, azt egyre könnyebben meg tudjuk valósítani. Úgy is mondhatnánk, hogy a lehetséges és lehetetlen közötti határ kis lépésekben fokról fokra eltolódik, és ez is megerősíti a tanítványt abbéli meggyőződésében, hogy a kitűzött végső cél vagyis a megszabadulás is idővel elérhetővé válik.

Az āsana gyakorlatok közvetlen célja a testi ellazultság, az oldottság állapotának és a buddhi asanájának elérése. Ez alapozza meg a további fokozatokat

Prāṇayāma

A légzés szabályozása. A lélegzés az a mentális funkció, amely öntudatlanul is működik, de tudatosan is befolyásolható. Ezért különösen alkalmas lehet arra, hogy ezen keresztül kiterjesszük uralmunkat az öntudatlan testi működésekre. A prāṇayāma azonban több mint a test feletti uralom eszköze. A lélegzéssel nemcsak levegőt szívunk be és fújunk ki, hanem befolyásoljuk a szubtilis testhez tartozó erő-központokat, illetve örvényléseket, az ún. cakrákat. A prāṇayāma legfontosabb célja azonban a tudati szennyeződések és zavaró tényezők kitisztítása, vagyis a meditációra való felkészülés..

Pratyahāra

Az érzékek és a tudat visszavonása a külvilágról a figyelem befelé fordítása révén, továbbá az indriják (érzékelő és cselekvő szervek) feletti uralom megszerzése. Az egyes érzékeknek a külvilágtól való elfordítása öt lépésben történik, amelyek során rendre megszüntetjük a szaglás, ízlelés, látás, tapintás és hallás külvilághoz való tapadását. Ez a gyakorlatban a test egy-egy alkalmas pontjára irányuló, kitartó figyelem-összpontosítással történik. Így például a

szaglász uralásához az orrhegyre, a látás feletti uralom megszerzéséhez a szájpaddlás tetőpontjára, a tapintás ellenőrzéséhez pedig a nyelv belsejére történik a figyelem koncentráció.

A pratyahāra gyakorlatok során az érintett érzékszerveknél különféle észlelési élmények tapasztalása léphet fel. Az ezekhez való kötődést, illetve ismételt előidézésükre való törekvést azonban kerülni kell, mivel a gyakorlat célja nem élmények szerzése, hanem a következő fokozat, vagyis a szellemi koncentráció előkészítése.

Dhāranā

Koncentráció, szellemi összpontosítás. Ez már tulajdonképpen az általánosabb értelemben vett meditáció, vagyis a samyama első fokozata, amelyben a tudatnak olyan mértékű fegyelme valósul meg, hogy a figyelem tartósan egyetlen érzelmileg közömbös dologra irányul, miközben az egyéb zavaró tudattartalmak, indítatások (samskārák) fokozatosan elcsillapodnak. A kiválasztott meditációs tárgyat felülemelkedett egykedvűséggel, semleges attitűddel kell szemlélni.

Dhyāna

Szubtilis megismerő elmélyedés, meditáció. Ez a samyama második fokozata. Elsajátításához tanítómester személyes útmutatása szükséges.

Samādhi

A megismerő típusú meditáció legfelső szintje, amelynek jellemzője az ékágratá vagyis a teljesen egy pontú tudatállapot. Ilyenkor az egyetlen célpont kivételével valamennyi zavaró tudattartalom (samskāra) kiküszöbölésre kerül.

A meditáció tárgya mindhárom samyāma fokozaton azonos, vagyis e három szint ugyanazon meditáció különböző elmélyültségi fokozatait képviseli.

Feltételezhető, hogy ebben a csoportosításban samādhi alatt Patanjali kifejezetten csak a sampradnyata-samādhit érti, mivel a Yoga-sutra III/8) verse szerint mind a három samyāma sabījsa jellegű.

A nirbīja jellegű asampradnyata szint olyan gyümölcs, amely előbb-utóbb magától bekövetkezik ugyan, szándékosan elérni azonban nem lehet. Így ezt a megtervezhető gyakorlatok közé sem lehet besorolni.

A magasabb fokozatok gyakorlása során mindig gyakorolni kell a megelőző fokozatokat is. Vagyis az a gyakorlatsor, amelynek során a yogi esetleg eljut a samādhi állapotába, a következő lépésekből áll:

Elmélkedés, kontempláció az öt yāma és az öt niyāma felett, önvizsgálattal. Ezután āsana és prāṇayāma gyakorlatok következnek, majd a pratyahāra fokozatot követően áttérés a samyāma első fokozatára, a dhāranára. Hogy innen a yogi mennyire jut tovább, az már nem jósolható meg. Hangsúlyozni kell azonban, hogy nincs semmiféle teljesítmény-kényszer. Éppen ellenkezőleg! A meditáció gyakorlása során minden erőszakos akarás csak akadály lehet. Az asampradnyata szintet az fogja valaha is elérni, aki tökéletesen felszámolja magában még azt a vágyat is, hogy az asampradnyata samādhit elérje.

Samādhi-Yoga

Patañjali Yoga-sūtra I. Samadhi-pada 17.-32. vers:

17. virtakavičāra ānanda āsmita anugamat samprajñātah

(Az önszigor állapotából születő révület) tudatos (samprajñāta), mivel kapcsolódik a gondolkodáshoz, a visszatükrözéshez, az örömhöz és az „Énérzethez” (āsmīta)

18. vīrampratyaya abhyasapurvah samskāraseso'nyah

(A révület) másik (fajtája) tudati kiváltó tényezők (samskāra) maradványával bír; a megszüntetés elvének gyakorlásával az előző (tudatos révület követi).

19. bhava pratyayo videhaprakrtilyanam

A Természettel egybeolvadtak (prakṛti-laya) és a test nélküliek (videha) (révülete), a létezés elméletének folytonosságából születnek.

20. sraddhavīryasmṛti samādhiprājnapurvaka itaresam

A yogik tudatfeletti révületét megelőzi a hit, bátorság, jelenlét, felismerés és révület, valamint a bölcsesség.

21. tivrasmveganam āsannah

(Azok a yogik) rendkívül közel vannak,

22. mrdumadhyadhimatratvat tato'pi visesah

Attól függően, hogy (a révület) mérsékelt, közepes, vagy határtalan, szintén van különbség (abban, hogy a yogik milyen közel járnak a tudatfeletti révülethez,

23. īśvaraṇidhānaḥ va

Vagy, (a tudatfeletti révületet) az Úr iránti odaadással (īśvara-ṇidhāna) (is elérhetjük).

Bár a révület (samādhi) magában foglalja az alany és a tárgy egybeolvadását, alacsonyabb szinten ezt az egységtudatot még mindig mindenféle tudati jelenség kíséri. Többek között a spontán felmerülő gondolatok, az öröm érzése, és annak érzékelése, hogy egyedülálló entitásként vagyunk jelen. Patanjali ezt "Énérzetnek" nevezi. A felsorolt négyféle jelenség ennek a fajta révületnek a különböző szintjeit jelöli.

A gondolatokkal és rézésekkal kísért egyesítő állapotot tudatos révületként (samprajñāta-samādhi) ismerjük. Amikor ezek a tudati jelenségek már nem jelentkeznek, akkor elérkezik a következő magasabb egyesítő állapot. Ez a tudatfeletti révület (asamprajñāta-samādhi). Bár ebben az állapotban a yogi már nem reagál a környezetére, ezt még sem szabad a tudattalan transzállapottal azonosítanunk.

A samādhi-yoga nem külön yogaágazat, hanem a yoga minden ágazatában jelenlévő elem, módszer. A samādhi voltaképpen a révület állapota, amelyben a yogi hosszú gyakorlatai során megszerezte a teljes uralmat szervezete és elméje felett, s azt tudása segítségével az életben elérhető legtökéletesebb állapotba hozta. A samādhi elérése minden yogi legfőbb célja, mivel szerintük a teljes boldogság és üdvösség rejlik benne. A szellemi yoga irányzatoknak hét fokozata van. Hét sādhana:

Yāma-niyāma: - Önfegyelem, önuralom, aszkézis. Ez az előgyakorlat, amely általános, morális-szociális alapszabályból áll. Megszabja a jelöltnek, hogyan viselkedjen, miket és mit ne, önmagával és társaival.

Asana: Testtartások. Mivel szellemi yogi csak az lehet, aki jártas a hatha-yogában is. Mert test és lélek Egysége csak így tartható fenn. Ide tartozik még az egészség megőrzése is, mert beteg ember alkalmatlan a yogára.

Prānayāma : Légzésszabályozás. Ez más, mint a hatha-yoga légzései. Itt pszihikus-légzésről van szó. Két légzés közt szüneteket kell hagyni!

Ez megnöveli a koncentrációképességet.

Pratiahara: - A külvilág ingereinek kizárása a tudatból. A yogi olyan helyzetet vesz fel, amiben zaj, fény, mozgás vagy egyéb inger nem zavarja. Legjobb, ha egy magányos helyzetet keresünk. Ez azért fontos, mert a belső ingereket így könnyebben figyelhetjük meg, hiszen a külső ingerek ezt elnyomják.

Dhāranā: - Az elme rögzítése, koncentrációs gyakorlat. A yogi ezáltal figyelmét egy pontra tudja fókuszálni. (Amikor az ember tanul egy tárgyat az ugyanez a folyamat. Amikor is tudunk egy helyre koncentrálni, amikor fáj valamely testrészünk.)

Dhyāna: - A figyelem összpontosítása, a meditáció. Ennek két fajtája ismeretes: chidakasha (a meditáció belső tere), és a nirguna (formanélküli). A meditáció folyamán kísérőjelenségeként fellépnek a siddhik, vagyis a mágikus képességek. A laja-yogában ez nem fontos, hiszen kísérőjelenségről van szó, és ha a yogi leragad mágus válik belőle, de az igazi célt nem éri el, vagyis az üdvöt és a boldogságot. Sőt, ha negatív irányba mozdul a yogi, akkor pedig gonosz, ördögi mágussá lesz, amely állapot még rosszabb, mint amikor elkezdte a yogát. Ha valaki nem a laya-yoga útján akar járni az jobb, ha óvakodik a mágia minden formájától, mert az nem gyerekjáték!

Samādhi: - Ez a szellemi yoga legmagasabb foka. Itt átlényegül a meditáció, csak a külső formája marad meg, és a yogi feloldódik a Felsőbbrendű Valóságban, Boldogságban és Üdvösségben. (Itt nem a szentimentális érzelgősség állapotáról van szó, hanem a valós, isteni természet közvetlen átéléséről.)

A samādhi nem azonos az alvással, mert a tudati tevékenység éber, és minden érzékelés, külső inger ki van zárva a belső boldogságon kívül. A yogi teste semmilyen külső fájdalomra nem reagál.

A meghosszabbított és mélyülő koncentráció a meditatív feloldódás vagy dhyāna természetes állapotához vezet, ahol a bensőségessé tett tárgy vagy hely teljesen kitölti a tudatot. Ahogy a koncentráció alapja a figyelem összpontosítása, úgy az ekatānātā az egyirányú áramlás a meditáció alapja. Minden felmerülő gondolat (pratyaya) a koncentráció tárgya körül forog és egy békés, csendes érzelmi kedélyállapottal társul. Nem veszik el az elme világossága, de ellenben az érzékek ébersége intenzívebb, még akkor is, ha külső környezetnek nincs vagy csak alacsony a tudatossága.

A yogikus meditáció kezdeti célja, hogy elvágja a mindennapos elmetevékenység áramlását (vritti), mely a következő öt kategóriából áll:

- 1.Pramāna: Az érzékelésből származó tudás, következtetési vagy hiteles bizonyosság (mint pl. a szentírások).
- 2.Viparyaya: Félreértelmezés vagy tévképzet (akár a tudásról, akár a meditációról).
- 3.Vikalpa: Fogalmi ismeret, elképzelés.
- 4.Nidrā: Alvás.
- 5.Smriti: Emlékezet.

Az elme tevékenységének első két fajtáját az érzékvisszavonás gyakorlata értékesíti. A fogalomalkotásra való hajlam a meditáció mélyülésével fokozatosan csökken. A koncentráció és a meditáció állapotának fenntartása a

tamasból (tehetetlenség, materiális gondolkodás, tudatlanság) fakadó alváson való felülkerekedés. Az emlékezet, a kezdőknek oly nagy problémát okozó és önként felmerülő gondolattöredékek vagy képzelődések képezik az utolsó akadályt a meditáció útjában.

Az emlékezet még alacsonyabb szintű eksztatikus állapotban is tevékeny, ahol megteremti a spontán belső látás gondolati képeit (pratyaya) és teljesen csak akkor emelkedik lelki síkra, amikor magasabb szintű révület (asamprajñāta-samādhī) valósul meg. Az Önvalóval (Śiva) való azonosság e fenséges állapotában a tudatosság külső megnyilvánulásáért felelős tudatalatti kiváltó tényezők (samskāra) gyökerestül kipusztulnak.

Az emlékezetnek, úgy mondják két szintje van; egy durva, amit a meditáción keresztül hatásosan gátolhatunk, és egy finom, amelyet a lelki révület semlegesít.

Az önuralom folyamatának (nirodha) három szintje van:

1.Vritti-nirodha: Ami a fent említett meditációban a durva elmebeli működés öt kategóriájának fegyelmezése.

2.Pratyaya-nirodha: Ami a tudatos révület (samprajñāta-samādhī) változatos típusaiban megjelenő gondolatok (pratyaya) fegyelmezése. Ekképpen a yoginak a savitarka-samapatti eksztatikus állapotában, a spontán felmerülő belső látáson vagy gondolatokon (vitarka), éppen úgy túl kell jutnia, mint ahogy túl kell jutnia az ananda-szamapatti tökéletes mennyei boldogság érzésén.

3.Samskara-nirodha: Ami a lelki révületben (asamprajñāta-samādhī) lévő tudatalatti aktíváló tényezők fegyelmezése. E megemelkedett állapotban a yogin nem rendelkezik mély emlékezőképességgel, aminek a folyamatosan új elmebeli tevékenység teremtése a jellegzetessége.

A Révület

Ugyanazon módon, ahogy az elegendően éles koncentráció meditatív feloldódásához vezet, a normál éber állapot „pörgésének” és „hullámozásának” (vritti) a meditáción keresztül való teljes ellenőrzés alá vonása után az eksztatikus állapot (samādhī) következik. Tehát a koncentráció, a meditáció és a révület az elme leépítés vagy egyesítés folyamatának egyes állomásait képezik. Amikor e folyamat ugyanarra a bensőségesé tett tárgyra vonatkoztatva

kibontakozik, akkor ezt Patanjali után önuralomnak, önellenőrzésnek (samyamnának) nevezzük.

Az eksztatikus állapot, mint az elmefegyelmzés egy hosszú és nehéz folyamatának tetőpontja, legalább annyira megfoghatatlan, mint amennyire döntő fontosságú a yoga méltánylásában. Gyakran önhipnotikus transz állapotként értelmezik, egy a tudattalanba való visszaesésként vagy sokszor egy önkiváltott mesterséges tudathasadásos (skizofrén) állapotként, egy magasabb dimenzió érzékeléseként. De e címkék mind hibásak. Először a samādhi különféle állapotokat foglal magában, és másodszor pedig, akik annak változatos formáiban valójában tapasztalták már ezen egyesített tudatállapotot, azok egybehangzóan megerősítik, hogy ennek egyik fémjele az elmebéli világos tudat (caitanya). A yoga-pszichológusok azonban jól ismerik az áleksztatikus állapotot, amit helyes a tudatalattiba süllyedésnek (jadya) értelmeznünk.

Az eredeti samādhi mindazonáltal mindig magas tudatossággal társul. Habár formálisan meghatározhatjuk a samādhi állapotát, leírások semmilyen mennyisége sem tudja tökéletesen közvetíteni e rendkívüli állapot természetét, melyre mindennapi életünkben nem is találhatunk hasonlatot vagy hivatkozási pontot. Annak legnyomatékosabb összetevője kétségtelenül az egyén és a tárgy (a koncentráció és meditáció központja) közötti teljes egybeolvadás tapasztalata: a yogin tudatossága az eksztatikus egybeolvadás szintjétől függően éles éberséggel társul, a tökéletes boldogság egy módjával vagy a tiszta lét egy érzésével.

Patanjali Yoga-sūtráiban egy fenomenológikus (közvetlenül észlelhető) megközelítést dolgozott ki a samādhi állapotára, ami a yoga évezredes tapasztalataiból párlódott le.

Két fő samādhi fajta között tesz különbséget, nevezetesen a tudatos révület (samprajñāta-samādhi) és a lelki tudatosságú révület (asamprajñāta-samādhi) között.

Ezek megfelelnek a Védánta formával rendelkező révület (savikalpa-samādhi) és a formanélküli révület (nirvakalpa-samādhi) közötti különbségtételeinek.

Mivel a lelki tudatosságú révület egyetlen fajtából áll, a tudatos révület különféle formákkal rendelkezik. E formák az „egybeesés” (samāpatti) gyakorlati meghatározását is viselik, mert az egyén és a tárgy egybeesik.

A legegyszerűbb forma a vitarka-samāpatti, ami egy tárgy közönséges aspektusára (sthula) vonatkozó eksztatikus egyesülés.

Például, ha a kontempláció (meditatív szemlélődés) tárgya egy különleges istenség-mondjuk, a négykarú Krsna kék színű alakja- a yoginok belépnek a samadhiba, majd eggyé válnak Krsna arculatával. Ezen arculaton élénken, élő valóságként tapasztalják is, ezért a yoginok kék bőrű Krsnaként tapasztalják meg magukat. Az összeolvadási tapasztalat mindenféle spontán (nem csapongó)

gondolattal vegyül, de eltérően a meditáció alatti gondolatoktól, eksztatikus örömet ezek nem törik ketté. Ahogy a yogin beszűnteti a fogalomalkotó gondolkodását (vitarka) belép a lelki tudatosságú eksztázisba (nirvitarka-samādhi).

Az eksztatikus eggyé válás következő magasabb vagy mélyebb szintje történik meg, amikor belép a yogin a kontemplációja tárgyának finom (sukṣma) aspektusával azonosul. Példánkban a yoginok Kṛṣṇának tapasztalták magukat a lét jóval kevésbé elkülönült síkján, míg csak a Természet feloldhatatlan közege maradt.

Ezek tapasztalati állapotok, melyekben részlegesen túllépünk az ego-személyiségen.

Egy bizonyos szempontból még a világmindenségről szóló tudás megszerzésének eszközeiként is tekinthetünk rájuk, melyek segítségével a tudatosság, kaméleonszerű módon, meditatív szemlélődés tárgyával azonosuló képességén keresztül akár tudáshoz is juthatunk.

Ezen eksztatikus állapotoktól gyökeresen eltérő a lelki szintű eksztázis, mely egybeesik az átmeneti Önfelismeréssel. Itt a tapasztalatok során a yoginok felemelik a Természet tartományait és a hiteles létezővel, az Énnel (puruṣa) azonosulnak. Ez egy teljes fordulatot vagy paravrittit (görögül metanoia) tételez fel a tudatosságukban, a test-elme egy teljes átalakítását. Ezt nem lehet végrehajtani az akarat puszta alkalmazásával. A yoginoknak sokkal inkább ki kell üríteniük, és ki kell nyitniuk magukat a magasabb Valóságok felé, túl az ego-személyiségen. Mert a Kegye által csak így érhető el. Mivel ez nem csekélység, tetszés szerint indulhatnak, amint láthattuk, a gyökeres kinyílás pillanatát gyakran a kegyelem beáradás kifejezésével írják le.

Az asampraññāt-samādhi a transzcendentális Önazonosság helyes tudatosságának helyreállításához és annak örök szabadságához vezető egyetlen út. Ebben a tudatosság feletti, lelki révületben sem a kontempláció tárgya sem a kontempláló (meditatív szemlélődő) egyén nem található már meg.

A mindennapi elmének ez egy ijesztő üresség. Amikor elegendően hosszú ideig tartják fenn, akkor ennek a révületnek a tüze fokozatosan átalakítja a tudattalant, ezzel kitörli a tudatalatti összes kiváltó tényezőt (saṃskārat), ami létrehozta az ego-tudat tevékenységét és az abból eredő karmát.

Amṛīta Gītā

Részlet

I. Fejezet

Adhyaya I

Hatha-Yoga

1. A Hatha olyan kitartó gyakorlatot követel, melynek látható eredménye csak az adott tárgy összpontosítása révén érhető el. "Ha" és a "tha" jelentése: „Ha” a Nap és „tha” a Hold, ahol a prāna és az apāna vayu összekapcsolásával elindítható a folyamat. Egyik tudatos gyakorlása a másik nélkül üres légzés csupán.
2. A Hatha-yoga érinti a testet a prāna által. Segíti és ellenőrzi azt. A prāna felelős az āsanák és a prānayāma gyakorlatokért.
3. A Hatha-yoga önmagában nem cél, hanem a buddhi eszköze. A meditáció is csak segíti elérni a samadhit, vagyis a szupertudatos állapotot.
4. A Hatha-yoga gyakorlatsorozat felébreszti a kuṇḍalinī-śaktit, ami ott szunnyad a mūladhāra čakra pontjánál.
5. Hat čakra vagy lótosz-kehely van a szervezetben. Ezek a következők; muladhara (a végbélnyílás közelében), svadhīsthāna (félúton a mūladhārától a manipura felé, ami a köldöknél található). Anahata čakra a szív tájékon, vishuddha a nyak és az ajna (harmadik szem) terében a két szemöldök között, és sahasrāra vagy ezer szziromból álló lótosz (čakra) korona a fejtetőn.
6. Amikor a sushumnā felébred és minden čakra megnyílik, akkor a kuṇḍalinī áthalad a čakrákon, és csatlakozik a sahasrārához, ahol Lord Śiva székel.
7. A Hatha yogi ismerje meg az āsanákat, prānayāmat, bandhat, mudrākat és a sad-kriya keretében szakértőjévé válik mindezeknek.
8. Három fontos nadi van a szervezetben; īda, pīngala és sushumnā.
9. Ida a čandra-nadi. Ez hűti a testet. Ez áramlik a bal orrlyukon.
10. Pīngala a surya-nadi. Ez felmelegíti a testet. Ez áramlik át a jobb orrlyukon.

11. Amikor a sushumnā nadi mindkét orrlyukon átáramlik, serkenti a meditáció erősségét, ami agni-nadit eredményez.

12. Elérni a jó egészséget a yoga gyakorlatokon keresztül, az nem cél, hanem előfeltétele a valódi yogának. A yoga āsanákat és a prānayāmat jó egészség nélkül, hogyan lehetne kivitelezni, hogyan sikerülhet olyan vállalkozás, mint a meditáció?

13. Gyakorold a yoga āsanákat és a prānayāmat éhgyomorral a kora reggeli órákban.

14. Legyen mértékletes az étkezés és az alvás. Akkor lesz sikered a Hatha-yogában.

15. Legyen rendszeresség a gyakorlatban. Minden gyakorlatsor szabályát tartsd szemelőtt. Ez a pontos kivitelezésben mindennél fontosabb.

16. Igyál egy pohár tejet az āsanák befejezése után.

17. Várj egy fél órát az āsanák befejezése után – pihentető savāsanában -, mielőtt elkezdenéd a fürdést.

18. Az prānayāmát ne az āsanák előtt gyakorold, mert a test akkor még nincs ellazulva, nincs felkészítve a befogadására. A testet nem kifárasztani kell, hanem megnyugtatni. Nyugalmi állapotban (amikor nem zihált) simulékonnyá válik.

19. Tölts fél órát naponta az āsanák és a prānayāma gyakorlatában. Ez ad neked egészséget, életerőt és vitalitást. Így eltávolodik az összes betegség.

20. A sad-kriya a Hatha-yoga legfontosabb elemei közé tartozik. Ezek a következők; dhautī (gyomor tisztítása), bastī (vizes anus borogatás), netī (orrlyukak megtisztítása egy szál segítségével), naulī (a hasi izmok manipulálása), trātaka (tárgyak nézése), kapālabhatī (koponyatisztító légzés).

21. A sīrsāsana a királyi gyakorlat. Ez erősíti az agy és az agyi központot és javítja a memóriát. Továbbá segíti a brahmachāryat az intellektus fejlesztésében.

22. Sarvanga, hala és ardhamatsyēndra āsanák felelősek, hogy a gerinc rugalmassága megmaradjon. Sarvanga fejleszti a pajzsmirigy ellenálló képességét és megadja a jó egészséget. Hosszú élettartamot ad a brahmachāryanak (önmegtartóztatónak).

23. A Pasćīmottanāsana csökkenti a testzsírt és segíti az emésztést. Tehát, nem mayurāsana.
24. Bhujanga, salabha és dhanur āsanák eltávolítják a székrekedés kiváltó okát és a reumáért felelős pontokat feljavítja, illetve abból visszaállítja az egészséget.
25. A relax ellazít minden izmot. Ez a savāsana. Erre szükség van minden āsana végén.
26. Ujjayī, sītkārī, sukha-purvaka, suryabhēda ez mind más típusú prānayāma. De a prānayāmák legmagassabika a kevala-kumbhaka, melyben csak a mesterek érnek el eredményeket.
27. Puraka a belégzése a légzésnek, a kilégzés rechaka; kumbhaka a megtartása. A kumbhaka hosszú életet és energiát ad.
28. Sītalī prānayāma hűti a testet és tisztítja a vért. Bhastrīka melegíti a testet; ez eltávolítja az asztmát és a túlzott testsúly csökkenés okozóját.
29. Gyakorold a bhandatraya prānayāmát. Ez magában foglalja mula-bandhát, vagyis a végbélnyílás összehúzódását. Jalandara-bandha vagy az áll lezárásakor, és az uddīyana-bandha, a has hátrafelé húzódása végén a kilégzést.
30. A Maha mudra fontos mudra. Ez eltávolítja a lép, emésztési zavar, székrekedés kisarjadását.
31. Gyakorold a yoga-mudrát naponta. Ez egy tökéletes gyakorlat, mely helyreállítja a hasi szerveket.
- Így végződik a Hatha-yoga.

Amrīta-nāda-bīndu-upanīśād a prāṇayāma gyakorlátnak elvégzéséről

1. Az írások (sāstra) tanulmányozása és a tanítások ismétlődő gyakorlása után a bölcs, aki megértette a legfelsőbb Abszolútát (Brahman), el kell, hogy dobja azokat, mint a fáklyát (napfelkelte után).

2.Felmászva az Om hang szekereére és Visnut téve meg szekérhajtónak, aki Brahmá világának helyére vágyik, és aki Rudra (Siva aspektusa) imádatáért sóvárog.

3.A szekeret az Abszolúthoz kell irányítania, gondoskodva arról, hogy a szekér nyomában maradjon. Miután a szekér nyomának végén megállt és elhagyta a szekeret, az Abszolúthoz megy.

Magyarázat:

A szekér a hinduk kedvenc hasonlata. Már a Bhagavad-gītāban is a testet képviseli. Itt az Istenséghez vivő eszközként az Om hangot mutatja be. Ma talán a felvonó hasonlatot használnánk erre a helyzetre: a legfelső emeletre jutáshoz használjuk, de ha egyszer ott vagyunk, akkor magunk mögött hagyjuk.

4.Miután elhagyta a mértékek (három) jelképének állapotát és kiszabadult a hangos kifejezés (kötelékéből), a néma m hang eszközével a kifinomult Állapotok felé veszi útját.

Magyarázat:

A szent Om három megnyilvánult része (vagy rövid szótagja) a kiejtett hangok: A. U. M. Ahogy alábbhagy a hallható nazális m hang, a hallhatatlan m hang (értsd: annak elméleti „visszhangját”) válik a koncentráció hordozójává. Ez a negyedik „hang” a bindu (mag-pont).

5.Az érzéktárgyak öt típusát kell figyelembe venni, mint például a hangot, és a rendkívül nyugtalan elmét, mint a szenvedélyek központját. Ezt hívják érzékvisszavonásnak.

6.Az érzékek visszavonása, a meditáció, a légzésszabályozás, a koncentráció, az elmélyülés (tarka) és az ekstázis (samādhi) a yoga hat fokozata.

7.Ahogy a hegyi érc szennyeződése kiolvadnak, éppen úgy az érzékszervek okozta hiányosságok (dosa) is elégnek a légzésszabályozásban (prāna-dhāranā).

Magyarázat:

Az itt említett hiányosságok a belső harag, bánat, irigység, stb. állapotai, melyek a kifelé irányuló tudatosság eredményei.

8.A hiányosságokat a légzésszabályozás eszközével kell elégetni, a bűnöket (kīlbīsa) /értsd: a negatív érzések karmikus lerakódásait/ pedig a koncentráció eszközével. Ahogy megszűnik a bűnt a (légzés) visszatartás (gyakorlása) felé kell fordulnunk.

9.A visszatartást (rucīra), a kilégzést és a belégzést (vāyu) mondják háromszoros légzésszabályozásnak; kiürítésnek, megtöltésnek és tartásnak (kumbhaka).

10. A meghosszabbított légzéssel (ājātā-prāna) a gayatri-mantrát a formulákkal (vyāhṛī) együtt, a szent Om szótagot (prānava) és a „tareyt” (sīras) együttvéve háromszor kell elismételni – ezt nevezik légzésszabályozásnak.

Magyarázat:

Hét magyarázatra szoruló gyakorlati kifejezést találunk ebben a versszakban. A gayatri egy híres védikus mantra:

tatsavīturvareṇyam bhārgodevasyadhīmahi dhīyoyonah prācodāyāt;

„Hadd, szemléljük Savitri Istent, ki az összes közül a legnagyobb, hadd lássuk ragyogását meditációnkban, hogy serkentse látomásainkat”.

A bevezető formulák a bhu, bhuvah és a svaha megfelelően a földet, a középső vagy köztes tartományokat és a mennyei világot jelenti.

A **tareyaparo rajasesavadam**, „Ki túl van minden sötétségen” – az Om megszólítást gyakran társítják a gayatri-mantrával.

11.A levegőt az éterbe bocsátva, a külső (nirātmaka) /légzésben/ űrt hozva létre, az üresség állapotát kell kikényszerítenünk. Ez a kilégzés leírása.

12.A levegőt egyszerűen úgy kell megragadni, mint amikor egy ember szájával vizet szív fel a lótosz szárának segítségével. Ez a belégzés leírása.

13. Nem légzünk ki, nem légzünk be és a végtagok sem mozdulnak. Ezt az állapotot kell kikényszeríteni: Ez a visszatartás leírása.

14. A dolgokat úgy látni, mint a vak, a hangokat úgy hallani, mint a süket és a testre úgy tekinteni, mint egy fatörzsre: Ez a béke állapotának leírása.

15. Az elmét akaratként tekintve, a bölcs az Önvalóba veti azt és így az Önvalóra összpontosít: Ezt koncentrációnak mondjuk.

16. A hagyományokkal összhangban lévő következtetést elmélyülésnek (tarka) nevezzük. Azt az állapotot, amikor – annak elérésekor – mindenben ugyanazt véljük látni, ekstázisnak (samhādi) nevezzük.

17. Egy darbha-szénából készült ülésen a földön ülve, egy kellemes, mindenféle hiányosságtól mentes helyen, elméleti állapotunk felett örködve, a szekeret (értsd: a szent Om szótagot) és a kereket (értsd: a 10. versben említett formulákat és a tarajt) ismételve.

18. A yoga-helyzet (āsana), lótuusz-ülést (padmaka), a szerencsés – (svastika) - vagy az áldott-helyzetet (bhadraāsana) felvéve, a tekintetet megfelelő módon északi irányba fordítva.

19. Míg egy ujjal az egyik orrlyukat elzárjuk, fel kell vonnunk a levegőt (marut) és a belső tűzre kell összpontosítani, illetve csak az Om hangon szabad elmélkedni.

20. Az Om az Abszolút egyedüli neve. Ezt az Om-ot nem szabad kilelegezni. Az isteni mantra ismételt segítségével az összes szennyeződésektől való megszabadulás miatt kell gyakorolni.

21. Ezek után a mantra-ismerő bölcsnek fokozatosan, az előbb elmagyarázottak szerint – és a köldök fölé haladva – a durván és finomon kell meditálnia, a durvával kezdve.

22. Az elmélyülten elmélkedő (maha-matī), aki feladja a jobbra-balra tekintetést, és aki szilárdan és mozdulatlanul lakozik, folyamatosan a yogát kell gyakorolnia.

23. Az összpontosítás időtartama egy taps mértékére történő mozdulatlanság (vinīskampa). Azonban a yoga ekstatisz állapota tizenkét mérték hosszú korlátozásként ismert.

24. Az, ami lágy mássalhangzók nélküli, ami mássalhangzók nélküli, ami magánhangzók nélküli, ami ínyhangzók nélküli, torokhangok, ajakhangzók és orrhangzók nélküli, és ami még a félhangzóktól és minden sziszegő hangzóktól is mentes. Ez az örök romlatlan hang az Om, mely soha nem szűnik meg.

25. Aki látja az utat az Abszolúthoz, életerejé (prāna) közelebb húzódik hozzá. Tehát a Szabadsághoz vezető úterért való yogát mindig gyakorolni kell.

26. A yoginok ismerik a szív kapuját, az életlevegő kapuját és a felszabaduláshoz vezető kaput, illetőleg az üreget (bila), a lyukat (susīra) és a hasközépi „kört” (mandala).

27. Félelem, düh, lustaság, aluszékonyság, izgatottság, túl sok evés vagy kevés evés. Ezeket a yoginnak kerülnie kell.

28. Folyamatosan, fokozatosan, és helyesen, a szabályok szerinti gyakorlással, a bölcsesség kétségtelenül három hónapon belül felébred benne.

29. Az isteneket négy hónapon belül meglátja; öt hónapon belül a folyamatosan kiterjed a Teremtő szintjére; hat hónapon belül pedig a yogin kétségtelenül eléri a hön óhajtott felszabadulást (kaivalya).

30. A földszerű szemlélődés öt mértékből való, a vizes négy mértékből; a tüzes három mértékből és a levegős két mértékből.

31. Az éteri szemlélődés egy mértékből való. De valójában a mértéktelen (amātra) kell szemlélődni. Miután kialakult a kapcsolat az elmével, az Önvalót önmagán belül kell szemlélni.

32. Az életerő harminc és fél ujj a testet elhagyó lélegzet hosszúságában, ahol különböző prānába megy át. Ezt az életerők külső életerőkhöz történő felemelkedéseként ismerik.

33. A lélegzet (nīsvāsa) egy nappalra és egy éjszakára számítva 13.180 és 100.00 kilégzés és belégzésből áll.

Magyarázat:

A teljes összeget, a 13.180-at osztani kell öttel, mivel az öt prāna lélegzetet foglal magába. Ez 22.636 légzést ad huszonnégy óra alatt, vagyis percenként 15,7-et. Más írásokban a lélegzet ideális értéke 21.600. Mindkét esetben ez a felnőtt emberek légzésének átlagát közelítik.

34. Az életerő első prānaként ismert formája a szív helyén van; az apāna azonban a végbélnyílásban; a samāna a köldök területén; az udāna a toroknál helyezkedik el.

35. A vyāna mindig minden végtagra kiterjed. Az ötféle életerő színei, mint például a prāna, megfelelő sorrendjükben.

36. A prāna szél vérvörös drágakőként ismeretes. Az apāna a test közepén a bíbortetű színéhez hasonló.

37. A kettő közötti (a prāna és az apāna között) samāna a fehér tehéntejhez hasonlít. Az udāna pedig halvány, míg a vyāna egy lánghoz .

38. Akinek életeroje, miután keresztültörte az élettevegő régióját (mandala), felemelkedik a fejbe, és bárhol is haljon meg, nem fog többé megszületni; ő nem fog többé megszületni.

Magyarázat:

A yoginok mind az Om szótagot, mind a lélegzetüket segítségül hívják tudatuk összpontosítására, ami az életerőkkel társuló figyelem felemelkedéséhez vezet. A gondolatnak felfelé a fejtetőhöz kell irányítania az életerőket, míg az keresztül nem töri a koponya kutacsát (ezt hívják brahmanikus résnek, „brahma-randhra”), és nem ömlik a fejen keresztül a gyönyörteljes végtelenbe. A tantra szerint az életerők a messze hatásosabb kundalíni-saktit lobbantják lánggra, melyet a prāna eszközével csalogatnak a tengelyirányú útvonal bejáratához és emelik fel a pszichoenergetikai központba, a fej koronájához, ahol Śiva, mint megszemélyesített Tudatoság végtelenébe olvad bele.

Karma-yoga

A Karma

Mi a Karma?

A Japa-yogában a karma szintúgy jelen van, mint bármely más yogában, vagy bármely mozdulatunkban, mozgásunkban, cselekvésünkben. A „karma” szó azt jelenti: „tenni”, „cselekedni”. Minden ténykedésünk – a légzés, a beszéd, a mozgás, de minden gondolatunk, szavunk is – karmának minősül.

A „karma” mindezekén túl az ok-okozat egyetemes törvénye, amely az ok és okozat általános összefüggését is kifejezi. Minden, amit teszünk, mondunk vagy gondolunk, valamilyen okozattal jár, amely végül a hatás- ellenhatás törvényszerűségének megfelelően ugyanolyan formában visszaszáll ránk. Amit „szerencsének” nevezünk, az korábbi jótéteményeink eredménye, ami pedig sorscsapásnak látszik, az a múltbeli negatív cselekedeteink visszahatása.

Életünk eseményei nem véletlenszerűen következnek be, hanem egytől egyig korábbi és jelenlegi cselekedeteink váltják ki és irányítják őket. Sorsunk a karma révén ugyanúgy előre meghatározott, mint ahogy a kilőtt nyílvevő célja is előre megállapítható és kiszámítható – feltéve, hogy egy másik esemény nem téríti el, vagy nem korrigálja a pályáját. A világegyetem egy hatalmas vibráció (spanda), tehát minden mozog, minden cselekszik és ezáltal hatást vált ki, s minden hatásnak van visszahatása is. Ok és Okozat.

De a "karma" szó nem magát a cselekvést fejezi ki csupán, hanem kifejezetten a cselekvéshez való benső viszonyulást. Mert minden cselekedet samskāra-kat (benyomásokat, emlékcsírákat) hoz létre. A samskāra-k pedig a samsāra (a lét és az elme működésének körforgásához) kerekéhez láncolja a purusát (lelket). Ezáltal újra és újra meg kell születni és szenvedni újra és újra. Az ember nem szabadulhat meg a visszahatásoktól azáltal, hogy Nem cselekszik semmit! A cselekvést nem lehet kizárni vagy megszüntetni. Viszont a szenvedés és az újrászületés láncolatát meg lehet szüntetni. Ez paradoxonnak tűnhet, de ezzel részletesen foglalkozik a Tantra, mely a Śaiva doktrínák legfontosabb alapköve. Enélkül a yogát nem lehet megérteni és eredményesen használni. Még a meditáció sem képes a megszabadulást nyújtani, mivel az is cselekvés. Az elmének nem szabad az érzékek tárgyain csüngenie, hanem uralkodni kell az érzékeken és a cselekvésre szolgáló szerveket ragaszkodás nélküli cselekvéssel foglalja le. Vagyis, az korlátolt Individuum arra kényszerül, hogy minden cselekedetét ajánlja fel az általa imádott Istenségnek, mint odaadó szolgálatot. Nem szabad jutalomért vagy búsás haszon reményében cselekedni, egyszerűen tenni kell a dolgunkat és kész. A yogi nem az eredmény miatt teszi a dolgát, hanem azért mert tennie kell. Tudja jól, hogy nem ő cselekszik, hanem az Én Ereje (śakti) cselekszik általa. Az önérdek a karma-yogi legveszélyesebb

ellensége. Ezt próbálja lépten-nyomon elkerülni.

Az egoizmus valójában egy pszicés álbetegség, egy tudati megtévesztettség. Hiszen nem létezik ego a Természettől függetlenül. Az ahamkāra is a Természet része. A Természet pedig három kötőerő (guna) kombinációja által cselekszik. Ez a három a tamas, rajas, sattva. Az anyagi, önző, egoisztikus motivációk e három guna állandó keveredése által jön létre. Vagyis a két alsó minőség a tamas és a rajas túlsúlya dominál benne. A yogi tehát a gunák szféráját célozza meg és módszereivel a sattva-gunát erősíti fel, hogy a legfelső minőség domináljon a két alsó gunát uralva. Ez a csodálatos átnemesítés maga a karma-yoga magva. Az átnemesítés kizárólag tudatosan mehet végbe a yogi szabad akaratából és nem a külső nyomás hatására. De nem arról van itt szó, hogy valaki ígéretet tesz: "Ezentúl jószívű és jóságos személy leszek" mert az így kevés. Mindössze kiindulópontnak felel meg. A yogi nemcsak az akar lenni, hanem azt is cselekszi. Vagyis cselekedeteiben mindig a jóság gunája tükröződik. Mindig a jóság lebeg a szeme előtt és minden törekvése erre irányul, így erősödik fel benne a jóság guna-ja.

Ezt a yogát bárki gyakorolhatja, aki képes elméjével megzabolázni a mohóságot az önző érdekeit és anyagi haszonlesését. Ehelyett inkább a szeretet, jó cselekedetet, segítőszándékot próbál kifejleszteni magában. Ehhez persze fontos a megelégedés a lemondás és az alázat! Az önző érdekekről való lemondás szellemében végrehajtott cselekedetnek láthatatlan jótékony hatásai vannak. Fejleszti létezésünk minőségét és másoknak is lelki felemelkedést tudunk általa adni. A yoga az átnemesítés útja. Hernyóból-pillangóvá, ólomból-arannyá változás. Lehetséges tehát jobbá válni, megjavulni és megtisztulni. Ezt hirdeti a yoga. A sors a karma-törvénye, mert sorsunkat saját magunk írjuk cselekedeteink által. A cselekedet ez esetben nem csak Tettet jelent, hanem érzést és gondolatot is. Hiszen a Sors mindhárom síkon érvényes. Pillanatnyi helyzetünk a múltbeli tetteink következménye, jelenlegi cselekedeteink pedig meghatározzák a jövőnket. Ha egyszer eljutottunk erre a felismerésre, nem fogunk másokat okolni a velünk törtétekért, hanem magunk vállaljuk a felelősséget.

A karmának az alábbi két fajtáját különböztetjük meg:

„Sakāma karma”, önös cselekvés,
„Nishkāma karma”, önzetlen cselekvés.

Az önző gondolkodás és cselekvés elmélyíti az „enyém” és a „tied” közötti kettősséget, az önzetlenség viszont átsegít kicsinyes egónk határain túlra, a minden létezővel való egységhez. A sakāma karma hozzáköt minket a „corasi kā cakra”- hoz (a halál és újjászületés kereke), a nishkāma karma elold tőle.

Indiában az eső, a fa, a tó és a szentek az önzetlenség jelképei. Az eső minden lénynek egyformán javára válik – legyen az ember, állat vagy növény. A fa árnyékát adja mindenkinek, aki lombja alatt keres menedéket, és még annak is ad gyümölcséből, aki kővel dobálja. A tó is mindenkinek a rendelkezésére áll. Az őz éppúgy olthatja belőle szomját, mint a tigris. S a szent is megkülönböztetés nélkül adja áldását mindenkire.

A nishkāma karmával nem hozunk létre új karmát; ellenkezőleg: a korábbi karmát is feloldjuk vele. Megértés, megbocsátás, jószívűség és segítőkészség azok a tulajdonságok, amelyek felszabadítanak a karma körforgásából.

A jñāna-yogik tökélyre fejlesztették a yogával kapcsolatos tételeket.

Sorsunk tehát korábbi cselekedeteink szövödménye. A tudatlan embert ezért mindig a sorsa dobálja ide-oda az életben. A sors vagyis a visszahatás elkerülhetetlen. A yoga azonban ezt az állapotot teljesen feloldja, meghaladja. Hiszen a yoga által az ember átlényegül, átnemesedik és így felülemelkedik a tudatlan cselekvés karmacsíra gyártásán.

A Karma típusok osztályozása:

1. A bölcsességet eltakaró karma
2. A helyes meglátást leplező karma, mely elhárítja az erkölcsös viselkedés szabályainak betartását
3. Az öröm és a fájdalom érzéséhez vezető karma
4. A teljes megtevesztettséget okozó karma
5. Az ember életének hosszát befolyásoló karma
6. Az ember egyéni, társadalmi helyzetét meghatározó karma
7. Az ember valamely családba való születését meghatározó karma
8. Általában akadályokat okozó karma

A Karma hatásainak ideje:

1. Sattwa-karma: Előző életekben felhalmozott karma. Sanyesita-karma.
2. Agami-karma: A jelen életünkben hozzuk létre, de hatása csak később érezhető
3. Prarabdha-karma: Most hat.

De minden karmát két csoportba sorolhatunk:

1. Nikačita: Melyet mindenképpen megtapasztalunk.
2. Sithila: Melyet a yoga gyakorlásával elkerülhetünk

Ha nem létezne sithila karma, akkor az élet a meghatározott mederben folyna, vagyis teljesen determinált lenne (predesztináció). De a yoginak a tudás adja a szabad akarat ajándékát, melyet alkalmazva felülemelkedhet a predesztináción és a sithila karma típusokat elkerülheti. Szabad akarat létezik, de az csak a jivanmukta-k privilégiuma, mert a világtól elkülönülve teljes lemondásban élnek és mentesek a világi kondicionáltságtól. Aki nem gyakorolja a yoga-t annak élete determinált.

A yoga nagy csodája és üzenete ez: "Van szabad akarat és van lehetőség a változásra. Sőt a végzet legyőzésére is."

Minden embernek van karmikus adóssága, amit le kell törlesztenie. "Ki mint vet, úgy arat!" Mindenkinél felelnie kell a tetteiért. A yoga átnemesítés elve, amely által összes karmikus, bűnös, hibás cselekedetünket a lelki tudatosság fényébe emeljük. Vagyis minden cselekedetünket szattvikussá tesszük. A profán dolgokat szentté avatjuk. Tudatosítani kell, hogy nem mi cselekedjük, hanem a Természet. Ezért kell összhangba kerülnünk a Természettel. A yoga gyakorlójának eszköze tehát a jó cselekedet. Ezáltal átnemesedik és meg szabadul a rossz cselekedeteiért járó karmikus csapásoktól, sőt halála után a boldog "mennyei" birodalmának egyikébe nyer belépést. A yoga a samskāra-k elpusztítását célozza meg, hogy túlemelkedjen a rosszon majd a jón is elérje a Teljes Valóságot. Ezért a yoga tanítása segít mind a lemondottaknak mind a világias életvitelű embereknek a spirituális úton való fejlődésen.

A yoga eszközei: segítőszándék, lemondás, megelégedés, alázat, szeretet, jó cselekedetek, szabad akarat, béketűrés, becsületesség, igazmondás, tisztaság, önmegtartóztatás.

Az ok és okozat kulcsa

A karma törvényének van egy látens, megoldásra váró titka mindenkinek az életében. Ehhez a kulcs pedig nem az ok-okozati összefüggésekben van – azaz nem azokban elmerülve, vagy a fogalmának filozofikus tartalmában elidőzve-, hanem a feltételeken érhető tetten, mint megoldások. Azok ugyanis megváltoztathatók jelen helyzetekben is, míg az okokat csak jövőbeli helyzetek kapcsán tudjuk megváltoztatni. A karma szerint az ok egy olyan esemény, ami

lejátszódott a múltban, beindított egy másik folyamatot, és onnan kezdve közömbös, hogy az ok fennáll-e még, vagy sem. A feltétel viszont olyan valami, ami egy helyzet létrejöttéhez és fennmaradásához szükséges, és ha a feltétel megszűnik vagy kioltódik, akkor a helyzet is.

Példának okáért a tűz feltétele az éghető anyag és az oxigén, a tűz oka a gyújtóláng, gyújtóhőhatás. Az okkal nem sokat tudunk kezdeni a jelenben égő tűz kapcsán – ha csak nem melegedni szeretnénk -, csak azt tudjuk tenni, hogy a jövőben elkerüljük valahogy a gyújtóhatás létrejöttét. A feltételeket viszont, az éghető anyagot vagy az oxigént a jelenben égő tűznél is megvonhatjuk, és akkor elalszik.

A csak ok és okozatot néző gondolkodásmód könnyen vezethet fatalizmushoz, sorsba való beletörődéshez: „ezt csináltam a múltban, hülye voltam, hát most ez van, már nem tudok változtatni rajta”. Ha viszont megértjük azt, hogy minden feltételekhez kötött, azaz minden megváltoztatható, akkor ez egy hatalmas önbizalmat és öndetermináltságot adhat - persze más fogalmilag megérteni és más meg is élni, lassan, fokozatosan, de lehetséges.

Tehát a tűzoltáshoz a tűz feltételei és nem okai a fontosak, és annak megértése, hogy feltételekhez kötött, azt jelenti, hogy akkor el is oltható. Ez szerintem nagyon fontos: a tűz okának megértése csak a jövőbeni tűz elkerüléséhez jó, míg a feltétel megértése a jelenlegi tűz eloltásához is.

Próbáljuk meg ezt, minden dolog feltételhez kötöttségét komolyan tudatosítani és elengedni - ez a gondolat nagy hatalmat ad az embernek saját sorsa fölött, megszünteti a beletörődő, végzetet elfogadó gondolkodásmódot. Az európai ember jellegzetesen okokra vadászós: "Miért vagyok én ilyen ronda?" kérdi a tükör előtt, azaz az okra vadászik. Ha viszont a feltételeket keresi meg, akkor megváltoztathatja.

A feltételek speciális változata, ami a legfontosabb változat, a beépülő feltételek, amelyek beépülnek valamibe és rész-egész viszonyt képeznek. A szekér létrejöttének létezésének feltétele a négy kerék, ami beépül és részét képezi, ha lelopják a kocsma előtt, akkor a szekér átalakul immobil szénatárolóvá. Nagyon fontos a dolgok részekre, összetevőkre bontásának - analízisnek - képességének kifejlesztése is (viveka). Egy összetett dolog külső feltételeit ugyanis nem nagyon lehet megtalálni, ha viszont az adott helyzetben relatíve eleminek tekinthető részekre bontjuk, akkor már könnyű. A tükrös példára visszatérve, a rondaságot szét lehet bontani összetevőkre, mint pattanások, sápadtság és borosta, és akkor már kiderül, hogy a kozmetikus, a napozás és a borotva az ellenszere.

Egy adott helyzetben eleminek tekinthetjük azokat az összetevőket, amelyeknek könnyen meg tudjuk találni a feltételeit. Aminek nem, azt bontani kell.

Végezetül a sorrendet tehát valahogy így alakítjuk mi, saját magunk, a feltételeket megváltoztatva:

1. felbontani a negatív helyzetet összetevőkre
2. megkeresni az összetevők feltételeit, ezáltal megoldani
3. megkeresni az okokat, a helyzet megismétlődésének elkerülése végett.

Realizáció

Miben más a karma a Japa-yogában, mint bármely cselekvésünkben?

A cselekedetek akár jók vagy rosszak; eredményt szülnek. Azonban ezen cselekedetekben az a Valódi Tudás, hogy oly módon hajtjuk végre, hogy a jó és rossz cselekedetek következményeit is megsemmisítjük (nem oldjuk, hanem megelőzzük). Vagyis nem a tett gyümölcseért hajtjuk végre azokat, hanem azokról lemondva. Lényegében, ha a cselekvésben vágymentesség van, az tudás. Ha viszont, a cselekvésben vágy van, az karma. Viszont a vágy a tudatlanság miatt lép elő, ezért korlátolt cselekvésre ösztönöz, az az kötelékkel járó tett lesz, vagyis karma. Nem a tettektől tartózkodva leszünk tettektől szabadok, s a pusztá lemondástól sem lesz miénk a tökély.

Valóban, senki soha nem élhet úgy, hogy ne cselekedjék, hisz akarjuk vagy sem, Természetből született kötőerők tettekbe visznek. Ergo; ebből az következik, hogy karma oldásra csak a Legfelsőbb Lélek képes. De akkor mi is a megoldás?

A Valódi Tudás. De nem szabad azt sem figyelmen kívül hagynunk, hogy nincs tudás cselekvés nélkül, és nincs intelligens cselekvés tudás nélkül. A tudás és a cselekvés egységet képez. (Olyan ez, mint a bhakti (odaadás) és jñāna (tudás) egysége). A Tudáshoz tehát a cselekvésen: a lemondással párosult cselekvésen keresztül vezet az út. A lemondó cselekvés egyedül a Legfelsőbb Igazságra koncentrál, nem izgatják tettnek gyümölcsei. Ha a tett gyümölcset várjuk azért, hogy azt felajánlhassuk az Úrnak, akkor nem cselekedtünk a lemondás minőségében, így a gyümölcst learattuk, pedig ennek ellenkezője volt a célunk.

Ez a gyümölcs a tudatlanságból származó vággyal párosult cselekvés eredménye. Hasztalan hát e tudás, mely ezt a tettet mozgatta. Cselekedni viszont kötelező, ez a samsāra (örök körforgás) természete.

A helyes cselekvés, a helyes tudással, vágytalansággal végzett cselekvés: Önzetlen Tett. De vigyázzunk, mert Képmutatónak nevezik azt, ki húzódozik a tettől, míg rászédett elméje érzékek tárgyán csügg. Ha az érzékszervek nem cselekednek, a cselekvés (az elme mozgása) mentális szinten akkor is fennáll. A Tett tehát nem akadály a Felszabadulásnak, hanem egyenesen támogatója, amennyiben Valódi Lemondással párosul. A kötőerők káosza, a kötőerők mozgása samsārát, tetteket eredményez. És ebben van a Tudás. A tudatlan személy, önmagát bilincsbe veri, mikor az gondolja, hogy a cselekvő Ő.

Aki ismeri a Valódi Tudás révén a kötőerők és a tett valódi természetét, az megszabadul, a hamis én (ānava- testtudatosság) képzetétől, amint belátja: „Ha a Természet cselekszik, akkor hogyan érinthetnek engem a tettek eredményei?” Ezoterikus szemlélettel nézve a Tudás nem lehet lexikális ismeret, a Szentírások megtanulása, bemagolása. A Tudás az Istenek Ajándéka, Áldás mely Táplálékként (prasadam) szolgál a Tiszta Tudás felé vezető úton. A Tudás itt nem a Lélek. A Tudás a Lélek felé vezető Út. És honnan tudhatjuk, hogy lemondásunk helyes módon ment végbe? Onnan, hogy annak Ajándékát megkapjuk az Istenektől. A Tudás tehát nem más, mint az Intuitív Megértés, a Lényeg Látás csodája. Az Úr Kegye. Igazi Misztérium ez.

Amrita-Gita

Karma-yoga

Adhyaya II

Karma-Yoga

1. Minden munkában imádjátok az Urat.
2. Mert a Karma-yoga önzetlen cselekvés nélkül csupán önös (ānava) tett, és annak várható gyümölcse keserű méz.
3. A jó tettek a Karma-yogában eltávolítják a szennyeződéseket az elmeközegből. Ez egy igen erős tisztító gyakorlat, mely a szívre is hatással van.
4. Amennyiben a Karma-yoga tisztító gyakorlatát elvárásnélküliség kíséri, akkor az elme felkészül az isteni kegyelem (anugraha), az isteni Fény és az isteni bölcsesség (jnāna) befogadására.
5. Lásd Istent (Brahman) minden névben és formában. Ime, minden teremtmény az Egyetlen Úr végtelen tulajdonságát tükrözi vissza.
6. Oszd meg másokkal, amit a szentek és a bölcsek tanítottak a szent iratokban (sāstrák). Ezért tisztelettel hódolj a bölcsek (rishik) előtt.
7. Szolgáld a testi-szellemi betegeket és a gyámoltalanokat. Szolgáld a szegényeket. Szolgáld a szüleid. Szolgáld az Anyatermészetet (prakrti). Tálald az emberiség számára az ok-okozati összefüggés (karma) általános jellemzőit és annak láncolatát (samāra), és a bölcsek által nyújtott megoldás lehetőségét a felszabadulásra (moksa).
8. Mindig tüzetesen vizsgálj a belső motivációd eredetét és annak eredményét. Ezáltal megszüntethetőek az önző indítékok (sanskāra).
9. Belső munka nélkül minden tett csupán egoizmus (ahamkāra). Ápold az Úr iránti önátadást (nimitta-bhava), és érezd, hogy eszköz vagy az Úr kezében.
10. Minden tevékenység létrejöttét, és azok gyümölcsét az Urat illetik.
11. Így az egyenlőség meglátása (tett és gyümölcsei között, a Jīva és Śiva között) kiegyensúlyozottá teszi a lelket, az öröm és fájdalom, nyereség és veszteség, siker és kudarc közepette is.
12. Ez segíti fejleszteni az érzéktárgyakkal szembeni rugalmasságot, melynek felismerésekor az Önvaló meglátása (Ātma-bhava) a Mindenütt jelenvalóságot (Narayana-bhava) tükrözi vissza.

13. Sītāram, Radheshyām vagy Hare Rāma recitálása munka közben mindig az Úr jelenlétét idézi fel.

14. Add fel a megzavarodás (abhimāna) minden változatát. Szüntesd meg a lemondásból származott zavarodottságot (vaīrāgya- abhimāna), a szolgálat kényszerszerűségét (seva- abhimāna), az aszketizmus örületét (tyagi- abhimāna), az „én cselekvés eszményét” (kartritva- abhimāna), a férfi-nő- közti különbözőséget, és az orvos-bíró- gőgjét (abhimāna).

15. Ne engedd, hogy a hála és megbecsülés elvárása megfertőzze munkád eredményét.

16. Tevékenységeidet a kötelesség kedvéért végezd, ne hozományért.

17. Soha ne mondjuk: "Én segítetttem neki, hogy ő jóemberként éljen". Míg, akin segítettünk a következőt érzi és gondolja: "Ez az ember lehetőséget adott nekem, hogy szolgáljam általa Istent."

18. Lásd meg a lehetőséget a szolgálatkésztségben. Soha ne veszítsd szem elől az önzetlenséget.

19. Aki műveli a kedvesség, szeretet, nagylelkűség, társadalmi és vallásos jellegű tulajdonságokat, valamint nem hagyja kibontakozni az önzés (ānava) csíráit, az ellenőrzés alatt tartja érzékeit, önuralmat gyakorol, melynek főbb ismérvei az együttérzés, tolerancia és irgalom az élőlények iránt. Ezek azok a képességek, melyek a karma yogit jellemzik.

20. Kerüljük a kemény szavakat, melyek sérülést okoznak, és az égető vagy fagyasztó kritikát.

21. A Természet tudója kezelje a szegényeket ingyen. A védelmező hivatkozhat arra, akinél a többlet van, de a szegények javára. A tanító ne oktassa a rossz szándékú ifjat, inkább adjon neki könyvet.

22. A háztartásban lévő gyógykészítményeket csak jogorvoslatra tartsd otthonodban.

23. Ha valaki akut fájdalomban szenved, fájdalmát balzsamos kezeléssel enyhíthetjük. A balzsam az Úr azon szerve, amely folyékonyságának köszönhetően energikusan táplál, és kívülről felszívódva fertőtlenít.

24. Mindezek értelmében ne az alantas különbségeket keresd a munkák között, hanem tiszteletre méltón lásd el a feladatod.

25. Adományozz azoknak a rászorultaknak, akik a megélhetésükért nem tudnak eleget tenni, mert önhibájukon kívül szegények vagy rokkantak.

26. A fizikai és a szellemi; éhezőnek adj ételt, meztelent öltöztess fel. Szállásold el az árván maradtakat. Tisztítsd meg előttük az utat, hogy akadálymentesen haladhassanak.

27. A Karma háromféleképpen nyilvánul meg: sančita, prarabdha és agami vagy kṛyamana.

28. A sančita a korábbi születésekben felhalmozott és áthozott tettek tárháza. A prarabdha pedig azon része a Karmának, amely a jelenlegi életet eredményezi. Végezetül az agami, amely a jelenlegi cselekvést határozza meg.

29. A Brahma-jnāna (Brahman tudója, aki a Brahmanban sziklaszilárdan megállapodott, a tudás tüzével) kioltja a sanchita csíráit. Általa a prarabdha örömtelivé válik, és az agami mentes lesz a kötőerőktől, valamint az egoizmus súlyától.

Ne ragaszkodj a tetteidhez, tanuld meg elengedni, hogy bármikor fellélegezhess.

30. Amint vetsz, úgy aratsz. A jó erény boldogságot ad, fájdalmat pedig az Önvaló „alatti” tévképzet.

31. A sorsod irányítója Te magad vagy. Te vagy a cselekvés elindítója, melynek eredménye a szokás. Te vagy a szokás, mellyel azonosulsz, eredménye a karakter; a karaktereddel vetsz, a sorsoddal aratsz.

A végzeted a Te kezében van. A fésztelen vágyakat (mūladhāra-kama-sarvophādi-viñīrmuktam) - melyek mindezek kiváltó oka -, változtasd meg a gondolkodásmódoddal. A sorsodon így kerekedhetsz felül.

32. Ha gondolataidban ember van jelen, ember leszel. De ha gondolataidban Brahman lakozik, akkor az azonosság révén Brahmanná fogsz válni. Ez az örök isteni törvény (Sanātana-dharma), mely a lélek igazi küldetése.

33. Ha nincs tevékenység, ha nincs az „énnek” indítéka, nem lesz tett, mely kötődést adna.

34. A Śāstrāk és a szentek saját tiszta lelkigyakorlataikkal mutatnak rá, hogy mi a helyes, mi a rossz. Kövesd őket, mert ez a kötelességed.

35. Egy én-központú ember egyedüli gondolata: "Én vagyok a cselekvő". Valójában ez a Gunák játéka vagy a Prakriti mozgása az Értelemben (brahma-ksētra). Az Ātmā nem cselekvő, ezért azt a látszatot kelti, mintha alantas módon (akarta) vonakodik és a tétlenség (nishkrīya) állapotában lenne.

36. Minden lény iránt önzetlenül gyakorold a rendeltetésük iránti tiszteletet (svadhanna), valamint a kasztbeli kötelesség tudatot (varnashrama-dharma), az egoizmus jelenléte nélkül. A tiszta szív ez által elérhetővé válik. A Brahman Ismerete majd elhozza a hajnal szépségét a szívedben.

Így végződik Karma-Yoga

Mantra-Yoga

A mantrák ismételtetése megszünteti a profán világ „valóságát”, mégis ez a szellem első és elkerülhetetlen lépése a mélyebb „valóság” felé. Mantra alatt mély lényegi tartalommal bíró igéket, szavakat, értünk melyek a praxis során hangokká, majd egyedül Śivává alakulnak. Ezért rövid és tömör a kiejtett mantra. Kozmikus erők hangokba foglalt akkumlátorának is nevezhetnénk. A meditációban egy mantra az elmélyedő szemlélet objektuma lehet, hogy a nyugodt elme tükrén feltárja titkos értelmét.

Név és forma : Nāmarupa

Az értelem nem tud felfogni semmi olyat, amihez nem járul név és forma. Mert a név és a forma olyan közeg, amelyen át minden felfoghatóvá válik. A nāmarupa elve a Természet egész világában uralkodik és a számtalan név és alakzat szövö mātā fátylát, amely eltakarja a mélyebb Valóságot. Amint a forma is az anyagi létezés járuléka, ugyanúgy a név is az, amely a hangból (szó, ige) keletkezik. Minden hang mély szellemi tartalmat hordoz annak számára, aki a hang titokzatos eredetét megismeri. A hangok minden ősi kultúrában nagy szerepet kaptak. Ahol tevékenység, cselekvés van ott rezgés vibráció keletkezik és minden rezgés hanggal jár, ha a fülünk nem is érzékeli. A Világ teremtés első mozzanatában a dolgok alkotó anyagának principiuma (prakriti) látens állapotban mozdulatlan egyensúlyban volt. A teremtés első mozzanata végigremegett a praktitin és megindult a hullámozás, az első vibráció. Az első rezgés a misztikus őshangot zendítette meg. A yogī ha szellemét egyensúlyba hozza, meghallja a Mindenségnek ezt az alaphangját. Ebből az alaphangból bontakozott ki a világ minden lehetséges hangja. Úgyis mondhatnánk, hogy Isten beszédével teremtette és tartja fenn.

A mantrák hangelemeiben ezeknek az ősi alapvető vibrációi visszahangzanak és az eredet értelmét tolmácsolják a yogī számára. A prakriti három alkotóelemének a három gunának (tamas, rajas, sattwa) ősi egyensúlyát, egymással harmonizáló vibrációját a misztikus „AUM” fejezi ki. A három guna különböző arányú vibrációi más és más misztikus hangokkal állnak összefüggésben. Ezek a bija-mantrák.

A szakrális upanisad- és véda-szövegek szemléletében és önmegvalósító rendszerében az az AUM, - vagy ahogy mi írjuk és ejtjük az OM -, azonos volt az univerzum kvintesszenciájával. A mindenség bija-mantrája, a teremtés ősforrása, a megvilágosodott tudat mágikus hatalma volt ez a szó, amely potenciálisan tartalmazza a létstruktúrák durvább és finomabb rezgéseit. A szakrális szövegek az egész világot az AUM-ból eredeztették. A bölcs, aki szóban és gondolatban egyaránt az AUM-ot ismétli, elválk testtudatától és a legmagasabbrendű szellemi ösvényen jár. Az AUM az áldozati kultuszon keresztül lett a meditációs önképzés legfontosabb eszközévé:

"A prānava (AUM) az íj, a nyíl az önvaló, a Brahman a cél, amely az éberség segítségével érhető el. Eggyé kell válnod vele, mint a nyíl a céllal"

(Mundaka-upanisad).

A tradicionális yoga-margák által alkalmazott technikák (nada-japa-yoga) a legmagasabbrendű tudatállapot elérését tűzték ki célul akkor, amikor a praxis eszközeként az AUM-ot választották. Az AUM a következő részekre és összefüggésekre osztható föl: $AUM = A+U+M$ („Akara-Ukara-Makara”; azaz, a "Teremtés", "Fenntartás", "Pusztítás" egyetlen Egységének egyidejű valós megtapasztalása)-nadabindu. Az OM mantra kiejtése egyetlen pontban való elhalása a makrokozmosz és a mikrokozmosz Erő (Śakti) kifejeződését nyújtja. Az utolsó elem az a nazális utóhang, melyben az AUM esszenciája a már nem hallható (pasyanti) tudatrezgésben oldódik fel. A Dhyānabindu-upanisad szerint az AUM mantra kimondása után a szóvégi 'M' olyan finoman és folyamatosan terjed ki, mint a kiömlő olaj és olyan hosszan, elnyújtottan olvad bele a csendbe, önmaga eredetébe, mint a távoli harangszó.

A hagyományos leírás az AUM-ot kapcsolatba hozza a három tudatállapottal: ébrenlét vagy a külvilág szubjektív tudata (jāgarat), az álom-tudat vagy belső világunk (érzelmek, vágyak, svapna) és a megvilágosodást megelőző mélyálom-tudat, a részekre már nem bontható egység tudatszintje (sunjata). Az AUM kapcsolódik a három gunához (sattva, rajas és tamas) és a kozmikus erőprincípiumok megszemélyesített alakjaihoz (Brahmā, Visnu és Śiva), valamint a három világ esszenciális eleméhez (bhur- bhuva-svaha). Az ind szemléletben a három főisten metafizikai egysége teremti meg a mindenség egyensúlyát, azt a kozmikus rendet (rita), amit Visnu tart fenn oly módon, hogy a Brahmā (teremtő) és Śiva (pusztító) által képviselt kozmikus erőket egyensúlyban tartja.

Az indiai mitológiák számos történetben beszélnek el az istenek közötti rangvitát, ami csak a Trimurti megalkotásában oldódhatott föl. A történet szerint Śiva és Śakti a hang erejével teremtette a világot, ám a teremtési aktus (tantra) után a kozmosz oly élettelen, sivár és mozdulatlan volt, hogy Visnu mellett helyet kellett kapjon Brahman személye is, aki életető energiával látta el a mindenséget. Személyére vonatkozó utalásokat találunk a Rigvéda himnuszában, amely arról tudósít, hogy Visnu három lépéssel (trivikrama) vette birtokba az egész világot melyet maga Śiva adott át szeretetből és lemondásból.

A háromság, a Trimurti: ez a Legfőbb Tudatosságot jelzi, melynek három arca jelenik meg a Természetben: Brahman, Visnu és Śiva .

A háromságot Isvara foglalja magában, mint megnyilvánuló Istenség (saguna-brahman). Ő a Nagy Isten, Aki minden isten vagy félisten felett áll. Valójában Mahesvara (Śiva) a Trimurti alapja, és a teremtő-fenntartó-pusztító újjáteremtő funkciók az Ő funkciói Isvarán keresztül. Mahesvara nem különbözik Brahmantól, mert Ő maga a megnyilvánult Brahman. ("világlélek" - az univerzum abszolút princípiuma ; a kozmikus tudat), melynek

megnemnyilvánult forrása pedig a Legfelső Brahman, (vagy más néven: Parabrahman,).

Śiva bár általánosan elismert, mint a hinduizmus egyik főistene, valójában nem tartozik a háromsághoz. Ő maga a Īśvara forrása, mint azt fentebb olvashattuk. Brahma-Visnu és a védikus Śiva az Ő kisugárzásai, akik Śiva-Mahesvara különböző aspektusait fejezik ki.

Mahesvara az, aki Teremti, Fenntartja és Pusztítja a világot. Mindhárom funkciót Ő végzi, mégis megkülönböztetik, mintha három különálló Isten lenne. Ez a tudatlanság miatt van. Śiva jelleme közel sem egységes, számos részleges megtestesülése van – melyekben csak egy bizonyos aspektusa jelenik meg – s melyekben magába olvasztja más hasonló természetű istenek isteni vagy démoni erejét. Śiva tehát bekerült a védikus pantheon főistenei közé és bár Rudrával próbálták azonosítani. Śiva azonban nem azonos teljesen Rudrával! Rudra csak egy bizonyos aspektusa, részleges megtestesülése Śivának a Trimurtin belül.

A bölcsek munkájának köszönhetően belátták, hogy Śiva nem tartozik a Trimurtihoz, hanem annak is felette áll nirguna formájában (Paraśiva).

A Rigvedikus himnuszok beszélnek Rudráról, mint az egek mennydörgő villám Istene aki nemzette a Marutokat. (Az Upanisadok szövegei Rudrára utalnak). Rudra alakját Śiva alakjához kapcsolták, így Śiva bekerült a pantheonba. Ezek a kisebb módosítások végül odáig folytatódtak, míg kialakult a Szent Háromság.

A Trimurti Istenei tehát látszólag különböző Istenek, de ugyanannak az Isvarának a megnyilvánulásai, akit saguna Brahman-ként tisztelnek. Ő a dinamikus Brahman, akit minden elme fel tud fogni, mert három megnyilvánulása van: Teremtés, Fenntartás és Pusztítás. Egy Szentháromság nem létezik a térben és időben, bár nehéz megmagyarázni, hogy milyen típusú a megléte, valamint a valódi képességeit, mivel azok nagyon magas birodalmakba tartoznak.

A Śiva-Mahapurana szerint Brahmā és Visnu rangvitáját egy váratlan természeti jelenség szakítja félbe: lenyűgözően félelmetes, óriási tűzoszlop emelkedik föl előttük, aminek látványa annyira meglepi őket, hogy elhatározzák, mindenképpen kikutatják a jelenség eredetét. Visnu ezer év mélységébe merült alá, mégsem találta meg a lángoszlop eredetét, Brahmā az ellenkező irányba, felfelé haladt ezer esztendőig, de ő sem járt sikerrel. Ekkor hirtelen kettényílt a tűzoszlop és kilépett belőle Śiva, hogy a rangvitát eldöntve érvényre juttassa elsőbbségét a másik kettővel szemben. Tény, hogy a hinduizmuson belül Śiva alakja a legnagyobb hatású. Alakjában a kozmikus létfolyamatok pusztító és megújító princípiuma (Śiva a pusztítva újrateremtő) jelenik meg, aki ezen a

módon a lét egészét átfogva élet és halál urává lesz. Szavának engedelmeskedve az elemek akadálytalanul végezheték pusztító munkájukat, ugyanakkor ő volt az, aki belső erőinek összegyűjtésével mágikus yoga-erőkre tett szert. Az erények gyakorlásával és a testi önfegyelmzés (tapas) magas szintű felmutatásával lett Śiva, Bolenath formájában a "Yoga Ura". Śiva a "Tánckirály" (Natha-rāja), aki a kozmosz táncosaként fogalmazza meg képi formában a mindenség dialektikus egyensúlyát, a születés és a halál fölötti uralmával az ellentétekre épülő lét teljességét.

A hinduizmuson belül a mantrák tudományának gyakorlati alkalmazása a dhyāna előkészítő fokozataként szerepelt. Feladata volt a meditáció alaphangulatának megteremtése (saddha). A korábbi időkben a mantra szakrális jellege sokszor a feledés homályába merült, illetve a teológiai disputák szövevényében veszett el. Mindezek szükségessé tették a mantra-tradíció felújítását. Az egyik történet szerint Buddha tanácsára hallgatva az "igazság szavával", azaz mantrával gyógyítja meg álszentté lett tanítvány a hozzájuk forduló beteg asszonyt.

Az evangéliumi hagyomány és a zsidó tradíció egyaránt kiemeli a szó univerzális hatalmát (János 1,1-13; 4,24 és 15,26)-tal, ahol a hé alétheia =valóság, igazmondás, az abszolút igazság teremtető-formáló esszenciája). Az újszövetségi szóhasználatban összetett jelentéstartalom hordozója a logosz. Lehet egyszerűen beszéd (Lukács 20,20; Máté 5,37), igehirdetés (1. Kor. 2,4) vagy felsőbb parancs (Rm. 13,9.). Mélyebb szakrális jellegét azokban a szövegekben mutatja meg, ahol a logosz, mint a legfőbb létezőre vonatkoztatott kozmikus princípium, Jézus inkarnációjában jelenik meg: kai ho logosz szarx egeneto (János 1,14.).

A szanszkrit szövegekkel egybehangzóan a szó (hang), az Ige praegzisztencialitását erősítik meg az evangéliumi szövegek: En arché hén ho logosz (Kezdetben volt az ige) (János 1,1.). Jézus önmagára vonatkoztatva nyilatkoztatja ki: "Mielőtt Ábrahám lett, én vagyok" (János 8,58.). Jézus az Isten beszéde (Jel.19,13.), vagy még kifejezőbb formában "az élet igéje", a testbe sűrűsödött kozmikus Ige, akit az apostol lát, hall és két kezével meg is érinthet (1Jn.1,1.).

A logosz hatalmát öröklik a názáreti Mestertől a tanítványok, akik az Ő nevében betegeket gyógyítanak és démonokat űznek ki.

A kezdet, mint kozmikus létmegnyilvánulás a szakrális AUM szóban koncentrálódott. A lét kezdete egyenlő a Prakriti rezgésével (nada). Az AUM, anāhata-nada, sphota kifejezések szinonímák, az evangéliumi logosznak pedig a szanszkrit vara (élet, fény, igazság) szó felel meg. Az Ige fölragyog a sötétségben (avidya), a rongált emberi létstruktúra azonban már nem képes kozmikus lényegét fölfedezni és önmagában megélni.

Az AUM-ra alkalmazott másik kifejezés az anāhata-nada, amely az an fosztóképző, valamint az āhata (eszköz) és nada (hang) összetételével olyan szubtilis hangzásra utal, ami külső segédeszköz igénybevétele nélkül jön létre, kizárólag a megfelelő yoga-eljárás segítségével. Az elmélyült meditációban életre kel a belső hang, amely alacsonyabb szinteken különböző hang-módozatokként tapasztalható, ám a nada-koncentráció elmélyültebb állapotában fényjelenségként tűnik fel: Hén to phós to aléthinon ("Az Ige volt az igazi világosság"). Az AUM-ra összpontosított figyelem hallhatóvá teszi a szent szótag egyes módozatait:

1. cin-nada (esőkopogás, füttyszó)
2. cincin-nada (morajló vízesés)
3. ghanta-nada (csengő)
4. tantrī-vína (megpengetett húr hangja)
5. sankha-nada (kagyló-zúgás)
6. venu-nada (fuvolaszó)
7. mridamga (dobszó)
8. bherī-nada (visszhang)
9. megha-nada (távoli mennydörgés)

A létfolyamatok megindulása előtt a prakriti látens princípiuma mozdulatlan egyensúlyban volt. Tulajdonságot nélkülöző egysége (avyakta=osztatlan) a világteremtés első mozzanatával, a kozmosz megrendülésével (ksobha) szűnik meg. A samkhya kozmogenezisében a teremtési láncolat a két princípium (purusa, prakriti) találkozásából indul ki. A két kozmikus princípium találkozása a teremtés első mozzanata, amikor az első hang (vibráció) végigremegett a prakritiben. Az őshang (prānava-dhvanit) zengése megteremti a tiszta lét rendezett struktúráit. A prānava-alaphangjából formálódik ki a kozmosz minden lehetséges megnyilvánulása, amelyeket az ortodox osztályozás durvább vagy finomabb megnyilvánulási formákra oszt fel.

A hang legtisztább állapota a paranírvāna, amelyben a szubjektív és objektív tapasztalástartalmak egyaránt kihúnytak. Ezt követi a pasyanti, a madhyāna és a vaikhari kozmikus-tudati szintek állapota. A legalsó fokozatban a belső hang a jobb fülben koncentrálódik, és különféle hang-jelenségek kíséretében tapasztalható. A yoga szellemi anatómiájának összefüggésében utalni kell arra is, hogy a tradíció misztikus kapcsolatot tételez fel az anāhata- és a koponyatető cakrája között.

A szív (hrid) szellemi testrészként az abszolút szellem megnyilvánulásaként ismert Ātmā hordozójává lesz: az ember önmagában és önmagán keresztül valósítja meg az egyetemes istentermészetet, a Brahmannal való metafizikai

azonosulást. A szív okkult jelentőségét emeli ki Svatmarana szövegmagyarázata is:

"Az első fokozaton, ha a szív cakra csomóján az áthatolás megtörtént, a test közepén a szív-központban mintegy ékszersengésű hang hallható. Ma ez a hang a belső ürességben elhangzott, a yogi teste sugárzóvá, egészségessé, illatozóvá vált. Szíve maga lesz az üresség"

(Hatha-yoga-pradipika 4.7071.).

A Bhāgavata-purana allegórikus szövege mögött ezoterikus mélységű tartalom húzódik meg, amely a nada-teória újabb képi megfogalmazását adja:

"Krsna elhagyva lakóhelyét a dzsungel mélyébe vonult vissza. A tél első hónapjának teleholdas éjszakája volt. Krsna szájához emelte fuvoláját és játszani kezdett. A fuvolaszó élesen hasított bele az éjszaka csendjébe, megéledt a vad bozót mélye, és felébredtek álmukból a pásztorlányok. Meghallván az édes dallamot elhagyták otthonukat és férjeiket. Szaladtak a fuvola hangjának (nada) irányába, hogy odaérvén Önfeledt táncukat lejtse Krsna körül".

Az allegórikus szöveg értelmezésénél Krsna játéka, a fuvola hangja (nada-sadhana) az, amely az emberi tudat legbelső rétegéig eljutva kiváltja az érzékek (pásztorlányok), visszahúzódtását a külső látszatvalóságtól (férjek), hogy örökké tartó menynei táncukat az egyetlen valóság (nadabindu) körül lejtse. A yoga-ösvényen belül a purána ezoterikus összefüggése a dhārana angāyának gyakorlásával tárulhat föl. A "Krsna" szó etimológiai jelentése további felvilágosítással szolgál. A szó jelentése a kris igei gyökből ered: magához vonz, húz. Az említett szöveg szerint a pásztorlányok (érzékszervek) Krsna vonzásába kerülve szaladnak az erdő mélyén (kontemplációs tudatforma) felcsendülő hang irányába. Az emberi tudatstruktúra egyes szintjeit, a különféle tudatformákat Narada risi mitológiai alakja fejezi ki. A hangszeréből kiáradó dallamok és hangszínek mind a tudatállapotok valamelyikének felelnek meg. A mindenséget átható rezgés legdurvább formája a tömor-test (sthula-sarira) anyagi burka, a legszubtilisabb anyagi rezgések azonban már csak a nada-yoga által tudatosíthatók. A nada praxisa a lét metafizikai egységének, a kozmikus rezgésanyag (karana-saríra) eredetének (para-nada) feltárásával foglalkozik. Az említett cél a Sāmkhya-darśanában a purusa princípiumával azonos:

"Én vezetek az ember őseredetéhez a Purusához, ahonnan az ősi erő kiáradt"

(Bhagavad-Gītā 15,4.).

A test és a tudat irányított megtisztítása után (sat-karman, prānayāma) a meditáció a belső átélés szintjére emeli azt a hangot, ami az anāhata- vagy ajnā-cakrában érzékelhető. A hang egy magasabb rezgés-szinten fénné szublimálódik át.

A mantra kiejtés módjai:

1. Vācanika: hangos kiejtés, amit mások is hallhatnak
2. Upāmsu: halk mormolás, amit csak az alkalmazó hall
3. Mānasika: elgondolás hang nélkül

A mantra segít összpontosítani, fókuszálni a gondolatokat egy pontba, ezért gyors támasz az elmeműködés lefékezéséhez. A yoga pedig nem más, mint az elmélyülés tudománya-az elmeműködés megzabolázása, nyugalomba hozása. A mantra-yoga tehát a Név és Forma yogája. Ezért nem csak a Hangoknak (Istenneveknek) van nagy jelentősége, hanem a Formának (szentkép, szentszobor) is. A hindu vallásokban- (mert a hindu szó a vallások összességét foglalja magában),- a képtisztelet a meditáció eszköze és nem pedig a bálványimádat, mint sok nyugati ember hiszi. Ugyanis a hang (Istennév=AUM) és kép által megformálja az általa imádott istenséget, és így könnyebben fejezheti ki tiszteletét az általa képzelt személyes Istene felé.

A kép a szobor mély értelmű szimbolikus ábrázolás. Az Isteni erők a megtestesített formákon át válnak érzékelhetőkké. A művészetnek tehát nagy szerepe van ebben a yoga irányzatban. Mert minél művészebb, ihletettebb egy kép vagy egy szobor, annál eredményesebb az elmélyedés. Természetesen nem azért kell művészeknek lenni a jelképnek, hogy a hívők tetszését, esztétikai örömét, ájtatos hangulatát kiváltsák, hanem arra kell szolgálnia, hogy a hívő vagy a mantra-yogī az érzékelhető külsőségeken át a mélyebb, rejtett értelmet és valóságot lássa meg. A mantra-yogában a külső ábrázolások, hangok, bhajanok, kirtanok és szertartások elsőrendű szerepet játszanak, melyek párosulnak a mantrák állandó ismételtetésével. Így az elme csapongó és szétszórt állapota egy dolog köré összpontosul, mígnem eléri az extázist.

A Prānava mantra Nagysága

Vāmadēva bölcs az Úr Śiva (a Legfőbb Jóság) rajongó híve volt, sokan úgy tudták, hogy Ő Śiva egyik inkarnációja. Egyik nap felment a Sumēru hegy csúcsára, melynek neve Kumār volt.

Találkozott Karttikēya istenséggel, aki feltárta előtte, hogy a Prānava mantra közvetlenül a Mindenható Istent jelenti. Karttikēya ezenfelül elmondta, hogy a mantra segítségével az egyén eléri Śiva Urat. Ezáltal felszabadul a rabság alól.

Vāmadēva önmaga is tudott a Prānava mantra hatalmáról mégis kérte

Karttikēyát, hogy világosítsa fel mindenről, ami a lelki élettel kapcsolatos. Karttikēya elmondta, hogy ha az Úr Śiva közelségét szeretné érezni az egyén, akkor ebben segítenek a Shrutik és az Smritik leírásai. Vāmadēva önmaga is tudott a Shrutik és az Smritik hatalmáról mégis kérte Karttikēyát, hogy világosítsa fel mindenről, ami a lelki élettel kapcsolatos.

Karttikēya elmondta Vāmadēvának, hogy Śiva imádásának másik módszere, ha Śiva neveit megéri az egyén. Habár Sadaśiva volt a neve, mégis nevezték Mahesvarának (Nagy Istennek), aki forrása Brahmānak (Teremtő), Visnunak (Fenntartó) és Rudrának (Pusztítva Újjáteremtő). Vāmadēva önmaga is tudott Śiva neveinek hatalmáról mégis kérte Karttikēyát, hogy világosítsa fel mindenről, ami a lelki élettel kapcsolatos.

Karttikēya elmondta, hogy Śiva a Legfelsőbb Brahmannel (az Abszolút) azonos, és a Jīva (egyéni lélek) mint Ātmā (az egyedüli Lélek) szikrája, innen nyeri eredetét. A tudat bizonyítja az ātmanikus szikra létezését. De a tudatot befedi Māyā illuzórikus fátyla, ezért meg kell tisztítani a tudatot. Vāmadēva önmaga is tudott Māyā illuzórikus hatalmáról mégis kérte Karttikēyát, hogy világosítsa fel mindenről, ami a lelki élettel kapcsolatos.

Karttikēya elmondta, hogy Sadaśiva, a világegyetem minden tevékenységeinek az Ura. Sadaśiva játéka a vágy (leela-raga), ami cselekedetekre sarkallja az egyént. Akinek cselekedeteit csupán a vágyai motiválják, az sohasem juthat el a Felszabadulás útjára. Cselekedeteinket az Isten szolgálatába kell állítanunk, és ezáltal megtisztulnak a tetteink.

Vāmadēva önmaga is tudott a tevékenység és a szolgálat hatalmáról, mégis kérte Karttikēyát, hogy világosítsa fel elméjét minden tudásról, ami nélkül egyetlen sannyasi (lemondott) sem ér célba.

Karttikēya akkor ezt mondta neki:

- Egy sannyasi beavatást kap a gurujától. A tanítvány imádja a guruját bármelyik hónapban legyen az; Sravan, Ashvin, Kartik, Agahan és Magh. Tudnia kell, hogy a guru: Śiva egyik formája.

Vāmadēva önmaga is tudott a guru hatalmáról, mégis kérte Karttikēyát, hogy világosítsa fel elméjét minden tudásról, ami nélkül egyetlen sannyasi sem ér célba.

Karttikēya ezt mondta neki:

- A guru ad egy Śiva mantrát a tanítványnak. A tanítványnak ezt kell ismételtetnie, és énekelnie, hogy elérje célját. Ez a mantra: Śiva-Shivoham. A legtitkosabb mantra, amit kaphat a tanítvány.

Ezt a mantrát csak beavatott tanítványok (sisya) használhatják, máskülönben hatástalan marad.

Vāmadēva önmaga is tudott a legtitkosabb mantra hatalmáról, mégis kérte Karttikēyát, hogy világosítsa fel elméjét minden tudásról, ami nélkül egyetlen sannyasi sem ér célba.

Karttikēya elmondta bölcs Vāmadēvának, hogy az aszketikus gyakorlatok (tapas) végén eljön a samadhi. Ha a tanítvány elsajátítja a samadhi művészetét, és tökélyre fejleszti benne képességeit, akkor megszabadulhat minden karmikus bűnétől.

Vāmadēva önmaga is tudott a samadhi művészetének hatalmáról, mégis kérte Karttikēyát, hogy világosítsa fel elméjét minden tudásról, ami nélkül egyetlen sannyasi sem ér célba.

Karttikēya elmondta bölcs Vāmadēvának, hogy van egy olyan megvalósítási lehetőség is, amiben mandalákra és yantrákra koncentrálnak az elme. Ez is a művészi képességeket és a kreativitást teszi próbára.

Vāmadēva önmaga is tudott a mandalákra és yantrákra koncentrálnak hatalmáról, mégis kérte Karttikēyát, hogy világosítsa fel elméjét minden tudásról, ami nélkül egyetlen sannyasi sem ér célba.

Karttikēya elmondta bölcs Vāmadēvának, hogy van egy olyan megvalósítási lehetőség is, amikor különböző rituálékat gyakorol az egyén. Mert a szertartás alatt elméje koncentrálttá válik, és eléri a felszabadulást, mert spirituális kapcsolatba lép a Magasabbrendűséggel.

Vāmadēva önmaga is tudott a szertartás hatalmáról, mégis kérte Karttikēyát, hogy világosítsa fel elméjét minden tudásról, ami nélkül egyetlen sannyasi sem ér célba.

Karttikēya elmondta bölcs Vāmadēvának, hogy van egy olyan megvalósítási lehetőség is, amikor áldozatot (puja) mutat be az egyén. Az áldozatbemutató tisztítja a lelket az önzéstől és mindenféle ragaszkodástól.

Vāmadēva önmaga is tudott az áldozatbemutató hatalmáról, mégis megköszönte mindazt a tanítást, amit átadott neki Karttikēya.

Japa-mantradhva

Mantra brāmanayorveda nāma dheyam

/Āpastamba Shrautasūtram, XXIV.1.31/

„A mantra és a brahmana szava együtt alkotják az elmélyedés tudományát.”

A "mantra" szó a a "man" gyökből ered (gondolkodni), aminek szószerinti jelentése "a gondolat eszköze". Ellenben van a szónak egy pontosabb meghatározása is, amely a manana+trā a összetételből ered, ami reflexiót, vagyis védelmet jelent. Ennek értelmében a következő definíciót kapjuk:

"mananātrāyata iti mantra " vagyis, a mantra az, ami megvédi az egyént, aki arra fókuszál és vissza tükrözi azt (aki azt fürkészi). Tehát, a mantra megvédi a gyakorlót abban az értelemben, hogy számára a körforgás létezését megszünteti, illetve az elme által kreált folyamatos önazonosítást és érzeteket, mint akadályokat, eltávolítja.

Aki titokban a Legmagasabb Úr természetét fürkészi, az kontemplálja belül, és a Legmagasabb Úrral való egységet megtartja a mantrával együtt. Ez a mantra, vagyis a japa titka: hogy az Úr és a gyakorló egy és ugyanaz. Aki nem így tesz, az nem képes realizálni az Úr és a közte lévő alvó azonosságot, és számára haszontalanná válik.

A Mantrādhva útján haladva ne gondold, hogy nincs szükség az értelemre, mert e nélkül nem is tudod mit éltél meg. Azért nem, mert ennek hiányában nem ismered azokat a tudatállapotokat, melyek a Śaivam tapasztalásának különböző szintjeit reprezentálják. Amiről mást gondolsz erről, az nem más, mint elmejáték, mert ki spekuláljátok (mely spekuláció a szanszkritban ānṛisikī), ami nem más, mint a gondolataitok mellékterméke. Ennek az egészének átlátásához elengedhetetlen minden fogalom tökéletesen pontos ismerete, teoretikusan sohasem szabad lebecsülni a Mantra és a mantra, valamint e kettő esszenciális erejét, mert a szavak erejében Śakti lakozik (Mātrkācakra).

De elmondok Neked valamit, amelyről beszélni kell. A gond az, hogy a megtanult összeszedett teória úgy összeomlik a yoga praxis síkján, hogy ihaj. Amikor megtapasztalod, hogy a test tudata, léte Śiva igazságában szűnik csak meg, de a Legfelsőbb létállapotaiban még megvan, elég frusztráló. Mert megtanulsz valamit, aztán kiderül, hogy gyakorlatban meg nem így van. Ezért kell mélyíteni a Mantrādhva-t minden szóban, tanításban, mert ez tetőzik oda, hogy előbb utóbb ilyen síkokon is megjelenjen, és akkor a kérdések elkezdnek oldódni.

A "tudatosság spontán fellobbanásának élménye" nem jár félelemmel, mert az a megvalósítás pontja, vagyis, mely a Tudatosság útján jelenik meg, s melynek hatására a Jīva eggyé válik a Śivával. Vagyis felébred. A Tudatosság útjában lévő' közvetlen spontán tapasztalás elérésekor, már megjárod az Erő útját, vagyis individualitásod már egy fokon feloldódott. Azt az állapotot, amikor az emberben tudatosul irtóztató erővel, hogy mennyire korlátolt, mint individuum, azt hívjuk az Igazság Rezdülésének felvillanásának. Az Igazság Rezdülése, amikor megnyilvánul, akkor arra jön rá az individuum, hogy valóban korlátolt. Ez

a spirituális útba való beavatás. Amíg az individuum nincs tisztában azzal, hogy mennyire korlátolt, addig nincs szó spirituális útról. Ekkor nem valósította meg önmagát az individuum, csak ráébred, hogy az életének egyetlen megoldása a spiritualitás. Ez a különbség.

A Tudatosság fellobbanása során az individuum eggyé válik a Śívával. A Tudatosság természete az Ismerő állapota. Vagyis a Tudatosság nem megtapasztalható, mint tapasztalás tárgya, mert a Tudatosság az egyes szám első személy állapota. Ha bármi tapasztalható, megélhető, akkor az nem Tudatosság, hanem a Tudatosság Ereje. Mint kisugárzást meg lehet tapasztalni a Legfelsőbb és Valóság síkján – (Valóság azon állapota, melyben a szubjektum és az objektum közös dominanciával van jelen) -, de mint Tudatosság maga, csak a Valóság síkján. A Tudatosság akkor ismerszik meg, amikor az individuum az megismerés tárgya állapotból (mert ez az individuum) Megismerővé Válik.

Bármi, amit tapasztalsz, úgy, hogy annak nem eredménye a Teljes Megvalósítás, az nem Tudatosság, hanem egy korlátolt változata. Ilyen korlátolt változat a jelenleg tárgyalt, korlátozottságra ráébredés élménye, amit Felébredettségnek neveztek, melynek hatására nem megvalósított lesz a törekvő, csak elindul az úton. Vagyis ekkor nem-Tudatossá válik, hanem megmutatkozik neki az Ereje, s így rálép az útra. Mert a Tudatosság Ereje az út, mely a célhoz, a Tudatossághoz vezet. Tehát: az a spekuláció, mely az egóra vagy az egót kontemplálja, merő tudatlanság, és nem Tudatosság, hanem szimplán felismerése annak, hogy az individuum kökemény korlátok közzé van szorítva. Ez a felismerés teljeseodik oda, ahol értelmet nyer a legyen meg a Te Akaratod, vagy annak biztos tudása, hogy az individuum semmit nem tesz, hiszen bármi ilyesmire képtelen. Ilyet csak a teljesen rejtett kötőerők miatt képzeld, amíg azokról tudomást nem szerez. Mert minden, ami az individuummal történik, az Isteni Játék. Ez az élmény az, amit az Āgama-k az Erő felvillanásának hívnak. (ha az ember csupán megijed, de nem ébred rá, hogy amit önmagának hisz, az egy kötélén rángatott bábu valójában, az csupán előkészítése, bevezetése az Erő felvillantásának) ezekből sok lehet, de az Erő Rezdülésének megnyilatkozásából, mint mondtam általában egy van, mert az első erejű.

Azonban nagyon fontos tudnivaló, hogy az individuum mindig csak akkor kap egy-egy tapasztalást, ha arra megérett, vagyis képes elviselni. Addig nem. Addig csak csepegteti Śakti a megértés foszlányait. És végül: hogy miért Erő Rezdülés a neve? Mert a Rezdülés azt jelenti: spirituális éberség, vagyis Én-Vagyok. A kötőerőkről való teljes nemtudás az éberség hiánya miatt van. Ebből kifolyólag, ahhoz, hogy a kötelékről, vagyis a korlátozottságról tudomást szerezzen az ember, ahhoz fel kell ébrednie az éberségnek, hiszen anélkül a kötőerők rejtve maradnak. A kereső természetesen, ekkor nem tudja mik azok a kötőerők, vagy mik a nevek, amik ide illenek, egyszerűen csak arra ébred rá iszonytató erővel,

hogy rendkívül korlátolt és tehetetlen. Mivel a tudatlan embernek nincs spirituális ébersége, ezért a spontán Én-Tudatosság bepillanása óriási trauma, mivel a valóság egy olyan síkját látja meg, amelyről addig elképzelése sem volt. Ezért Spontán Rezdülés felvillanása. Természetesen, amikor ennek hatására gyakorlóvá válik az individuum, akkor az útján számtalan ilyen spontán Rezdülés villanás történik, de azt azért nem hívjuk így, mert már épülő ébersége révén, ez már ismert számára, így a drámai megélés már nem jelenik meg. Nos ez a tapasztalás ugye nem más, mint a spontán éberség megjelenése, vagyis Rezdülés, másnéven shakti. Így ezt a misztériumot más szóval Isteni Kegyelemnek hívjuk.

A meditációban egy-egy mantra az elmélyedő szemlélet objektuma lehet, hogy a nyugodt elme tükrén feltárja titkos értelmét.

A Śivasūtra 2. fejezetének 2. verse - **Cittam mantrah** - a mantra természetét tárja fel. Ebben az aforizmában rejtve ugyan, de utal arra a megvilágosító Erőre, melyben minden mantra Śakti mantra, amely teremtettségének egy kiterjedése (sphāra-rūpā).

A Cittam az, amivel az Egyetlen Princípium fürkészhető és vizsgálható. Vagyis a tudatosság maga, minek formája vagy természete a Prāsāda, Prāṇava vizsgálatából áll, ami az Abszolút lüktető ragyogás, ami Śakti egy jelzője, aki az egyén saját Én-tudatossága essenciája (satattva). Ez a mantra, és a mantra úgy tekintendő, mint, amivel a Legmagasabb (parama) Úr (Īśvara) természete titkosan feltárható, azaz, amivel ez a természet belül, egységben vizsgálható. A mantra használója számára az Abszolút ragyogás védelmet nyújt az Újjászületés alól, amely tele van különbségekkel, dualitással. Annak a hívőnek az elméje, aki elérte a mantra általi egyesülést, a belső erőteljes odaadás által, ami a mantra maga, és nem a betűk összessége.

"Ha a mantra (mantrah) és a mantra tapasztalója (mantrī) különbözik egymástól (pr̥thak... pr̥thak), akkor a mantra sohasem (na... kadācana) lesz hatékony (siddhyati). Ez (idam) az egész (sarvam) a tudás (jñāna) gyökere (mūlam) a Mantrayoga-ban. Különben (anyathā) nem lesz (na eva) hatásos (siddhyati) (a gyakorlása)"||

/ Kaṇṭhīyasamhitā/

Cittam mantrah||1||

„Az elme egy mantra”

/Śivasūtra 2.1./

A Śivasūtra 2.1 versének értelmét az alábbi tantrikus szentiratokból származó idézetek tárják fel:

„Az Nem Mantra, amit kimondanak. Még a megtévesztett és öntelt Istenek és Ghandarvák is a tudatlanság illúziójában vannak, ha a kimondott szót Mantrának tekintik”

/Sarvajnanottara Tantra/

„Ő, Ki a Legyőzhetetlen Śakti, Ő a Mantra Lelke. Ó kedves! Nélküle gyümölcs nem terem a szóból, ahogy az őszi felhő is száraz, mert abból eső alá nem száll”

/Tantrasadbhava Tantra/

„Ha a Mantra (Śakti) és a mantra recitálója nem Egyek, akkor a győzelem elkerül. Ez a Tudása (mulamjnanam) a mantrayogának. Másképp a bukás vár”

/Sri Kanṭhiyasamhita/

„Aki a külső megkülönböztetéseket elhagyja (például Istenképek vonatkozásában) és túllép e kötöttségeken, feloldódik a Spandában, az elmével együtt, akkor Ő lesz a Mantra: (cittamantra) Śiva Természete.”

/Spandakariká 2.2/

A mantra Istenség. A mantra, és a megjelenő Istenség egyek. Valójában a mantra nem különbözik az Istenségtől. A mantra az isteni erő, mely egy hangban ölt testet (sabda-brahman). A tanulónak meg kell próbálnia elérni legjobb szintjét, hogy valóra váljon a mantrával való egysége. Amilyen mértékben

sikerül, az ima (upāsana) erejét annyival egészíti ki a mantra-erő. Ahogy a szél is felerősíti a lángot, úgy erősíti a mantra-erő is a tanuló intuitív erejét. Aztán az intuitív erő csatlakozik a mantra-erőhöz, így az még hatalmasabbá válik. A mantrát a tanuló szellemi gyakorlatainak hatalma ébreszti fel álmából. Az Istenség mantrája az a hang, vagy hangkombináció, amely a tanuló tudatában megjeleníti az Istenséget, aki ezt sādhanája hatalmával váltja ki. A mantra sugárzó energiatömb (śakti). Természetfeletti erőket ébreszt fel (apara-prakriti).

A mantra létrehozza, és felgyorsítja a kreatív erőket (iccā-śakti). A spirituális élethez létünk minden részében harmóniára van szükség. Az egész embernek a teljes megnyugvás, és az Istenséggel való összhang állapotában kell lennie. Csak ekkor realizálódhat a Teljes Valóság (prakasha-vimarsa). A mantra hozza létre ezt a Harmóniát. Hatalmában áll, hogy feltárja a kozmikus, és szuprakozmikus tudatosságot (sadvidya). Az aspiránsnak megvilágosodást, szabadságot, békét, örök boldogságot, és halhatatlanságot adományoz. Egy folyamatosan ismételt mantra felébreszti a benne rejlő tudatosságot.

A mantra ismétlése eltávolítja elmédből a tisztátalanságokat, a vágyat, haragot, kapzsiságot, a gyűlöletet. Mint ahogyan a tükör, melyről eltávolították a koszos burkolatot, elnyeri a tükrözés erejét, úgy az elme, melyből eltávolították a tisztátalanságokat, elnyeri azt a képességet, hogy a Teljes Valóságra reflektáljon. Ahogy a szappan tisztítja a ruhát, a tűz az aranyat, úgy tisztítja meg a mantra az elmét tisztátalanságaitól. Ha még kevésszer is, de hittel, érzéssel, és a jelentésre való koncentrációval ismétljük, akkor minden tisztátalanságot megsemmisít. Minden nap, rendszeresen mondjuk ki Isten Nevét. Ez elpusztítja a bűnöket, és örökkétartó békét, határtalan boldogságot, jólétet, és halhatatlanságot eredményez. E felől semmi kétség.

A Védikus írások és a Tantra nyelve: Szekvenciális szanszkrit

A Védikus és Tantrikus szentírások kétféle értékrendű minőségből épülnek fel: mantrákból és brāmanákból. Az örök-lét megváltozhatatlan tudását a szekvenciális hangok nyújtják, melyeket a Valóság (Ātmā) szavának tekintenek. Ennek a közlési formáját az ősi szentiratok versszakokban (sloka), fejezetekben (śāstra) és énekekben (bhajan) fejtik ki.

Az örök cselekvőerőt (a Védákban Prakṛti-a tantrákban Śakti) a brāmanák magyarázzák el, a tantrákban pedig a śāstra-k, amely mélyen bezárva húzódik

meg a valóság (Ātmā-vagyis Śiva) változhatatlan természetében. Az ősi szentiratok ezt a végtelen szervező Erőt írják le, melyet kizárólag a szavak közötti szünetekben- elhallásokban – találhatunk meg.

A védikus írások szerint a brāmanák három részből állnak, ezek:

Brāmana, Āranyaka és Upanisad.

A tantrikus irodalomban ezek a sāstrák és āgamák.

A mágikus formulaként vagy szótagként felfogott mantra alkalmazása a védikus periódusig nyúlik vissza (különös tekintettel az Atharva-Veda-ra). Kiemelkedő szerepe van a tantrizmusban; olyannyira, hogy bizonyos aspektusaiban a tantrizmust a „mantra útjának” (mantrādhva) nevezték, lévén, hogy túlnyomórészt nyelvorientált tradícióról van szó (Mātrkācakra). Legérdekesebb oldala azonban az, hogy a Kashmiri Śaiva és a Śaiva Siddhanta tradícióban kidolgozták a tisztán metafizikai jellegű mantra-doktrínát, amely a tattvák doktrínájához kapcsolódik.

Azt mondhatjuk, hogy ezzel szélesen kibontakozott, és sajátosan tagolódott annak elmélete és teológiája, amit az ősbölcsek a szanszkrit mélységeiként fogtak fel.

A háttérben meghúzódó teóriákat a következőképpen foglalhatjuk össze.

A śaktit és megnyilvánulását, mint hangot (sabda) fogjuk fel, és ugyanezekkel a kifejezésekkel értelmezzük a kozmikus fejlődés különböző fázisait. Śiva és Śakti differenciálódásának a kifejezés vagy kifejező hang (sabda) és a jelentés vagy jelzett tárgy (artha) differenciálódása felel meg. Gondoljunk a három világgal, a három (kauzális, szubtilis, materiális) testtel és az Ātmā három állapotával való kapcsolatában a tiszta, félig tiszta és tisztátalan tattva-k hármias rendjére. A három rend közül az első szintjén a szétágazás még nem olyan, hogy a „másik” külsőlegesség jellegét öltené fel. Így az artha nem tárgy, hanem tiszta jelentés; vagy pedig a tárgy a jelentés állapotában vagy formájában, ahogyan az emberi síkon a képzetalkotó felfogás folyamatában megjelenik. Az adott szinten– az Īśvara-tattva síkjával, a prajñā és az Ātmā állapotával, mint tiszta állítással (anujñā) összefüggésbe - a két kifejezés (sabda és artha) valami egyszerűt, „tiszta fény” természetűt vesz fel. A félig tiszta tattva-k szintjén kezdődik meg a differenciálódás és tagolódás folyamata; és a metafizikai „nagy pont” (parabindu) kimondhatatlan egységeként felfogott „betűk”, szótagok vagy „hangok” összessége különböző formákban bontakozik ki. Ezek a „szubtilis” vagy „kauzális” betűk, amelyek a devatáknak vagy a śaktiknak felelnek meg. „Anyácskáknak” (mātrikā), „magvaknak” és „gyökereknek” (bīja) nevezik őket.

Még nem vagyunk az anyagi síkon: az eddig tárgyalt „hangok” tehát „nem hallhatók”, „okkultak” (avyaktasrava-nāda), anyagtalan potenciák módusai és „tömegei”, amelyek korrelatívumai, arthái a „felvillanások”, a fényformák. Ezek

a hangok és ezek a betűk alkotják a világegyetemet, és szubtilis aspektusában minden természeti lényt. A Śaiva doktrína az étert (Ākāśa) minden jelenség szubsztrátumának tekinti, erről az éterről (amelynek semmi köze sincs a modern fizikai éterhez) – miközben az egyik oldalról élőknek (életből, prānából valónak) fogják fel, a másik oldalról – azt mondják, hogy szubsztanciája éppenséggel a „hang”, a „szó” (sabdagunakāśa). A három állapotról szóló tanban az ennek megfelelő: „hely” a taijasa, amelyet a közönséges ember tudata elől az alvás állapota zár el.

Térjünk most rá az ébrenléti síkra és az anyagi világnak megfelelő tisztátalan tattvák síkjára. Mint tudjuk, eme világ törvénye az „énnek” a „mástól”, az objektivitásnak a szubjektivitástól való tökéletes eloldása.

Ez a hasadás a szó területén is bekövetkezik. Így a sabdának és az arthának egyrészt a név-hang (nāma), a beszélt nyelv (vaīkharī-vāk), másrészt – mint valami hozzá képest valóban külsőleges – a hang által jelzett tárgy (rupa) felel meg. Itt már a kontingencia és a partikularitás síkján vagyunk. Először is a szó és a tárgy közötti viszony immár nem közvetlen, hanem közvetített, diszkurzív, konvencionális. A „név” immár nem megvilágosodásszerűen az „örök jelentést” idézi fel, hanem a puszta anyagi képmást: amit csak érzékszerveinkkel láthatunk, és ami romlandó.

Ettől a ponttól kezdve a hang az anyagi hang-formát vesz fel (sthulasabda). Másodszor a finalizáló hatalmak (kañcuka) hatására magának az általánosságban vett tapasztalatnak a tartalmi csak a térben és időben szétszórt jelenségek: a véges tudat által észlelt jelenségek, amelyek megjelenési módjukban e véges tudat szerkezetétől függnék. Ezzel kapcsolatban a „név” is a nyelvek sokrétősége szerint differenciálódik; például a „tűz” neve a szanszkritban Agni, a tibetiben Me, a latinban Ignis, a németben Feuer, és így tovább.

És mindegyikük olyan név, amely nem az önmagában vett tüzet idézi fel, hanem a tűznek ezt vagy azt a reprezentációját. Ebből fakad az úgynevezett nominalista elmélet, miszerint az „univerzálék” (az általános fogalmak) puszta tartalom nélküli verbális absztrakciók, mivel – az érzékszervek által észlelt egyedi tüzeiken kívül – nem létezik önmagában vett tűz.

A mantra célja az, hogy helyreállítsuk a szót, mígnem elérjük azt az állapotot, amelyben a név immár nem egy tárgy képét idézi fel, hanem annak erejét (śaktiját), és a szó immár nem egy individuum által létrehozott zörejt, hanem – hogy úgy mondjuk – magának a dolognak a hangja, amely – a kozmikus nyelv vagy az „istenek nyelvének” (hiranyagarbhasabda) formájában – minden egyedi fülön túl felhangzik. Egyébként sok tradícióban visszatér az egyetemes és lényegi nyelv gondolata, amelyben minden dolognak megvan a maga eredeti és örök neve; a „szent és isteni betűk” gondolata, amelyek „minden népnél hasonlóak, bármilyen nyelven beszéljenek is”. Van, aki ebben a vonatkozásban

magára a bibliai Bábel tornyára és „a nyelvek azt követő összezavarodására” utal. A mantra az így helyreállított szó lenne.

A mantráknak tulajdonított lehetőségek abból az organikus világfelfogásból származnak, amelyek a krama doktrina sajátja, miszerint véges, anyagi és testi világ csupán egyik megjelenési módja a szubtilis, érzékfeletti és transzcendens világnak. Minthogy az egyes tattvák nem lépik túl egymást, hanem egyszerre és szimultán léteznek saját síkjukon – ahogyan például egy tárgy „belseje” és „külsője” egyszerre és szimultán létezik. Ily módon azt gondoljuk, hogy ahogyan az emberi testben jelen van minden Isten és šakti minden aspektusa, hasonlóképpen magában az emberi nyelvben okkult módon jelen van a transzcendens szó minden betűje és neve. Innen ered az a hármas megfelelés, amely a mantrák tana számára alapvető fontosságú.

Először is egy emberi ábécé (mint a szanszkrit vagy a tibeti ábécé) betűi és szótagjai, valamint a szubtilis sík ama mātrikāi („anyácskái” vagy „fénybetűi”) és bījāi („szótag-magvai”) közötti megfelelés, ahol a devaták és šakti összekapcsolódnak a megfelelő bījákkal. Másodszor, maguknak a betűknek és szótagoknak, valamint az emberi szervezetnek a betűkben megnyilvánuló erők „székhelyeként” és hatalmak teremtményeiként felfogott szubtilis részei és életcentrumai közötti megfelelés. Végül a betűk és a dolgok elemi erői közötti viszony, mivel maguk a princípiumok azok, amelyek – miután a mājā-šakti megkettőző törvénye egyszer beavatkozott – az emberben és a természetben egyaránt megnyilatkoznak.

A gyakorlat területén a kiindulópont az úgynevezett sphota, amely a különböző hindu iskolákban számos érvelés (yukti) tárgya. Általánosságban a sphota meghatározza minden szó és minden név felidéző erejét. Ez a jelenség, amelynek révén egy adott szó (sabda) az elme számára egy adott képet megjelenít, vagy az elmének egy adott jelentést sugalmaz. A sphota értelmezésében a Śaiva doktrínák nagymértékben a mīmāṃsā nézeteit követi. Ez a hindu iskola az anyagi hangot – egy rezgés és két tárgy összedörzsölésének termékét: az időleges és „nemzett” hangot – megkülönbözteti az örökkévaló és anyagtalan hangtól. A nyelvezet és a név felidézős képessége abból származik, hogy az anyagilag kiejtett hallható hang az az egyetlen forma, amelyben megnyilvánul és amelyet elkísér a lényegében a buddhi síkjához tartozó másik hang.

A buddhi az individuált és ugyanakkor individuumfeletti princípium, amely még felett van a „belső” és a „külső”, a fogalom, mint idea vagy diszkurzív ismeret és a valóság kettősségének. (Ez megfelel annak a nézetnek, miszerint például minden égésben bizonyos anyagi okok találkozása következtében egy önmagában létező, mindenütt jelenlévő, nem-létesült, nem-differenciált tűz

jelenik meg.) A sphota tehát erre a síkra való utalással lehetséges, amelyen a hang még magában foglalja a tárgyat.

Ez azt jelenti, hogy a megértés minden aktusával – ha csak csírájában vagy távoli visszfényként is – együtt jár egy felidézős képesség, amely immár nem tartozik a pusztán érzékleti vagy dualisztikus rendhez.

És ez a kiindulópontja, hogy a szót reintegráljuk abba, ami a hang és a név a szubtilis, majd kauzális síkon. A mantrákat úgy foghatjuk fel, mintegy ilyen reintegráció támaszait. Amikor egy ősi bölcsesség közvetíti őket, a devaták „neveinek” felelnek meg, vagyis a természet és a test csírájukban lévő vagy alakító erőinek. Az „abszolút” nyelv az „istenek nyelvének” leplei.

Ezért a Śaiva doktrínák a tantrikus szövegek alapján gondosan figyelmeztetnek arra, hogy a mantrát éppoly kevésbé szabad egy írott vagy kiejtett anyagi szótag vagy szó formájában megjelenő kifejezésével összetévesztenünk, mint ahogyan egy istent sem szabad fa vagy kő formájában megjelenő képével összetévesztenünk. A mantrát „fel kell ébreszteni” (a Kuṇḍalinī-yogában éppen ezért a mantra nagy segítségünkre van): az ráirányított mentális tűznek el kell emésztienie a mantra anyagiságát, és egy „fényből való” szubtilis formában (jyotirlinga) kell aktualizálnia, miközben egy magasabb síkon – mint egy virág kinyílását (ez a sphota kifejezés szószerinti jelentése) – kiváltja a sphota, vagyis a megidézés jelenségét.

Ezelőtt a mantra „alszik”, és az alvó mantra pusztán zöreje: nincs semmiféle hatalma. Tehát világosan kimondott tantrikus tanítás, hogy ha valaki nem ismeri egy mantrának a szanszkrit nyelvezetű képies megjelenését és az elme számára felfogható „fogalmak” szintjére lehozott jelentését, sem a felébresztését, ez a mantra nem működik, még ha milliószor ismétljük is el. A „felébredéshez” (mantra-caitanya) és az azt kiváltó erőhöz a devatā – az úgynevezett adhisthātrī-devatā – „tudata” társul, aki nem más, mint maga a Mantra (nath).

A szövegek többsége szerint hogy vállaljuk eme világ kockázatát, annak elengedhetetlen feltétele, hogy a mantrákat ne könyvekből tanuljuk meg, hanem megfelelő körülmények között egy megvilágosult guru szóban és személyesen közölje őket. A tanítvány (sisya) csak ekkor sejtethi meg a helyes irányt, és kezdheti el „mágikus elmével” kiejteni a mantrát, amely csak ekkor több érthetetlen hangnál. (A mantrák és a bīják többsége – eltekintve az őket alkotó betűk néhány erőltetett skolasztikus kifejtésétől semmit sem jelentenek: pusztán hangok).

Ami a továbbiakat illeti, egy mantra felébresztésének leginkább a legegyszerűbb alkalmazott technikája a mantra ismételtetése (japa). Sokan azt hiszik, hogy a japa tulajdonképpen a rózsafüzérhez hasonlatos folyamatot jelenti, de valójában a szanszkrit japa szó jelentése „bizonyíték” vagy „bizonyítás”, ami segít valamit

feltárni; mégpedig a mágikus formulák szóbeli ismételtetésével az elme elcsendesítését és a mantrával való teljes azonosság megtapasztalását. Az ismétlés először szóbeli (vācika-japa), ekkor tárgya a mantra a maga nyers, „alvó” formájában; a második stádiumban a mantrát immár nem ejtjük ki, noha kiejtésének vázlata megmarad (upāmsu-japa); s végül a harmadik stádiumban az ismétlés tisztán mentális (mānasa-japa). Ekkor a mantra hangból szellemi aktussá válik, és operatív voltának feltétele elvileg megvalósul. Az ismétlések sok hagyományban megjelenő technikájának két aspektusa van: Az első szerint egyfajta pratyāhāraként működik, vagyis aktív koncentrációja az elme rögzítésére, a külső érzékenység elaltatására és a benső érzékenység felébresztésére szolgál. A második aspektus mágikus: a mantrának tulajdonított benső ösztönzőerőre utal. A rezgések összegeződnek, visszaverődnek, miközben tudatalatti módon működésbe hozzák a test különböző erőit és szubtilis centrumait. Lassanként telítődnek, ami megkönnyíti a mantra felébredését és „megnyílását”. Egy tantrikus kép szerint a japa olyan, mintha egy alvó embert megszakítás nélkül ráznánk, amíg fel nem ébred és meg nem mozdul.

A mantrák tana intuitív módon megérthetővé teszi a „három világ”(vagy a három „székhely”, vagy a tattvák három rendje (tritattva) között fennálló kapcsolatokat. Gondoljunk egy ismeretlen nyelven írott könyvre. Ennek átlapozása csak azt jelenti, hogy a betűk halmazát látjuk: analogikus módon ennek felel meg a közönséges ember által ébrenléti állapotban észlelt anyagi vagy jelenségvilág empirikus tapasztalása. Gondoljunk azután arra az emberre, aki hallja vagy maga olvassa fel ezt a könyvet, de anélkül, hogy megértené: csupán a hangot ragadja meg. Gondoljunk végül azon ember állapotára, aki az olvasás vagy a hallás általi következményeként megérti a könyvet: elméje nem akad el sem a jeleknél, sem a hangoknál, hanem közvetlenül és szellemileg megragadja a könyv értelmét. E három eset közül az első annak felel meg, aki a valóságot csak fizikai külsőlegességgént ragadja meg; a második annak, aki a valóságot a szubtilis világ alkotóerőinek, a „hangoknak” és a megfelelő „gyökszótagoknak” a függvényében látja; a harmadik a kauzális világ, a tiszta tattvák tapasztalásaként ismeri. Ezen az utolsó szinten a szó élő ige (sabdamahiman) és erő (icchā-śakti).

A fizikai valóság számára is vezényszó, mivel a Śaiva doktrína a fizikai rezgéseket úgy fogja fel, mint a szubtilis rezgések tamas és automatikus megjelenési módját, amelyek viszont a jelentéstől függenek. Aki elérte ezt a legmagasabb síkot, annak utasítása olyan, mint az egész hierarchián átfutó villámlás: a magasból elindulva rákényszeríti magát az „anyagot” meghatározó rezgésekre. Ez a vajra-vāk, az élő szó gyémántvillama.

Ezért a tantrizmus a Kuṇḍalinī-nak és a cakráknak – vagyis az emberi test már említett centrumainak – tanával kapcsolatban a szó különböző dimenzióit veszi

tekintetbe. A kimondott szóban egy mély folyamat utolsó visszhangját vagy visszfényét látja.

Egyik szövegben ezt olvassuk:

„A lélegzet áramlata (prānavāyu) először a mulādhārāban (a Kuṇḍalinī székhelyének megfelelő legalsó centrumban) jelenik meg. Amikor egy személy beszédimpulzusa mozgatja, ez az áramlat a mindent átható Brahmant mint szót (śabdabrahman) nyilatkoztatja ki.”

/Bhāskarāya/

Ez a hang legmélyebb, ki-nem-nyilatkoztatott állapota. Ezt, a hang vagy szó már kinyilatkoztatott, kauzális, alaktalan állapota követi, amelynek a testben a napfonat cakra és a szív cakrája közötti szakaszt feleltethetjük meg. A következő fázist a hangnak az egyszerre formált és formáló erők (félíg tiszta tattvák: madhyama) síkján megjelenő megnyilvánulása jelenti, amely a szív és a gégefedő cakrája közötti szakasznak felel meg; a gégefedő felett a hang és a szó az anyagi hangokban és szavakban megnyilvánuló, hallható, kimondott, emberi formát ölti fel. Közönségesen a jīva a hangot csak ebben az utolsó fázisában ismeri, és azt hiszi, hogy csak ez a hang; mint ahogyan azt hiszi, hogy csak a fizikai test a teljes teste. Viszont ugyanúgy, ahogyan a fizikai test feltételezi a szubtilis és a kauzális testet, amelyek az előbbi gyökerei, a kimondott szó egészen az elemi erőig, a Kuṇḍalinī-ig feltételezi az ige szubtilis, kauzális és megnyilvánulatlan állapotát. Enélkül maga a kimondott szó nem lenne lehetséges, és – partikulárisan – semmi sem felelne meg neki, mivel egy név és egy tárgy megfelelése, valamint az értelmes szó felidéző ereje a hangnak azon állapotán alapulnak, amelyben az objektív és a szubjektív (az artha és a śabda) egyetlen egységben kapcsolódik össze. Másként a nyelv őrző vagy egy elmebeteg nyelvéhez hasonlítana.

Ahogyan - túl a közönséges ébrenléti állapot székhelyén – az Ātmā három székhelye elkerüli, hasonlóképpen a szó mély dimenziói is elkerülik a közönséges ember tudatát, aki csak gégefedőjével ejti ki őket. Ez az ember – a primordiális erejében megtört szó segítségével – nem a „nevek”, hanem a nevek árnyékának és visszhangjának kísértetszerű felidézője. A mantrák tana így játszik szerves szerepet a transzcendentális helyreállítás ama folyamatában, amely a tantrikus sādhanā legfőbb célja.

Mint minden devatának és minden természeti elemnek, minden individuumnak is megvan a maga „neve” és a maga mantrája: egy lényegi, „örök” név, amely az individuum idő feletti létének felel meg, és amelynek szokásosan semmiféle kapcsolata sincs az individuum vezeték-vagy keresztnévvel. Ez annak az „istennek” a neve, aki benne nyilvánul meg. Keleten megtörténhet, hogy egy

szellemi mester valakinek mantraként mutatja meg titkos „nevét”; de az is előfordulhat, hogy ez a név csak alvó formájában ismerhető meg, úgyhogy még az érdekelt számára is érthetetlen marad. A tantrikus mesterek ezért a beavatás után arra utasítják a sisyát, hogy saját avatott nevükön való elmélyedést tegyék meg tárgyul a meditációban, hogy a kiejtett névvel való teljes azonosság érvénybe lépjen, s annak titkos értelme fényként ragyogja be egész lényüket. Woodroffe számol be arról, hogy éppen hozzá, az angolhoz ment valaki, hogy naivan megkérdezze, mit jelent az a mantra, amelyet már évekkal azelőtt mint titkos vagy beavatási nevet közölt vele egy guru. Ez arra is módot ad, hogy megértsük ama babona eredetét, amelynek következtében bizonyos vadnépek tagjai félnek idegeneknek elárulni saját nevüket, mivel azt tartják, hogy aki ismeri egy személy nevét, az a lelkét is uralhatja. Ezek ama nagyon távoli múlt elfajult csökevényei és visszhangjai, amikor a név még hordozta egy mantra virtuális értékét. Mivel a tantrikus mesterek is tisztában vannak a nevek mágikus és titkos jelentéstartalmával – éppen ennek okaként - arra ösztönzik a tanítványaikat, hogy avatott nevük valódi értékét csak saját maguk őrizzék, mert a felszabadulásuk érdekében kulcsfontosságú szerepet tölt be egy név személyhez fűződő kapcsolata.

A tantrák szerint mágikus használatában a mantra a sādhana-śaktit– vagyis azt a hatalmat, amelyet a gyakorló bizonyos diszciplináknak köszönhetően birtokol – azzal az „isteni” erővel egyesíti, amely éppen a mantra śaktija. A mágikus művelet hatékonysága e két śakti egyesülésének eredménye. A megelevenített és felébresztett mantra révén az „Én” kapcsolatba kerül egy adott erő „csírájával”, megvalósítja ezzel az egyesülés azon állapotát, amely e műveletet az objektív valóság síkján is hatékonyra teszi. Amikor tehát egy bizonyos utasításban testet ölt az egy adott jelenségben működő erőhöz tartozó mantra, az utasítás szupranormális módon teljesül, vagyis ama feltételek nélkül, amelyeket az eredmény létrejöttének szokásos fizikai determinizmusai jelentenek. Például az, aki „ismeri” a tűz mantráját, ha azt felébreszti és kiejti, bármely pillanatban létrehozhatja a tűz megnyilvánulását, mivel a tűz minden égést megelőző és minden égésnél magasabb rendű „csírájával” operál.

A mantra tehát az egyéni akarat számára az erő testeként szolgál: a szövegek szerint a mantra-śakti a jaiva-śakti (az egyén hatalmát) daivā-śaktivá (istenierővé) magasztosítja; ezért a vajra-vāk kifejezésben az élő szó hatására a vajra szó a jogar értelmében is felfogható. Egyébként a nyugati mágikus tradíciók is azt tanították, hogy a „szellemeknek”, „angyaloknak” és „elementáris lényeknek” engedelmesskedniük kell annak, aki valóban ismeri a „nevüket”. Azonban fel kell ismernünk, hogy – esetleges tényezők következtében is – a nyugati megfogalmazások távol vannak attól, hogy a hindu tradíciók teljességével és általános metafizikai alapjaival rendelkezzenek.

A mantra a sādhana egyik eszköze; hatékonysága kétségtelenül kapcsolatban van a többi eszköz hatékonyságával, és azt általában az átfogóan megvalósított spirituális szint határozza meg.

Isten nem nyilvánítja ki magát tettért cserébe, imádságért cserébe, meditációért cserébe, füstölők gyújtásáért cserébe, az érző lényeg megsegítéséért cserébe... Isten megtapasztalása nem kufárság dolga. Semmilyen pénzen megvehető "beavatás", szentszövegek bújása nem vezet el hozzá. Amit csupán az érdemes ember tehet, hogy mindent elhagy Őérte, elereszti a világot, vár a teljes elengedésben, mindent hagyva jönni, vagy elmenni, túllépve minden megkülönböztetésen, várva Isten érintését, amely az érdemes embert felemeli, az érdemtelent letaszítja mélyebbre, ahol volt. Lemondani a tetteink gyümölcséről, nem várni ellenszolgáltatást semmiért, túllépni a kufárságon, a legjobb út ahhoz, hogy Isten érintésére méltók lehessünk, ami vagy jön, vagy nem jön. Isten nem irányítható. Nem lehet őt sem elérni, sem felépíteni, sem kényszeríteni, ő a teljes szabadság. Amit pénzért vehető "beavatásokra" (igazából közülük sincs ehhez), ilyen olyan testet és "lelket" jobbító kurzusokra költenek az emberek, százszor jobban járnak, ha ellenszolgáltatást nem várva, elajándékozzák, de még az is jobb ha elégetik gyümölcsöt nem váró áldozatként Istennek.

Ajapagayatri

Ahhoz, hogy a Japa-yogában elmélyedjünk és elérjük a meditáció csúcsát, ahol már megszűnik az objektív és szubjektív tárgya, el kell sajátítanunk a meditáció legfontosabb elemét, mely a prāna két fő aspektusáról szól. A finom és a durva prāna két olyan technikájáról van szó, melyben az egyiket a cakrodaya, vagy más néven az Uccara-yoga alkalmazza, a másikat pedig a Varna-yoga. E két légzéstechnikát Ajapagayatri néven ismerjük.

A varna azt jelenti "hang". Ez a hang külső és belső behatástól függetlenül, szakadatlanul és önmagától vibrál. Bár, ez a módszer külsőleges törekvéstől mentes ugyan, mivel eszközökkel nem szükséges előidézni, mégis, a japa során kiejtett hangokra összpontosítva a kívánt eredményeket elérhetjük vele.

A Vijñānabhairava-tantra 154, 155a, és 155b verse e technikáról az alábbiakat közli nekünk:

"Az energia felfelé haladva kitör (prāna), lefelé haladva pedig centripetálisan húz (apāna). A Nagy Istennő spontán tör elő a pranaban, s benne Ő maga válik a végcél és a kiindulási pont centrumává." 154

„A sadhaka e meditációjában (hamsa) meghozva áldozatát, gyümölcseként az állandó Nagy Gyönyörben honol, s a hatalmas Erővel (Śakti) egységre lépve vertikálisan közelíti Bhairavát." 155a

"A 'SA' hangban a légzés kitárul, és a 'HA' -ban visszatér. Mikor mindenki folyamatosan ismétli, akkor ez centrifugál, s csendben hangzik: 'hamsa, hamsa' ." 155b

A Śivasūtra 3.27 kommentárjában (Śivasūtravimarśinī) Kṣemarāja így magyarázza ezt:

Sakāreṇa bahiryāti hakāreṇa viśetpunah|
Hamsaḥamsetyamum mantraṁ jīvo japati nityaśah||
Ṣaṣṭatāni divārātrau sahasrāṇyeka vimśatiḥ|
Japo devyā vinirdiṣṭaḥ sulabho durlabho jaḍaiḥ||

"A mantra belső ereje által hordozott hang a 'Hamsa', mely kiterjed a 'SA' hangban, s visszatér a 'HA' hangban. Folyamatos mormolása automatikussá válik, mely éjt nappallá téve jár. E belső mormolás az Istennő jelenlétét jelenti, amit bölcssek látnak, a tudatlanok előtt pedig rejtve marad."

Kṣemarāja itt az automatikus mormolást recitálás nélkülének hívja (ajapajapa). A japa, mint szó mormolást vagy recitálást jelent ugyan, bár mélyebb jelentését

figyelembe véve a 'HA' mantra (belégzés) és a 'SA' mantra (kilégzés) során recitálódik. Ez azt jelenti, hogy a kettő közt az 'M' (azaz, anusvara: pont) helyezkedik el. Úgy is hívják, hogy ez az 'OM' (AUM) mantra. A Śaiva tantrákban azért hívják HAMSA meditációnak (vagy so'ham) az ajapagayatri módszert. Ebben az értelemben tudnunk kell, hogy a japa során a prāna módszerének mely aspektusát alkalmazzuk, mert a Varna során finom prānat alkalmazunk, s nem a Yoga-sūtrák általi cakrodaya prana aspektusának tiszta alprānáját.

Röviden, az életerő hangként megnyilvánult finom aspektusájának finom prānájáról van szó, amit Mahaprānanak hívunk, melyben a 'Nada', vagyis a hang megnyilvánul.

A Varna japa technikájának két pillére - Srstibija és Samharabija

A kilégzés (srsti) kiterjedésének gyökér mantrája a Srstibija. A belégzés (samhara) önmagába visszatéréseként pedig Samharabija-ként jelenik meg. Ennek ismert három funkciója Śiva-tudatosság magja:

Srsti – Teremtés

Sthiti – Fenntartás

Samhara – Pusztítás

A belégzés hangja a 'HA', a kilégzésé a 'SA', melynek koncentrációja a Varna meditáció lényege. Természetesen a 'HA' és a 'SA' önmagában nem recitáló mantra, hanem ezek a prāna belső hangjai, melyek a spontán légzésben alapvetően benne vannak, így ezeket nem szükséges recitálni.

A recitálás gyakorlatát hat pontban követhetjük:

1. Egy āsanába helyezkedjünk (pl. padmāsana), melyben az ülés stabil, és a hát egyenes.

2. Figyelmünk a be és kilégzésre összpontosítsuk. Ez akkor jó, mikor a 'Ha' és a 'Sa' bijákat halljuk. Csak figyeljük a légzés során elhangzott hangokat, nem kell mondogatni. Összpontosítsunk a bijákra. Amikor az elménk hallás útján ismételve mormolná némítsuk el mihamarabb. A kundalinī csak az elme csendjén (mauna) keresztül tud áthaladni. Elménk figyelmét a belső finom

prānara fókuszáljuk, amiben a mantrák segítenek, mivel a prāna nem lélegzet. A prāna maga Prānasakti, aminek durva aspektusa a légzés ugyan, de finomabb szinten ennek hangjában van. Légzésünk leállítható, de amikor a hangja elindul, meg nem fékezhető. A prāna bija mantrái a légzés folyamataként vannak jelen.

3. A légzés során lévő koncentráció a bija mantrákra húzódik. Kis idő után a légzés lassulásakor beáll az a szünet, ahol a be és kilégzések közti üreg spontán kitárul. Ez a Madhyadasa. Ez a tér a be és kilégzés, valamint a ki és belégzés közt jelenik meg. Ám kettőnek tűnik, viszont a koncentráció elmélyülése során Egyé válik.

4. A ki és belégzés áramlása során tapasztalt iránya változik, a ki és belégzés tapasztalata miatt. A stabil figyelem után válassz ki egy részt a kettő közül. Így Egyé válik elég hamar. Bár ez spontán történik, mivel az egyhegyűvé váló elme Egységbe tartó figyelme e szinten szakadatlan, s a dualitás tapasztalata szépen fokozatosan összeomlik. A választás valójában a figyelem engedése a koncentráció pontjára, ezért spontán történik.

5. A Madhyadasa beállta után az elme egyhegyűsége fokozatosan stabillá válik, és ebben a részben az 'új' hang felsejlik. Ez az OM, a 'HA' és 'SA' mantrák középpontja. E meditáció neve Hamsa, aminek közepén lévő 'M', az OM szimbóluma. Ez az OM a ki nem ejtett hang (paravak), amit az ős bölcs yogik az elme mélyén lévő méh zümmögéseként írtak le (Sabdabrahman).

6. A szent OM szótag megjelenésekor ne tégy mást, csak koncentrálj az 'M'-re. Itt már nincs rés, nincs tér, se mālā, se bija mantra. Még légzés sincs, csak OM van. Valójában ez mindvégig ott van, állandóan, csak el van takarva rétegekkel és határokkal, mantrákkal és légzéssel. Amikor ebben az OM-ban a teljes elmélyedés létrejön, ami maga (Śakti), megjelenik Śiva, és Paraśiva Tündököl (citānanda).

A Mantrák szanszkrit kiejtése

Van a hangok kiejtésének időtartama, melyet „mātrā” néven ismerünk. Egy rövid magánzó (a, i, u, r, l) idejének kiejtése, ha kimondjuk az „a” betűt, akkor egy mātrā hosszan fog tartani, valamint a magánhangzók (ā, ī, ū, ṛ) és kettőshangzók (e, ai, o, au) ideje egy mātrā hang („a”) kiejtésének megduplázott időtartama (aa=ā) alá fog esni. Az utolsó hang az Anusvāra „ṁ” és Visarga „ḥ” viszont fél mātrā, melyeket szóban kimondva nem használunk. Terészetesen,

mint minden más nyelv tanulásakor, figyelembe kell vennünk azt a tényt, hogy nem úgy ejtjük, ahogy írjuk, és nem úgy írjuk, ahogy ejtjük.

De mi valójában a mātṛkā?

A mātṛkā Anyát jelent, amely a mantra tudásának oka. A mātṛkācakra a szanszkrit ABC betűinek mély értelme, vagyis egy śakticakra, mely ötven betűből áll, amik áthatják a 36 tattvát. Vagyis a tattvák reprezentánsai a betűk. Mivel ezek rejtetten vannak, ezért kreatív erő vagy śakti, ismeretlen az objektív tapasztalásból nézve. Szubjektíve pedig śakti nem mātṛkā, hanem citśakti, a tudatosság ereje maga.

Magánhangzók (Devanāgarī IAST)

A szanszkrit „a” rövid "á" hangot reprezentál, ez 1 mātrā.

Az ā hosszú, nyújtottá válik, így "á", mint álom, átlag, 2 mātrā.

Az i rövid "i", mint mondjuk inni, igyekezni, ez szintén 1 mātrā.

Az ī hosszú "í", mint ír vagy í-télet, tehát 2 mātrā.

Az u rövid "u", mint ugrik és usa, 1 mātrā.

Az ū hosszú "ú", mint út és súly, 2 mātrā.

Az ṛ rövid "r" és "i" betű, mely hangzásban "ri", az "r" itt hangsúlyos, mint a riad és ritka szavunknál, 1 mātrā.

Az ṛi rövid "r" és hosszú "í" betű, így "rí", az "r" szintén hangsúlyos, viszont nyújtottabb "í", és olyanná válik, mint amikor mi mondjuk az anyanyelvünkön, hogy rím, 2 mātrā.

Amikor az "l" és "ṛ" együtt látjuk, "lri", elsőként "l" majd hangsúlyosabb "ṛ", mint az elriad szavunk alatt hallható, 1 mātrā.

Az ḷ az "l" és "ṛi" együtt, "lrí", szintén hangsúlyos "r", viszont nyújtottabb "í" hangzása van, mint ez elrímel szavunk esetében, 2 mātrā.

Az e kettőshangzó, a rövid "é" végén egy "i" hang, kiejtésben, mint éj, egy nem teljesen kiejtett "j" hanggal, 2 mātrā.

Az ai kettőshangzó, rövid "á" és "i" hang, "ái", mint ha azt mondnánk munkái, máig, 2 mātrā.

Az o kettőshangzó, rövid "o" és "u" hang, "o-u", ennek viszont nincs magyar megfelelője, amivel példázni tudnánk a hangzását, 2 mātrā.

Az au kettőshangzó, rövid "á" és "u" hang, mint a ráun, 2 mātrā.

Az aṁ, aṁ avagy anusvāra mindig magánhangzót követ, mint annak meghosszabbítása, zengetése. Zárt szájjal, orron keresztül hangsúlyos "m" hanggal, fél mātrā.

Az aḥ, aḥ avagy visarga, az adott magánhangzó utáni levegő kiengedése, "h", mint haza. Néhány esetekben a visarga "h" előtti magánhangzó visszhangként hozzákapcsolódik a kiejtésnél, pl. bhairavaḥ, kiejtve: bhairav-a-ḥ-a, siddhiḥ, kiejtve: siddh-i-ḥ-i, fél mātrā.

A szanszkrit nyelv tanulásakor észrevehetjük azt az érdekességet, hogy a beszéd, írott és mantrák használatakor a mássalhangzók mind szótagok, vagyis magukkal hordják az 'a' magánhangzót. Az 'a' nélkül nem lehet kiejteni őket, mert az 'a' a legfontosabb betű. A legtöbb magánhangzó (Anusvāra "ṁ" és Visarga "ḥ" kivételével) önmagában kiejthető, bármiféle mássalhangzó vagy másik magánhangzó nélkül, de a mássalhangzóknál ez nem lehetséges. Egy teljes filozófiai mélység van tehát elrejtve ezekben az egyszerű karakterekben, melyeket beavatás nélkül lehetetlen megérteni. A magánhangzók és kiejtett hangjaik, mindig a legmagasabb értelmezéssel, vagyis a függetlenséggel párosulnak, míg a mássalhangzók (főleg az első és második csoport), a Teremtés szintjeivel kapcsolatosak.

Mássalhangzók (Devanāgarī IAST)

A ka rövid "k-a", mint könyv. Óvatosan, nem kell erősebben kilélegezve hangot formálni mellé, mintha "h" lenne benne.

A kha szintén rövid "k", a különbség csak az, hogy a "k" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, amiből lesz "kh-a", mint khán.

A ga rövid "g-a", mint galamb. Óvatosan, nem kell erősebben kilélegezve hangot formálni mellé, mint "h".

gha szintén rövid "g-a" betű, a különbség az, hogy a "g" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, amiből lesz "gh-a".

A ña rövid nazális "n" hang, mint a naracs szavunk.

A ca rövid "cs-a", mint csillag vagy csók. Óvatosan, nem kell erősebben kilélegezve hangot formálni mellé, tehát semmi "h".

A cha szintén rövid "cs-a", a különbség annyi, hogy a "cs" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, azaz, "csh-a".

A ja rövid "dzs-a", mint lándzsa vagy bandzsa. Óvatosan, nem kell erősebben kilélegezve hangot formálni mellé, nincs "h".

A jha szintén rövid (dzs-a), a különbség annyi, hogy a "dzs" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, vagyis itt lesz "dzsh-a".

A ña rövid "ny-a", mint anya.

A ʈa rövid "t-a", amit a nyelv kissé hátrahajlításával, a szájpadrólshoz nyomva kell kiejteni.

A ʈha szintén rövid "t-a", amit hasonlóan kell kiejteni, annyi különbséggel, hogy a "t" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, amiből "th-a" lesz.

A ɖa rövid "d-a", amit a nyelv kissé hátrahajlításával, a szájpadrólshoz nyomva kell kiejteni.

A ɖha szintén rövid "dh-a", amit hasonlóan kell kiejteni, annyi különbséggel, hogy a "d" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, amiből lesz a "dh-a".

A ɳa Rövid "n-a", amit a nyelv kissé hátrahajlításával, a szájpadrólshoz nyomva kell kiejteni, mint ha az An-na nevet ejtenénk ki.

Mássalhangzók kiejtése

A ta rövid "t-a", mint taps. Óvatosan, nem kell erősebben kilélegezve hangot formálni mellé, nincs "h".

A tha szintén rövid "t-a", annyi különbséggel, hogy a "t" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, amiből lesz a "th-a".

A da rövid "d-a", mint dal. Óvatosan, nem kell erősebben kilélegezve hangot formálni mellé, nincs "h".

A dha szintén rövid "d-a", annyi különbséggel, hogy a "d" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, amiből lesz a "dh-a", mintha dhal-ként hangzana.

A na Rövid "n-a", mint n-agy.

A pa rövid "p-a", mint pap. Óvatosan, nem kell erősebben kilélegezve hangot formálni mellé, nincs "h".

A pha szintén rövid "p-a", annyi különbséggel, hogy a "p" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, amiből lesz "ph-a".

A ba rövid "b-a", mint bab. Óvatosan, nem kell erősebben kilélegezve hangot formálni mellé, nincs "h".

A bha szintén rövid "b-a", annyi különbséggel, hogy a "b" hang után nyomatékosabb a levegő kiengedése, amiből lesz a "bh-a".

A ma rövid "m-a", mint ma.

A ya rövid "j-a", mit javít.

A ra rövid "r-a", mint ráció.

A la rövid "l-a", mint lapul.

A va rövid "v-a", mint virág.

A sha rövid "s-a", mint sima.

A sha szintén rövid "s-a", amit a nyelv kissé hátrahajlításával kell kiejteni.

A sa rövid "sz-a", mint szeret.

A ha rövid "h-a", mint hello.

Ne felejtsük, mi most itt nem a szanszkrit nyelv tanulásának elemeivel foglalkoztunk, ahhoz egy tanulmány is kevés lenne, hanem csupán a mantrák kiejtésének helyes használatához szükséges alapokkal.

Amṛita-Gītā

Japa-yoga

Adhyaya III

Japa-Yoga

1. A vaskorban az Isten-megvalósítási módszert a könnyű Japa-yoga teszi lehetővé.
2. A japa-yoga végzése során egy mantrát vagy az Úr valamely nevének recitálásával teljes önátadás (bhava) és átérzés tapasztalható.
3. Az elmeközeg tisztítását végző japa-yoga segít a rossz tettek lerakódásainak eltávolításában, valamint rajongást fejleszt, és szemtől-szembe állít az Úrral.
4. Minden név rendelkezik valamely erővel, mint ahogy a tűz rendelkezik az égés természetével, úgy az isteni névben lakozó hatalom képes a bűnök és a vágyak felperzselésére.
5. Ezért az Úr neve minden tiszta dolgok közül a legtisztább, és minden kedves dolog közül a legédesebb.
6. Az Úr neve a Samsāra vizén átsikló hajóhoz hasonlatos. Ez lényegében az elme hullámozásait megtörő eszköz.
7. Ehhez segítségül szolgál a mantra újra és újra ismételtetése, melynek következtében fokozódik a lelki erő és fejleszti a magasabb szellemi benyomásokat (samskāra).
8. Mananāt Trayate iti Mantrah: "A mantra valamire történő folyamatos gondolás vagy emlékezés (manana), mely megvéd minket, vagy megszabadít az élet és halál körforgásából." A mantrát azért nevezik így, mert ezt (a hatást) mentális folyamattal érjük el.
9. A mantra ismétlése fokozza a vibrálás erejét. Ezért a vibráció emelkedése meghatározza az adott forma megjelenését. Így az „OM Namah Śivaya” az Úr Śiva formáját eredményezi elménkben; az „OM Namo Narayanaya” pedig az Úr Hari formáját.
10. Ezért Isten nevének dicsősége az értelem okfejtésén át nem érhető el. Csak az tapasztalhatja meg, aki biztosan képes a hit és az odaadás állandó útján járva megvalósítani.
11. A japának három fajtája létezik; Az ismétlés először szóbeli (vācika vagy vaīkhari-japa), ekkor tárgya a mantra a maga nyers, „alvó” formájában; a második stádiumban a mantrát immár nem ejtjük ki, noha kiejtésének vázlata megmarad (upāmsu-japa); s végül a harmadik stádiumban az ismétlés tisztán

mentális (mānasa-japa). Ekkor a mantra hangból szellemi aktussá válik, és operatív voltának feltétele elvileg magvalósul.

12. A mentalisan ismétlődő japa (mānasa-japa), tehát jóval erőteljesebb, mint a kimondott japa.

13. Kelj fel hajnali 4 órakor, és végezd a japád két órán át. Az Isten „órája” ez (brahma-muhurtha – áldott időszak, prānamāya előtt), mely a legkedvezőbb a japa és meditáció gyakorlataira.

14. A japa-yoga előtt érdemes teljes tisztulást végezni, de ha nem tudsz fürdőt venni, akkor csak mosd meg a kezeid, a lábaid, az arcod és a törzsed, azután ülj le a gyakorlathoz.

15. Arccal az északi (Kubēra-boldogság) vagy a keleti (Indra-jólét, vagyon) irányba szembe foglalj helyet (vastu-purusa), mert ez növeli a japa meditáció hatékonyságát.

16. Ennek érdekében kusha fűre vagy szarvas-bőrre ülj, melyre fehér ruhát is teríthetsz. Ez stabilan tartja a test energia ellátását.

17. A japa előtt végezz néhány imát (upāsana).

18. Legyen egy stabil pózod. Az āsana-jaya a végső stádium, amely a test feletti győzelmet biztosítja minden āsana végén. Ezért képesnek kell lenned a padma-āsana, siddha-āsana vagy sukha-āsana megingathatatlan állapotában lenned, akár három órán át.

19. Mikor a mantrád ismétled, olyan érzést vagy mentális tartást eredményez, melyből tudni fogod; az Úr a szíved mélyén honol, és az Ő tisztasága (sattva) az elméd vásznán végig folyva, a mantra erejével szíved megtisztítja, így oltja ki a vágyak és a gonosz gondolatok utáni sóvárgását.

20. Elsietve ne végezd a japa-yogát, mert hasonlatos lesz ahhoz a vállalkozóhoz, aki siettet a határidős munkáját. Csináld lassan és türelmesen, szeretetteli odaadással (bhava). Elméd egy pontra való fókuszálásával céltudatossá válsz.

21. Ügyelj a mantra kiejtésére, hogy érthető és hibáktól mentes legyen. A gyors vagy szakadozott ismétlés nem hozza meg a kívánt eredményt.

22. A japa használata közben a gördülő gyöngyök ne érintsék a mutatóujjat. A hüvelykujj és a gyűrűs ujj sodorja a malát, és ha a számlálás véget ér, a Merutól

(Hatalmas hegy, a mala csúcsától) visszafelé haladjunk. A kézfejet ekkor takarjuk el a külvilág elől.

23. Légy éber. Figyelmedet tartsd a japán. Amikor az alvás megpróbál felülkerekedni rajtad, állj fel.

24. Mielőtt elhagynád az ülőhelyed, befejezésképpen néhány mālāt (ebben az esetben bűnök felajánlását) végezz a feloldásért.

25. Mālā (rózsafüzér) olyan, akár egy ostor, amely ösztökéli az elmét Isten felé.

26. Valamely japa működik mala nélkül. E mellett is elszáll idő.

27. A meditációd mellet is gyakorold a japát. Ez a japa-sahita-dhyāna (kántálással együtt végzett meditáció). Amikor a japa csökken, és a meditáció felerősödik, majd megállja a helyét önmagában is, úgy hívják japa-rahita-dhyāna (kántálástól mentes meditáció).

28. Egy nap folyamán égy ülőszakot végy fel; a korai szakaszban reggel, délben, este és végül éjszaka.

29. Az Úr Visnu bhaktája az „OM Namo Narayana” mantrát ismételje, az Úr Śiva követője pedig az „OM Namah Śivaya”-t, az Úr Krsna odaadó szolgája az „OM Namo Bhagavate Vasudevaya mantrát; valamint az Úr Rāma híve az „OM Sri Rāmāya Namah” vagy az "OM Sri Rām Jaya Rām Jaya Jaya Rām" mantrát. Az Anyaisten (Devi) hódolója pedig a Gayatri és Durga mantrát.

30. Jobb, ha egy mantrát, egy istenséghez mondasz. Ahogy az Úr Krsnához a Rāma mantra tartozik. Ez nincs másképp Śiva, Durga vagy Gayatri esetében.

31. A lelkigyakorlat legfontosabb eleme a japa. Napi rendszerességgel ugyanazon a helyen és időben végezd.

32. Egy időszakban meghatározott, az előírásoknak megfelelő számú mantrát kell ismételni (purasčarana), mely akár több százezer szótagú is lehet (mantra-aksara-laksa).

33. A japának olyan szokássá kell válnia, amely még alombéli állapotban is kifejtheti hatását.

34. A Japa-yoga a legegyszerűbb, leggyorsabb, legbiztonságosabb, legélesebb és legértékesebb az Isten-megvalósítás elérésének útján. Dicsőség az Úrnak! Dicsőség, dicsőség az Ő nevének!

35. Ó ember! Végy menedéket a szent névben. Az Úr (nāmi) és az ő neve (nāma) elválaszthatatlanok.

Így végződik Japa-yoga.

Mantrák

Az elme a mantra

A mantrák során a yogī śaktit használja, lévén, hogy a mantrában śakti lakozik. Így válik a yogī śāktayogī-vá, és a mantra útján haladva mikor eléri a śāktopāya célját, akkor transzban lévő elméje a mantrával azonosul. A mantra tehát a masszív, vibráló én-tudatosság valósága, mely megment minden mentális kötöttségtől, hiszen annak forrása ismerszik meg. Mert a mantra nem szó. A mantra nem kimondható.

Fohász Saraswatī istennőhöz – A Tanulmányozás mantrája

Amikor belépünk a Mantra-yoga birodalmába – és ezt az isteni mesterek tudják -, azt tudjuk észlelni, amiben vagyunk mikrokozmoszban (igaz a testi világunkat, férfi-nő stb.), illetve azt tudjuk észlelni makrokozmoszban, a külvilágot, amiben vagyunk. Ezért az első elemezni való dolog - amivel a Mantra-yoga foglalkozik -, a halandó, mulandó, folytonosan változó külső világ. Leleplezi előttünk. Utána a második rész, a Japa, majd ezt követően a Patanjali és a Sāmkhya-yoga, aminek a gyakorlatában rájövünk arra, hogy milyen nem látható isteni törvények

kormányozzák az egész teremtetést, beleértve az emberi lényt is, miközben hihetetlenül függetlennek hiszi magát. Egy másodpercig sem vagyunk függetlenek.

Döbbenetet okoz, hogy az anyagba ragadt fogságunk milyen totális, hogy egy felsőbb szint milyen következetes tud lenni, mivel megtudja mutatni másodperc pontosan, hogy mit is fogunk csinálni.

Annyira az ösztönök, szorongások, kényszerek és egyebek mentén vezérelt lények vagyunk, hogy igazából az ember beleborzong; - Én így éltem idáig? De lehet, hogy talán jobb lett volna nem tudni róla...

Tehát nagyon sok ember itt még visszafordulhat.

Ahogy a Mátrix című filmben is volt; „Majd egy-két másodperc és rájövök mi tart engem még illúzióban. És abban mi a rossz? Hát az önmagam elárulása, hogy ezek után mégsem megyek tovább, hanem ezt tűröm. Mert „boldog tudatlanságban” élni az rendben van.”

Tehát a második része a Mantra-yoga-nak tárja fel, hogy szinte kis Marianna bábok vagyunk, akit óriási energiák és törvények dobálnak, hánynak ide-oda. Félelmetes. És a harmadik körben (a vége felé) elkezd odaadni az eszközöket (pl. a Gayatri mantrát, és a többi), és azt sugallja, hogy hagyd itt ezt az egészet. Valójában van az a szellemi sík, ami az otthonod lehetne, ami vár rád, és nem kellene visszaszületni ide.

Ez a három dolog, melyet tartalmaz a Mantra-yoga, s tulajdonképpen a lényegi minőségét adja meg, amit mindezeknek a lépcsőzetese felépítése és ismertetése mellett egy biztos kiutat biztosít.

Śiva, aki a maga abszolútumában a formák végtelen forrása, nem elkülönül önmagától, hanem önmagát kiárasztja, kiterjeszti. Így a nevek és formák sokaságában önmagát tapasztalja, mint jīva. Mert létrehozásukkor ő maga a tapasztaló és a tapasztalt is egyben. Ahogy azt a soron következő két szép idézet is mondja:

"Az Abszolút Igazság tökéletes és teljes, és mivel teljesen tökéletes, minden kiáradása – mint például ez az érzékelhető világ is – tökéletesen és teljes egészésként van fölszerelve. Vagyis, bármit hoz létre a teljes egész, szintén teljes lesz magába. Ő a teljes egész, ezért annak ellenére, hogy számtalan teljes egység árad ki belőle, megőrzi teljes egyensúlyát."

Tudnunk kell, hogy a Védikus és Tantrikus doktrínákat Indián belül sem tanulmányozhatja akárki. Kifejezetten meg van tiltva néhány kasztnak, hogy még a szemét is rávesse ezekre a tudományokra. Lényegiségüket tekintve, a pontos megértésük bizonyos fokú előképzettséget igényel. A Hindu filozófiát - lévén hogy ez egy annyira gyönyörű, de ugyanakkor összetett és nehéz téma - tanulmányozását Indiában ugyanazzal a fohással kezdik egész országszerte, amely évezredek óta jellemzi Indiát.

Om ajñāna tīmīrāndhasya jñānānjana śalākayā cakṣur unmīlītam yena tasmai śrī gurave namah

"Tiszteletteljes hódolatomat ajánlom lelki tanítómesteremnek, aki a tudás fáklyalángjával felnyitotta a tudatlanság sötétségétől elvakult szemeimet."

A Mantra-yoga-ba szintén a lelki tanítómester (guru) ad beavatást, mely a sisya számára elengedhetetlen, mivel ez alapján használhatja a titkos igéket, és számára ez által is válik érthetővé.

A hagyomány szerint, Indiában minden tanulmányozást – legyen az akár, tantra, yoga, Vedanta, szanszkrit, és stb.) a Saraswatī-namasthubyam mantra-val kezdik:

Ennek a mantra-nak kétszeri éneklése vagy recitálása Saraswatī istennőhöz intézett fohász, aki a tanulás, oktatás és a bölcsesség örök birtokosaként áldásban részesíti az önzetlen tiszta szívű tanítványokat, hogy sikerekben gazdag eredményeket érhessenek el a tudás útján.

सरस्वति नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणि ।
विद्यारम्भं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदा ॥

saraswati namastubhyam varadē kāmarūpiṇi |
vidyārambham kariṣhyāmi, siddhirbhavatu mé sadā || (IAST)

saraswati namastubhyam varade kAmarUpiNi |
vidyArambham kariShyAmi, siddhirbhavatu me sadA || (ITRANS)

"Hódolatom Saraswatī istennőnek, a tanulás és a helyes beszéd örök úrnőjének, aki felébreszti a tudás vágyát a törekvőben, Te vagy minden idők leghatalmasabbika, aki képes megajándékozni a tudás képességének és erejének birtoklásával; Kérlek, áldj meg engem."

Másik változat

यया विना जगत्सर्वं शश्वज्जीवन्मृतं भवेत् ।
ज्ञानाधिदेवी या तस्यै सरस्वत्यै नमो नमः ॥६॥

yayā vinā jagat-sarvam śhaśhvajjīvan-mṛitam bhavét |
jñānādhidēvī yā tasyai sarasvatyai namo namaḥ || 6|| (IAST)

yayA vinA jagat-sarvam shashvajjIvan-mRitam bhavet |
GYAnAdhi-devI yA tasyai sarasvatyai namo namaH || 6|| (ITRANS)

/Saraswatī Stuti 6,7/

„Nélküled az egész világ élettelennek tűnik. Te vagy, aki felügyeled a tudás folyamatát, Te vagy az áramlásának istensége. Kérlek fogadd Üdvözületem, ó tanulás istennője.”

Imádság, a tudás és bölcsesség istennőjéhez

Yaa Kundendu tushaara haaradhavalaa, Yaa shubhravastraavritha | Yaa
veenavara dandamanditakara, Yaa shwetha padmaasana | | Yaa brahmaachyutha
Shankara prabhritibhir Devaisadaa Vanditha | Saa Maam Paatu Saraswatee
Bhagavatee Nihshesha jaadyaapahaa | |

"Óh Saraswatī istennő, aki tisztességes, és ragyogó mint a jázmin-színű hold,
nyakad tiszta fehér koszorú ékesíti, ruházatodon fagyos harmat cseppek
csillognak, úgy tündökölsz a fénylő fehér ruhában. Kartámaszaid a gyönyörű
Veena, trónod fehér Lótusz. Nagy tiszteletben tartanak az istenek, tenyerükön
hordoznak és körül fognak, hogy védelmezzenek; Kegyes vagy a teremtés
műveletében. Te vagy a tudatlanság, a levertség és a lassúság eltávolítója.
Dicsőség Neked óh Legfelsőbb tudásának birtokosa."

Krpaa paravarah sajala jalada sreni ruciro ramaa vani ramah sphurad amala
pankeruha mukhah surendrair aradhyah sruti gana sikhaa gita carito jagannatha
swami nayana patha gami bhavatu me

"Óh Jagannath, Ő olyan szép és kecses, mint az esőfelhők mozgása, Ő telve van
irgalommal, akár az óceán hullámszó dajkája. Ő a boldogság tárháza, kinek nevei
Laxmi és Saraswati, és az arca olyan, mint egy makulátlan teljesen kinyílt
lótusz. Őt imádják a legjobb félistenek és a bölcsek, és az Ő dicsőségét éneklik
az Upanisadok. Óh Jagannath mester, legyen Ő a látásom tárgya. "

Az éjszakai tompaság elűzésére Saraswatī-bīja-mantra:

Om Hareeng

Az intelligencia egészségének megőrzésére és fitten tartására javasolt mantra.
Energetizálja és serkenti az agyi működést. Mindenek felett a buddhi
megnyílásáért felelős, ami olyan hatást vált ki a számára, mint a doppingszer a

sportoló teljesítményeire. Esti tanulmányozásnál, valamint a satsang kései felpezsdítésére kitűnő orvosság.

Om Saraswatyai Namaha

Panchakshara Mantra

Om Namah Shivaya (szanszkrit: ॐ नमः शिवाय; IAST: Om Namaḥ Śivāya; ITRANS: Om Namah Shivaaya)

"Hódolat az Úr Śivának."

Nāmah Śivāya

Jelentése:

"Hódolat az Úr Śivának, vagyis a Jóságos Yoga Urának."

Ez az öt betűs formula a Panchakshara Mantra.

Om Namaḥ Śivāya

„Az Abszolút létező (Śiva) - melynek természete a mindentudás (jñana) mindentevés (kriya), és tökéletesen szabad (svatantrya) – hangjának képviselője az Én maga.”

Rövidebb változatban:

„śabdabrahma Shiva kegyelme, kiben ÉnVagyok.”

Om – az Én hangaspektusának reprezentánsa

Namaḥ – tisztelet, hódolat

Śivāya – a legfőbb Jóság, az Univerzális Tudatosság, vagyis Én (ātmā).

Ez egy nagyon erős Mantra, amely növeli a létezésünk Boldogság szintjét, és a magasabb rezgések intenzitását.

Nézzük, mit foglal magában ez a Csodálatos misztikus varázsige:

Első szótag:

"NĀ"

A „Nā” szótag egy kód. Egy gyökérszó. A „Nā” szótag egy teljes mantrát tartalmaz, ha kibontjuk így szól:

Nāgondrahārāya trilocanāya bhasmāngarāgāya maheśvarāya |
nityāya śuddhāya digambarāya tasmai nakārāya namah śivāya ||

"Hódolat a hamu borította, három szemű Úrnak, Akit meg testesített az első „Nā” szótag,

A kígyók Ura, aki tiszta, meztelen és örök."

Az M a második szótag:

"MA"

A teljes mantra így hangzik:

Mandākinisalilacandanacarcitāya nandīśvarapramathanāthamaheśvarāya
mandārapuspabahupuspasupūjitāya tasmai makārāya namah śivāya ||

"Meghódolok Az előtt, Aki mint Makara, testesült meg. Akit számtalan virág
díszít.

Akiknek testét felkente az égi Ganga szent vize. Aki a Pramatha Ganák
Szuverén királya."

A Harmadik szótag:

"Śī"

A teljes mantra így hangzik:

Śivāya gaurīvadanāravindasūryāya dakṣādhvaranāśakāya |

śrīnīlakanthāya vrsadhvajāya tasmai śikārāya namah śivāya ||

"Hódolat a kék torkú, tisztaragyogású lótusz arcú Úrnak. Daksha áldozati oltára
elpusztítójának, aki a bika jelképet viseli, hogy bemutassa, az
Igazságszolgáltatást Az Igazságosságot szimbolizálja a „Śī” szótag."

A Negyedik szótag:

"VA"

A teljes mantra így hangzik:

Vasistakumbhodbhavagautamāryamunīndradevārcitaśekharāya |

candrārkaśivānaralocanāya tasmai vakārāya namah śivāya ||

"Meghódolok az istenek Istene előtt, akinek szeme Nap, a Hold és a Tűz. Ő a megtestesült Vakara, és akit az istenek és a nagy bölcsek, (mint Vasishtha, Agastya és Gautama) imádtak."

A Negyedik szótag:

„Ya”

A teljes mantra így hangzik:

Yaksasvarūpāya jatādhārāya pinākahastāya sanātanāya |

divyāya devāya digambarāya tasmai yakārāya namah śivāya ||

"Hódolat annak, az ősi meztelen Istennek, Aki megtestesült a „Ya” szótagban, mint Yaksha testesült, meg akinek hosszú és csapzott haja van, és Pinaka van a kezében."

Lezárás:

Pañcāksaramidam punyam yah pathecchivasannidhau |

Śivalokamavāpnoti śivena saha modate ||

"Aki ezt az öt szótagból álló mantrát vibrálja, az Úr Śiva előtt, az eléri az Ő legfelsőbb hajlékát, és Ővele élvezi az örök boldogságot."

Magyarázat:

A tudatosság (cit) annak valódi tudását jelenti, hogy nincs semmi, mi a tudatosságon (Én) kívül létezne. Mert minden az Én. A Śivasūtra ezt a caitanya és az ātmā szavak összekapcsolásával fejezi ki, azért mert az Én, a Tudatosság maga. Ez a kapcsolat nem alárendeltségi viszonyban van, hanem megfeleltetés. Az Én akkor kerül realizálásra, ha a létező tapasztalási minősége: caitanya. Én = Minden Én Vagyok. Rajtam kívül nincsen más. Minden tapasztalás, Én Vagyok. Ez a Valóság. Paramaśiva. A caitanya az a tudatos létező, melyhez valamilyen 'attribútum' fűződik, ez pedig az ātmā, vagy Én. Tehát, az Én kapcsolódik az Univerzális Tudatossághoz: caitanyam ātmā, ahogy Śivasūtra I.1. is mondja. A Valóság (Śiva) a tudatosság legfelső szintje, mely mindent Önmagaként tapasztal. Ennélfogva Śiva és ātmā Egy, nem kettő.

Védikus Koncepció - Öttagú Mantra

A Védikus kinyilatkoztatás szívében, a Védák közepén áll az Öttagú Mantra. A Rigveda-Yajurveda-Sāmaveda közül ugyanis a Yajurveda a középső. A Yajurveda középső fejezetében nagyjából a közepén fordul elő a Namaśivāya.

A hang klasszikus átalakulása, mint mantra-formába öntött ikon.

"Namahśivāya" az Úr Śiva Mantrája .

Na: kifejezi a föld elemet és Brahmā-t.

Mah: kifejezi a (āpas) vizet és Visnut.

Śi: Tejas (tűz) és Rudra

Vā: Vāyu (szél) és Māheśvara.

Ya: Ākāśa (éter) és Sadāśiva

Śiva-Naṭarāja öt funkcióját jelképező kéztartásait az Öt szótagú mantrában láthatjuk megtestesülni.

Na - a pusztítás és Naṭarāja lángot tartó bal felső keze

Ma - az elkendőzés és az Āpasmāra-n taposó jobb láb.

Śi - a teremtés és a dobot tartó jobb felső kéz

Vā - a megvilágosító kegyelem és az elefánttartást mutató bal alsó kéz, illetve a felemelt bal láb, a megváltás forrása

Ya - a fenntartás és oltalmazás, amelyet a jobb kéz mutat az abhaya mudra "NE FÉLJ" gesztusával.

A hagyomány szerint a mantra minden tagja Śivának is egy aspektusát fejezi ki.

Na - Śiva valóságot eltakaró energiája

Ma - Világmindenség

Śi - Maga Śiva

Vā - Śiva megvilágosító kegyelme

Ya - egyéni lélek

Ezenkívül az öt tevékenység (Pancha-Kriyā), és az emberi testrészek is társíthatóak az öttagú mantrához:

Na - Srishti (teremtés), -- láb

Ma - Sthiti (megőrzés),-- gyomor

Śi - Samhāra (rombolás),-- váll

Vā - Tirobhāva (leplezés) -- száj

Ya - és Anugraha (megnyilvánítás),-- szem

A Śaiva Siddhanta szerint az Öttagú Mantrát azok használják, akik nem aszkéták, hanem Karmi életet élnek családsként.

A világról lemondott aszkéták ezt a mantrát kiegészítik az OM szótaggal: **Om Namaḥ Śivāya**.

A sudrák és a kasztonkívüliek, valamint az avatatlanok azonban nem engedhetik meg, hogy ezt a formulát használják. Számukra a **Śivāya Namaha** forma az előírt.

Śiva mantrái közül nem ez az egyetlen, amit sokan használnak. A másik kiemelkedő mantra a Mr̥tyum̐jaya (A halált legyőző mantra), vagy másnéven a Mahām̐rtyum̐jaya mantra (Ez a harminckétszótagos halált legyőző nagy mantra)

om tryambakam̐ yajāmahe sugandhim̐ puṣṭivardhanam I

urvārukamiva bandhanānmṛtyormukṣīya mā'mṛtāt II

Ez az oltalmazó mantra eredetileg a Rig-Veda egyik himnuszában szerepel. Nemcsak a saivák, hanem szinte minden hindu számára nagy becsben áll ez az imaformula, amely megvéd a balesetektől, kigyógyít a betegségekből, eloszlatja a félelmet, békés halált ad, és emellett elvezet a mokṣa-hoz is.

A Tantrikus szövegek szerint a Mahāmṛtyumjaya mantra Śiva Szemében lévő Fény manifesztációja, melynek révén elpusztítja az egész Mindenséget, és amelynek révén a Tudatlanságot felszámolván Megváltást ad híveinek.

Mṛtyumjaya: Śivának egyik gyakori neve. A másik gyakori neve pedig Nīlakaṇṭha (Kéktorkú)

Ennek magyarázatát egy Purāṇa - történet adja meg.

Amikor az istenek az Ősóceánt köpülték, köpülőzsinórként Vāsukī-t a Kígyókirályt használták fel. Vāsukī annyira felhevült, hogy kiköpte halálos mérget, mely az egész Mindenséget pusztulással fenyegette. Śiva azonban jelen volt és kegyesen lenyelte a mérget, hogy megmentse a világot. Ez a méreg színezte kékre a torkát.

Oṃ Namaḥ Śivāya

Shivoham

Sacharā Chara Pari Pūrna Shivoham Shivoham (x2)
Nityānanda Swarūpa Shivoham Shivoham (x2)
Sacharā Chara Pari Pūrna Shivoham Shivoham (x2)
Nityānanda Swarūpa Shivoham Shivoham (x2)

"A Jóság végső teljességében Śiva vagyok..
Örök boldogság formájában Śiva vagyok..
A Jóság végső teljességében Śiva vagyok..
Örök boldogság formájában Śiva vagyok.."

Ānandoham (x16)

"Boldogságom!"

Namah (x2)

"Hódolatom!"

Shivoham(x32)

"Śiva vagyok!"

Om Namah Śivāya (x32)

"Dicsőség Néked Hatalmas Śiva!"

Sacharā Chara Pari Pūrṇa Shivoham Shivoham (x2)

"A Jóság végső teljességében Śiva vagyok.."

Nityānanda Swarūpa Shivoḥam Shivoḥam (x2)

"Örök boldogság formájában Śiva vagyok.."

Ānandoham (x16)

"Boldogságom!"

Magyarázat:

A jīva és Śiva igazi természete halhatatlan, örök, tiszta, és végtelen (Sat-Cit-Ānanda). Lévé, hogy Egy-ek. Ebben a vonatkozásban Én Boldogság Vagyok; azaz, örök boldogság (nityānanda), és isteni tudatosság (Cit) vagyok. Ez a tiszta Én-Tudatosság. Az Én Vagyok realizációja (prakāśa-vimarsa). Śiva Vagyok, a teljes intelligencia, és makulátlan. Isteni lényegemet (Ātmā) nem befolyásolja sem születés, sem halál (Yamā), sem illúzió (Māyā).

Felhasznált Irodalom

Swami Sivananda – *Amrīta-Gītā*

Sri Abhinavaguptapada – *Bhagavad-Gītā Samgraha*

Vasugupta – *Śiva-Sūtra /Paramārthasāra/*

Patanjali – *Yoga-Sūtra*

Swami Lakshmana Joo – *Vijñānabhairava-tantra*

Georg Feuerstein - *Amrīta-nāda-bīndu-upanīśād*

Vanamali - *Śivamahāpūrāṇa*

Előkészületben

Śrī Durvāsapāda – *A Yoga Rendszerei*

Śrī Durvāsapāda - *Śaiva paṁtha /Śaiva Tradíció/*