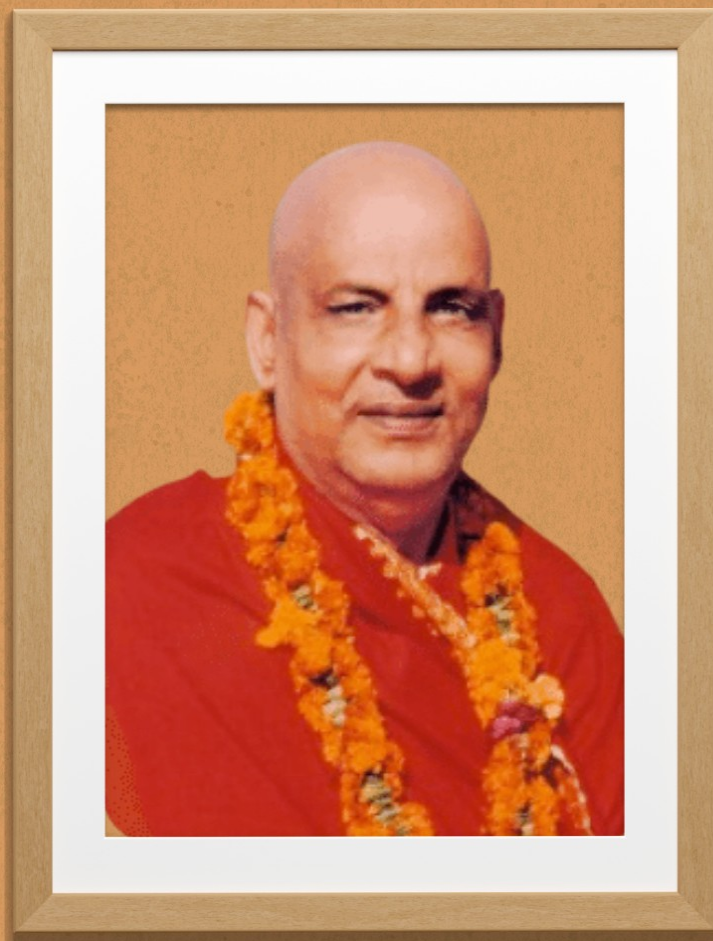


KETURIOLIKA
RADŽA JOGOS
PAMOKŲ



SVAMI SIVANANDA

Turinys

Įvadas.....	3
Pirma pamoka. Kas yra joga?.....	6
Antra pamoka. Jogos mokinio savybės.....	8
Trečia pamoka. Mityba jogoje.....	10
Ketvirta pamoka. Protas ir proto valdymas.....	14
Penkta pamoka. Trys gunos.....	17
Šešta pamoka. OM filosofija.....	20
Septinta pamoka. Jama Nijama.....	23
Aštunta pamoka. Asana.....	27
Devinta pamoka. Prana.....	30
Dešimta pamoka. Pranajama.....	32
Vienuolikta pamoka. Pratjaha.....	37
Dvylikta pamoka. Dharana.....	40
Trylikta pamoka. Dhyana (Meditacija).....	44
Keturiolikta pamoka. Samadhi.....	49

ĮVADAS

Joga – tai metodas, kuris tobulina visus esminius žmogaus asmenybės aspektus. Tai ugdymo sistema, lavinanti kūną, protą, intelektą ir dvasią.

Joga parodo nuostabius metodus, kurie padeda pakilti iš blogumo į gerumą, iš gerumo į šventumą, iš šventumo į amžiną dieviškąjį spindesį. Joga yra teisingo gyvenimo menas. Jogas, kuris išmoko šio meno, yra laimingas, harmoningas, ramus, taikus ir laisvas nuo įtampos. Jogos mokslas kildinamas iš senų senovės. Tai tikslus mokslas ir tobula asmeninio tobulėjimo sistema.

Joga nereikalauja atsiskirti nuo gyvenimo. Ji reikalauja transformuoti ir sudvasinti gyvenimą. Pirmiausia, tai joga yra gyvenimo būdas, o ne kažkas, kas atskirta nuo gyvenimo. Joga – tai nėra išėjimas iš namų ir žmonių gyvenamosios vietos, tačiau požiūrio patobulinimas į namus ir visuomenę iš naujo požiūrio taško.

Joga yra universali ir skirta visiems. Jogos praktika neprieštarauja jokiai religijai ar tikėjimui.

Joga tai nėra religija. Joga yra pagalba praktikuojant pagrindines dvasines tiesas visose religijose. Jogą gali praktikuoti krikščionis, budistas, sufijus ar ateistas ar kitų tradicijų atstovai. Būti jogu reiškia nuolat būti Dieve ir gyventi taikoje su žmonėmis. Joga yra sąjunga su Dievu, ryšys su viskuo. Dievas gyvena viskame.

JOGA – TAI NĖRA FIZINIAI PRATIMAI

Dažnai naujokai galvoja, kad joga yra tik fiziniai pratimai arba pranajamos. Tai neteisingas požiūris. Jogos asanos, pranajamos yra laikomos tik pagalbėmis jogos praktikomis.

Dauguma žmonių neturi galimybės užsiimti joga labiau, nei fiziniu lygiu, nes tikra joga reikalauja intensyvios asmeninės disciplinos ir išmanančio mokytojo vadovavimo. Joga žada pakylėtą ir dvasinį palaiminimą, kuris tampa nepatrauklus paprastam žmogui, kuris tiesiog nori rezultatų, pasaulietinės gerovės čia ir dabar.

JOGOS GYVENIMUI REIKALINGOS SĄLYGOS

Moralinis tyrumas ir dvasiniai siekiai yra pirmi žingsniai jogos kelyje. Tas, kuris turi ramų protą, tiki savo mokytojo žodžiais ir šventraščiais, kuris saikingai valgo ir saikingai miega, kuris labai trokšta išsivaduoti iš gimimo ir mirčių rato – tas yra tinkamas žmogus jogos praktikai.

Jogos praktikas turi turėti tikėjimą, energingumą, džiaugsmingumą, drąsą, kantrybę, atkaklumą, nuoširdumą, tyrumą, nenusivylimą, dėmesio koncentraciją, vidinę ramybę, santūrumą, turi sakyti ir daryti tiesą, laikytis nekenkimo ir neturėti godumo.

Griežtas ir paprastas gyvenimas jogai yra būtinas. Jogos pagrindas yra savikontrolė. Disciplina yra jogos esmė – tiek kūno, tiek ir proto.

KETURI KELIAI

Keturi pagrindiniai Dievo realizavimo keliai yra Karma Joga (nesavanaudiškos tarnystės kelias), Bhakti Joga (atsidavimo kelias), Radža Joga (mistinė joga) ir Džniana Joga (žinojimo joga). Karma Joga tinka aktyvaus temperamento žmogui, Bhakti Joga tinka turinčiam atsidavimo temperamentą, Radža Joga mistinio temperamento žmogui ir Džniana Joga – racionalaus ir filosofinio temperamento žmogui.

Karma Joga yra nesavanaudiškos tarnystės ir valios lavinimo būdas. Bhakti Joga yra išskirtinio atsidavimo Viešpačiui ir emocijų pritaikymo kelias. Radža Joga yra savęs įvaldymo kelias. Džniana Joga yra išminties ir intelekto, bei proto lavinimo kelias. Trys amžinos tiesos yra: Džniana, Karma ir Bhakti. Dievas yra Meilė, Dieviškumas ir Tiesa. Bhakti jogas patiria Dievą kaip meilę. Karma jogas patiria Dievą kaip gerumą. Džniana jogas patiria Dievą kaip tiesą.

Kai kurie teigia, kad vien Karma Jogos praktika yra išsilaisvinimo priemonė. Kiti mano, kad atsidavimas viešpačiui yra vienintelis kelias į dievo suvokimą. Kai kas mano, kad išminties kelias yra vienintelis būdas pasiekti galutinį išsilaisvinimą. Dar yra kiti, kurie mano, kad visi trys keliai yra vienodai veiksmingi siekiant tobulumo ir laisvės.

JOGOS NAUDA

Šiandieninis gyvenimas kupinas streso, įtampos ir nervinio dirglumo, pasitenkinimų ir skubėjimo. Jei žmogus pritaikytų keletą paprastų jogos principų, jis galėtų būti daug geriau pasiruošęs gyventi.

Praktikuodami jogą visada galite būti ramūs. Galite ramiai miegoti, turėti daugiau energijos, jėgų, gyvybingumo, ilgaamžiškumo ir aukštą sveikatos lygį. Galite efektyviau atlikti darbą per trumpesnę laiką ir sulaukti sėkmės visose gyvenimo srityse. Joga suteiks naujų jėgų ir pasitikėjimo savimi. Kūnas ir protas bus jūsų valioje.

Joga padeda suvaldyti jūsų emocijas ir padidina jūsų dėmesio koncentraciją darbe. Joga suteikia discipliną, ramybę ir stebuklingai atstato gyvenimą. Jogos gyvenimo būdas pagilina žmogaus suvokimą ir padeda pažinti Dievą santykiyje su Juo.

Joga veda iš neišmanymo į išmintį, iš silpnumo į jėgą, nuo harmonijos nebuvimo iki harmonijos, nuo neapykantos iki meilės, nuo troškimo į pilnatvę, nuo ribotumo iki begalybės, nuo įvairovės iki vienybės ir nuo netobulumo iki tobulumo. Joga suteikia viltį liūdnieams ir apleistiems, silpniems suteikia stiprybę, ligoniams suteikia sveikatą ir neišmanantiems – išmintį.

Jogos disciplinos dėka protas, kūnas ir kalbos organai darniai veikia kartu. Pas jogos praktiką atsiranda naujas požiūris, gera sveikata, sąmoningumas ir nauja filosofija, kuri ryškiai pakeičia jo gyvenimą.

Galios troškimas, materialus godumas, jusliniai pasitenkinimai, aistra turtui, savanaudiškumas ir žemutiniai malonumai nuvedė žmogų iš tikrojo dvasinio gyvenimo į materialistinį. Jis gali susigrąžinti prarastą dieviškąją šlovę, jeigu teisingai laikysis jogos principų. Joga paverčia gyvūninę prigimtį dieviška prigimtimi, pakelia ją į dieviškosios šlovės ir spindesio viršūnę.

DVASINIS TOBULĖJIMAS YRA NUOSEKLUS

Kiekvienas gali pasiekti sėkmę jogoje. Svarbu nuoširdus atsidavimas, nuolatinės ir pastovios praktikos. Dvasinis tobulėjimas yra nuoseklus. Jūs neturėtumėte per daug skubėti, kad per du ar tris mėnesius darytumėte didingus jogos žygdarbius, patektumėte į viršsąmonės būseną.

Juslės turi būti tinkamai įvaldytos, dieviškosios dorybės turi būti ugdomos, o piktosios savybės išnaikintos. Protas turi būti dėmesingai kontroliuojamas ir valdomas. Užduotis yra didžiulė ir tai yra rimtas darbas. Turėsite praktikuoti griežtą asketizmą ir meditaciją, kantriai laukdami rezultatų. Jogos laiptais teks kilti žingsnis po žingsnio.

Jeigu jogas nėra atsargus, jeigu jogas nėra gerai įsitvirtinęs ir įvaldęs jamos ir nijamos pagrindų, pagundos jį nesąmoningai nustumia nuo siekiamo idealo. Jis naudoja savo gebėjimus savanaudiškiems tikslams ir patiria beviltišką žlugimą. Jo intelektas tampa aklas, iškrypęs ir apsvaigęs. Jo supratimas aptemsta. Jis nebėra dieviškasis jogas. Jis tampa juoduoju magu arba šarlatanu. Jis yra juoda avis būryje ir kelia grėsmę visai visuomenei.

Nestabdykite praktiką, patyrę vos keletą patirčių. Tęskite praktiką, kol pasieksite tobulumą.

Šioje knygoje jūs rasite aštuoniapakopės Patandžalio sistemos kvintesenciją, kuri prasideda nuo etinės disciplinos ir pasibaigia galutiniu individualaus suvokimo ištirpimu vieningoje viską apimančioje kosminėje sąmonėje. Čia įėjo papildomi konkretus požymiai apie jogos mokinio savybes, apie mitybos racioną, kurio jis turi prisilaikyti, apie mentalinių modifikacijų harmonizavimo procesus. Be to, čia pristatyta Om filosofija, sudaranti koncentracijos ir meditacijos pagrindą.

Radža Jogos mokslas universalus ir pritaikomas visiems žmonėms. Jis iš tiesų parodo, kaip galima gyventi pilnavertį, laimingą ir prasmingą gyvenimą ne tik dėl savęs, tačiau ir dėl kitų.

Knygos tekstas išverstas iš rusų ir anglų kalbos, remiantis originalia Svamio Šivanandos knyga „Fourteen Lessons on Raja Yoga“.

Tekstą išvertė Rimantas Genys.

Pirma pamoka

KAS YRA JOGA?

1. Pasveikinu Sadguru (dvasinį mokytoją) ir Mahariši (didingąjį išminčių) Patandžalį, pristatantį Radža Jogą.
2. Štai Radža Jogos išdėstymas.
3. Radža Joga – tai proto minčių arba bangų, arba modifikacijų sulaikymas.
4. Joga – tai ryšys su Viešpačiu arba Aukščiausia Siela.

JOGOS REZULTATAI

5. Joga suteikia fizinę ir mentalinę jėgą.
6. Joga suteikia gerą koncentraciją, gerą sveikatą, dvasinę pusiausvyrą ir dvasios ramybę.
7. Joga išlaisvina iš gimimo ir mirčių rato.
8. Joga dovanoja nemirtingumą, amžiną palaimą, laisvę, tobulumą, neblėstantį džiaugsmą ir amžiną ramybę.
9. „Radža Joga“ reiškia „Karališkoji Joga“, nes ji tiesiogiai susijusi su protu.

TRYS GUNOS

10. Protui būdingos trys savybės: satva, radžas ir tamas.
11. Satva – tai švara, gerumas, harmonija, šviesa ir išmintis.
12. Radžas – tai troškimai, veiksmai ir judėjimas.
13. Tamas – tai inertiškumas, tamsa ir neišmanymas.
14. Tarp satvos ir radžaso-tamaso vyksta vidinė kova.
15. Darbo proceso metu, transformuokite tamasą į radžasą, o meditacijos metu – radžasą į satvą.
16. Sadhana arba abhjasas – tai dvasinė praktika, kuri padeda protui susitelkti į Dievo suvokimą.
17. „Sadhak“ – tai „siekiantis“ arba jogos mokinytis, atliekantis sadhaną arba abhjasą (dvasinę praktiką).
18. Dievas egzistuoja. Jis visagalis, viską žinantis (viską matantis) ir visur esantis. Jis – amžinas vidinis Valdovas, Kūrėjas ir Globėjas.
19. Dievas – tai esmė (tiesa, истина). Dievas – tai meilė. Dievas – tai išmintis. Dievas – tai ramybė. Dievas – tai begalybė. Dievas – tai amžinybė. Dievas – tai nemirtingumas. Dievas – tai grožis. Dievas – tai švara. Dievas – tai tobulumas. Dievas – tai laisvė.

UNIVERSALUS SUBSTRATAS

20. Dievas – ieškomas apelsino skonis. Jis – akrobato jėga. Jis – jazmino gerovinis (malonus) kvapas. Jis – proto išmintingumas.
21. Jis suteikia intelektui šviesą ir jėgą, praną (energiją) ir jausmus.

22. Jis būna jūsų širdyje. Jis – jumyse, o jūs – Jame.
23. Jis arčiau jūsų, nei oras jūsų nosyje, nei jūsų kaklo vena.
24. Jis pumpuoja kraują jūsų arterijomis ir paverčia maistą į sultis ir kraują.
25. Jis užmerkia ir suspaudžia jūsų vokus.
26. Kiekviename kūne yra siekis pasiekti tobulumą, laisvę ir nemirtingumą. Tai parodo, kad Dievas egzistuoja.
27. Ramybę, nemirtingumą ir amžiną palaimą galima pasiekti tik Dieve.
28. Kas sukūrė šį kūną ir sielą? Kas nukreipinėja protą (pažym)? Kas saugo vaiką motinos iščiose? Dievas, Gamtos Karalius.
29. Jis – Šaktiman, arba Šakta – valdantis šakti (energiją arba gamtą, prigimtį).
30. Kas saugo tvarką visatoje? Kas nustato metų laikų kaitą? Pažiūrėkite į dangų. Kas sukūrė saulę, mėnulį ir žvaigždes? Tai Dievas.

PRADINĖ SADHANA

31. Atsikelkite ketvirtą valandą ryto. Meditacijai šis periodas yra palankus.
32. Dabar pas jus aiški galva. Aplinkui jus atmosfera pripildyta tylos ir ramybės.
33. Galite atsisėsti į padmasaną (lotoso pozą) arba bet kurią kitą patogią pozą.
34. Galima sėdėti ant kėdės arba krėslė ir medituoti. Tačiau nepasiduokite mieguistumui.
35. Užmerkite akis ir susikoncentruokite į erdvę tarp antakių (trikuti).
36. Pradžioje pasveikinkite jūsų guru arba jogos mokytoją.
37. Pradėkite nuo dešimties minučių ir palaipsniui priveskite praktikos trukmę iki pusės valandos arba valandos.
38. Mintimis kartokite: „OM... OM... OM...“
39. Sujunkite begalybės, amžinybės, nemirtingumo, amžinos palaimos ir visiškos ramybės suvokimą su OM.
40. Protas įsijunginės, tačiau vėl ir vėl grąžinkite jį į vietą, į tašką, į centrą.

KLAUSIMAI

1. Kas yra joga?
2. Kas yra Radža Joga?
3. Kokius rezultatus suteikia joga?
4. Kas yra satva, radžas ir tamas?
5. Kas yra sadhana?
6. Kas yra sadhaka?
7. Duokite keletą pavyzdžių, įrodančių Dievo egzistavimą.
8. Kokia dieviškoji prigimtis?
9. Kokiose pozose reikia medituoti?
10. Kokia meditacijos trukmė?
11. Kas yra trikuti?

Antra pamoka

JOGOS MOKINIO SAVYBĖS

1. Mokinys turi turėti tikėjimą ir būti iš visos širdies atsidavęs guru ir Dievui.
2. Pas jį turi būti tikėjimas guru mokymui ir jogos raštų tekstams.
3. Jis turi turėti stiprų siekį Dvasiai ir būti bebaimiu.
4. Tikėjimas, dvasinis siekis (polinkis) ir bebaimiškumas – štai trys svarbios jogos mokinio savybės.
5. Nekenkimas, teisingumas (tiesos sakymas, darymas) ir celibatas – štai trys pagrindinės dorybės.
6. Mokinys turi būti kuklus (кроткий), paprastas (скромный), nuolankus ir didingos sielos.
7. Jis neturi būti melagingas, gudrus, siekiantis naudos, dviveidis, grubus, neišauklėtas, godus ir egoistiškas.

NESAVANAUDIŠKUMAS IR KOSMINĖ MEILĖ

8. Jame turi būti nesavanaudiškos tarnystės dvasia. Jis turi tarnauti vargšams ir ligoniams. Jis turi dalintis su kitais viskuo, kas pas jį yra.
9. Jis turi jausti kosminę meilę. Jis turi mylėti visus. Jo meilė turi būti viską apimanti. Jis turi ją vystyti ir tobulinti.
10. Jis turi būti ramus. Dieviškoji šviesa gimsta tik ramioje sieloje.
11. Jame neturi būti prievartos, jis nieko neturi norėti ir niekada neturi meluoti.
12. Jis privalo laikytis aukso vidurio arba vidurio kelio.

ŠVARA IR SAVIKONTROLĖ

13. Jis turi laikytis visiško celibato ir gyventi tvarkingą, disciplinuotą gyvenimą. Jis turi turėti saiką viskame.
14. Jis turi gyventi pasitenkinimo būsenoje.
15. Pas jį turi būti visiška savikontrolė. Jis turi palaiapsniui disciplinuoti jausmus ir laikyti juos įvaldytus.
16. Jis turi kalbėti kukliai, maloniai ir teisingai (sakyti tiesą).
17. Jis neturi kalbėti grubiai arba vulgariai.
18. Jis turi atsisakyti nuo nuodijančių medžiagų vartojimo, nuo išgėrinėjimo ir rūkymo.
19. Jis turi vartoti vegetarišką maistą. Didelę maistinę vertę turi pienas, pieno produktai, riešutai. Gyvulinis maistas sukelia troškimus ir dvasinę nerimą.

DORYBĖS IR GREITO PROGRESO PASIEKIMAS

20. Jis turi turėti mokėti lengvai prisitaikyti, būti vyrišku, gailestingos širdies, dosnus, kantrus, pakenčiantis, atkaklus, nuoširdus ir patenkintas (tuo, ką turi, esamomis situacijomis, удовлетворенным).
21. Jis turi būti rimtas, dėmesingas ir uolus (atsidavęs).
22. Jame turi būti tikėjimas, darbštumas, gebėjimas atkakliai kažką pasiekti, ištvermingumas.
23. Jis turi siekti savo idealų ir tikslo.
24. Jis visada turi būti geroje nuotaikoje. Gera nuotaika puikiai tonizuoja ir sustiprina protą.
25. Jis turi būti įžvalgus, itin ryžtingas ir nepalenkiamas siekiuose. Jis turi būti atkaklus savo siekiuose.
26. Jo praktika turi būti reguliari. Reguliarumas – tai sėkmės priežastis jogoje.
27. Jis turi būti šaltakraujis, tvirtas (nenusilpstantis) ir gerai išsilaikęs.
28. Jis turi būti vyriškas ir mandagus.
29. Jo kalba turi atitikti jo mintis ir jo darbus.
30. Jis turi kas dieną praktikuoti savęs stebėjimą ir savęs analizavimą.

PAŠALINKITE YDAS

31. Nustokite piktžodžiauti (šmeižti) ir girtis.
32. Atsikratykite tingumo.
33. Pašalinkite kvailus įpročius.

TEIGIAMAS NUGALI NEIGIAMĄ

34. Anksti ryte dešimt minučių medituokite į „drąsą“. Mintimis kartokite: „OM Drąsa“, kai dirbate arba bendraujate su žmonėmis. Jauskite: „Aš drąsus. Aš tampu vis drąsesnis ir drąsesnis“. Palaipsniui jūs išvystysite savyje drąsą.
35. Meditacijos proceso metu galima išvystyti savyje bet kokią dorybę.
36. Susikoncentruokite į dviejų arba trijų svarbių dorybių tobulinimą. Pavyzdžiui tokių, kaip teisingumas, geraširdiškumas, nuolankumas, vyriškumas. Visos likusios dorybės prisitrauks prie jūsų pačios.
37. Niekada nenusiminkite. Niekada nepraraskite vilties. Būkite atkaklūs praktikoje. Jūs būtinai pasieksite sėkmę.
38. Teigiamas visada nugalė neigiamą. Kultyvuokite meilę – išnyks neapykanta. Kultyvuokite drąsą – išnyks drovumas. Tai pratipakša-bhavana metodas (priešingų minčių arba priešingų savybių kultyvavimas).

KLAUSIMAI

1. Kokios pagrindinės jogos mokinio savybės?
2. Kokios trys pagrindinės dorybės?
3. Kaip išvystyti savyje gerovines savybes?
4. Kokia pratipakša-bhavanos metodo esmė?

Trečia pamoka

MITYBA JOGOJE

1. Mitybos racionas, kuris visapusiškai padeda jogos praktikai ir dvasiniam progresui, vadinasi jogos mityba.
2. Mityba glaudžiai susijusi su protu.
3. Protas formuojasi iš subtiliausio maisto pagrindo.

MAISTO ĮTAKA

4. Švarus maistas išvalo vidinę žmogaus prigimtį.
5. Vidinės prigimties išvalymu sadhaka atveria Aukščiausiojo „Aš“ atmintį ir veda į savirealizaciją.
6. Maistas turi svarbią rolę meditacijos praktikoje.
7. Skirtingas maistas daro skirtingą poveikį įvairioms galvos smegenų dalims.
8. Meditacijos tikslams verta vartoti lengvą, maistingą ir satvinį maistą.
9. Mitybos racionas būna trijų rūšių: satvinė mityba, radžasinė mityba ir tamasinė mityba.

MAISTO SAVYBĖS

10. Pienas, miežiai, datulės, vaisiai, daržovės, kviečiai, sviestas, medus ir migdolai – visa tai satviniai maisto produktai. Jie išlaiko protą švarų ir ramų.
11. Žuvis, kiaušiniai, mėsa, čili padažas, asafetida – tai radžasiniai mitybos produktai. Jie sukelia troškimus (potraukius, prisirišimus).
12. Jautiena, vynas, česnakai, svogūnai ir tamasiškas maistas. Jie dirgina, aptemdo protą ir daro jį inertišku.
13. Jogas mokinys turi atsisakyti maisto produktų, kurie trukdo jogos praktikai.

MITYBOS PASIRINKIMAS

14. Jis turi atsisakyti garstyčių, rūgštaus, aštraus maisto, asafetidos, o taip pat ir organizmo išsekimo per badavimus.
15. Jogas praktikai ypač rekomenduojami virti ryžiai, pagardinti ghi (lydytu sviestu).
16. Valgyti čeru aukščiausiam lygyje suteikia gerovę jogos praktikoje.
17. Ryžiai verdami su ghi, baltu cukrumi ir pienu. Tai ir yra čeru.
18. Instinktas, arba vidinis balsas jums patars, kokius mitybos produktus pasirinkti.
19. Jūs patys sau – geriausias patarėjas, kuris padės sukurti satvinį joginį meniu, optimaliai atitinkantį jūsų temperamentą ir konstituciją.
20. Kai prie mitybos prisideda šie reikalavimai: jis turi palaikyti jūsų fizines jėgas, puikią sveikatą ir proto (mentalinį) budrumą.
21. Žmogaus gerovė priklauso nuo teisingos mitybos.

MITYBOS IŠMANYMAS

22. Visos įmanomos žarnyno ligos, padidėjęs jautrumas infekciniams susirgimams, apatija ir silpnas organizmo atsparumas ligoms, rachitas, skorbutas, mažakraujystė arba hemoglobino trūkumas kraujyje, avitaminozė – visa tai susiję su neteisinga mityba.
23. Kiekvienam žmogui būtina žinoti mitybos mokslo pagrindus, jeigu jis nori išsaugoti fizinį ir mentalinį žvalumą, gerą sveikatą, aukštą energijos ir gyvybingumo lygį.
24. Pienas pats iš savęs – nuostabus mitybos produktas. Tai gerai subalansuotas maistas. Tai idealus maistas jogui, praktikuojančiam pranajamą.
25. Praktikuojančiam pranajamą taip pat verta vartoti sviestą ir ledinukus. Jie atšaldo organizmą.
26. Pieno nederėtų virti. Reikia privesti pieną iki virimo ir greitai nuimti nuo ugnies. Ilgas pieno virimas sunaikina vitaminus ir visa pieno nauda, kaip mitybos produkto, yra prarandama.
27. Kramtykite geltonos spalvos slyvą. Tai gydomasis produktas.

BŪKITE IŠMINTINGI

28. Nedarykite staigių pokyčių mitybos racione. Bet kokie pokyčiai turi būti atliekami lėtai ir palaipsniui.
29. Kruopščiai kramtykite maistą. Vien to pakanka, kad jis būtų gerai suvirškintas, apdorotas ir įsisavintų rganizme.
30. Būtina gerai subalansuota, o ne aukšto kaloringumo mitybos.
31. Atsisakykite nuo aukšto kaloringumo mitybos, nes ji priveda prie kepenų, inkstų ir kasos susirgimų.
32. Jūs esate tas maistas, kurį jūs valgote.
33. Apsirijėliai ir epikūriečiai gali net nesvajoti apie sėkmės pasiekimą jogoje.
34. Tik tas, kuris prisilaiko saikingos mitybos ir sureguliuavo savo mitybą, gali tapti jogu ir niekas kitas.
35. Vartokite tiek maisto, kad jis užimtų ne daugiau pusę skrandžio, ketvirtį skrandžio pripildykite vandeniu, o likusią dalį palikite dujų išskyrimui. Tokia mityba vadinasi saikinga.
36. Prieš pradėdant valgyti, pasiūlykite (paaukokite) maistą Dievui.
37. Nepraktikuokite jogos iš karto po valgymo, o taip pat tuomet, kai jūs alkani.
38. Prieš pradėdant praktiką, išgerkite šiek tiek pieno su sviestu.

PRODUKTŲ SAVYBĖS

39. Mitybos produktai, kurie padidina gyvybines jėgas, energiją, žvalumą, sveikatą ir džiaugsmą, kartu su tuo yra skanūs, lengvi, naudingi, maistingi ir malonūs – tai satviniai maisto produktai.
40. Kartūs, rūgštūs, sūdyti, per daug aštrūs, aštriai aromatingi, išsausėję ir deginantys mitybos produktai, kurie iššaukia skausmą, liūdesį ir priveda prie susirgimų – tai radžasinis maistas.
41. Užsistovėję, beskoniai, su nemalonių kvapu, sugadinti arba sumaišyti mitybos produktai – tai tamasinis maistas.
42. Venkite valgyti nešviežius produktus, nemaloniai kvėpiančius, purvinius, du kartus pašildytus, prastovėjusius per naktį produktus, o taip pat pernokusius arba neprinokusius vaisius.

43. Mitybos racionas skaitosi gerai subalansuotas, kai jame vienodomis proporcijomis yra įvairios sudedamosios dalys: baltymai, angliavandeniai, riebalai, mineralinės medžiagos ir kiti.

VALGYTI TAM, KAD GYVENTI

44. Tas, kuris gyvena, kad valgytų – yra nuodėmingas, tačiau tas, kuris valgo, kad gyventų – iš tiesų šventasis arba jogas.

45. Maistas reikalingas tam, kad palaikytų kūno šilumą, kad gamintų naujas ląsteles ir palaikytų organizmo gyvybinę veiklą.

46. Būkite natūralūs ir kuklūs maiste.

47. Tam, kuris medituoja, reikia labai mažai maisto.

48. Vartokite rytais citrinų sultis ir medų. Tai suteikia sveikatą, energiją ir išvalo kraują.

49. Vakaraus vartokite lengvą maistą. Visiškai pakankama išgerti stiklinę pieno ir suvalgyti vaisių. Tuomet jūs gebėsite savarankiškai prabusti anksti ryte arba atlikti meditaciją. Nevalgykite vakare ryžių.

50. Paprasti, natūralūs mitybos produktai ir gėrimai be alkoholio, kurie nedaro stimuliuojančio poveikio, padeda atstatyti audinius, gamina energiją, išsaugo ramybę ir proto aiškumą, ir padeda žmogui, kuris praktikuoja jogą, pasiekti gyvenimo tikslus.

51. Jogui ypač pageidautina laikytis vaisių mitybos. Ji daro gerovinį ir švelninantį poveikį organizmui. Ji valo sistemą. Tai pozityvi mityba.

52. Naudinga vartoti špinatą, kartujį moliūgą, sviestinį moliūgą.

MĖSOS VALGYMAS YRA KENKSMINGAS

53. Geros sveikatos palaikymui visiškai nebūtina vartoti mėsos. Mėsa ypač kenksminga sveikatai. Ji priveda prie helmintozės ir inkstų susirgimų. Žudyti gyvūnus dėl to, kad žmogus juos valgytų – siaubinga nuodėmė.

54. Tam, kuris valgo mėsą, ypač sunku išlaikyti kontroliuojamą psichiką.

55. Atkreipkite dėmesį, koks žiaurus yra mėsą valgantis tigras ir kokios ramios, taikios žolę valgančios karvės arba dramblys.

BENDROS REKOMENDACIJOS

56. Vartokite maistą, kai veikia pitala arba surja-nadi (šiltas, „saulės“ energetinis kanalas, atsidarantis dešinėje šnervėje). Tai padeda virškinti maistą.

57. Naktį miegokite ant kairiojo šono. Maistas bus virškinamas gerai.

58. Po maisto valgymo sėdėkite dešimties minučių bėgyje vadžrasanoje. Tai padės gerai suvirškinti maistą.

59. Atsisakykite nuo augalinio aliejaus, rūgščių pieno ir keptų produktų, įprasto moliūgo, čili, indiškų datulių.

60. Neperkraudkite skrandžio ant nakties. Kai perkrautas skrandis, jūs miegate ilgiau, nei įprastai ir praleidžiate rytinę meditaciją.

61. Atsisakykite arbatos ir kavos.

62. Valgykite ir gerkite kaip savo skrandžio šeimininkas.

63. Neturėkite potraukių kažkokiai nustatytai mitybai.
64. Nepavirskite į skrandžio vergą.
65. Neskirkite daug laiko mitybos problemoms. Vartokite paprastą, natūralų maistą.

KLAUSIMAI

1. Kokią įtaką daro maistas jūsų sveikatos būklei?
2. Kokios mitybos turi prisilaikyti jogos mokinys?
3. Kokių produktų reikia vengti?
4. Įvardinkite keletą satvinių, radžasinių ir tamasinių mitybos produktų.
5. Kokie produktai turi tapti mitybos raciono pagrindu praktikuojant jogą?
6. Ką reikia daryti tam, kad gerai suvirškinti maistą?
7. Kaip atpažinti satvinius, radžasinius ir tamasinius mitybos produktus?
8. Dėl ko mes valgome maistą?
9. Kokie kenksmingi mėsos valgymo rezultatai?
10. Kodėl neverta perkrauti skrandžio?

Ketvirta pamoka

PROTAS IR PROTO VALDYMAS

KAS YRA PROTAS?

1. Protas – tai atma-šakti (Aukščiausiojo „Aš“ energija).
2. Būtent prote Dievas pasireiškia kaip visata.
3. Protas suformuotas iš subtilios materijos.
4. Protas – tai subtili (тонкая) energija.
5. Prana vibruoja prote ir prote gimsta mintys.
6. Protas – tai įspūdžių, minčių, vasanų (norų) ir siekių visuma.
7. Proto sėkla – egoizmas.

PROTO MODIFIKACIJOS

8. Protas atlieka penkių suvokimo ir pažinimo organų (džniana-indrijų) penkias funkcijas.
9. Protas charakterizuojamas trimis gunomis arba savybėmis: tai satva, radžas ir tamas.
10. Geiduliai, pyktis, godumas, pavydas, puikybės, apgavystė, egoizmas, simpatija ir antipatija – visa tai bangos prote.
11. Proto nerimas praeina, kai pradingsta visi norai.
12. Protas valomas dėka nesavanaudiškos tarnystės praktikos, džapos (Dievo vardų kartojimo), tapaso (asketizmo ir dvasinės disciplinos), teisingų poelgių, jamos (savikontrolės) ir meditacijos.
13. Protas, kuris pripildyta satvos – tai šuddha-manas arba švarus, sąmoningas protas.
14. Protas, kuris pripildyta radžasu ir tamasu – tai ašuddha-manas arba nešvarus, nesąmoningas protas.
15. Tam, kad būtų išsaugota psichinė sveikata, yra būtinas: protinis atsipalaidavimas, maldų džapa, meditacija, polinkis į gerą dvasios būdą, satvinis maistas, religinių knygų studijavimas.

APIE KĄ JŪS GALVOJATE, TUO JŪS IR TAMPATE

16. Protas tampa bet kokio objekto forma, į kurią ji nukreipta.
17. Jeigu jūs galvojate apie obuolį, tai jūsų protas tampa (priima) obuolio forma.
18. Jeigu mąstote apie Viešpačio Jėzaus atvaizdą, tai jūsų protas tampa Viešpaties Jėzaus atvaizdu.
19. Apie ką jūs galvojate, tuo jūs ir tampate. Tai nekintantis psichologinis dėsnis.
20. Būdravimo būsenoje protas būna galvos smegenyse.
21. Miego būsenoje su sapnais, jūsų protas būna gerklėje.
22. Gilaus miego būsenoje, jūsų protas ilsisi širdyje.

PROTAS IR PRANA

23. Prana – tai sujungiamasis kanalas (sujungiamoji priemonė) tarp kūno ir proto.
24. Jeigu jūs valdote praną arba seksualinę energiją, jūs galite valdyti protą.
25. Valdydami protą, jūs gebate valdyti ir praną.
26. Kontroliuodami kvėpavimą, jūs kontroliuojate protą.
27. Kosminis protas (пазым) – tai universalus Dievo protas. Tai viršsąmoningas protas.
28. Sąmoningas protas veikia per smegenis būdravimo būsenoje.
29. Pasąmoningas protas – tai čitta. Visi įspaudai atidedami pasąmonėje.
30. Kiekvienu konkrečiu momentu dėmesio objektu gali tapti tik viena mintis.
31. Pranajamos praktika padeda pasiekti psichinę pusiausvyrą.

ATSKIRIANČIOJI SIENA

32. Protas – tai atskiriančioji siena tarp sielos ir kūno.
33. Protas – tai vyriausiasis vadas. Juslės – tai kareiviai.
34. Egoizmas, godumas, pavydas, garbėtroška – tai proto palyda.
35. Žmogus sako: „Mano mintys klaidžiojo, aš nemačiau. Mano dėmesys išsiblaškė, aš negirdėjau“.
36. Žmogus „mato“ dėka proto ir „girdi“ dėka proto.
37. Dėmesio nuraminimas ir dėmesio fiksacija į vieną tašką vadinamas abhjasą.

PROTO VALDYMAS

38. Galima valdyti protą su abhjasos ir vairagjos praktikų pagalba (bebaimiškumo, neprisirišimo).
39. Esant ilgai praktikai, uolumui ir tikėjimui, galima įeiti į Samadhi arba viršsąmoningą būseną.
40. Be troškimų nebuvimo, neprisirišimo (atsitapatinimo) ir abejingumo jusliniams malonumams negali būti dvasinio progreso.
41. Išvalykite nešvarų protą su švaria arba aukščiausia sąmone, o paskui transcenduokite ir pačią aukščiausią sąmonę.
42. Juslės nieko negali padaryti be bendradarbiavimo su protu.
43. Nebandykite išvarinėti nepadorias ir nešvarias mintis. Kuo stipriau jūs jas varysite, tuo labiau jos jums sugrįžta.
44. Pripildykite protą dieviškomis mintimis. Nedoros mintys palaipsniui išnyks pačios savaime.
45. Nebandykite valdyti proto prievartiniais metodais. Tai apgailėtinos pastangos, kurios pasmerktos žlugti.
46. Naudokite patikrintus ir protingus metodus. Jūs galite lengvai valdyti protą

VERGOVĖS PRIEŽASTIS

47. Protas yra samsaros arba pasaulinio proceso šaknyje.
48. Norai yra tai, kas dega. Mintis yra ugnis.
49. Atsitraukite nuo norų ir minties ugnis užges pats savaime.
50. Protas – kaip vandenynas, mintys – tai bangos.
51. Protas – tai pojūčių ir minčių „organas“.

52. Protas „apmąsto“, intelektas nustato, egoizmas priskaito sau, pasąmonė įamžina.
53. Kai protas satvinis, ramus ir švarus, jus nušviečia prašvitimai arba intuicijos prošvaistės.
54. Protas ir prana susijusi. Prana – tai proto „viršutinė apranga“.
55. Ten kur yra prana, yra protas. Kur yra protas, ten yra prana.
56. Būdraujantis protas, miego su sapnais būseną ir gilaus miego būseną – štai trys proto būsenos.
57. Psichinė veikla – tai reali veikla. Mąstymas – tai realus procesas.
58. Radžasinis protas trokšta įvairovės ir naujų pojūčių. Ji nemėgsta monotoniškumo.
59. Veiklos pokytis – tai vidinės psichinės veiklos pokytis.
60. Protas – tai sargas prie vartų. Kiekvienu laiko momentu jis praleidžia tik po vieną mintį į mentalinius rūmus.

KLAUSIMAI

1. Kas yra protas?
2. Koks bendras ryšys tarp proto ir pranos?
3. Kaip išvalyti protą?
4. Kaip valdyti protą?
5. Koks skirtumas tarp kosminio, pasąmoningo ir sąmoningo proto?
6. Charakterizuokite proto ryšį su mintimi.
7. Kur protas ilsisi būdravimo būsenoje, miego su sapnais būsenoje ir gilaus miego būsenoje?
8. Kas yra abhjasas?

Penkta pamoka

TRYS GUNOS

1. Protas turi tris gunas arba savybes – satva, radžas ir tamas.
2. Kai vyrauja satva, žmogus ramus ir nesutrikdomas (šanta).
3. Kai dominuoja radžas, žmogus neramus ir įaudrintas (ghora).
4. Kai viešpatauja tamas, žmogus bukas ir kvailas (mudha).
5. Kontroliuokite tamasą su radžaso pagalba. Kontroliuokite radžasą su satvos pagalba. Kontroliuokite satvą su pačios satvos pagalba.
6. Gunų ir jų pasireiškimų žinojimas ypač būtinas (svarbus). Tik tuomet jūs galėsite išsilaisvinti iš jų valdžios.
7. Kas pakilo virš trijų gunų ir išsaugo vienodą suvokimą ir dvasinę ramybę į malonumus ir kančias, šlovę ir gėdą – tas išminčius ir tobulas jogas.
8. Šios trys prakriti savybės, arba materialios prigimties savybės, įveda žmogų į aptemimus ir pririša jį prie samsaros arba pasaulinio proceso.
9. Pagal savo esmę, gunos – tai pirminiai prakriti elementai. Jie sudaro visos materijos pagrindą.
10. Pakilkite virš trijų gunų, jūs pasieksite išsilaisvinimą, tobulumą ir nemirtingumą.

SATVOS ĮTAKA

11. Kai žmoguje sustiprėja satva, jis teisingas. Jame vystosi atsidavimas Viešpačiui. Jame prabunda žinojimas (žinios, išmintis).
12. Kai protas satvinis, sieloje karaliauja ramybė. Esmė (Истина) atsispindi proto ramybėje.
13. Satva didėja nuo bendravimo su išminčiais, religinių knygų studijavimo, satvinio maisto, Dievo vardų kartojimo.
14. Satva turi tokią charakteristiką, kaip spindėjimas. Tai taip pat harmonija, geroviniai poelgiai arba švara.
15. Satva švari ir peršviečiama, kaip krištolas.
16. Satva užvaldo žmogų, pririšdama jį prie laimės ir žinojimo (žemutinio).
17. Satva – tai auksinis narvas. Radžas ir tamas – geležiniai narvai.
18. Kai vyrauja satva, žmogus yra įžvalgus, švariu protu ir su švariu, racionalių pažinimu.
19. Jo protas nususka nuo juslinių malonumų. Jo proto vandenyje ritasi pakylėtų, dieviškųjų minčių bangos.
20. Kai dominuoja satva, atsiranda aiškiaregystė ir gilus prasismelkimas į reiškinių esmę. Intuicijos durys plačiai atsiveria.

RADŽASO VIEŠPATAVIMAS

21. Radžas – tai troškimai (potraukiai) ir veikimas.
22. Radžas gimdo sumaištį ir neramumus.
23. Radžas – tai nepatenkinamų norų ir prisirišimų šaltinis. Jis apipina prisirišimu prie gyvenimo veiklos.
24. Radžasinis žmogus trokšta valdžios, turtų, prestižo, statuso, reputacijos ir šlovės.
25. Radžasinis žmogus pastoviai judesyje. Jis ambicingas. Jis visada veiklus. Jis mėgstantis kalbėti (reikštis).
26. Jis pilnas siekių (troškimų) ir norų. Jis prisirišęs prie veikimo. Jis bėga paskui juslinius pasitenkinimus.
27. Jo norai neužgesta, kaip ugnis. Jis niekada nebūna pasitenkinęs. Jis visada nepasotintas ir nesulaikomas.
28. Jo protas aptemęs. Jis neturi gebėjimo būti išvalgus.
29. Jį svaigina turtai. Pas jį iškreiptas intelektas.
30. Jo tikslas – pinigai ir jusliniai pasitenkinimai.
31. Kančias jis priima už laimę. Skausmas jam atrodo, kaip pasitenkinimas. Liūdesį jis priima (suvokia, patiria), kaip džiaugsmą.

TAMASO VIEŠPATAVIMAS

32. Tamas – tai inertiškumas ir tamsa.
33. Tamas gimsta iš neišmanymo. Tamas apgaubia žmogų tingumu, nerūpestingumu, veiklos nebuvimu, lėtumu ir mieguistumu.
34. Tamasinis žmogus neturi gebėjimo išsiaiškinti, suprasti ir įvertinti.
35. Savo veiksmuose jis nesivadovauja sveiku ir sąmoningu suvokimu.
36. Jis nepatiria nei mažiausio noro dirbti. Jis per daug miega.
37. Jis nemąstantis ir neturintis adekvataus supratimo (kvailas).
38. Kai kurie tamasą priima už satvą.
39. Neteisingi poelgiai (ir santykis į save ir aplinką) – štai radžaso ir tamaso rezultatas.

SKIRTUMAI

40. Satvinės veiklos rezultatai – laimė. Radžasinės veiklos rezultatai – kančios. Tamasinės veiklos rezultatai – neišmanymas.
41. Jeigu žmogus sutinka mirtį, kai vyrauja satva, jis pakyla į švarų Aukščiausiąjį Pasaulį.
42. Jeigu jis sutinka mirtį radžase, jis gimsta tarp tų, kurie prisirišę prie veikimo.
43. Jeigu jis sutinka mirtį tamase, jis gimsta neprotingose iščiose. Jo gimimas įvyksta tarp bukų ir kvailų arba pačių mažiausiai išsivysčiusių žmogiškų būtybių.
44. Kai vyrauja satva, tuomet radžas ir tamas yra prislopinti.
45. Kai vyrauja radžas, tuomet satva ir tamas yra įveikti.
46. Kai vyrauja satva, tuomet žmogus yra apdovanotas išvalgumu, švariu protu ir švariu mąstymu.

BE GUNŲ NĖRA PASAULIO

47. Trys gunos yra visuose žmonėse. Nei vienas žmogus nėra laisvas nuo bet kurios iš šių gunų.
48. Šios savybės nėra pastovios. Kartais vyrauja satva, kitu laiku dominuoja radžas arba tamas.
49. Analizuokite visus reiškinius iš šių gunų požiūrio taško. Gerai išstudijuokite jų požymius.
50. Individuali siela pasiduoda gunų įtakai.
51. Dievas viešpatauja virš trijų gunų.
52. Kai trys gunos subalansuotos, prakriti yra pusiausvyros būsenoje. Projekcijos arba mintimis įsivaizduoto pasaulio nėra. Yra pralaja arba ištirpimas. Kyla vibracija. Gunose atsiranda ir sutrikimas (pakilimas). Gunų pusiausvyra sugriūna. Gimsta pasaulis.
53. Radžas ir tamas – tai sąstai dvasiniame kelyje.
54. Kai išminčiaus-jogo darbas nukreiptas į pasaulio suvienijimą, jo pagrindinė guna – tai satva. Čia jogas pasireiškia, kaip kuriamoji jėga.
55. Hitleris taip pat siekė suvienyti pasaulį, tačiau jo pagrindinė savybė buvo radžas-tamas. Jis buvo griauamoji jėga.

KLAUSIMAI

1. Kokias tris gunas jūs žinote? Kaip jas atpažinti?
2. Aprašykite savybes, kurios vyrauja satviniame žmoguje.
3. Koks radžasinio žmogaus charakteris?
4. Kaip žmogui daro įtaką tamas?
5. Kaip satva, radžas ir tamas nustato sielos atgimimą (reinkarnaciją)?
6. Kokie trijų gunų rezultatai?

Šešta pamoka

OM FILOSOFIJA

KAS YRA OM?

1. OM – tai jėgos žodis. Tai šventas Brahmano arba Dievo simbolis.
2. Visos kalbos ir garsai kilo iš OM. Visas pasaulis atsirado iš OM.
3. Pradžioje buvo Žodis ir Žodis buvo pas Dievą ir Žodis buvo Dievas. Tai OM.
4. OM – tai visa ko pagrindas. OM – tai aukščiausiasis išsigelbėjimas ir palaikymas viskam. OM – tai geriausia, kas yra pasaulyje.
5. OM sudarytas iš garsų A, U ir M.
6. OM – tai begalybė. OM – tai amžinybė. OM – tai nemirtingumas. OM – tai Sat-Čit-Ananda (Būtis, Sąmonė ir Absoliuto Palaima).
7. OM – tai pranava, mistinis garsas, esminė visų mokymų būtis.
8. OM – tai paslapčių paslaptis. Tai visos jėgos šaltinis.
9. OM – tai visų garsų pagrindas.
10. Visi garsiniai simboliai sutelkti į OM.

TAVO TIKSLAS YRA OM

11. Tikslas, kurį pastoviai iškelia raštai, apie kurį kalba visos asketų veiklos ir dėl kurio pasiekimo žmogus gyvena celibate, to tikslas – OM.
12. OM – tai lankas, protas – tai strėlė, Dievas arba Brahmanas – tai taikinyš. Pažinkite Viešpatį susitelkime. Pataikykite į taikinį vienakrypčių proto sutelkimu. Kaip strėlė tampa viena su taikiniu, individuali siela susitapatina (susilieja) su Dievu arba Absoliutu.
13. OM (jame) egzistuoja pasaulis. OM (jame) jis (pasaulis) ištirpsta. Ir OM (jame) jis egzistuoja.
14. OM – tai valtis, kurioje galima perplaukti samsaros vandenyną.
15. OM – tai jūsų tikrasis vardas.
16. OM apima visą trijų lygmenų žmogaus patirtį.

DŽAPA OM

17. Džapa arba OM kartojimas nukreipia protą į savo paties vidų.
18. Džapa OM – tai prisiminimas apie Aukščiausiąjį.
19. Jogas mokinys pasiekia proto vienakryptiškumą kartodamas OM.
20. Pastoviai kartojant OM dvasinių samskarų jėga sustiprėja (įspaudų, kurie pasilikę sąmonėje).
21. Džapa OM mintimis gerokai stipresnė už džapą, kuri atliekama balsu.
22. OM kartojimas ir koncentracija į šį garsą pašalina visas kliūtis meditacijoje.
23. Kartokite OM mintimis ant kvėpavimo užlaikymo fazės (kumbhacos). Tai suteiks jums jėgą, stiprybę, žvalumą ir gerą sveikatą.

MEDITACIJA Į OM

24. Medituokite:

AŠ – viską persmelkianti nemirtinga Siela OM OM OM

AŠ – begalybė, amžinybė, nemirtingumas OM OM OM

AŠ būtis, sąmonė, palaima, absoliutas OM OM OM

25. Tas, kas medituoja į OM, tampa dvasiška dinamo-mašina. Jis spinduliuoja džiaugsmą, ramybę, jėgą.

26. Meditacija į OM – tai lėktuvas, kuriuo mokinys gali aukštai skraidyti amžinos palaimos, begalinės ramybės ir nesibaigiančio džiaugsmo karalystėje.

27. Sėskite ir stebėkite OM atvaizdą. Tuomet pabandykite mintimis įsivaizduoti OM su užmerktomis akimis.



OM simbolis

28. Kai tik jūs sėdate medituoti, dviejų minučių bėgyje giedokite ilgą garsą OM. Jūs pajausite pakilimą ir įkvėpimą. Tai išvaikys visas sumaištį keliančias mintis. Tuomet atlikite meditaciją.

29. Medituokite į OM jo giluminėje prasmėje ir daugialypiškume. Svarbi bhava arba teisingas minčių nusistatymas.

IŠ TIESŲ VISKAS, KAS EGZISTUOJA – TAI OM

30. Vandenynas ošia. Tai OM. Upė greitai neša savo vandenį. Tai OM. Bitė dūzgia. Tai OM.

31. OM – tai gyvenimas ir visų mantrų siela.

32. Visų raštų esmė – tai OM.

33. A gimsta liežuvio šaknyje. U atsiranda iš vidurio. Ir M kyla ant liežuvio galiuko sudedant lūpas.

34. A U M apima visą balso sritį.

35. Amin – tai OM. Amen – tai OM.

36. Visi žodžiai, kurie reiškia objektus, sutelkti į OM. Todėl visas pasaulis išėjo iš OM.

Jis ilsisi OM ir ištirpsta OM (jame).

37. OM – tai visų norų ir išsigelbėjimų prieglauda.

38. OM – tai laiptai, kurie veda mokinį į aukščiausią viršsąmonės lygį.

VISKĄ APIMANTIS SIMBOLIS

39. OM – tai viską apimantis (bendras) simbolis. Jis pristato visus Dievo simbolius, visų religijų simbolius ir visų tikėjimų simbolius.

40. Dievas – aukščiau visko. OM – jo vardas. Todėl mes turime lenktis OM.

41. A atspindi būdravimo būseną, U – miego su sapnais būseną, o M – gilaus miego būseną.

42. OM – tai gyvenimo, mąstymo ir proto pagrindas.

43. OM ir Brahmanas neišskaidomas.

44. OM – tai dangiškoji ambrozija, dovanojanti nemirtingumą.

45. OM – tai panacėja nuo ligų, sugriovimo ir mirties. OM yra slaptoji nepasiekiamoji jėga. Ši jėga nutraukia neišmanymo uždangą ir atveda siekiantį pas Dievą.

46. Vibracija, kylanti giedant OM fizinėje visatoje, atitinka pirmąją vibraciją, kuri atsirado, kai kūrėsi pasaulis.

47. Jogas visada medituoja į OM.

48. OM – tai vidinė Sielos muzika. Tai Tylos muzika.

SUVOKIMAS PER OM

49. Prisiminkite OM. Dainuokite OM. Giedokite OM. Atlikite džapą OM. Medituokite į OM.

50. Įlipkite į OM laivą. Neskubant plaukite su meditacijos į OM pagalba. Panaudokite atskyrimo inkarą ir bebaimiškumo gelbėjimo liemenę. Ir jūs sėkmingai išlipsite nuostabiame Satčidananda-Brahmana mieste.

KLAUSIMAI

1. Kas yra OM.

2. Kokių būdu garsas AUM veikia visus balsinius organus?

3. Koks meditacijos į OM metodas?

4. Ką jūs įgaunate dėka džapos OM?

5. Ką paaiškina lanko, strėlės ir taikinio analogija?

Septinta pamoka

JAMA NIJAMA

AŠTANGA-JOGA

1. Jama (savikontrolė), nijama (nuostatų laikymasis), asana (poza), pranajama (kvėpavimo kontrolė), pratjahara (juslių atjungimas), dharana (koncentracija), dhyana (meditacija) ir Samadhi (virššąmoninga būseną) – štai aštuonios Radža Jogos dalys. Jama – tai pats jogos pagrindas.

KAS YRA JAMA?

2. Nežudymas (ahimsa), teisybės sakymas-darymas (satja), nevogimas (asteja), lytinis susilaikymas (brahmačarija) ir godumo nebuvimas (aparigraha) – tai jama (savikontrolė).

AHIMSA

3. Ahimsa – tai absoliutus nekenkimas. Pašalinkite savyje žvėrišką prigimtį.

4. Ahimsa – tai ne tik nežudymas.

5. Tai absoliuti kosminė meilė.

6. Ji reiškia susilaikymą nuo menkiausios žalos atlikimo kitai gyvai būtybei mintyse, žodžiuose arba poelgiuose.

7. Vieningas Aukščiausiasis „Aš“ arba Atmanas, esantis viskame. Viskas – tai vieningo Dievo pasireiškimas. Įžeidami kitą, jūs įžeidžiate savo Aukščiausiąjį „Aš“. Tarnaudami kitam, jūs tarnaujate asmeniniam Aukščiausiajam „Aš“. Mylėkite visus. Tarnaukite visiems. Į nieką nejauskite neapykantos. Nieko neįžeidinėkite. Niekam nesukelkite skausmo nei mintimi, nei žodžiu, nei veiksniu.

8. Ahimsa – tai nuostabi sielos savybė.

9. Ahimsa – tai Aukščiausioji Meilė.

10. Ahimsa – tai stipriojo ginklas. Silpnas neturi jėgų ją praktikuoti.

AHIMSOS JĖGA

11. Nėra galingesnės jėgos už ahimsą.

12. Ji transformuoja žmogų į Dievybę.

13. Ahimsos praktika neįtikėtinu būdu lavina (vysto, tobulina) širdį.

14. Ahimsa vysto sielos jėgą, valios jėgą, dvasios jėgą.

15. Ahimsos praktika padarys jus bebaimiais.

16. Tas, kuris praktikuoja ahimsą, gali pakeisti visą pasaulį. Jis gali sutramdyti laukinius žvėris.

17. Ahimsos praktika – tai Dieviškojo Gyvenimo praktika.

18. Ahimsa, satja, brahmačarija ir taip toliau – visa tai mahavritam arba didingasis universalus įžadas.

19. Ahimsa – tai ne elgesio maniera. Tai didingiausia dorybė.
20. Ją turi praktikuoti visi žmonės visose šalyse.
21. Ji liečia ne tik induistus arba Indijos gyventojus.
22. Kiekvienas, kuris nori suvokti Dievą, turi praktikuoti ahimsą.
23. Jeigu jūs išvystysite tik šią dorybę, ahimsą, visos kitos dorybės pačios prisitrauks prie jūsų.
24. Dirglumas lengvai kontroliuojamas su ahimosos praktika.
25. Ahimosos dėsnis toks pat griežtas ir tikslus, kaip ir gravitacijos dėsnis.

KAS GALI PRAKTIKUOTI AHIMSA

26. Kas kantrus ir moka atleisti, pas ką yra savikontrolė, tas gali praktikuoti ahimsą.
27. Jeigu jūs praktikuojate ahimsą, jūs turite susitaikyti su įžeidinėjimais, priekaištais, pasmerkimu ir puolimais.
28. Jūs niekada neturite nei kerštauti, nei linkėti kažkam blogo netgi pasiutusio įniršio metu.
29. Jeigu žmogus įsitvirtino ahimsoje, tai jam būnant visi likę žmonės nustoja kovoti ir pyktis.
30. Jūs galite įsitvirtinti ahimsoje tik dėka pastovaus ir uolaus to siekimo.
31. Ahimosos įžadas sugriaunamas netgi rodant panieką kitam žmogui, nepagrįstą antipatiją arba išankstinį nusistatymą šmeižiant, smerkiant kitus, (atsirandant) priešiškomis mintims.

SATJA

32. Mintis, žodis ir veiksmai turi atitikti vienas kitą. Tai teisybės sakymas-darymas.
33. Ką jūs bepamatytumėte ir beišgirstumėte, jūs turite pasakoti apie tai taip, kaip yra. Nieko neiškreipkite ir nekeiskite. Tai satja.
34. Būti teisingu santykiuose į pačius save – tai satja.
35. Tiesa visada triumfoja, melas – niekada.
36. Jeigu jūs įsitvirtinote teisingume (satjoje), visos likusios dorybės pačios prisitrauks prie jūsų.
37. Dievas – tai tiesa. Jūs galėsite suvokti tiesą tik tuomet, jeigu kalbate tiesą.
38. Net juokaujant sakyti netiesą – tai yra blogai.
39. Kai jūs kalbate tiesą, jūsų protas išsivalo ir joje gimsta Dieviškoji Šviesa.
40. Bet kokia kaina atlikite savo pažadus.
41. Ahimsa, brahmačarija, švara, teisingumas, harmonija, atleidimas ir ramybė – visa tai esmės (tiesos) rūšys (dalys).
42. Troškimų (potraukių, stiprių polinkių) nebuvimas, savikontrolė, kuklumas, stabilumas, gerumas, savęs išsižadėjimas, dvasios jėga, atjauta – tai taip pat esmės (tiesos) rūšys (dalys).
43. Jeigu jūs įsitvirtinote tiesoje, jūs įgausite vak-siddhi (pranašiško žodžio gebėjimą) – ką jūs bepasakytumėte, tai ir įvyks.

ASTĖJA

44. Norai arba nenumaldomi troškimai – štai pagrindinė vagysčių priežastis.
45. Jeigu jūs įsitvirtinsite susilaikyme nuo vagysčių, jums ateis visi turtai.

BRAHMAČARIJA

46. Brahmačarija – tai švara ir laisvė nuo geismo mintyse, žodžiuose arba poelgiuose. Tai laisvė nuo seksualinių minčių, seksualinių įsitraukimų ir pagundų seksui.
47. Tam reikia valyti ir švarinti seksualinę energiją (daryti ją subtilesne).
48. Susilaikymas ir seksualinės energijos prislopinimas nepadės brahmačarijos praktikoje.
49. Brahmačarija yra Tapas ar jogos pagrindas.
50. Geidulingas žvilgsnis – tai brahmačarijos įžado sulaužymas.
51. Galvokite ir jauskite, kad jūsų žmona ir visos kitos moterys – tai jūsų motina arba Deivė – Motina Durga.
52. Džapa, kirtana (šventų himnų giedojimas), satvinis maistas, savęs stebėjimas, pranajama, širšasanos ir sarvangasanos praktika, meditacija padės jums pasiekti sėkmę brahmačarijoje.
53. Joks dvasinis progresas neįmanomas be brahmačarijos.
54. Jeigu jūs įsitvirtinote brahmačarijoje, tai įgavote milžinišką energiją ir galingą valios jėgą. Jūs galite pastumti visą pasaulį.
55. Pokalbiai bet kokiomis temomis apie moteris, noras būti moterų kompanijoje – visa tai yra geismo formos.

APARIGRAHA

56. Aparigraha pašalina nerimą dėl sukaupimo, praradimo baimę, praradimo liūdesį, neapykantą, pyktį, melagingumą, vagystes, prisirišimus, nusivylimą, proto nerimą, neramumą, rūpesčius ir jaudulį.
57. Aparigraha duoda ramybę, vidinę ramybę ir pasitenkinimą (pakankamumą).
58. Tai pagalba ahimsos, satjos ir astėjos praktikoje.
59. Gausių (prabangių) dovanų nepriėmimas – tai aparigraha.
60. Kai žmogus nepriima dovanų, jo protas išsivalo.
61. Su kiekviena dovana jūs priimate dovanotojo nuodėmes.
62. Jeigu jūs įsitvirtinote nekaupime, jūs įgaunate praėjusio gyvenimo atmintį.

NIJAMA

63. Nijama – tai religinių raštų laikymasis.
64. Nijama numato vidinę ir išorinę švarą (Šauča), pasitenkinimą (pakankamumą, Santoša), asketizmą (Tapas), religinių knygų studijavimą (Svadhjaja) ir atsidavusią tarnystę Dievui (Atmanivedan).
65. Su proto išsivalymu ateina gera dvasios būseną, koncentracija, juslių įvaldymas ir gebėjimas realizuoti save.
66. Pasitenkinimas atneša didingiausią laimę ir ramybę.
67. Su asketizmo praktika ateina aukščiausios jėgos arba siddhos.
68. Dėka atsidavimo (самоотдаче) įvyksta Samadhi arba viršąmoninga būseną.

KLAUSIMAI

1. Įvardinkite aštuonias jogos dalis.
2. Kas yra jama?
3. Charakterizuokite ahimsos jėgą.
4. Kas gali praktikuoti ahimsą?
5. Kas yra satja?
6. Kaip jūs galite praktikuoti brahmačariją? Kas laikoma brahmačarijos įžado pažeidimu?
7. Kodėl verta praktikuoti aparigrahą?
8. Kokie yra nijamos principų laikymosi rezultatai?

Aštunta pamoka

ASANA

KAS YRA ASANA?

1. Bet kuri stabili ir patogi padėtis – tai asana.
2. Stabili padėtis padeda protui susitelkti.
3. Poza tampa patogi apmąstant begalybę.
4. Jeigu jūs pasiekiate tobulumą, sėdint asanoje, karštis ir šaltis, o taip pat visos kitos ekstremalios sąlygos jums nepamaišys.
5. Tuomet jūs nustojate jausti, kad pas jus yra kūnas.
6. Jūs turite mokėti sėdėti vienoje asanoje tris valandas be pertraukos. Tai vadinasi asana – džaja arba „asanos įvaldymas“.

MEDITACIJOS POZOS

7. Padmasana (lotoso poza), siddhasana (tobula poza), sukhasana (maloni poza) – štai trys pagrindinės meditacijos pozos.
8. Padėkite dešinę pėdą ant kairės šlaunies, o kairę pėdą ant dešinės šlaunies. Rankas padėkite ant kelių. Tai padmasana. Ji nustato mentalinę pusiausvyrą. Ji trukdo pritekėti kraujui į galūnes ir siunčia kraują į viršų, kas padeda meditacijai.
9. Prispauskite vieną pėdą prie anuso, o antrą laikykite prie lytinio organo. Kulkšnies sąnariai turi liesti vienas kitą. Padėkite rankas ant kelių. Tai siddhasana.
10. Indusas visada valgo maistą sėdėdamas. Jis sėdi sukhasanoje arba patogioje pozoje.

SVARBIOS ASANOS: JŲ NAUDA

11. Širšasana (stovėseną ant galvos) padidina intelektualius gebėjimus, atmintį, padeda brahmačarijai ir pašalina visus susirgimus.
12. Sarvangasana taip pat padeda lytiniam susilaikymui, prailgina gyvenimą, gerina virškinimą, apetitą ir palaiko normalią skydliaukės veiklą.
13. Pašchimottanasana pašalina liumbago (aštrius skausmus juosmenyje), padeda virškinimui ir sumažina riebalų kiekį pilvo srityje.
14. Ardha-matsiendrasana suteikia stuburui lankstumą.
15. Bhudžangasana, šalabhasana ir dhanurasana pašalina vidurių užkietėjimą.
16. Halasana pašalina vidurių užkietėjimą ir daro stuburą lanksčiu.
17. Vadžrasana pašalina vangumą, mieguistumą ir suteikia stuburui tvirtumą ir stabilumą.
18. Majurasana („povo poza“) padeda virškinimui.
19. Matsiasana („žuvies poza“) turi būti atliekama po sarvangasanos.
20. Širšasanos praktika prieš meditaciją pašalina tingumą ir mieguistumą. Jūs atliksite labai gerą meditaciją.

21. Širšasana padarys urdhvareta-jogu: ji pavers jūsų seksualinę energiją į odžas arba dvasinę jėgą.
22. Užsiėmimų pabaigoje atlikite šavasana („numirėlio pozą“). Atpalaiduokite visus raumenis.
23. Asanų praktika nuramina protą.
24. Asanos sustiprina nervus.
25. Asanos masažuoja vidinius organus. Jie prabudina kundalini-šakti (kosminę energiją). Jos pripildytos dvasinės prasmės.

PRAKTIKUOTI ASANAS GALI KIEKVIENAS

26. Praktikuokite jogos asanas rytais nuo penkių minučių iki pusės valandos.
27. Asanas galima praktikuoti taip pat ir vakare.
28. Netgi pagyvenę žmonės gali praktikuoti asanas.
29. Nusilpę ir ligoti žmonės gali atlikti kai kurias lengvas asanas gulėdami lovoje.
30. Moterys taip pat gali praktikuoti asanas.
31. Moterims nederėtų praktikuoti asanų menstruacinio ciklo metu.
32. Moterims nederėtų praktikuoti asanų nėštumo metu.
33. Vaikai nuo dvylikos metų amžiaus gali pradėti praktikuoti asanas.

BENDROS REKOMENDACIJOS

34. Praktikuokite asanas gerai pravėdintoje patalpoje.
35. Praktikuokite asanas tuščiu skrandžiu.
36. Būkite nuoseklus praktikoje. Tai labai svarbu.
37. Iš pradžių atlikite asanas, o paskui pranajamą.
38. Patenkinkite natūralius (organizmo) poreikius ir tuomet pradėkite atlikti asanas.
39. Užsidėkite tvirtą dubens tvarstį arba langoti, kai praktikuojate asanas.
40. Išgerkite šiek tiek pieno po praktikos atlikimo.
41. Išlaukite vieną valandą, prieš priimant vonią.
42. Nepriverskite. Nepriveskite savęs iki išsekimo.
43. Asanų atlikimo metu nuiminėkite akinius.
44. Jeigu kyla skausmas kojoje, išeikite iš asanos, švelniai pamasažuokite koją ir vėl sėskitės.
45. Neperkraukite skrandžio. Atsisakykite nuo rūgščių ir aštrių patiekalų. Valgykite satvinį maistą.
46. Meditacijos praktikos metu būkite vienoje asanoje. Niekada nekeiskite pozos.
47. Asanų praktika turi būti lydima Viešpaties vardo kartojimo.
48. Fiziniai pratimai ištraukia iš jūsų praną. Asanos nukreipia praną į vidų.
49. Tik po stabilios pozos atlikimo galima pereiti prie pranajamos ir meditacijos.
50. Tas, kuris įvaldė asanas, pas jį bus labai gera meditacija ilgo laiko bėgyje. Jis gebės lengvai ir džiaugsmingai praktikuoti pranajamą.
51. Kur pasibaigia Hatha Joga, ten prasideda Radža Joga.

KLAUSIMAI

1. Kodėl verta praktikuoti asanas?
2. Įvardinkite pagrindines meditacijos pozas. Aprašykite jų atlikimo techniką.
3. Kokią naudą atneša pagrindinės asanos?
4. Kokių bendrų rekomendacijų turi laikytis žmogus, praktikuojantis jogą?
5. Kaip širšasana padeda jums dvasiškai?

Devinta pamoka

PRANA

KAS YRA PRANA?

1. Prana – tai energija. Tai gyvenimo kvėpavimas. Tai gyvenimo principas.
2. Jeigu prana palieka kūną, tai tokią kūno būseną mes vadiname mirtimi.
3. Yra penkios pranos: prana, apana, samana, vjana ir udana.
4. Yra tik viena prana. Pas ją yra penki vardai atitinkamai su funkcijomis, kurias ji atlieka.
5. Prana atlieka įkvėpimą ir iškvėpimą.
6. Apana atlieka maitinimo ir išskyrimo funkcijas.
7. Samana atlieka virškinimo funkcijas.
8. Vjana atlieka kraujotakos funkciją.
9. Udana atlieka rijimo funkciją. Ji miego metu patalpina individą į širdį. Ji atskiria astralinį kūną nuo fizinio kūno mirties metu.
10. Prana vibruoja ir prote atsiranda mintys.

SUJUNGIAMASIS KANALAS

11. Prana – tai kanalas tarp astralinio ir fizinio kūnų.
12. Prana, apana ir taip toliau – tai grubios pranos formos.
13. Psichinė prana, kuri generuoja mintis – tai subtili prana.
14. Akys, ausys, nosis, oda ir liežuvis atlieka savo funkcijas dėka pranos energijos.
15. Protas ir šie organai yra pranoje miego metu.
16. Prana vibruoja akašoje (erdvėje). Rezultate gimsta kiti elementai: oras, ugnis, vanduo ir žemė.
17. Prana – tai seniausia dalis visko, kas egzistuoja. Ji pradeda funkcionuoti nuo pačio vaiko pradėjimo momento. Ji taip pat ir geriausia visa ko dalis.
18. Net miego metu ji funkcionuoja, kai protas ir kiti organai ilsisi.
19. Prana suteikia energiją ir žvalumą. Tai gyvybinė jėga.
20. Kosminė prana – tai Hiranjagarbha.
21. Šypsena veide, muzikinė melodija, maloninga kalba, akių spindesys, oratoriaus iškalbumas kyla pranos dėka.
22. Dėmesingiai elkitės su pranos patekimu (į jus) ir pranos naudojimu. Kaupkite praną.

NUSLĖPTA JĖGA

23. Ugnis dega dėka pranos. Vėjas pučia dėka pranos. Upės teka dėka pranos.
24. Radiobangos paplinta dėka pranos.
25. Prana – tai magnetizmas. Prana – tai elektra.
26. Prana naudojama mąstymo procese, valios pasireiškinge atliekant veiksmą, judėjime, pokalbyje.
27. Pas tvirtą ir sveiką žmogų yra perteklius pranos, nervinės jėgos, gyvybinių jėgų.

28. Pranos atsargos papildomos per mitybą, vandenį, orą, saulės energiją.
29. Per didelis pranos kiekis saugojamas galvos smegenyse ir nerviniuose centruose.
30. Kai seksualinė energija išsivalo, ji gausiai aprūpina sistemą pranos energija.

PRANOS KONTROLĖ

31. Jogas kaupia pakankamai pranos atlikdamas reguliarią pranajamos praktiką.
32. Jeigu jūs galite kontroliuoti praną, tai jūs galite kontroliuoti visas visas jėgas.
33. Jeigu jūs kontroliuojate praną, jūs lengvai valdote protą.
34. Tarp pranos, proto ir sėklos egzistuoja glaudus ryšys.
35. Jeigu jūs mokate kontroliuoti sėklos energiją, jūs gebate valdyti protą ir praną.
36. Jeigu prana yra kontroliuojama, tai visos jūsų juslės taip pat yra kontroliuojamos.
37. Kvėpavimas – tai išorinis pranos pasireiškimas.
38. Ciklo pabaigoje visos jėgos, kurios yra pasaulyje, pavirsta atgal į praną.
39. Prana atsiranda kaip judėjimas, gravitacija, magnetizmas ir elektra.
40. Nervinės srovės ir minties jėga – tai pranos pasireiškimas.

GYDOMOJI JĖGA

41. Užlaikykite kvėpavimą ir nukreipkite praną į bet kokią segančią jūsų kūno dalį. Liga bus išgydyta.
42. Kaupkite pranos atsargas per pranajamos praktiką. Prisilieskite prie bet kokios sergančios kūno dalies pas bet koki žmogų. Liga išeis.
43. Jogas gali perduoti praną kitiems žmonėms ir gydyti susirgimus.
44. Pranos žinojimas ir kontrolė – štai kur tikra pranajamos reikšmė.
45. Tas, pas kurį yra gausus kiekis pranos, gali pastumti visą pasaulį.
46. Jeigu jūs laikote ir kontroliuojate praną, jūs geba laikyti ir kontroliuoti visas pasaulio jėgas.
47. Prana naudojasi, kai žmogus atsiduoda seksualiniam (poelgio) pertekliui. Kaupkite praną brahmačarijos praktikos pagalba ir panaudokite ją meditacijoje.
48. Kaip stipinai sujungia ratą, taip visas pasaulis susijungia pranoje.
49. Prana – tai universalus gyvybinis principas. Tai energijos arba jėgos principas. Jis viską apimantis.
50. Prana gali būti statinėje arba dinaminėje būsenoje.

KLAUSIMAI

1. Kas yra prana? Kokias pranos formas jūs žinote?
2. Kaip funkcionuoja kiekviena iš pranų?
3. Kaip kontroliuoti praną?
4. Kaip panaudoti praną gydomais tikslais?

Dešimta pamoka

PRANAJAMA

KAS YRA PRANAJAMA?

1. Pranajama – tai pranos valdymas.
2. Reguluojant kvėpavimą prana yra kontroliuojama.
3. Puraka – tai įkvėpimas, kumbhaka – tai kvėpavimo užlaikymas, rečaka – tai iškvėpimas.
4. Intervalas po įkvėpimo ir prieš iškvėpimą – tai kumbhaka.
5. Pranajamos praktika pilnai tinka visiems Rytų ir Vakarų žmonėms, vyrams ir moterims.
6. Bendras kvėpavimų skaičius per dieną lygus 21600. Kaip taisyklė, žmogus daro penkiolika kvėpavimų per minutę. Dėka kvėpavimo dažnumo sumažinimo, jis prailgina gyvenimo trukmę.
7. Pradžiai, mėnesio bėgyje atlikite palengvinta pranajamos variantą – tik su įkvėpimu ir iškvėpimu (t. y. be užlaikymo).

1 PRATIMAS

8. Sėskite į bet kokią patogią asaną. Galvą, kaklą ir liemenį laikykite tiesiai. Užspauskite dešinę šnervę didžiuoju dešinės rankos pirštu. Atlikite tolygų įkvėpimą per kairę nosies šnervę maksimaliai lėtai, tačiau taip, kad nebūtų jaučiamas diskomfortas. Tuomet taip pat lėtai iškvėpkite per tą pačią nosies šnervę. Atlikite taip šešis kartus. Tai vienas ciklas.
9. Užspauskite kairę nosies šnervę mažyliu ir bevardžiu pirštais ir lėtai įkvėpinkite ir iškvėpinkite per dešinę nosies šnervę. Atlikite taip šešis kartus. Tai taip pat vienas ciklas. Jūs galite atlikti šešis tokius ciklus kiekvienai nosies šnervei pakaitomis, palaipsniui didindami jų skaičių iki trisdešimties.

2 PRATIMAS

10. Lėtai ir tolygiai darykite įkvėpimą per abi nosies šnerves. Neužlaikykite kvėpavimo. Atlikite šešis kartus. Tai vienas ciklas. Galima praktikuoti tris arba keturis šio pratimo ciklus. Atlikite jį kiekvieną dieną.

3 PRATIMAS

11. Atlikite įkvėpimą per kairę nosies šnervę ir iškvėpimą per dešinę. Kvėpavimo neužlaikykite.
12. Tuomet atlikite įkvėpimą per dešinę nosies šnervę ir iškvėpimą per kairę. Pakartokite šį procesą šešis kartus vieną po kito. Tai vienas ciklas. Galite atlikti tris arba keturis tokius ciklus.

4 PRATIMAS

13. Po mėnesio pradėkite praktikuoti kvėpavimo užlaikymą, kurio ilgumas leis jums nejausti įtampos. Tai kumbhaka.
14. Įkvėpkite giliai per kairę nosies šnerve, tuomet užlaikykite kvėpavimą be įtampos, toliau lėtai iškvėpkite per dešinę nosies šnerve.
15. Įkvėpkite per dešinę nosies šnerve, atlikite kvėpavimo užlaikymą tokio laiko bėgyje, kiek jūs jaučiatės komfortiškai, tuomet iškvėpkite per kairę nosies šnerve. Pakartokite procesą. Tai sukha-purvaka-pranajama. Galite praktikuoti tai kas dieną. Pradėkite nuo dvylikos ciklų per dieną, palaipsniui didindami ciklų kiekį, priklausomai nuo jūsų galimybių ir treniruočių.
16. Kumbhaka prailgina gyvenimą, tačiau pereiti prie šios technikos praktikos reikia palaipsniui.
17. Įvairios pratimo sukha-purvaka fazės turi atitikti pagal ilgumą, kaip 1:4:2, tačiau palaipsniui priveskite šį santykį iki 16:64:32. T.y. palaipsniui didinkite kiekvienos fazės trukmę 16 kartų. Kaip matoma iš sekančių punktų, tai pasiekama tik po ilgos praktikos. Pirmas skaičius – įkvėpimas, antras – užlaikymas, trečias – iškvėpimas.
18. Iš pradžių kvėpavimo užlaikymo fazė neturi viršyti vienos minutės.
19. Nesiekite prisilaikyti duoto fazių santykio pradiniame etape. Su laiku tai pas jus gausis savaime.

5 PRATIMAS: ŠAVASANA-PRANAJAMA

20. Atsigulkite ant nugaros. Fiziškai ir protiškaite atsipalaiduokite. Giliai įkvėpkite, užlaikykite kvėpavimą be įtampos, lėtai iškvėpkite. Pakartokite mintimis OM ant įkvėpimo fazės, kvėpavimo užlaikymo ir iškvėpimo. Jūs pajausite jėgų antplūdį.

6 PRATIMAS: BHASTRIKA

21. Sėskite į bet kokią patogią pozą. Labai greitai įkvėpinkite ir iškvėpinkite dešimties sekundžių bėgyje. Tuomet atlikite gilų įkvėpimą ir lėtai iškvėpkite. Tai vienas ciklas. Atlikite šešis tokius ciklus.
22. Bhastrika išskiria šilumą. Ją galima naudingai praktikuoti žiemą.
23. Tęsiant šios pranajamos praktiką galima išgydyti astmą, tuberkuliozę ir kitas plaučių ligas.

7 PRATIMAS: KAPALABHATI

24. Kapalabhati primena bhastriką, tačiau iškvėpimas atliekamas greitai ir energingai.
25. Atstato kvėpavimo sistemos veiklą ir išvalo nosies kanalą. Turi tokį patį gydomąjį efektą, kaip ir bhastrika.

8 PRATIMAS: UDŽAI

26. Atlikite lėtą įkvėpimą per abi nosies šnerves lėtai ir tolygiai, kvėpavimą užlaikykite lygiai tiek, kad nejaustumėte diskomforto ir atlikite iškvėpimą per abi nosies šnerves. Įkvėpimo ir iškvėpimo metu dalinai lyg sujungtumėte (kvėpuotumėte) per balso stygas. Tuo tarpu atsiranda švelnus (ošimas), nebalsinis garsas. Tai Udžai.

27. Udžai pašalina karštį galvoje. Padidina virškinimo ugnį. Daro gydomąjį efektą gerklės ir plaučių susirgimams.

9 PRATIMAS: SITKARI

28. Liežuvio galiuką prispauskite prie viršutinio gomurio ir įkvėpkite orą per burną. Oro įtraukimas lydymas jam būdingo šnypštimo. Užlaikykite kvėpavimą ir atlikite lėtą iškvėpimą per abi nosies šnerves. Tai sitkari.

29. Galima įtraukti orą per burną, glaudžiai suspaudus dantis. Tuomet užlaikykite kvėpavimą ir atlikite iškvėpimą per nosį.

30. Sitkari šaldo sistemą. Šį pratimą galima praktikuoti vasarą. Jis pašalina alkio, troškulio jausmą, vangumą ir mieguistumą. Jis žvalina ir sustiprina kūną.

10 PRATIMAS: SITALI

31. Lengvai iškiškite liežuvį ir sudėkite jį triūbele. Įtraukite orą burna, tuomet užlaikykite kvėpavimą ir lėtai iškvėpkite per abi nosies šnerves. Oro įtraukimas lydymas jam būdingu šnypštimu.

32. Sitali taip pat šaldo sistemą. Šis pratimas valo kraują. Taip pat turi tokius pačius gydomuosius efektus, kaip ir sitkari.

11 PRATIMAS: SURJA-BHEDA

33. Atlikite lėtą įkvėpimą per kairę nosies šnervę. Užspauskite abi nosies šnerves ir užlaikykite kvėpavimą be įtampos. Dabar lėtai iškvėpinėkite. Jūs turite palaipsniui ilginti kumbhakos trukmę.

34. Surja-bheda-pranajama valo ir stiprina smegenų ląsteles. Šie pratimai išgydo reumatinius susirgimus ir pašalina nuo helmintozės.

12 PRATIMAS: BANDHATRAJA-PRANAJAMA

35. Tai mula-bandhos, džalandhara-bandhos ir udijana-bandhos kombinacija. Šią techniką praktikuoja sėdint siddhasanoje. Kontroliuokite anusą įkvėpimo fazėje (mula-bandha). Kumbhakos atlikimo metu prispauskite smakrą prie krūtinės (džalandhara-bandha). Dabar pakelkite galvą, iškvėpkite ir pakelkite pilvo sritį į viršų, prie krūtinės ląstos, dėka diafragmos įtraukimo (Udijana-bandha). Atlikite dešimt tokių ciklų.

36. Bandhatraja-pranajama gydo pilvo srities ligas. Ji padeda praktikuoti brahmačariją ir išgydo hemoroju.

13 PRATIMAS: KEVALA-KUMBHAKA

37. Kubhaka būna dviejų rūšių: sahita ir kevala. Kumbhaka, susijusi su įkvėpimu ir iškvėpimu (kaip sukha-purvakoje) vadinasi sahita. Kumbhaka, laisva nuo įkvėpimo ir iškvėpimo, vadinasi kevala.
38. Įvaldžius sahita-kumbhakos techniką, pereikite prie kevala-kumbhakos technikos atlikimo. Su laiku, atliekant tinkamą praktiką, kumbhaka bus atliekama be įkvėpimo ir iškvėpimo.

14 PRATIMAS: GILUS KVĖPAVIMAS

39. Jį atlieka atvirame ore, stovint atsipalaidavusioje pozoje. Rankos ant liemens. Giliai įkvėpkite. Išlyginkite visą viršutinę liemens dalį. Išstumkite krūtinę į priekį. Dabar lėtai iškvėpkite.
40. Šis pratimas išgydo širdies ir plaučių ligas.
41. Vaikščiojimo metu galima praktikuoti taip pat ir palengvintą gilaus kvėpavimo techniką, kaip 2 pratime.

PRANINIS GYDYMAS

42. Praktikuojantys pranajama gali išgyti nuo daugelio ligų, nukreipiant praną į sergančią kūno dalį. Sankalpa (ketinimas) išgydant nuo ligos projektuojamas galingomis valios pastangomis.
43. Sėdėkite kartu su pacientu. Užmerkite akis. Lėtai įkvėpkite. Dabar užlaikykite kvėpavimą ir nukreipkite praną į sergančią paciento kūno dalį. Mintimis susikoncentruokite į sergančią sritį ir kartokite savyje mantrą OM. Aiškiai įsivaizduokite, kaip prana prasiskverbia į pažeistas ląsteles ir sunaikina jas.
44. Kai jūs sergate, galite atlikti šį pratimą ant savęs.

DISTANCINIS GYDYMAS

45. Galima pakartoti procesą, kuris jau aprašytas skyriuje „Praninis gydymas“, būnant vienumoje meditacijos patalpoje ir siunčiant praną į paciento gyvenamąją vietą.
46. Paskirkite pacientui gydomojo seanso laiką. Paprašykite jo, kad tuo momentu, kai jūs jam siūsite pranos srautą, jis mintimis būtų pasiruošęs priimti šią praną.
47. Brahma-muhurta (paskutinė nakties valanda, panašiai nuo 4:00) – tai geriausias periodas distancinio gydymo seanso atlikimui.

BENDROS REKOMENDACIJOS

48. Reguliariai praktikuokite pranajamą anksti ryte ant tuščio skrandžio.
49. Nei viename iš pranajamos atlikimo etapų jūs neturite persistengti. Jauskite tik ramybę, džiaugsmą ir laimę.
50. Įkvėpimą ir iškvėpimą atlikite be garso.
51. Patalpa, kurioje jūs praktikuojate pranajamą, neturi būti drėgna arba blogai vėdinama. Joje turi būti sausa ir šviežia.
52. Galima praktikuoti pranajamą ant upės arba ežero kranto, tyliame sodo kampe, gamtoje, kai nepučia šaltas vėjas.

53. Nepraktikuokite pranajamos karštomis dienomis.
54. Jeigu jūs sušilote, netrinkite prakaito rankšluosčiu. Gerai ištrinkite kūną rankomis. Tai suteikia tvirtumo ir lengvumo jūsų kūno konstitucijai.
55. Praktikuokite keletą pranajamos ciklų prieš meditaciją. Tai išsklaido mieguistumą.

GEROVINIS PRANAJAMOS POVEIKIS

56. Praktikuojant pranajamą pašalinamas radžas ir tamas, kuris uždengia satvą.
57. Po to protas įgauna gebėjimą koncentruotis.
58. Pranajamos praktika pašalina kūno ligas ir atnaujina ląsteles, audinius ir nervus.
59. Pranajamos praktika pagerina atmintį ir sustiprina intelektą.
60. Ji nuramina juslių aktyvumą ir sulaiko neramaus proto impulsus ir stiprius jausmus.
61. Pas tą, kuris praktikuoja pranajamą, atsiranda geras apetitas ir gera dvasios būseną, lengvas ir gražus kūnas, stabilumas, puiki sveikata, energija, gyvybinė jėga ir puikus gebėjimas koncentruotis.

KLAUSIMAI

1. Kas yra pranajama?
2. Kokius pratimus galima atlikti pradedantiems?
3. Kas yra sukha-purvaka-pranajama?
4. Aprašykite technikas ir gydomuosius bhastrikos, kapalabhati, sitali ir sitkari efektus.
5. Kas yra kevala-kumbhaka?
6. Kas yra bandhatraja-pranajama?
7. Kaip gydyti pacientą per atstumą?
8. Kaip gydyti sergantį organą su praninės jėgos pagalba?
9. Kokios bendros rekomendacijos pranajamos praktikai?
10. Išvardinkite teigiamus pranajamos praktikos efektus.

Vienuolikta pamoka

PRATJAHARA

KAS YRA PRATJAHARA?

1. Pratjahara – tau juslių atitraukimas nuo juos atitinkančius objektus. Tai yra juslių atjungimas.
2. Realus, dvasinis arba vidinis gyvenimas prasideda tada, kai studijuojantis jogą įsitvirtina pratjaharoje.
3. Pratjahara kontroliuoja išorinį juslių kryptingumą.
4. Sujaudintos (sudirgintos) joslės, netgi išmintingo žmogaus, kad ir koks jis bebūtų sąmoningai ir sveikai mąstantis (здравомыслящий), užgožia proto balsą (разума).
5. Pratjaharos praktika reikalauja ženklios kantrybės ir atkaklumo. Tai žiauri juslių disciplina.
6. Joslės nieko negali padaryti be proto palaikymo. Jeigu jūs mokate atskirti protą nuo juslių, juslių atjungimas įvyks automatiškai.
7. Kaip bičių spiečius skrenda, kol skrenda bičių karalienė ir tupia, kai tupia karalienė, taip ir joslės tampa valdomos, kai protas yra kontroliuojamas.
8. Pratjahara – yra tai, ko dėka joslės neįeina į kontaktą su objektais, į kuriuos jos nukreiptos sekdamos proto prigimtį. Atitraukiant protą, atsitraukia ir joslės.
9. Jeigu joslės nesupančiotos, praktikuojantis jogą, niekada nepasieks joje sėkmės.
10. Juslių atjungimo esmė tame, kad jas pilnai įtraukia protas.
11. Tai reiškia didingiausias juslių kontrolės įgavimas.
12. Juslių kontrolė – tai besąlygiškas proto vienakryptiškumas.
13. Joslės išlaikomos kontroliuojamos su pratjaharos praktika.

KAIP PRAKTIKUOTI PRATJAHARĄ?

14. Praktikuokite juslių atjungimą palaipsniui, atsitapatindami nuo vieno jausmo po kito. Pradėkite nuo pačios aktyviausios joslės atjungimo.
15. Tolygiai atskirkite jusles nuo objektų, į kuriuos jos adresuotos. Užsiimdami tuo per daug intensyviai, jausite galvos skausmą.
16. Atitraukite protą nuo juslių centrų. Neduokite jam galimybės kabintis už centrų. Jums pasiseks pratjaharoje.
17. Atitraukinėkite protą, praną ir jusles. Tai trigubas atjungimas. Jis ypač efektyvus.
18. Kaip vėžlys įtraukia savo galūnes iš visų pusių, taip ir besimokantis jogos „atitraukia“ visas jusles nuo juslių objektų. Tuomet jis ateina į dvasinės pusiausvyros būseną.
19. Taip pat, kaip laukinis uraganas išsupa laivą, paslėpti norai pašėlusiai išsupa greitai besikeičiančias jusles ir mintis. Taip kad saugokitės! Stovėkite sargyboje. Visada būkite budrūs. Sunaikinkite visus norus troškimų nebuvimo kardu ir atskyrimo kirviu.
20. Jūsų praktikos metu joslės vėl ir vėl sieks objektų, kaip pikti jaučiai.
21. Vėl ir vėl šalinkite jas nuo objektų.

KAS PADEDA PRATJAHARAI

22. Kad ir kokios būtų grandiozinės žmogiškos pastangos, jos nesuteikia absoliučios sėkmės. Todėl uoliai praktikuokite ir melskitės.
23. Pratjahara tampa lengvesnė po pranajamos praktikos.
24. Pratjahara automatiškai prasideda po pranajamos praktikos.
25. Jeigu jūs įvaldėte pilną troškimų nebuvimą, tai lengvai galite praktikuoti pratjaharą.
26. Troškimų nebuvimas (бесстрастие) – tai juslių priešas ir pratjaharos draugas.
27. Tylos įžadas, saikas mityboje, pozos stabilumas, troškimų nebuvimas, reguliarumas pranajamos praktikoje, kantrybė, vidinė ramybė, uolumas, atkaklumas, lytinis susilaikymas, susivienijimas – visa tai padeda pratjaharai.
28. Pranajamos praktika „prapjauna“ jusles ir ruošia praktikuojantį jogą pratjaharos praktikai.
29. Gebėjimas atskirti tarp to, kas realu ir nerealu, tam labai padeda sėkmės pasiekimas pratjaharoje.
30. Sėkmė pratjaharoje priklauso nuo praėjusių joginių išpaudų gilumos ir jėgos.
31. Tas, kuris praktikavo pranajamą ir pratjaharą praėjusiame gimime (gyvenime), per trumpą laiko periodą pasieks sėkmę pratjaharoje ir šiame gyvenime.
32. Naujokui, kuris bando praktikuoti pratjaharą pirmus kartus šiame gyvenime, neturint praėjusių samskarų arba išpaudų kredito nuo praėjusių gimimų (gyvenimų), galimai teks praleisti daug laiko, kad pasiektų sėkmę pratjaharoje.
33. Kiekvienas žmogus gali savarankiškai sužinoti ar jis naujokas jogoje ar jogi-bhrašta (tas, kuris jau praktikavo jogą praėjusiuose gyvenimuose), per asmeninę patirtį – pagal sėkmingumą jogos praktikoje šiame gyvenime.
34. Iš pradžių pratjahara bjauri, tačiau su laiku ji tampa labai įdomi.
35. Tas, kuris gerai įsitvirtino pratjaharoje, gali ramiai medituoti netgi triukšmingoje vietoje.
36. Pratjahara vysto valios jėgą ir vidinę dvasinę jėgą.
37. Niekas neatitraukia žmogaus proto, kuris įsitvirtinęs pratjaharoje.
38. Tas, kuris efektyvus pratjaharoje, gali įeidinėti į gilaus miego būseną tuo momentu, kai susiliečia su lova. Napoleonas ir Gandis mokėjo tai daryti.

KAS TRUKDO PRATJAHARAI

39. Nestabili asana, daugžodžiavimas, per daug intensyvus bendravimas su pasauliečiais žmonėmis, pervargimas, gausi mityba, ilgas vaikščiojimas, per didelis mėgavimasis kitų žmonių veiklomis, visa tai trukdo pratjaharos praktikai.
40. Jeigu troškimas nyksta ir kyla atšalimas praktikai, juslės gali vėl suliepsnoti.
41. Kai kurie jogos mokiniai praktikuoja pratjaharą trijų metų bėgyje ir negali pasiekti sėkmės, nes nepilnai išsilaisvino nuo troškimų (norų, potraukių) ir nuslėptų norų. Jie prisiriša tai prie vieno juslių objekto, tai prie kito.

RADŽA JOGOS SADHANA

42. Bhakta arba atsidavęs tarnas nepraktikuoja pratjaharos. Jis stebi savo Viešpatį visuose objektuose.
43. Džniana jogas nepraktikuoja pratjaharos. Jis siekia susitapatinti su Aukščiausiuoju „Aš“, nusiėptu po visais objektais, atsisakęs nuo pavadinimų ir formų.
44. Tik Radža jogas sąmoningai praktikuoja pratjaharą.
45. Tas praktikuojantis jogą, kuris iš karto peršoka prie meditacijos praktikos be pratjaharos, niekada nepasieks sėkmės meditacijoje.
46. Sunku pasakyti kur pasibaigia pratjahara ir prasideda dharana arba koncentracija.

KLAUSIMAI

1. Kas yra pratjahara?
2. Kokia pratjaharos rolė dvasiniame mokinio gyvenime?
3. Kaip praktikuoti pratjaharą?
4. Kas padeda pratjaharai?
5. Kas trukdo pratjaharai?

Dvylikta pamoka

DHARANA

KAS YRA DHARANA?

1. Dharana – tai koncentracija. Tai proto fiksacija į išorinį objektą arba vidinį tašką.
2. Koncentracija – tai grynai mentalinis procesas. Jis reikalauja įsigilinimo į savo protą.
3. Jeigu jūs koncentruojate savo protą į vieną tašką dvylikos sekundžių bėgyje, tai dharana. Dvylika tokiu dharanų bus dhyana (meditacija). Dvylika tokių dhyanų bus Samadhi (virššamonė).
4. Koncentracija – tai proto fiksacija, meditacija – tai nepertraukiamas vienos minties srautas.

KAS PADEDA KONCENTRACIJAI

5. Vystykite dėmesingumą, jūs įvaldysite gebėjimą koncentruotis.
6. Ramus protas yra tinkamas dėmesio koncentracijai. Saugokite dvasinę ramybę.
7. Niekada nepasiduokite nevilčiai. Tik tuomet jūs įgausite gebėjimą koncentruotis.
8. Reguliariai praktikuokite koncentraciją. Sėskite į vieną ir tą pačią pozą vienu ir tuo pačiu metu – ketvirtą valandą ryto.
9. Lytinis susilaikymas, pranajama, norų sumažinimas ir aktyvumo lygio sumažinimas, troškimų nebuvimas, tyla, buvimas vienumoje, juslių disciplina, džapa, pykčio supančiojimas, nustoti skaityti romanus ir laikraščius, nustoti vaikščioti į kiną – visa tai padeda koncentracijai.
10. Džapa (Viešpaties vardo kartojimas) ir kirtana (Dievo šlovinimas ir vardo giedojimas) vysto gebėjimą koncentruotis.
11. Sutelkite dėmesį į vieną centrą, kai koncentruojatės.
12. Koncentracija reikalauja kantrybės ir ilgos praktikos.
13. Nenutraukite praktikos nei vienai dienai. Po pertraukos labai sunku vėl išmokti anksti keltis.

KAIP KONCENTRUOTIS

14. Prislopinkite aktyvias mintis. Nuraminkite šėlstančias emocijas. Tik tuomet jūs išmoksite koncentruotis.
15. Iš pradžių koncentruokites į kažkokią konkrečią formą, į gėlę, į Viešpaties Budos formą, į bet kokį minčių vaizdinį, į širdies spindinčią šviesą, į šventojo atvaizdą arba jūsų išta-devatą (asmeninę dievybę).
16. Darykite tris arba keturis koncentracijos praktikas kiekvieną dieną: anksti ryte, aštuntą valandą ryto, ketvirtą valandą dienos viduryje ir aštuntą valandą vakaro.
17. Atsidavę Viešpaties tarnai koncentruojasi į širdį, Radža jogai į trikuti (proto centrą), vedantistai į trikuti arba galvos viršugalvį. Trikuti – tai erdvė tarp antakių.
18. Taip pat galima koncentruotis į nosies galiuką, bambą arba muladharą (vietą po apatiniu nugaros slanksteliu).

I: Į IŠTA-DEVATĄ

19. Sėskite į patogią pozą. Padėkite prieš save jūsų išta-devatos atvaizdą. Dėmesingai išžiūrėkite į šį atvaizdą. Tuomet užmerkite akis ir vizualizuokite šį atvaizdą širdies centre arba taško tarp antakių erdvėje.

20. Kai jūsų mintyje šis atvaizdas ištirps, atmerkite akis ir vėl išžiūrėkite į atvaizdą. Po keleto sekundžių užmerkite akis ir vėl kartokite visą procesą.

II: KRIKŠČIONIMS

21. Viešpaties Jėzaus sekėjai gali koncentruotis į Jo atvaizdą arba į kryžiaus atvaizdą.

III: Į FORMAS

22. Koncentruokite dėmesį į juodą tašką ant sienos, į žvakės liepsną, į ryškią žvaigždę, mėnulį, į simbolio OM atvaizdą arba bet kokį kitą jums malonų objektą.

23. Pajautę įtampą akyse, užmerkite jas minutei ir mintimis vizualizuokite objektą. Kai protas pradeda mėtytis, vėl ir vėl gražinkite jį prie koncentracijos objekto.

24. Žmonėms su emocionalia natūra yra gerai koncentruotis į mėnulį. Koncentracija į žvakės liepsną leidžia matyti rišius (šventus išminčius) ir devatas (dievybes).

IV: SUBTILŪS METODAI

25. Koncentruokitės į tokias dieviškąsias savybes, kaip meilė, geraširdiškumas, atjauta arba į bet kokius kitus abstrakčius suvokimus – tokius, kaip, pavyzdžiui, begalybė, visagalybė ir Dievo buvimas visur.

26. Perskaitykite du arba tris knygos puslapius. Tuomet užverskite knygą. Sufokusuokite koncentruotą dėmesį į tai, kas buvo perskaityta. Palikę visas kitas mintis. Duokite galimybę protui susijungti, klasifikuoti, sugrupuoti, sulyginti ir sukombinuoti šį turinį. Tuo pačiu jūs išlavinsite savo gerą atmintį.

27. Keliaukite į gamtą, atsigulkite ant nugaros ir susikoncentruokite į mėlyną begalinį dangų virš galvos. Jūsų protas tą pačią akimirką išsiplės. Jūs pajausite pakilimą. Mėlynas dangus primins jums apie Aukščiausiojo „Aš“ prigimtį.

V: Į GARSUS

28. Atsisėskite į patogią pozą. Užmerkite akis. Užkimškite ausis rodomaisiais pirštais arba vatos kištukais. Pasistenkite išgirsti tokias anahatas (vidinius, nefizinius garsus), kaip fleitos arba smuiko skambėjimas, timpanai, griaustinį, varpų skambesį, kriauklės ošimą, bičių zvimbimą ir kitus. Išgirskite tik vieną garsų rūšį. Atitraukite proto spindulius nuo kitų objektų ir suliekiuokite juos į garsą, kurį bandote išgirsti. Jūs įgausite proto vienakryptiškumą. Protą galima lengvai valdyti, nes jis sužavėtas švelniomis melodijomis.

29. Susikoncentruokite į laikrodžio tiksėjimą.

30. Sėskite ant upės kranto arba nuošalioje vietoje. Sukoncentruokite protą į upės triukšmą, greitai nešantį savo vandenį. Jūs išgirsite OM ūžesį. Tai labai jaudinantis ir įspūdingas garsas.

VI: SUFIJŲ METODAS

31. Padėkite prieš save veidrodį. Žiūrėdami į savo atvaizdą veidrodyje, susikoncentruokite į tašką tarp antakių.

VII: Į TRIKUTI

32. Protas lengvai kontroliuojamas koncentruojantis į trikuti, nes tai proto namai.

33. Gilios koncentracijos metu į trikuti jūs pajausite didingą džiaugsmą ir dvasinį džiaugsmą. Jūs pamirštate apie kūną ir apie išorinį pasaulį. Visa prana sutraukiama į jūsų galvos sritį.

34. Kristalo arba saligramo (šventojo apvalaus akmens) stebėjimas padeda koncentracijai.

35. Galima koncentruotis į kvėpavimą šnervėse (garsas SOHAM). Įkvėpimo metu girdisi SO, o iškvėpimo – HAM.

BENDROS REKOMENDACIJOS

36. Nesikoncentruokite esant protiniam nuovargiui.

37. Nekovokite su savo protu, kai jūs pavargote.

38. Kai į galvą ateina nereikalingos mintys, išsaugokite abejingumą. Nereikalingos mintys išeis.

39. Nevykite jų per prievartą. Jos kovos ir priešinsis. Tai reikalaus valios įtampos. Mintys užplūs su dviguba jėga. Atvirkščiai, keiskite jas dieviškaisiais ketinimais. Piktos mintys pranyks.

40. Būkite nuoseklūs ir nepalenkiami koncentracijos (dėmesio sutelkimo) praktikoje.

41. Jeigu per daug karšta, sutepkite galvą brahmi-amlā aliejumi.

42. Suvalgykite gabaliuką sviesto, ledinuką. Šie produktai atšaldo sistemą iš vidaus.

43. Jeigu jūs norite pasiekti sėkmę bet kokioje veiklos sferoje, vystykite savyje gebėjimą koncentruotis. Tai dvasinės jėgos šaltinis. Tai raktas į proto šventyklą.

KLIŪTYS

44. Itin didelė fizinė įtampa, daugžodžiavimas, per daug gausus maistas, intensyvus bendravimas su pasauliečiais, ilgas vaikščiojimas, seksualinių santykių perteklius – visa tai kliūtys kelyje į koncentraciją.

KLAUSIMAI

1. Kas yra dharana?
2. Kas padeda koncentruotis?
3. Kaip koncentruotis į išta-devatą?
4. Įvardinkite keletą formų objektų, tinkančių dėmesio koncentracijai.
5. Papasakokite apie subtilų koncentracijos metodą. Iliustruokite pavyzdžiais.
6. Kokie jums žinomi anahatų garsai? Kaip į juos koncentruotis?
7. Kokių pagrindinių rekomendacijų reikia prisilaikyti, jeigu norite pasiekti sėkmę praktikoje?
8. Kaip koncentruojasi sufijai?

Trylikta pamoka

DHYANA (MEDITACIJA)

KAS YRA DHYANA?

1. Dhyana – tai meditacija, nepertraukiamas pažinimo objekto srautas, į kurį koncentruojasi.
2. Meditacija eina po koncentracijos. Koncentracija pereina į meditaciją.
3. Meditacija – tai septintas jogos pakopos laiptas.
4. Koncentracija, meditacija ir Samadhi – tai vidinės sadhanos.
5. Kai jūs praktikuojate koncentraciją, meditaciją ir Samadhi vienu metu, tai vadinasi samjama (integracija).
6. Meditacija – tai proto išlaisvinimas nuo visų minčių apie juslinio suvokimo objektus. Meditacijos metu protas sutelktas tik į Dievą.

GEROVINIS MEDITACIJOS POVEIKIS

7. Jeigu jūs medituojate pusės valandos bėgyje kiekvieną dieną, tai gebėsite išlaikyti gyvenimo kovą ramiai ir su dvasine ramybe.
8. Meditacija pašalina skausmą, kančias ir liūdesį.
9. Meditacija – tai pati galingiausia raminanti priemonė psichikai ir nervinei sistemai.
10. Meditacijos metu dieviškoji energija laisvai traukia prie sadhakos ir daro švelnią, raminančią įtaką protui, nervams, juslių organams ir kūnui.
11. Meditacija – tai mistiniai laiptai, kuriais praktikuojantis jogą kylą nuo žemės iki dangaus.
12. Meditacija – tai raktas, atveriantis daugelį gyvenimo paslapčių.
13. Meditacija atveria intuityvaus žinojimo ir amžinos palaimos karalystės duris.
14. Meditacijos metu protas tampa ramus, aiškus ir stabilus.
15. Negalima per vieną dieną, per vieną savaitę arba per mėnesį įeiti į gilios meditacijos būseną. Ilgo laiko bėgyje mums teks stengtis iš visų jėgų. Būkite kantrūs. Būkite atkaklūs. Būkite dėmesingi. Būkite uolūs.
16. Kultyvuokite išdeginantį troškimų nebuvimą, išdeginantį siekį arba intensyvų savirealizacijos troškimą. Palaipsniui jūs įeitis į gilios meditacijos būseną arba Samadhi.
17. Meditacijos metu protas palaipsniui išsivalo nuo abejonių.
18. Jus ves slaptas vidinis balsas. Jūs patys pajausite, koks turi būti pirmas žingsnis kitoje jogos pakopoje.

KAIP MEDITUOTI?

19. Reguliariai medituokite saulės pakilimo metu, tarp keturių ir šešių valandų ryto. Tuo metu pas jus aiški ir rami galva. Aplinka rytais tyli ir rami. Jums pavyks puiki meditacija.
20. Pas jus turi būti atskiras kambarys meditacijai. Jeigu tokio nėra, paverskite vieną iš kambario kampų į vietą meditacijai, pasinaudokite širma.

21. Jeigu meditacijos metu jūs jaučiate įtampą, sutrumpinkite keletą kitų dienų kiekvienos meditatyvinės praktikos trukmę. Atlikite palengvintą meditaciją.
22. Sadhanos kelyje nepraraskite gerovinio proto. Nepapulkite į kraštutinumus. Laikykitės aukso vidurio arba vidurinio kelio.

SAGUNA-MEDITACIJA

23. Kai jūs tik pradėdote medituoti, protui reikia konkrečių meditacijos objektų.
24. Pradiniame etape medituokite į tokią konkrečią formą, kaip jūsų išta-devatos atvaizdą, Viešpatį Jėzų arba Viešpatį Budą. Tai saguna-meditacija arba „meditacija su savybėmis“.
25. Medituodami į Dievybės formą, mąstykite apie tokias Jo neatsiejamias savybes, kaip visagalybė, tobulumas, švara ir laisvė.
26. Perkelkite jūsų dėmesio fokusą į jo formą nuo galvos iki pėdų ir atgal.

MEDITACIJA Į JĖZŲ

27. Padėkite prieš save Jėzaus atvaizdą. Sėskite į jūsų mėgstamą meditacinę pozą. Ramiai koncentruokitės į atvaizdą su atviromis akimis, kol nepajausite įtampos. Tegul jūsų dėmesio fokusas pereidinėja nuo jo ilgų plaukų į gražią barzdą, apvalias akis, kryžių ant krūtinės, į rankas, į aurą aplinkui jo galvą ir taip toliau.
28. Apmąstykite apie tokias jo dieviškąsias savybes, kaip meilė, didžiadvasiškumas, gailestingumas ir nuolankumas. Galvokite apie įvairius jo įdomaus gyvenimo etapus, „stebuklus“, kuriuos jis darė ir įvairias viršžmogiškas jėgas, kurias jis buvo įvaldęs. Tuomet užmerkite akis ir pabandykite vizualizuoti atvaizdą. Pakartokite šį procesą vėl ir vėl.

MEDITACIJA Į VIEŠPATĮ HARI

29. Padėkite prieš save Viešpaties Hari (Višnu) atvaizdą. Sėskite į meditatyvinę pozą. Ramiai susikoncentruokite į atvaizdą. Sufokusuokite dėmesį į Viešpačio pėdas ir pereikite prie kojų, geltono šilko aprangos, auksinės tiaros su briliantais, brangujį akmenį kuštabha, tuomet perneškite dėmesio fokusą į jo krūtinę, veidą, auskarus, kaktą, diską dešinėje viršutinėje rankoje, kriauklę kairėje viršutinėje rankoje, kuoką apatinėje kairėje rankoje. Tuomet užmerkite akis ir pasistenkite vizualizuoti jo atvaizdą toje pačioje sekoje. Kartokite procesą vėl ir vėl.
30. Viešpaties Budos sekėjai gali medituoti į jo formą lygiai taip pat, fiksuodami dėmesį į jo konkrečius atributus ir savybes.

MEDITACIJA Į OM

31. Padėkite prieš save simbolio OM atvaizdą. Sėdėdami su atmerktomis akimis, ramiai susikoncentruokite į šį atvaizdą. Mąstydami apie OM, prisiminkite apie amžinybę, begalybę, nemirtingumą. Bitės dūzgimas, saldžiai skambantis lakštingalos giedojimas, septynios muzikinės gamos natos – visa tai kyla iš OM. OM – tai Vedų esmė. Įsivaizduokite, kad OM – tai lankas, protas – tai strėlė, o Brahmanas arba Dievas – tai taikiny. Kruopščiai prisitaikykite į taikinį ir kai strėlė taps vienas tikslas su taikiniu, jūs susiliegate su Dievu. Galima kartoti OM ir meditacijos metu. Trumpas akcentuotas OM sudegina visas nuodėmes, ilgas akcentuotas OM suteikia mokšą (išsilaisvinimą), o ištemptas OM suteikia visas psichines jėgas (siddhas). Tas, kuris gieda šį vieno skiemens žodį (OM) ir medituoja į jį, gieda visus šventus pasaulio raštus ir medituoja į juos.

ABSTRAKTI MEDITACIJA

32. Medituokite į saulės spindėjimą arba į mėnulio spindesį arba žvaigždžių švytėjimą.
33. Medituokite į vandenyno didingumą ir jo begalinę prigimtį. Tuomet sulyginkite vandenyną su begaliniu Brahmanu, o bangas su putomis ir aisbergais – su įvairiais pasaulio pavadinimais ir formomis. Susitapatinkite su vandenynu. Panirkite į tylą. Išsiplėtinėkite. Išsiplėtinėkite.
34. Medituokite į Himalajus. Įsivaizduokite, kaip Gangos vandenys, imantys savo pradžią Gangotri ledyne teka per Rišikešą, Haridvarą, Benaresą ir įteka į Bengalijos įlanką netoli Gangasagaru. Himalajai, Ganga ir jūra – tik šios trys mintys turi užimti jūsų protą. Iš pradžių nukreipkite dėmesį į amžinu sniegu padengtus Himalajų rajonus, tuomet toliau Gango upės vagą ir galų gale į jūrą. Perneškite dėmesio fokusą būtent šioje sekoje.
35. Nepertraukiamai įsižiūrinėkite į beformį orą. Susikoncentruokite į orą. Medituokite į viską apimančią vidinę oro prigimtį. Tai prives prie bevardžio ir beformio Brahmano suvokimo, vieningos gyvos Esmės.
36. Stebėkite kvėpavimo procesą. Jūs išgirsite garsą SOHAM: SO – įkvėpimo metu ir HAM – iškvėpimo. SOHAM reiškia „Aš esu Jis“. Kvėpavimas jums primena apie tai, kad jūs tapatūs Aukščiausiajai Sielai. Jūs nesąmoningai kartojate SOHAM 21600 kartų per dieną kas dieną su greičiu 15 SOHAM per minutę. Apjunkite Būties, Žinojimo, Palaimos, absoliučios švaros, ramybės, tobulumo, meilės suvokimus su SOHAM. Mantros kartojimo metu pamirškite apie kūną ir susitapatinkite su Atmanu arba Aukščiausia Siela.
37. Medituokite į Brahmaną arba nirguna (neturintį savybių) Absoliutą. Įsivaizduokite, kad visų pavadinimų ir formų pagrinde yra gyva universali Jėga. Sujunkite begalybės, amžinybės, nemirtingumo, absoliučios būties-sąmonės ir palaimos savybes. Su laiku šios savybės pereis į švarią, neturinčią savybių nirguna-meditaciją.

PATYRIMAI MEDITACIJOJE

38. Pakilimo pojūtis meditacijos metu – tai požymis to, kad jūs kylate virš kūno-sąmonės.
39. Kai jūs praktikuojate koncentraciją ir meditaciją, jūs įgaunate įvairius psichinius gebėjimus arba siddhas. Nenukreipinėkite šių jėgų į kažkokios materialios gerovės įgavimo. Nepiktnaudžiaukite šiomis jėgomis. Tai be abejonės jus pražudys.

40. Siddhos – tai kliūtys jogos kelyje. Tai pagundos (masalas, išbandymas, искушения). Jos sutrukdydys jums įeiti į Samadhi ir pasiekti dvasinį tikslą. Be apgailėstavimų apeidinėkite jas šonu ir judėkite į priekį.
41. Iš tiesų toks dalykas, kaip stebuklas, neegzistuoja. Kai jūs žinote priežastį, stebuklas tampa įprastu reiškiniu.
42. Meditacijos metu jūs pajausite vidinį džiaugsmą, ekstazę, drebulį.
43. Neišsigąskite, kai pajausite apšvitimo blyksnį. Tai bus jums naujas begalinio džiaugsmo patyrimas.
44. Nepanikuokite kildami virš kūno-sąmonės. Nestabdykite sadhanos. Visagalis jums pasirūpins ir nukreips jus. Būkite drąsūs. Nesižvalgykite. Drąsiai pirmyn!
45. Prašvitimas – tai esmės prošvaistė. Tai ne pilnas patyrimas. Tai ne aukščiausias patyrimas.
46. Siekite Begalybės. Tai viršūnė, galutinė stadija. Čia jūs pasiekiate aukščiausiąjį tikslą. Čia meditacija pasibaigia.
47. Jūs išgirsite įvairius garsus anahatas, o būtent: kriauklės ošimą, varpų skambesį, melodingas fleitas, timpanus, vynes (instrumentus), dvigubų ir įprastų būgnų skambesį, žaibo griausmą.
48. Jūs pamatysite akinančias ugnis taško tarp antakių erdvėje. Jos panašios į saulę, mėnulį ir žvaigždes. Jūs įgausite vienovės matymą.
49. Jūs stebėsite spindinčias ugnis: žalias, mėlynas, raudonas ir kitas. Tai paaiškinama įvairių tattvų buvimu (būties elementu) skirtingais laiko momentais.
50. Prithvi arba žemės tattva – geltonos spalvos, vandens tattva – balta, ugnies tattva turi raudoną spalvą, oro – dūmo-žalią, o akaša – mėlyną spalvą. Nekreipkite dėmesį į šias ugnis ir eikite pirmyn.
51. Kartais pas jus bus rišių, išminčių, dievybių-globėjų, astralinių būtybių, įvairių landšaftų, kalnų gilaus dangaus, puikių sodų matymai.
52. Kartais jūs plauksite oru. Jūsų astralinis kūnas gali atsiskirti nuo fizinio kūno. Jūs keliausite astraliniam pasauliui.
53. Jūs galite nukeliauti į Brahmaloką, Brahmos karalystę.
54. Tie, kurie įėjo į pirmąjį meditacijos lygį, turi lengvą kūną, saldžiai skambantį balsą, nuostabios spalvos veidą, proto aiškumą ir pas juos ypač mažai išmatų.

KLIŪTYS MEDITACIJOJE

55. Pagrindinės meditacijos kliūtys – tai laja (miegas), vikšepa (proto judėjimas), paslėptų norų pasireiškimas, nepakankama brahmačarija, dvasinė puikybė, tingumas ir ligos.
56. Bendravimas su pasauliečiais, nuovargis, persivalgymas, pasitikėjimas savimi ir tvirtas radžasinis nusiteikimas – visa tai kliūtys meditacijos kelyje.
57. Įveikite miegą pranajama, asanomis ir lengvu maistu.
58. Pašalinkite vikšepą su pranajamos, džapos, upasanos (nusilenkimu Dievui), tratakos (žvilgsnio fiksacijos) pagalba.
59. Sunaikinkite norą troškimų nebuvimu, išvalgumu, knygų studijavimų, kurios mokina troškimų nebuvimo, savęs stebėjimu, atskyrimu.
60. Venkite žmonių kompanijos kurie visada kalba apie seksą, pinigus ir kitas gyvenimiškas problemas.
61. Būkite saikingi mityboje. Laikykitės higienos ir saugokite sveikatą.

62. Rasasvada – dar viena kliūtis meditacijoje. Jogos mokinys patiria žemutinio Samadhi palaimą, Savikalpa Samadhi ir laiko, kad pasiekė tikslą. Reikia kilti virš rasasvados ir siekti pasiekti Nirvikalpa Samadhi.

KLAUSIMAI

1. Kas yra dhyana?
2. Kodėl dhyana yra svarbi Radža Jogos pakopa?
3. Kas yra saguna-meditacija? Kaip medituoti į Viešpatį Jėzų?
4. Kaip medituoti į OM?
5. Duokite keletą abstrakčios meditacijos pavyzdžių.
6. Įvardinkite pagrindinius patyrimus meditacijos procese.
7. Kokios pagrindinės meditacijos kliūtys?

Keturiolikta pamoka

SAMADHI

KAS YRA SAMADHI?

1. Samadhi – tai virššąmoninga būseną. Tai susilieėjimas su Dievu arba Aukščiausiuoju Brahmanu.
2. Samadhi būseną neaprašoma. Nėra nei priemonių išsireiškimui, nei kalbos, kad apie jį papasakoti.
3. Jūs turite patirti šią būseną per asmeninę patirtį tiesioginio intuityvaus pažinimo būdu. Ar galima paaiškinti ledinuko skonį?
4. Samadhi būseną – tai absoliuti palaima, džiaugsmas ir ramybė. Tai viskas, ką apie jį galima pasakyti. Kiekvienas turi jį patirti pats.
5. Samadhi stebėtojas praranda savo individualumą ir susitapatina su Aukščiausiuoju „Aš“. Kaip kamparas susitapatina su ugnimi, taip stebėtojas susilieja su stebimuoju.
6. Kaip upė įteka į vandenyną, taip individuali siela susilieja su Aukščiausia Dvasia – Absoliutaus proto vandenynu.
7. Šis palaimingas dieviškasis patyrimas įvyksta tuomet, kai ego ir protas ištirpsta.
8. Samadhi – tai visiškai ne suakmenėjusi inertiška būseną, kaip išreiškia daugelis netolimų žmonių.
9. Tai stulbinantis vienovės ir pilnatvės patyrimas.
10. Šis patyrimas yra visiškai ne juslinio suvokimo veikimo sferoje.
11. Stebėtojas ir tai, kas stebima tampa vienu.
12. Samadhi būsenoje siekiantis nesuvokia nei išorinių, nei vidinių objektų. Šioje būsenoje nėra nei mąstymo, nei garso, nei lytėjimo, nei regėjimo.
13. Samadhi – tai kiekvienos žmogiškos būtybės pasiekimas (turtas).

KAS PADEDA PASIEKTI SAMADHI

14. Tikėjimas, gebėjimas koncentruoti protą, atmintis, celibatas ir gebėjimas atskirti – štai priemonės Samadhi pasiekimui.
15. Tik viena Dievo malonė gali praveisti jus į transcendentinės patirties pasaulius arba Nirvikalpa Samadhi.

KLIŪTYS SAMADHI PASIEKIMO KELYJE

16. Proto jauduliai (aktyvumas), miegas, troškimai (potraukiai), aplaidumas, neryžtingumas, subtilios vasanos, ligos, Savikalpa Samadhi laimė, abejonės, dvasinė puikybė – visa tai kliūtys kelyje į Samadhi pasiekimą.
17. Nepriimkite miego už Samadhi. Kai žmogus išeina į Samadhi, jis turi įvaldęs transcendentinę išmintį.

DŽADA SAMADHI IR ČAITANJA SAMADHI

18. Jogo atsiskyrėlio Samadhi, kuris praktikuoja Hatha Jogą – tai Džada Samadhi. Jis panašus į gilų miegą. Jam neatsiveria transcendentinė dieviškoji išmintis. Jo samskaros nesudega. Jis nepasiekia mokšos arba finalinio išsilaisvinimo.
19. Čaitanja Samadhi yra absoliutus suvokimas. Atgimimų (reinkarnacijos) grandinė nutraukiama. Jogas pasiekia išsilaisvinimą ir dieviškąją išmintį.

SAVIKALPA SAMADHI

20. Yra dar dvi Samadhi rūšys: Savikalpa ir Nirvikalpa.
21. Savikalpa Samadhi kitaip vadinama Sampradžniata ir Sabidža Samadhi.
22. Savikalpa Samadhyje yra triputi arba triada: žinantis, žinojimas ir tai, kas žinoma.
23. Sampradžniata arba Savikalpa Samadhi įmanomas, kai pasiekta ekagrata arba proto vienakryptiškumas.
24. Įvyksta tik dalinis proto veiklos sustojimas.
25. Samskaros arba įspaudai nesudega. Iš čia pavadinimas Sabidža („su sėkla“).
26. Kai jogas medituoja į patį švarų ir satvinį protą neturinčią radžaso ir tamaso, jis pasiekia giluminį džiaugsmą. Todėl ši būseną vadinasi Saanda Samadhi arba palaimos Samadhi.
27. Jogas jaučia: Aham asmi, „Aš esu“. Štai kodėl ši būseną dar vadinasi Asmita Samadhi.

NIRVIKALPA SAMADHI

28. Nirvikalpa Samadhi – tai absoliutaus suvokimo būseną.
29. Žinojimas ir tai, kas žinoma tampa vienu.
30. Nirvikalpa Samadhyje jogas mato be akių, atskiria skonį be liežuvio, girdi be ausų, jaučia kvapą be nosies ir suvokia be odos.
31. Ši būseną aprašoma taip: aklas pragrėžė perlą, neturintis pirštų pravėrė per perlą siūlą, neturintis kaklo jį užsidėjo, o neturintis liežuvio tai pagyrė.
32. Nirvikalpa Samadhi taip pat žinomas kaip asampradžniata arba Nirbidža Samadhi.
33. Stebimas pilnas visų mentalinių funkcijų sustojimas. Iš čia ir pavadinimas – Asampradžniata Samadhi.
34. Ši būseną pasiekama tik tuomet, kai yra absoliuti nirodha arba proto valdymas.
35. Samskaros pilnai sudega. Iš čia ir pavadinimas – nirbidža.
36. Tik Nirvikalpa Samadhi būseną geba sunaikinti atgimimo (reinkarnacijos) grandinę.
37. Tačiau silpna Esmės prošvaistė negali jūsų išlaisvinti nuo gimimo ir mirties.
38. Jums teks absoliučiai įsitvirtinti Nirvikalpa Samadhyje. Tik tuomet atgimimo sėkla sudegs iki pelenų.
39. Kai jogas pasiekė aukščiausią Nirvikalpa Samadhi lygį, jogos ugnis sudegina visas likusias jo veiklas. Jogas akimirksniu gauna išsilaisvinimą jau gyvenimo metu. Jis įgauna nemirtingumą, aukščiausią transcendentalią išmintį ir amžiną palaimą.
40. Vienintelė sadhana Nirvikalpos pasiekimui – tai Para Vairagja arba didingiausias troškimų nebuvimas.
41. Čia jogas pilnai atsiskiria nuo prakriti ir jos efektų.

42. Mąstymas, intelektas ir jausmai pilnai nustoja funkcionuoti.
43. Čia nėra nei garso, nei lietimo, nei formos.
44. Visi negalavimai, o būtent: neišmanymas, egoizmas, simpatijos ir antipatijos, susijusios su gyvenimo rutina yra naikinami.
45. Gunos, atitinkančios malonumų objektus, dabar pilnai sustabdo savo veikimą.
46. Jogas pasiekia kaivaliją arba aukščiausią nepriklausomybę, laisvę.
47. Jis įvaldo vienu metu žinojimą ir dabar visažinystę.
48. Praeitis ir ateitis įsilieja į dabartį. Viskas – tai „dabar“. Viskas – tai „čia“.
49. Jogas peržengia laiką ir erdvę.
50. Visi liūdesiai pranyksta, visos kančios sustabdomos, veikimo sėklos sudega, visos abejonės išsisklaido. Tai amžina laisvė.
51. Ši būseną yra kaip vandenynas be bangų.
52. Jūs patiriate pakylėtą begalinio džiaugsmo būseną ir Neišmatuojamą Ramybę.
53. Ši Patirtis yra Stulbinanti, Didingoji ir Šlovingoji.

KLAUSIMAI

1. Kas yra Samadhi?
2. Kokios yra Savikalpa Samadhi rūšys? Charakterizuokite jas atskirai.
3. Kas yra Nirvikalpa Samadhi?
4. Kokie joga pojūčiai, kuris pasiekė Nirvikalpa Samadhi?
5. Koks skirtumas tarp Sampradžniata Samadhi ir Asampradžniata Samadhi?
6. Kas yra Džada Samadhi?
7. Kaip pasiekiamas sėkmė Samadhyje?
8. Kokios kliūtys turi būti pašalintos?
9. Kuo skiriasi sapnas ir Samadhi?

Kad tau pavyktų pasiekti Aukščiausiąjį.

RAMYBĖS VISOMS BŪTYBĖMS!

Om Šanti! Šanti! Šanti!