



**Paramhans Swami Maheshwarananda** átfogó jóga-rendszere, a "Jóga a mindennapi életben" rendszer felöleli a test, az elme, a tudat és a lélek minden vonatkozását.

Teljes rendszer, amely a jóga autentikus örökségére épül.

Magában foglal minden fő jógaútjat:

- az önzetlen cselekvés útját (*karma jóga*)
- a szeretet és az Isten iránti odaadás útját (*bhakti jóga*)
- a fegyelem és a meditáció útját (*rádzsa jóga*)
- a felismerés és a tudás útját (*gjána jóga*)
- a gyakorlás és tisztítás útját (*hatha jóga*)

A "Jóga a mindennapi életben" által megtanulhatjuk, milyen felelősséggel tartozunk mi, emberek a világnak és környezetünknek, táplálhatjuk a minden lény iránti együttérzést, kifejleszthetjük a bennünk szunnyadó rejtett képességeket, és megtanulhatjuk, hogy hogyan fordíthatjuk őket a világ javára.

A "Jóga a mindennapi életben" rendszert mindennapi életünkben gyakorolhatjuk. Segíthet a gyógyulásban, és ajánlásokat tartalmaz arra nézve, hogyan érhetjük el lelki egyensúlyunkat, a spirituális harmóniát, hogyan tisztíthatjuk meg tudatalattinkat, és végül: hogyan ismerhetjük fel az Önvalót. Egy igazi jógi szeretetet, megbocsátást, együttérzést sugároz és mindig kész segíteni és védelmet nyújtani minden lénynek.

### A "Jóga a mindennapi életben" főbb elvei:



[fizikai egészség](#)  
[szellemi egészség](#)

[szellemi egészség](#) **Ezek az elvek magukban foglalják:**

- a minden élőlény iránti szeretetet és segítséget
- az élet tiszteletét
- békességet a Földön
- a természet és a környezet védelmét

- minden nemzet, kultúra és vallás tiszteletét

[Az oldal eleje](#)



### Fizikai egészség

Az élet egyik alapja a fizikai egészség "Az egészség nem minden, de minden semmi egészség nélkül" -- állapítja meg igen találóan egy közmondás. A jóga ászanái és pranajámái -- ezek a testgyakorlatok és légzéstechnikák -- javítják fizikai egészségünket. Nemcsak az izmokra, az ízületekre és a légzőszervekre hatnak pozitívan, hanem szív működésünkre, keringésünkre, idegrendszerünkre, nyirokrendszerünkre és pszichés funkcióinkra is. A jóga gyakorlatok pszichoszomatikus hatásúak. Az ászanák és pranajámák gyakorlásával fokozatosan eljuthatunk az ellazultság, a belső béke és harmónia érzetéhez.

A "Jóga a mindennapi életben" jóga rendszer nyolc szintből épül fel. Az első szint a *Saraw Hitta ászanák* 'ás zánák, amelyek mindenki javára válnak'. A jógának ez a sajátos alkalmazása teszi lehetővé, hogy bárki könnyen elkezdhesse gyakorolni kortól és egészségi állapottól függetlenül. A "Jóga a mindennapi életben" rendszeréből további alrendszerek fejlődtek ki, mint a *Jóga hátfájásra, Jóga az ízületekre, Jóga gyerekekkel, Jóga idősebbekkel, Menedzserjóga*. A "Jóga a mindennapi életben" további egészségvédő technikái: a hatha jóga tisztító gyakorlatai, a mélylazítás (*jóga nidra*), a koncentráció (*tratak*), néhány speciális testtartás (*bandhák*) és (*mudrák*).

Az egészség nagymértékben függ a táplálkozástól. Táplálékunk nemcsak testünkre, hanem elménkre és lelkiállapotunkra is hatással van. Az energia és az életerő forrása. A megfelelő élelem, amely a pozitív energiát és az egészséget biztosítja a gabonafélék, zöldségek,

gyümölcsök, diófélék, magvak, tej, méz, gyógynövények, fűszerek akár nyersen, akár frissen főzve. Feltétlenül kerüljük a húst, a halat és a tojást. Az alkohol, a nikotin és a drogok romba döntik szervezetünket.

[Az oldal eleje](#)



### Mentális egészség

Az emberek többsége elméjének és érzékeinek rabja ahelyett, hogy uralná őket. Csak úgy szerezhetünk uralmat az elme felett, ha először elemezzük és megtisztítjuk. Az elme ezerszer erősebb, mint a test. A negatív gondolatok és a szorongás idegrendszerünk labilitásának fő okai, s ezáltal sok fizikai és lelki szenvedést okoznak. Egy spirituális személy törekvéseinek -- a tiszta elme, az elme békéje, a belső elégedettség, a pozitív gondolkodás -- megvalósítására is számos módszert javasol a "Jóga a mindennapi életben" rendszer.

A *mantra* ismétlése, az etikai elvek (*jáma* és *nijáma*) követése, a spirituális összejövetelek (*szat szang*

) és a spirituális könyvek olvasása megtisztítja és felszabadítja az elmét. A lépcsőről lépésre haladó

*önvizsgálati meditáció*

egy speciális technika, az önmagunkba tekintés fontos eszköze. Az önvizsgálat során kapcsolatba kerülünk tudatalattinkkal, ahol minden vágyunk, félelmünk, komplexusunk, gondolkodási és viselkedési mintánk rejlik. Az

*önvizsgálati meditáció*

technikája által megtanulhatjuk megismerni önmagunkat -- hogy milyenek vagyunk és hogyan lettünk ilyenné --, megérthetjük, mely tulajdonságok és komplexusok okoznak szenvedést és zavart életünkben. A legyőzésükhöz vezető első lépés az, hogy tudatosítjuk őket. Ha a bölcsesség segítségével megszabadulunk tőlük, kézben tarthatjuk életünket és megoldhatjuk problémáinkat.

[Az oldal eleje](#)



### Társadalmi egészség

A társadalmi egészség annyit jelent: boldogok vagyunk és másokat is boldoggá teszünk, konfliktusok nélkül tudunk kommunikálni és felelősséget érzünk környezetünk iránt, hogy dolgozzunk érte, és ugyanakkor képesek vagyunk élvezni az élet szépségét.

A drogfogyasztás az egyik legszörnyűbb társadalmi betegség. A "Jóga a mindennapi életben" segítségével a szenvedélybetegek megszabadulhatnak a drogfüggéstől. Visszanyerik életük értelmét, pozitív célt találnak. A jó társaság, a szatszang, befolyásolja és átalakítja személyiségünket, és nagy jelentőséggel bír spirituális fejlődésünk szempontjából.

Jógikus életet élni annyit jelent, hogy dolgozunk mind saját, mind mások fejlődéséért. "YOGA KARMASU KOSHALAM -- A jóga a munka által valósul meg." Dolgozz tehát testedért, lelkedért és tudatodért, dolgozz embertársaidért, a környezetért, a társadalomért, a természetért. A jóga gyakorlása a minden lényért végzett pozitív tevékenységet jelenti.

[Az oldal eleje](#)



### Spirituális egészség

A spirituális egészség legfontosabb elvét a következő parancs fejezi ki:

#### **AHIMSA PARAMO DHARMA**

***Soha ne árts másoknak!  
A nem-ártás a legfelsőbb elv.***

Ezért aki a jóga útját követi, vegetáriánus és pacifista is. Az embernek védelmezőnek, nem pedig rombolónak kell lennie. Ha a jóga ezen elvét mindenki megvalósítaná, földünk paradicsommá változna. Nem lenne háború, erőszak, öldöklés, és senki sem okozna fájdalmat a többi élőlénynek. Ha az emberek követnék a "Jóga a mindennapi életben" útját, szeretet és kölcsönös megértés lenne a jutalmuk, egy egészséges, virágzó és nem-szennyezett környezetben.

A jóga egységet jelent, a test és a lélek, a természet és a tudat, a kozmikus és az egyéni Önvaló, a nemzetek a vallások és minden élőlény egységét. A "Jóga a mindennapi életben" a Védanta filozófián, a nem-kettősség filozófiáján alapszik, amely azt hirdeti, hogy a világot -- az embereket és az állatokat egyaránt -- egy Isten teremtette. Minden teremtmény az egyetlen Teremtő gyermeke, és minden lény egy nagy család tagja.

A jóga elsődleges törekvése az élet minden formájának és megnyilvánulásának védelme. Ahhoz, hogy ezt megérthessük, másfajta gondolkodási és cselekvési módra van szükségünk az életben. Fontos, hogy megvalósuljon a tolerancia és a megértés nemcsak az egyének között, hanem az egész emberiség minden nemzete, vallása, faja iránt is.

[Az oldal eleje](#)

---

## Önmegvalósítás és Istenmegvalósítás

Az Isten-megvalósítás az élet legmagasabb rendű célja. Adni, megérteni, megbocsátani -- ezek azok a tulajdonságok, amelyek igazi emberi lényé tesznek bennünket. Az Istenmegvalósítás saját isteni Önvalónk megvalósítását jelenti, annak felismerését, hogy mi -- mindannyian -- egyek vagyunk, egy a gyökerünk, és ugyanazon kötelék fűz bennünket Istenhez. Mi, emberek, mint a világ legfejlettebb teremtményei, képesek vagyunk arra, hogy megismerjük igazi természetünket, isteni Önvalónkat. Ennek a tudásnak a megszerzése a "Jóga a mindennapi életben" célja.

A jóga jelentése Isten és az egyéni Atma egysége. A jóga a lelkeség, a bölcsesség forrása, minden vallás alapja, hiszen minden vallás eredete Istenben van. A jóga mégsem vallás, hiszen

fölötte áll minden felekezetnek, és minden vallást egyesít magában.

A "Jóga a mindennapi életben" alapelve a tolerancia és a vallások egysége. A "Jóga a mindennapi életben" lehetőséget nyújt arra, hogy végigjárjuk mentális, spirituális és fizikai fejlődésünk útját. A jóga gyakorlásával kibontakoztathatjuk személyiségünket és képességeinket, felismerhetjük életünk értelmét és elérhetjük a tudat, a tudás és a bölcsesség magas szintjeit. A "Jóga a mindennapi életben" elveinek követésével helyreállíthatjuk és megőrizhetjük fizikai egészségünket.

[Az oldal eleje](#)