


### A "Jóga a mindennapi életben" jó (jótékony) hatásai



1. A "Jóga a mindennapi életben" megtanít arra, hogy képesek legyünk segíteni magunkon a különböző élethelyzetekben.
2. Jó egészséget ad.
3. Fejleszti a koncentrációs készséget.
4. Megerősíti az önbizalmat.
5. Fizikai, lelki és szellemi egyensúlyt, békét, harmóniát teremt.
6. Harmonizálja a külső és belső tevékenységet a mindennapi életben.
7. Erőt és önbizalmat ad ahhoz, hogy megszabadulhassunk azoktól a szokásoktól, érzésektől és kötöttségektől, amelyek fogva tartanak.
8. Elvezet az önmegvalósításhoz és a szellemi tökéletességhez (teljességhez) a meditáció által.

---

### A "Jóga a mindennapi életben" gyakorlásának szabályai

1. Mind a nyolc szint gyakorlatait rendszeresen kell gyakorolni.
2. A "Jóga a mindennapi életben" nyolc fokozatának végiggyakorlása után nem kellene abbahagyni a gyakorlást.  
Két lehetőség van a gyakorlás folytatásához:
  1. az egyik -- újra végighaladni minden gyakorlaton (mindegyik szinten) , de mélyebb koncentrációval és lazítással, vagy
  2. kiválasztani azokat a gyakorlatokat, amelyek különösen jól mennek, és jó hatással vannak -- természetesen a mindenkori szellemi és testi egészségi állapotnak megfelelően -- de ebben az esetben ajánlatos időről-időre minden szint gyakorlatait rendszeresen ismételni.
3.   
Amennyiben koncentrációs nehézségek, merevség, vagy más fizikai problémák miatt bizonyos gyakorlatokat valaki nem tud elvégezni, akkor azokat mentálisan kell végrehajtani. Ez azt jelenti, hogy ezeket a gyakorlatokat képzeletben kell gyakorolni, oly módon, ahogyan a valóságban kellene elvégezni. Fontos annyi időt szentelni ilyenkor is minden gyakorlatra, mint a valódi fizikális gyakorlásnál.
4. Utazás alkalmával, fáradtság esetén, gyakorlólé hely hiányában, betegség alatt, vagy kórházi tartózkodáskor, ha nem lehetséges a fizikai gyakorlás, akkor a gyakorlatokat ülő helyzetben, vagy elalvás előtt fekvő helyzetben, jól ellazulva, mentálisan kell elvégezni.
5. Amennyiben valakinek nehézséget okoz egy ászanát úgy végrehajtani, ahogy kellene, nem szabad csalódottnak lenni, és nem szabad beletörődni a sikertelenségbe. Ebben az esetben tanácsos a testet olyan helyzetben tartani, amely még kényelmes, és egy ideig a légzésre koncentrálni, vagy elképzelni egy szép tájat. Néhány perc múlva meglepetésedre a

tökéletes helyzetben találod magad. Természetesen ez bizonyos gyakorlási időszak után következik be.

6. A "Jóga a mindennapi életben" gyakorlásánál -- jó hatásának kiteljesedéséhez -- ajánlott követni a jógikus, (lakto)vegetárius és szattvikus étrendet.

7.



Ahhoz, hogy mélyebb ismeretet, tudást szerezzünk a "Jóga a mindennapi életben"- ről, hallgassuk és olvassuk Paramhans Swami Maheshwaranandaji előadásait, mivel a "Jóga a mindennapi életben" nem csak fizikai gyakorlatok végzéséből áll, hanem a test, az elme és a lélek mély tudománya, ezért gyakorlati és elméleti tanulmányozást, tudást is igényel.

8. Azért, hogy a "Jóga a mindennapi életben" minden jó hatását megvalósítsuk, illetve megtapasztaljuk, nem kellene más technikát, vagy más gondolatokat belekeverni, ezért kizárólag az eredeti változatban kellene gyakorolni.

Így ez biztos -- a célhoz vezet.

[Az oldal eleje](#)