



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

Miért vegetáriusok a jógik?

Nagy Ervin (Abhayanand), M. Deák Szilvia (Tara), dr. Márk Géza István (Shivapuri)
Paramhans Swami Maheshwarananda jógamester tanítványai,
a „Jóga a mindennapi életben” Rendszer gyakorlói és oktatói

XVII. Vegetáriánus Fesztivál, Budapest, 2013. augusztus 24.

www.joga.hu

Ebben az előadásban megmutatjuk, hogy a jóga tanítása szerint bármilyen irányból is közelítjük meg a kérdést, a következtetés az lesz, hogy a jóga gyakorlójának, a jógaúton járni kívánónak vegetárius módon szükséges étkeznie. Először röviden kitérünk arra, hogy mi valójában a jóga, miért nevezzük tudománynak a jógát és mik a jóga tudományának legfontosabb felismerései. Ismertetjük a karma törvényét és ennek következményeit. Bemutatjuk a négy jógautat és elmagyarázzuk, hogy ezeken az utakon miért szükséges a vegetárius táplálkozás. Beszélünk az ételek **guna** (minőség) szerinti besorolásáról, az étkezés jógikus módjáról és a hely- és időnek megfelelő táplálkozásról. Végül röviden ismertetjük a **phalahari** diétát és kitérünk a fizikai aktivitás fontosságára.



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

Tartalom

A jóga, mint tudomány	2
A jóga tudományának legfontosabb felismerése	3
Az összes létforma egysége	3
A jelenségvilág, mint látszat.....	3
A karma törvénye.....	4
Ahimsa paramo dharma – a “nem ártás” a legfőbb kötelesség!	4
A négy jógaút	5
Miért szükséges a vegetárius táplálkozás mindegyik jógaúton?	5
A három guna.....	6
A táplálékok a három guna szerint	6
Yogas citta-vritti-nirodhah	6
A jógikus étkezés.....	7
Des és kal	7
Diéták	8
A phalahari diéta.....	8
Nagyon egyszerű recept	9
Mit ehetünk még – tippek	9
Ami még fontos.....	9
A diéta „mellékhatásai”	10
A Khatu pranam gyakorlatsor	10

A jóga, mint tudomány

A jóga a test, a lélek és a tudat tudománya

Mi a tudomány? Az alaptudomány segítségével megismerjük a világ (természet, társadalom, gazdaság, ...) törvényeit, az alkalmazott tudomány segítségével a felismert törvényeket valamilyen célra alkalmazzuk.

A jóga ugyanezt teszi!

A mai tudomány egy tudományos tételt akkor fogad el bizonyítottnak, ha műszeres kísérletek igazolták. A jóga tudományában ez a műszer az emberi test, psziché, tudat és az emberben rejlő



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

belső képességek összessége. A „kutatói módszer” a meditáció, amellyel a jógik évezredek át tartó kutatást folytattak.

A jóga tudományának legfontosabb felismerése

A jógik évezredes kutatásának eredménye annak megállapítása, hogy a világ minden jelensége egy Abszolútumra – Istenre – vezethető vissza. Minden létező az Isten teremtménye.

A jóga szó egyesítést, újraegyesítést jelent. De mit egyesítünk mivel?

Az összes létforma egysége

A jóga tudományának tapasztalatai szerint mindannyian ugyanannak az Abszolútumnak a megnyilvánulásai vagyunk, ugyanannak az Istennek a teremtményei. Ennek az egységnek a felismerése, és tudatunknak az Abszolút tudatállapotával való egyesítése a jóga célja

A jelenségeknek önmagukban nincs létalapja, csak az Abszolúttal – Istennel – összefüggésben. Létezésük múlandó, ideiglenes, látszólagos. Az Abszolút (Isten) létezése állandó, múlhatatlan, valóságos. A tér és az idő csak a jelenségek vonatkozásában létezik, ezért látszólagos. Az Abszolút (Isten) tér és idő feletti.

A jelenségvilág, mint látszat

Egy jógi előtt megjelent az Úr Shiva. A jógi azt kérte tőle, hogy fedje fel előtte, mi a káprázat. Shiva beleegyezett, de előtte kérte, hogy a jógi mossa meg a szemét a folyóban. Amint a jógi a vízbe hajtotta az arcát, látomást látott.

Megszületett egy jó módú családban, hosszú, boldog életet élt. Neki is családja lett, jó módban, gyermekei körében hagyta el a világot halálakor.

Következő életében nomád törzsben látta meg a napvilágot. Nem volt állandó otthonuk, folyton vándoroltak. Megöregedett, és egy alkalommal, mikor egy város mellett táboroztak, meghalt a város királya. Nem volt utóda, és az volt a parancsa, hogy az kövesse a trónon, akinek a királyi elefánt a nyakába akasztja a virágfüzért. A virágfüzért a nomád öregember kapta, király lett. Királyként, gazdagon, fényűzésben halt meg.

Következő életében szegény napszámos földműves volt. Megismerkedett egy özvegyasszonnyal és a lányával, akiknek segített a ház körül, majd ottmaradt velük, összeházasodott a lánnyal. Gyermekeik születtek, ám egy nagy árvíz elsodort mindent és a család is odaveszett. Saját életét is alig tudta megmenteni. Az árvízből elcsigázottan, fájdalommal, gyásszal telve kecmergett ki a folyópartra, és amikor kiemelte az arcát a vízből, az Úr Shivát látta maga előtt.

A másodperc töredéke alatt, amíg Shiva tanácsára az arcát vízbe merítette, három teljes élet eseményeit élte át.



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

A karma törvénye

Mivel a valóságban mindannyian egyek vagyunk, ezért mindent, amit valaki mással teszünk, valójában saját magunkkal tesszük. Cselekedeteinkkel a jövőben sors formájában találjuk magunkat szembe. Ez a karma. Az összegyűlt karma – mennyisége miatt – egy élet keretei között nem tud megnyilvánulni. Ezért többször kell újraszületnünk. Minden alkalommal azonban újra karmát hozunk létre és ez végtelen láncolatot alkot. A láncolatból való kijutásra egyedül az emberi létforma alkalmas.

A Föld bolygón 8,4 millió létforma van, ezek közül csak egy az emberi létforma. A tetteinknek megfelelően nem biztos, hogy újra emberként születünk. Lehetünk például csirke, szarvasmarha, vagy házi sertés is.

A csirke létformában átélhetjük, amint a háziasszony, aki addig táplált, védett és szeretett minket, egy napon konyhakéssel közelít felénk – ebben a pillanatban az állat ösztönösen tudja, hogy mi következik. A halálfélelem hormonjai és rezgése belekerülnek az állat húsába, amit azután az azt elfogyasztók teste épít be. Ez a tudatalattiba kerülő félelmekhez, szorongásokhoz, depresszióhoz vezet – majd később testi betegségek formájában kerül elő.

Nem járnak jobban a szarvasmarhák, sertések sem. Őket a vágóhídon ölik meg, elektromos sokkolóval elkábítva, majd lemészárolva. Határtalan szenvedést okoz az ember ezeknek az állatoknak, mely karmaként visszahat annak okozóira. A fő okozó pedig nem más, mint a húsfogyasztó, gyakorlatilag az ő "megrendelésére" történik mindez.

Ahimsa paramo dharma – a "nem ártás" a legfőbb kötelesség!

Európában a keresztény vallás a fő világvallás. A Biblia második oldalán, a Teremtés könyvében ez olvasható: *"Néktek adom eledelül a maghozó füveket és a gyümölcsadó fákat."* Így rendelkezik Isten az ember számára. Az embert ugyanakkor uralkodásra rendeli: *"Hajtsátok uralmatok alá a Földet, annak minden élőlényével együtt."* Uralkodni azonban azt jelenti, hogy fenntartani, oltalmazni, védelmezni.

Isten az embert védelmezőnek küldte a Földre, nem pusztítónak. Az a feladatunk, hogy fenntartsuk és megvédjük ezt a ránk bízott csodálatos bolygót, és úgy adjuk tovább az utánunk következő generációknak, ahogy mi kaptuk - megőrizve a környezet tisztaságát, a fajok sokféleségét.



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

A négy jógaút

Rádzsa jóga	A jóga „királyi útja”	 Rádzsa jóga
Gjána jóga	A filozófia útja	 Gjána jóga
Bhakti jóga	Az odaadás, a szeretet útja	 Bhakti jóga
Karma jóga	Az önzetlen cselekvés, a tettek útja	 Karma jóga

Miért szükséges a vegetárius táplálkozás mindegyik jógaúton?

A jógaút	A jógaút magyarázata	Mi indokolja a vegetárius táplálkozást ezen a jógaúton?
Gjána jóga	A gjána jóga filozofikus út. A jelölt tanulmányok, gyakorlás és gyakorlati tapasztalatok révén jut el a valóság és a valótlanosság megkülönböztetésének képességéhez és az önmegismeréshez.	A karma törvénye kozmikus törvény! Bármilyen tesztet, visszatér hozzád – előbb, vagy utóbb. Az állatok érző lények, szenvednek, mikor megölik őket. Tehát a megölő és a fogyasztó is szenvedni fog. Társadalmi szinten is. Tolsztoj: „Amíg vágóhidak vannak, csataterek is lesznek”
Bhakti jóga	A bhakti jóga az odaadás, a szeretet útja. Isten és az egész teremtés – az emberek, az állatok és az egész természet – iránt.	Isten nem örül, ha a gyermekeit bántjuk. Az állatok ugyanúgy gyermekei, mint az ember. A jógikus hagyomány szerint 8,4 millió életforma van, ebből csak egy az ember. Attól, hogy nem magad öljöd meg az állatot, még ugyanúgy bűn.



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

Karma jóga	A karma jóga az önzetlen cselekvés, a tettek útja. Minden cselekedet valamilyen hatást gyakorol a testre, az elmére és a tudatra.	Az ember védelmező, nem pusztító. Állatok, természet, környezet védelme.
Rádzsa jóga	A rádzsa jóga a „jóga királyi útja” vagy a „nyolclépcsős ösvény”. Ez az önfegyelem útja, amely magában foglalja az általunk is ismert jógatechnikákat, mint az ászanák, a pránajámák, mediátáció és a kriják.	A hús, hal, tojás, alkohol, konzerv és régi, újramelegített étel – tamaszikus táplálék: lustaságot, kedvetlenséget okoz, érzéketlenné tesz

A három guna

A három *guna* (minőség):

- *szattva* – tiszta, harmonikus, világos, kiegyensúlyozott, békés
- *radzsasz* – agresszív, nyugtalan, tüzes, szenvedélyes
- *tamasz* – lusta, hanyag, sötét, tudatlan

A táplálékok a három guna szerint

- Tamaszikus táplálék: lustaságot, kedvetlenséget okoz, érzéketlenné tesz – hús, hal, tojás, alkohol, konzerv és régi, újramelegített étel.
- Radzsaszikus táplálék: nyugtalanná, agresszívvé, erőszakossá tesz – például: túlfűszerezett ételek, mértéktelenül fogyasztott csokoládé, kávé.
- Szattvikus élelmiszerek: kiegyensúlyozó, harmonizáló hatást gyakorolnak a szervezetünkre és kedélyállapotunkra egyaránt. Jó lesz tőle a közérzetünk. Mindez teljes értékű, laktovegetárius étrend segítségével érhető el.

Yogas citta-vritti-nirodhah

YOGAS CITTA-VRITTI-NIRODAH

- A JÓGAUTAD AKKOR KEZDŐDIK, AMIKOR LECSILLAPÍTOTTAD A CITTA-VRITTIKET
- CITTA a tudat és VRITTI a hullám. Ha a vizet hullámok borzolják, nem tudunk az aljára nézni, nem ismerjük fel a kincseket, amelyek a mélyben rejtőznek. A bűvár, aki szeretné kihalászni a kincseket, különleges módszert alkalmaz: egy üvegdarabot tesz a víz felszínére, így megtöri a



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

hullámokat. Ekkor feltáruznak szeme előtt a kincsek, és fel tudja őket hozni. Tehát meg kell találnunk a megfelelő „üvegdarabot”, azaz technikát, amellyel a VRITTI-jeink megállíthatók lesznek és ellenőrizhetővé válnak. Akkor nyugodtan be tudunk pillantani magunkba, és felkutathatjuk belső kincseinket és tulajdonságainkat. A hullámok csupán felszíni jelenségek. A mélyben az óceán teljesen csendes és nyugodt. A jógiban olyan nyugalomnak kell uralkodnia, mint a tenger mélyén. Akit belső és külső nyugtalanság gyötör, annál hamarosan testi és lelki kimerültség és betegség jelei mutatkoznak

A jógikus étkezés

- Hogyan együnk? Lassan és “odaadással”! A jóga tanítása szerint *“a múlt már nincsen, a jövő még nincsen, csak a jelen pillanat létezik”*. Ezért legyél jelen teljes tudatossággal minden tevékenységben, így az étkezésben is! Az étkezésed szertartás legyen!
- Az étkezési szertartás fontos része az étkezési mantra – ezt az eves megkezdése előtt énekeljük (hangosan, vagy magunkban).



**OM BRAHMAPANAM BRAHMA HAVIR, BRAHMAGNAU
BRAHMANA HUTAM**

**BRAHMAIVA TENA GANTAVYAM, BRAHMA KARMA
SAMADHINA**

Az áldozati cselekedet, a szertartás Brahman (Isten).

A felajánlott áldozat (táplálék) is Brahman.

Aki bemutatja az áldozatot, Brahman.

Az áldozati tűz (emésztés) szintén Brahman.

Aki mindenben (minden művében) felismeri Őt, az éri el
Brahmant.

Des és kal

A jóga tanítása szerint akkor cselekszünk helyesen, ha mindig az adott hely(zet) és idő (*des* és *kal*) szerint cselekszünk. Tehát étkezésünkben is figyelembe kell vennünk az időt, a helyet és minden egyéb körülményt – ekkor leszünk egészségesek.

- Idő: napszak, évszak szerint – például napnyugta után már ne együnk, ha reggel könnyedén fel szeretnénk kelni.
- Munka, tevékenység szerint – másképp kell étkezzen egy fizikai munkás, egy szellemi munkás és egy meditáló jógi.
- Egészségi állapot szerint – diéták.
- Testtípus szerint – az ayurveda három testtípust különböztet meg: *vata*, *pitta*, *kapha*, mindegyiknek másképp tanácsos táplálkoznia.



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

Diéták

Az egészség önmagában semmi, de minden semmi egészség nélkül

Az egészség megőrzésében alapvető szerepe van a táplálkozásnak – „az ételed legyen az orvosságod!”

A phalahari diéta

A *phalahari* gyümölcs-zöldség evést jelent. Ez a diéta igen jó hatású a „civilizációs betegségek” megelőzésére – magas vérnyomás, túlsúly, ízületi panaszok esetén. Méregteleníti az egész szervezetet.

- Swamiji ajánlása szerint egy évig folytassuk.
- A diéta lényege: a szokásos vegetárius menüből elhagyjuk a gabonaféléket, a tejtermékeket és a hüvelyeseket.
- Tehát marad a zöldség és a gyümölcs...
- ...DE a zöldségek közül elhagyjuk a burgonyát és a padlizsánt, a gyümölcsökből a banánt.
- A zöldségeket, gyümölcsöket nyersen, főzve, párolva fogyaszthatjuk – ne süss olajban!
- Használhatunk fűszereket kedvünk szerint (ne ess túlzásokba!)
- A főzéshez, illetve a salátákhoz oliva-, szezám-, vagy mandula olajat használjunk!
- Olajos magvakból nagyon keveset, 30-50 gramm mandulát ehetünk naponta.
- Napi egy pohár joghurtot is fogyaszthatunk.
- Aki nem tud lemondani róla, kevés tea, kávé megengedett – de csak (szintén kevés) tejjel.



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

Nagyon egyszerű recept

- Végig egy öntöttvas lábast
- Aprítsd bele a zöldségeket
- Kevés víz, kevés só
- Egy evőkanál olaj
- Alapfűszer: személyenként ¼ tk kurkuma, ¼ tk római kömény – ezen kívül, amit szeretsz, pl. bazsalikom, kakukkfű, majoránna, chili, stb...
- Fedő alatt 15-20 percig pároljuk
- Utána levesszük a tűzről és a fedő levétele nélkül állni hagyjuk további 15-20 percig
- Jó étvágyat!

Mit ehetünk még – tippek

- Reggelire sült alma – személyenként akár 8-10 közepes alma!
- Estére sült tök
- A gyümölcscentrifugában visszamaradt „szárazanyagból” (pl. cékla) zöldség golyók

Ami még fontos

- Fizikai aktivitás – fizikai munka, vagy ászanák gyakorlása. Például napi 3x11 *Khatu pranam* (reggel, délben, este).
- Amikor befejezzük a diétát, nem szabad hirtelen visszaállni a szokásos étrendre. Szükség van néhány hetes átmenetre!



A test, a lélek és a tudat harmóniája

OM. Naham karta. Prabhu Deep karta, Mahaprabhu Depp karta, Hi kevelam
OM Shanti, shati, shanti

A diéta „mellékhatásai”

- Jobb alvás
- Szebb bőr
- Kreativitás növekedése – a rendelkezésre álló, korlátozott nyersanyagokból hogyan készíthetünk finom és változatos ételeket

A Khatu pranam gyakorlatsor

Ez a gyakorlatsor **Bhagwan Sri Deep Narajan Mahaprabhuji** tiszteletére a nyugat-radzsasztáni Thar sivatag szélén fekvő **Bari Khatu** településről kapta a nevét, ahol ez a nagy közmegebecsülésnek örvendő szent 135 évig élt.

A gyakorlatsor mesteri módon teremti meg a lelki, szellemi és testi harmóniát. A **Khatu pranam** erősíti, nyújtja és lazítja a test minden izmát, javítja a gerinc hajlékonyságát, szabályozza a mirigyek működését. Erősíti az immunrendszert, ezzel ellenállóbbá teszi szervezetünket a betegségekkel szemben. Harmonizálja és erősíti az idegrendszert. A gyakorlatsor napi néhányszori ismétlésével javíthatjuk a testtartási rendellenességeket, enyhíthetjük a hátfájást, a stresszt és az emésztési panaszokat.

Részletesen ld a www.joga.hu honlapon, az „eSystem” menüpontban!

