

JÓGA - az „igázás művészete”

A szó a „judzs” szanszkrit szótőre vezethető vissza.

Jelentése kettős: „összekötés, újrakötés, egyesítés” és „fogat, járom, iga”

Az IGA és a szántó IGÁS-ÖKRÖK képe

Az iga az eszköz, mely a két állatot összeköti, ezáltal erőiket egyesíti. A SZÁNTÓ-VETŐ kezében a gyeplő. Az ekével MEGMŰVELI a földet – az alsó ásványi anyagokban gazdag rétegek felszínre kerülnek, összekeverednek a trágyával, és így létrejön a TERMŐFÖLD. A gabona magvai kikelnek, ezáltal tápanyagot – ERŐFORRÁST – biztosítanak a SZÁNTÓ-VETŐnek (*sőt – közeli-távoli környezetének is akár*)

Ezáltal ez a MŰVELET egy MAGASABB SZINTŰ ÉLETMINŐSÉGET biztosít a SZÁNTÓ-VETŐ mikro-és makrokozmosza számára.

Ez a kép a jóga lényegének és működési mechanizmusának szimbóluma, metaforája!

Hétköznapi nyelvre lefordítva:

Adva van az EMBER saját létének MIKROKOZMOSZÁba zárva, ahol jelen vannak a rendelkezésére álló nyers, durva, vad, zabolázatlan erőformák, melyek nagyon hasznos erőforrásként szolgálnak akkor, ha az EMBER **egy megfelelő eszköz segítségével** képes ezeket megszelídíteni, és uralma alá hajtani, leigázni őket. Szüksége van ezért egy eszközre, egy „**JGÁRA**”, mellyel ezeket az erőformákat összeköti, egyesíti, leigázza, és megszelídíti. Így az addig kaotikusan, ötlet-, és ösztönszerűen működő erők egy fokozatosan kialakuló belső egyensúly és rend mentén sorba rendeződnek – akárcsak az igába fogott ökrök – és így az EMBER **MEGMŰVELVE** saját belső vadonját, **egy magasabb szintű életminőséget alakít ki** azáltal, hogy **létrehoz egy belső EGYSEGÁLLAPOTOT** – vagy ha úgy fogalmazhatjuk – egy **EGÉSZSÉG-ÁLLAPOTOT**. Továbbá – ahogy a MIKROKOZMOSZban az **ŐSKÁOSZ** (*a megműveletlen vadon*) fokozatosan RENDdÉ alakul – úgy a külvilággal, vagyis a MAKROKOZMOSZsal is létrejön egy harmonikus kapcsolat.

Hisz ÉN irányítok, és a külvilágban bármi is történik, a rendelkezésemre álló energetikai alapon biztos lábakon állva mindig meg fogom találni mindenre a megfelelő választ.

Tágabb értelemben minden olyan tevékenység jógaként fogható fel, ami az EGYSEGÁLLAPOT kialakulását, jobb egészséget, egy emelkedettebb-boldogabb lelkiállapotot, elégedettséget, teljesebb életet segít elő. Mivel az EGYSEGÁLLAPOT létrehozása a cél, ezért a NAGY EGÉSZ valamennyi lét-területét át kell hassa. (*Fizikai, lelki szellemi területeket egyaránt*)

Ez az összetettség adja, hogy Indiában sok **JÓGAIRÁNYZAT** alakult ki az évezredek során (*érthető, ha csak India méretére, népességére gondolunk*) – és ezáltal MINDENKI megtalálhatja azt, ami neki a legmegfelelőbb.

A JÓGA ÉLETFORMA!

Hogy a kül. irányzatok között eligazodjunk, és könnyen csoportosíthassuk őket, segítségül hívhatjuk **Patadzsalí Jóga-szutrák c. Kr.e. 200 évvel írt művét**, melyben a jógát rendszerbe foglalja az un. 8 lépcsőfok kifejtése által. (*Az erkölcsi szabályok betartása: 1-2: Yama-Niyama; A gyakorlati jóga útja: 3. Ászanák – hatha-jóga (testgyakorlatok); 4. Pranajama (légzőgyakorlatok), A szellemi jóga útja 5 – 8. (meditáció- előkészítő gyakorlatok, a meditáció fokozatai)*)

A JÓGA TAN MA jógaiskola a gyakorlatában egyensúlyra törekszik a szellemi és gyakorlati jóga útjain – ötvözi a Hatha jóga gyakorlatait, és a szellemi alapok elméleti tanításait. Olyan iskola, ahol a jóga nem csak sport, de nem téved el egy a mai kor számára megfoghatatlan szellemi síkra. Gyakorlatokat végzünk (kívülről töltekezünk befelé, belülről megnyilvánítunk kifelé), erősödünk, közben megmagyarázzuk az összefüggéseket, és így megértjük, mit miért teszünk – ezáltal sokkal tudatosabban tesszük azt, amiről meg vagyunk győződve, hogy hasznunkra van. A tanfolyamnak nem célja, hogy bárkit bármiről is meggyőzzön. De célja, hogy a tanítása érthetővé váljon, és amennyiben az embereknek igénye van rá, hasznosíthassák a tudást a mindennapi életükben. A fizikai gyakorlatok MENTÉN elmélyülünk a szellemi síkok és egyéni megnyilvánulásaink összefüggéseiben, így szert tehetünk a testi-lelki-mentális egészségre.

ZÁRÓ GONDOLAT:

Ha az EMBER MIKROKOZMIKUS rendszerét egy EGYSEGÁllapotba kívánjuk visszahelyezni, akkor egyaránt kell foglalkozni a jóga rendszer valamennyi irányzatával, úgy, hogy azt egy mai, XXI. századi, európai, Magyarországon jelenlegi körülmények közt élő magyar embernek érthető, emészthető és elsajátítható legyen.

