

Filozófia összefoglaló

Örök igazságok

Jóga célja folyamatos tisztulás. Csak tiszta ember örömteli és kreatív.

Jóga az ösztönök uralom alá hajtása.

Minden ászana célja, hogy stabilok és derűsek legyünk. Ha még nem változtass, fejleszd magad.

Az felnőtt élet egyeteme emberi kapcsolataid.

Emberek szolgálata Isten szolgálata.

Egy önös élet, elvesztegetett élet. Mindig csak kérünk, de nézd meg te mit adsz vissza. Mindenünk emberektől van.

Légy jó és tégy jót.

Pakold tele életed jó dolgokkal és a rossz kevésbé tud beférközni.

10 % adomány az élet törvénye.

Amikor egy lelket gyógyítasz, magadat gyógyítod.

A bölcsesség alapja a tudatosan megtisztított élet.

Két spirituális embert az különböztet meg egymástól, hogy kinek nagyobb az akaratereje.

Az az életrevalóbb, aki minden eseményhez, körülményhez jobban tud alkalmazkodni.

Gondold végig milyen a fülemüle, a varjú és a keselyű. Te melyik vagy?

Minden keleti filozófiában az ősöknek, időseknek nagy tisztelete van.

Az idősek dolga a kultúra, a társadalom rendjének fenntartása.

Mértékletesség a kulcs. Mindegy, mennyid van, de ahogy pazarolsz bármivel is, automatikusan csökken a tudatszint.

Ahimsa. Shanti shanti shanti.

A családi karma feloldása a legfontosabb. Ha nem szeretnéd, hogy a környezetedben, a munkahelyedben, a faludban, városodban, országodban egyre több konfliktussal, ellenségeskedéssel találkozz, old fel a családi karmát.

Amikor egy problémával szembesülsz, ne állj ellent, ismerd fel. Ilyenkor sok energia szabadul fel, amit a megoldásra fordíthatsz.

Bízz a felmerülő eseményekben.

Semmi sem hozzánk tartozik. Netti netti, se ez nem az, se az nem az.

Élet célja a tiszta, ítélkezésektől mentes megismerés. Az élet tanulópálya, ahol szenvedünk, vezekelünk, áldozatot hozunk, tapasztalunk, hogy utunk végén visszatérjünk Krisna tartózkodási helyére.

A szenvedést a mennyország küldi, ami mindig a vággyal teli cselekvés miatt kapunk. Kiképző mező, ahol a jómodor és a helyes viselkedés formálódik.

Amerre a figyelem, arra az energia. Ha valami nem tetszik vond ki belőle a figyelmed.

Mai embernek nagyon nagy az érdeklődési köre, de kicsi intenzitással, elkötelezettséggel vág bele dolgokba. Jól gondold meg mibe vágysz bele, de ha egyszer belekezdted csináld végig. Csak olyan tevékenység nem fáraszt és tudsz belőle áldást, örömet nyerni, töltekezni, amit régóta végzel. 10.000 óra törvénye.

A befejezetlen dolgok okozzák a legnagyobb karmát.

Mai világunkban a karmát sokszor nem látjuk és sok sok esélyt kapunk a fejlett technikának, orvostudománynak, jóléti társadalomnak köszönhetően a fejlődésre, és hibáink javítására. De ne élj vissza vele. Ne gondold, hogy van idő. Törekedj.

Minden ember felelőséggel született erre a világra.

Minden tapasztalás két cél szolgál. Az egyik az élvezet, a másik a megvilágosodás.

Aki úgy kap meg javakat, hogy nem szolgált rá, az olyan, mint az áldozati bárány, akit azért áldoznak fel, hogy bemutassák a többieknek.

Jóga amikor hosszú távon 5 - 10 - 20 - 30 évig tudod figyelni az élet áramlását. Amikor csak egy pillanatot kapsz el, annyit látsz valamiből, mint egy slagból ahogy folyik a víz.

Ingyen sajt csak egérfogóban van.

Onnan tudod, hogy egyre nyugodtabb az elméd, hogy egy helyben, egy városban, egy munkahelyen képes vagy több időt eltölteni, nem vágysz mindig az ingerek után.

Kapcsolódni csak relaxált állapotban lehet.

A magas tudatszinten lévő ember, mindig derűs, mindenben csak derül, megtisztította elméjét és kialakította a ítélkezés mentes megfigyelés képességét.

A játék lényege a nem reagálás. Az egyetlen etikus cselekedett a szintiszta megfigyelés.

Mindenki a saját maga portálján takarítson.

Ne menj a farkas torkába és akkor nem fog megharapni.

Mindent arra használjunk amire való. A technikai fejlődéssel, együtt kell járjon a morális, erkölcsi fejlődés.

Ha valamivel visszaélsz amit megkaptál, elveszik tőled.

Bhagavad Gita

Lélek ismertető jegye a tudatosság.

Megvilágosodás útja: Lemondás, a munka mint vallási cselekedett, érzéki élvezetekről való lemondás

A világ minden baja a Krisnával való kapcsolat megszakadásából van.

Mi emberek túlságosan el vagyunk foglalva a hétköznapi dolgokkal, nem marad időnk kapcsolódni.

Olyan nekünk megérteni az élet törvényeit, mint egy macskának az alkotmányt olvasnia.

A lélek természetes állapota a Krisnával való kapcsolat.

A lét alapja a szolgálat. Aki jól szolgál, nemcsak ő, hanem környezete, családja is profitál belőle.

Ne berendezkedj ebben az életben, hanem minden eszközzel a megszabadulásra törekedj.

Kövesd a tanítást, hogy felold a zavarodottságot. Ha zavarodottan halsz meg, állati sorba is lehet újjászületni. Ha sok zavarodott ember van, konfliktus, háború a vége.

Legfőbb kötelességünk a Krisnával való kapcsolat ápolása 24 órán keresztül.

Jógivá csak a szív csakrában válik valaki. Amikor megszűnik ártásra való hajlam. A jóginak is vannak testérzetei, csak az különbözteti meg, hogy nem reagál rájuk.

Brahman mindenhol jelen van, behatol mint a nap fénye, csak mi nem látjuk a motivációink szemüvegétől. A magas tudatszinten lévő ember mindenhol Brahmant látja.

A felsőlelket önmagunk mély tanulmányozásából érhetjük el.

Minden Brahmantól jön, a jó és a gonosz is. Az igazi hívő nem lázad Brahman energiája ellen.

Jámborság és alázat. Ha eluralkodik a zsarnok. Krisna mindig alászáll, hogy megvédje hozzá hű bhaktáit, és visszaállítsa a vallási életet.

Minden háborút Krishna szervezz, hogy megteszteljen. Mindenki megvan tesztelve, függetlenül attól, hogy a győztes, vagy vesztes oldalon áll.

Szálnalmas az, aki a munka gyümölcséért dolgozik. Elvesztegetett élet a szolgálat nélküli élet.

Úgy kell dolgozni, hogy Krisnának örömet okozzunk.

A cselekvés mindig jobb, mint a nemcselekvés. Egy becsületes utcaseprő mindig jobb, mint egy becsstelen másokon élősködő „jógi”.

Miközben dolgozol, szolgálsz, felmerülő nehézségeket tűrd semlegesen.

Csak Krisnán múlik, hogy törekvéseid sikert vagy kudarcot hoznak.

Krisna osztja ki az érdemeket és a feladatokat számára kedves, hű szolgálóinak.

Csak a megvilágosodott maradhat cselekvés nélkül, de ha nem vagy az, vállalj feladatot, különben csökken a tudatszint.

Ne hidd el, hogy tudsz segíteni magadon, csak Krisna tud.

Csak a Krisna szolgálatában leélt élet békés és félelem nélküli.

Patanjali jóga szútra

MOST - Jóga a gondolathullámok leigázása, uralom alá vonása - Amikor szabályozott az elme, képes koncentrálni, meglátja az Önvalót és elégedetté válik.

Ekkor a látó eredeti formájában nyugszik - Olyan üdv vagy boldogság mely túl van evilági örömökön (káma) - Visszatérünk középpontba, eltűnik illúzió - E szilárdan megalapozott helyzetben soha nem tér el a valóságtól.

Az a boldogság mely nem törődik az Önvaló elérésével, ami az elejétől a végéig illúzió, s alvásból, tunyaságból és tévhitből születik, a tudatlanság vagy Tamasz kötőerejében van.

A dühből illúzió ered, az illúzióból pedig emlékezetzavar. Ha zavart az emlékezet, elvesz az ítélőképes értelem, az értelem elvesztésével az ember visszasüllyed az anyagi lét mocsarába.

Ezek az elme vagy tudatmódosulások kitartó gyakorlással (Abhyasa) és ragaszkodás mentességgel (Vairagja) uralom vagy ellenőrzés alá vonhatók.

A rendszeres gyakorlás az elme vagy a tudatmódosulatok felfüggesztésére tett határozott erőfeszítés.

Ez azonban csak hosszú idő múlva, szakadatlan, áldozatos buzgalommal, fokozatosan szilárdul meg. - Szeretettel, hosszú időn át megszakítatlanul, fáradtságot nem kímélve gyakorolni /az elérendő célért/.

A ragaszkodás mentesség (Vairágja) a tudatosság tökéletes állapotának elérése, a minden érzéki vágytól való elkülönülés, legyen az látható vagy hallható. - A vágytalanság uralt összhang, a látott és hallomásbeli érzékek nem szomjazása.

A nyugtalan elmét uralni nehéz, de a folyamatos gyakorlás és az őszinte lemondás végül megfékezi azt.

A jóga nehezen megvalósítható annak akinek énje (elméje) zabolátlan. Ám az elméjét helyes módszerrel legyőző, törekvő számára biztos a siker.

Ne érintsenek meg látott, hallott, ízelt, szagolt, tapintott dolgok. - Nem közömbösség, hanem uralmi állapot.

Megbékélni mindennel ami megjelenik, mert csak a természeti erők játéka.

Nem vonz és nem taszít. Ami jön jöjjön, ami megy menjen, nem szomjazunk.

Megfigyelés egyetlen etikus cselekedet.

Betegség, makacsság, kétkedés, konokság, lustaság, hanyagság, érzékiség, illúzió, szétszórtság és állhatatlanság, ezek az akadályok a lelki fejlődés ösvényén.

Szenvedés, rosszkedv, tagok rángása, sóhajtozás jár azzal, ha eltérített. - Bánat, lelki szükség, tagreszketés, egyenetlen lélegzés a tehetetlenség kísérőjelenségei a koncentráció zavarainak.

Ezek elhárítása végett az egyvalóságot (eka grata) kell gyakorolni.

A tudat akkor tisztul le, ha szeretetet, türelmet, derűt és elnézést gyakorol az örömteli és szenvedésteli, helyesnek és helytelennek minősített tapasztalások iránt.

Minden gondtól megszabadulunk amikor a benső fényen meditálunk.

Miután Chitta megszabadul az anyagi ragaszkodástól békéssé válik.

Vagy azáltal, hogy számára valóban kedves dolgokon meditál.

Amint a tévképzetek és elme módosulatok eltűntek, a Jógi elméje áttetszővé, gyémánt tisztaságúvá válik, ekkor az ismerő, az ismeret és a megismerés tárgya egymásba olvad.- Az eggyé válás az az állapot, amikor a megtapasztaláskor rezdületlen tudat annak színét veszi fel, amin nyugszik, miként a tiszta kristály.

Csak Szatvikus üzemmódban vagyunk képesek az igazságot tapasztalni.

Vezeklés, önelemzés és az írások tanulmányozása, és meghódolás az Isten személyisége előtt alkotják a jóga előkészítő vagy cselekvő szakaszát.

A kryja jóga gyakorlása, megszünteti a kléshák okát, és ezzel lehetővé teszi a végső cél, a megvilágosodás vagy a samadhi elérését. - Célja a révület átélése és a szenvedés gyengítése.

A szenvedés: tudatlanság, önösség; vágy, viszolygás és kapaszkodás. (avidya-asmita-raga-dvesa-abhinivesa klesah)

A tudatlanság a többi mezeje, amelyek szunnyadók, gyengék, gátoltak vagy felgerjedettek.

A tudatlanság: öröknek, tisztának, örömtelinek, léleknek fogni fel a mulandót, tisztátalant, szenvedéstelit és lélektelent.

Az önösség: egylényegűnek vélni a Látó és a látás képességét. - Az örök Önvalónak (atman) a látásérzékelő erején keresztül, ideiglenes egoként való észlelése az Aszmíta, a téves önazonosítás.

Minden tett a prakritin, az anyagi természet kötőerőin (Gunák) keresztül nyilvánul meg. Ám a hamis egó(ahamkára) által megtévesztett lélek így gondolkodik: Én vagyok a cselekvő!

Örökre hajlás a vágy - Rága vagy ragaszkodás, az a téves feltételezés, hogy a boldogság külső körülményektől függ.

Szenvedésre hajlás a viszolygás - Azt az elképzelést miszerint a fájdalmat és a szenvedést külső körülmények okozzák, nevezik ellenszenvnek vagy gyűlöletnek.

A rejtett szenvek ellentevékenységgel kerülhetők el - Ezeket a finom fizikai mentális akadályokat és megpróbáltatásokat (Klésa) ellentétes irányú gondolatokkal lehet kiküszöbölni.

Ha már rezdülésekké váltak, akkor elmélyedéssel - Ezekről a szenvedésekről (klésa) keltette elme módosulásokról (vritti) meditáció (dhjána) lévén szabadulhatunk meg.

Az élvezet és a szenvedés gyümölcsei a jámbor és bűnös cselekedetekből adódnak. A bölcs távol tartja magát a szenvedés forrásaitól, melyek az érzékekkel való kapcsolatból származnak.

A szenvedés oka a Látónak, a valódi örökkévaló Énnel azonosítása vagy meghatározása az észlelt változó és ideiglenes dolgokkal. - A szenvedés okát kell elkerülni, a Látó és a látvány összekötözöttségét.

A látványnak láttatás, tevékenység és állandóság a jellemzői, lételem és képesség a lényege, célja pedig az élmény vagy a megváltás. - Ragyogás (Sattva), szüntelen aktivitás (Rajas) és tehetetlenség (Tamasz) jellemzi az érzékelhető teremtetést. Szattvából bölcsesség származik, rajasból mohóság, tamasból ostobaság, elmezavar, illúzió.

Az ő célja a látvány lényege. - A látható (prakriti) kizárólag a Látó (Purusha) vagyis az Önvaló (Atman) észlelése révén létezik.

Ha a látvány a célját bevezetett számára el is tűnik, teljesen mégsem tűnik el, mert fenntartják a többiek. - Bár a Látható (prakriti) eltűnik azok számára akik megvalósították a célt (samadhi), ám mégsem tűnik el, hanem létező marad mindenki más számára.

A megtapasztalt jelenségeknek egyetlen értelmük van, maga a megtapasztalás. Ha ez megtörtént, szertefoszlik az eddig valóságosnak hitt jelenségvilág. Bár a végső megismerésre jutott Alany kilép a tapasztalásból, a világ kibomlása mindaddig tovább folyik, amíg létezik végső megismerésre nem jutott tudat a mindenségben. Ezért a megismerés csodája örök időktől tart, és tartani fog örök időken át.

Az összekötözöttség oka az, hogy a Gazda a birtok erejét önmaga erejével azonosnak fogja fel. - Ez az egyesülés együtt jár az Eredeti Úr vagy Önvaló (purusha) és annak energiájáról (sakti), azaz saját anyagi természetéről (prakriti) való tudatossággal.

Épen ezért a bölcs ne tekintse a halált rettegetve, anyagi testét ne azonosítsa tévesen az Önvalóval, és ne vágyjon vagyonna, anyagi élvezetre. Ehelyett értse meg az Önvaló eredeti természetét, és a világi társulásoktól szabadon kövesse az örök Lélek ösvényét.

Az elhagyás eszköze: folytonosan meggyőződni a különbségről. - Cél a megszakítatlan, megkülönböztető (Viveka) tisztánlátás képességének elérése.

Ez hét szinten át a legmagasabb Felismeréshez vezet. - Tökéletes tudás útja Jáma, Nijáma, Ászana stb.

Ártalmas gondolat esetén az ellentétét kell átélni annak.

Az olyasféle gondolatoknak mint az ártás, mindig sóvárgás, düh vagy elvakultság az előzménye. Legyenek bár gyengék, közepes mértékűek vagy eluralkodottak, mindig végnélküli szenvedés és nem értés lesz a gyümölcsük, függetlenül attól, hogy tetté válnak-e, másokat buzdítunk-e rájuk, vagy csak helyeseljük őket. Ezért kell átélni ellentétüket.

Az ártatlanságon alapuló környezetében megszűnik az ellenségeskedés.

Az igazságon alapulóknak a tettek gyümölcse felkínálkozik.

Ha a Jóság kötőerejében működik, tisztasága az elme boldogságában és egyhegyűségében, valamennyi érzék tiszta működésében, és az önmagára látás képességében mutatkozik meg.

A kiégetésből (önszigor, vezeklés) - a tisztátalanság eltűnése miatt - a testi és képességbeli beteljesedés - Tapasz által tisztátalanságok megsemmisülnek és az érzékek tökéletesé válnak.

Az Egyedülvalóság az az állapot, amelyben egyaránt megtisztul a Világos és az Ember. - A teljes megszabadulás elkövetkezik ha az anyag és az önvaló egyaránt megtisztult.

Egyedül az önösség alakítja ki a formáló tudatállapotokat. - Egyedül az Én-vágytól jön elő a "teremtett szellem". (Chitta)

A sokféle működésben egy tudat az oka a többinek. - A tudatok mögött lévő lényegi tudatosság egy.

Ezek közül az elmélyedésből születő tudat nem hajlamosít. - Csak aki meditatív állapotban tapasztal, nem szerez újabb karmát.

Női filozófia

Nők legfontosabb dolga a bennünk lévő szeretet energia továbbadása, kinyilvánítása.

A nő olyan mint egy transzformátor, minden energiát felvesz, felviszi a szív csakrájába és kinyilvánítja.

Mi nők akkor vagyunk rosszul, amikor elfelejtjük, h angyalok vagyunk. Ilyenkor a férfiak elfelejtik, h nők vagyunk. Nőként a legnagyobb bajunk, hogy elfelejtjük milyen értékesek vagyunk.

A menopauza utáni nőknek nagy feladata és szerepe van a társadalomban.

Nő nem verseng - Férfi akkor érzi jól magát ha nyer

Ha jól tudod áramoltatni a női energiád, akkor anélkül kapod meg a neked járó dolgokat, hogy mindig harcolnod kelljen. Ha mindig harcolsz akkor gond van.

HA pislákolsz mint egy lámpa közel kell menni, ha üzemi neonlámpa vagy, nem.

Erőtlenül a kulcs, nem erőlködve. Minőség nem mennyiség. Érték nem produktivásban, hatékonyságban.

A férfi társadalom hierarchikus, a legnagyobb dolog amit adhatsz neki a tisztelet. Főleg társaságban. De otthon is ne szöld le, ne mond meg h kellene, majd ellesz intézve.

Azt kell kommunikálni, hogy nő vagy. Tanuld meg fogadni a férfi energiáját.

Holdfény - Gyógyít, valami olyat tud amit ő nem - Amikor egy lelket gyógyítasz magadat gyógyítod.