

## GYERE, JÓGÁZZ VELÜNK!

# Olyanná válsz, ahogyan gondolkozol

Írta: Keserű Aranka

**A JÓGATANFOLYAMOKON ÖRÖMMEL TAPASZTALOM, HOGY EZ A TÉMA TÖBBEKNEK ISMERŐS. SOKAN, SOKFÉLEKÉPPEN KÖZELÍTETTÉK ÉS MAGYARÁZTÁK MÁR. MOST ÉN IS KÍSÉRLETET TESZEK RÁ A JÓGAFILOZÓFIA ALAPJÁN, MELYNEK ALAPGONDOLATA ÍGY SZÓL:**

**„MINDEN, AMI VELÜNK TÖRTÉNIK, ÉRTÜNK VAN, HISZEN A KÜLVILÁG A BELSÖNK TÜKÖRKÉPE.”**

Nem igazán hangzik ez jól, amikor az embert kellemetlenségek érik. Azonban, ha nyitottak vagyunk és elfogadjuk ezt a törvényszerűséget, akkor ráébredtünk arra, hogy a külvilágot csak úgy tudjuk megváltoztatni, ha saját magunkat változtatjuk meg.

Sorsunk a kezünkben, azaz gondolatainkban van: **„Ültess el egy gondolatot, lesz belőle egy cselekedet, ültess el egy cselekvést, lesz belőle egy szokás, ültess el egy szokást, lesz belőle egy jellem, ültess el egy jellemet, lesz belőle egy emberi sors.” Szvámi Sivánanda (egy 20. századi szent, nagy jógi)**

A fenti idézet nagyon szépen levezeti, hogy gondolatainknak köszönhetjük sorsunkat. Ezért a változást is kezdjük a gondolatainknál.

## Hogyan változtathatjuk meg gondolkodásunkat?

Az emberi lényt csodálatosan alkotta meg a Teremtő. Felruházta egy olyan jelzőrendszerrel, amely pontosan meg tudja

mutatni, hogy éppen milyen gondolatok járnak a fejében. Ez nem más, mint a hangulat.

Amikor békések, derűsek, elégedettek vagyunk, akkor természetes állapotunkban vagyunk. Érzelmi állapotunk pozitív gondolatainkat tükrözi.

Amikor azonban haragosak, bánatosak, elégedetlenek vagyunk, akkor viszont negatív gondolat bukkant fel az elménk felszínén. Minél előbb tudatosítjuk ezt magunkban, annál hamarabb tudunk megszabadulni tőle. Jöjjenek a módszerek, melyek ebben segítenek:

- Tegyük fel a következő kérdést magunknak: „hogyan érezném magam e gondolat nélkül?” A válasz 100%-ban megkönnyebbülést hoz: jól. Ez segítségünkre lesz abban, hogy el tudjuk engedni a negatív gondolatot.

- Alakítsuk a negatív gondolatot pozitívvá: az elménk mindig azzal foglalkozik, amit adunk neki. Egy adott kellemetlen helyzetben mondjuk azt magunkban, hogy „minden rosszban van valami jó”. Az elménk rögtön elkezd pörögni az új impulzus hatására, és új, pozitív lehetőségeket kínál fel, mignem egy olyan bukkán fel, mely számunkra is megnyugtató tud lenni.

- Foglalkozunk le az elménket hasznos, pozitív gondolatokkal.

A jógában nagy szerepe van a mantráknak. Ezek olyan szavak vagy mondatok, melyeknek hangkombinációi pozitív rezgést keltenek, ezáltal jó hatással vannak az elmére. Azt szoktuk javasolni, hogy érdemes magunkban dudorászni a kedvenc mantránkat, így az gondoskodik arról, hogy pozitív gondolatok legyenek a fejünkben.

- Keressük meg a negatív gondolat okát önmagunkban. A kialakult minták és szokások gyorsan elhitetik velünk, hogy „azért vagyok szomorú, mert XY megbántott”, vagy „azért vagyok mérges, mert ő felbosszantott”. Ilyenkor érdemes felidézni magunkban az alapgondolatot: „minden ami, velünk történik, értünk van, mert a külvilág a belsők tükröképe”. Ezután tekintsünk magunkba, hogy belül milyen gondolatok motoszkáltak, amelyek a helyzet kialakulásához vezettek. Ahogy megtaláltuk az okot, bánatunk, haragunk is szerte-foszlik.

A pozitív gondolkodás fejlődésében nagy előrelépést tehetünk, ha fejlesztjük a tiszta alapértékeket magunkban. Ezek segítségével már eleve rengeteg negatív gondolattól szabadulhatunk meg.

A beépítéshez érdemes egyet kiválasztani egy-két hétre, és annak fényében tenni a dolgunkat. Mindezt tegyük kis lépésekben, fokozatosan. Ahogy új, pozitív tapasztalataink gyökeret eresztenek, úgy leszünk egyre bátrabbak és biztosabbak. Vizsgáljuk meg ezeket:

### Őszinteség

Az igazmondással megkönnyítjük életünket, felesleges aggodalmaskodó gondolatoktól szabadulhatunk meg. Az őszinteség azonban nem azt jelenti, hogy kérdés nélkül osztjuk mindenkinek az általunk igaznak vélt véleményeket.

Az őszinteség definíciója így hangzik: igazat szólni, de csak akkor, ha kérdeznek. A szavak legyenek kedvesek, szeretetteljesek.

### Önzetlenség

Az önzetlenség által lehet megtapasztalni a szabadságot, az anyagi kötetlenséget. „Adj, adj, adj, mindig csak adj. Ez a bőség titka.”- mondja Szvámi Sivánanda.

A jóga szerint az a természet rendje, hogy ha az ember önzetlenül ad, a többszörösét kapja vissza. Az önzetlenség azt jelenti, hogy úgy adok, hogy nem várok cserébe semmit. Az áramlást adással lehet elkezdni. Lehet adni időt, figyelmet, szeretetet, anyagi segítséget, de mindig azt, amit tőlünk kérnek.

### Elégedettség

Az elégedettség is egy nagyon fontos erény. Annyi mindennél lehetünk hálásak, de ehelyett a legtöbb ember csak arra összpontosít, hogy miért lehet elégedetlen. Fordítsuk meg, gondoljuk végig, hogy mennyi minden szépség van az életünkben, amiért hálásak lehetünk. Vegyük észre ezeket és engedjük meg magunknak az örömet.

### Szeretet

**„A szeretet élet. A szeretet öröm.**

**A szeretet melegség. A szeretet az aranykötelék, amely összeköti a szíveket és a lelkeket.**

**A szeretet építő és alkotó. A szeretet összeköt és épít. A szeretet a megújulás forrása.**

**A szeretet egy valós szubsztancia, amelyet bátran felhasználhatsz. A szeretet pozitív és valós.**

**Aki a szeretet törvényét tudományos precizitással alkalmazza, csodákat művelhet. (...)**

**Élni annyi, mint szeretni. Szeretni annyi, mint élni. Azért élsz, hogy megtanulj szeretni. Azért szeretsz, hogy megtanulj az örökkévalóban élni.”**

**Szvámí Sivánanda**

A szeretetnek nagyon sok aspektusa van. Nekünk annyi a dolgunk, hogy minden helyzetben, mindenkivel szemben a megfelelő tudjuk alkalmazni. Ezek a következők: elfogadás, megbocsátás, együttérzés, gondoskodás, türelem, tisztelet, hála, odaadás.

Ahol szeretet van, ott béke van, ahol béke van, ott pozitív gondolatok vannak. A feszült helyzetek hiába vesznek minket körül, a szeretet hullámaiban feloldódnak és megsemmisülnek.

„...Élni annyi, mint szeretni.

Szeretni annyi, mint élni...”

Gondolataink minőségét a táplálék minősége is befolyásolja. Egy korábbi cikkben már olvashattunk arról, hogy mely ételek vannak jó hatással az elmére, és mely ételek gerjesztik a negatív gondolatokat.

Most csak azokat az ételeket sorolom fel, amelyek lecsendesítik az elme hullámaikat, illetve pozitív irányba terelik az elme tevékenységét: ezek a gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak, méz, tej, friss tejtermékek.

Végezetül ismét Sivánanda Mester szavaival búcsúzó: **„Ahogyan gondolkodik, olyanná válik az ember” - mondja a nagy törvények egyike. Gondold, hogy tiszta vagy, és azzá leszel. Gondold, hogy ember vagy, és azzá leszel. Gondold, hogy Brahman (halhatatlan Lélek) vagy, és azzá leszel. Légy a jó megtestesítője, cselekedj jót. Szolgálj, szeress, adj, gyakorold a mértékletességet és a hallgatást. Uralkodj haragodon. Gondoskodj mások boldogulásáról. Élj azért, hogy másokat szolgálhass. Csak így fogod megtapasztalni az üdvösséget.**

**Szvámí Sivánanda**

### A következő rész témája

A júniusi lapszámban témánk a meditáció lesz.