

BELSŐ
HASZNÁLTRA



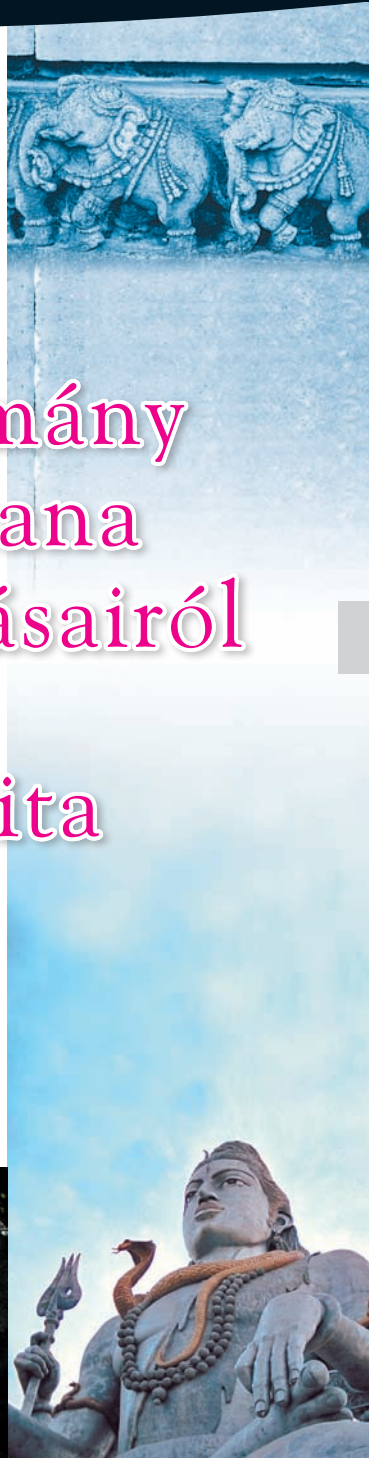
Három tanulmány a Nádí Sódhana pránájama hatásairól

(fordította: Parádi János)

Siva Szamhita

(fordították: Mezősi Anna
és Komon Erika)

1



BELSŐ
HASZNÁLATRA



Három tanulmány a Nádí Sódhana pránajáma hatásairól

(fordította: Parádi János)

Siva Szamhita

(fordították: Mezősi Anna
és Komon Erika)

1

Magyar Jóga Társaság Egyesület

2008

A Nádí Sódhana cikkek kiadása a
Scandinavian Yoga and Meditation School engedélyével készült.
A cikkek a BINDU magazin 13. számában jelentek meg 1999-ben.

©Bindu no. 13. Yoga Tantra Meditation 1999
Hungarian Translation © Parádi János 2002

A Siva Szamhita fordítása az Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu
1914-es fordítása alapján készült amely hozzáférhető az interneten
www.devananda.com.au/media/ShivaSamhita.pdf
Hungarian Translation Mezősi Anna és Kommon Erika 2005

Lektorálta: Selmeczi József Csongor
Korrekúra: Selmeczi József Csongor

Borító és tipográfia: Hadadi András
Nyomdai és kötetési munkálatok:
Faa Produkt Nyomda és Kiadó, Veszprém
Felelős vezető: Faa Zoltán

Kiadta: a Magyar Jóga Társaság Egyesület belső anyagként
Felelős kiadó: Selmeczi József Csongor elnök



Előszó

A Magyar Joga Társaság Egyesület 1999-ben azzal a céllal jött létre, hogy szolgálja színvonalas jógaismeretek Magyarországon való terjedését. Ennek eszközeként bocsátjuk tagjaink és az oktatóképző tanfolyamaink résztvevőinek rendelkezésére ezt a belső füzet sorozatot, amelyet a Magyar Joga Társaság korábban megtartott oktatóképző tanfolyamán megszületett szakdolgozatokból válogattunk össze.

Ezeknél a szakdolgozatoknál igyekszünk ügyirányítani az oktatójelölteket, hogy olyan témákat válasszanak amelyek a mai magyar jogairodalomban még hiánycikknek számítanak.

Jelen számunkban a Scandinavian Yoga and Meditation School újságjában a „Bindu” 13. számában megjelentetett komoly kutatási anyagot közlünk a Nádí Sódhana pránájama hatásáról. Célunk az anyag megjelenítésével, hogy ösztönözzük a hasonló jellegű és színvonalú magyar kutatási projektek beindulását.

Ezúton köszönjük az iskola engedélyét a közléshez.

A másik, nagyobb részt pedig a Siva Szamhita első magyar nyelvű megjelenése teszi ki. Ezzel egy olyan klasszikus jóga művet szeretnénk kézbe adni, amely minden komolyan jógázó, vagy a jógával hivatásszerűen foglalkozó jógaoktató érdeklődésére számot tarthat. A fordítást Mezősi Anna 2005 tavaszára fejezte be, és az MJT Oktatóképző Tanfolyamán nyújtotta be szakdolgozatként. Külön kiemelendő, hogy Kommon Erika munkáját felhasználva, mindjárt két szövegváltozatot hasonlíthatunk össze, így kritikai jellege is van jelen kiadásnak.

A szanszkritről angolra fordítók az 1900-as évek elején nem tudták levetkőzni keresztény mivoltukat, és a jóga filozófiájának nem teljes megértésével fordították le a művet. Ez sajnos átüt a szövegen. A magyar fordítók, akik angol nyelvből fordították tovább nem tudtak ez ellen semmit sem tenni. Reméljük, hogy a következő évek meghozzák azt, hogy egy vállalkozó kedvű és a jógához mélyen értő magyar fordító közvetlen a szanszkrit szövegből újra fordítja az anyagot, és így ezek a fogyatékoságai a jelen kiadásnak orvosolva lesznek.

Örülni fogunk, ha ez a szám és a továbbiakban megjelenő számok segítik az olvasókat előrehaladni a jóga útján és egyre közelebb jutnak saját belső lényegükhöz, és ahhoz, hogy életük kiegyensúlyozott és harmonikus legyen.

2008 szeptember

Selmeci József Csongor
okl. jógaoktató
Magyar Jóga Társaság Egyesület
elnöke

Tartalomjegyzék

Előszó	3
Három tanulmány a Nádí Sódhana pránájama hatásairól	5
Bőséges Oxigén a Nádí Sódhana közben	7
Lélegezzünk az orrunkon keresztül.....	9
A Nádí Sódhana gyakorlatok hatása az agyra.....	13
Siva Szamhita.....	19
I. Fejezet	21
Csak egy létezik	21
Különböző vélemények	21
A jóga az egyetlen igaz módszer	22
Karma Kánda.....	23
Dzsnyána Kánda.....	24
A Szellem	25
Jóga és Mája.....	26
A Parama Hamsza meghatározása.....	27
Teremtés /kisugárzás/ vagy kialakulás.....	27
Elmerülés vagy visszavonódás	28
A karma testtel ruházza fel a dzsívát.....	29
II. Fejezet A jóga alapjai.....	31
A mikrokozmosz	31
Az idegközpontok.....	31
Az idegek	32
A medence területe.....	33
A hasi terület.....	34
A dzsívátmá.....	34
III. Fejezet A jóga gyakorlásáról.....	36
A vájúk.....	36
A Guru	36
Az Adhikári.....	37
A hely stb.	37
A Pránájama.....	38
A dolgok, melyekről le kell mondani	39
Az eszközök	39
Az első szint.....	40
A második és a harmadik szint.....	40

Vájúsziddhi	40
Az időtartam növelése.....	41
Sziddhik vagy tökéletességek	41
A ghata – avaszthá	42
A paricsája.....	42
A nispatti.....	43
A testtartások	45
Sziddhászana.....	45
A padmászana	45
Az ugrászana.....	46
A szvasztikászana.....	47
IV. fejezet Jóni mudrá	48
A kaulák szent itala.....	48
A Kundaliní felébresztése	50
Mahámudrá.....	50
Mahábandha	51
Mahávédha.....	52
Kecsari	53
Dzsálandhara.....	53
Mulabandha	54
Viparit-karana.....	54
Uddána-bandha.....	54
Vadzsrondi mudra.....	56
Shakti-csálan.....	58
V. fejezet	59
Bhoga (Élvezetek)	59
Dharma (Vallási szertartások)	59
Dzsnyána (Tudásból származó akadályok)	59
A jóga négy fajtája.....	60
Szádhakok /Törekvők/	60
Gyenge, aki a mantra jógára jogosult	60
Közepes, aki a lája jógára alkalmas.....	61
Lelkes, aki a hatha jógára alkalmas	61
A leglelkesebb, aki minden jógára alkalmas.....	61
Az árnyék megidézése (pratikopászana).....	61
Hogyan lehet megidézni	62
Rádzs jóga	62
Anáhad hangok.....	62
A titok	63

A dhárana különböző fajtái.....	64
A hat csakra	65
Az ezerszirmú lótusz	70
A szent Triveni (Prajág)	73
A rejtelem holdja.....	74
A Kailász titkos hegye	75
A rádza jóga	75
A rádzsahirádzs jóga	76
A mantra	78