

## **Buktatók és akadályok a spirituális fejlődés útján**

Ganésa az akadályok elhárítója

### **3 \* OM GAM GANAPATAYÉ NAMAH**

Hódolatom neked Ganésa, Akadályok Elhárítója, tisztelettel meghajlok előtted. Kérlek, háríts el minden külső és belső akadályt, hogy a Buktatók és akadályok a spirituális fejlődés útján című együttlétükön minden gördülékenyen menjen, és elhangozzon mind az, aminek ma a jelenlevők számára el kell, hogy hangozzon, beleértve magamat is...

ॐ

#### **Gájatrí mantra**

OM bhur bhuvah svaha

OM tat savitur varenyam

Bhargo devasya dímahí

Diyo yonah prachodayat

Om Shanti Shanti Shanti

A Három Világot beragyogó Legfelsőbb Fény isteni valóságán meditálunk, mely bölcsességet ad és megvilágosít.

Om béke, béke, béke minden lénynek

ॐ

A spirituális út a napi működésünk felől megközelítve

## **Lebontás – építés – elengedés**

Az Út igazából végig lebontás – az akadályok lebontása és a buktatók elkerülése – de bizonyos dolgok lebontásához komoly képességeket kell kifejleszteni magunkban.

**VÁLTOZÁS !! LEBONTÁS ÉS ÚJJÁÉPÍTÉS !! SHIVA.**

Felismerni a változás szükségességét – miben és hogyan - életvitel, napirend, időbeosztás, rendszeresség, gondolkodásmód, étrend... amit eddig csináltam az eddig hozott el. Mostantól mást és máshogy kell tennem, gondolnom, éreznem.

Megtalálni/fejleszteni a megfelelő utat, eszközt, segítőt földi és szellemi szinten.

Nekiállni és megvalósítani **CSELEKVÉSSEL !**

ॐ

## **Akadályok és gátak – ellenállás és terelés**

Az ellenállás nyílt – kezelhető, a terelés nehezen észlelhető, tudattalan szinten történik, ezért sokszor nem látjuk meg. Tehát örüljünk az akadályok észlelésének.

ॐ

**ELSŐ** és legnagyobb akadály:

az ember kívülről várja a segítséget / megváltást...

vagy hajlandó figyelni, gondolkodni, tanulni, megváltozni.

ॐ

## **Energia kérdések**

**Ego/Vágyak** – kell – nem kell, mire jó, miben és meddig segít, mikortól akadály? Ismeritek? Létrával az erdőn át?

A jóga gyakorlati út. Az aktív élethez sok energia és kitartás kell.

A gondolatok egymagukban nem adnak elegendő energiát. Az érzelmek pedig inkább elviszik az energiát.

Kizárólag a vágyak adnak elegendő energiát, hogy keresztül vidd a szándékaidat. A vágy a hajtóerő! Ha a vágyaidat túl hamar megölnöd nem lesz energiád. Ezt kellene csinálni, oda kellene menni, stb...

Ismerős a kellene szó?

A vágyakat/egót nem megölni, hanem megtisztítani kell, hogy megfelelő irányban hassanak. A legvégén már csak a felszabadulás iránti vágyat kell elengedni.



## **Jóga definíciók:**

kama, krodha, mada, lobha, moha,  
vágy, harag, féltékenység, kapzsiság, kötődés

Ezek nem csak úgy lesznek, vagy vannak.

Ezek már kialakult viselkedési formák. Azt hisszük, hogy bizonyos helyzetekben így és így kell viselkedni, reagálni, mert így tanították, ilyen mintát láttunk. Minden kialakult szokás vagy minta azért alakult olyanra, mert eredményes volt. Azért volt eredményes, mert a körülöttünk lévőek úgy voltak programozva, hogy ha követték a mintát, az már ismerős volt nekik, és az annak megfelelő minta szerint reagáltak.

Programozottak vagyunk...megpróbálok erre rávilágítani...sok életben, sok ember által, sok esemény által.

Ha már programozva vagyunk nézzük meg mire, milyenre?

A jelenlegi társadalmak kivétel nélkül arra építenek, hogy bizonyos hatásokra bizonyos módon fogsz reagálni. Ha nem úgy reagálsz, megbüntet. Nem tud a szabad lényekkel mit kezdeni.

Kezdjük a kályhánál.



**Belső akadályok** – elhárítása önkorlátozással, önfegyelemmel

### 1. **Önkorlátozás**<sup>1</sup>

alapja: az önmegfigyelés

eszköze: az önirányítás

folyamata: távol tartom magam azoktól a gondolatoktól /  
érzésektől / szavaktól / cselekedetektől, melyek **kötődést és  
kötést** okozhatnak<sup>2</sup>

**Külső meghatározottság** – manipulált állapot, sodródás,  
**determináltság** – alól kilépni önrendelkezéssel és önérvényesítéssel

### 2. **Önrendelkezés**

**Belső működésem uralása, irányítása a teljes felelősség  
felvállalásával.**

- nem fogadom/tűröm el, hogy mások cselekedetei meghatározzák az én cselekedeteimet (az életemet a saját

<sup>1</sup> Mahatma Gandhi: a szabadsághoz vezető út első lépése az önkorlátozás

<sup>2</sup> a kötődés és kötés jelei nem tévesztendőek össze a szeretet megnyilvánulásával

- akcióim alapján élem, nem pedig mások akcióinak reagálás sorozataként) és én sem határozom meg mások cselekedeteit
- nem vagyok hajlandó mások helyett dönteni és/vagy választani, (vállalja fel mindenki a felelősséget a saját döntéseiért és azok következményeiért) és nem tűröm el, hogy valaki más helyettem döntsön, vagy válasszon, (mert a felelősség az enyém marad) és én sem döntök és/vagy választok mások helyett

### **A megvalósító eszközeim kézben tartása**

- nem engedem, hogy az erőforrásaimmal mások gazdálkodjanak<sup>3</sup> (a láthatatlanul elfolyó energiák megtartása, felhasználása) és én sem gazdálkodok mások erőforrásaival

Amikor mindez „működik”, akkor önálló elképzelések és megélések folyama az élet, és van értelme arról beszélni, hogy hogyan érjük el más tudatállapotot, vagy magasabb lélektudatossági szintet.

KIÁRADÁS üzemmódba kapcsolunk.

***Különbén a lét csak a mások akcióira való reagálások kényszerű sorozata, programozottság - manipulált, magatehetetlen báb az ember, mások életét éli a saját élete helyett!! Elfolyik az energiája.***

### **Mivel próbálkozik a környezet, hogy továbbra is benne maradj a szokásos játszmákban?**

- elvárásokkal
- szokásokra hivatkozva
- manipulációval: érzelmi zsarolással, megtévesztéssel

### **Hogyan nem próbálkozik a környezet?**

- kéréssel

A kérés csak egyszeri lehet, nem lehet olyan kérés, ami időben, térben, vagy feltétel(rendszer)ekben megköthet.

---

<sup>3</sup> ez nem antiszociális megnyilvánulás, de akiket érint, lehet, hogy ezt mondják majd...azok, akik eddig irányítottak, döntöttek mások helyett, vagy visszaéltek a mások erőforrásaival

Az önrendelkezést elérve érthetjük csak meg mit jelent a szeretet, a szolgálat, az önmagunk alárendelése és az önátadás. Ezeknek csak a **tanult jegyeit utánozzuk**, jól rosszul. Az önrendelkezés állapotában tudatos a döntés, a felelősség és következmény-vállalás, az energiáinkkal való gazdálkodás.

### 3. Önérvényesítés

Az érdekeink      Felismerése  
                         Belső felvállalása  
                         Kifelé a képviselőte  
                         Keresztül vitele

Használjuk a **hangosan kimondott szándék** energiáját!

### 4. Önmegvalósítás

Amiről eddig szó volt, az mind csak eszköz.

Mire használjuk ezeket az eszközöket?

Az ÉNKÉP, amivé válni akarunk, egy értékrendszer.

Az értékrendszerünknek megfelelő élet az ÖNMEGVALÓSÍTÁS.

#### **Két lehetséges nehézség:**

1. Az Énképben foglalt értékek egymással **összeegyeztethetetlenek.**

Fontos, hogy az Én-képünk egymással összeegyeztethető értékeket tartalmazzon. Különben belső érdekkonfliktus és döntésképtelenség jön létre.

Pl: milyen vagyok, és milyennek szeretnék látszani!

2. Az Énképben foglalt értékek megvalósítására **nem megfelelő eszközöket használunk.**

Használjunk alkalmas és hatékony módszereket és eszközöket az Én-képünk megvalósításában.

Mindkettő tudatosan alakítható.

Hogyan derül ez ki? Mi a mérce?

- **Siker és kudarc** érzés arról tájékoztat, mennyire felelünk meg a rajtunk kívül álló világ - tőlünk független – értékrendszerének.

- **Boldogság és boldogtalanság** érzése azt tudatosítja, mennyire felelünk meg az Énképünkben saját magunk által kitűzött céloknak.

## **Agytáplálkozás**

Kiszáradás, sejtszintű éhezés, enzimhiány, aminosavhiány, fényhiány, mozgáshiány...az emberek 95%-nál!

A jó agyműködéshez feltétlenül szükségesek

Szerotonin, dopamin, endorfin, melatonin, peptidek, neurotranszmitterek / hírmolekulák... Egy két szó magyarázat...

Ezek többségének az alapanyagát enzimekből állítja elő a hasnyálmirigy.

A főzés és sütés során MINDEN enzim elpusztul / szétesik. A hasnyálmirigy nem tud egyidejűleg emésztéshez szükséges enzimeket és a jó agyműködéshez szükséges enzimeket is előállítani!

Tehát nem csak a vegetárius étkezés fontos az ahimsa jegyében, hanem a nyers ételek nagyobb aránya az étkezésben.

Aminosavak szintén nagyon fontosak, forrásuk az elfogyasztott fehérjék.

Pl: Triptofán – szerotonin

Fenilalanin+ tirozin – dopamin

A vér-agy gátnál verseny a triptofán és a többi aminosav között

## **Életmód az agytáplálkozáshoz**

Segítség ebben a reggeli mozgás, különösen fontos a nőknek.

A korai felkelés – fényhatás + mozgás + reggeli agytáplálék – a tobozmirigy megtermeli a napi szerotonin 75%-át.

**Rendszeresség az életvitelben**



## Buktatók

Amikor az ember azt-, vagy el-hiszi, hogy elég a beavatás, az áldás, a mantra, a meghajlás, a karmajóga. Azt gondolja, nem kell ébernek lennie, nem kell gondolkoznia, nem kell használnia a logikáját, nem kell dolgoznia magán, nem kell Látnia, ami nem jó.

Azt mondják: Ne kritizálj! Ez nem azt jelenti, hogy ne lásd meg a hibát. Tudnod kell pontosan mi történik. Persze azt várják el, hogy ne is vedd észre, de ha észreveszed, te magad kösd be a szemedet.

Használni kell az etikai rendszered.



## Idézet a Koránból

### **Aki nem tudja, hogy nem tud, azt kerüljétek**

Fanatikus, ostoba, elvakult, nincs dolgod vele

### **Aki nem tudja, hogy tud, azt ébresszétek**

Benne van a tehetség, a tudás, a képesség, de rá kellene ébrednie

### **Aki tudja, hogy nem tud, azt tanítsátok**

Aki kéri a tanítást, azt tanítsátok. Nyitott tenyéren az igazgyöngy ez a jógaoktató attitűdje a tanításban. Felajánlod a tudást.

### **Aki tudja, hogy tud, azt kövessétek.**

Mester – Tanítvány kapcsolat.



## Az egyik oldal

A mesternek **nincs több és nincs más dolga**, mint a tanítványt ráébreszteni a Belső Mester létezésére és a vele való kapcsolatra.

Rendelkezik-e a Shakti Path-al?

Minél inkább istenként tisztelik a tanítványok a Mestert, annál kevésbé ismerték fel saját **isteni mivoltukat**.

Minél inkább elvárja, vagy akár csak elfogadja, vagy csak nem nagyon tiltakozik a Mester, hogy a tanítványai istenként tiszteljék őt, annál kevésbé ismerte fel, vagy ismeri el a tanítványai **isteni valóságát és a velük való egységet**.

De akkor mit tanít a Mester?

A hagyományok szerint a Guruknak 12, max.15 tanítványa volt, akikkel együtt élt!

Van-e tényleges Mester-Tanítvány kapcsolat, ha a Mester úgy gyűjtögeti a Tanítványokat mint Piroska a virágokat a réten? Egyik

országban ötezer, a másikban nyolcezer, a világon összesen ötvenezer.  
Vajon így van-e tényleges Guru-Cséla kapcsolat?  
Nem könnyű ma a Tanítványnak igazi Gurut találni!

ॐ

### **A másik oldal**

Tudom-e mit akarok? Tényleg szeretnék továbblépni? Vagy hiába szórják elém az igazgyöngyöt.

Elkötelezem magam valahová, vagy spirituális prostituált vagyok?  
10-15 beavatás, 4-5 gurumantra, stb. gyűjtögetem őket, de egyiket sem gyakorolom igazán.

Nem könnyű a Gurunak igazi Tanítványt találni!

ॐ

Sokan úgy gondoljuk, hogy a hosszú és kitartó munka éveken, évtizedeken, életeken át, meghozza a gyümölcsét, elhozza a felszabadulást.

Persze dönthetek úgy is, hogy itt és most átélem lényem Isteni Valóságát, és befejeztem a keresést.

Remélem sikerült bedobnom néhány kavicsot a vízbe, és alkotó, előrevivő új hullámokat elindítani.

Másrészt a jóga igazi szellemében idézném Ryo Kan-t

**Hallgat az új tó**

**Ugorhat béka belé**

**Vize se csobban.**

ॐ

Gájatrí mantra