

A Vrindávan-Gangótri Jóga matrái a Bhagavad-gítából a gyakorláshoz

Bevezető és záró mantra

om yogesvarāya yoga-sambhavāya yoga-pataye govindāya namo namaḥ

„Hódolatomat ajánlom Góvindának, a jógik Urának, a jóga atyjának és mesterének.”

1. Meditáció: „Az igazság látnokai arra a következtetésre jutottak, hogy a nem létező [az anyagi test] számára nincsen állandóság, az örökkévaló [a lélek] pedig változatlan. Erre mindkettő természetének tanulmányozásával jöttek rá.” (Bg.2.16.)
2. Meditáció: „A lélek nem ismer sem születést, sem halált. Soha nem keletkezett, nem most jön létre, és a jövőben sem fog megszületni. Születetlen, örökkévaló, mindig létező és ősi, s ha a testet meg is ölik, ő akkor sem pusztul el.” (Bg.2.20.)
3. Meditáció: „Az egyéni lélek törhetetlen, feloldhatatlan, és sem megégetni, sem felszárítani nem lehet. Örökkévaló, mindenhol jelen van, változatlan, rendíthetetlen és örökké ugyanaz.” (Bg.2.24.)
4. Meditáció: „Amint a megtestesült lélek állandóan vándorol ebben a testben a gyermekkortól a serdülőkoron át az öregkorig, a halál pillanatában is egy másik testbe költözik. A józan embert azonban nem téveszti meg az efféle változás.” (Bg.2.13.)
5. Meditáció: „Ahogy az ember leveti elnyűtt ruháit, s újakat ölt magára, úgy adja fel a lélek is az öreg és hasznavehetetlen testeket, hogy újakat fogadjon el helyükbe.” (Bg.2.22.)
6. Meditáció: „Óh Kunti fia! A boldogság és a boldogtalanság ideiglenes megjelenése és eltűnése olyan, mint a tél és a nyár kezdete és elmúlása. Óh, Bharata sarja, ezek csak érzékelfogásból erednek, s az embernek meg kell tanulnia eltűrni őket, anélkül hogy zavarnák őt.” (Bg.2.14.)
7. Meditáció: „Az Istenség Legfelsőbb Személyisége így szólt: Óh, Pártha! Amikor az ember lemond az érzékkelégítésre irányuló valamennyi vágyról, melyet az elme kitalációja hoz létre, s ekképpen megtisztult elméje egyedül az önvalóban talál elégedettségre, akkor azt mondhatjuk róla, hogy tiszta, transzcendentális tudata van.” (Bg.2.55.)
8. Meditáció: „A megtestesült lélek elállhat az érzéki örömeiktől, ám az érzékek tárgyai utáni vágy megmarad. Ha azonban egy felsőbbrendű ízt tapasztalva hagy fel az érzéki élvezettel, tudata rendíthetlenné válik.” (Bg.2.59.)
9. Meditáció: „Aki mentes minden ragaszkodástól és ellenszenvtől, és képes a szabadság szabályozó elveinek gyakorlása révén uralkodni az érzékein, az elnyerheti az Úr teljes kegyét.” (Bg.2.64.)
10. Meditáció: „Ebben a törekvésben nincsen veszteség vagy hanyatlás, s ezen az úton már egy kis fejlődés is megvédi az embert a félelem legveszélyesebb fajtájától.” (Bg.2.40.)
11. Meditáció: „Akik ezt az utat járják, szilárdak elhatározásukban, és csak egyetlen céljuk van. Óh, Kuruk szeretett gyermeke, a határozatlanok szétszórt értelműek.” (Bg.2.41.)
12. Meditáció: „A békét nem az éri el, aki igyekszik vágyait beteljesíteni, hanem egyedül az, akit nem zavar a kívánságok szakadatlan özöne, melyek úgy ömlenek bele, mint folyók az állandóan töltődő, ám mindig mozdulatlan óceánba.” (Bg.2.70.)
13. Meditáció: „Akit nem ingat meg semmi, érje bár jó vagy rossz, s nem ujjong, és nem panaszkodik miattuk, az szilárdan gyökerezik a tökéletes tudásban.” (Bg.2.57)

14. Meditáció: „Az ember végezze úgy munkáját, hogy az áldozat legyen Visnunak, másképp tettei az anyagi világhoz kötözik. Óh, Kunti fia, teljesítsd ezért előírt kötelességed az Ő öröme, s így mindig mentes maradsz a kötelekektől!” (Bg.3.9.)

15. Meditáció: „Ahogy egy nagy víztároló alkalmas mindarra, amire egy kis kút, úgy a Védák valamennyi célját eléri az, aki ismeri a mögöttük rejtőző szándékot.” (Bg.2.46)

16. Meditáció: „Mint lángot a füst, úgy takar be minden igyekezetet valamilyen hiba. Ezért, óh, Kunti fia, az embernek nem szabad feladnia a természetéből fakadó munkát még akkor sem, ha az hibákkal teli.” (Bg.18.48.)

17. Meditáció: „Aki a cselekvésben tétlenséget és a tétlenségben cselekvést lát, az értelmes az emberek között, s helyzete transzcendentális, noha mindenféle tettet végez.” (Bg.4.18.)

18. Meditáció: „Az önmegvalósított embernek nincsen semmi célja előírt kötelességei végrehajtásával, de arra sincs oka, hogy ne végezzen ilyen munkát. Az ilyen ember nem függ egyetlen más élőlénytől sem.” (Bg.3.18.)

19. Meditáció: „Óh, erős karú! Az Abszolút Igazság ismerője nem merül el az érzékek és azok kielégítése tetteiben, mert jól látja az odaadással és a gyümölcseiért végzett munka közötti különbséget.” (Bg.3.28.)

20. Meditáció: „Az érzékek ragaszkodását és ellenszenvét az érzéktárgyak iránt bizonyos elvekkel kell szabályozni. Az embernek nem szabad e vonzódás és irtózás irányítása alá kerülnie, mert ezek csak akadályt jelentenek az önmegvalósítás útján.” (Bg.3.34.)

21. Meditáció: „Fordulj egy lelki tanítómesterhez, úgy próbáld megismerni az igazságot! Tudakozódj tőle alázatosan, és szolgálj őt! Az önmegvalósult lelkek képesek tudásban részesíteni téged, mert ők már látták az igazságot.” (Bg.4.34.)

22. Meditáció: „Óh, Arjuna! Amint a lobogó lángok között hamuvá ég a fa, úgy hamvasztja el a tudás tüze az anyagi cselekedetek minden visszahatását.” (Bg.4.37.)

23. Meditáció: „Ha egy önmegvalósított lélek igazi tudásban részesít, nem esel többé ilyen illúzióba, mert e tudás révén látni fogod, hogy minden élőlény a Legfelsőbb része, vagyis az Enyémekek ők.” (Bg.4.35.)

24. Meditáció: „Az alázatos bölcsök igaz tudásuk révén egyenlőnek látják a tanult és szelíd bráhmanát, a tehenet, az elefántot, a kutyát és a kutyaevőt [a kaszton kívül] is.” (Bg.5.18.)

25. Meditáció: „Aki nem örvendezik, ha valami kellemes éri, s nem búsul a kellemetlen, kinek értelme rendületlen, akit semmi nem téveszt meg, s aki ismeri az Istenről szóló tudományt, az már a transzcendensben állapodott meg.” (Bg.5.20.)

26. Meditáció: „Az okos távol tartja magát a szenvedés forrásaitól, amelyek az anyagi érzékekkel való kapcsolatból származnak. Óh, Kunti fia, az efféle élvezeteknek kezdetük és végük van, ezért a bölcs nem leli bennük örömét.” (Bg.5.22.)

27. Meditáció: „Ha valaki még jelen teste feladása előtt eljut oda, hogy képes eltérni az anyagi érzékek ösztönzéseit, s felül tud kerekedni a vágy és a harag hatalmán, az a megfelelő helyzetben van, s boldog ebben a világban.” (Bg.5.23.)

28. Meditáció: „Akinek tudata Bennem (a Legfelsőbb-ben) merül el, s tudja, hogy Én vagyok minden áldozat és önfegyelmzés végső haszonélvezője, minden bolygó és félisten Legfelsőbb Ura, valamint

az összes élőlény jóakarója és jótevője, az megszabadul az anyagi szenvedésektől, és eléri a békét.” (Bg.5.29.)

29. Meditáció: „Ahogy a szélcsendes helyen nem lobog a mécses lángja, úgy az elméjét szabályozó transzcendentalista is mindig rendületlen marad, miközben a transzcendentális önvalón medítál.” (Bg.6.19.)

30. Meditáció: „Az embernek elszántsággal és hittel kell gyakorolnia a jógát, s nem szabad letérnie az útról. Meg kell válnia az elmebeli spekulációból eredő valamennyi anyagi vágytól, s elméje segítségével minden oldalról, egytől egyig szabályoznia kell érzékeit.” (Bg.6.24.)

31. Meditáció: „Az ember teljes meggyőződéssel, értelmé segítségével fokozatosan, lépésről lépésre szilárduljon meg a transzban, s így elméjét rögzítse egyedül az önvalóra. Semmi másra ne gondoljon.” (Bg.6.25.)

32. Meditáció: „Bárhová is vándoroljon csapongó és ingatag természete miatt az elme, az embernek határozottan vissza kell térítenie az önvaló felügyelete alá.” (Bg.6.26.)

33. Meditáció: „Az önfegyelmezett jógí, aki állandóan a jógába merül, megszabadul minden anyagi szennyeződéstől, s az Úr transzcendentális szerető szolgálatában a tökéletes boldogság legmagasabb szintjét éri el.” (Bg.6.28.)

34. Meditáció: „Az ember úgy medítáljon a Legfelsőbb Személyen, mint olyanon, aki mindentudó, a legősibb, az irányító, kisebb a legkisebbnél, a fenntartója mindennek, minden anyagi érzékelés fölött áll, felfoghatatlan, s mindig személy. Ragyogó Ő, mint a nap, és transzcendentális — túl van ezen az anyagi természetén.” (Bg.8.9.)

35. Meditáció: „Óh, Pártha! Aki Rajtam mint az Istenség Legfelsőbb Személyiségén medítál, elméjében mindig Rám emlékezik, s nem tér le az útról, az biztosan elér Engem.” (Bg.8.8.)

36. Meditáció: „Aki nagy hittel mindig Bennem (a Legfelsőbb Úrban) lakozik, magában Énrám gondol, s transzcendentális szerető szolgálatot végez Nekem, az a legmeghittebben egyesül Velem a jógában, s minden jógí közül ő a legkiválóbb. Ez az Én véleményem.” (Bg.6.47.)

37. Meditáció: „Óh, Prthá fia, aki eltérés nélkül szüntelenül Rám gondol, az szakadatlan odaadó szolgálata miatt könnyen elérhet Engem.” (Bg.8.14.)

38. Meditáció: „Engem, az Istenség Legfelsőbb Személyiségét egyedül az odaadó szolgálat által lehet igazán megérteni. Ha valaki az ilyen odaadás révén tudatát teljesen Bennem merítette el, beléphet Isten birodalmába.” (Bg.18.55)

39. Meditáció: „Miután elérték Engem, a nagy lelkek, az odaadó jógí soha többé nem térnek vissza ebbe az átmeneti, szenvedésekkel teli világba, mert már elérték a legfőbb tökéletességet.” (Bg.8.15.)

40. Meditáció: „Az anyagi világ a legfelsőbb bolygótól a legalsóbbig a szenvedés birodalma, ahol az ismétlődő születés és halál az úr. Aki azonban, óh, Kunti fia, eljut az Én hajlékomra, az sohasem születik meg újra!” (Bg.8.16.)

41. Meditáció: „Minden cselekedetedben csak Énrám bíz magad, s dolgozz mindig az Én védelmem alatt! Ilyen odaadó szolgálatot végezve tudatod merüljön el teljesen Bennem!” (Bg.18.57.)

42. Meditáció: „Óh, Prithá fia, a nagy lelkek, akik nincsenek illúzióban, az Isteni természet védelme alatt állnak. Teljesen elmerülnek az odaadó szolgálatban, mert az Istenség Legfelsőbb Személyiségeként, eredetinek és kimeríthetetlennek ismernek Engem.” (Bg.9.13.)

43. Meditáció: „Akik szüntelen odaadással és szeretettel szolgálnak Engem, (a Legfelsőbb Urat) azoknak megadom azt az értelmet, amellyel eljuthatnak Hozzám.”(Bg.10.10.)

44. Meditáció: „Óh, Kuntí fia, ajánld fel Nekem mindazt, amit cselekszel, eszel, felajánlasz vagy elajándékozol, valamennyi vezekléssel együtt!”(Bg.9.27.)

45. Meditáció: „Gondolj mindig Rám, légy az Én hívem! Imádj Engem, és ajánld tiszteletedet Elöttem, s így kétségtelenül el fogsz jutni Hozzám! Ezt megígérem neked, mert nagyon kedves barátom vagy.” (Bg.18.65.)

46. Meditáció: „Add fel a vallás minden változatát, s hódolj meg egyedül Énelöttem! Én megszabadítalak minden bűnös visszahatástól, ne félj!” (Bg.18.66.)