



LEOBRAND

*Laiškai apie*

# *Gyvąją Etiką*

*Įvadas į Agni Jogą*



*1. Tiesa apie jogą*

## Turinys

1. Joga kaip tautas apjungianti kultūros vertybė.....	3
2. Kas yra joga?.....	3
a) Skirtumas tarp jogo ir vidutinio žmogaus .....	5
b) Joga ir Mokytojas.....	5
c) Joga ir rūpinimasis kūnu .....	6
3. Šešios svarbiausios jogos sistemos .....	6
4. Hatha joga.....	6
a) Asanos .....	7
b) Kvėpavimo pratimai ir čakros.....	7
c) Pranajama .....	7
d) Pranos reikšmė.....	8
e) 7 svarbiausios čakros.....	8
f) Kundalini .....	9
g) Hatha jogos silpnybės .....	10
h) Jogos pratimų tikslas .....	10
5. Karma joga.....	10
a) Karma ir ligos .....	11
6. Radža joga.....	11
7. Bhakti joga.....	11
8. Džnana joga (skr. jñānayoga) .....	12
a) Džnana – išsilaisvinimas per pažinimą .....	12
b) Džnana – baimės nugalėjimas .....	12
9. Išvestinės jogos sistemos.....	13
10. Agni joga .....	13
a) Psichinės energijos reikšmė.....	14
b) Dvasinio išgijimo reikšmė.....	14
c) Svarbiausias pratimas.....	14
d) Agni joga ir kasdienybės problemos.....	14
e) Agni joga = GYVOJI ETIKA .....	15

Viršelio iliustracija: Nikolajaus Rericho paveikslas „Viršūnėje“, 1936 m.

## Tiesa apie jogą

### 1. Joga kaip tautas apjungianti kultūros vertybė

Žvelgdami į dvasinę žmonijos situaciją pastebime, kad beveik visi pasaulio žmonės išgyvena lemtingą dvasinę krizę. Darosi aišku, kad senos vertybės ir formos nebetinka rodyti naujo, geresnio kelio į ateitį.

Didysis XIX-XX a. civilizacijos pakilimas, kurio, deja, nelydėjo tokio paties intensyvumo kultūros suklestėjimas, bent jau labiau suartino ir apjungė tautas. Tai leido vystytis ne tik prekių, bet ir dvasinių bei kultūros vertybių mainams.

Iš pradžių į Rytus pradėjo keliauti krikščionių misionieriai, tačiau jie dažniausiai nesulaukdavo didelės sėkmės, nes Rytų išmintis pasirodė besanti aukštesnė. Rytų žmonės, priešingai, nesiuntė savo misionierių į Vakarus – jie laukė, kadangi žinojo, kad laiko turi ir kokios vertingos aukštesniosios žinios.

Indijoje jau nuo senų senovės einama vidiniu keliu, o Vakaruose – išoriniu.

Didžiausia Indijos dvasinė vertybė – tai jogos mokslas arba jogos sistemos. Tačiau kaip kad gyvenime visada ir visur būna – brangiausias turtas ir didžiausias vertybes gauti sunkiausia, o tuo tarpu pigi prekė pasiekia žmogų lengvai ir greitai.

Todėl ir šiuo atveju atsitiko taip, kad Vakaruose pirmiausia susiformavo dažnai klaidinga nuomonė apie jogą: ir čia atsirado vertėivų, giriančių ir norinčių besidomintiems perduoti tam tikras žinias ir sugebėjimus, kurie naudos teikia neilgai ir netgi nukreipia nuo tikrojo jogos tikslo.

Norėdami pritraukti pirkėjų, jie visų pirma žadėjo sėkmę, grožį, sveikatą, ilgaamžiškumą ir okultines galias.

Tačiau iš tiesų jogos tikslas visai kitas – daug aukštesnis ir gražesnis. Kad jis būtų suvoktas, reikia ir vakariečiams glaustai bei tiksliai išaiškinti tiesą apie jogą.

### 2. Kas yra joga?

Kad suprastume Indijos mokymą, turime visų pirma išsiaiškinti žodžio „JOGA“ reikšmę.

Žodis „JOGA“ identiškas lietuviškam „jungas“ arba lotyniškam „jugum“, kuris reiškia „junga“ arba „pareiga“. Taip pat ir lotynų kalbos veiksmažodis „jugo“ (=„sujungiu, surišu“) vienareikšmiškai parodo tikrąją žodžio „joga“ prasmę: atskiros sielos susijungimą su visuotine Siela.

Tad jogą reikia suprasti kaip žemesniojo žmogiškojo ego arba individualios dvasios (skr. *jīva*) susijungimą su dieviškuoju ir aukščiausiuoju Ego – universaliąja (visuotine) Dvasia.

Joga apima visus metodus ir sistemas, vedančius į šį tikslą, bei būdus šiam susijungimui pasiekti.

Joga – tai žmogaus sąmonės plėtimas ir įėjimas į aukštesnės būtybės sąmonę. Tai ir yra didžioji žmogaus pakilimo problema.

Joga susideda iš mokymų, kurie remiasi žmogaus prigimties stebėjimu ir būties sąryšiais. Jogų pagalba įgaunamos Vakaruose dar nepažįstamos jėgos.

Joga atskleidžia gamtos jėgas ir dėsnius, lemiančius ir reguliuojančius tai, kaip klostosi žmogaus likimas. Taip pat ir ši idėja Vakarų mąstymui beveik visiškai svetima.

Tuo tarpu, kai vakariečių mokslininkas kelia sau tikslus pagerinti materialinę gerovę (kuri yra labai abejotina), indų mokslininko akys nukreiptos į aukštesnes būties problemas.

Jogų visų pirma tyrinėja vidinį – sielos – pasaulį ir čia jam tarnauja gamtos jėgos, kurias jis yra įvaldęs taip, kad tai kone prilygsta stebuklui.

Joga jokiais būdais nėra pilka teorija – jos šaknys yra praktinė patirtis, kurią išbandyti gali kiekvienas.

Todėl joga nereikalauja akiai tikėti, o teigia: „Įsitikink pats ir patikrink, ar teisinga tai, ką atradai.“

Jogos pagrindas yra tikslus sielos galių pažinimas. Ji yra praktika, besiremianti eksperimentais ir analize – lygiai taip, kaip ir Vakarų mokslas.

Didelis jogos pranašumas yra tai, kad visas jos patirtis galima per įvairius pratimus praktiškai taikyti gyvenime.

Joga jokiais būdais neprieštarauja gamtai: ji yra ne dirbtinai sukurta, anormali, o racionalus metodas pasiekti didįjį tikslą, kam yra būtini tam tikri, pirmiausia dvasiniai, pratimai. Be pratimų tas pasisiekimas, kurį jogos pagalba galima pasiekti per kelerius metus ar dešimtmečius, paprastai ateitų tik po šimtmečių ar tūkstantmečių.

Taigi joga yra būdas pagreitinti sielos vystymąsi – trumpesnis kelias.

Jogos esmė yra prasiskverbti per netikrą materialios būties spindesį iki tikrovės esmės, kuri yra amžina. Jos prasmė glūdi materialios būties iverkime, atpažinus ją iš tiesų tesant maja, iliuzija, tačiau nenusisukant nuo gyvenimo.

Joga rodo kelią į visuotinį genialumą – nes genijus iš tiesų yra ne atsitiktinis puikus vienos tautos ar rasės pasiekimas, o individualios sielos tūkstantmečių pastangų rezultatas.

Genijus yra visu šuoliu pralenkęs visuomenę – jis pasiekė pakopą, kurią kiti įgis galbūt tik po dešimties ar šimto tūkstančių metų.

Tai, ką pasiekė genijai, yra prieinama ir vidutiniam žmogui. Tai, kas šiandien yra dieji IŠMINTIES MOKYTOJAI, tokie kaip Kristus, Buda ir kai kurie kiti viešumoje nepažįstami, yra, žengiant jogos keliu, pasiekiami visiems genijams netolimoje ateityje arba bent jau daugelio įsikūnijimų bėgyje.

Meistriškumas yra ne kas kita, o suma visų gyvenimo patirčių, per šimtus įsikūnijimų sukauptų visose gyvenimo srityse milijonų metų eigoje nuo žmogaus vystymosi pradžios. Turėkime omenyje, kad žmonijos amžius apytikriai siekia ne mažiau kaip 18 milijonų metų.

Pirminė krikščionių Tikėjimo išpažinimo prasmė yra: „Tikiu į pakartotiną prisikėlimą kūne ir į amžiną gyvenimą.“ Tą patį moko ir jogos mokslas.

Jogos esminis požiūris yra tas, kad žmogus, būdamas dabartinėje savo vystymosi stadijoje dar toli gražu nėra išsėmęs visų savo galimybių, o yra pačiame evoliucijos (vystymosi) srovės viduryje ir jo laukia dar neįsivaizduojamos galimybės. Taigi šiandien esame pereinamoje stadijoje, vedančioje į aukštesnę egzistenciją.

Vystymasis neturi pabaigos. Ir gamta taip pat nuolat kuria aukštesnes formas, kurios pakeičia senąsias.

Joga rodo kelią į milžinišką žmogaus vystymąsi arba evoliuciją, tuo tarpu kai Vakaruose, neskaitant kelių išimčių, vis dar karštligiškai stengiamasi nuneigti bet kokio vystymosi prasmę.

Joga rodo greičiausią kelią į aukštesnes egzistencijos formas: nuo žmogaus prie aukštesniojo žmogaus ir toliau prie dievažmogio (Dievo sūnaus). Tačiau šis kelias nėra vienpusis sąmonės procesas: tobulėjimas apima visas gyvenimo patirtis, visus mokslus ir visus menus: tai – meistrystė visais atžvilgiais.

Per aukštesnės sąmonės centrų (čakrų) įžiebimą joga veda prie aukštesnių gebėjimų, tokių kaip traukos jėgos panaikinimas, ėjimas vandeniui ir ugnimi, pakilimas į orą, aiškiaregystė, aiškiagirdystė, dematerializacija ir kitų – iš viso daugiau nei 30 reikšmingų gebėjimų, Vakaruose laikomų stebuklais, o Indijoje – savaime suprantamu dalyku, nors ir labai mažai kas šiuos gebėjimus turi.

Šie gebėjimai nėra jogos tikslas, o tik reiškiniai, lydintys natūralų vystymosi procesą tikro jogo ar jogės link. Ir vis dėlto daugeliui jogos aspirantų, o ypač pradedančiųjų, dar neišsiugdžiusių moralės ir išvalgos, tokie gebėjimai yra tikra svajonė. Tikras jogas šių gebėjimų pagalba tik fiksuoja savo dvasinę pažangą, savo išsivystymo laipsnį ir jų viešumoje nedemonstruoja.

Žmonėms įtikėti turi padėti ne stebuklai, o stebėjimas ir mąstymas, loginės išvados ir nuosavos patirtys.

Kartą ir visiems laikams reikia konstatuoti, kad joga nėra jokia magija ir fakyrizmas, tai – ne teorija ir spekuliacijos, o gyvenimas ir veiksmas. Jogoje nėra absoliučiai nieko dirbtino. Jogas veikia visiškoje darnoje su gamta. Jo žinios remiasi tiksliais žiniomis ir vidiniu žinojimu (jausmožina).

Joga reikalauja kasdienių pratimų: pirmiausia, savistabos, savęs įveikimo, žemųjų savybių perkeitimo į aukštesniasias, minčių koncentracijos ir meditacijos. Joga ateina tik per praktiką ir atkaklumą, per jogą ateina išvalga, o per išvalgą ateina meilė ir išmintis, kuri mums atneša palaimą ir išsilaisvinimą nuo visos žemiškosios naštos.

Taigi joga – tai ne pasaulėžiūra, ne dogma, ne tikėjimo išpažinimas, ne bažnyčia, konfesija, religija ir ne sekta, o žinios apie ligšiol nepažintus sielos procesus, gamtos ir jos galių įvaldymas ir dvasinio vystymosi kelias.

### a) Skirtumas tarp jogo ir vidutinio žmogaus

Skirtumas tarp jogo-meistro ir vidutinio žmogaus yra maždaug toks, kaip tarp gyvūno ir žmogaus. Žmogus, palyginti su gyvūnu, turi svarbių sielos ypatybių, jis moka kalbėti ir, be to, turi kūrybinių savybių.

Žinoma, kai kuriose srityse mes gyvūnams neprilygstame. Gyvūnai geriau apsaugoti nuo ligų ir pranoksta mus fizine jėga ir lankstumu. Jie yra išlaikę ryšį su subtiliuoju pasauliu ir todėl dažnai pradeda jausti artėjantį pavojų prieš kelias valandas ar dienas. Iš tiesų taip juos išpėja jų rezonanso sielos vedlys. Dėl pernelyg išvystyto intelekto ir nuslopinto širdies mąstymo, o ypač dėl materialistinio mąstymo žmogus prarado ryšį su savo vedliais subtiliajame pasaulyje, kurių įtaka dar pastebima vaikuose. Joga sujungia žmogų su Aukštesniuoju pasauliu.

Genialumas ir dvasinis subtilėjimas palaiapsniui veda prie fizinio kūno silpnėjimo, kadangi išvystyta dvasia reikalauja subtilesnio apvalkalo – subtilesnio kūno. Todėl neturėtume manyti, kad tikra joga sukuria jėga ir sveikata trykštantį žmogų. Visgi dalis jogos sistemų rodo kelią, kaip įvaldyti kūno galias – paprastesnės sistemos kvėpavimo pratimų ir tam tikros gimnastikos pagalba, o aukštesnės – per psichinės energijos stiprinimą. Antraip jogas egzistuoti šiame pasaulyje negalėtų.

Iššaukus ypatingas psichines jėgas jogams yra pavykę beveik visiškai sveikiems pakilti net iš mirties patalo, kas, beje, yra įmanoma ir ne jogui, jeigu jam ir jo gydytojui drauge pavyksta aktyvuoti atitinkamą kiekį psichinės energijos.

### b) Joga ir Mokytojas

Niekam nepavyks tapti jogu pagal tam tikrą sistemą, vien studijuojant ją iš knygos. Jogui reikia gyvenimo patirties, savo Mokytoją arba Guru jis nešiojasi savo širdyje. Šiam balsui mokinytis turi paklusti, nes subtilioji širdis yra geriausias vedlys.

Tam tikroje raidos stadijoje mokinytis arba čela (*chela* – hinduizmo religijoje mokinytis, guru pasekėjas) užmezga ryšį su tikru Mokytoju arba Guru, taip pat ir Vakaruose. Norint išvengti karčių gyvenimo patirčių, yra gerai laikytis išmintingų Mokytojo patarimų.

### c) Joga ir rūpinimasis kūnu

Tikra joga – tai ne stovėjimas ant galvos, įmantrios kūno pozos ir gryni kvėpavimo pratimai, nors viena iš šių svarbiausių jogos sistemų ir koncentruojasi vien tik į rūpinimąsi kūnu – hatha joga.

Vis dėlto rūpinimasis kūnu nėra pačios jogos tikslas, o tik priemonė pasiekti tikslą ir todėl neturi tapti savitiksliu ir užimti visą laisvalaikį ar net gyvenimą. Žinoma, Vakaruose joga, o ypač hatha joga, pasisavino daugybė šarlatanų, ir yra netgi pasirodę knygu, žadančių jogos pagalba pasiekti materialinių gėrybių.

Čia reikia pabrėžtinai konstatuoti, kad tikra joga su verslu ir pelno siekiančia magija (t.y. manipuliacija įtaigos ir hipnozės pagalba) išvis neturi nieko bendro ir tai netgi griežtai atmeta.

Tikra joga yra visiškai to priešingybė: tai mokslinė sistema, išlaisvinanti iš materialaus pasaulio pančių, vedanti iš trumpos, nedaugelio metų būties į belaikę amžinybę ir taip suteikianti laisvę ir išsilaisvinimą nuo visko, kas mus riša prie materijos ir kūno. Juk tai individualaus proto sprendimas, ar beprasmiškai gyventi šia akimirka, ar kurti savo gyvenimą apgalvotai.

## 3. Šešios svarbiausios jogos sistemos

Svarbiausios jogos sistemos yra:

1. Hatha joga = Kūno įvaldymo kelias.
2. Karma joga = Pasiaukojamo darbo kelias, visiškai atsisakant jo vaisių.
3. Raja joga = Visiško mąstymo ir sielos procesų įvaldymo kelias.
4. Bhakti joga = Pasiaukojamos meilės (nuo žemiškosios iki aukščiausios meilės Dievui) kelias.
5. Gnana joga = Pažinimo ir gyvenimo išminties kelias.
6. Agni joga = Šviesos arba ugnies joga, absoliuti meistrystė ir išsilaisvinimas per veržimąsi į šviesą. Aukščiausias pasaulis yra šviesos pasaulis. Kuo labiau tobulėjame, tuo ugingesnė ir šviesesnė tampa mūsų subtilioji konstitucija. Per agni jogą žmogus tampa šviesos nešėju.

## 4. Hatha joga

Iš dvasinės perspektyvos hatha joga yra atgyvenusi.

Hatha joga = ryšys tarp saulės (ha) ir mėnulio (tha) kvėpavimo. Kvėpavimo per dešinę nosiaskylę (saulės kvėpavimas) ir kairę nosiaskylę (mėnulio kvėpavimas) ryšys, susijungimas.

Hatha jogos tikslas yra galutinis fizinio kūno ir visų jo funkcijų įvaldymas. Tai higienos sistema, pirmiausia atrodanti geriausiai suprantama vakariečiui.

Hatha joga yra raumenų treniravimas ir kvėpavimo įvaldymas – apskritai, kūno, o ne sielos lavinimas. Todėl ji nekelia jokių etinių reikalavimų ir jeigu šie neįtraukiami iš kitų jogos sistemų, atveriamas kelias piktnaudžiavimui.

Hatha joga, pradžioje galbūt vedama tokių pat tyrų paskatų išlaikyti kūną kaip dvasios instrumentą atsparų, ėmė gobšiai piktnaudžiauti egoistiniai elementai, kadangi ji suteikia sveikatą, jėgą, grožį, lankstumą, ilgaamžiškumą ir okultinius sugebėjimus.

Hatha jogas pirmiausia turi priprasti prie absoliučios ramybės, nedirglumo ir visiškos kūno kontrolės būsenos.

Tam tarnauja taip vadinamos asanos.

## a) Asanos

Asanos – tai tam tikros kūno pozos, kuriose reikia sustingti nejudant.

Indai čia pademonstravo savo lakią fantaziją. Sakoma, kad egzistuoja 8 400 000 skirtingų kūno pozų, iš kurių 1600 iš tiesų praktikuojamos. 32 iš jų laikomi būtinais pratimais.

Neperdedant galima teigti, kad visos šios kūno pozos neišsitreniravusiam vakariečiui yra daugiau ar mažiau sunkios. Tačiau vaikai ir jaunuoliai jas gali išmokti per keletą savaičių, kadangi jų sąnariai dar lankstūs.

Iš 32 pagrindinių pozų „padhmasana“ ir „sidhasana“ yra žinomos iš indų ir japonų Budos statulų. Rytuose, beje, šia poza dažniausiai sėdima diena iš dienos be jokių problemų, nes, neturėdami kėdžių, žmonės prie jų yra pripratę nuo vaikystės.

Šioje laikysenoje geriausia atlikinėti visus koncentracijos ir meditacijos pratimus. Bet kuri kita poza, o ypač gulima, yra mažiau rekomentuotina. Svarbiausia tik, kad sėdint stuburas būtų tiesus, kad galėtų pratekti kundalini. Todėl, aišku, galima medituoti ir sėdint ant kėdės.

## b) Kvėpavimo pratimai ir čakros

Kombinuojant tokius pratimus su kvėpavimo pratimais, t.y. sąmoningai kreipiant kvėpavimą į tam tikrus eterinius kūno centrus, vadinamus čakromis, yra įmanoma įgauti jau minėtus viršžmogiškus gebėjimus. Tai ne tušti plepalai, o sugebėjimai, kurių egzistavimu asmeniškai įsitikinti galėjo ne vienas europietis, lankęsis Indijoje.

Tačiau čia mes paliečiame jautrų hatha jogos tašką. Visi šie bei daugybė kitų sugebėjimų paprastai yra natūralios dvasinės raidos rezultatas ir gali būti pasiekti atitinkamai tobulėjant etiškai – ir be jokių kvėpavimo pratimų.

Ir Vakarų bažnyčiose yra buvę šventųjų, išvysčiusių tokius gebėjimus. Jei jie pasiekiami natūraliu būdu, tobulėjant etiškai, tuomet jie būna ilgalaikiai – tai reiškia, kad jie lydi žmogų iš vieno išikūnijimo į kitą ir gali būti vis gilinami.

Hatha jogoje čakros įžiebiamos mechanišku būdu – sąmoningai kreipiant kvėpavimą į šiuos centrus, mokiniui tuo pat metu nebręstant etiškai.

Minėtieji gebėjimai reikalauja didesnio atsakomybės jausmo, kurio morališkai nesubrendęs, nesutvirtėjęs žmogus neturi. Todėl būtina primygtinai įspėti nesinaudoti tokiomis mechaniškomis priemonėmis, norint kvėpavimo pratimais padaryti poveikį čakroms.

Piktnaudžiavimas šiais gebėjimais veda į juodąją bei seksualinę magiją ir užkrauna sunkią karma arba likimą, kuriam ištaisyti prireikia tūkstančių metų.

Be patyrusio mokytojo priežiūros žmogus mirdamas praranda visus mechaniškai pasiektus gebėjimus, kurie dažnai priveda ne tik prie beprotybės ir šizofrenijos, bet ir sukelia sunkias plaučių ir širdies ligas.

Fakyrai, magai ir fokusininkai naudojami hatha joga, nes tokiu būdu jie sugeba atlikti triukus, kurių vakariečiai padaryti nemoka.

Būtina pabrėžti didelį skirtumą tarp fakyro ir jogo. Jeigu jogas iš egoistinių sumetimų susigundo triukais ir fenomenais, jis palieka tikros jogos kelią.

Tačiau kas kita yra rodyti ir mokyti įvairių asanų kūnui atpalaiduoti ar iš higienos sumetimų.

## c) Pranajama

Kvėpavimo pratimai vadinami pranajama. Jie yra ne tik hatha jogos, bet ir raja (radža) jogos dalis.

Jie remiasi įžvalga, kad kvėpavimas yra svarbiausias gyvybinis procesas. Nevalgant galima išverti savaites, tačiau ne nekvepuojant. Labai gerai išsiteniravę hatha jogai gali ilgesnį laiko tarpą nekvepuoti (kai kurie yra pasilaidoję gyvi).

Vakaruose ligšiol kvėpavimui buvo teikiama mažai reikšmės, daug daugiau – virškinimui. Nors sakoma, kad vien oru gyvas nebūsi, vis dėlto yra jogų, kuriems oras – vienintelis maistas. Ir Vakaruose yra buvę žmonių, kurie gyveno be maisto (pvz. Teresė iš Konersroito (Therese von Konnersreuth), nesąmoninga bhakti jogė).

Rekomenduotini kvėpavimo pratimai:

1. Per 8 širdies dūžius įkvėpti, 4 sulaikyti kvėpavimą, per 8 iškvėpti.
2. Per 4 širdies dūžius įkvėpti, 16 sulaikyti kvėpavimą, per 8 iškvėpti.
3. Per 8 širdies dūžius įkvėpti, nesulaikyti kvėpavimo, per 8 iškvėpti.

Nei vieno iš šių pratimų pradžioje negalima atlikinėti daugiau nei septynis kartus.

## d) Pranos reikšmė

Jogos supratimu, pasaulis – apreikštasis kosmosas – atsirado susijungus dviems principams – akašai ir pranai. Akaša = pirmapradė medžiaga, prana = gyvybės jėga.

Tačiau čia, rodosi, kalba eina tiesiog apie dvi skirtingas to paties būsenas, vienam pereinant į kitą. Taip vėl priartėjame prie tezės apie absoliučią būties vienovę, kuri yra indu filosofijos esmė.

„Pranos“ sąvoka apima universaliąją energiją, o siaurąją prasme – ir gyvybinį principą, slypintį gyvame organizme, kuri europiečiai vadina įvairiai: nervine jėga, gyvūniškuoju magnetizmu, od jėgomis (vok. *Od-Kräfte*) ir pan.

Pranajamos tikslas yra įvaldyti universaliąją energiją įvairiausiose jos apraiškose ir formose. Ją pirmiausia iškvepia saulės eteris ir ji kaupiasi spygliuočių medžių spygliuose, todėl labai rekomenduojama kuo dažniau vaikščioti po mišką.

Europiečiams pažįstamas fizinis apvalkalas („anakoša“, kaip jį vadina jogai), o energetinis apvalkalas („pranakoša“) – ne. Šiame energetiniame apvalkale ir yra čakros arba aukštesniosios sąmonės centrai, dar vadinami lotoso žiedais.

Pranakošoje teka sušumnos kanalas: stuburo viduriu nuo šakninės čakros iki viršugalvio taško smegenyse. Šį kanalą priešingomis kryptimis apsiviję du maži kanalai, „ida“ ir „pingala“, pasibaigiantys kairėje ir dešinėje nosiaskylėje. Kartu šie kanalai atrodo kaip Merkurijaus lazda.



## e) 7 svarbiausios čakros

Sušumnos kanalas prasideda eteriniu nervų centru, vadinamu „**Mūlādharma**“ arba keturlapiu lotosu (**šakninė čakra** uodegikaulio gale). Keliaudama aukštyn sušumna paliečia kitus šešis pagrindinius centrus (žr. 20-ą paskaitą).

»**Svādhisthāna**« **dubens čakra**, dubenyje;

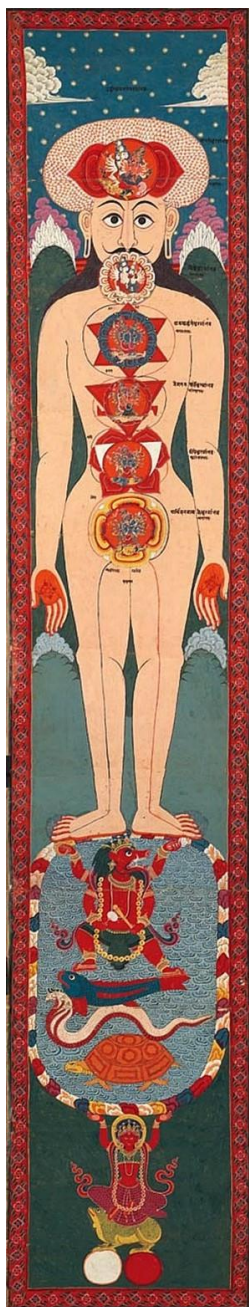
»**Manipūra**« **saulės rezginys** (eng. „solar plexus“); „skrandžio duobutėje“ (epigastriume);



- »**Anāhata**<sup>1</sup> taip vadinamoji „**taurė**“, priešais širdį dešinėje krūtinės pusėje;  
 »**Viśuddha**« **gerklės čakra**, gerklėje;  
 »**Ājñā**« (tariama „*adžna*“), „**trečioji akis**“ ant kaktos;  
 »**Sahasrāra**« „**varpas**“ ant viršugalvio.

Visuose centruose (čakrose) glūdi tam tikri aukštesni gebėjimai. Vakaruose iš šių centrų oficialiai žinomas tik saulės rezginyš. Jis reguliuoja kvėpavimą, ir kvėpavimo pokyčiai daro jam įtaką. Homeras netgi teigė, kad šioje vietoje yra sielos buveinė. Ir boksininkai žino, kad „skrandžio duobutė“ yra jautriausia kūno vieta.

Jogos supratimu, prana kaupiasi ir yra saugoma visų pirma saulės rezginyje, kad iš čia ją galima būtų nukreipti ten, kur reikia gyvybinės jėgos.



## f) Kundalini

Apatinėje čakroje („mūlādhāra“) glūdi kundalini, gyvatės formos ugnis. Šiai nematomai gyvybės liepsnai pamažu išidegant, susiformuoja pagrindas kiekvienam aukštesniam sąmonės vystymuisi ir yra duodama pradžia jogos gebėjimams įgauti.

Pirmiausia reikia pažadinti kundalini, ir tik tada paeiliui įžiebiami visi centrai. Vargas tam, kuris pradėtų juos vystyti atvirkštine tvarka.

Neišmanėliai, kvėpavimą sąmoningai kreipę į „trečiąją akį“ ir „varpą“, norėdami šiuos centrus įžiebtį pirmiausia, tęsdami tokius pratimus priėjo prie beprotybės ribos. Liepsna visuomet dega iš apačios į viršų, o ne atvirkščiai.

Todėl reikia vėl ir vėl pabrėžti, kad tokių psichinių jėgų ir gebėjimų negalima žadinti per prievartą ir mechaniškai ir kad jų vystymas apskritai įmanomas tik prižiūrint patyrusiam jogui. To daryti neleidiama ir kvėpavimo pratimų pagalba – šių gebėjimų reikia sulaukti kaip natūralaus vystymosi rezultato.

Tokia hatha joga, kokia yra šiais laikais praktikuojama Indijoje, Vakaruose neįmanoma ir visiškai beprasmė. Nors kai kuriuos gerus pratimus galima atlikinėti ir Vakaruose, tačiau paprastai tam trūksta laiko.

Kas gi, pavyzdžiui, gali kasdien keletą valandų atlikinėti įvairiausias asanas arba valgymui skirti valandų valandas? Nes hatha jogas savo maistą gromuluoja tol, kol jis pats ištirpsta seilėse. Žinoma, taip jo dantys ir virškinimo sistema išlieka sveiki visą gyvenimą be jokios dantų ar vidaus ligų gydytojo pagalbos.

Vegetarinė mityba Indijoje yra apskritai savaime suprantamas dalykas, ji labai rekomenduojama ir vakariečiams, norintiems rimtai ir ryžtingai žengti jogos keliu, tačiau kūno negalima prievartauti. Poreikis maitintis vegetariškai žmogui subtilėjant sustiprėja automatiškai.

Pradedantieji turi bet kuriuo atveju atsisakyti alkoholio ir nikotino bei visų rūšių svaigalų ir narkotinių medžiagų. Taip pat ir bromas yra žalingas, nes jis žudo psichinę energiją.

<sup>1</sup> Anāhata - अनाहत = nesunaikinamas indas –TAURĖ dažnai neteisingai tapatinama su širdies čakra. Širdies čakra yra ne laikino subtiliojo ar astralinio kūno (pranakosha) dalis, o nemaraus Ugninio Kūno. Tik įžiebus taurę per širdį dvasia prasiskverbia šiuo saitu, vadinamu „dangiškąja ašimi“, į subtilų kūną. (Žr. 21-ą paskaitą apie širdį.)

## g) Hatha jogos silpnybės

Hatha jogos silpnybė yra ta, kad jos tikslas yra nukreiptas vien į fizinius interesus ir neturi nieko bendro su tikruoju sielos vystymusi ir tobulėjimu. Jos sunkūs ir varginantys kvėpavimo pratimai reikalauja tokių milžiniškų laiko ir energijos sąnaudų, kad praktiškai visas gyvenimas ar bent jau visas laisvas laikas turi būti skirtas jiems, o aukštesnėms užduotims laiko nebelieka.

Vertybės, kurias galima įgyti hatha jogos pagalba, tokios kaip sveikata, jėga, jaunatviškumas ir ilgas gyvenimas, mirties akivaizdoje praranda savo vertę ir todėl neteikia ilgalaikės naudos.

Šios vertybės, taip labai žmonių vertinamos, galų gale taip pat yra maja ar iliuzija, lygiai taip pat, kaip ir auksas, brangakmeniai bei bet koks kitas žemiškas turtas.

Net jei žmogus ir sulauktų šimto ar dviejų šimtų metų vien tam, kad galėtų mėgautis tobulu fiziniu kūnu, jis vis tiek nepataikytų į dešimtuką ir neatrastų tikrosios gyvenimo prasmės.

Tikros jogos tikslas yra vesti žmones į tai, kas aukščiau – į aukštesnę dvasinę tobulybę.

## h) Jogos pratimų tikslas

Jogos pratimų tikslas turi būti sielos išlaisvinimas ir tobulinimas bei prigimties (gamtos) įvaldymas. Sveikata nėra savaiminis tikslas, o tik priemonė pasiekti tikslą. Neturime būti savo kūno vergais. Priešingai, kūnas yra mūsų instrumentas siekiant tobulėjimo, tačiau labai brangus instrumentas, kuriuo reikia kruopščiai rūpintis.

Rūpinantis savo kūnu negalima pamiršti, kad visa, kas kūniška, yra laikina ir suirsta. O siela neiirsta – joje slypi tai, kas mumyse nemaru ir ką nuolatos galima pagerinti ir pagražinti. Šį svarbų supratimą būtina turėti omenyje ir tiems jogos aspirantams, kurie nenori eiti toliau hatha jogos.

Žvelgiant iš dvasinio tobulėjimo perspektyvos, hatha joga, kokia ji praktikuojama šiaudien, tapo netikru auksu. Ji – didelė kliūtis ir barjeras tobulėjimo kelyje. Hatha joga yra viliojanti ir masalanti, galintis tikros jogos aspirantus sulaikyti jų kelyje ir įkalinti materijoje savo geidžiamais okultiniais sugebėjimais, kuriais morališkai nesubrendęs žmogus piktnaudžiaus, užsiiminėdamas juodąja magija ar tiesiog siekdamas sau naudos, ir taip susikurs neigiamos karmos.

## 5. Karma joga

Karma yra gamtos dėsnis, reguliuojantis ir apsprendžiantis tai, kaip klostosi visas likimas. Mąstydami ir veikdami arba ir savo neveiklumu mes nuolat kuriame priežastis, kurios, pagal karmos dėsnį, veda prie tam tikrų pasekmių. Teigiamos priežastys – prie teigiamų pasekmių, neigiamos – prie neigiamų.

Kiekvienas žmogus nepaliaujamai kuria karma – tiek savo veiklumu, tie pasyvumu.

Karma joga rodo kelią, kaip išsilaisvinti iš neigiamos karmos. Tas, kuris išmoko savidrausmės, savęs įveikimo, meilės ir išminties, kurs tik teigiamas priežastis ir taip mainais gaus atitinkamas pasekmes, išlaisvinsiančias jį iš būtinybės vėl įsikūnyti – taip žmogus savo paties jėgomis atperka visas savo kaltes.

Tokiu būdu joga pasiekia nirvaną – palaimos ir susiliejimo su aukštesniuoju Aš būseną. Tačiau tai nėra visiško neveiklumo būseną, o sąmoningos kūrybinės veiklos ir bendradarbiavimo kuriant Visatą pradžia.

Viena vertus, karma nepermaldaujama, bet kita vertus, ji gailėstinga, nes ji nežino amžino prakeikimo pragaro kančioms, o tik nuolatinę galimybę ištaisyti savo klaidas ir kilti aukštyne.

## a) Karma ir ligos

Neigiamos karmos pasekmės pasireiškia ne tik likimo smūgiais, bet ir ligų forma. Yra ligų, kurių priežastys glūdi neteisingoje praėjusių tūkstantmečių gyvensenoje. Jos pasireiškia tik šiandien ir medicinos mokslas bei geriausi hatha jogai yra pasimetę ir bejėgiai ką nors padaryti.

Supratimas, kad ir ligas gauname iš praėjusių gyvenimų ir karmiškai netgi privalome jas prisiimti, Vakaruose, žinoma, yra naujiena.

Juk karma nepermalduojama, tačiau absoliučiai teisinga ir neklausia nei titulo, nei laipsnio, nei laiko. O priežastys gali būti tūkstančių metų senumo.

Žinoma, ir hatha jogas gali sirgti chroniškėmis ligomis, kurių nesugebės išsigydyti net geriausiais kvėpavimo pratimais, kol jo karma neišpirkta.

Kadangi karmos temai skirta atskira paskaita, galime eiti toliau prie radža jogos.

## 6. Radža joga

Didysis Indijos genijus Bhagavan Rama Krišna gyveno XIX a. Jo mokyta išmintis Vakaruose paplito jo mokinio Svamio Vivekanandos dėka. Studijuoti jo knygas labai rekomenduotina.

Radža joga (karališkoji joga, skr. *rājā* – karalius, lot. *rex*) susideda iš aštuonių pakopų:

1. Yama = nežudymas, tiesumas, nevogimas, saikingumas ir netgi atsisakymas priimti dovanas.
2. Niyama = valyvumas, buvimas patenkintu, griežtumas, mokymasis, atsidavimas Dievui.
3. Asana = teisinga sėdėjimo poza (Budosa poza).
4. Pranayama = kvėpavimo įvaldymas.
5. Pratyahara = juslių atitraukimas nuo išorinio pasaulio dalykų.
6. Dharana = koncentracija.
7. Dhyana = meditacija.
8. Samadhi = susiliejimas su aukščiausiąja sąmone, visiškas sąmonės atidavimas aukštesniajam Aš, kuomet ištirpsta bet koks skirtumas tarp subjekto ir objekto.

Būtent susiliejimas su Absoliutu (t. y. aukščiausią pakopa) yra tai, ko siekia kiekvienas tikras jogas. Tai buvimas vienyje su Visata ir iš to kylanti žinojimo ir patyrimo būseną, kuri, iš žmogiškosios perspektyvos žiūrint, beveik siekia visažinystę.

## 7. Bhakti joga

Bhakti yra nuoširdžiausia meilė Dievui, nuoširdus Dievo ieškojimas. Bhakti prasideda meilėje, tęsiasi meilėje ir baigiasi meilėje. Jei žmogus savyje jaučia tokią meilę, jis myli viską ir negali neapkęsti. Bhakti yra tobulumas ir negali nusiristi iki jokio žemiško tikslo.

Meilė yra didesnė, nei pasiaukojantis darbas (karma).

Meilė yra didesnė, nei išmintis ir pažinimas (jnana).

Meilė Dievui yra tuo pačiu ir išsipildymas, ir kelias, ir tikslas.

Bhakti yra lengviausias kelias, tačiau savo žemiausiose formose gali išsigimti ir privesti prie siaubingo fanatizmo, iškrypstančio iki didžiausio nepakantumo, kaip tai esame patyrę induizme, islame bei krikščionybėje.

Meilė gali vesti prie aukščiausių idealų, bet primityvios jos formos – ir prie netolerancijos kitiems žmonėms, jeigu dvasia dar neišvystyta ir nieko nežino apie priežasties ir pasekmės dėsni.

Neišmanymas yra didžiausia žmonių nelaimė. Tik aukštesniosios žinios gali išvesti iš gyvenimo labirinto.

Todėl bhakti joga netolerancija imanoma tik pasiruošimo stadijoje. Subrendęs bhakti jogas nebepažįsta fanatizmo ir savo priešus myli lygiai taip pat, kaip save. Taip mokė Kristus, didžiausias bhakti jogas mūsų istorijoje. Pasiiekti jo lygį reiškia nueiti sunkų savitvardos ir savęs pergalėjimo aukščiausios meilės dėka kelią. Vis dėlto pakilimas nuo žmogaus sūnaus iki Dievo sūnaus yra imanomas visiems žmonėms. Tačiau KRISTUS ir IŠMINTIES MOKYTOJAI, pasiekę tikslą, taip pat nesustoja, o nuolatos skuba pirmyn. Būtent čia ir glūdi didi evoliucijos paslaptis. Didvyriai ir šventieji leidosi į kelią, sekdami KRISTUMI (plg. Tomo Kempiečio „Kristaus sekimas“). Ir jie kada nors, per meilę ir išmintį sekdami Jo pėdomis, tęs Jo darbą.

Studijuojant Bhakti jogą bei Agni jogą, kuri apima ir Bhakti, galime suvokti tikrąjį Kristaus mokymą ir Jo misiją.

## 8. Džnana joga (skr. *jñānayoga*)

*Jñāna* reiškia protą, išmintį, filosofiją ir gyvenimo nagrinėjimą. Sanskrito žodis *jñāna* yra giminingas senovės graikų žodžiui *gnōsis*, reiškiančiam pažinimą, žinojimą.

Bhakti jogas pasiekia susiliejamą su Aukščiausiuoju per meilę, o džnana jogas skinasi kelią link Dievo per žinias ir gryną protą. Būtent jis nuolatos dinamiškai ir pažangiai tobulina atgyvenusius įsivaizdavimus ir pasaulėžiūras bei sistemingai atskleidžia makrokosmoso ir mikrokosmoso bei sielos ir jos konstitucijos paslaptis.

### a) Džnana – išsilaisvinimas per pažinimą

Džnana veda į suvokimą, kas esame mes, žmonės. Džnana iškelia mus virš gimimo ir mirties bei parodo būties sąlyginumą ir tai, kad Absoliuto pažinti neįmanoma.

Į visą Visatą žiūrima kaip į Dievybės manifestaciją. Žmogus žvelgia į Parabrahmaną (Absoliutą) per majos arba apraiškų skraistę ir tegali nutverti tik kraštelį tikrosios Būties – beribės ir nesuvokiamos.

Tam, kas perprato šio pasaulio iliuziją, jis praranda savo realumą ir toliau egzistuoja tarsi fata morgana. Žmogus, pasaulis ir Dievybė yra viena, tačiau tik nedaugelis gali suvokti šią tiesą.

### b) Džnana – baimės nugalėjimas

Akistatoje su neaprépiamu Visatos platumu ir begaline, nesuvokiama būtimi gali apimti baimė. Todėl džnana jogas pirmiausia turi nugalėti savo nuogastavimus ir baimę gyventi. Baimė – nuožmus priešas. Džnana jogas žino, kad jo neįmanoma sunaikinti, nes jis – dalelė dieviškojo Aš, kuri kaip tokia, nors ir turi paklusti amžinai kaitai, iš tiesų yra nesunaikinama. Remdamasis geležiniais, nepajudinamais dėsniais (karmos dėsniumi ir kitais) bei mąstydamas ir prisiimdamas atsakomybę, jis gali pats susidoroti su savo likimu.

Džnana jogas neturi tikėti niekuo, ko nežino. Jis turi nuolatos sau sakyti: „Aš nesu nei kūnas, nei juslės, nei jausmai, mintys ar sąmonė, aš esu Atmanas – pati būtis ir Savastis.“ Nes jei sugebame atsiskirti nuo visko, lieka tik tikroji Savastis, tikrasis Aš.

Džnana jogas medituoja dviem būdais:

1. Jis nuneigia viską ir atsisako minčių ir įsivaizdavimų apie tai, kas jis nėra.
2. Jis susitelkia į tai, kas iš tiesų yra – Atmanas, vienintelė Esatis, Būtis ir Žinojimas.

Galima nuneigti viską, tik ne tikrąjį Aš, nes jis yra Visatos Stebėtojas.

Džnana jogas turi visad sau kartoti: „Aš esu Tu, o Tu esi Aš.“ Kas nugalėjo savo troškimus, yra tikrai laisvas, nes jam daugiau neliko ko troškinti. Mūsų tikroji prigimtis yra palaima. Visi žmonėms žinomi džiaugsmas tēra šios palaimos šešėlis.

Džnana joga moko, kad reikia vidumi atsisakyti pasaulietinių, žemiškų dalykų, bet ne bėgti nuo pasaulio, kad būnant gyvenime turime pamažu nugalėti pasaulietiskumą. Viską reikia išverti abejingai – ar tai bebūtų pagyros ar priekaištai, gėris ar blogis, karštis ar šaltis.

Džnana jogas nesibijo kančios ir aukuš, o neša jas su džiaugsmu. Taip jis pasiekia vidinę taiką, o per ją ir tikrąją laisvę. Jis daro viską dėl kitų, atsisako savo darbo vaisių (karma joga), nesitiki nei atpildo, nei dėkingumo. Taip jis tampa vienu su Visata ir turi viską.

Džnana jogas žino, kad mes esame, o būti reiškia palaimą. Tai ir yra tikroji Būties forma.

Džnana jogas suvokia nuodėmę kaip dieviškumo kovą mumyse, jis žino, kad mes savyje nešiojamės gyvulį – savo žemąjį Aš – ir jį turime nugalėti. Žmogus turi pakilti iš nuodėmių, t. y. iš klaidų, kad pasiektų Dievybę ir su Ja susilietu.

Širdis turi būti tyra ir todėl neturime niekada sau leisti kritikuoti kitų dorovės ar leisti garbinamiems kaip šventiesiems, norėdami atversti nuodėminguosius. Kiekvienas tepradeda nuo savęs ir tenejuodina kitų. Tik tyraširdžiai regės Dievą – t. y. suvoks dieviškąjį principą.

Džnana taip pat reiškia buvimą laisvam nuo bet kokios konfesijos, tačiau tai reiškia ne niekinti konfesiją, o pasiekti tą savarankiško mąstymo pakopą, kuri yra jau pakilusi virš konfesijos. Džnana jogas nėra nei hinduistas, nei budistas, nei krikščionis, o viskas vienu metu. Jam neegzistuoja nei dangus, nei pragaras, nei konfesija, nei bažnyčia, o tik Atmanas. Kas nuo savęs nusimetė viską, tam telieka tikroji Būtis.

Didysis Mokytojas Krišna mokė Džnana jogos „Bhagavadgytoje“. Tačiau iškiliausias Džnana jogos mokytojas buvo Buda Gautama.

## 9. Išvestinės jogos sistemos

- Laja joga** skirta visoms sąmonės plėtimo rūšims, o labiausiai – valios jėgos įvaldymui.
- Šakti joga** yra Laja jogos dalis, kurios tikslas – susivienyti su dieviškąja jėga (šakti) minčių koncentracijos dėka.
- Mantra joga** rodo, kaip kompetentingai naudotis mantromis. Mantros yra žodžiai ir maldos, kuriose glūdi slėpinga jėga. Invokacijų kalbėjimas taip pat priklauso šiai sričiai.
- Jantra joga** yra jantrų – mistinę reikšmę turinčių geometrinių figūrų – naudojimas. Jai priklauso visa slaptoji simbolika.
- Krija jogai** priklauso Mantra joga ir Laja joga. Jos užduotis – mąstymo lavinimas ir meditacija.
- Mudra joga** yra Jantra jogos atmaina, besiremianti mistiniais ženklais, naudojamais laimaistinių išventinimų metu.

Neretai atskiros Radža jogos pakopos (dhyana ir samadhi) laikomos atskiriomis sistemomis. Kai kurie hatha jogai kalba ir apie Kundalini bei Prana jogą, tačiau tai tikrai nėra savarankiškos sistemos.

## 10. Agni joga

Agni (lot. *ignis*), šviesos arba ugnies joga yra naujausia ir plačiausia iš visų jogos sistemų. Ji atsirado, t. y. buvo perduota nedideliame mokinių ratui, tik 1927-1938 metais. Jos įkūrėjas – vienas didžiausių Rytų Mokytojų bei išminčių MAITRĖJA MORIJA.

Agni joga apima tai, kas prieš ją buvusiose jogos sistemose naudinga, pagilina ir praplečia jas, atsižvelgdama į Vakarų mokslą, tačiau atmesdama Hatha jogą dėl jos keliamų pavojų.

Agni joga – tai trumpiausias kelias į šviesą, tiesioginis ryšys su aukščiausiomis jėgomis, pasiekiamas per darbą, pasiaukojimą, meilę, atsidavimą, ištikimybę, pastangas, žinių įsisavinimą bei pareigų atlikimą, neprašant atpildo.

Agni joga yra sistema, visiškai tinkama ir vakariečiui ir be sunkumų įgyvendinama tvirtai stovint ant kojų įprastoje gyvenimo tėkmėje. Tai, kas kitose sistemose su dideliu vargu

pasiekama kvėpavimo pratimų ir meditacijų dėka, agni jogas išsikovoja įsisavindamas psichinę energiją.

### a) Psichinės energijos reikšmė

Psichinė energija, spinduliuojanti iš svarbiausio centro – širdies – ir jau daugiau ar mažiau esanti kiekviename žmoguje, suteikia gebėjimą įvaldyti visas ugnines energijas. Visata buvo sukurta per ugnį ir šio elemento dėka yra nuolatos transformuojama. Todėl ugnies įvaldymas iki pat subtiliausių dvasinių jos substancijų yra agni jogo užduotis.

Taip pat ir norint išlaikyti sveiką kūną Agni joga pataria ne varginančius kvėpavimo pratimus ir kūno pozas, o psichinės energijos auginimą ir įvaldymą. Vis dėlto tai negarantuoja geležinės sveikatos, nes kūnas vis labiau subtilėja, o subtilus instrumentas, kaip žinia, yra jautresnis. Tačiau psichinė energija suteikia jėgų net ir sunkiai sergančiam rūpintis ne taip sunkiai sergančiu ir pakelti jam nuotaiką.

Visus išgijimus tikėjimo dėka iššaukia psichinė energija: gydo ne pats tikėjimas tiesiogiai, o psichinė energija, ir tokiu būdu įvyksta taip vadinamieji stebuklingi išgijimai. Tačiau jie toli gražu nėra svarbiausia – svarbiausia yra dvasinis išgijimas.

### b) Dvasinio išgijimo reikšmė

Žmonija dėl savo neišmanymo ir amoralumo yra kritinėje dvasinės ligos stadijoje ir dėl to dideliame pavojuje, kuris gali prišaukti planetos sunaikinimą. Todėl didysis Mokytojas M.M. yra pasakęs:

*„Kol vieni kovoja už pasaulio gerovę, kiti sėdi ant vandens. Kol vieni aukoja savo širdis, kad išgelbėtų artimus, kiti užsiiminėja Subtiliojo Pasaulio fenomenais.“ (UGNINIS PASAULIS II, § 14)*

Tai ir yra svarbiausia iš visų užduočių – tarnauti žmonijai. Sudėtingos pasaulio padėties, kurią iššaukė nuožmi dvasinė kova tarp šviesos ir tamsos jėgų Žemėje, akivaizdoje įvairūs okultiniai gebėjimai ir kūno įvaldymas yra visiškai nesvarbūs. Tačiau svarbu yra kiekvienam išlaikyti savo dvasią sveiką, suvokti, kas būtina šią akimirka, ir padėti išgelbėti planetą ir žmoniją.

Agni joga rodo, kaip išeiti iš dvasinio elgetavimo stadijos, kad sugebėtume padėti patys sau. Tokiu būdu galėsime padėti nešti silpnesnių žmonių dvasinę ir sielos naštą.

### c) Svarbiausias pratimas

Agni joga rekomenduoja paprastus ir todėl tik dar veiksmingesnius pratimus. Svarbiausias iš jų yra atpažinti tris savo blogiausias savybes ir stengtis jas sudeginti ugniniame veržimesi – t. y. pamažu jų atsikratyti ir perkeisti į gerąsias.

Tai skamba labai paprastai, tačiau iš tiesų yra daug sunkiau, nei kasdien po valandą stovėti ant galvos ir atlikinėti sudėtingiausias asanas. Vis dėlto tai yra būtina, norint suvaldyti savo asmenybę.

### d) Agni joga ir kasdienybės problemos

Agni joga teikia žinių ir nurodymų dėl visų kasdienio gyvenimo problemų ir kuria tvarką likimo vingiuose bei žmonių santykiuose.

Agni joga atskleidžia visas kitas jogos sistemas ir tarsi vienu ypu iškelia į paviršių jų bendrą branduolį ir leidžia pažvelgti į jį daug giliau. Taip sužinome tai, kas svarbiausia apie priežasties ir pasekmės dėsnį (karmą), pakartotino įsikūnijimo dėsnį, gyvenimo prasmę, kančios prasmę, santuokos problemas, auklėjimą, Subtilųjį ir Ugninį Pasaulius, Baltosios Ložės Broliją ir t. t.

Agni joga rodo, kaip suvaldyti savo mintis ir kontroliuoti minčių veiklą, moko mąstyti ir veikti teigiamai, kad galėtume pasiekti išsilaisvinimą iš įsikūnijimų rato, bei rodo kelią į susiliejamą su aukštesniąja Šamone.

Svarbi Agni jogos išvalga yra ta, kad tik keliant moralinį lygį ir pašalinant neišmanymą galima iš esmės padėti visiems žmonėms ir kiekvienam atskirai.

### e) Agni joga = GYVOJI ETIKA

Agni joga apima visus dorovinius Vakarų etikos reikalavimus ir todėl yra identiška GYVOSIOS ETIKOS sąvokai.

Jogos keliu žengė ne tik didžiausi Rytų genijai, bet ir visi Vakarų šventieji ir mistikai. Ir ne tik jie – taip pat ir didieji poetai bei mąstytojai, nors dažnai ir nesąmoningai, ėjo tuo pačiu keliu.

Kas gi galėtų suvokti šią aukščiausią Gėtės išvalgą kitaip, nei jogos kontekste: „Kas siekė, stengėsi nuolatos, bus išganytas amžiams!“ („Faustas“, II dalis).

Tačiau dar gražiau kelią į šviesą mums atskleidžia Dantės „Dieviškoji komedija“. Iš dangiškosios Jeruzalės, aukščiausio rojaus taško, Beatricė (dieviškosios monados simbolis) siunčia vedlį – Vergilijų (sielą) – žemiškajam piligrimui Dantei Aligjeriui, kad šis saugiai palydėtų jį per pragaro pavojus ir galiausiai sujungtų su dieviškąja šviesa ir Mylimiausiuoju.

Težengia visi geros valios ir siekiantys žmonės keliu į Šviesą (Agni)!



Šaltiniai:MAITRĖJOS MORIJOS kūrinių apžvalga<sup>2</sup>:Morijos sodo lapai:

<b>Šauksmas</b>	§§ 387
<b>Nušvitimas</b>	§§ 358

Naujasis amžius:

<b>Bendruomenė</b>	§§ 275
--------------------	--------

Gyvosios Etikos Mokymas, septynios temos:

<b>Agni Joga</b>	§§ 670
<b>Beribiškumas (2 dalys)</b>	§§ 918
<b>Hierarchija</b>	§§ 460
<b>Širdis</b>	§§ 600
<b>Ugninis Pasaulis I</b>	§§ 666
<b>Ugninis Pasaulis II</b>	§§ 470
<b>Ugninis Pasaulis III</b>	§§ 618
<b>AUM</b>	§§ 600
<b>Brolija I</b>	§§ 610
<b>Brolija II (2 dalys)</b>	§§ 955



**MORIJA** – Indijos radžputų princas, kurio dvasia buvo visiškai susiliejusi su didžiąja MAITRĖJOS dvasia ir jos nušviesta. Šis portretas, 1884 m. pagal užsakymą sukurtas dailininko Hermanno Schmiecheno, buvo daug kartų kopijuotas, tačiau kopijos „Mokytojo veidą“ atspindi ne visai tiksliai, todėl meditacijos į šio portreto kopiją gali būti nesėkmingos!

---

***Gyvoji Etika rodo išmintingos saviuklos kelią, kurio pagrindas – taikomoji etika.***

<sup>2</sup> Nurodytas knygų ir §§ skaičius atitinka pirmąjį rusiškąjį leidimą, išspausdintą Paryžiuje. Vėlesni leidimai ir vertimai nuo jo šiek tiek skiriasi.



## Formuokite pagalbos minčių žvaigždes

Daugybė atsakomybė ir susirūpinimą dėl situacijos pasaulyje jaučiančių žmonių ieško kuo didesnę sėkmę žadančio būdo, kaip be didelio triukšmo ir politinės rizikos bei nestojant į jokiais draugijas pagelbėti pasauliui. Egzistuoja galimybė, kurią galima įgyvendinti patylomis, kuri nieko nekainuoja ir kuria pasinaudoti gali kiekvienas atsakomybę noriai prisiimantis žmogus, kad ir koks kuklus, nežymus ar neturtingas jis būtų. Nuo dabar pat pradėk siųsti teigiamas ir kuriančias, konstruktyvias mintis į Visatą. Gera mintis saugo tave ir padeda tavo sielai stiebtis į Šviesą, be to, ji yra visiškai reali jėga, turinti platų poveikį. Niekada nebandyk mintyse sunaikinti savo priešininkų ar kitų nemėgiamų žmonių, nes piktos mintys sugrįžta atgal pas savo šeimininką kaip bumerangas. Tik troškimo pagelbėti, artimo meilės ir taikos kupinomis mintimis mes patys pagerinsime savo bei žmonijos, atrodytų, bejėgišką padėtį. Šios galingos ir prasmingos mintys yra geriausia pagalba žmonijai bei pasaulio taikai. Tad išnaudokime savo gerų minčių jėgą pagalbai ir siųskime keletą kartų per dieną į Visatą tokią invokaciją:



**„U – I – E – A – O“**

*Šviesos Šaltini Visatoje,  
nušvieski žmonių protus –  
te Šviesa Žemę apgaubia!*

*Meilės Šaltini Visatoje,  
pripildyk žmonių širdis Meilės –  
težydi Žemėje Meilė!*

*Išminties Šaltini Visatoje,  
išlieki Žinias ir Išmintį –  
lai Žemėje karaliauja Pažinimas!*

*Taikos Šaltini Visatoje,  
stiprinki Taiką ir Teisingumą –  
tebūna Žemėje Laimė ir Džiaugsmas!*

*Galios Šaltini Visatoje,  
užantspauduoki blogio buveinės duris –  
kad Gėrio Planas išsipildytų.*

**„Aum – Tat – Sat – Aum“**

(Išsamesnį paaiškinimą apie minčių pagalbos žvaigždę rasite 6-oje paskaitoje.)



**LEOBRANDAS** – Leopoldas Brandšteteris, \*1915 m. vasario 20 d. Valerne (Austrija), †1968 m. vasario 26 d. Lince, austrų natūrfilosofas bei humanitarinių mokslų atstovas. Savo darbuose nagrinėja etikos, humanitarinių mokslų, psichologijos, filosofijos, politikos, pasaulėžiūros ir architektūros sritis. XX a. 6-ame dešimtmetyje jis kartu su Pabaltijo vokiečių grupe iš rusų kalbos išvertė Gyvosios Etikos Mokymą ir taip paklojo pamatus šiai filosofijai vokiečiakalbėse valstybėse. LEOBRANDAS įkūrė (ne viešą) **Gyvosios Etikos mokyklą**, keliais dešimtmečiais anksčiau nei valstybinėse mokyklose buvo įdiegta etikos disciplina parašė **36 paskaitas apie Gyvąją Etiką** – pirmąją konferenciją rėmus peržengiančią mokymo priemonę etikos pagrindams, skaitė daugybę pranešimų ir vedė seminarų. Yra išlikę LEOBRANDASO pranešimų garso įrašai. Šie istoriniai garso dokumentai suteikia galimybę suprasti ir suvokti didžiojo mąstytojo LEOBRANDASO filosofinės analizės mintį ir atveria klausytojui naujas dvasinės gyvenimo plotmės perspektyvas. LEOBRANDASO darbai pasižymi filosofinės minties taiklumu ir formuluočių aiškumu.

Ypač svarbus jo naujasis Dievo sąvokos aiškinimas. Šiai naujai ir visiškai savarankiškai Dievo sampratai sukurtas naujas terminas – „**UNIVERALŲ**“. LEOBRANDAS Dievo sąvoką aiškina remdamasis hierarchijos principu ir gamtos dėsnių stebėjimais, taip ją tarsi suliedamas su visa Būtimi. Šis aiškinimas aprėpia daugybę filosofinių ir istorinių idėjų, taip pat moderniausių išvalgų apie santykinai nemirtingus dvasinius jėgos laukus. Tokiu būdu LEOBRANDAS suformulavo pirmąjį bei kol kas vienintelį mokslinį Dievo apibrėžimą ir suformavo naują pasaulėžiūrą, taip išmušdamas pagrindą iš po kojų ateizmo filosofijai. Naujoji Dievo samprata yra dinamiška kaip ir pati gamta ir todėl rodo kryptį tolesniems humanitarinių mokslų tyrimams. Kiti svarbūs jo veiklos momentai buvo jo darbai, skirti suvienytai Europai ir ateities panacionalinei pasaulio sąjungai. Daugybė tais laikais dar fantastiškai skambančių LEOBRANDASO idėjų šiandien jau yra tapusios savaime suprantama realybe.

#### Darbai:

1955–1961: **36 paskaitos, „Laiškai apie Gyvąją Etiką“**

1957: „**Psichinė energija**“ (humanitariniai mokslai ir psichologija)

1958: „**Gydymas psichine energija**“ (humanitariniai mokslai ir sveikata)

1966: „**Džiaugsmas**“ (filosofija)

1967: „**Išeitis**“ (politika)

1968: „**Naujoji Europa ir pasaulio ABC**“ (politika)

1968: „**Naujasis universalusis pasaulėvaizdis**“ (pasaulėžiūra)

1968: „**Spiralika**“ (ateities architektūra)

1953–1968: **specialieji spaudiniai, straipsniai žurnaluose**, manuskriptai

1976: „**Prisikėlęs Dievas**“ (humanitariniai mokslai; sudaryta iš viršuje išvardintų darbų)

1962–1967: **paskaitos** ir seminarai visomis jo darbų temomis (muzikinių kasečių įrašai)

#### Veikla:

1949: „**Taikos lygos**“ įkūrimas

1953: ne viešosios „**Gyvosios Etikos mokyklos**“ bei žurnalo tokiu pačiu pavadinimu įkūrimas

1960: žurnalo „**Spiralė ir žalioji sargyba**“ leidyba (gamtos apsauga ir biotechnika)

1961: žurnalo „**Pasaulio viešpatijos spiralė**“ leidyba

1962: „**Pasaulio spiralės**“, **etinės bendruomenės, skirtos pažangai ir pasaulio atnaujinimui**, bei žurnalo tokiu pačiu pavadinimu įkūrimas

---

© 1955 LEOBRANDAS. Pirmąjį leidimą publikavo „Gyvosios Etikos“ leidykla (Lincas, Austrija) kaip „Gyvosios Etikos mokyklos“ mokymo medžiagą. PDF failas internete [www.welt-spirale.com](http://www.welt-spirale.com) „Pasaulio spiralė“, etinė bendrija, skirta pažangai ir pasaulio atnaujinimui (Lincas, Austrija). Leidžiama naudoti mokymams, susieti nuoroda, naudoti citatas, nurodant šaltinį, platinti kaip spaudinius bei kopijuoti.

---

# Džiaugsmas – Taika – Laisvė

## Tarnauki taikai ir pasaulio labui!

### LEOBRANDO „Laiškų apie Gyvają Etiką: Įvado į Agni Joga“ apžvalga:

#### Etikos pagrindai

- ▶ 1. Tiesa apie joga
- 2. Dvasinio atsinaujinimo problemos
- 3. Gyvenimo prasmė
- 4. Karma ir likimo valdymas
- 5. Minčių galia ir reikšmė
- 6. Teisingas mąstymas – pagalba sau
- 7. Persikūnijimas – taip ar ne?
- 8. Kančios prasmė
- 9. Nuodėmių atleidimas  
ar asmeninė atsakomybė?
- 10. Dharma ir gyvenimo uždavinys
- 11. Mirtis ir persikūnijimas
- 12. Malda ir auka
- 13. Lyčių santykiai
- 14. Santuokos problemos
- 15. Gyvoji Etika ir auklėjimas
- 16. Gyvoji Etika ir kasdienybė
- 17. Gyvoji Etika ir mityba
- 18. Gyvoji Etika ir menas

#### Dvasios lavinimas

- 19. Gyvoji Etika – gyvenimo Mokymas
- 20. Čakros arba aukštesniosios  
sąmonės centrai
- 21. Dvasinė širdies reikšmė
- 22. Sąmonės plėtimas
- 23. Subtilioji žmogaus sandara
- 24. Monada arba Dvasios Grūdas
- 25. Visatos ir kosmosų sąranga
- 26. Subtilusis pasaulis
- 27. Ugninis Pasaulis
- 28. Brolija
- 29. Universalioji Dievo samprata
- 30. Pasaulio Motina
- 31. Okultizmas – taip ar ne?
- 32. Okultizmo klystkeliai ir pavojai
- 33. Gėris ir blogis
- 34. Ateinantis pasaulis
- 35. Beribiškumas
- 36. Kelias Mokytojo link

Joga reiškia žemesniojo žmogiškojo ego arba individualios dvasios (skr. jīva) susijungimą su dieviškuoju ir aukščiausiuoju Ego – universaliąja (visuotine) Dvasia. Joga apima visus metodus ir sistemas, vedančius į šį tikslą, bei būdus šiam susijungimui pasiekti. Joga – tai žmogaus sąmonės plėtimas ir jėgimas į aukštesnės būtybės sąmonę. Tai ir yra didžioji žmogaus pakilimo problema. Joga susideda iš mokymų, kurie remiasi žmogaus prigimties stebėjimu ir būties sąryšiais. Jogos pagalba įgaunamos Vakaruose dar nepažįstamos jėgos. Joga atskleidžia gamtos jėgas ir dėsnius, lemiančius ir reguliuojančius tai, kaip klostosi žmogaus likimas. Taip pat ir ši idėja Vakarų mąstymui beveik visiškai svetima.

*„Welt-Spirale“*

[www.welt-spirale.com](http://www.welt-spirale.com)

Etinė bendrija, skirta pažangai ir pasaulio atnaujinimui