

❧ 12. NEMZETKÖZI JÓGA NAP 2026 ❧

Bihar School of Yoga, Munger

Jóga a kedvesség évére

A Bihar School of Yoga a 2026-os évet két minőség kiművelésének szenteli: a *dajalútának*, vagyis a kedvességnek és a *szantósának*, vagyis a meglegedettségnek. A világnak nagy szüksége van a kedvességre, a kedvesség gyengéd kifejezésére embertársaink és természetes környezetünk felé. A kedvességgel együtt a szantósa, vagyis a meglegedettség kialakítja a nyugodt elfogadás és a belső béke érzését.

A 12. Nemzetközi jóganap alkalmából a Bihar School of Yoga éves szádhanája arra biztatja a spirituális törekvőket, hogy a kedvességet és a jóindulatot tegyék meg a másokhoz való kapcsolódásuk alapkövévé. A kedvesség megnyilvánulásának elősegítése érdekében táplálni és erősíteni kell a meglegedettség mentális állapotát és belső hozzáállását. A szantósa figyelmen kívül hagyja az életben tapasztalt hiányokat vagy hiányosságokat, és teljes mértékig abban a meggyőződésben él, hogy minden szükséges dolog biztosítva van - anyagi, mentális, érzelmi és társadalmi szempontból egyaránt.

A dajalúta és a szantósa, a kedvesség és a meglegedettség felé

Az ásana, a pránájama, a relaxáció és a meditáció megteremtik a kapcsolódás első szintjét, nevezetesen a kapcsolatot egy egészséges és ellazult testtel és elmével. A kiegyensúlyozott jógikus életmód pedig tovább támogatja az egészséget azáltal, hogy összekapcsol bennünket egy harmonikus és fegyelmezett napi rutinnal.

A *dajalúta* az önközpontú szándék nélküli kedvesség. Magáért a kedvességért és mások felemeléséért való kedvesség. Ahogy Swami Sivananda Saraswati mondta: „A kedves kis cselekedetekből a jóindulat óceánja fakad.” Számptalan módja van annak, hogy kinyilvánítsuk a kedvességet egymás iránt. Használj ki hát minden alkalmat, amikor megoszthatod másokkal kfgyhatatlan kedvesség-kincsesládát!

A *szantósa* egy hozzáállás, egy érzés, egy olyan lelkiállapot, amelyben a teljességet tapasztaljuk meg. Nincs gondolat, vágy vagy sóvárgás a több iránt. Ez az alapja és kiindulópontja a további fejlődésnek, ahol és amikor az szükséges. Swami Niranjanananda Saraswati azt mondja: „A jóga célja az, hogy megtaláljuk az elégedettséget az életben, az elégedettség révén pedig a teljes tökéletességet.” Az elégedettség a valódi gazdagság.

A dajalúta jama és a szantósa nijama gyakorlása lehetővé teszi, hogy nyugodtan és hatékonyan nézz szembe a mindennapi élet áramlataival. A jóga így élő tapasztalássá válik, és a pozitív kapcsolódások és a jóindulat révén hatással lesz a közvetlen környezetedre.

A Nemzetközi jóganap 2026. programja

Kora reggel ébredés után, lehetőleg napkelte előtt

Három mantra szádhaná

1. Mahámritjundzsaja mantra szankalpával a gyógyulásért, energiáért, erőért, immunitásért és állóképességért (11 kör):

Óm trjambakam jadsāmahé szugandhiṃ puṣṭivardhanam.
Urvārukamiva bandhanāt mritjórmukṣija māmritāt.

2. Gájatrí mantra szankalpával a bölcsességért, a belső tisztaságért, az intuitív tudásért és a tanulásért (11 kör):

Óm bhūrbhuvah szvah tatszaviturvarénjam.
Bhargó dévaszja dhīmahī dhijó jó nah pracódajāt.

3. Durgá 32 neve a szankalpával, hogy legyőzzük az élet nehézségeit, és megtapasztaljuk a békét és harmóniát (3 kör):

Óm durgā durgārtisamanī durgāpadvinivāriṇī
Durgamaccshēdinī durgaszādhinī durganāśinī
Durgatōddhāriṇī durganihantrī durgamāpahā
Durgamagjānadā durga daitjalókadavānalā
Durgamā durgamālókā durgamātmaszvarūpiṇī
Durgamārgapradā durgamavidjā durgamāśritā
Durgamagjānaszaṃsthānā durgamadhjānabhāsinī
Durgamóhā durgamagā durgamārthaszvarūpiṇī
Durgamāszuraszāṃhantrī durgamājudhadhāriṇī
Durgamāṅgī durgamatā durgamjā durgamésvari
Durgabhīmā durgabhāmā durgabhā durgadāriṇī



Reggel, lehetőleg reggeli előtt

Ászana kapszula*

Ákarna dhanurászana
Szamakónászana
Dvikónászana
Éka páda pranámászana
Ardha ustrászana
Sasánkászana
Mardzsari-ászana
Szarpászana
Kandharászana
Viparita karani ászana
Matszjászana nyújtott lábbal
Savászana, amikor szükséges

- * *Gyakorolj legfeljebb 10 kört képességeidről és állapotodtól függően. Az első 5 körben a figyelmet a fizikai mozdulatra kell irányítani, a következő 5 körben pedig a légzésre és a légzéstudatosságra.*

Pránájama kapszula

Nádi sódhana 1:1:2:1 (5 kör, dzsalandhara és múla bandhákkal a belső és külső visszatartás során)
Bhramari (10 kör, figyelem a mellkas területén)

Késő délután vagy kora este

Relaxációs kapszula

Jóga nidrá vagy 8-10 perces jóga szunyóka

Este, alvás előtt

Meditáció kapszula

- A nap visszatekintése, ami magában foglalja a nap eseményeinek áttekintését, hogy lásd, hogyan élted meg a napot, és hogyan tudod ezt holnap jobban megtenni. A SWAN módszer alkalmazása segíthet abban, hogy tisztábban ráláss, mely területeken kell fejlődnöd, és hogyan teheted ezt meg.



- Adzsapá dzsapa, a *Szó Ham* mantrára összpontosítva a köldök és a torok közötti elülső pszichikus csatornában, 5 percig.

A nap folyamán

- Használd a nap folyamán végzett tevékenységeidet azzal a szándékkal, hogy őszinte kapcsolatot alakíts ki mindennel, az aktuális feladatoddal és a munkatársaidal.
- Alkalmazd a *dajalúta* jamát, azaz légy kedves minden helyzetben. Fedezd fel a képességedet arra, hogy mosolyogsz, mondasz néhány kedves szót, türelmesen meghallgatsz másokat és segítő kezet nyújtasz. Légy nagylelkű a kedvességeddel a nap folyamán.
- Alkalmazd a *szantósa* nijamát, azaz légy elégedett azzal, ahogyan a dolgok vannak, amilyenek mások, a helyzetekkel és a körülményekkel. Tedd meg az elégedettséget életed szilárd alapkövévé és a fejlődés kiindulópontjává, amíg már semmi nem tud megrendíteni vagy elbizonytalanítani.

Minden őszinte spirituális törekvőnek azt tanácsoljuk, hogy egy évig építsen be az életmódjába minél többet ezek közül az elemek közül, majd figyelje meg az életminőségében bekövetkezett változásokat. Reméljük és imádkozunk azért, hogy a jóga inspirációja veled maradjon, és ezzel te is segíteni tudj másokat a jóga és a jógikus élet útján.

*Hari Óm Tat Szat
IYD koordinátor*

Örömmel tájékoztatjuk a spirituális törekvőket a „For Everyone” („Mindenkinek”) sorozatról, amely értékes forrás az egyéni gyakorláshoz és a közösségi alkalmazáshoz egyaránt. Az ideji program e sorozat szellemiségét tükrözi, melynek összesen tizenöt részében a jógázók rengeteg információt találhatnak a különböző célcsoportokra és helyzetekre szabott jógakapszulákról. Mind a tizenöt rész elérhető az Amazon Kindle-en, valamint ingyenesen elérhető a Satyam Yoga Prasad (www.satyamyogaprasad.net) oldalon is.

