

Karma Joga - część jogi Tantry

Tantra to praktyczna nauka zapoczątkowana w Indiach ok 7000 lat temu przez Sada'shivę, wielkiego jogina, który żył w Himalajach. Słowo "Tantra" oznacza "to, co wyzwala z ciemności." Tantra, której naucza Ananda Marga, nie ma nic wspólnego z pseudo-tantrycznymi praktykami, opartymi na seksualności.

Tantra to praktyczna nauka zapoczątkowana w Indiach ok 7000 lat temu przez Sada'shivę, wielkiego jogina, który żył w Himalajach. Słowo "Tantra" oznacza "to, co wyzwala z ciemności." Tantra, której naucza Ananda Marga, nie ma nic wspólnego z pseudo-tantrycznymi praktykami, opartymi na seksualności.

{jgxtimg src:=[images/stories/site/047_meditation.jpg] width:=[250]} Shrii Anandamurti wyjaśnił, skąd wzięły się współczesne nieporozumienia dotyczące samej Tantry i kojarzenia jej w znacznej mierze z praktykami seksualnymi. Artykuł na ten temat znajdziesz tutaj.

Tantra ma za zadanie przekształcić życie jednostki z prymitywnego w kierunku osiągnięcia Najwyższej Świadomości - stanu jedności będącego poza ograniczeniami rzeczywistości.

Tantra to praktyka, nie teoria. To styl życia, który zawiera w sobie medytację i pozytywne myślenie, a nie po prostu filozofię. Widzieć wszystko w tym świecie, jako przejawienie Nieskończoności, to właśnie specjalność podejścia tantrycznego.

Od początku praktyczna filozofia Tantry nie była ograniczona wyłącznie do praktyk duchowych, lecz zawierała w sobie wiele płaszczyzn życia: literaturę, sztukę, taniec, medycynę (jeżeli wymienimy tylko kilka z nich). To całościowe podejście do życia. Wiele różnych gałęzi Tantry przekształciło się z biegiem lat; niektóre z nich dzisiaj znamy, jako odmienne szkoły jogi.

Joga oznacza "zjednoczenie" i odnosi się do zjednoczenia z Kosmiczną Świadomością. Różne odmiany jogi często koncentrują się na jednym konkretnym aspekcie Tantry, wyłączając pozostałe jej aspekty. Podział Tantry na różne szkoły doprowadził do jej zniekształcenia i uniemożliwił traktowanie jej, jako efektywnego sposobu życia. Shrii Shrii Anandamurti zaadoptował i na nowo przedstawił po raz kolejny kompletny Tantryczny system, mając na uwadze wspólne dobro społeczeństwa i wszechstronny rozwój jednostki. {jgxtimg src:=[images/stories/site/055_joga.JPG] width:=[250]}

Najbardziej znane dzisiaj szkoły jogi to:

- Jina'na Yoga
- Bhakti Yoga
- Hatha Yoga
- Raja Yoga
- Karma Yoga

Jina'na Yoga - dosłownie "Joga Wiedzy", opiera się na studiowaniu i filozoficznym podejściu, jakie powiększa zdolności intelektualne do punktu, w którym zostaje osiągnięta realizacja Absolutu.

{jgxtimg src:=[images/stories/site/035_devotion.jpg] width:=[250]}
 Bhakti Yoga - "Joga Oddania", kultywuje przyciągającą się miłości do Kosmicznej Świadomości. Przenosi aspiranta na bliską odległość do Umilowanego i wówczas pojawia się realizacja.

Hatha Yoga - to podejście zawierające różnorakie ćwiczenia dla ciała - asany jogi, ćwiczenia oddechowe i techniki oczyszczające. Ta kontrola i regulacja ciała fizycznego pomaga osiągnąć kontrolę nad umysłem, co w efekcie zbliża do ostatecznego celu.

Raja Yoga - znana także jako "Astaunga Yoga", to nazwa dla "Ośmio-Ramiennej Jogi": etyki, asan jogi,

kontrolowania energii witalnych poprzez oddech, koncentracji, medytacji i zatopieniu się w Celu. Pomimo, że wszystkie aspekty Raja Jogi praktykowane były przez joginów przez tysiące lat, od czasów Shivy usystematyzowane zostały przez Patanjalego w postaci "Aforyzmów Jogi" około 2500 lat temu.

Karma Yoga - czyli "Joga poprzez Działanie", jest to sztuka wykonywania ukierunkowanych na słuzenie innym działań, podczas których umysł poddaje się tym działaniom, oczyszcza z próżności i oczekiwań, poddaje się Kosmicznej Świadomości, która obecna jest we wszystkim i w każdym.