

Hatha-jóga Pradípiká

Fordította: Gauranga Das

http://nitayoga.com/wp-content/uploads/2013/08/Hatha_Joga_Pradiipika_Gauranga.pdf
<http://hu.scribd.com/doc/137695842/Hatha-Joga-Pradipika-Gauranga>

Gauranga Das vagyok, 1971-ben születtem. Születési nevem Szücs Gábor. Az Atma Center jógaoktatója vagyok, Agni-jóga és Astanga-jóga órákat tartok.

A Hatha-jóga Pradípiká Szvátmáráma műve. Jelenleg a történettudomány a 14. századra teszi a keletkezésének időpontját. A mű 282 slókából (szanszkrit versből) áll, amit négy fejezetre osztott a szerző. Az első fejezet az ászanákkal foglalkozik, a második a pránájámával, a harmadik a múdrákkal és a negyedik a számádhival. A következő angol kiadást használtam alapul a fordításokhoz: Pancam Sinh Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu: The Forceful Yoga, Motilal Banarsidass, Delhi, 2004.

HATHA-JÓGA PRADÍPIKÁ

ELSŐ FEJEZET - AZ ÁSZANÁK

*srí-ádináthája namó 'sztu taszmai jénópadistá hatha-jóga-vidjá
vibhrádszaté prónnata-rádzsa-jógam áródhum iccshór adhiróhiníva / 1/*

Dicsőséget Ádináthának (Sivának), aki kifejtette a hatha-jóga tudományát, ami lépcső gyanánt vezeti a gyakorlót rádzsa-jóga magasabb szintjei felé.

Sivát tartják a hatha-jóga tudomány atyjának, aki megtanította azt az emberiségnek. Ezt a nézetet a Gheranda-szamhitá is osztja (2.1-2.), mely szerint az Úr Siva 8 400 000 ászanát próbált ki, és ebből 84-et emelt ki. Gheranda Muni szerint e 84-ből csupán 32 hasznos az emberiség számára. Ugyanakkor Siva a Nátha hagyomány eredetének is tekinthető, hiszen a következő versben felsorolt mesterek (főleg Matszjéndranátha és Górahánátha) a Nátha tradíció (ami szanszkritül fenntartót jelent) híres gurui voltak.

Fontos még megérteni az astanga-jóga, a hatha-jóga és rádzsa-jóga elnevezések közötti kapcsolatot. Az astanga-jóga mindkettőt magában foglalja, míg a hatha-jóga főként az alsóbb lépcsőfokokat (ászana és pránájáma) emeli ki a jóga lépcsőjéből, míg a rádzsa-jóga (királyi jóga) dominánsan az utolsó három lépcsőfokra (dháraná, dhjána és szamádhí) építkezik. Nyilván minden jóga célja a rádzsa-jóga, a hatha-jóga gyakorlói viszont fontosnak tartják az alapok (ászana és pránájáma) megfelelő elsajátítását, mivel az könnyebben elvezet a rádzsa-jóga magasabb szintjeire. A ha-tha szóösszetétel a nap és a hold-energiákra vonatkozik, amelyek az idé és pingalá-nádikban (energiavezetékekben) keringenek), és a hatha-jóga gyakorlatainak célja a harmónia megteremtése ezen energiák között.

A szanszkrit versek után, amelyeket fonetikus átírással közlök, vastag betűvel szedtem a versek fordítását, majd normál betűvel magyarázatokat fűztem hozzá.

*pranamja srí-gurum nátham szvátmáráména jóginá
kévalam rádzsa-jógája hatha-vidjópadisté / 2/*

Jógi Szvátmáráma, miután először tiszteletét ajánlotta gurujának, Srínáthának, elmagyarázza a hatha-jógát, amely csupán előkészület a rádzsa-jóga eléréséhez.

A mű szerzője Jógi Szvátmáráma (a neve azt jelenti, hogy az, aki a saját önvalójában leli örömét; szva - saját, átmá - önvaló, árama - aki boldogságot tapasztal). Mint ahogyan a védikus kultúrában szokásos, mielőtt mondanivalójába kezd, felajánlja a tiszteletét a gurujának, akitől e tanítások származnak, és az áldását kéri, hogy a törekvése sikerrel járjon.

*bhrántjá bahu-mata-dhvánté rádzsa-jógam-adzsánatám
hatha-pradípikám dhatté szvátmárámah kripákarah / 3/*

A sokféle vélemény nyomán fakadó sötétség okán az emberek képtelenek megérteni a rádzsa-jógát. Együttérzésében Szvátmáráma összeállította ezt a Hatha-pradípikát, hogy eloszlassa ezt a sötétséget.

A védikus irodalom (és azon belül a jóga-írások) célja az, hogy a bennük rejlő tudás által szétoszlassák a tudatlanság sötétségét az emberiség fejében. Ez a vers megmagyarázza a

mű címét, ugyanis a *pradípiká* kifejezés lámpást, mécsest jelent, amely eloszlatja a sötétséget.

*hatha-vidjám hi matszjéndra-góráksádjá vidzsánaté
szvátmárámó 'thavá jógi dzsánité tat-praszádatah /4/*

Matszjéndra, Góráksa, és a többi [guru] ismerte a hatha-vidját, és az ő kegyükből Jógi Szvátmáráma is tőlük sajátította azt el.

A vidjá kifejezést tudást, tudományt jelent. A vers egy fontos elvet emel ki: a mester és tanítvány kapcsolatában a tanítványnak elégedetté kell tennie a mestert a törekvésével és a szorgalmas tanulással, mert a valódi tudás a mester áldásából nyilvánul meg a tanítvány szívében.

*srí-ádinátha-matszjéndra-sábará-nanda-bahiraváh
csaurangí-mína-góráksa-virúpáksa-bilésajáh /5/
manthánó bhairavó jógi sziddhir buddhascsa kanthadih
kórantakah szuránandah sziddhipádas csa csarpatih /6/
kánéri púdzsapáddas csa nitjanáthó nirandzsana
kapáli bindunáthas csa kákacsandísvaráhvajah /7/
allámah prahudévas csa ghódácsóli csa tintinih
bhánukí náradévas csa khandah kápálikasz tathá /8/*

A korábbi időkben a következő sziddhák (megvilágosult mesterek) léteztek:

1. Srí Ádinátha (Siva)
2. Matszjéndra
3. Sábara
4. Ánanda
5. Bhairava
6. Csaurángi
7. Mína
8. Góráksa
9. Virúpáksa
10. Bilésaja
11. Manthána
12. Bhairava
13. Sziddhi
14. Buddha
15. Kandhadi
16. Kórantaka
17. Szuránanda
18. Sziddhipáda
19. Csarpati
20. Kánéri
21. Púdzsapáda
22. Nitjanátha
23. Nirandzsana
24. Kapáli
25. Bindunátha
26. Kákacsandísvara
27. Alláma
28. Prahudéva

29. Ghódácsóli
30. Tintini
31. Bhánukí
32. Náradéva
33. Khanda
34. Kápálíka stb.

A sorrend vélhetőleg nem teljes, és ha mindegyik megelőző mesterre egy emberöltőt számítunk (50 év, bár az esetükben ez sokkal több is lehetne), akkor ez már 1700 évet jelent, tehát ez a tudomány ilyen formában minimum az i.e. 3. században létezett, de persze a mű tanulása szerint már az univerzum kezdete óta birtokolja az Úr Siva.

*itjádajó mahásziddhá hatha-jóga-prabhávatah
khandajitvá kála-dandam brahmándé vicsaranti té /9/*

Ezek és a többi mahásziddha (nagyester) az idő korlátait áttörvén a hatha-jóga ereje által, még most is az univerzumban vándorolnak.

A jóga meghosszabbítja az életet, egy tökéletességet elért, felszabadult mester esetében akár nagyon hosszú időre is, és a vers tanulsága szerint ezek a mesterek azóta is, több ezer éve az univerzum különböző pontjain találhatóak. Még ha nem is feltétlenül a fizikai testük konzerválása által maradtak életben, de a tanaik folrmájában mindenképpen, hiszen a Hatha-jóga Pradípiká az ő tanításaik összegzése.

*asésa-tápa-taptánám szamasrajam athó hathah
asésa-jóga-juktánám ádháarakam athó hathah /10/*

Mint a ház, amely megvédi lakóját a Nap hevétől, a hatha-jóga megvédi gyakorlóját a háromféle tápa (szervedés) égető hevétől, valamint a hatha-jóga azoknak a támasza, akik szüntelen odaadással élnek a jóga gyakorlása iránt.

A vers első fele arra utal, hogy a hatha-jóga gyakorlása megvéd a háromféle szenvedéstől: adhidaivika-klésa (a természeti csapások és elemek okozta szenvedés), adhibhautika-klésa (a más élőlények okozta szenvedés) és az adhjátmika-klésa (a saját testünk és elménk okozta szenvedés). Érdekes a rokoni kapcsolat a tápah (szervedés) és a tapah (lemondás) szavak között. Mindkettővel azonosítják a hőtermelődést is. A tapah, vagyis a jóga gyakorlása közben hő keletkezik, és a gyakorlás bizonyos mértékű szenvedéssel is jár, ám pontosan ez véd meg a további, karmánkból fakadó szenvedésektől.

A vers második fele arra utal, hogy a hatha-jóga minden jóga-gyakorló támasza, bármilyen jóga-folyamatot (rádzsa, gjána, bhakti, karma stb.) gyakoroljon valaki. Vagyis a hatha-jóga gyakorlása mindenkinek minden élethelyzetben ajánlatos.

*hatha-vidjá param gópjá jóginá sziddhim iccshatá
bhavíd vírjavatí guptá nirvírjá tu prakásitá /11/*

Annak a jóginak, aki sikerre [tökéletességre] vágyik, titokban kell tartania a hatha-jóga tudományát; mert akkor marad meg a potenciája, amikor elrejtik, és hatástalanná válik, ha közreadják.

A jóga tanításának titokban tartására szóló utasítás arra vonatkozik, hogy csak az arra

képesített személyeknek szabad átadni ezt a tudást, mert ők érhetik el a valódi sikert általa. Az alkalmatlan személyek esetében a jóga tudománya hatástalan marad, mert nem tudják helyesen gyakorolni. Azok a személyek képesítettek, akik a jóga gyakorlása által az önmegvalósítást, a belső tökéletességet és harmóniát szeretnék elérni. A képesítetlen személyek a jóga gyakorlása által hatalomra, befolyásra, pozícióra, elismerésre és külsődleges anyagi eredményekre kívánnak szert tenni. Ők nem képesek megtapasztalni a jóga teljes potenciáját, amíg a motivációjuk meg nem változik. Azok számára, akik nem megfelelően nyitottak a filozófia befogadására és az erkölcsi elvek gyakorlására, az oktatást az ászanák gyakorlására kell korlátozni.

*szurádzsjé dhármiké désé szubhiksé nirupadravé
dhanuh pramána-parjantam silágni-dzsala-vardzsité
ékánté mathiká-madhjé szthátavjam hatha-jóginá / 12/*

A jóginak egy kis szobában kell gyakorolnia a hatha-jógát, ami magányos helyen található, négyszer négy kubit méretű, ahol nincsenek kövek, tűz, víz, vagy bármiféle zavaró tényező, és egy olyan országban, ahol rend és igazság uralkodik, ahol jó emberek élnek, és könnyen, nagy mennyiségben lehet ételhez jutni.

A városi embernek nem mindig van lehetősége ilyen szobában gyakorolni, ezért nagyobb méretű jógasálakban tartjuk az órákat, sőt alkalmanként a szabad ég alatt, parkokban vagy vízparton is lehet jógázni, de ügyelni kell arra, hogy a tűző nap vagy eső vagy egyéb tényezők ne zavarják a gyakorlásunkat.

*alpa-dváram arandhra-garta-vivaram nátjuccsha-nicsájatam
szamjag-gómaja-sándra-liptam amalam hinsésadzsam-túddzshitam
báhjé mandapa-védikúparucsiram prákára-szamvéstitam
próktam jóga-mathaszja laksanam idam sziddhair hathábhjászibhih / 13/*

A szobának legyen egy kis ajtaja, ne legyenek lyukak, rések a falán, ne legyen se túl magas, se túl alacsony, legyen kitapasztva tehéntrágyával, ne legyen benne por, szemét vagy rovarok. A szobán kívül legyenek lugasok, egy terasz, egy kút és egy kerítés. A hatha-jógaterem ezen tulajdonságait a jóga gyakorlásában jártas személyek írták le így.

A modern korban is törekednünk kell arra, hogy az otthonunkban kialakítsunk egy megfelelő helyet a gyakorlásra, ahol rend és tisztaság van, és minél kevesebb a zavaró körülmény, még ha nem is tudjuk minden szempontból megvalósítani a fenti utasításokat.

*évamvidhé mathé szthitvá szarva-csintá-vivardzsitah
gurúpadista-márgéna jógam éva samabhjaszet / 14/*

Egy ilyen szobában elhelyezkedve és minden aggodalomtól megszabadulva a jóginak meg kell kezdenie a gyakorlást a guru utasítása alapján.

A vers hangsúlyozza az egyéni gyakorlást, vagyis a gyakorlásunknak nem szabad csak a jógaórára korlátozódnia, ahol a tanár vezetése alatt gyakorlunk. Otthon, egyedül is kell gyakorolnunk, mert olyankor mélyül el és válik éretté a kapcsolatunk a gyakorlással.

*atjáhárah prajásas csa pradzsalpó nijamágrahah
dzsana-szangas csa lauljam csa sadbhir jógó vinasjati / 15/*

A következő hat tényező elpusztítja a jógát: a túlzott evés; a túlzott törekvés; a szükségtelen beszéd; a szabályokhoz való túlzott ragaszkodás vagy azok figyelmen kívül hagyása; a materialisták társasága és az ingatag lelkesedés.

A fenti hat tényezővel kapcsolatban egészséges egyensúlyra kell szert tennie a jóginak, ha sikeres akar lenni törekvésében. Ha túl sokat vagy túl keveset eszik, túlerőlteti a gyakorlást vagy éppen váltakozó lelkesedése miatt elhanyagolja, ha túlzottan ragaszkodik a jóga-írásokban lefektetett szabályok követéséhez, vagy éppen figyelmen kívül hagyja őket, túl sokat beszél a jógához nem kapcsolódó témákról, vagy túl sokat van azok társaságában, akiket nem érdekel a jóga, akkor a jóga útján való előrehaladása akadályokba fog ütközni. Éppen ezért gondosan kerülni kell ezt a hat tényezőt.

*utszáhád száhaszád dhairját tattva-gjánács csa niscsaját
dzsanaszanga-paritjágát sadbhir jógah prasziddhjáti / 16/*

A következő hat tényező elősegíti a sikert a jógában: lelkesedés, bátorság, kitartás, helyes megértés, eltökéltség és a világi személyek társaságának kerülése.

Ezek a tényezők a pozitív előírások, amelyeket kultiválni kell, a *jámához* és *nijámához* hasonlóan, ahol az előbbi az öt tiltó szabály, az utóbbi pedig az öt előírás (lásd a következő versben). A jóginak töretlen lelkesedéssel kell gyakorolnia a jógát, mindennemű zavaró tényező ellenében is. Merésznnek kell lennie, ugyanis a jóga a félelem legyőzéséről szól. Kitartónak és türelmesnek is kell lennie, mert a jógában nem lehet gyorsan és könnyen elérni a sikert. Ezzel együtt eltökéltnnek kell lennie, hogy bármilyen körülmények között is van, folytatja a gyakorlását és tovább halad a jóga útján. A *tattva-gjáná*, vagyis a helyes megértés azt jelenti, hogy tanulmányozzuk a jóga filozófiáját, elméletét, és az intelligenciánkat arra használjuk, hogy megértsük a jóga folyamatának jelentőségét és helyes alkalmazását. Ennek hiányában nem szerezhethjük meg a helyes motivációt a jóga gyakorlásához, és ez a motiváció nem lesz tartós. A *dzsana-szanga-paritjága* elv nem csak arra vonatkozik, hogy kerüljük azok társaságát, akiket nem érdekel a jóga, vagy nincs hitük benne, hanem arra is hogy válasszuk azok társaságát, akiket komolyan érdekel a jóga, és komolyan gyakorolják.

atha jamanijamáh:

*ahimszá szatjam asztéjam brahmácsarjam ksamá dritih
dajárdzsavam mitáhárah saucsam csaiva jamá dasah / 17/*

A tíz jama (tilalom) a következő: ahimszá (erőszakmentesség); szatjam (igazmondás); asztéja (nem-lopás); brahmácsarja (cölibátus); ksamá (megbocsájtás); dhritih (kitartás); dajá (kegyesség); árdzsavam (szerénység); mitáhárah (mértékletes evés); és saucsa (tisztaság).

Szvátmáráma tíz jamát sorol fel, míg Patandzsali ötöt említ. Patandzsali ötödik jamája a *aparigraha* (nem-birtoklás), ami némiképp kapcsolható a szerénység és mértékletes evés elveihez. A saucsa azonban Patandzsalinál a *nijamák* között jelenik meg. A megbocsájtás, kitartás és kegyesség pedig inkább tulajdonságok, mint konkrét tevékenységekre vagy szokásokra vonatkozó tilalmak. Ez arra is enged következtetni, hogy a hatha-jóga magatartási kódok mellett erkölcsi és jellembeli értékredek felállítására is törekszik.

*tapah szantósa ásztikjam dánam ísvara-púdzsanam
sziddhánta-vákja-sravanam hrímatí csa dzsapó vratam*

nijamá dasa számpróktá jóga-sásztavisáradaih / 18/

A jóga tudományában jártas szakértők által felsorolt tíz nijama (előírás) a következő: tapasz (lemondás); szantósa (elégedettség); ásztikja (hit Istenben); dána (adományozás); Ísvara-púdzsana (Isten imádata); sziddhánta-vákja-sravana (a szentírások kijelentéseinek hallgatása); hrí (szégyenkezés); matí (értelem); dzsapa (a szent nevek ismétlése) és vratam (vallásos fogadalmak követése).

Szvátmáráma ismét némileg eltér Patandzsalitól. A saucsát a jamák közé teszi, de a többi négyet felsorolja. Az "ásztikja" kifejezés arra utal, hogy a jóga gyakorlójának teisztikus világnézettel kell rendelkeznie, ha sikert akar elérni a jóga gyakorlásában. Az ateisztikus vagy imperszonalista filozófiák nem adnak megfelelő alapot a jóga magasabb szintjeinek sikeres gyakorlásához. A hrí a vallásos elvek megszegése feletti szégyenérzetet jelenti, míg a matí a lelki intelligenciát, amelyre Isten imádata és a szentiratok tanulmányozása által teszünk szert. Egyes kommentátorok a *dzsapó vratam* szavak helyett a *tapó hutam* szavakat említik a vers végén, de nem lenne logikus, ha a tíz elv felsorolásában kétszer ismétlődne a lemondás elve. A hutam szó a védikus áldozati ceremóniákra utalna, amiket a jelenlegi korszakban inkább a szent nevek éneklésével szoktak helyettesíteni.

atha ászanam

hathaszja prathamángatvád ászanam púrvam ucsjáté

kkurját tadászanam szthairjam árógjam csánga-lághatvam / 19/

Elsőnek az ászana leírása következik, lévén a hatha-jóga első[dleges] tagja. Az ászanát a szilárd testhelyzet, ez egészség és a végtagok könnyedségének elérése érdekében kell gyakorolni.

Az ászana a hatha-jóga első és elsődleges angája, vagyis testrésze. Bár Svátmáráma előzőleg felsorolta a jamákat és a nijamákat, itt arra utal, hogy az is belekezdhet az ászanák gyakorlásába, aki még nem vált tökéletessé a jama és nijama gyakorlásában, bár a hosszú távú siker érdekében ezek gyakorlását sem szabad elhanyagolni. Az ászana segítségével képessé válhatunk a szilárd és erőlködés nélkül fenntartott meditációs testhelyzet (pl. lótuszülés) elérésére, megszabadulhatunk a betegségektől, és a fölösleges zsírtartalékoktól. A jógai teste könnyű, vékony, mégis erős és kemény, mint a gyémánt. A hajlékonyság és erő elveit ellentmondás nélkül képes egyesíteni a testében az ászanák gyakorlása által.

vaszisthádyaais csa munibhir matszjéndrádjais csa jógibhir

angíkritá-nyászanáni kathjanté kánicsin majá / 20/

Le fogok írni bizonyos ászanákat, amelyeket az olyan bölcsek, alkalmaztak, mint Vaszistha, és az olyan jógik, mint Matszjendra.

A későbbi versek nem említik konkrétan a vaszisthászánát, illetve a matszjéndrászanát, holott mindkettő meglehetősen ismert, és az asztanga-sorozatokban is megtalálható. Ebből következtethetünk arra, hogy a Hatha-jóga Pradípiká nem írja le az összes ászanát, amelyek akkoriban használatban voltak, csupán néhányat közülük, valószínűleg az alapvető és könnyebben kivitelezhető ászanákat.

dzsánúrvór antaré szamjak kritvá páda-talé ubhé

ridzsu-kájah számászínah szvasztikam tat pracaksaté / 21/

Mindkét talpukat tartsuk a combjaink alatt, és ülünk egyenesen és nyugodtan. Ez a Szvasztikászana.

A szvasztikászana a sziddhászanához hasonlít, csak ott a talpak a comb és a vádli közé vannak beszorítva.

*szavjé daksina-gulpham tu pristha-pársvé nijódzsajét
daksiné 'pi tathá szavjam gómukham gómukhá-kriti /22/*

A jobb bokát vigyük a bal csípőnkhez, a bal bokát pedig a jobbhoz. Ez a Gómukhászana, amely egy tehén fejéhez hasonlít.

*ékam pádam athaikaszmin vinyaszéd úruni szthitam
itaraszmissz tathá csórum vírászanam itíritam /23/*

Az egyik lábat helyezzük az ellentétes combra, valamint a másikat is. Ez a vírászana.

A vírászana alatt manapság a japán ülést nevezik, amikor a két bokánk közé ülünk a földön.

*gudam nirudhja gulphábhjám vyutkraména számáhitah
kúrmászanam bhavéd étad iti jóga-vidó viduh /24/*

A jobb bokát helyezzük a végbélnyílás bal oldalára, a bal bokát pedig a jobb oldalára. Ezt a pózt a jógik kúrmászanának nevezik.

A fenti leírásnak megfelelő pózt manapság lólászanának nevezzük (abban az esetben, ha a bokák keresztezésével egyidejűleg fel is emeljük magunkat a levegőbe a tenyereinken.) A kúrmászana alatt azt a teknőspózt értjük, amikor a karokat a térdeink alatt hátrafelé kidugjuk, és előrehajolunk.

*padmászanam tu szamszthápja dzsánúrvór antaré karau
nivésja bhúmau szamszthápja vjómasztham kukkutaszanam /25/*

Amikor a padmászanát felvéve és a karokat a comb alá dugva a jógik felemeli magát a földről, miközben a tenyerei a földön nyugszanak, azt Kukkutaszanának nevezzük.

A Kukkutaszana kakaspózt jelent, és pontos végrehajtása úgy történik, hogy a karokat a comb és a vádli között dugjuk át, miközben a lábak lótuszban vannak. Akkor szép, ha a combokat minél magasabbra tudjuk emelni a földről, és ehhez általában könyékig át kell dugni a karokat a lábak között. A fejet is fel kell emelni.

*kukkutaszana-bandha-szthó dórbhjám szambandhja kandharám
bhavét kúrmavad uttána étad uttánakúrmakam /26/*

Miután felvettük a Kukkutaszanát, fogjuk meg a nyakunkat úgy, hogy a kezeinket a tarkó mögött kulcsoljuk, és feküdjünk a hátunkra. Ez az uttána-kúrmászana, mivel egy teknősre hasonlít.

Az Astanga 1. sorozatban ez a póz közvetlenül a Kúrmászana előtt van, és Garbha-pindászanának (embrió-póznak) nevezik, amikor az ülőcsontokon egyensúlyozva hajtjuk

vége. Utána kilencszer hátra kell gurulni, és ez a testhelyzet tényleg egy felfordított teknősre hasonlít (uttána-kúrma).

*pádāngusthau tu pānibhjáṃ grihítvá sravanāvadhī
dhanurākarsanak kurjád dhanurāszanam ucsjáté /27/*

Amikor mindkét kezünkkel megfogjuk a lábujjainkat és a fülünkhöz visszük, miközben a testet íjként hátrahajlítjuk, az a dhanurászana.

A dhanurászana kezdő változatában a bokákat fogjuk és úgy hajlítjuk hátra a testünket, a haladó változatát pedig pādāngustha-dhanurāszanának nevezzük. Ilyenkor a könyökök előre néznek, miközben hátranyúlunk, és megfogjuk a lábujjakat. Egyik változatában a térd és a könyök be van hajlítva (ekkor a fülünkhöz is tudjuk esetleg érinteni a lábujjakat), a másikban viszont arra törekszünk, hogy kinyújtsuk őket.

*vámóru-múlārpita-daksapādāṃ dzsánór bahir véstita-vāma-pādāṃ
pragrihja tisthét parivartitāṅgah sri-matszja-náthóditam āszanam szját /28/
matszéndra-pítham dzsathara-pradíptim pracsanda-rug-mandala-khandanāsztram
abhjászatah kundaliní-prabódham csandra-szthiratvam csa dadāti pumszám /29/*

A jobb lábat helyezük a bal comb tövéhez, és hátulról fogjuk meg a jobb kezünkkel. A bal lábat pedig helyezük a jobb combra tövéhez, és fogjuk meg a bal kezünkkel a hátunk mögött. Ez az āszana, ahogy matszja-nátha elmagyarázta. Növeli az étvágyat és egy olyan eszköz, amellyel a leghalálosabb betegségeket is el lehet pusztítani. E póz gyakorlása felébreszti a Kundalínit, és megszilárdítja a Holdat, vagyis megakadályozza az emberekben a holdból alászálló nektár lecsöpögését.

A fenti vers pontosan leírja a baddha-padmászana végrehajtásának módját. A törzs pozíciójáról azonban nem értekeznek. Ez háromféle lehet: Függőleges törzsszel ülve baddha-padmászanának nevezzük az Astangában. Ha előredőlünk, akkor Jógamúdrászanának nevezzük, és ebben a formában élénkíti a Kundalínit és a prána áramlását. Ha hátradőlünk keresztezett karokkal (ehhez általában szükség van egy segítőre, aki lenyomja a térdeinket), akkor szúpta-vadzsászanának nevezzük. Manapság a Matszjászana alatt a hátrahajlított pózt értjük, de a karokat ebben az esetben nem szoktuk keresztetezni, csak megfogjuk a lábfejeket és a könyököt letesszük a törzs mellett, így valamivel könnyebb a végrehajtás. A holdból alászálló nektár a koponya közepén elhelyezkedő bindu-csakrára vonatkozik. A torkon keresztül a gyomorba csepeg a nektár, ahol a nap található (a napfonati idegközpont környékén). Így a nektár elég az emésztés tüzeiben, és a test fokozatosan öregszik az anyagcsere-folyamatok következtében. A pózban teljesen hátrahajlítjuk a fejünket, így a szarvángászanához és más fordított pózokhoz hasonlóan megakadályozza az öregedést.

*praszárja pádau bhuvī danda-rúpau dórbbhjáṃ padāgra-dvitajam grihítvá
dzsánú-parinyaszta-laláta-désó vaszéd idam pascsimatánāṃ áhuh /30/*

Botként nyújtsuk ki a lábainkat a földön, és fogjuk meg a két kezünkkel a két lábunk ujjait, a homlokunkat pedig helyezük a combjainkra, ez a pascsimóttánászana.

Ha szó szerint követjük a versben leírtakat, akkor az előrehajlásnál az állunkat a mellkasunkhoz kell érinteni, így mindhárom bandhát aktiválhatjuk a pózban. Elterjedtebb változata az, amikor az állunkat érintjük a térdhez vagy a lábszárakhoz, és a tekintetet az orrhegy helyett a lábujjakra irányítjuk. Különböző kéztartásokkal lehet

végezni ezt a pózt.

*iti pascsimatánam ászanágrjam pavanam pascsimaváhinam karóti
udajam dzsatharáanalaszja kurjád udaré kársjam arógatám csa pumszám /31/*

Ez a pascsimatána póz a test (vagyis a szusumná) elülső részéből a hátsóba viszi a levegőt (pránát). Élénkíti az emésztési tüzet, csökkenti a kövérést és gyógyítja az összes férfibetegséget.

*dharám avastabhja kara-dvajéna tatkúrpara-szthápita-nábhi-pársvah
uccsászanó dandavad utthitah szan majúram état pravadanti pitham /32/*

Mindkét tenyerünket helyezzük a földre, és helyezzük a köldököt a könyökeinkre. Így egyensúlyozva ki kell nyújtani a testet, mint egy botot. Ezt majúraszánának nevezik.

*harati szakala-rógán ásu gulmódarádín abhibhavati csa dósán ászanam srí-majúram
bahu kadasana-bhuktam bhaszma-kurjád asésam dzsanaajati dzsatharágnim dzsarájé
kála-kútam /33/*

Ez az ászana gyorsan elpusztítja az összes betegséget, és megszünteti a hasi rendellenességeket, valamint azokat, amelyek a három dósa zavaraiból erednek, elősegíti a túlzott mennyiségű, meg nem emésztett étel megemésztését, növeli az étvágyat és semlegesíti a leghalálosabb mérget is.

*uttánam savavad bhúmau sajanam tat savászanam
savászanam srántiharam csitta-visránti-karakam /34/*

Amikor hullaként lefekszünk a földre, azt savászanának nevezik. Megszünteti a fáradtságot és megnyugtatja az elmét."

*csaturasítjászanáni sivéna kathitáni vai
tébhjas csatuskam ádája sárabhútam bravímjaham /35/*

Siva 84 ászanát oktatott. Ezek közül az első négy a leglényegesebb, ezeket itt fogom elmagyarázni.

*sziddham padmam tathá szimham bhadrám cséti csatustajam
srésthám tatrápi csa szukhé tisthét sziddhászané szadá /36/*

Ez a négy a sziddhászana, padmászana, szimhászana és bahdrászana. Ezek közül is, mivel a sziddhászana nagyon kényelmes, mindig gyakorolni kell.

*jóni-szthánakam anghri-múla-ghatitam kritvá dridham vinyaszét
médhre pádam athaikaméva hridajé kritvá hanum szuszthiram
szthánuh szamjamiténdrijó 'csaladrisá pasjéd bhruvór antaram
hjétan móksaka-páta-bhéda-dzsanakam sziddhászanam prócsjáté /37/*

A bal lábunk sarkát szilárdan nyomjuk a gáthoz, a jobb sarkunkat pedig a nemi szerv fölé. Az állunkat nyomjuk a mellkashoz, és ülünk nyugodtan, az érzékeket visszafogva, és szilárdan nézzünk a két szemöldök közötti pontra. Ezt sziddhászanának, a felszabadulás kapuja megnyitójának nevezik.

matántaré tu:

*médhrád upari vinyaszja szavjam gúlpham tathópari
gúlphántaram csa niksipja sziddhászanam idam bhavét /38/*

A sziddhászanát úgy is végezhetjük, hogy a bal sarkunkat a médhra (a nemi szerv) fölé helyezzük, a jobb sarkunkat pedig rá.

Swami Satyananda Saraswati szerint, a nők számára a sziddha-jóni-ásana végzése ajánlott. A bal sarkat ekkor a nagyajkak közé kell nyomni, a jobbat pedig a csiklóhoz. Az összes esetben a felül lévő láb ujjait az átellenes comb és vádli közé kell ékelni, és egyesek szerint az alul lévő lábfej nagylábujját át kell húzni az átellenes comb és vádli között, úgy, hogy kilátsszon. Természetesen az összes változatot megcserélt lábakkal is lehet végezni.

*état sziddhászanam práhur anyé vadzsrászanam viduh
muktászanam vadantjéké práhur guptászanam paré /39/*

Egyesek ezt sziddhászanának, mások vadzsrászanának nevezik, megint mások muktászanának vagy guptászanának nevezik.

*jamésviva mitáhára ahimszá nijamésviva
mukhjam szarvászánésvékam sziddháh sziddhászanam viduh /40/*

Mint ahogyan a mértékletes evés a fő a jamák közül, és az ahimszá a fő a nijamák közül, ugyanúgy a sziddhászanát az ászanák közül a legfőbbnek nevezik a beavatottak.

*csaturasíti-píthésu sziddham éva szadábhjaszét
dvá-szaptati-szahaszránám nádínám mala-sódhanam /41/*

A nyolcvannégy ásana közül a sziddhászanát mindig gyakorolni kell, mivel megtisztítja a 72000 nádít a szennyeződésektől.

*átma-dhjái mitáhári jávad dvádasa-vatszaram
szadá sziddhászana-bhjászád jógí nispattim ápnuját /42/*

Az önvalón meditálva, mértékletesen étkezve és tizenkét éven keresztül gyakorolva a sziddhászanát a jógí eléri a sikert.

*kim anyair bahubhih píthaih sziddhé sziddhászané szati
pránánilé szávdháné baddhé kévala-kumbhaké /43/*

Más pózoknak már nincs haszna, ha sikert értünk el a sziddhászanában, és a prána nyugodttá és kontrollálttá vált a kévala kumbhaka által.

Az ásana-gyakorlás célja a szilárd ülőhelyzet kialakítása a pránájámához. Ha ezt elértük, és sikeresen gyakoroltuk a pránájámát, akkor lehetővé válik a meditációs tudatállapot elérése. Ebben az esetben a jógí elhagyhatja a többi ásana gyakorlását, mivel azok nem viszik közelebb kitűzött céljai eléréséhez, bár nem is akadályozzák meg abban. Éppen ezért a gyakorlás magasabb szintjein is nyugodtan meg lehet tartani a változatos ásana-gyakorlást, ennek feladása nem kötelező, csupán választható opció.

*utpadjaté nirájásját szvajam évónmaní kalá
tathaikasminnéva dridhé sziddhé sziddhászané szati
bandha-trajam anájásját szvajam évópadzsájaté /44/*

Ha csupán a sziddhászanában szilárd sikert érünk el, akkor azonnal elérjük az unmanít, és a három bandhát is nagyon könnyen, automatikusan elérjük.

Az unmaní az az elmeállapot, amikor a tudatunk mentes a zavaró gondolati hullámoktól és indulatoktól.

*nászanam sziddha-szadrisam na kumbhah kévalópamah
na khécsarí-szamá mudrá na náda-szadrisó lajah /45/*

Nincs még egy olyan ászana, mint a sziddhászana, nincs olyan kumbhaka, mint a kévala, nincs olyan mudrá, mint a khécsarí, és nincs olyan laja, mint a náda (anáhata-náda).

A kumbhaka a légzésvisszatartásos pránájama-gyakorlatokra vonatkozik. A kévala-kumbhaka a spontán légzésvisszatartás, vagyis amikor a belégzés és a kilégzés közötti szünetek természetesen meghosszabbodnak. A khécsarí mudrá akkor jön létre, amikor a nyelvünket feltoljuk az orrüregbe. A laja pedig a meditációs állapotokra vonatkozik, amelyek közül az anáhata-nádán, vagyis a belső hangon történő meditációt emeli ki Szvátmáráma.

*atha padmászanam
vámórúpari daksinam csa csaranam szamszthápja vámam tathá
daksórúpari pascsiména vidhiná dhritvá karábhjám dridham
angusthau hridajé nidhája csibukam nászágram álókajét
étad vjádhi-vinása-kári jaminám padmászanam prócsjaté /46/*

Helyezzük a jobb lábunkat a bal combra, a bal lábunkat pedig a jobb combra, és fogjuk meg a lábujjainkat a hátunk mögött keresztezett karokkal. Nyomjuk az állunkat a mellkashoz, és nézzünk az orrhegyre. Ezt padmászanának nevezzük, amely elpusztítja a jamákat követők betegségeit.

A vers a baddha-padmászanát írja le, majd a következő versekben több más kéztartást is felsorol. A padmászanánál (lótuszülés) mindig a jobb lábat helyezzük be előbb, és rá keresztbe a balt. Ennél a póznál nem kell felcserélt lábakkal is gyakorolni, mert az a belső szervek (például a máj) funkciózavarához vezethet. A karok közül viszont a ballal fogjuk meg először a bal nagylábujjat, és fölötte visszük a jobb kart. A "jamí" kifejezés vonatkozhat azokra, akik az előírások (jamák) szerint gyakorlják a hatha-jógát. Például az ászanák gyakorlásában is van előírt sorrend, módszer és időtartam. Ha ennek megfelelően gyakorlunk, akkor számíthatunk az optimális eredményre. Ugyanakkor a kifejezés Jamarádzsára, a halál urára is vonatkozhat, ugyanis bármennyire megvéd a jóga gyakorlása a betegségektől, mégsem szabad elfeledkeznünk arról a tényről, hogy a testünk múlandó, és a jóga gyakorlása tulajdonképpen egy lehetőség arra, hogy tudatosan felkészüljünk a halálra.

*uttánau csaranau kritvá úru-szamszthau prajatnatah
úru-madhjé tathóttánau páni kritvá tató drisau /47/*

*abhjaszén nádiká-suddhim mudrádi-pavana-krijám
ászanam kumbhakam csitram mudrákhjam karanam tathá /58/*

A nádikat meg kell tisztítani a szennyeződésektől a mudrák, stb, végzése által (ezek a pránához kapcsolódó gyakorlatok), az ászanák, kumbhakák és egyéb különleges mudrák végzése által.

A mudrák alatt a szerző valószínűleg az olyan alapgyakorlatokat érti, mint például a viparíta-karaní, vagy a különböző dristiket, nézőpontokat, amelyek a prána áramlását hivatottak irányítani. A kumbhaka a légzésvisszatartásos légzőgyakorlatokra vonatkozik, a csitra-mudrá pedig valószínűleg a kéztartásokra, amelyek szintén finoman szabályozzák a prána áramlását. A vers még a krijákat, vagyis a satkarmának nevezett tisztító folyamatokat is említi.

*atha nádánuszandhánam abhjaszánukramó hathé
brahmácsári mitáhári tjági jóga-parájanah
abdád úrdhvam bhavét sziddhó nátra kárjá vicsáraná /59/*

A nádára (a belső hangra) irányuló rendszeres és kizárólagos figyelemmel, a hatha-jóga gyakorlásával a brahmácsári (cölibátust követő), aki mértékletesen eszik, nem ragaszkodik az érzéktárgyakhoz, és odaadóan gyakorolja a jógát, egy éven belül kétségtelenül sikert ér el.

Ebben az esetben sikernek nevezhetjük azt, ha a jógi egyáltalán meghallja az anáhata-nádát, és képes a tudatát egy percig eltérés nélkül rajta tartani. Az astanga-jóga rendszerben a karnapídászana (fülprés) póz közben szoktuk gyakorolni a belső hangra történő koncentrációt. A siker feltételeit ez és az előző versek foglalják össze. Vagyis a nádikat durva és finom szinten meg kell tisztítani, és ugyancsak fontos a megfelelő mentális fegyelem kialakítása, amelyben a legfontosabb szerepet a szexuális erő, valamint a nyelv kontrollálása, az érzéktárgyaktól való elkülönülés és a rendszeres, odaadó gyakorlás játsszák.

*szu-sznigdha-madhuráháras csaturthámsa-vivardzsitah
bhudzsjaté siva-szamprítjai mitáhárah sza ucsjaté /60/*

A mértékletes evés azt jelenti, hogy az éhségünket 3/4 részben elégítjük ki, ghíben jól megfőtt és édes ételekkel, amiket fogyasztás előtt felajánlottunk Sívának.

Az ájurvéda megfogalmazásában a szilárd étellel töltjük meg a gyomrunk felét, egy negyedét vízzel, a fennmaradó negyedét meg hagyjuk üresen a levegő számára. Szvátmáráma a tápláló, szattvikus ételeket ajánlja, vagyis ghível főtt gabonát, és édességeket. Egy rendszeresen gyakorló jógi esetében ez elfogadható, mert a gyakorlás sok energiát emészt fel. Viszont egy túlsúlyos embernél érdekesebb a zöltségek és gyümölcsök irányába eltolni az egyensúlyt. A védikus kultúrában elengedhetetlen az étel áldozatként történő felajánlása Sívának vagy Visnunak, vagyis a jógi által imádott Istenségnek.

*katvamlá-tíksna-lavanósna-haríta-sáka
szauvára-taila-tila-szarsapa-madja-matszján
ádzsádi-mámsza-dadhi-takra-kulattha-kola
pinjáka-hingu-lasunádjam apathjam áhuh /61/*

