

**Selvarajan Yesudian**

**Haich Erzsébet**

**SPORT**

**ÉS JÓGA**

Az indiai származású Selvarajan Yesudian e híres művében a tökéletes egészség megszerzésének és megőrzésének módszereit ismerteti, bizonyítva a hatha jóga testet-lelket egyaránt gyógyító erejét.

Húszéves korában „belső indíttatásra” hosszabb európai útra indult, melynek elsődleges céljaként a keleti kultúra és a nyugati életmód összekapcsolását jelölte meg. Ebben volt segítségére Haich Erzsébet, akivel sikerült úgy összeállítaniuk a gyakorlatokat, hogy „megfeleljenek azoknak a nyugatiaknak, akik céltalan és túlzott elfoglaltságuk mellett hajlandók egy kevés időt egészségüknek is szentelni”.

Könyvükben megmagyarázzák a hatha jóga lényegét, illetve rámutatnak azokra a pontokra, melyekben eltér a többi jógától. Leszögezik, hogy „aki a hatha jóga szabályait megtartja, az sohasem lesz beteg és késő öregségéig vasegészségnek örvend”. A rendszeres hatha jógázók legyőzik félelmeiket, uralkodni tudnak testük felett, ezenkívül elsajátítják az egyik legfontosabbat: a helyes légzést.

A légzőgyakorlatok és az ászánák (testtartások) fotókkal illusztrált, pontos leírása mellett ismerteti a kötet az egyes gyakorlatok végrehajtási módját és jótékony élettani, illetve gyógyító hatását. A huszonegy hétre bontott és táblázatos formában közreadott gyakorlatsorokat mindenki aszerint gyakorolhatja, hogy milyen eredményt akar vele elérni.

Az európai ember élettempójához, szemléletéhez igazított jogakönyv minden, a természetes életmód iránt fogékony olvasónak ajánlott.

Selvarajan Yesudian-Elisabeth Haich  
Sport Yoga  
Drei Eichen Verlag, Hammelburg, 1994

Alle Rechte der deutschen Ausgabe vorbehalten  
© 1972 by Drei Eichen Verlag Hermann Kissener  
© 1980 by Drei Eichen Verlag Manuel Kissener  
D-8300 Ergolding

© für Übersetzungen in andere Sprachen by  
S. Yesudian + E. Haich  
Umschlagbild: Selvarajan Yesudian

SELVARAJAN YESUDIAN - HAICH ERZSÉBET

# Sport és jóga

Osi hindu testgyakorlatok  
és légzésszabályozás európaiak  
számára

*73 eredeti felvétellel*

# Tartalomjegyzék

A szerző előszava a magyar kiadáshoz	9
ELSŐ RÉSZ	
A HATHA JÓGA ELMÉLETE	11
I. Igaz történet egy beteg fiúcskáról	13
II. Mi a hatha jóga?	17
III. Minden betegségnek lelki oka van	25
IV. A legnagyobb baj: nem tudunk lélegezni	42
V. A tökéletes légzés	50
VI. Az úszás: a legtökéletesebb légzésszabályozó sport	62
VII. A civilizált étvágy	71
VIII. Kundaliní és a hét csakra	81
MÁSODIK RÉSZ	
GYAKORLATI HATHA JÓGA	85
I. Az öntudat építő hatalma	87
II. Az ősi ászanák gyógyító ereje	93
III. Pránájáma és ászanák: A hosszú élet titka	99
IV. Pránájáma légzőgyakorlatok	101
V. Teljes jógalégzés	105
VI. Ászanák (Testtartások)	115
VII. A lassított testgyakorlatok csodája	169
VIII. Semmit lélek nélkül!	179
IX. Néhány tanács a jóganövendéknek	183
X. Gyakorlati táblázatok	186
XI. Javítsuk sorsunkat!	197
Szanszkrit szavak magyarázata	200

# A szerző előszava a magyar kiadáshoz

Nem tudván ellenállni egy erős belső ösztönzésnek, elhagytam Indiát, és Európába jöttem. Mint engedelmes szerszám a sors kezében, úgy fogadtam el mindent, amit sorsomtól kaptam. Nem tudtam megnyugodni, míg legnyugtalanítóbb kérdésekre választ nem kaptam: Mi az ember?

Ma tudom:

*Ember, te vagy egyedül saját magad titka.  
Ki tudná kapudat kinyitni rajtad kívül!  
És ki tudna belépni? - Te egyedüli*

Az ember titokzatos csoda, aki a mulandóság két tényezője - IDO és TÉR - között mozog. Napjainak megszámláltsága kényszeríti, hogy álmódoszásából felébredjen, és ÉN-jének határtalanságát felismerje. Akkor szívében derengeni kezd a BOLDOGSÁG csodája, és ráébred, hogy a boldogságot csak saját maga ÉN-jében találhatja meg.

Ennek a belső hangnak engedelmeskedve elhatároztam, mindazt leírom, amit Indiában láttam és tanultam, hogy a keresőknek hasznos vezetője lehessenek. A Keletről jött magyarság a Nyugat civilizációja és anyagiassága ellenére is megőrizte magában az ősi puszták romlatlan lelkületét, a természet nagy titkai iránti lelki fogékonyságát, az igazság iránti csodálatos érzékét. Ezért megértem India ősi üzenetét, egészségi szabályait és több évezredes „sport”-ját is, melyeket eléje tárok. Adja az ég, hogy a hatha jóga áldásos tanításai széles körben terjedjenek el a baráti magyar nemzet körében! Könyvemet a magyar ifjúságnak és a sport- és katonai oktatóknak ajánlom, a nemes magyar nemzet iránti szeretetem és becsülésem jeléül.

Nem áll szándékomban valamilyen keleti kultuszt elterjeszteni. De igazi és tartós boldogságot csak akkor tudunk elérni, ha földi burkunk - testünk - egészséges! Ezért leírok egynéhány ősi egészségi szabályt, hogy olvasóimat a siker megvalósítására, az egészség elérésére és megtartására ösztönözsem. A gyakorlatokat

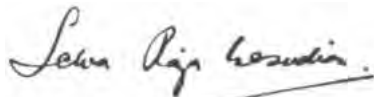
úgy állítottam össze, hogy megfeleljenek azoknak a nyugatiaknak, akik céltalan és túlzott elfoglaltságuk mellett hajlandók egy kevés időt az egészségüknek is szentelni.

A küzdelem az egészség elérésére nem könnyű! De a győztes meghódítja úgy a testét, mint a lelkét. Titkok várnak a megfejtésre. De ha az örök rejtély: az EMBER önnön titkát megfejtí, kibontakozik, mint egy virággá fejlődő bimbó a maga csodálatos pompájában. Ehhez idő és türelem kell! Mint egy kertész, aki a bimbótól a viráig vezető utat a természettel együtt járja, úgy kell az embernek a saját belső, felsőbbrendű EN-jének tökéletességét testén-lelkén keresztül kinyilatkoztatnia.

A világnak sohasem volt jobban szüksége egészségre, mint ma, hogy a technika vívmányainak idegölő, súlyos megterhelését megbetegedés nélkül kibírja. A betegség és a szenvedés okát kell megelőzni és megakadályozni. Erre vágnak az emberek milliói. Kezdjük ott, hogy sem a testben, sem a lélekben ne tűrjünk rendellenességeket! A betegség a pozitív életerő hiányából ered. A jóga ősi tudománya éppen olyan tökéletes, mint a természet maga. A jóga megmutatja az utat, hogyan vezessük a természet erőit *öntudatosan*, a saját törvényei szerint, testünkben és lelkünkben, minden rendellenességet kiküszöbölve.

Munkámban sok tekintetben segítségemre volt és van a magyar Haich Erzsébet, aki nemcsak jogaiskolánk felépítésében, hanem abban is segített, hogy munkám a nyugati embereknek megfeleljen. Ezt a könyvet közösen írtuk, alapos és széles körű tapasztalatra építve. Azoknak írtuk, akiknek nincsen a közelében komoly jogaiskola, és nincs tapasztalt vezetőjük. Őszintén hisszük és reméljük, hogy segítségével a buzgó kereső úgy végezheti a hathajóga gyakorlatokat, hogy általuk testi-lelki egészségének urává válik.

*Nyisd ki szemedet, hogy láss,  
Es a vakság fátylába burkolt halandó  
Test mögött megtaláld saját magadat,  
Isteni EN-edet.*



SELVARAJAN YESUDIAN

Első rész

A HATHA JÓGA  
ELMÉLETE



## L Igaz történet egy beteg fiúcskáról

Volt egyszer a napsütötte Indiában, Madrász városában egy vézna, beteges kisfiú. Tizenöt éves koráig jóformán minden súlyos betegségen átesett: vörhenyen, vérhason, tífuszon, kolerán és a trópusi országokban gyakori más betegségeken. Csoda, hogy egyáltalán megmaradt. Megmaradt, de milyen állapotban! Csont és bőr volt, kis arcán kiütköztek a csontok, szeme beesett, melle behorpadt. Pedig ez a gyermek nem szenvedett szűkséget semmi-  
ben. Atyja jó nevű gazdag orvos volt, akihez messze földről zarándokoltak a betegek. Anyja a legjobb, legtürelmesebb anya a világon. Árnyas udvarú madrászi házukat mégsem látogatta meg a boldogság angyala. Örökös bánat és aggodalom jutott nekik osztályrészül, hiszen féltve őrzött, agyondédelgetett gyermekük-be csak hálni járt a lélek.

Apja mindent megpróbált vele, hiszen orvos volt, de csak annyit ért el, hogy fiát úgy-ahogy visszaistápolta az életbe. Iskolába is adta - nem kellett többé otthon fekélnie a nyugágyon -, s ettől kezdve a kisfiú épp úgy élt, mint többi társai. Tornából természetesen felmentették, és otthon is kímélték, vigyáztak rá, a szélről is óvták. Tizennégy éves korában mégis tüdőgyulladást kapott, valami égi csoda folytán túlélte, és ekkor újra kezdetét vette a hosszú ápolás. Fél év múlva már aránylag jól érezte magát, de meghűlt vagy náthát kapott a legkisebb fuvallatra is. Ki sem lehet emberi szóval fejezni, hogyan irigyelte ez a fiú vidám, erős, egészséges iskolatársait. Tornaórák alatt az angol gimnáziumban félrevonult az udvar sarkába, onnan figyelte fájó szívvel a többiek sportolását. Amikor vége lett az órának, ő még kint maradt az udvaron, s mikor senki sem látta, futott, ugrált, a karjaival tornászott, ahogyan társaitól elleste. Tizenöt éves korára valamivel jobban is érezte magát, már nem hűlt meg annyiszor, de a rendszertelenül és titokban végzett testgyakorlatoktól fejfájást és szívdobogást kapott.

Ám ha teste gyenge volt is és törekeny, szelleme vállalkozó, kedve töretlen. Sokszor elszökött hazulról, járta az erdőt-mezőt, hogy a távoli hegyekben jógitelepüléseket - úgynevezett asramokat - keressen. De minden fáradsága hiábavaló volt, így meg-

elégedett azzal, hogy az útszéli csepűrágó fakirokat bámulja. Ha ezeket nem is tartotta sokra, az igazi jógikat annál jobban csodálta és tisztelte. Az ősi India rejtelmes tudománya valami veleszületett ösztönné! fogva, mindennél jobban vonzotta. Atyja könyvtárában minden erre vonatkozó munkát elolvasott. Ismerte és csodálta a szellemi tudományok elméletét: a rádza jóga, a dhyána jóga és a kanna jóga boldog elmélyülést, megelégedést, hitet, lelkierőt adó tanait. Több könyvet talált a hatha jógáról is, amely a testi jólét, az erő és egészség egyszerű, de sok ezer éves titkos szabályait tartalmazta.

Elképzelhető egy gyenge testalkatú fiatalember lelkesedése, amikor e csodálatos könyvekre bukkant. Azonnal nekifogott, és egyetlen délutántól estig, estétől reggelig, jóformán egyhuzamban olvasta ki őket. Szinte ujjongott a lelkesedéstől, amikor az ászanákról, az erőt, egészséget adó jógatesttartásokról és a légzésgyakorlatokról olvasott. Rögtön fel is ült az ágyában, lábát keresztbe rakta - ahogyan az első gyakorlat előírta -, majd sorra próbálta a legfontosabb testhelyzeteket úgy, hogy majd' kicsavarodtak a tagjai. Közben a pránájama utasításai szerint mély lélegzeteket vett, mert úgy olvasta, hogy a mély lélegzés rendkívüli fontossággal bír az ember életében. Teleszívta gyenge tüdejét, visszatartotta a levegőt, míg majd' szétrepedt. Közben feje tetejére állt, majd végtagjait csavargatta összevissza.

Az eredmény az lett, hogy éjnek idején leesett az ágyról, homlokát jól megütötte, az egész házat felriasztotta, ziháló tüdeje pedig kis híján megpattant az órákig tartó erőlködéstől. Másnap minden porcikája fáj, és még gyengébbnek, még nyomorultabbnak érezte magát. Egyheti kínlás után szomorúan letette a könyveket, és sírva fakadt. Az a gondolat, hogy a testi erő elnyerésének ez az utolsó mentsvára is végérvényesen bezáródott előtte, szinte a kétségbeesésbe kergette. Azt hitte, hogy már sohasem lesz egészséges, sohasem futhat, birkózhat társaival, nem élvezheti az erőtől duzzadó vidám ifjúkor áldásait.

E naptól fogva egyre zárkózottabb lett. Lenézte a testet, csak a szellemi dolgok érdekelték. De a tanulás, a sok olvasás nem elégítette ki. Egyre jobban elmélyült tanulmányaiban, és figyelme korához képest túl komoly problémák felé terelődött. Egy füledt füzi estén elszökött hazulról, s a várostól jó néhány kilométerre fekvő mangóligetben végre megtalálta, akit oly áhí-

14

tozva keresett: egy hatha jóga mestert! Egy csoport fiatalember körében lelt rá, oktatás közben. Amíg a tanítás tartott, csak távolról figyelte őket, és látta, hogy a pompás izomzatú fiatalemberek, akikről messziről virított az egészség, különös gyakorlatokat végeznek. Mikor a csoport elszéledt, a leselkedő ifjú odaosont a mesterhez, és alázatosan megkérte, hogy a tanítványa lehessen. Két hónap múlva a madrászi orvos nem ismert rá saját fiára. Egyenesen járt, mint a cövek, mellkasa domborodni, válla szélesedni kezdett. Egy év múlva tíz centiméterrel nőtt a mellkerülete, karja, combja szinte kétszeresére vastagodott. Azóta sohasem volt beteg. Az iskolában, anélkül hogy az angol sportórákon részt vett volna, máról holnapra ő lett a legerősebb. Húszéves korában, atyja halála után, egy távoli városban még egyszer meglátogatta mesterét, akinek Isten és a szülei után életét, erejét, egészségét köszönhette. Közölte vele, hogy belső indíttatásra hosszú európai útra indul. Amikor meghatottan elbúcsúzott, mestere így szólt hozzá:

- Menj, fiam, ismerd meg a Nyugatot! Hasonlítsd össze Nyugat népét Kelet népével, Nyugat útját Kelet útjával, és lásd meg, hol kapcsolódik egybe a két út! Tanuld meg tőlük azt, amiben ők vannak előbbre, és hirdesd nekik, amiben Kelet már célhoz ért! Légy te is egy sejt, aki a két út összekapcsolásán dolgozik! Te pedig Nyugaton fogod meglátni, hogy a hatha jóga tudománya

nemcsak az egészség útja, hanem az egyedüli testkultusz a világon, amely a test és lélek szoros kapcsolatára épült, s amely - bár a *test* felépítő és gyógyító tudománya - a *lelki és szellemi* erőkre van alapozva.

A fiatalember csillogó szemmel nézett rá, és tenyerét összetéve meghajolt előtte.

- Mester! Én már akkor tudtam ezt, mikor testem felépítésén fáradozva, figyelmemet egyes testrészeimre, izmaimra, idegközpontjaimra összpontosítva észrevettem, hogyan nyílnak meg bennem előttem ismeretlen lelki képességek, s amilyen fokban urává lettem testemnek, olyan mértékben növekedett párhuzamosan az akaraterőm. Te adtál vissza az életnek, a vézna, beteges gyermeket te változtattad atlétává.' Testi-lelki

\* Selvarajan Yesudian 16 éves korában egy évi práúájárna, ászana és jóga-torna után. 1-4. kép 103. oldal.

ki szétesettségemből te vezettél vissza önnönmagamhoz! Ígérem neked...

- Ne ígérj semmit, fiam!... Nyugat forrong, és látszólag kevés ideje lesz arra, hogy Kelettel törődjék, de te csak teljesítsd kötelességedet... A maghinto ritkán arat, s ha csak néhány barátoddal megismerteted a test jogáját, nyugati embertársaid iránti kötelességedet már leróttad. Úgyis csak azok fogják követni a tanítást, akiknek szelleme már felszabadult az anyagelvűség vakaságából, és gondolkozásuk megnyílt egy szebb, magasabb rendű élet felé... Ám neked egyetlen legszentebb feladatod legyen: ha üzenetet kapsz tőlem a tengereken át, tudd meg, hogy elérkezett az órád, és az ősi föld hazahív... Menj, fiam! Az ég legyen veled!

Így utaztam el Európába.

## II. Mi a hathajója?

A legnagyobb csoda a Földön az ember. Csontból, húsból és vérből megalkotott teste titkokat takar, melyeket évezredek óta kutat fáradhatatlanul, keresve a nagy Szfinx rejtélyének megoldását. Sokan voltak, akik az ember titkának felfedésére vállalkoztak, de keveseknek sikerült a Szfinxet megszólalásra bírni. Csak az a néhány, aki fáradhatatlanul ásott mélyebbre és mindig mélyebbre a saját ÉN-jében, az jutott el oda, hogy végre megértette a legnagyobb rejtélyt: saját magát.

Indiában ösidők óta foglalkoznak az emberi lélek rejtelveivel, és nagyon sokan egész életüket annak a célnak szentelték, hogy kikutassák: *mi az ember, és mi a rendeltetése itt a Földön.*

Elvonultak a világi élet zajától, és elméjüket arra a kérdésre összpontosították: ki vagyok ÉN? Fáradhatatlan igyekvésük, sziklaszilárd kitartásuk és a vágy, mellyel az igazságot ostromolták, meghozta az eredményt: elméjük megvilágosodott, és kitevítve feküdt előttük az egész LÉT titka. Megértették az ÉLET-et, meglátták a legvégső okokat, és kitérültek az ÚT, amely kivezet a szenvedésből, fel a szabadságba, boldogságba, üdvösségbe... Tudták, hogy ez az állapot minden ember számára elérhető, és a megvilágosodottak, megszánya a szenvedésben vergődő embereket, tanítani kezdték őket, mutatva nekik az utat a megváltás, a felszabadulás felé.

A hegytetőre különböző utakon lehet feljutni. Van, aki kényelmes szerpentinén halad felfelé, mert esetleg testi állapota miatt nem bírja az erős emelkedőt, van, aki már rövidíti az utat, és meredekebb ösvényen halad, végül vannak olyanok, akik a legrövidebb utat választják, és az égbe törő sziklafalon kapaszkodnak fel, hogy minél hamarabb eljussanak a célhoz.

Ugyanígy több úton haladhat az ember belső, nagy célja felé, lelki és testi képességei szerint. A nagy tanítók különböző rendszereket dolgoztak ki, hogy a beteljesülés mindenki számára elérhető legyen.

Ezek a rendszerek megrövidítik az utat, és aki követi előírásait, az egyszerűbben és hamarabb ér el az emberi fejlődés legmagasabb fokára.

Ezeknek a rendszereknek az összefoglaló neve: jóga. Azokat a nagy tanítókat és mestereket pedig, akik a jóga útját bejárták, és célhoz értek, jógiknak nevezik.

A jóga különböző rendszerei csak kiindulási pontjukban különböznek egymástól, de a lényege és célja valamennyinek ugyanaz: a tökéletes önismeret, amely feltétlen önfegyelemmel érhető el. A jógák tehát elsősorban önfegyelemre tanítanak, de van jóga, amelynek az értelem fegyelmezése az útja, van, amely az érzelmek fölötti uralommal kezd, van, amelynek kiindulási pontja a test és így tovább, a tanítvány hajlamai és képességei szerint. A különböző utak szerint különböznek a jógák elnevezései is.

Legajánlatosabb utunkat azzal a jógával kezdeni, amelynek kiindulási pontja a test. Ez a tökéletes egészség útja, neve: hatha jóga. A hatha jóga neve utal arra az igazságra, melyre ez a jóga-rendszer felépült. Testünket pozitív és negatív áramok éltetik, és ha ezek az áramok teljes egyensúlyban vannak, akkor egészségünk tökéletes. Kelet ősi nyelvén a pozitív áramot egy betűvel jelzik: „HA”, ez annyit jelent, mint „NAP”. A negatív áram jelölésére egy másik betű szolgál: a „THA” - ennek jelentése: „HOLD”. A jóga szónak kettős értelme van. Egyik jelentése „összekapcsolás”, másik értelme megfelel az „iga” szónak. A „hatha jóga” tehát jelenti a pozitív Nap- és negatív Hold-energiák tökéletes ismeretét, teljes harmóniában és egyensúlyban való összekapcsolását, a fölöttük való feltétlen uralkodni tudást, azaz „ÉN”-ünk igájába kényszerítését.

Egyedülálló ez a rendszer az egész világon, mert tudatosan tökéletesíti a testet, sugárzó életerővel tölti meg, és rendbe hozza esetleges hibáit. A hatha jóga visszavezet a természethez, megismertet a füvekben, fákban, gyökerekben rejlő gyógyerőkkel, megismertet a saját testünkkel, a testünkben működő erőkkal, és rávezet bennünket a lélek és test közötti szoros összefüggésekre. A test a lélek legkisebb rezdülésére reagál, és a test állapotát erősen megérzi a lélek. Ezt a kölcsönhatást aknázza ki a hatha jóga, és egészséggé teszi mindkettőt: a lelket és a testet. Ennek eléréséhez meg kell tanulni, hogyan tehetjük testünket és annak minden működését tudatossá. Még a szimpatikus idegrendszert és mindazon szerveket is az akaratunk alá kényszeríthetjük, melyeknek működése egyébként tudatunktól független. Ennek felbecsülhetetlen előnye az, hogy minden hibás működést megakka-

dályozhatunk, és így megóvhatjuk testünket a hibás működésből eredő betegségektől. Például, ha a szív működést fegyelmelni tudjuk, és nem engedjük, hogy bármilyen külső hatásra - ijedség, rossz hír vagy hirtelen öröm - erős szívdobogást kapjunk, védjük szívünket a szívágulástól, a szívizom-elfajulásoktól és más szív-bajoktól. Vagy ha ismerjük a módját a szekréciós mirigyműködés befolyásolásának, tetszés szerint szabályozhatjuk jóformán összes szervünk működését és egész testi kondícióinkat. A legmagasabb fokot elért hatha jógi tökéletesen uralkodik teste fölött, szív működését, egész emésztőcsatornája munkáját és minden szervének teljesítményét szabályozni képes. Számtalan nyugati utazó tapasztalhatta - már akinek nagy nehezen sikerült egy valódi hatha jógival találkoznia -, hogy 80-90 éves jógi 30-40 éves férfi benyomását keltik, és a nyugati fül számára hihetetlenül magas életkort érnek el, mert testüket tetszésük szerint töltik fel új életenergiával. De a jóginak nem az élet meghosszabbítása a célja. A hatha jóga nem végcél, hanem előkészítője a magasabb szellemi jógának. Beteg testben nagyon nehéz az öntudat fejlesztése és magasabb szellemi állapot átélése, ezért először ismerjük meg a testünkben működő erőket, tanuljuk meg jól használni ezeket és uralkodjunk felettük, akkor testünk nem lesz többé akadály a magasabb szellemi síkokba való emelkedésnek. Aki megelégszik azzal, hogy mágikus erők birtokába jut, és csodáknak nevezett dolgokat tud véghezvinni, az megrekedt az úton, és nem juthat előre. A cél, mely felé törekszünk, csak egy: felszabadulás az anyagi világ börtönéből. Ne tévesszük össze tehát a célt az eszközzel! A test és titkos erőinek ismerete pedig, bármennyire fontos, mégis csupán eszköz. Ezért az igazi hatha jógi senki előtt sem mutogatja a tudományát és képességeit csak azért, hogy kíváncsiságunkat kielégítse. Aki ezt megteszi, az nem igazi hatha jógi. A valódi hatha jógi egyetlen esetben használja képességeit: ha másokon segíthet.

Így például az én mesterem sohasem beszélt arról, hogy milyen erők fölött rendelkezik. Egyszer az erdő mélyén lévő kis kunyhójában ült, mi, tanítványai a kunyhó előtt lévő tisztáson beszélgettünk. Nemsokára egy kis monguz jött elő az erdőből. Félholtan vánszorgott szegény kis állat, s mikor közelebb ért, láttuk, hogy egy kígyó megmarta. Ösztöne mesterünk kunyhójához vezérelte. Nagy kínnal odavonszolta magát az ajtó elé, s ott hal-

dokolva elnyúlt. Ekkor mesterünk jobb kezét a kis monguzra tette, és révületbe merült. Egy ideig így maradt, aztán a monguz megmozdult, magához tért és vidáman elszaladt. Ekkor láttuk, hogy mesterünk milyen erők birtokában van.

Az utóbbi időkben a nyugati orvostudomány komoly érdeklődéssel és megbecsüléssel közeledik a hatha jóghoz. Így a hatha jóga titkait ismerő jógik bepillantást engednek a tudomány céljaira.

A hatha jóganak már a kezdő foka is annyira érdekes és hasznos, hogy érdemes megismerni és foglalkozni vele. A legnagyobb mester is ezzel kezdte a tanulást, mert az ábécé elsajátítása nélkül senki sem olvashat. A hatha jóga alapfokozata megtanít bennünket arra, hogyan legyünk egészségesek.

Először is meg kell ismerkednünk a saját testünkkel. De nem elméletileg, ahogyan az anatómia tanítja. Az anatómia megtanít arra, hogy mi van és mi hol van az emberi testben. De a *saját testem ismerete* mást jelent. Az azt jelenti, hogy ha például az eszemmel tudom, hol van a szív, akkor az öntudatommal le tudok menni a saját szívembe úgy, hogy érzem annak formáit, kamráit, pitvarait, billentyűit, ezek mozgását, egyszóval mindent olyan tisztán és világosan, hogy csak így fejezhetem ki ezt az állapotot: „Én vagyok a szív.” És ezt ugyanígy meg kell tudnom tenni a gyomrommal, a beleimmel, a májammal, a vesémmel és testemnek minden porcikájával. Aki nem végzett jógagyakorlatokat, az legfeljebb a nyelvét és a szája belsejét ismeri ilyen fokon. De aki hatha jógi akar lenni, annak addig kell gyakorolnia, míg öntudatát testének legkisebb részébe is el tudja vezetni. Ha idáig eljutott, akkor a következő lépésben most már az öntudatot az akaraterevével egyesítve kell elvezetnie teste minden apró porcikájába. Viszátérve az előbbi példához, ekkor már nem elég az, hogy behatolok az öntudatommal a szívembe, hanem a befolyásom alá kell kényszerítenem. Akaratom alá kell rendelnem a szívemet, lassabban vagy gyorsabban kell a vért a testembe szivattyúznia, saját tetszésem szerint. Ez nem lehetetlen! Ahogyan a nyelvét, ujjait vagy sok más testrészét minden ember mozgatni tudja a saját tetszése szerint, éppen úgy uralma alá kényszerítheti bárki testének minden részét rendszeres gyakorlatokkal. Az átlagemberek között is igen nagy különbség van, hogy kinek milyen tudatos a teste. Ez foglalkozás szerint is változik. A zongorista ujjai sokkal függetle-



nebbek, öntudatosabbak, mint azé, aki nem zongorázott soha. Miért? Mert állandó gyakorlással öntudatosabbá tette az ujjait. A hatha jógi-növendék is állandóan gyakorol - éveken át, nap nap után -, türelemmel, kitartással gyakorol. De ő testének minden részében gyakorolja az öntudata bevezetését. **Érdemes?** Igen! Mert az eredmény csodálatos. Titokzatos erőket fedez fel magában, melyeknek lassanként mesterévé válik. Megtanulja, hogy két életáram működik testében, és ezeknek tökéletes egyensúlya tökéletes egészséget jelent. Öntudata állandó tágulásával felismeri, hogy ez a két életáram nemcsak benne működik. Minden, ami térben és időben él, azért él, mert magában hordozza a polaritást és a ritmust. Kezdi meglátni a teremtés titkait, azt, hogy abban a pillanatban, amikor a teremtő elv az abszolútból kilép, kilöveli magából az ellenállást, így kétfelé válik, adó és elfogadó princípiummá. Megszületik a pozitív és a negatív pólus, megszületik a polaritás. A kettő között lüktető kapcsolat keletkezik, megszületik a ritmus, és megindul az **ÉLET** kinyilatkoztatása!

Már a kristályban felfedezhetjük a pozitív és negatív pólusok jelenlétét, és ezt végig megtalálhatjuk az életmegnyilvánulás skálájának minden fokán. A polaritás és a ritmus élteni az egész világegyetemet. Legyen szó akár a gigantikus kozmikus testekről, körülöttük száguldó bolygóikkal és holdjaikkal, a napfoltokról, az élőlények lüktető szívveréséről vagy a lélegzésünk váltakozásáról, minden-minden a polaritásból eredő ritmusban történik. A pozitív és negatív energiák ritmikusan váltják egymást, pozitív és negatív állapotokat idézve elő, végeredményben tökéletes egyensúlyban.

A világegyetemben működő **RITMUS**-t szimbolizálja az indiai mitológiában Siva isten táncoló alakja. A **TÁNC** a ritmus egyik megnyilatkozási formája.

Földünknek is két pólusa van, és mi, emberek is - kik földből (porból) lettünk és földdé (porrá) leszünk - magunkban hordjuk a polaritást: a pozitív és negatív pólusokat. A pozitív pólus székhelye a fejünk búbjában van, az agyban, ott, ahol a hajnövés spirális örvény formájában egy pontból kiindul (gyermek fején jól látható ez a „forgó”), a negatív pólus pedig a farokcsontban található, az utolsó csigolyában. A kettő között nagyon magas feszültségű áram van. Ez a feszültség maga az **ÉLET**!

Az élet hordozója a hátgerinc.

Az ÉLET meg akart nyilatkozni, ezért a hátgerinc legfelső csigolyáját kitágította, és koponyát alkotott belőle. A benne lévő finom anyagot a saját feszültségének hordozójává fejlesztette, alkalmassá tette az értelem és érzelem kifejezésére, és megszületett az agyvelő. Az anyagon keresztül látni, hallani, szagolni, ízlelni és tapintani akart, és kialakultak az érzékszervek: szem, fül, orr, száj és tapintóidegek. Hogy a térben mozoghasson és cselekedhessék, ellátta lábakkal és kezekkel. Hogy ez a „szerkezet” önmagát fenntarthassa, és kopása esetére pótlásról gondoskodhassék, ellátta a legkülönbébb ön- és fajfenntartási szervekkel. Az életáram közvetítésére ideghálózatot fejlesztett, végül az egész két lábon járó megnyilatkozási szerkezetet elnevezte EMBER-nek. Aztán az ÉLET önnönmagára eszmélt az emberben, megszólalt, és azt mondta: „ÉN VAGYOK.”

Az ÉLET bennünk az, amit az ember önnönmagában ÉN-nek nevez - tehát az ÉLET az ÉN, az örökkévaló, halhatatlan, ami soha meg nem született, tehát soha meg nem hal, mert az ÉN az ÉLET, és az ÉLET nem halhat meg. Csak a test az, ami születik és meghal, de ez csupán az ÉN ruhája, eszköz arra, hogy az ÉN anyagi síkon is kinyilatkoztathassa önmagát.

Ha az ÉN önnönmagára eszmél, ha az értelmén keresztül tudatát saját ÉN-jébe visszakapcsolja, ezt az állapotot nevezzük öntudatnak.

Az ÉN magára öltötte testét, és az ideghálózat segítségével önnönmagát - az ÉLET-et - teste minden részébe szétsugározza, tökéletes egyensúlyban és harmóniában betöltve azt. Így a test minden működése szabályszerű, azaz: egészséges.

Az ember tehát magában hordozza lényének pozitív-adó, de egyszersmind negatív-elfogadó, ellenálló tulajdonságait is. Ellen-tétekből összeszőtt lényében meg kell tartania a tökéletes egyensúlyt, az ellentéteket törvényszerűen össze kell kapcsolnia, ki kell egészítenie egymással, ki kell egyenlítenie magában, mert csak akkor tökéletes, csak akkor egész és egészséges, s csak akkor felelhet meg földi feladatának, mint ahogyan a napfényben a komplementer színek tökéletes egyensúlyban egészítik ki egymást: piros és zöld, lila és sárga, kék és narancs, az egymással homlokegyenest ellenkező színek mégis, sőt *éppen ezért* összetartoznak, és egységük adja ki a TÖKÉLETESSÉG-et. A szellem és a test törvényei homlokegyenest ellenkeznek egymással, a szellem törvé-

nye az önzetlenség, a testé az önzés, mégis az embernek meg kell tanulnia a két végletet a legteljesebb összhangban összekötni és kinyilatkoztatni önmagában. Ezt az igazságot hirdette minden próféta és nagy tanító a Földön, mert ismerték a lét titkát, a pozitív és negatív pólus közötti feszültséget, és ezért az ellentétes erők feltétlen urát, a tökéletességet elért Istenembert minden vallásban azonos szimbólummal ábrázolták: két háromszög összefonódásából keletkezett hatágú csillaggal. Ez a csillag jelképezi a világegyetemet fenntartó erők titkát, de egyúttal azt a tökéletes élőlényt is, aki ura az **ÉLET-nek**, aki *egyformán kinyilatkoztatja a szellemet és az anyagot*: a teremtést önmagában beteljesített embert, vagyis az **ISTENEMBER-t**.

Az Istenember nem öncélnak, hanem a szellem - az **ÖNZETLEN SZERETET** - kinyilatkoztatási eszközeként használja a testét, és így egyenletesen tölti be azt a legmagasabb szellemi energiákkal. Teste tehát tudatos: „beélt”.

Az átlagember öntudata még nagyon alacsony fejlettségi fokon van, így nála az életáramok szétsugárzása a testbe nagyon csekély mértékben tudatos, sokkal inkább tudatalatti, automatikus.

Az alacsony öntudati fokon álló embernek a teste éppen ezért távolról sem olyan beélt, mint a magasabb rendűnek. A magasrendű embernek sokkal több az agytekervénye, sokkal sűrűbb az ideghálózata, tehát sokkal beéltebb, elevebb, és ezáltal **ÉN**-jének engedelmesebb eszköze a teste.

Az öntudatos, beélt testű embernek még a testmozgása is más, mint az alacsonyabb rendűnek. „Kecsesnek”, „szépnek”, „elegánsnak” mondjuk azt, akinek testmozgása, járása beéltebb, és „esetlennék”, „otrombának” azt, akinek testében az **ÉLET** kinyilatkoztatása alacsonyabb fokon áll. Az ember mindig azt találja szépnek, gyönyörűségesebbnek, amiben az **ÉLET** kiteljesedettebben fejezi ki önmagát, vagyis amiben az egyetemes **EN-t** - a saját **ÉN**-ünket - felismerjük, megtaláljuk!

Egyetlen boldogság van: rátalálni önmagunkra. Minden örömben, boldogságban ezt keressük. Ha **ÉN**-ünk ebben az állapotban van, ha önmagában nyugszik, akkor szétsugárzott életenergiánkban tökéletes egyensúly uralkodik, tehát lelkünk, testünk egészséges.

Az alacsonyabb fokon álló embernek tudatlansága, hiányos öntudata következtében nagyon könnyen felbillen az egyensú-

lya. EN-jéből kizökken, mert öntudatlan része súlyosabb, mint a tudatos, s ez az egyensúlyzavar gondolkozásában, lelki életében is megnyilatkozik. Ennek következménye a pozitív és negatív áramok egyensúlyának felbillenése. Ha pedig a szétsugárzott életenergiában nincs tökéletes egyensúly, akkor bekövetkezik az az állapot, amit betegségnek nevezünk.

Egészségünk fő feltétele tehát az, hogy öntudatunkat fokozatosan tágítva testünk minden részébe bevezessük. Így a rend felborulását megakadályozzuk, a betegségeket megelőzzük, ha pedig a betegség már bekövetkezett volna, a rendet tudatosan ismét helyreállítjuk.

Erre tanít meg bennünket az a tudomány és művészet, melynek neve: HATHAJÓGA.

### III. Minden betegségnek lelki oka van

„Én vagyok az út, az igazság és az élet” - mondja a *Biblia*\* hirdette ugyanazt a tényt, mint az indus jógik, hogy az ÉLET az ÉN.

Az ÉN a maga mivoltában tündöklően tökéletes, makulátlanul tiszta és bűntelen. De mikor anyagba öltözött - testet öltött -, magára vette az anyag, a világ bűneit. Az anyag, a végesség lekokoza öntudatát, és évmilliók fejlődése kellett ahhoz, hogy a testben ismét önmagára eszméljen. Ez a fejlődés még ma sem fejeződött be, mert az átlag emberi öntudat még messze van attól, hogy kiteljesedve, saját felsőbbrendű, isteni ÉN-jével egyesüljön. Az emberiség, mint egy nagy test, végigjárja a fejlődés útját, így minden időknek megvan a maga átlagos fejlődési fokozata. De mindig vannak, akik az átlagos fejlődési fokozatnál lejjebb, és akadnak, akik fölötte állnak. Nincs két ember, akinek az öntudati fokozata teljesen egyforma volna. Csak a tökéletességet elért emberek egyformák, csak azok gondolkodnak teljesen egyformán, akiknek öntudata beleolvadt a felsőbbrendű egyetemes ÉN-be, de még ezek is magukon hordozzák a szűrő - a test - egyéni megnyilatkozását. Csak a lényegben, a szellemben egyek.

Az élet ezerféle eseménye, az emberi sorsok végtelen változata különböző tapasztalatokat, benyomásokat okoz, így az emberek öntudata is különbözőképpen fejlődik. Az egyik embernek szerzett tapasztalatai és benyomásai ott fejlesztették erősebben az öntudatát, ahol a másiké fejletlenebb maradt, de ugyanakkor lehet, hogy más irányban éppen abban maradt vissza, amiben az utóbbi már jóval előbbre jutott. Az öntudati fokozatnak ez a megszámlálhatatlan variációja okozza, hogy ahány ember, annyiféle az egyénisége.

*Az ÉN, az ÉLET-nek ez az örök forrása, egyenletesen, tökéletes egyensúlyban és harmóniában sugározza az életenergiát a testbe. Ha valakinek az öntudata, még ha alacsony fokon áll is, ám minden irányban egyenletesen fejlett, akkor az életenergia egyenletesen fog a*

\* János 14, 6.

testébe áramlani. A pozitív és negatív áramok egyensúlyban működnek, és a test egészséges lesz. Az ember öntudati állapota úgy hat, mint egy szűrő, mely a szétsugárzott életenergiát szétosztja a különböző lelki és idegközpontokba. Ezeket az indus jógik csakráknak nevezik. Ha az öntudat bármi oknál fogva kiesik az egyenletes fejlődésből - akár azzal, hogy bizonyos irányban egyoldalúan fejlődik, vagy azzal, hogy más irányban visszamarad -, akkor az életenergia áramlásaiban is eltolódás áll be, és az egyensúly felborul. A felsőbbrendű ÉN sugárzása a maga tökéletes egyensúlyával igyekszik a rendellenességet kiegyenlíteni, és nagy erővel keresztülűtör a szabálytalan erőfelosztáson. Ez a kiegyenlítés, a rend helyreállításáért megvívott harc az az állapot, amit betegségnek nevezünk.

A testnek alaptermészete, természetes állapota az egészség. Az életerő az emberben nemcsak tudatos élmia~~karás~~ban, hanem a tudattól függetlenül, mint tudatalatti életösztön is működik. Az életösztön két leghatalmasabb megnyilatkozása: az önfenntartási és a fajfenntartási ösztön, világot mozgató, hatalmas őserők. A fajfenntartási ösztön az élet állandó folyamatosságáról, a kinyilatkoztatási eszköz (a test) elkopása esetére pótlásról, utódok nemzéséről gondoskodik. Az önfenntartási ösztön pedig az egyes élőlények életének minél tovább épségben való megőrzését szolgálja. A természet feltétlenül az egészség állandóságára törekszik, és ha nem vétünk a természet törvényei ellen, akkor egészségünket halálig épségben megőrizhetjük. „A természet sohasem akarta, hogy az ember késői öregkor előtt váljék meg testétől - mondja a híres Rámacsaraka jógi -, s ha mindenki gyermekkorától kezdve pontosan megtartaná a természeti törvényeket ahelyett, hogy velük minduntalan szembeszáll, a betegség által okozott elmúlás fiataloknál és középkorúaknál éppoly ritkaságszámba menne, mint az erőszakos halál.”

Az életerő állandóan dolgozik bennünk, ellensúlyoz, kiegyenlít és oltalmazza az egészséget, annak ellenére, hogy az egészséges élet arany szabályait az ember naponta lábbal tiporja. Az önfenntartási ösztönnek egyetlen célja van csupán, és ezzel nem alkuszik: életet akar mindenáron, ELETET és EGÉSZSÉGET. Oly erős bennünk ez az ösztön, hogy veszélyes pillanatokban a legszelelőbb embert is képes vadállattá változtatni. Számtalanszor olvashattuk, hogy süllyedő hajón egymást fojtogatták, tiporták az emberek, hogy feljussanak a mentőcsónakra. Csak a legfejlet-

tebb lelkületű, a személytelenséget elért ember képes az önzetlenségnek arra a fokára emelkedni, hogy az önfenntartási ösztönt legyőzze, és ellene cselekedjék. Ez a hatalmas erő nap nap után, szünet nélkül az egészség megtartásán és az emberek által elkövetett hibák helyrehozatalán, meggyógyításán munkálkodik bennünk. Gyakran beteggé tesz bennünket, hogy egészségesebbé legyünk. Nagytakarítást tart, hogy megtisztítsa szervezetünket a gondatlanságunk következtében felhalmozódott mérgező salakanyagoktól.

Az életerő tehát az önfenntartási ösztönt állította egészségünk szolgálatába, és ez akarattól függetlenül éppen úgy dolgozik bennünk, mint a mágneses tű, amely - bármerre forgassuk is ki egyensúlyi helyzetéből - mindig az Északi-sark, az Egészség felé mutat. Hiába nem hallgatunk rá, hiába fordulunk el tőle, azért bennünk él és szüntelenül hat. Ugyanez az erő fakaszt a magból zsenge hajtást, és sokszor ezerszer nehezebb közbeeső kemény rétegen is áthajtja, csak hogy megtalálja a napfényt. Ugyanez az erő növeli a fiatal facsemetét az ég felé, és a gyökereket terebélyesen le a földbe. Ha eleven testen seb keletkezik, az életerő gyógyítja be olyan bámulatos pontossággal és tökéletességgel, hogy ember nem volna képes utánózni soha. „Medicus curat, natura sanat”\* - mondták az ókoriak, és joggal. Az orvos operál, bevarrja a sebet, és megteremti a kellő előfeltételeket a gyógyulásra. A többit a természetre bízta. Ha eltörik az ember lába, az orvos helyreigazítja a sérült csontokat, az egybeforrasztást az életerő végzi el. Ha nem fejtheti ki érdekünkben teljes hatását, akkor sem adja fel a küzdelmet, hanem alkalmazkodik a körülményekhez, ott és úgy segít, ahogy tud. Adjunk neki szabad kezet, és tökéletes egészségben tart meg bennünket. De még ha ésszerűtlen és természetellenes életmóddal elnyomjuk is, még akkor sem szűnik meg érdekünkben működni. A korlátolt lehetőségekhez képest még mindig segíteni igyekszik rajtunk, hálátlanságunk és tudatlanságunk ellenére is. Az életerő halálunk pillanatáig küzd testünk egészségének fenntartásáért. Alkalmazkodóképessége majdnem határtalan. Ha egy mag sziklarepedésbe hull, vagy szétrepeszt a követ, vagy ha ez meghaladja erejét, a szűk résből is kihajt, de az életnek mindenáron győznie kell.

\* Az orvos kezel, a természet gyógyít (latin)

Élő szervezet nem betegszik meg, amíg a természet ősi szabályai szerint él. Az egészség nem más, mint természetes körülmények közötti élet, a betegség pedig a természetellenes élet következménye. Sajnos a mai civilizáció természetellenes életmódba kényszerít bennünket, s az életerő igen korlátozott mértékben védheti egészségünket. Nem eszünk, nem iszunk, nem alszunk, nem lélegzünk, nem öltözködünk természetes módon.

A hatha jóga megtanít bennünket az egészség törvényeire, az életerő legtokéletesebb kihasználására, tartalékolására és szabad áramlásának elősegítésére. Aki a hatha jóga szabályait megtartja, az sohasem lesz beteg; késő öregségéig vasegészségnek örvend. De ennek egyik legfontosabb feltétele az, hogy megismerkedjünk az életerő minden megnyilatkozásával, megtanuljuk, hogyan termelhetjük ki és alakíthatjuk át azokat. Vagyis: hogyan állíthatjuk ezeket az energiákat öntudatunk szolgálatába.

Az ember testet öltött szellem. Magában foglalja úgy a szellem, mint a test törvényeit. Az életenergia sugárzása az emberben az abszolút szellemi ÉN-től egészen az anyai síkig - a testig - minden fokozaton megnyilatkozik. Az *ÉN-hez közel fekvő szellemi síkon megnyilatkozó energia pozitív, az ÉN-től legtávolabb eső, a testet életető energia pedig negatív*. A pozitív energia az *életadó*, a negatív pedig annak *elfogadója és hordozója*. Amíg a két energia egyensúlyban van, addig az ember lelkileg, testileg egészséges, de ha öntudatát egyoldalúan akár a szellemi, akár a testi sík felé irányítja, akkor ajtót nyitott a különféle rendellenességeknek. Tapasztalatból tudjuk, hogy az állandóan és kizárólag szellemi munkát végző emberek mindig satnya testűek. A pozitív energiák megduzzadnak a negatívok rovására, s az ilyen ember testének gyenge az ellenálló képessége. Ha a hatha jóga tudatos gyakorlataival a szellemi munkás naponta legalább néhány percre azokra az idegközpontokra irányítja öntudatát, melyek a testet vannak hivatva életerővel ellátni, akkor az egyensúly helyreáll, a teste megerősödik, ellenálló képessége megnő.

Ugyanúgy beteges az állapota annak, és sokféle betegségre teszi hajlamosá magát, aki az ellenkező végletbe esik, aki öntudatát túlzottan a testben hordozza, és csak az eszem-iszomon jár az esze. Az ilyen egyensúlyeltolódás következménye a test túltengése, elhájasodása, a szellemi eltompultság. Ezek a példák az öntudat eltolódásainak két végletbe tévedt, legegyszerűbb és állandó-



sult esetei. Ezekben a példákban az ember - a különböző síkokat egymáshoz viszonyítva - a súlypontot teljes egészében eltolja a szellemi síktól a testi sík felé, vagy fordítva. De véthet a helyes elosztás ellen külön-külön, minden síkon, önmagában véve is.

Az ember a teremtő erőt a szellemi síktól egészen az anyagi síkig külön-külön, *minden fokon kettősségben*, mint pozitív és negatív energiát nyilatkoztathatja ki. Akkor kiegyensúlyozott, ha erőt helyesen, tehát *befelé negatív, kifelé pozitív* módon használja. Az ilyen embert *külső megnyilatkozása után pozitív* embernek nevezük. A pozitív emberek a vezető egyéniségek, az alkotók, akik a semmiből is képesek valamit létrehozni, akik körül élet és termékenység fakad. Az ilyen ember helyes elosztásban használja a szellemi pozitív és negatív energiákat: *befelé*, az isteni sugárzás felé *negatív*, elfogadó. Magába fogadja az intuíciót, hisz magában, bízik a saját *ÉN-jében*. *Kifelé pozitív*, ad, teremt, létesít. Az érzelmi vagy lelki síkon is kiegyensúlyozott, egészséges: vidám kedélyű, derűt, bizalmat sugárzó, szeretetet, jóságot, melegséget adó, vagyis megnyilatkozásaiban pozitív. De a maga helyén negatív is: elfogadja a feléje sugárzott szeretetet. Az ilyen embernek a teste is egészséges lesz. *Az életenergia* - a test égése - egyensúlyban lesz az *ellenállással*, a test anyagával.

Aki azonban fordítva használja az erőket, annak a teste előbb-utóbb megbetegszik. Az emberek a hibát már a szellemi síkon kezdik. A személyüket éltető felsőbbrendű EN-jükben nem hisznek, és ahelyett, hogy kinyitnák magukat a lelkük mélyén lakozó örök erőforrásnak, kishitűségükkel elzárják magukat a saját EN-jüktől, kilépnek önmagukból, és teljes *önbizalomhiányban* szenvednek. Az ilyen emberek mindig mástól várják a segítséget, tehetetlenek és gyámoltalanok, mindentől félnek, mindenkiben és mindenben rosszat látnak, és ahelyett, hogy teremtő erőt sugároznának, építő munkát végeznének, hitetlenségükkel még azt is elrontják, sikertelenségbe fullasztják, amit mások megcsináltak. Ez az embertípus olyan, mint a légtelen tér, vákuum, ahova minden behull és eltűnik. *Ez a negatív ember*. Sötét lyuk és kút, amibe minden emberi igyekezet beleesik, negatívum, mely minden pozitív energiát felemész, nyomtalanul eltüntet. Vigyázzunk, hogy ilyenek ne legyünk!

A hiba már ott kezdődik, amikor valaki azt mondja: „Nekem semmi sem sikerül.” Soha ki ne ejtsünk a számon ilyen kijelen-

téseket, mert falat építünk a saját erőforrásunk elé, s azt csak ke-serves szenvedések árán tudjuk lerombolni. Sohase legyünk ne-gatívok! Ha valaki valamilyen jó és hasznos dolgot akar kezde-ményezni, ne mondjuk: „Úgysem sikerül.” De igen! Sikerül, ha hiszünk benne, és úgy fogunk hozzá, ahogyan kell, ha van elég önbizalmunk a nehézségekkel megküzdeni. Bízunk ÉN-ünkben, aki tudatunktól függetlenül *megépítette testünket*, ezt a csodálatos műszert, ezt a minden célszerűségnek megfelelő pompás eszközt, és higgyünk abban, hogy ÉN-ünk mélyén ma is ott van az a re-mek építő erő - hogyan volna ott, hiszen élünk, tehát bennünk van -, és ha hitünkkel ajtót nyitunk neki, segít a *sorsunkat* is olyan pompásan és célszerűen felépíteni, mint a testünket, vagy segít a már elhibázott dolgokat helyrehozni. A negatív ember azonban kívülről várja a segítséget és nem belülről. Önző, meg-értés nincs benne sem másokkal, sem magával szemben. Morcos, savanyú, örökké zsörtölődik. A szeretetet nem adja, hanem má-soktól várja, tehát ebben is negatív. Igazi *szeretetet* nem ismer, csak *szenvedélyeket*. Amiről azt hiszi, hogy szeretet, az egyszerűen *megkívánása* valaminek vagy valakinek. Az ilyen, fordítva használt energiák megzavarják a lelki egyensúlyt.

A lélek az idegrendszer vezetőkein keresztül, közvetlenül kap-csolódik a testbe. Ha tehát lelkünk egyensúlya felborul, ez olyan erős lökéseket, hullámzást okoz, hogy az idegek megrongálódnak. Miután pedig a test szerveinek működését az idegek kormá-nyozzák, ez kihat a test összes szerveinek egészségére is.

Mindenki tudhatja saját magáról, hogy szervezetének műkö-dése milyen szoros összefüggésben van a kedélye hullámzásával. Egy esetleges rossz hír hallatára a legegészségesebb ember is azonnal testi elváltozásokat szenved, pedig testéhez senki egy uj-jal sem nyúlt. Étvágytalanabbá válik, fejfájást kap, vagy más kel-lemetlen tünetei keletkeznek. Ha megijed, elsápad, a feje vértel-nné válik, esetleg el is ájul. Az ijedség - mint öntudati állapot - negatív áramtöbbletet fejleszt, tehát a test áramaiban azonnal felborul a rend: negatív állapot keletkezik. Ha dühbe jön az em-ber, a vér a fejébe tódul, erős szívdobogást kap, mire az előbbinek éppen ellenkezője történik: a pozitív áramok kerülnek túlsúlyba, pozitív állapot keletkezik. Egy-egy ilyen rövid zavar is kellemetlen tünetekkel jár, ami a természet védekezése folytán hamar rend-be jöhet. De ha egy rossz hatás sűrűn ismétlődik, vagy esetleg

állandósul, előbb-utóbb tartósan felborul az életáramok rendje. A következmény: betegség.

Az öntudat egyoldalú túlfejlődése - vagy visszamaradása - szintén sok súlyos betegségnek, ideges zavaroknak, sőt elmebajnak az okozója.

Testünk és lelkünk akkor egészséges, ha az anyagi síkon testünkön - keresztül megnyilatkozó pozitív áram, az életerő tökéletes egyensúlyban van a negatív erővel: a test ellenálló képességével. Szemben áll tehát az *életerő* és az azt hordozó *ellenállás*, a test. Az alacsony öntudati fokozaton álló embernél alacsony a testbe áramló életerő feszültsége is. Az idegrendszer ennek megfelelő ellenállásra hangolódik be. Az öntudat túgulásával az életerő feszültsége fokozódik, tehát az idegrendszer ennek megfelelő ellenállásra hangolódik be. Az öntudat túgulásával az életerő feszültsége növekszik, tehát az idegrendszer ellenálló képességének is fokozódnia kell. Ha ez fokról fokra teljes egyensúlyban történik, akkor az idegrendszernek van ideje a magasabb feszültségű életáramokkal lépést tartva megedződni és megfelelő ellenállást kifejteni. De ha a fejlődés összevissza, ugrás- és lökésszerűen történik, akkor az idegrendszer a nem hozzá méretezett erős áramoktól és hirtelen változásoktól megbetegszik, mert nem rendelkezik a kellő ellenállással. Olyan ez, mintha egy villanyvezetékbe túlságosan erős áramot vezetünk. A következmény az, hogy nem bírja az ellenállás, és a biztosíték kiolvad. Az életárammal szemben az idegrendszer az ellenállás, amely a hirtelen érkező túl erős áramtól megbetegszik, működési zavarok, gyulladások, sőt teljes bénulás is bekövetkezhetnek. Az öntudat fejlődésében beállt zavar pedig a legkülönbözőbb elmebajok kiváltója lehet.

A jóga célja, hogy az emberi öntudatot akaratunktól függően, rendszeresen, tudatosan, fokról fokra tágítsuk, és ugyanilyen fokozatosan emeljük és eddük az állandóan növekvő életenergia hordozójának - az idegrendszernek - ellenállását is. A cél: *tökéletességet elért, isteni öntudat az azt tökéletesen kinyilatkoztató testben, vagyis az: Istenember!* Az indusok dzsíván muktinak hívják az ilyen tökéletességet elért embert.

Egész életünknek ez az értelme és célja. A sors a maga megpróbáltatásaival és tapasztalataival is az öntudat állandó túgulását eredményezi, de sötétben tapogatózva minduntalan ráfizetünk

tudatlanságunkra, és az egyenlőtlen erőelosztások a betegségek ezerféle fajtáját szabadítják ránk.

Miután pedig a betegség mindig azért keletkezik, mert a két életáram közül az egyik túlsúlyba jutott a másik rovására, ezért a betegségeket is két fő csoportra osztjuk: pozitív és negatív betegségekre.

Ha az életerőt a testben túlzottan felfokozzuk - akár túlzott szexualitással, akár túlzott szellemi munkával -, túlégés következik be: a test kimerül, és negatív állapotba kerül. Kevés az ellenállás. Ilyenkor lépnek fel olyan betegségek, mint például a tuberkulózis, minden krónikus, hurutos és allergiás megbetegedés, a gyomor- és bélfekély stb. A lábadozás, neuraszténia, depresszió szintén negatív állapotok.

Ennek ellenkezője, amikor az életenergia kevés, lefokozott, valamilyen oknál fogva visszahúzódott, s a test sejtjei összefogó erő hiányában burjánzásnak indulnak. Daganatok, rákosodás keletkezik. A következmény szintén a test negatív állapota, de látjuk, hogy az ok éppen ellenkező előjelű, mint a tuberkulózisra vagy allergiára való hajlamnál, s ez a magyarázata annak, hogy a rák az allergiás típusú embereket a legritkább esetekben támadja meg.

Pozitív betegségek általában a magas lázzal járó akut betegségek, tehát minden gyulladásos megbetegedés, mint például tüdőgyulladás, mandula-, vese- vagy ideggyulladás stb. Ide tartoznak a magas lázzal kísért és fertőző betegségek is, például tifusz, sarlach.

Vannak egyes betegségek is, ezeknél váltakozik a pozitív és a negatív állapot. Ilyen többek között a malária vagy a genny jelenléte a szervezetben, amikor a 40 fokos láz ingaszerűen szubnormális hőmérséklettel váltakozik.

A szervezet mindig kiegyenlítésre törekszik. Ha például erős lehűlés következtében testünk negatív állapotba jut, és védtelenné válik a baktériumok támadásaival szemben, a szervezet védekezésül azonnal nagy mennyiségű pozitív áramot termel, és beáll a pozitív állapot: magas láz. A pozitív áram hirtelen túlsúlyba jutása vérbőséget, gyulladást okoz. Ez elpusztítja a negatív állapot tartama alatt felszaporodott bacilustömegeket, és az egyensúly lassan helyreáll. Előfordul, hogy nagyobb gyulladásos megbetegedéseknél, mikor a baktériumok már elpusztultak, és nincs többé szükség a pozitív áramok túlfejlesztésére, hirtelen negatív állapot

alakul ki, szubnormális hőmérséklet keletkezik, és a beteg - bár a tulajdonképpeni betegség megszűnt - az átmenet nélküli áramváltozástól válságos helyzetbe kerül. Ilyenkor mesterségesen idézzük elő pozitív állapotot: izgatószereket, feketekávé adunk a betegnek. Pozitív betegségek után rendszerint bekövetkezik az enyhe negatív állapot, ez a rekonvaleszcencia, vagyis a lábadozás. Az inga, ha erősen kileng jobbra, erősen vissza is lendül balra, s csak lassan tér vissza a hosszának megfelelő szabályos lengésekbe: *sajátos, egyéni ritmusába!* Így történik az embernél is. Ha lényének nem megfelelő arányban, túl sokat fejleszt bármelyik erőből, ez erős visszahatást vált ki, és csak lassan találja meg ismét az egyensúlyt.

Láttuk, hogy egy egyszerű ijedtség milyen testi elváltozásokat okozhat, mert ha csak rövid időre is, de valamelyik erő túlsúlyba jutott a másik rovására. Hosszan tartó lelki zavar, vagy bármilyen irányú állandósult helytelen lelkiállapot idézze elő bármelyik erő túltermelését - súlyos testi elváltozásokat, súlyos betegségeket okoz. Ezt a tényt már nyugati ideggyógyászok kutatásai is bizonyítják. Harag, félelem, bánat, aggodás, szorongás, féltékenység, kishitűség, pesszimizmus és az ehhez hasonló negatív indulatok aláássák az egészséget, rombolják az idegrendszert, csökkentik az egész szervezet ellenálló képességét, fogékonyá teszik a szervezetet a betegség iránt, hátráltatják a gyógyulást. Gates amerikai orvosprofesszor már 1879-ben közzétette ez irányú érdekes kísérleteinek eredményeit. Páciensének lehetőségét egy jéggel hűtött üvegcsőben csapadékolta. Rendes lélegzéskor a „rodopszin-jodid” nem váltott ki semmi jelentős csapadékot. Ám öt percre rá, hogy a beteg haragos lett, barnás lerakódás volt látható a kémcsőben, ami arra vallott, hogy a hirtelen indulathullámmásra bizonyos vegyi képlet jelent meg a lecsapódott lehetőségben. Ha ezt a vegyi anyagot kivonták, és állatnak, embernek beadták, nagyfokú izgatottságot okozott. Nagy bánat, mint például egy váratlanul elvesztett kisgyermek halála miatt érzett fájdalom, szürke lecsapódást váltott ki. „Tapasztalataim és kísérleteim folytán arra a meggyőződésre jutottam - írja dr. Gates -, hogy a harag, a rossz és lehangoló érzések ártalmas, mérgező vegyi anyagokat termelnek a szervezetben, míg a megelégedettség, boldogság, vidámság, jókedv, szeretet s általában a jó érzések, jó gondolatok mozgósítják a szervezet gyógyerőit. A negatív indulatok közül ta-

lán a félelem s a kétségbeesés a legrombolóbb az idegrendszerre." Horace Fletcher szerint: „A félelem, mondhatni, mérges széndioxiddal telít bennünket, megmérgezi körülöttünk a levegőt. Szellemi, lelki és erkölcsi fulladást okoz, igen gyakran lassú halált." Igaz, hogy számtalan olyan esetet is ismer az orvostan, amikor érzékenyebb idegrendszerű emberek halálos félelmükben holtan rogytak össze, mintha villám sújtotta volna őket. Igen érdekesen ír egy ausztráliai orvostudós ezzel kapcsolatban: „A legnagyobb veszély, amely a növekvő gyermeket fenyegetheti, az anya állandó ideges félelme. A csecsemőjüket széltől is óvó ideges mamák, akik mindentől eltiltják gyermeküket, ami bátorságukat, kitartásukat, önbizalmukat növelhetné, lassú mérget adagolnak be nekik, és egész életüket tönkreteszik. Úgy neveljük gyermekeinket, hogy ne tudják, mi a félelem! Ez a legszebb, legértékesebb örökség, amit rájuk hagyhatunk..." Ehelyett a gyermekeket mumussal és az ördöggel ijesztgetik. Erre minden nyelven van megfelelő kifejezés; a világ minden táján ijesztgetik vele a gyermekeket a szülők vagy nevelők, ha azt akarják, hogy a gyermek ezt vagy azt ne csinálja, ehhez vagy ahhoz ne nyúljon. Az ilyen *lélekrombolás*, melynek alapvető gyökere a nyugatiak által oly kevésbé ismert és lebecsült szuggesztívóban rejlik, egész életére „hendikepeli" a gyermeket, s ha felnő, félelem, szorongás, a kisebbségi komplexusok s az erkölcsi, nemi és hivatásbeli gátlások légiója fogja nyomasztani.

*Az emberek nyolcvan százaléka fél.* Fél a betegségtől, a szegénységtől, a boldogtalanságtól, hogy elveszíti azokat, akiket szeret, fél a haláltól, végül fél a félelemtől magától.

Hány ember teszi tönkre a saját és hozzátartozói életét azzal, hogy fél a holnaptól, fél áldozni teste, lelke pihentetésére, fél a szűk esztendőktől, amelyek esetleg reá várnak! A legtöbb ember állandóan a rosszra készül elő, és szorgos, de buta hangyaként gyűjtöget, kuporgat. Még gyermekeik is velük szenvednek, nélkülöznek, hogy valamikor harminc-negyven év múlva a „kis családi ház" együtt legyen. Az egészségtelen életmód, a testi-lelki üdülés évtizedekig tartó hiánya aztán vaskövetkezetességgel megbosszulja magát. Gyomorhajjal, érzelmeszedéssel, szívvrohamokkal senki sem élvezi a villáját, sem a bankbetétjét.

Pedig a világ legnagyobb tanítója, a keleti Jézus Krisztus az egész világra ráhagyta gyönyörű tanítását, a lélek és test egészsé-

gének titkát: „Ne gyűjtsetek magatoknak kincseket a földön, hol a rozsda és a moly megemészti, és hol a tolvajok kiássák és ellopják... Azért azt mondom néktek: Ne aggodalmaskodjatok a ti éltetek felől, mit egyetek és mit igyatok; sem a ti testetek felől, mi-be öltözködjetek. Avagy nem több-e az élet, *hogynem* az eledel, és a test, *hogynem* az öltözet? Tekintsetek az égi madarakra, hogy nem vetnek, nem aratnak, sem csűrben nem takarnak; és a ti mennyei Atyátok eltartja azokat. Nem sokkal különbek vagytok-e azoknál? Kicsoda pedig az közületek, aki aggodalmaskodásával megnövelheti természetét egy arasszal? Az öltözet felől is mit aggodalmaskodtok? Vegyétek eszetekbe a mező liliomait, mi módon növekednek: nem munkálkodnak, és nem fonnak; de mondom néktek, hogy Salamon minden dicsőségében sem öltözködött úgy, mint ezek közül egy. Ha pedig a mezőnek fűvét, amely ma van, és holnap kemencébe vettetik, így ruházza az Isten; nem sokkal inkább-e titeket, ti kicsinyhitűek? Ne aggodalmaskodjatok tehát, és ne mondjátok: Mit együnk? vagy: Mit igyunk? vagy: Mivel ruházkodjunk? Mert mindezeket a pogányok kérdezik. Mert jól tudja a ti mennyei Atyátok, hogy mindezekre szükségetek van. Hanem keressétek először Istennek országát, és az ő igazságát; és ezek mind megadatnak néktek. Ne aggodalmaskodjatok tehát a holnap felől; mert a holnap majd aggodalmaskodik a maga dolgai felől. Elég minden napnak a maga baja.”\*

Ennél csodálatosabban senki sem fejezte ki a hatha jóga alapszabályát: a félelmet nem ismerő lelki derűt, testi nyugalmat, a magasabb rendű hatalmakban feltétlenül bízó, indulatain uralkodni tudó, hívő ember életszemléletét.

A félelem leküzdésére csodálatos hatásuk van a hatha jóga gyakorlatainak, ezek adják meg a testi önuralom alapjait. Tudnunk kell, hogy lelkünk minden megmozdulására reagál a test, elsősorban az idegrendszer és az élet fenntartása szempontjából oly nagy fontosságú, úgynevezett belső szekréciós mirigyrendszer. Dr. Lerand és Sajous bebizonyították, hogy a különböző vegetatív funkciók főként e vezeték nélküli, terméküket egyenesen a vérbe bocsátó belső elválasztású mirigyek állapotától függenek: ha az elválasztás lecsökken, betegség, korai öregedés és végül ha-

\* Máté 6, 19-34.

lál a következmény. Az indulatok és szenvedélyek tehát az idegrendszer s eme úgynevezett endokrin vagy vérmirigyek degenerálódása által az egészség legádázabb ellenségei. A legfontosabb ilyen vérmirigyek a pajzsmirigy, a tobozmirigy, a hipofízis, a mellékvese és a nemi mirigyek. A vérnyomást szabályozó mellékvesére a heves indulatok vérnyomást emelő hatást gyakorolnak. Ezzel magyarázható a heves vérmérsékletű emberek korai érlelmeszedése és vérkeringési zavarai. Nemcsak az indiai Lonauli Tudományos Jógakutató Intézet, hanem modern nyugati orvostudósok megállapításai szerint is: az állandó lehangoltság, melankólia annyira hat a pajzsmirigyre, hogy mixödémát, a basedovkórhoz hasonló súlyos betegséget okozhat. A nyaki pajzsmirigy a természet legelsőbrendű védőberendezése mindenfajta mérgeződés ellen. Elfajult pajzsmirigy a legváltozatosabb betegségeket, korai öregedést és halált okoz. De ugyanígy késői öregségig megőrzött ruganyos testünk lehet, ha pajzsmirigyünk állandó lelki derű következtében szabályosan működik! Az agyi hipofízisre és a tobozmirigyre hatnak leginkább az indulatok, amint azt dr. Sajous kísérletei kimutatták. Pel professzor heves indulatok hatására akromegáliás (óriásnövéssű) eseteket is látott.

A szekréciós mirigyrendszer különösen nagy szerepet játszik a jógában, mert ezek a mirigyek a székhelyei bizonyos lelki központoknak, melyeket az indusok csakráknak neveznek. Ezek a csakrák jelentik az összekötő kapcsolatot a lélek és a test között. Ha valaki ismeri ezeknek a csakráknak a szerepét az erőelosztás és -tartalékolás terén, akkor tudja, hogy milyen lelkiállapot beidegzése milyen reakciót vált ki - a szekréciós mirigyrendszeren keresztül - a testben. Így megtanulhatja a test fölötti uralmat, és a közelebbi összefüggést a különböző lelkiállapotok és a test egyes szervei között. Csak néhány példa: a tapasztalat és a lélekkutatás azt mutatja, hogy a köképződést - epekő, vesekő stb. - általában mindig hosszan tartó gond, aggodalom előzi meg. A hirtelen ijedség hasmenést, a hosszan tartó félelem, szorongás krónikus bélhurutokat idéz elő. Az állandó izgalmak az érgörcsök, szívbetegségek melegágyai. Ha csalatkozunk reményeinkben, azaz kielégítetlen vágyaink vannak, hajlamossá válunk gyomorsavtúltengésre, fekélyek képződésére. A hosszan tartó halálfélelem a nemi mirigyek működését gátolja nagy mértékben. Jellemző adat erre - növendékeink körében tett tapasztalatainkból -, hogy az elmúlt



zsidóüldözés alatt általános tünetként a zsidó nők menstruációjának elmaradása volt a következmény. Azt hitték, hogy valamilyen sterilizáló szert adtak be nekik, míg aztán a különböző városok elhúzódozó ostromai alatt a kiállt szörnyű halálfélelemtől a keresztény nőknél is ugyanez a tünet jelentkezett tömegesen. A halálfélelem hatott ilyen módon, a természet bölcs intézkedése folytán, mert a természet nem akar utódokat, míg a rossz előfeltételek tartanak. A férfiaknál ugyanez az ok általánosan lefokozott nemi ösztönben (impotenciában) nyilatkozott meg. Tapasztalataink szerint a halálfélelem elmúltával ezek az általános tünetek is megszűntek. Sőt a férfiaknál legtöbb esetben az ellenkező végletbe csaptak át. - A természet ilyen módon állítja helyre az egyensúlyt úgy az egyének, mint az egyetemesség szempontjából.

A túlzott érzékiség tuberkulózisra tesz hajlamossá, ezért a tuberkulózisra való hajlam legerősebb a pubertás idején. A nemi mirigyek felfokozott izgalmi állapota átterjed a velük közvetlen kapcsolatban működő többi szekréciós mirigyre, tehát a hílusra (tüdőkapura) is. A hílus izgalmi állapota túlérzékennyé, hurutosá teszi a tüdőt, ami ellenálló képességét erősen lecsökkenti, és nem tud megküzdeni a fertőzéssel. A szervezet védekezésül még erőteljesebb működésre serkenti a mirigyeket, az izgalmi állapot fokozódik, tehát az illető még erotikusabbá válik, s így állapota állandóan rosszabbodik. A hatha jóga iskolákban szerzett tapasztalatok szerint, ha sikerül elérni a betegnél, hogy gondolatait is megfegyelmezve, tehát elfojtás nélkül huzamosabb ideig teljes önmegtartóztatásban éljen - párhuzamosan a testi kezeléssel -, még igen súlyos és reménytelennek látszó esetekben is teljes gyógyulás állt be. A nyugati orvosok is felismerték már a tuberkulózis és a felfokozott érzékiség összefüggését. De ők azt hiszik, hogy a túlfűtött érzékiség a tuberkulózis következménye, holott fordítva van. Az érzékiségre túlzottan beállított emberek kapnak könnyen tuberkulózist.

Ha a nyugati orvostudomány statisztikát készítené a betegekről, hogy melyik betegséget milyen lelkiállapot előzött meg, rájönne arra az igazságra, amit a hatha jógik hirdetnek: *minden betegség lelki okokra vezethető vissza*. Még a fertőző betegségek is!

A nyugati orvosok fejüket csóválják erre, és a baktériumokra hivatkoznak. Az indus hatha jógik már hatezer évvel ezelőtt tudták azt, hogy a betegségek közvetlen kiváltó okai a baktériumok.

Pedig nem is volt mikroszkópjuk. De ők azt is tudták, hogy mi a baktérium, és hogy az csak olyan valakit támadhat meg, akinek ellenálló képessége lecsökkent. Ez pedig mindig valamilyen helytelen lelki beállítottság következménye. A sok ezer évvel ezelőtt élt hatha jógik, az indiai orvostudomány - az ajurvéda - megteremtői, ezt írták szárított és preparált pálmalevelekre: „...a betegségeket miriádnyi, láthatatlanul apró élőlény okozza. Ezek együttvéve a rossz szellem teste. Csak azt támadhatják meg, aki lelkén számukra rést nyitott...” Mindenesetre érdekes, hogy a nagy európai mester, Paracelsus is azt hirdette: „Minden betegségnek ellenszere a nemeslelkűség...” Az alap gondolat egy és ugyanaz!

Meglepve tapasztaltam, hogy ugyanakkor, amikor nagynevű, kiválóan elismert belgyógyászok neveltségnek minősítették a keletiek azon állítását, hogy még a fertőző betegségeknek is lelki oka van, vagy hogy a menstruációs zavarokat lelki kezeléssel lehet rendbe hozni és nem hormoninjekciókkal, a nyugati orvosok egy csoportja ugyancsak igyekszik bizonyítani a lélek és test szoros kapcsolatát, és főleg a lelkiállapot döntő hatását az egészségre. Ezek a pszichológusok. Több világhírű pszichológus könyvében találok a keleti jógik állításaival teljesen egyező felfogással, ezek közül citálok dr. Völgyesi Ferencnek, az európai híru ideg- és hipnózis szakorvosnak *Minden a lélek* című könyvéből a következőket: „A Robert Heilig és Hans Holff által összegyűjtött 68 hipnóziskutató munkája mind azt bizonyítja, hogy lelki befolyásolás segítségével a szervezet belsejében olyan szerológiai, öngyógyító és egyéb elváltozások idézhetők elő, amelyek a betegek részéről tudatosan «megjátszva» annál kevésbé volnának lehetségesek, mert ezeknek lefolyása és ellenőrzése a legpontosabb szakismertetet és műszeres beavatkozásokat kívánja meg. Valamennyi szerző eredményei egybehangzóan bizonyították, hogy a *szervezetnek* minden védekező reakciója, így tehát *valamennyi bacilussal és fertőző anyaggal szembeni védekező készsége is lemérhetően függ a lelki konstellációktól*. Olyan egyéneknél, akik depresszióban szenvedtek, de mindazoknál is, akik egészségesek voltak, de náluk ilyen szomorú hangulatkonstellációkat poszthipnotikusan megparancsoltak, a vérnek védekező (agglutináló) képessége a tífuszbacilusokkal szemben nyilvánvalóan lecsökkent, de ugyanígy megváltozott az úgynevezett opszonin-index a kólibaktériumokkal,

a strepto- és a staphylococcusokkal szemben is. A vidámsági-lelki beállítottsági szuggesztiók nyomán, ugyancsak lemérhető módon, az ellenőrző kísérletek is mindenütt a szervezet fokozottabb védekezőképesség-lehetőségeit igazolták. *Más szóval, a lelki befolyások, bizonyos emberi keretek határain belül még a kémiai, gyógyszer- és méreghatásoknál is nagyobb erővel érvényesülnek.* "Kell-e ennél jobb bizonyíték a keleti jógik állítása mellett?"

Nyugaton is megfigyelték már, hogy vannak egyesek, akiken nem fog semmiféle betegség. IMMUNISOK a betegségekkel szemben. Ez azt jelenti, hogy az illetőnek teljes egyensúlyban vannak a pozitív és negatív áramai, és így ellenálló képessége minden támadást visszaver. A hatha jógik a baktériumokat *nem vegyi szerekkel* győzik le, mert tudják, hogy ha a csökkent ellenálló képesség megmarad, hiába öljük meg a bacilusokat, azok újra elszaporodhatnak, vagy jön helyettük egy másik kórokozó, és ez támadja meg a szervezetet. Így soha nincs vége a betegeskedésnek. A jógik *megelőzik* a betegségeket azzal, hogy az áramok egyensúlyát fenntartják, ha pedig ez már felbillent, és bekövetkezett a betegség, helyreállítják a két áram közötti egyensúlyt, s a szervezet vegyi szer nélkül, a *maga erejéből* győzi le a betolakodott ellenséget, és meggyógyul. *Ez a gyógyulás pedig tartós.*

A két áram egyensúlya akkor tökéletes, ha lelki egyensúlyunk tökéletes. Tehát a rend megteremtését kezdjük a lélekben!

De ha beleharapok egy kemény kenyérhéjba, és letörik a fogam, annak csak nincs lelki oka? - De igen! Van!

A lélek az idegrendszeren keresztül kapcsolódik a testbe, s az idegrendszer közvetlenül hat a szekréciós mirigyrendszerre. A szekréciós mirigyrendszer hormontermelése tehát közvetlenül függ az ember lelkiállapotától. Azt pedig jól tudjuk, hogy csontunk mész- és enyvtartalma - és ennek folytán fogunk keménysége és rugalmassága - a vérünkben keringő hormonok mennyiségétől és minőségétől függ. Tehát annak, hogy valakinek a foga könnyen letörik, szintén lelki oka van.

És a balesetek? Ha valaki legurul a lépcsőn, és összetöri magát, ennek is lelki oka van? - Igen! De ezek mélyen a tudat mögött fekvő okok.

Minden baleset önbüntetés. Minden elhatározás, minden cselekedet, minden mozdulat belőlünk ered. Az, hogy egy lépcsőn valaki, aki azon a lépcsőn százszor is lement, és sohasem gurult le,

csak éppen akkor egyszer, egy rossz mozdulat következtében szenved balesetet, annak belső oka van. A lélekben szunnyadó valamilyen visszás energia az idegrendszer hálózatán keresztül egy helytelen reflexmozdulatot vált ki, s megtörténik a baleset. Önbüntetés! Aki tudja, hogy minden baleset önbüntetés, az abban a pillanatban, amikor a könyökét belevágja valamibe (vagy megharapja a nyelvét), felteheti magában a kérdést: „Hát ezt miért kaptam?” - és már hallja is tudata mélyéből a választ...

Vannak emberek, akik szünet nélkül mindennek nekikemennek, mindenben megbotlanak, minden kiálló szekrényсарokba beleütik magukat. Alapos lelki vizsgálat kideríti az okot, s ha rendet teremtünk a lelkünkben, helyreáll a testi egészség, és baleset sem ér többé bennünket.

Ne feledjük el, hogy minden mozdulatunkat, minden lépésünket *mi* tesszük és *nem más* valaki helyettünk. Az, hogy lábamat nem a lépcsőfokra helyezem, hanem a lépcső mellé lépek, hogy lábamat a szokottnál magasabbra vagy alacsonyabbra emelem, hogy egy mozdulatnál a kellőnél nagyobb lendületet veszek, és esetleg a megfelelő irány helyett jobbra vagy balra eltérek - mindez belőlem eredő, mélyen gyökerező okokkal magyarázható. Lehet, hogy az ok és az okozat között hosszú idő telik el. Lehet, hogy évekkel ezelőtt tettem vagy mondtam helytelenül valamit, ami tudatom alá raktározódott, és csak az alkalomra vár, hogy mint visszás - negatív - mozdulat megnyilatkozhasson. A felsőbbrendű ÉN nem felejt! És a kellő pillanatban büntet. Büntet saját magunkon keresztül. Kihaszználja elábrándozásomat, azt az esetleges veszélyes pillanatot, amikor az embernek nincs ideje meggondolni, mit tesz, hanem ösztönösen kell cselekednie. Az elraktározott önző - szigetelő - erők ilyenkor állnak bosszút rajtunk: nem azt a mozdulatot váltják ki belőlünk, mely javunkra volna, hanem ellenkezőleg, ami ártalmunkra van.

Az őseMBER is észrevette ezeket az összefüggéseket, de nem tudta, hogy saját maga ítélkezik önmaga fölött és váltja ki a büntető mozdulatot, hanem megrémült az ismeretlen erő megnyilatkozásától, és azt mondta: „Isten büntetése!” A jögi tudja - mert ÉN-jének titka kiterítve fekszik előtte -, hogy a saját lényünk mélyén valami erős törvény működött. A modern nyugati pszichológia is eljutott oda, hogy felfedezte a tudat mögötti világot, és kezdi annak törvényeit is boncolgatni.

A bennünk működő felsőbbrendű ÉN törvénye nemcsak azt jelenti, hogy minden betegséget, balesetemet magam okozom, hanem magában rejtí az a felemelő, vigasztaló és nagyszerű tényrt is, hogy ha energiáimat jól használom, akkor minden mozdulatom és elhatározásom javamra fog szolgálni. A kiegyensúlyozott lelkű ember mindig pontosan azt a mozdulatot fogja tenni, amely számára, a legcélravezetőbb, a legjobb. Negatív gondolatokkal és cselekedetekkel nem rak *szigetelő salakot* a személye és felsőbbrendű ÉN-je közé, s a veszedelem pillanatában fel tud emelkedni a legmagasabb síkokba, füle megnyílik a belső sugallatok számára és mindentudó vagy jövőbe látó módjára pontosan megragadja azt az esetlegesen egyetlen eshetőséget, mely a veszélyből megmenti.

Mit nevezünk az energiák helyes *használatának*?

Ha cselekedeteink indító oka és rugója mindig az egyetemes ÉN-re alapozott személytelen, önzetlen szeretet. Akkor lelkünk békés, kiegyensúlyozott és egészséges lesz. Ez pedig előfeltétele annak, hogy testileg is egészségesek legyünk.

A betegségek megelőzését és gyógyítását tehát a lélekben kell kezdeni. És itt kezdődik a lélek és test közötti szoros kapcsolat és kölcsönhatás szerepe. A hatha jóga erre alapozza módszerét, és párhuzamosan fejleszti a lelki képességeket és a test egészségét.

Ez a módszer már eleve kizárja azt a hibát, amibe a nyugati orvostudomány a legnagyobb mértékben beleesett, miszerint a **BETEGSÉGEKET** és nem a **BETEGEKET** gyógyítja!

A hatha jóga azt hirdeti, hogy *miután betegségeinket magunk okoztuk, magunknak is kell meggyógyítani elrontott testünket!* A tanító - indusul guru - csak segít megtalálni az okot, de meggyógyulni magunknak kell.

A hatha jóga megtanít arra, hogyan tartsuk meg a testünket éltető erők rendjét, s ha természetellenes életmóddal vétkeztünk egészségünk ellen, hogyan nyerhetjük azt ismét vissza. A beteg ember terhére van önmagának és embertársainak, ezért a hatha jóga alaptétele:

**EGÉSZSÉGESNEK LENNI KÖTELESSÉG!**

## IV A legnagyobb baj: nem tudunk lélegezni

A csituri erdőben töltött hetedik napon tanultam meg a hatha jóga e legnagyobb igazságát. Amikor pedig hét évvel később Európában figyeltem európai testvéreim életmódját, rájöttem, hogy az ő légzésük már csak az élet legalacsonyabb színvonalán mozgó, gyenge pihegés. Minden gondolkozó élőlény egyetért a védánta filozófia azon tanításával, hogy légzés nélkül nincs élet a Földön. A legalacsonyabbrendű szerves élettől kezdve egészen a legmagasabbrendű életmegnyilatkozási formáig, az emberig, a lélegzés elengedhetetlen velejárója az életnek. A csecsemő, amikor kikerül az anyaméhből, hogy földi életét megkezdje, hosszút, mélyet lélegzik, és ezzel elindítja a lélegzetvételek megszakítás nélküli láncát egészen az utolsó láncszemig, a haldokló utolsó sóhajáig, mellyel visszaadja a lelkét teremtőjének.

Testünk az anyag különböző megnyilatkozási formáit (halmazállapotait) hordozza magában. Ennek megfelelő a táplálékunk is. A régiek ezt úgy fejezték ki, hogy: „Földből (porból) lettünk, tehát eszünk szilárd ételt, vízzel gyúrták össze és formálták kecsessé testünket, tehát iszunk folyadékot, a lélek ad értelmet az élettelen masszának, tehát lélegzünk, és a tűz, a szellem eleveníti meg az összeállítást, hogy emberré lehessen.” - Ám míg szilárd étel nélkül hetekig is élélhet az ember, víz nélkül is néhány napig, addig levegő híján már csak néhány rövid perc az élet. Láthatjuk tehát, hogy az élet és a lélegzés között a lehető legszorosabb az összefüggés, ezért a lélegzés a szervezet legfontosabb biológiai funkciója. A test minden további tevékenysége szorosan összefügg a lélegzéssel, döntő hatása van egészségi állapotunkra, kedélyünkre, sőt életünk időtartamára is. Az indus bölcselet szerint minden ember meghatározott mennyiségű lélegzetvétellel érkezik minden testet öltésébe. Aki gyorsan, kapkodva lélegzik, az előbb hal meg, mert több lélegzetet nem vehet, mint amennyi meg volt neki írva. Aki tehát nyugodtan, békésen él, és lassú lélegzetvétellel lélegzik, az jól gazdálkodott az idejével, és hosszú életű lesz a Földön. A keleti ember nem is hagyja ma-

gát egykönnyen kihozni a sodrából, mert jól ki akarja használni a földi életet lelki haladásra, és titokban fejszoválna nézi, hogy nyugati testvérei miként rövidítik meg a nagy isteni ajándékot, az életet lázas ütemű hajszával és az abból következő gyors, kapkodó légzéssel.

*A civilizált ember nem tud lélegezni!* A természetellenes élet, a modern városi lakások, az irodák és gyárak falanszterasztalai mellett elfelejtette az ősi légzési ritmust. Elfajult lelki élet, szenvedélyek, félelmek közötti vergődés szorítják össze torkát, és formálisan nem mer mélyen lélegezni. *Az a mód, ahogyan a huszadik század gyermeke lélegzik, a pusztá vegetálásra is alig elég.* A civilizált ember pihegése arra jó csupán, hogy úgy-ahogy életben tartsa. Mennyire megváltozna pedig az élet, ha végre megértenék az emberek ezt az ősi igazságot: *Egyedül lélegzésmódunk tudatos szabályozásával tehetünk szert olyan ellenálló képességre, mely betegségmentes, hosszú életet biztosít számunkra!* Az elhanyagolt, gondatlan légzés viszont megrövidíti napjainkat, apasztja életerőnket, s még a legenyhébb betegség, a nátha iránt is fogékonyá tesz bennünket.

A természetes életkörülmények között élő ősembert nem kellett lélegezni tanítani. A vadászat, halászat s az elemekkel folytatott örökös küzdelem fáradalmi, az időjárás viszontagságai, a szabad levegőn való állandó mozgás és a természetes testgyakorlás ösztönösen helyes lélegzővé tették. Ha normális módon élénk, a mi testünk, a mi tudónk is éppúgy reagálna a külvilág behatásaira, mint az ősemberé vagy az afrikai bennszülötteké. Elég, ha egyetlen példára gondolunk a sok ezerből. Amikor nyáron a nagy hőség elől vízbe ugrunk, vagy kirándulás közben hirtelen elkap bennünket a zápor, mi szervezetünk első visszahatása a váratlan külső *ingerekre?* Ösztönszerűen, akaratunktól függetlenül hatalmas, mély lélegzeteket veszünk! Vagy álljunk reggel fürdőkádunkba a zuhany alá! Nem is szükséges, hogy hideg vizet zúdítsunk magunkra, elég a langyos is. Mi történik *nyomban?* Mellkasunk, mintha valami ősi parancsnak engedelmessé, fel s alá hullámzik mindaddig, míg a bőrünket érő külső inger meg nem szűnik. India bölcsői már évezredekkel ezelőtt ismerték a modern orvostudománynak azt a tételét, hogy a bőr a második tüdő, mert bőrlégzés nélkül nincs élet. *A bőrünket érő minden külső inger* - hideg, meleg, mechanikai behatás - pedig *szükségkép-*

*pen kihat a tüdőlégzés ritmusára is. Így gondoskodik róla a nagy természet, hogy az egészség és életerő szempontjából annyira nélkülözhetetlen mély és megszakított lélegzésre ösztökélje napjában többször az embert. Sajnos azonban, a természetes életmódtól elszakadt civilizált embert már csak betegséggel tudja arra kényszeríteni, hogy eszébe jusson a saját egészsége.*

A civilizált ember nehéz és felesleges ruhadarabokkal tömi el bőrének lélegzőpórusait. A bőr és ezzel kapcsolatosan a tüdő fokozottabb, erőteljesebb működését, a vegetatív idegrendszer útján serkentő külső ingerek jótékony hatását így teljesen megakadályozza. Miután a bölcs természetnek az erő, egészség és hosszú élet elérésére törekvő sugalmazásával szemben ezáltal egyszer és mindenkorra sükketté tette magát, megmarad még a nyugati ember számára a közvetlenül a tüdőre ható testgyakorlás: a sport.

Nézzük, mi a helyzet Nyugaton ebben a tekintetben az általános egészség szempontjából. A huszadik század városi embere olyan természetellenes börtönéletre kényszerül, hogy amikor íróasztala mellől este fáradtan felkel és villamosra ül, hogy minél előbb otthon legyen családja körében, testgyakorlásra se kedve, se ideje. Lehet, hogy ez az ember gyermekkorában, ifjú éveiben - amidőn még közelebb állott a természethez - élvezte a játékot, a labdázást, a futást, úszást s az iskolai sportokat. Talán eredményt is ért el valamelyikben. Később azonban, a férfikor derekán, kevés európai vagy amerikai akad, aki abba nem hagyja a rendszeres testgyakorlást. Végeredményben tehát épp abban a korban, amikor leginkább kellene egészségére, izmainak rugalmasságára ügyelnie, a civilizált emberiség kilencven százaléka már nem egészségének, hanem foglalkozásának rabszolgája. Az állandó ülő életmód, a lúdtalpat okozó álldogálás vagy az íróasztal fölötti görnyedés következtében elfelejtett rendszeren állni, ülni, járni, lélegzeni. *A következmény: horpadt mellek, keskeny vállak, asztma, vérnyomásbetegségek, érlelmeszesedés, cukorbetegség, tüdővész. Pedig egyetlen helyesen lélegző nemzedék képes lenne regenerálni a fajt!*

Egy régi hindu közmondás szerint: „Nem mindegy az, hogy a szobának csak a közepét seprik ki, vagy minden szegletét.” Hogy pedig a modern ember tüdejének csak a „közepét seprik ki”, az a következő példából is kiviláglik. A nyugati orvostudomány megállapítása szerint egy nyugodt testtartással ülő foglalkozást végző ember általában tizenötöt lélegzik percenként. Tüdejének tartal-



mából minden egyes lélegzetvételkor mégis csak fél liter levegőt cserél. Erőteljesebb lélegzés mellett már másfél liter úgynevezett „pótlevegő” cserélődik, még fokozottabb légzés mellett pedig újabb másfél liter „tartalék levegő”. Egy felnőtt ember tüdejének tehát körülbelül három és fél liter az „élő űrtartalma”, tekintve, hogy a halott tüdejében még másfél liter „visszamaradt levegő” mutatható ki. Mit jelent tehát mindez? Nem kevesebbet, mint hogy *az ülő foglalkozást végző nyugati ember be- és kilégzésnél tüdeje ötliteres levegőtartalmának csupán tizedrészét cseréli!*

Lassú sétánál ez a mennyiség már a tüdőtartalom két és félszeresére, hegymászásnál tízszeresére, úszásnál pedig hússzorosára növekszik.

India és a Kelet bölcsei már évezredekkel ezelőtt ismerték a lélegzés szabályozásával elérhető bámulatos eredményeket az egészség megőrzésében s a betegségek leküzdésében. Azért tették a mély lélegzéssel egybekötött szemlélődő testtartásokat mintegy vallási szertartássá, hogy minél nagyobb tömegek gyakorolják ezeket naponta kötelességszerűen.

Napjainkban azonban már Indiában is kikerült a hatha jóga a misztikum bűvköréből. Poona közelében, Lonauli városban Sir Natavarszinhadzsí Báhádur mahárádza és Rána Szahib of Porbandar anyagi támogatásával jelentős kutatóintézet létesült, ahol a legmodernebb tudományos eszközökkel ellenőrzik a testi jóga gyakorlatait, és orvosi szempontból támasztják alá a megfelelő eredményeket.

Mielőtt rátérnék arra, hogy mi a jóga lélegzésmód, rámutatok, miért olyan fontos a helyes lélegzés. Tisztába kell jönnünk avval, hogy:

## MI A „PRÁNA”?

A megvilágosodott keleti bölcsek sok ezer éves tanítása azt hirdeti, hogy minden erőnek, energiának, mely a világegyetemben működik, van egy belső okozója - magva, csírája -, ősi állapota, melyből minden élet, minden mozgás és tevékenység kiindul, és ezt az őállapotban lévő potenciális erőt nevezik pránának. A *prána* a teremtési ciklus kezdete előtt az abszolútban nyugszik, mint a minden erők szelleme vagy eszméje. (Önkéntelenül eszünkbe jut a Bibliából János evangéliumának kezdete: „Kezdetben

vala az Ige, és az Ige vala az Istennél, és Isten vala az Ige... Minden ő általa lett, és nála nélkül semmi sem lett, ami lett. Ő benne vala az élet, és az élet vala az emberek világossága."\* A Biblia igéje és a keletiek pránája egy és ugyanaz a fogalom. Csak az elnevezés más.)

A teremtés elindulása azt jelenti, hogy a prána mintegy „felébred”, hatni kezd, és belőle keletkezik az erők minden fajtája. Ugyanígy minden anyag egy ősből indul ki, ez nyugvó - latens, potenciális - állapotban az anyag eszméje, szelleme. Ezt a keleti filozófia: ÁKÁSA-nak nevezi. A teremtés megindulásakor a prána hatni kezd az ákására, formálni, alakítani kezdi: megszületik az erő és anyag megszámlálhatatlan változata. Minden életformában megtalálható a prána, mint a mindent életető felsőbbrendű ÉN anyagi síkon való megnyilvánulására használt életerő. A pránán alapul minden erő, legyen az nehézkedés, vonzás, taszítás, villamosság vagy radioaktivitás. Prána nélkül nincs élet, mert a prána minden erő, minden energia lelke. Ez az ősprincípium megtalálható mindenütt a világon. Benne van a levegőben - de nem ez a levegő; benne van a táplálékban - és mégsem a táperő, a vitamin; benne van a vízben - és mégsem egy a vizet alkotó kémiai alkotrészekkel: mindezek csupán a prána hordozói.

A levegő telítve van szabad pránával, amelyet az emberi szervezet a friss levegőből vehet magához legkönnyebben a lélegzés folyamata által. Rendes légzéskor normális mennyiségű pránát szívunk be, de *mély lélegzéssel* - még inkább jóga *légzésszabályozással* - e mennyiségén kívül *hatalmas tartalék prána halmozódik fel agyunkban és idegközpontjainkban*, amit szükség esetén felhasználhatunk. Azok az emberek, akiket mindennapi életükből váratlan testi vagy szellemi megerőltetés ragad ki, és ilyenkor mégsem törnek le, hanem bámulatos teljesítményekre képesek, öntudatlanul is értik a prána elraktározásának módját. Az ilyenekről mondják, hogy „nagy a vitalitás” bennük. Ez a „vitalitás” nem más, mint tartalék prána.

A pránaelméletről e helyen még csak annyit, hogy ez egyáltalán nem ellenkezik a nyugati természettudományos felfogással. A modern nyugati tudomány is azt tartja, hogy az egész világegyetemet „éter” tölti be. Hogy azonban miből áll az éter - ami

\* János 1, 1-4.

tulajdonképpen a pránának felel meg -, erre nem ad kielégítő feleletet. Gondoljunk csak a kozmikus sugárzásokra, a sok fényévi távolságokból Földünkre érkező kozmikus sugarakra, melyek szakadatlanul záporoznak bolygónkra! Végtelenül kis hullámhosszú éltető fényükben úgy élünk, növekszünk, mint tavaszi napfényben a csíra. Testünket, mely molekulák és atomok miriádjaiból áll, szintén átjárja az éter - a prána. Bárhol legyen élet, mozgás a világegyetemben, a véglényektől kezdve a legnagyobb naprendszerekig, prána nélkül holt anyag lenne minden. Ez a csodálatos életprincípium minden szellemi, kémiai, fizikai erő szülőanyja. A védanta bölcselet szerint a prána „a természeti erők” lényege, alapmegnyilatkozási formája. Láthatatlan, mérhetetlen, elpusztíthatatlan, mint minden energia, de nem egy a molekuláris vonzással, mert ennél sokkal finomabb. Ez az a kozmikus életerő, melynek hatása alatt minden rezeg e világon, a mag tavasszal kikel, a sejt molekuláiban, protoplazmájában élet indul meg. Az élő sejtben azonban nemcsak vitalitás, hanem intelligencia is megnyilvánul. A jóga szerint valóban rokonságban áll a prána a szellemmel: olyan a viszony köztük, mint ló és lovasa között. Az állati szervezet ugyanis nem egyéb, mint a lélekerő megnyilvánulási formája, mechanizmusa. A lélek, hogy az anyagi síkon kifejezhesse magát, a prána segítségével alkalmas szerveket fejleszt, céljának megfelelően élő testeket épít a földön. A prána tehát a világegyetemet betöltő életrezgés.

A szellemünkben, agyunkban és testünkben működő prána áll hozzánk legközelebb az egész világegyetemet betöltő egyetemes pránából. Csak akkor kerülünk tehát összhangba a világegyetem pránaóceánjával, ha a bennünk lévő, anyagi testünket éltető pránahullámot kormányozni tudjuk, akaratumk alá vetjük. A prána irányítója, mindenkori feltétlen ura: a gondolat! A gondolat a kulcs, mellyel az ÉLET kapuját magunk előtt kinyithatjuk - vagy bezárhatjuk. Ha helytelen gondolatok termelésével beteggé tettük magunkat, akkor *tudatosan termelt*, helyes gondolatokkal ismét egészségesekké lehetünk.

A hipnózis csodálatosnak látszó eredményei érthetővé válnak előttünk, ha megértjük a gondolat és prána közötti összefüggést. A *hipnotizőr* a kimondott gondolat segítségével *összegyűjti és irányítja a pránát* a hipnotizáltban. De az indus jógik nem használják ezt a képességüket, mert az a felfogásuk, hogy *senkinek sincs*

*joga belenyúlni a másik ember EN-jébe és cselekvési szabadságába. Még gyógyításra sem használják, mert az eredmény nem tartós. Ha az idegen hatásra meggyógyult személy továbbra is megmarad lelki hibájában, s továbbra is helytelen gondolatokat „termel”, akkor a betegség újult erővel, ismét kitör. A hatha jógik tanítványaikat megtanítják arra, hogyan kell a pránát vezetni és tartalékolni *saját erejükből* - tehát megtanítják őket az autoszugesztióra -, hogy ne legyen szükségük idegen segítségre, sőt ellenkezőleg, minden idegen befolyásnak ellent tudjanak állni.*

A jóga célja, hogy minden emberből kihozza és kibontakozásra bírja a saját értékeit, hogy azokat a hatalmas szellemi és lelki kincseket, melyek minden emberben benne rejtőznek, de amelyeket a helytelen nevelés, a helytelen szempontok, a kishitűség és önbizalomhiány belefojtottak, gátlások, félelmek alá temettek, kiszabadítsa, aktívvá tegye, hogy minden ember megtalálja a lelki felszabadulást, önmagába vetett hitét és ennek feltétlen következményét: testi egészségét. Igazi gyógyulás csak úgy érhető el, ha nem idegen hatásra és nem csak gyógyszerekre bízunk a gyógyítást, hanem *a betegben magában ébresztjük fel a gyógyító erőt!*

Ha egészségesek akarunk lenni, elsősorban *higgyünk* az egészségünkben. Amiben hiszünk, azért küzdünk is! Képzelnék el magunkat feltétlenül egészségesnek! A negatív, beteg lelkű ember rendszerint hipochonder, és ennek éppen az ellenkezőjét teszi. Mindig betegnek képzelet, betegnek hiszi magát, nem csoda, ha tényleg ezerféle rendellenesség keletkezik szervezetében, míg végül komolyan megbetegszik. Küzdjünk az egészségünkért! Vegyük magunknak a fáradságot, hogy tegyünk valamit érte! Ahogy a mindennapos mosdásra időt szakítunk magunknak, úgy szánjunk rá egy kis időt, tíz percet, fél órát arra is, hogy testünknek megadjuk azt, amire feltétlenül szüksége van, hogy nehéz munkáját zavartalanul folytathassa. A mindennapi *kenyérhez* adjuk meg neki a mindennapi *erőt*, hogy jól megemészthesse.

Ez az erő a prána.

A pránának az emberi testben a legszembeszökőbb megnyilatkozási formája az, hogy lélegzésre kényszerít. Ennek következménye a tüdők mozgása. Ha tehát meg akarunk ismerkedni közelebbről a pránával, és meg akarjuk tanulni, hogyan gyűjthetünk tudatosan minél több pránát az idegközpontjainkba, akkor

legelső feladatunk tüdők mozgásának, azaz légzésünknek a megfigyelése. Ez azt jelenti, hogy ne lélegezzünk összevissza, szabálytalanul és öntudatlanul, hanem tudatosan szívjunk be és leheljünk ki minden lélegzetvételt, és gondolatösszpontosítással vezessük a beszívott pránát a tartalékoló idegközpontokba. A prána fölötti uralom tudatos gyakorlását légzésünk megfigyelése és gondolatkoncentráció útján PRÁNÁJÁMA-nak nevezzük. A pránájama a hatha jóga rendszerének legfontosabb része és alapja.

A prána a tüdő s az egész emberi test hajtóanyaga: ha befogadására a test sérülés vagy természetellenes életmód következtében létrejött komoly betegség folytán képtelenné válik, a hatalmas életáram éppen úgy kikapcsolódik belőle, mint az elromlott rádiókészülékből a leadó árama. Megvan továbbra is az űrben, csak nem tud többé megnyilatkozni.

Mindezek után joggal elmondhatjuk, még európai értelemben is, hogy prána nélkül - nevezzük a pránát éternek, vagy kozmikus sugárzásnak, vagy bárminek - nincs élet a Földön. Ha pránahálózatunkban rejlik életfolyamatunk lényege, az sem tűnhet hihetetlennek előttünk, hogy az ifjúság és az öregség, az egészség és a betegség a pránájámatól függ. A betegségeket úgy befolyásolhatjuk tehát legkönnyebben, életerőnket úgy növelhetjük és őrizhetjük meg kellő mértékben, ha jógalégzéssel minél több és frissebb pránát viszünk szervezetünkbe. A hatha jóga méltán megérdemli, hogy Európa ne misztikus sallangokkal átszótt elméletnek tekintse a keleti pránájámat, hanem a nyugati orvosok is komolyan foglalkozzanak vele. Mint ahogyan számtalan nyugati orvos már meg is teszi.

## V A tökéletes légzés

A helyes légzésmód legelső és legfontosabb szabálya: *lélegezzünk az orrunkon keresztül!*

Megdöbbenő, hogy a civilizált ember, aki fél életét tanulással tölti, egészségének ezt a legegyszerűbb szabályát sem ismeri. Pedig ha tudná, hogy milyen veszedelmektől mentheti meg magát az orron keresztül való lélegzéssel, nem kezelné olyan nemtörő' domséggel ezt a kérdést. Saját tapasztalatom szerint Európában a legtöbb ember a száján keresztül lélegzik, különösen beszéd közben. Arra sem fordítják a legkisebb gondot sem, hogy alvás közben ne lélegezzenek nyitott szájjal. Szomorúan láttam, hogy a kisgyermekek közül is milyen sok veszi a levegőt a száján keresztül, anélkül hogy az egyébként intelligens és tanult szülők ezzel a legkevésbé is törődnének, és a gyermeket erről a veszedelmesen rossz szokásról leszoktatni igyekeznének. Az eredmény, hogy a gyermeknek elsatnyul a pajzsmirigye, aminek viszont az a következménye, hogy értelmileg visszamarad, sőt gyengeelméjűvé válhat, ugyanakkor megnagyobbodik az orr-garat mandulája, amit aztán nyugati szokás szerint operációval akarnak meggyógyítani. Pedig helyes lélegzéssel mindez elkerülhető volna. Mert nem azért lélegzik nyitott szájjal a gyermek, mert nagy az orr-garat mandulája, hanem fordítva: azért nő meg az orr-garat mandulája, mert nyitott szájjal lélegzett. Ha megtanítjuk a helyes lélegzésre, s párhuzamosan megfelelő jógyakorlatokat végeztetünk vele, a megnagyobbodott orr-garat mandulát is vissza lehet fejleszteni.

A *légzőjáratok kapuja az ORR!* Az orrot a természet ellátta minden védőfelszereléssel, hogy tüdőnkbe sem tisztátalanság, sem túl hideg levegő vagy mérgező gázok ne juthassanak. A bejáratnál szőrseprűcske állja el a porszemeknek vagy a levegőben repedő kisebb rovaroknak és más, tüdőnkbe nem való dolgoknak az útját. Hosszú, kacsaringós, nyálkahártyákkal bélelt folyosó következik ez után, melyben az esetleges hideg levegő felmelegszik, és melyben és a szőrseprűn átjutott finomabb por lerakódik. Ezt majd könnyedén kifújhatjuk orrunkból egy erőteljesebb kilégzéssel, és máris megszabadultunk egy sereg bacilustól.

Aztán következnek orrunkban a belső kapu őrei: a mirigyek, melyek a betolakodott bacilusokkal végeznek s a szaglószer, ez a csodás „szerszám”, mely azonnal figyelmeztet, ha valahol mérgező gázok és rothadó, erjedő anyagok veszélyeztetik egészségünket. De a legfontosabb szerepe a szaglószerveknek az, amiről itt Nyugaton semmit sem tudnak: *a prána felvétele a levegőből*. A szaglószer, a szaglómező nemcsak az illatok és bűzök jelzőszerve, hanem egyúttal pránafellevő készülék is. Ha bárki kételkedne ennek az állításnak a valóságában, annak egy próbát ajánlok: ha magas hegyek között vagy víz partján sétálunk, ahol sok a prána - a nyugatiak úgy mondják, hogy „ózdús” a levegő -, vegyünk mély lélegzeteket, és azonnal érezni fogjuk a nagy felüdülést, erőink megnövekedését. Most vegyünk ugyanilyen mély lélegzeteket a szájunkon keresztül - és a felüdülés elmarad. A szájunkon keresztül beszívott levegő erőtlenné, ízetlen - az ózonillat: a prána kimaradt. Pedig ugyanabból a levegőből szippantottunk. Ha erős náthánk van, és nem tudunk az orrunkon át lélegezni, milyen erőtlenné válunk, mennyire hiányzik az orron át szívott pránamennyiség! Sokan szívgyengeséget kapnak egy erős náthától. Ennek is a prána hiánya a magyarázata. A szájban a levegőben lévő prána felvételére nincs pránafellevő készülék, szájunk csak a levegő kémiai anyagait veszi fel. Így, aki a száján keresztül lélegzik, szomjas marad a pránára. Természetes, hogy ha huzamosabb ideig a száján keresztül lélegzik valaki, súlyos prána hiány áll be, erőtlenné válik, szekréciós mirigyei elégtelenül működnek, életfunkcióiban zavarok mutatkoznak, egész teste negatív állapotba kerül, ellenálló képessége annyira lecsökken, hogy minden betegséggel szemben védtelenné válik. Ehhez hozzájárul még, hogy éppen azért, mert az illető nyitott szájjal lélegzik, nem használja az orr bacilusszűrő szerveit, így teljesen kiszolgáltatja magát azoknak a fertőző betegségeknek, melyek a levegővel jutnak a tüdőnkbe.

*A levegő bacilusai ellen az orr védekezik.* Ilyen védőberendezés hiányzik a szájból. A száj feladata részben más baciluscsoportok ellen való védekezés, főképpen pedig az, hogy védje az emésztőcsatornát: magokat, halszállkát, mérgező, rosszízű anyagokat van hivatva jelezni, feltartóztatni és eltávolítani, nehogy ilyesmi a gyomrunkba kerüljön. A levegő szűrése az orr feladata. Igaz, a száj is képes a levegő kémiai anyagának felvételére, de ez a ter-

mészet bölcs előrelátása arra az esetre, ha az orr nyílásai valamilyen betegség vagy baleset folytán eldugulnának, az élet a gyógyulás idejére folyamatosan fenntartható legyen. Az orr úgyszintén képes a száj feladatát részlegesen betölteni, mert az ember szükség esetén az orrán keresztül is táplálható. De ettől még egészséges korban senkinek sem fog eszébe jutni, hogy az ételt az orrába tömje. Miért lélegzik akkor mégis a száján keresztül a legtöbb európai?

Minden *szervet használjunk arra, amire való!* Egészségünk megőrzésének alapfeltétele, hogy minden szervet a maga feladatának legteljesebb elvégzésére szoktassunk, tehát feltétlenül az orron keresztül lélegezzünk. Többszörösen fel leszünk vértelve a fertőző betegségekkel szemben: az orr nagy mennyiségű pránafelvétele a tüdőn keresztül bőséges vérellátásban részesíti egész testünket. Erőteljes lesz elsősorban a szívünk, mely a vért szivattyúzza, és a pránát az érrendszeren keresztül eljuttatja a legkisebb hajszálerekbe is. Tehát még az agyműködésünkre is kihat az orrlégzés! Ha pedig erőellátásunk kitűnő, természetes, hogy a betegségekkel szemben is felvértezve állunk, mert nagy lesz elsősorban az orr nyálkahártyáinak és bacilusszűrő mirigyének az ellenálló képessége is.

Ez a magyarázata annak, hogy számtalan esetben gyenge, betegeskedő, sápadt emberek, attól fogva, hogy megszokják az állandó orrlégzést, csodával határos módon megerősödnek, telítődnek életerővel, állandó betegeskedésükből és krónikus fáradtságukból egy csapásra kigyógyulnak. Ha az iskolákban megtanítanák a gyermekeket az orrlégzésre, új, erőteljesebb, értelmesebb generációt lehetne nevelni!

Az összes légzésszabályozási gyakorlatnak az alapja és kiindulási pontja az úgynevezett *teljes jógalégzés*. Ez három légzésmódból tevődik össze: 1. felső légzés; 2. középlégzés; 3. hasi légzés. Hogy megértsük a teljes jógalégzést, előbb meg kell ismerkednünk annak alapelemeivel.

Lássuk először a *felső légzést* vagy magas légzést, amit itt Nyugaton kulcsosont-légzésnek is neveznek. Így lélegzik az európai nők kilencven százaléka, mindjárt meglátjuk, miért. Ennél a légzésmódnál, mely a bordákat, a vállat s a kulcsosontot emeli meg, csupán a tüdő felső részét használják. Mivel pedig ez a legkisebb, a levegőből is csak minimális mennyiség jut a tüdőbe. De a re-



keszizom felemelése következtében sem tágulhat lefelé a tüdő. A legkisebb anatómiai tájékozottság is bárkit meggyőzhet arról, hogy a felső légzés fogyasztja a legtöbb energiát a legcsekélyebb haszon mellett. A *hangszalagok a légzőszervek legtöbb betegsége* e hiányos légzésmódnak tudható be. Így lehet legkönnyebben meghűlni vagy a szájon át való légzést megszokni. Az a tény, hogy a legtöbb nő öntudatlanul a felső légzést gyakorolja - anélkül, hogy talán élete végéig fogalma lenne erről -, nem magyarázható a férfi és női mellkas közti anatómiai különbséggel. Ennek valódi oka az, hogy a nők karcsúságuk végett fűzőkbe préselik magukat. A harisnyakötőknek nevezett gumiszorítók is éppen olyan káros hatásúak, mert akadályozzák a hasi légzést, a vér- és nedvkeringés szabad folyását és a hasi szervek működését. Ehhez hozzájárul még a nők természetellenes életmódja és görnyedő testtartást okozó foglalkozása, mint például a varrás, kézimunkázás vagy akár a bridzselés, a gépírásról nem is beszélve. Hajoljunk csak egy-két óráig az írógép vagy a kézimunka fölé, és próbáljunk másként lélegezni, mint felső légzéssel! Ez egyszerűen lehetetlen. Az alsó bordák éles szögben nyomódnak a rekeszizom fölé, s megátolják, hogy a levegő lefelé áramoljon.

De nemcsak nők, hanem énekesek, papok, ügyvédek és szónokok között is bőven találunk olyanokat, akik egészen helytelenül lélegeznek. Ennek nemcsak a civilizált életmód az oka, hanem azon élettani törvényszerűség is, hogy minden természetellenes életet folytató, modern városlakó férfi felső légzésűvé válik, mielőtt a fenti foglalkozások követelményei nagyobb mértékben igénybe veszik tüdejét.

Ha ezek után valakinek még a legcsekélyebb kételye lenne a felső légzés káros és kárhóztatandó voltát illetően, annak a következőket tanácsolom. Húzza ki magát, helyezkedjen vigyázzállásba, karok szorosan az oldal mellett. Azután emelje meg kissé a vállát, és vegyen rendesen mély lélegzetet! Utána csapja fel a fejét, engedje le a vállát, és látni fogja, hogy *még tovább bír lélegezni*. Legalább még egyszer annyit szívhat be, mint az imént.

Másik próba: üljünk le az íróasztalhoz, ahogy a hivatalban szoktuk, kissé előrehajolva. Légzésünk megint csak felső légúti lesz, mert két vállunkat természetellenesen felhúzott helyzetben tartjuk.

Ezek után könnyen megérthetjük, miért válik modern nagyvárosokban a természettől fogva alacsony - hasi - légzésű férfi is mindinkább felső légzésűvé.

Vizsgáljuk most meg a második természetellenes nyugati légzési módot, az úgynevezett *középlégzést*, amit bordaközi légzésnek neveznek az európai orvosok. Így lélegzik a legtöbb ember, ha történetesen nem végez ülő foglalkozást. Ez egy fokkal jobb a felső légzésnél, mert itt már egy kis hasi légzés is észlelhető, s a tüdő felső része helyett a középső telítődik meg levegővel. Így lélegzik a legtöbb férfi, ha egyenesen áll, ül, különösen, ha rossz levegőjű helyiségben, moziban, színházban, csukott ablakú szobában tartózkodik. A természet ösztönösen védekezik a rossz levegőben folytatott mélyebb belégzések ellen, s *így áll elő a szapora „bordaközi pihegés”*. Figyeljük csak meg magunkat, amikor moziban ülünk!

A mély légzést különben sohasem kapcsolja ki teljesen a természet. Még a legrendellenesebb városi életmódot folytató ember is napjában többször görcsösen mély lélegzetet vesz, különösen, ha jó levegőn van. *Ez az ástáshoz hasonló, kétségbeesett reflexe az ősi lélegzésmód után vágyódó elsatnyult európai tüdőnek.*

A hasi légzést alacsony vagy rekeszizom-légzésnek is nevezik. Így lélegzik a legtöbb férfi fekvő, nyugalmi helyzetben. Erre a légzésmódra, mely mindenesetre jobb az előző kettőnél, az egészség sok amerikai és európai apostola esküszik, pedig az egész nem egyéb, mint a teljes jógalégzés egy része. Így, hasi vagy rekeszizom-légzéssel lélegzik az erős testalkatú, egészséges foglalkozást űző európai vagy amerikai férfi. A hasi légzést általában férfiak használják, ami abban leli magyarázatát, hogy a férfiak nem hordanak semmiféle hasszorítót, mint a nők, így a tüdejüket sem szorítják annyira a civilizált élet bilincsei. Ismétlem azonban, az alacsony légzés tiszta formáját csak erős, egészséges férfiaknál - katonáknál, sportembereknél, falusi parasztoknál, hegyi pásztoroknál stb. - tapasztalhatjuk.

Hogy miért nevezik ezt a módot hasi vagy rekeszizom-légzésnek, csak akkor érthetjük meg, ha a rekeszizom helyzetével tisztában vagyunk. A rekeszizom különben is nagy szerepet játszik a jógik pránájámájában, ezért nem árt, ha megismerjük a működését. Erős elválasztó izomzat ez a hasi és a mellkasi szervek között. Nyugalmi állapotban felfelé domborodik a mellkas felé; működés közben egyre jobban lelapul, leszorítja a hasi szerveket, s ezáltal kidomborítja a hasat.

*Felső légzésnél csupán a tüdő felső része telik meg levegővel; közép-légzésnél csak a közepe és kissé a felső része; hasi légzésnél az egész*

alsó és középső része. Ezért is jobb a hasi légzés az első két módszerénél.

A fentiekből önként adódik, hogy *az a legtökéletesebb légzési mód, amely a tüdő alsó, középső és felső részét egyformán megtölti, s így a szervezetet a legtöbb oxigénhez a legtöbb pránához juttatja*. Ez a módszer az ősi jógalégzés.

A *tökéletes vagy teljes jógalégzés* egyesíti magában a felső, közép és hasi légzésmódok minden előnyét az összes hátrányok kiküszöbölése mellett. Az egész légzőapparátust, a tüdő minden sejtjét s az összes légzőizmokat erőteljes működésbe hozza. A mellkas végre normális, természetes méreteire tágulhat, s az elhanyagolt bordaizmok erőteljes megdolgoztatásával növelheti a tüdő térfogatát. A rekeszizom is rendszeren működik, és olyan meglepő élet-tani hatást fejt ki a hasüregi szervek masszírozása által, amire később külön fejezetben kell kitérnem.

*A jóga légzésművészetének a teljes jógalégzés a legegyszerűbb fajtája és nélkülözhetetlen alapja*. Mondanom sem kell, elsajátításához türelemmel kezdjünk hozzá, és *ne erőltessük meg magunkat*. Mint minden túlzás, a *pránájama túlzott vagy rendszertelen gyakorlása is igen veszélyes az egészségre*. Gondoljanak olvasóim az én példámra, amikor atyám könyvtárában az első hatha jóga könyvet elolvastam, és nagy felbuzdulásomban órákig végeztem a gyakorlatokat összevissza. *„Türelemmel haladjon a tanítvány az úton - tartja egy indiai közmondás -, különben összedől alatta az alap, s a hevenyészve emelt épület rázuhan.”*

A teljes jógalégzés alapgyakorlatát a következőképpen végezzük: Álljunk egyenesen, nyugodt testtartásban, amint a későbbiekben a képeken is látható. Erőteljes kilégzés után megkezdjük a légzést, mely a következő egymásba folyó fázisokból áll:

*Első fázis:* Hasfalunkat a rekeszizom működtetésével lassan előretoljuk, azaz kidüllesztjük, anélkül hogy tudatosan lélegzetet próbálnánk venni. *Megdöbbenéssel foguk tapasztalni, hogy pusztán a has kidomborításával levegő áramlik tüdünk legalsó részébe*. Legjobb, ha a gyakorlat megkezdése előtt két tenyerünket - legalábbis kezdetben - hasunkra tesszük, hogy ezáltal ellenőrizhessük mozgását. A férfiaknál a jógalégzés ezen első fázisának, az alacsony vagy hasi légzésnek a kísérlete nem fog nehezen menni, mert minden egészséges férfi hasi lélegző. Meglepetve konstatáltam azonban Európában, hogy a semmiféle testgyakorlást vagy

sportot nem végző nőknek legalább ötven százaléka képtelen a hasával (rekeszizmával) lélegezni. Különösen női olvasóimat figyelmeztetem már most, hogy addig ne is menjenek tovább, míg akaratum összpontosítása által odáig nem jutnak, hogy a hasi légzést minden megerőltetés vagy különösebb nehézség nélkül végezhetik. Tanítványaim körében úgy Indiában, mint Európában azt tapasztaltam, hogy a nőknek ez a kizárólag felső légzést végző ötven százaléka - akik tehát első kísérletre képtelenek a hasi légzésre - majdnem kivétel nélkül emésztési zavarokkal küzd, gyomorbeteg, idült székrekedésben szenved vagy különböző női bajok áldozata. A hasuk teljesen öntudatlan, annyira nincs „beélve”, hogy olyan, mintha valami idegen, hozzájuk nem tartozó testrész volna.

A *második fázisnál* alsó bordáinkat és mellkasunk középső részét tágítjuk, fokozatosan „átvéve” a levegőt az alsó részből. Ez a fázis a középlégzésnek felel meg.

A belégzés *harmadik fázisa* a mellkas teljes kidomborítása. Ezzel annyi levegőt szívunk be, amennyi kitágult tüdőnkben elfér. E végső fázisnál a hasat behúzzuk, hogy tüdőnknek támaszul szolgálhasson, s ugyanakkor a felső tüdőlebenyek is teljesen megteljenek levegővel. Az utolsó ütem tehát egy tökéletesen végzett felső légzés.

Első olvasásra úgy tűnik, mintha a jóga belégzés három különböző mozgásütemből állna. Ez azonban csak elvben van így, gyakorlatban egyik fázisból simán, folyamatosan kell átmennünk a másikba. A teljes jógalégzés tehát, oldalról nézve a test vonalát, egyetlen alulról felfelé hullámzó lassú mozgásnak látszik. Kis gyakorlással elérjük, hogy simán, átmenettel s ne darabosan szívjuk be a levegőt.

Most az orrunkon át lassan kifújjuk a levegőt úgy, hogy ugyanabban a sorrendben lélegezzünk ki, mint ahogyan a belégzést végeztük: először behúzzuk a hasfalat, utána összeszorítjuk alsó bordáinkat, végül leeresztjük a kulcscsontot és a vállat. Kilégzéskor has- és bordaizmainkat szorítsuk annyira össze, hogy a legcsekélyebb maradék levegő se rekedjen bennünk. Erőltetni természetesen nem szabad a dolgot.

Reggeli, ebéd és vacsora előtt legalább egy félórával végezzük - az első napon egy percig - a pránájama e legegyszerűbb formáját. Ez az egész titok. A második naptól kezdve napi egy perccel növeljük az adagot öt napon keresztül. Csak ekkor kezdetünk a

jógalézés egyéb változataihoz, amelyeknek a most leírt teljes jógalézés az ábécéje.

Vizsgáljuk most meg az alsó, közép- és felső lézés összes előnyeit egyesítő *teljes jógalézés hatását* India bölcsei s a lonauli hindu jogakutató intézet megállapításai alapján!

Jógafelfogás szerint a jógapránájáma legegyszerűbb formájának naponta való gyakorlása is csaknem immunissá tesz a tébécével és egyéb tüdőbetegségekkel szemben. Aki rendszeres jóga lézgyakorlatokat végez, az nem kap sem náthát, sem légcsőhurutot. Mert mi okozza tulajdonképpen a tüdővést? Rossz lézgmóddal belélegzett, elégtelen levegőmennyiség következtében előállt *csökkent vitalitás*. A csökkent életerő viszont gyengíti a szervezet ellenálló képességét, és jó táptalajt nyújt a fertőző vírusoknak. Az egészséges, jó tüdőszövet *ellenáll* a baktériumoknak. Egészséges tüdőre azonban csak a tüdő helyes használata által tehetünk szert.

A tüdőbajosok általában szűk mellűek. Mit jelent ez? Azt, hogy egész életükben helytelen módon lélegeztek, úgy, hogy tüdejük nem fejlődhetett, nem tágulhatott kellőképpen. Az az ember, aki a pránájámát gyakorolja, hatalmas, széles mellkasra tesz szert, a keskeny mellű ember mellkasa pedig természetes *méretűre* domborodik. A gyenge tüdejűek, ha értékelik valamire életüket, késedelem nélkül - bár nagyon óvatosan - kezdjenek hozzá a mély lézési gyakorlatokhoz, mert ezáltal teljesen eltüntethetik átörökölt vagy szerzett hajlamukat. Ha nedves, egészségtelen időben, esőben, fagyban, átázott cipőben a meghűlést, náthát el akarjuk kerülni, elég, ha néhány percig pránájámázzunk, s rögtön kellemes meleget érzünk szétáradni tagjainkban. Kezdődő náthát vagy influenzát szinte mindig meggyógyít a gyakrabban ismételt, néhány perces lézgyakorlat s egynapi részleges böjt.

A jóga szerint a vér minősége nagyrészt a tüdőben felvett prána és oxigén mennyiségétől függ. Ha a vér kevés pránát és oxigént kap, minősége is másodrendűvé válik, telítődik tisztátalan anyagokkal, a salakot nem szállítja el a szervezetből, s lassan az egész test mérgeződik. De nemcsak a szervezet, hanem annak minden egyes szerve, minden egyes sejtje megsínyli a vér rossz állapotát. A gyomor és az emésztőszervek általában igen sokat szenvednek az elégtelen lézés következtében. A táplálék oxigént von el a vérből, mert emésztés és asszimiláció előtt oxidáló-

dási folyamatra van szüksége. Ha pedig az asszimiláció nem normális, a szervezet egyre kevesebb tápanyaghoz jut: a testi erő csökken, energiánk, vitalitásunk elapad.

Mindezen helyes légzéssel lehet segíteni. A rossz légzéstől nemcsak a tüdő, a gyomor szenved, hanem az egész idegrendszer, az agy, a hátgerinc, az idegközpontok s maguk az idegek is, mert nem kapnak elegendő pránát és friss oxigént.

A jógalézés következtében természetes módon működő rekeszizom enyhe nyomást gyakorol a májra, a gyomorra, a hasi szervekre, s ez a nyomás a tüdő légzésritmusa folytán finom, masszírozó mozgássá válik, ami nagyban elősegíti e szervek természetes működését. Így minden egyes lélegzetvétel közvetett úton hat a hasi szervekre is, élénkíti bennük a vérkeringést, s felfokozza az anyagcserét. Felső és középlégzésnél a jótékony belső masszázs elmarad.

A nyugati testnevelési módszerek lelkes hirdetőinek nem lenne szabad elfeledniük, hogy a *külső izmok edzése nem minden. A belső szerveknek is szükségük van tornára.* Erről pedig a természet a helyes légzés által gondoskodott. Sportolás, torna, birkózás, vívás és egyéb hasonló testgyakorlatok által a belső szervek mindenestre jobb életfeltételek közé kerülnek, mint egy tespedt szervezetben. *A sport azonban légzőgyakorlatok nélkül sohasem fejthet ki e szervekre olyan jótékony hatást, mint az ütemes, ritmikus pránájama természetes masszázsa.*

Ennél a pontnál önkéntelenül feltehetné bárki azt a kérdést, miért fontos a mély légzés az életben? Miért végezzünk légzőgyakorlatokat, ha sportolással is elérhetjük ezt a célt? Hiszen futás, vívás, evezés, teniszezés közben is teljes erővel működik a tüdünk, akaratlanul is mély lélegzetvételre kényszerülünk, közvetett úton így is elérhetjük tehát a jógalézés áldásos hatásait!

Nem egészen így áll a dolog. Erőtéljes sportolás közben igaz, hogy teljes mértékben dolgozik a tüdő is, de *rendszeretlenül, görcsös, kapkodó izommunkával.* Ugyanakkor az egész szervezet hatalmas munkát végez, s *az az oxigéntöbblet, amihez hozzájutottunk, az állandó energiavesztéség folytán rögtön fel is használódik.* Ritmus nélkül nincs élet. Az atomok rezgésétől a nap járásáig, a szívdobogásig mindent a ritmus ural e világon. Érthető tehát, ha a jógalézés állandó és ütemes gyakorlása - pihenő helyzetben vagy minimális testmozgással járó gyakorlatok közben - összehasonlít-

hatatlanul nagyobb és jótékonyabb hatással van minden szer-  
vünkre, mint a „l'art pour l'art” végzett sportolás.

Itt meg kell említenem azt is, hogy míg a nyugati sportok di-  
namikusak, aktívak, a hatha jóga testgyakorlatai passzívak. Az  
aktív sportban *erőnket kiadjuk*, s utána fáradtan dőlünk le pihen-  
ni. A jóga gyakorlatok passzivitásában ezzel szemben óriási *ener-  
giát gyűjtünk*, mely bennük marad. Olyan ez, mint amikor egy fo-  
lyó áramlása elé gátat emelünk. Hatalmasra felduzzad, és ebben  
óriási erőtartalék rejlik. A hatha jóga gyakorlatokkal passzivitá-  
sunkban az életáramok elé gátat emelünk, s a megfegyelmezett  
erőket tartalékoljuk. Ezért a hatha jóga gyakorlatokat, bármilyen  
fáradtan is jövünk haza hivatalunkból, könnyen elvégezhetjük -  
a passzív gyakorlatok nem okoznak újabb fáradtságot -, s utána  
érezhetően felüdülünk. Aki egyszer is próbálta, tudja!

Részben ez a magyarázata a *visszatartott légzés* csodálatos ha-  
tásának is. Az olvasónak fel fog tűnni, hogy a pránájama  
légzőgyakorlatokat az indusok a gyakorlati részben leírt változa-  
toknál mindig rövidebb-hosszabb *lélegzetvisszatartással* egybeköt-  
ve végzik. Ez a tulajdonképpeni légzésszabályozás, ami a szerve-  
zetre a *legcsodálatosabb élettani hatást fejt ki*. Gyermekkorában  
(esetleg a többiekkel való versenyzés közben) ki ne próbálta vol-  
na meg kíváncsiságból vagy játékból visszatartani a lélegzetét ez-  
zel a gondolattal: „Vajon meddig bírom?” A nyugati ember azon-  
ban felnőtt korában ösztönösen irtózik az ilyesmitől, mert meg  
van róla győződve, hogy az ehhez hasonló „oktalan és felesleges  
kíváncsiságból végzett próbálkozás” csak ártalmára lehet. Ki tud-  
ja, talán megpattan a tüdejében egy ér, vagy szívszélhűdés éri,  
mert nem kap levegőt. Hogy ez mennyire gyermekes elképzelés,  
elég, ha megint csak az őseimre vagy a szabad természet ölen  
élő bennszülötkekre utalok. A már említett természetes bőrlég-  
zéstől eltekintve - amikor minden kívülről jövő bőringerre ön-  
kéntelen mély lélegzéssel s a levegő görcsös, szakaszos visszatár-  
tásával reagál a tüdők -, figyeljük meg a sportolót vagy a nehéz  
testgyakorlatokat végző embert. Ilyenkor sohasem bír folyamato-  
san lélegezni, még ha az izommunka következtében hatalmasan  
hullámszik is a mellkasa. A fokozott testi munka folytán több oxi-  
génre, több pránaenergiára van szüksége a szervezetnek, s hogy  
ennek felvételére, elosztására több ideje legyen, a természet ma-  
ga gondoskodik arról, hogy az erőteljesen dolgozó, energiát fo-

gyasztó test akaratlanul is légzésszünetet tartson. Nézzük a gerelyvetőt, a diszkoszdobót, a vívót, a teniszezőt, már a döntő mozdulat, lendület előtt visszatartják lélegzetüket, és sokszor egész mozdulatsort végeznek, mielőtt kibocsátják a levegőt. Minél nagyobb az izommunka, az energiakifejtés, annál nagyobb az ezt megelőző mély légzés, s annál hosszabb a lélegzet visszatartása. Egy százméteres síkfutó alig vesz néhány lélegzetet a cél előtt. A hosszútávfutónál pedig szabály, hogy csak az ér el sikereket, aki gazdálkodni tud a lélegzetvétellel. A jók ezt már évezredekkel ezelőtt megfigyelték, és rájöttek, hogy a légzésszünetekkel végzett - tehát nagy mennyiségű pránát elraktározó - pránájama rendkívül jótékony hatással van nemcsak a légző- és emésztőszervekre, hanem a vére s az egész idegrendszerre is. Mennyivel több prána halmozódik fel a szervezetben nyugalmi állapotban vagy nagyon enyhe testmozgás közben végzett légzésszünetes tüdőgyakorlatok folytán, mintha ugyanakkor nehéz munkát végez a test, s így a többletenergia rögtön el is használódik! Egyszerű jóga légzőgyakorlatoknál mindez az energia nemcsak edzően, frissítően - mint a sportolóknál -, hanem gyógyítóan is hat a szervezetre.

A légzésszabályozásnak azonban nemcsak azért van csodálatos hatása, mert tudatosan gazdálkodunk az oxigénnel és a pránával, hanem azért is, mert a légzésszabályozás általában - de különösen egynéhány speciális gyakorlat - szabályozza, rendezi és egyensúlyban tartja a testünket éltető pozitív és negatív áramokat.

A légzés önmagában véve pozitív és negatív állapotok változása. Belégzésnél negatív állapotban vagyunk: elfogadjuk, beszívjuk az éltető elemet. Kilégzéskor pozitívok vagyunk: a felvett erőt szétosztjuk testünk minden részébe, adók, sugárzók vagyunk. Aki logikusan gondolkodik, máris rájön, hogy ha tudatosan ügyelünk légzésünk ritmusának szabályosságára, ez már önmagában is egyensúlyt teremt a pozitív és negatív energiák között. A légzésvisszatartás az embert arra kényszeríti, hogy *önmagát a középpontba rögzítse* (legalább egy időre), és *mind a két energiát összefogja*. Ezzel a tökéletes egyensúly állapotába kerül úgy lelkileg, mint testileg. Olyan ez, mintha a billegő kétserpenyős mérleget abban a pillanatban állítanám meg, amikor a nyelve pontosan középen, tehát tökéletes egyensúlyban van. Az egyensúlyból kibillent beteget az, hogy ilyen módon belekénysze-



rítem az egyensúlyi állapotba, hatalmas erővel gyógyítja. A váltakozó légzőgyakorlatok, például a bhasztriká stb., amelyeknél felváltva lélegzünk a jobb és a bal orrlyukon, még erősebben kényeszerítik az embert arra, hogy testét egyformán élje be' pozitív és negatív energiákkal. Így a test megőrzi egészségét, ha pedig a helytelen erőelosztásoktól már megbetegedett, azt újra egyensúlyba hozza, és meggyógyul. Ebben rejlik a pránájámának, ennek az egyszerű módszernek minden titka.

Az egyensúlyi állapot rögzítése - vagyis a lélegzetvisszatartás - alaposan kitisztítja és fokozott munkára serkenti a tüdő összes léghólyagocskáit. Így a vérben pangó salakot és az esetleges toxinokat erőteljesen kilöki. A visszatartott légzés úgy hat a tüdőre és a vére, mint a hashajtó az emésztőcsatornára. Ezért nem lehet a rendszeres jógalélegzők között tüdő-, gyomor-, máj-, epe-, szívbajos, asztmás beteg vagy érzelmeszedésben szenvedő embert találni.

Aki a pránájáma lényegével az elmondottak után tisztában van, az láthatja, hogy nemcsak a keleti, de a nyugati élettan és orvostudomány szempontjából is életbevágóan fontos, hogy minden férfi, nő és gyermek naponta gyakorolja a pránájámát, ha egészséges, életerős akar maradni. Olyan egyszerű az egész, hogy a nagy tömeg nem is gondol rá komolyan, inkább vagyonokat áldoz bonyolult kúrákra és orvosságokra. Az egészség az ajtajukon kopog, de ők nem engedik be. Nem tudják, hogy a kő, melyet az építők félredobnak, az EGÉSZSÉG TEMPLOMÁ-nak szegletköve.

## VI. Az úszás: a legtökéletesebb légzésszabályozó sport

Valóban az úszás az egyetlen ősi sport, melynek eredete a történelem előtti idők kódéba vész, s amely az összes régi és modern sportok között ma is a *legtermészetesebb, legtökéletesebb testgyakorlásnak* mondható. Egyetlen más sport sincs ilyen jótékony hatás az egészségre. Hogy miért, ezt mindjárt látni fogjuk.

Először is: az úszás nem mesterkéltné, hanem természetes testgyakorlat. Másodszor: ma is *az egyetlen sport a világon, mely a be- és kilégzés kényszerű szabályozása és ritmikus mozdulatai folytán pránájámaszerű mély légzéssel jár.*

Az állandó és mértékkel végzett úszás tehát épp fent említett tulajdonságainál fogva igen jó hatással van az egészségre. Hogy ez a hatás teljes legyen, úszáskor egész légzéstechnikánkat a pránájámához kell szabnunk. Azok, akik naponta jóga légzésszabályozást végeznek, s a gyakorlati részben leírt ősi ásanákat (testtartásokat) is lelkiismeretesen gyakorolják, elérhetik az egészség és életerő legmagasabb fokát, nem lesznek betegek, s a *Hathá-jóga-pradípiká* szerint „...hosszúra nyúlik életük árnyéka, mint a lassan lenyugvó nap fénye”. Ezeknek semmi különlegesebb sportra nincs szükségük.

Hogy az úszásnak mégis külön figyelmet szenteltem, erre a fentiekben kívül még egy fontos ok készített. Tapasztalatból tudom, hogy a legtöbb gyenge akaratú pránájámagyakorló gyors eredményt akar elérni a légzőgyakorlatokkal, és nincs türelme, hogy legalább két hónapig szorgalmasan végezze azokat. Az idő előtt abbahagyott pránájámának pedig nincs tartós hatása. A kezdő európai másik baja az, hogy - mivel nem elég erős a meggyőződése - elhanyagolja a gyakorlatokat, mert az erőltetett légzés az első napokban természetesen kissé elfárasztja tüdejét, vagy unja, mert hosszú ideig tart. Különbben is erős akaraterő kell hozzá, hogy vissza ne zökkenjen rendes pihegő légzésébe.

*Az úszás jelentőségét tehát azért emeltem ki ennyire, mert ez az egyetlen ősi testmozgás, mely mindenkit légzésszabályozásra kényszerít. Az úszó bizonyos ideig kénytelen visszatartani a levegőt, ha*

nem akar vizet nyelni. A hanyag jógalézőket, a szkeptikus kezdőket tehát az úszás segítségével lehet a pránájámához hasonló légzésmódra szorítani. *Aki pedig legalább két hónapon át a hatha-jóga előírása szerint végzi egyszerű úszógyakorlatait, ugyanolyan eredményeket ér el, mintha pránájámát folytatott volna!* Akik tehát gyors bizonyítékot kívánnak, és nincs elég akaraterejük hozzá, hogy kezdetől fogva pontosan betartsák a légzési utasításokat, azok egy-két hónapig a jóga szerint ússzanak.

Volt Madrászban egy angol hatha jóga tanítványom, egy negyven év körüli kövér tisztviselő, aki állandóan amiatt panaszkodott, hogy nem bír lefogyni. Tizenhat-tizennyolc éves korában sportolt - úszott, evezett -, azután abbahagyta, mert Indiába ment férjhez. Itt aztán annyi volt a dolga, hogy a mindennapi élet robotjában bizony sétán kívül nem maradt ideje egyéb testmozgásra. Azóta mindent próbált, organoterápiás\* készítményeket szedett, fogyasztó hatású teákat ivott, ugrókötelezett, mint az ökölvívók, megpróbált újra sportolni is, de hiába. Egyetlen kilót sem bírt lefogyni. Amit súlyban veszített, csakhamar rárakódott megint. A koplalással sem ment semmire. Megpróbáltam vele a pránájámát, de olyan gyenge volt a tüdeje, és akaratereje olyan csekély, hogy három teljes lélegzet után kifulladt, és unta a dolgot. Kilégzését sem bírta kitartani, ami rendkívül csekély tudótartalomra vallott.

Látva, hogy hiába írom elő neki a légzőgyakorlatokat, otthon úgysem fogja végezni, ahhoz a módszerhez folyamodtam, amit öreg mesterem, Móhan Szingh alkalmazott a lassan haladó tanítványoknál. Megkérdeztem Mrs. Pottert, tud-e úszni, mert ezen fog megfordulni a dolog. Azt felelte, hogy fiatalabb korában jó úszó volt, most is elég jól úszik, de nem fárasztja vele magát, mert egyszer már megpróbálta. Mindenki azt mondja, hogy az úszás fogyaszt, holott ő az ellenkezőjét tapasztalta.

Még aznap délután kivittem a tengerpartra, alighogy leszállt a nap. Madrászban napközben 35–40 fokot mutat a hőmérő, s a tengerpart csak a kora esti órákban élénkül meg, amikor a perzselő sugarak enyhe nyári meleggé változtatják a nemrég még katlanforróságú levegőt.

\* organoterápia: állati eredetű szervekkel, szövetekkel vagy kivonatokkal történő gyógykezelés

Az öböl egy elhagyatottabb partjára vittem Mrs. G. Pottert, ahová nem ért el a hullámverés. A vidám madrászi ifjúság „meglovagolta” a mólón túl egymást kergető hatalmas hullámokat. Vidám kiáltozás közben gázoltak be állig a vízbe, megvárták a legközelebbi óriási hullámot, hirtelen a tetejére feküdtek, gyorsvonati sebességgel parittyázták ki magukat a partra... Angol tanítványom keservesen szuszogva lépkedett mellettem. Csak úgy szakadt róla a verejték. Amikor a kiszemelt részhez értünk, kezdetét vette a „fogyasztó” óra.

- Kedves Mrs. Potter - mondtam neki -, most menjen be szépen a vízbe, és mutassa meg, hogyan úszik.

A hölgy nem kérte magát. Már az autójában levetközött, fürdőruhában volt. Hatalmas csobbanással vetette magát a vízbe, mint egy sarki fóka. Nyilván kérkedni akart vele, hogy nyolcvan kilója ellenére nem felejtette még el a „startfejest”, és mondhatom, el is érte célját, mert elismeréssel néztem, milyen szép, szabályos mellúszással halad. No, nem lesz itt semmi baj.

- Mr. Yesudian! - kiáltotta vissza prüszkölve. - Ha maga azzal a jógájával be tudná nekem bizonyítani Arkhimédész törvényét, örömben buzgó fakírrá válnék!

- ~~Hogy~~ **hoggy?** - kérdeztem csodálkozva, mert nem értettem a dolgot.

- Azt állította az öreg fickó, hogy minden test annyit veszít a súlyából, amennyit a vízből kiszorít... Sajnos én egy unciával sem érzem magam kevesebbnek se itt, se a parton!

Ilyen tréfás hölgy volt Mrs. Potter. Nagyszerű, gondoltam magamban, úgy látszik, a kedélyével nincs semmi baj. Márpedig a jó kedély minden testgyakorlásnál aranyat ér.

- Be fogom önnek bizonyítani, my dear lady!\* - kiáltottam vissza neki. - Ha annyit nem is fogy le, amennyit kiszorít, két hónap múlva legalább tíz kilóval lesz kevesebb! Kezdjük azzal, hogy fogalma sincs az úszásról. A vízben szép tempókkal halad, ezt készséggel elismerem, de *ön most egészségügyi célból úszik. Fogyni akar...* Ezt pedig csakis légzésszabályozással, mondjuk így: *gyógy-úszással* érheti el.

Mrs. Potter úgy elcsodálkozott, hogy egy pillanatra elmerült, és krákogva bukkant fel ismét a víz felszínére.

\* kedves hölgyem! (angol)

- Nono, ne tegyen bolonddái!

- Ide figyeljen, Mrs. Potter - feleltem, amikor melléje úsztam a langyos vízben. - Tudnia kell, hogy a fogyást és a hízást bizonyos belső elválasztású mirigyek szabályozzák a szervezetben. Ha ezek egyensúlya valami miatt felbillent, ha a nedv- és vérkeringési viszonyok valami miatt megváltoznak a testben, a pajzsmirigy is csak tökéletlenül működik, és elveszíti szabályozó képességét. A természetellenes soványság és kövérség, a hirtelen lefogyás és hízás mindig kóros állapot. Az ilyet pedig nem lehet fogyó-hízó kúrákkal, teával, arzénnel és gyógyszerekkel orvosolni. Az organoterápiás készítmények is csak ideig-óráig hatnak. Újra egészségesse kell tennie a szervezetét, akkor visszaáll az egyensúlyi helyzet: ha kövér, normális testsúlyára fogy le, ha sovány, épp annyi kilogrammot szed magára, amennyire szüksége van...

- No és azt hiszi, az úszás meggyógyít? Tavaly két hónapig rendszeresen kijártam ide fürödni. A végén felszedtem két kilót!

- Nem az úszás gyógyítja meg, hanem az úszás közben akaratlanul végzett légzőgyakorlat. Mivel nem bírom pránájámra szorítani, jógaúszással fogom bebizonyítani önnek, hogy egy hónap múlva már jó pár kilóval csökken a testsúlya. A jóga úszásmód az egyetlen „sport”, amellyel... ha pránájámához nincs türelme... mindenki visszaállíthatja szerveinek normális működését. A teljes egészségnek, a visszaszerzett egyensúlyi állapotnak pedig természetes következménye, hogy a kövér lefogy, a sovány meghízik...

- No, ezt szeretném én látni!

- Fogjunk tehát hozzá, Mrs. Potter! Maradjunk először a mellúszásnál, mint a legtermészetesebb úszásmódnál. Csakis az lehet jó és tökéletes úszó, aki gazdálkodni tud a lélegzetvételével. A kitarító úszók önkéntelenül is a jógaúszást gyakorolják: ritkábban vesznek lélegzetet, s a levegőt már a víz alatt kifújják. Ezzel már mindent meg is mondtam. Ugye nem is olyan nehéz, mint amilyennek látszik?... Nem szabad tehát összevissza lélegeznie mellúszás közben, hanem a következőképpen jár el... Az első kartempóval egyidejűleg az orrán keresztül hatalmas lélegzetet vesz, azután rögtön a vízbe hajtja az arcát, mint a versenyzők mellúszás közben. Csakhogy ön nem siet! A jóga titka épp a könnyed, erőlködés nélküli ritmikus úszás... Tehát az első lélegzetvétel után a vízbe hajtja a fejét: így mindenképpen kénytelen lesz visszatartani a levegőt... Úgy! Ezt egészen jól csinálta.

- Ilyesmi még sose jutott eszembe úszás közben! - felelte Mrs. Potter, amikor kidugta fejét a vízből. - Féltettem a frizurámat.

- Igen, sajnos ez a hölgyúszók rossz szokása! Nos tehát, amikor benne van az arca a vízben, két nyugodt, lassú tempót halad. Amikor a második tempónál a melle elé veszi a két kezét, a víz alatt megkezdi kifújni a levegőt, úgyhogy amikor a második tempó végére ér és kidugja a fejét, a maradék levegőt már csak arra használja, hogy egyetlen rövid fúvással kifújja orrából a benne maradt néhány vízcseppet... Ebben a pillanatban gyors, mély lélegzetet is vesz, a vízbe hajtja arcát, és ismét két tempót úszik a víz alatt... Ezzel az ütemes, lassú úszással, ami tulajdonképpen nem egyéb, mint vízben végzett egyszerű pránájámagyakorlat. Ha naponta rendszeresen végzi, olyan egészséges lesz, mint a makk...

Mit tagadjuk, eleinte bizony kissé nehezen ment a dolog Mrs. Potternek! Ivott néha egy-egy kortyot, és sokszor leállt pihenni. De szorgalmasan kijárt mindennap a csendes öböl partjára, és utasításom szerint fáradhatatlanul úszott.

Másfél hónap alatt *öt kilót fogyott*, a második hónap végére még *négyet*. Így egyetlen kilóval maradtam szegényben, de dicséretére legyen mondva, ezt sohasem vetette szememre Mrs. Potter. Ellenkezőleg. E naptól fogva hivatal előtt mindennap eljárt hozzám „pránájámozni”, és egyike lett legbuzgóbb tanítványaimnak...

Ezt a módszert mindenkinek ajánlom, aki tud úszni, és nincs elég akaraterije rendes légzőgyakorlatokat végezni. *Egy-két hónapi szorgalmas jógaúszás után csodálatos, jó érzés ömlik el a testben*, az ember mindig frissnek, egészségesnek érzi magát, munkakedve nő, s ha három-négy napig „mulaszt”, tüdeje úgy kívánja a megszokott gyakorlatot, mint a dohányos a cigarettát. Ez az a pillanat, amikor az úszásról szép lassan át lehet térni a szobában, vagy még jobb, a szabadban végzett rendes pránájámozásra.

Ezt a csodálatos módszert alkalmazta velem szemben is ősz mesterem annak idején, mert kezdetben nehezen ment a mindennapos légzésszabályozás. Néhány társammal együtt nagyon „lustán” dolgoztunk. Ekkor vitt le Móhan Szingh a tengerpartra, és megtanított a jógaúszásra. Egy hónap múlva már jobban tudtunk lélegezni, mint a többi fiúk...

Igen, az úszás - egyszerűen végezve - a legtökéletesebb légzésszabályozó sport. Menjünk ki nyáron a szabadba, a tenger, folyó

vagy a tó partjára, és ússzunk a jóga előírásai szerint, ahányszor csak szabad időnk van! Ne hanyagoljuk el télen se! Ez az ősi sport ugyanakkor a bőrünket is edzi, s *a külső inger folytán tudónket olyan hatalmas munkára készíteti, hogy akarataunkat nem is kell összpontosítani, elég, ha a ritmus belénk idegződik.* Egyetlen szabályt jegyezzünk még meg az úszással kapcsolatban: azon a napon, amikor úszunk (sohasem többet egy félóránál), hagyjuk ki az otthoni légzőgyakorlatokat.

A két tempó légzésszünetes mellúszást néhány hónap múlva több tempóra nyújthatjuk. Ha elfáradtunk, ne álljunk le, hanem hátunkra fordulva pihenjünk, egyenes, mély lélegzeteket véve.

A legősibb és ma is legmodernebb úszásforma a *crawl tempó* (kallózás), amellyel Kahana Moku hawaii herceg ismertette meg a század elején a Nyugatot, kifejezetten jóga légzésmóddal jár. Hatalmas mély belégzés, négy tempón át *kumbhaka* (légzésszünet) a víz alatt, utána az ornyíláson át fújtatószerűen kilégzés, amit még a víz alatt kezdünk meg...

Nincsen új a nap alatt! Ha az ősi egészség szabályokat tanulmányozzuk a legrégebb koroktól kezdve napjainkig, kénytelenek vagyunk elismerni, hogy ezek sok tekintetben ma is érvényesek, sőt néha túlszámalyák legvérmesebb elképzeléseinket is...

Az úszással kapcsolatban még egy rendkívüli esetet kell elmondanom, amely engem éppúgy meglepett akkoriban, mint Mr. John Kennedyt, a kalkuttai Ford lerakat utazóját. Százyolcvan centiméter magas, rendkívül sovány fiatalember volt. Minden nyáron hosszabb időt töltött Madrászban a rokonainál. A strandon kötöttem vele barátságot. Feltűnt nekem, hogy izmos, bár nagyon sovány alakja ellenére órák hosszat a sátorban hever, és csak sötétedés előtt megy a vízbe. Négy-öt perces úzás után már jött is ki, ez volt az egész testgyakorlata. Pedig nagyszerűen úszott. Látszott rajta, hogy otthonosan mozog a vízben: le-lebukort, mellen, háton úszott, tett egy-két *crawl tempó*t, de aztán rögtön kijött a tengerből, mintha megijedt volna valamitől.

Amikor különös viselkedése felől érdeklődtem, meglepő választ adott:

- Kedves barátom, ez az én legnagyobb szenvedésem! Ifjúkoromban nagyszerű úszó voltam, nem volt olyan nap, hogy

John E. Kennedy t ne látták volna Newarkban\* az uszodában... De a hajsza, uram, a hajsza! Speed!\*\* Tudja, mit jelent ez odaát? A kenyérkereset gondjai miatt bizony abba kellett hagynom a sportot. Tíz év óta semmit sem csinálok. A nagy hajszában, az örökös ide-oda utazásban aztán úgy lefogytam, hogy sírva fakadok, ha a tükörbe nézek. A régi 76 kilós ember 60 kilósra aszott! Akár-mennyit eszem, nem változik a súlyom...

- Miért nem sportol akkor? - kérdeztem csodálkozva. - Amint látom, épp elég ráérő ideje van, hiszen minden évben itt tölt néhány hónapot! Napok óta figyelem, hogy csak megmártja magát a vízben, és állandóan a sátorban kuksol. Este meg három percet sem úszik, máris kirohan a vízből!

- Ez az, éppen ez az! - kiáltotta elkeseredve. - Minden porcikám kívánja az úszást, de nem merek, mert félek, hogy még jobban lefogyok, hiszen az úszás az egyetlen dolog a világon, ami a gőzfürdőnél is jobban fogyaszt.

Mosolyognom kellett ezen a naivitáson. Elhatároztam, hogy kézbe veszem barátomat, és felvilágosítom óriási tévedéséről. Ez a szerencsétlen ember nap nap után itt lustálkodik a strandon, és sóvárogva nézi a vizet. Holott épp az úszás az, ami meggyógyíthatná... Óvatosan beszéltem neki a jógáról, hogy hallotta-e már hírért a pránájámának. Azt sem tudta, hogy mi fán terem. Amikor megmagyaráztam neki, mosolygott:

- Csak nem képzeli, hogy szuszogással fog húst rakni rám? Do not pull my leg, boy!\*\*\*

Erre körülményesen kifejtettem előtte a jógaúszás előnyeit, és biztattam, hogy meg fog hízni, ha naponta félórát úszik, ahogyan én diktálok.

Nem lehetett vele beszélni. Szkeptikus volt, mint a legtöbb nyugati ember. Egy hónap múlva is ugyanúgy ott hevert a strandon, és csak este száguldott be a vízbe, mint a finnek, amikor a szaunájukból néhány másodpercre a hideg tengerbe rohannak...

A következő év szeptemberében ismét ott láttam John E. Kennedyt a madrászi tengerparton. Ezúttal azonban, legnagyobb meglepetésemre, már nem hevert annyit a homokon, hanem a

\* város az Egyesült Államokban

\*\* sebesség, gyorsaság, sikerre vivés (angol)

\*\*\* Ne ugrasson, fiam! (angol)



hullámok tetején lovagló tizenhat-tizenhét éves indusi ifjúsággal barátkozott. Néhány hét múlva már olyan ügyességre tett szert, hogy ő is begázolt a fiúkkal jó mélyen, amíg csak álláig nem ért a víz, aztán hátat fordítva a közelgő nagy hullámnak, hirtelen kinyúlt előtte a vízen, mint egy nagy darab deszka. A következő pillanatban már vitte is a hullám, mint a kilőtt nyilat. Amikor partot értek, nevetve gázolt be újra a sikongó ifjak társaságában.

Amidőn érdeklődtem új kedvtelése felől, nevetve biztosított, hogy olyan vízi szórakozást talált magának a hullámlovaglásban, amelynél nem kell „strapálnia” magát, sőt egyetlen tempót sem kell úsznia. Egyszerűen besétál a tengerbe száz méterre, ott megvárja a legközelebbi magas hullámot, elébe fekszik, és deszkaként partra sodortatja magát.

- Oh, boy it is a great fun!\* - kiáltotta lelkesen. - Nagyszerű móka! Már úgy siklok én is, akár a kanakák\*\* Honoluluban Waikiki Beachen. Ez mindenesetre jobb szórakozás, mint a sátorban való kuksolás, amellett nem kell félni, hogy még tovább fogyok, mert egyetlen kartempót nem úszom...

E beszélgetés után hivatásom egy hónapra elszólított Madrásból. Amikor októberben visszatértem, a füllesztő meleg nap után lementem a tengerhez fürödni. Kennedy megint lent játszott a fiúkkal. Alighogy meglátott, vadul integetett felém, és lélekszakadva rohant ki a vízből.

Egyenesen hozzám szaladt.

- Ember! - kiáltotta lihegve. - Csoda történt! Már mindenütt kerestem magát!... Tegnap eszembe jutott, hogy megmérjem magam a hotelben... két hónapja álltam utoljára a mérlegen... és foggóddzék meg: *kerek négy kilót híztam!*... Csak azt nem tudom, mi az égi csodától?

A dolog rettentően felkeltette érdeklődésemet. Itt valami nem stimmel, gondoltam. Ez az ember nem úszik, nem mozog, egyszerűen viteti magát a vízzel, és mégis hízik... Ettől a naptól kezdve én is kijártam vele „hullámlovagolni”, és másnap rájöttem a titok nyitjára.

Amikor az ember a hullámot várja, hatalmas mély lélegzetet vesz, és arccal előre végigfekszik a vízen. Ameddig a hullám so-

\* 0 fiam, remek szórakozás! (angol)

\*\* polinéziai bennszülöttek

dorja, bárhogya akarná, egy rövid ideig nem vehet lélegzetet. Akkor nagyot szippant, majd újra visszatartani kényszerül a lélegzetét, s ez ismétlődik, míg csak a sekély vízbe nem ér. Legalább 30–40 másodpercig több ízben vissza kell tartania a lélegzetet. John E. Kennedy tényleg nem úszott egy tempót sem, mégis a legtökéletesebb pránájámát végezte egy hónapon keresztül mindennap egy félóra hosszat. Amikor megmagyaráztam neki a „csodálatos” hízás eredetét, a légzőgyakorlatok egészségszabályozó élettani hatását, egyszeriben megváltozott a véleménye az indus pránájámáról.

„Mert a lélegzés az élet - mondja egy szanszkrit közmondás -, s ha jól lélegzel, sokáig élsz a Földön.”

## VII. A civilizált étvágy

Az ember összekötő kapocs a szellemi és anyagi világ között. Magasan fejlett agyveleje képessé teszi arra, hogy isteni EN-jét a földi síkon, az anyagi világban kinyilatkoztassa. Ehhez szüksége van anyagi alakra, egy burokra: a testére. Az EN-je szellem, felette áll a teremtett formának. Ezzel szemben a teste az anyagi világhoz tartozik, amiben a természet törvényei uralkodnak. Az állatok a természet eszközei, közvetlenül kapcsolódnak a természeti erőkhöz, így nem képesek ezek ellen tudatosan vétkezni, mint az ember. Az állatok a természet törvényeit közvetlenül, automatikusan nyilatkoztatják ki, és nincs lehetőségük arra, hogy ezeket önkényesen, tudatosan megváltoztassák, mint az ember, aki magasan fejlett értelmével, tudatossá válva, a természeti erőket a saját szolgálatába állítja. Az állatok paradicsomi állapotban élnek, és ebből ki nem eshetnek, mert nincs öntudatuk. Az állat öntudata kifelé hat; önmagába visszaható öntudata egyedül az embernek van.

Az ember számára minden lehetőség adott, hogy a természet törvényeit megismerje. Amíg magasan fejlett értelmét arra használja, hogy a természeti erőket megismerje, de amíg a természet rendjét meg nem zavarja, fel nem borítja, addig az ember is paradicsomi állapotban élhet. De amikor a természeti erőket nem a természet szolgálatában, hanem a testén keresztül öncélú élvezetre használja, akkor kiesik a paradicsomi állapotból, és az ember elégedetlenné és boldogtalanná teszi önmagát és másokat is.

A természet két hatalmas erővel tölti meg a testünket: az önfenntartási és fajfenntartási ösztönökkel. Ha az ember az értelmét arra használja, hogy ezt a két hatalmas természeti erőt öncélú élvezeti lehetőséggé degradálja, akkor vétkezik a természeti erők ellen, kiesik a természet rendjéből, és előbb-utóbb boldogtalanná lesz. Ez a paradicsomi bukás.

A természet törvénye szerint a test elhasznált energiáit pótolni kell. A testnek szüksége van táplálékra. A természet úgy hat a testben, hogy ha a szervezetnek táplálékra vagy vízre van szüksége, akkor az emberben érzések és kívánságok keletkeznek, amit éhségnek és szomjúságnak neveznek. Az éhség és a szomjúság táplálék- és italhiányt jelent, és az embernek kötelessége tes-

tét táplálékkal és itallal ellátni. Az evés és ivás a testben a vágyat kielégíti, a rend helyreáll, és ez örömteli megelégedettséggel jár. Az ember észrevette és élvezte ezt az örömet és kielégülést, és ezt az állapotot kifejelesztette öncélú „élvezkedéssé”. Az ember ebben az esetben nemcsak azért eszik és iszik, hogy testének teljesítő képességét fenntartsa, hanem azért is, mert az evéssel és ivással a természet által meg nem engedett módon élvezni, kéjlegelni akar. Nem elég az embernek az éhség és szomjúság kielégítésével járó öröm és megelégedés: a messze az anyag felett álló értelmét lesüllyesztette arra a fokra, ahol, mint a test rabszolgája, mindenféle izgatószerrel akarja a testi élvezeteket fokozni. Akkor is, amikor a teste már rég ki van elégtve, és sem enni, sem inni nem kíván. Ennek a beállítottságnak felső fokát megtaláljuk az egyébként magas kultúrát elért régi rómaiaknál, akik a már alaposan megtöltött gyomrukát pávatoll izgatásával kiürítették, hogy a jóllakás felfokozott élvezetéből újra meg újra részesülhessenek. A túlizgatott ízlelőszervek újabb és újabb kielégülést óhajtanak, amikor arra a testnek már semmi szüksége sincs. Így keletkezett a „civilizált étvágy”.

Az „éhség” a természet jelentkezése, ha a testnek táplálék-pótlásra van szüksége. Az „étvágy” természetellenes, mert a célja a mesterségesen felizgatott ízlelőszervek kielégítése. És mivel ez az élvezeti vágy nem az egészséges táplálékszükséglet felvételére jelentkezik, kielégítésével túlterheljük emésztőszerveinket, és testünket betegé tesszük.

Figyeljük meg, hogyan vétkeznek az emberek evéssel ivással testük ellen, hogyan teszik tönkre testük egészséges ösztöneit, és nem fogunk csodálkozni, hogy olyan sok boldogtalan, beteg ember él a Földön. Ha mi, emberek összehasonlítjuk a magunk táplálkozási szokásait az állatokéival, akkor ijesztő különbségeket fogunk találni az állatok természetes táplálkozása és az emberek mesterséges élvezni akarása között. Hol látott már valaki szomjas állatot, amely sört, bort vagy szénsavdús szirupokat ivott volna?

Az ember tapasztalatból tudja, hogy erős testi munka vagy egészséges sportolás után kiizzadva, a szomjúságot a legjobban a tiszta víz oltja. De egy ilyen egészséges szomjúság után egészen másképp ízlik a tiszta víz: egy rég elfelejtett aromát ízlelünk a friss vízzel, nem úgy, mintha ismerősökkel beszélgetve az étteremben rákényszerítjük a gyomrunkra a mesterségesen ízletessé

tett ételeket és jeges italokat. A legrafináltabb módon elkészített italok sem ízlenek úgy, mint a friss víz. Legyen az puncs, likőr, konyak vagy bármilyen aperitif. Munka után, felérve egy magas hegytetőre vagy egyéb egészséges sporttevékenység után a legjobban üdít a friss tiszta víz. És éppen így van az evéssel is. Amikor egészséges testi teljesítmény után éhségünket egyszerű természetes táplálékkal csillapítjuk, ez sokkal jobban ízlik, mintha mindenféle rafináltan fűszerezett ételekkel akarnánk fáradt szerveinknek „élvezetet” nyújtani.

Már a gyermekeket is korán elrontják a „civilizált” felnőttek. A szülők vagy nagyszülők és a többi felnőtt meg akarják nyerni a gyermekek szeretetét azzal, hogy bonbonokat, csokoládét és mindenféle édességet adnak nekik. Az ilyen hamis szeretetmegnyilatkozások lelkiileg-testileg megrontják a gyermeket. Lelkiileg a gyerekek megtanulják, hogy a felnőttektől önző szempontból mindig valamilyen ajándékot várjanak, és így kihasználják a hozzátartozók szeretetét. Testileg pedig megszokják, hogy éhség nélkül, kizárólag élvezeti vágyból valamit a szájukban „szopogassanak”.

A civilizált ember ugyanígy elrontja az állatait is. A szánalomra méltó kutyák, macskák és madarak, melyek a természetellenesen élő emberek kedvenceivé lettek, egész nap torkoskodni akarnak. Gazdáik úgy akarják boldoggá tenni kedvenceiket, hogy édességekkel tömik és helytelenül táplálják őket, mint saját magukat is; beteggé teszik állataikat, és megrövidítik az életüket. Az egész problémát megvilágítja a következő adoma:

Egy vénkisasszony felkeres kutyájával egy állatorvost. A kutya kövér, mint egy malac, és a hölgy panaszkodik, mondván: „A kutyának nincs étvágya. Sem a legfinomabb húsokat, sem süteményt, sem tejszínt nem akar enni. Nem tudom, mit csináljak vele.” Az állatorvos megnyugtatja: „Hagyja itt a kutyát nálam. Garantálom, két hét múlva olyan étvágya lesz, hogy még a vadkörtére is ráveti magát.” Az idős hölgy alig tudja ezt elhinni, de mégis otthagyja kedvencét az állatorvosnál. Két hét múlva nagy szívdobogással jön a kutyáért. Amikor az állatorvos behozatja az állatot, nem akar hinni a szemének: a kutya karcsú, fürgé lett, és mikor az orvos két vadkörtét elébe dob, vadul rájuk veti magát és mohón felfalja. „Doktor úr - mondja a hölgy boldogan -, hogyan érte el ezt a csodát?” „Nagyon egyszerűen. Mióta a kutyát itt hagyta, *semmit sem kapott enni.*”

A kutya egészséges böjtöléssel visszanyerte természetes éhségérzetét. Emésztőszervei kipihenték a túlzott megterhelést, a szív-működése és vérkeringése újra normálissá vált, és az állat ismét a természet egészséges megnyilatkozása lett.

A torkoskodási szenvedélyt nem csak az étkezésnél láthatjuk. Vonaton, színházban, moziban és koncerten megfigyelhetjük, hogyan szopogatják az emberek szakadatlanul a zsebükből elővarázsolts csokoládét és egyéb édességeket. Hát hogyan legyen egészséges az emésztésük?

És most még egy nagyon súlyos vétekről kell megemlékeznünk, amivel az emberek tönkreteszik magukat: az ételek és italok *hőmérsékletéről!*

A JÉGSZEKRÉNY! Áldás, ha helyesen használjuk, de az emberek ebből is átkot csináltak. Áldás a jégszekrény, ha arra használjuk, hogy a romlandó ételeket frissen megőrizzük. De átok, ha az ételeket és italokat jegesre hűtve tesszük az asztalra. A jéghideg ételek és italok már a szájban rendkívüli károkat okoznak. A fogak zománca megreped, védtelen maradnak és odvassá válnak. A nyelv nyálkahártyája megbetegszik, ízlésünk elyengül, nem érezzük többé, ha valamilyen étel esetleg már romlásnak indult. A torok, a gyomor nyálkahártyái úgyszintén megbetegednek a jégbe hűtött tápláléktól. Az epe, máj, hasnyálmirigy és egyéb emésztőszervek gyulladásba jönnek, és nem tudják többé az emésztést elvégezni. Így kinyitjuk az ajtót a legsúlyosabb betegségek előtt.

Ugyanez áll a másik oldalon, ha túl forró ételeket eszünk és túl forró italokat iszunk. Láttunk-e már kutyát vagy macskát jégbe hűtött vagy túl forró tejet inni? A közmondás is azt mondja: „Kerülgeti, mint a macska a forró kását!” - És ha az ember mégis forró ételt tesz elébe, az állat szagolgatja és vár, míg az étel annyira kihűl, hogy veszély nélkül, nyelvével lefetyelve megeheti.

Ugyanígy vétkeznek az emberek a gyermekeik ellen. Elszörnyedve láttam egyszer én magam, amint a vonaton egy anya még karon ülő gyermekének keményre fagyott fagylaltot tömött kánállal a szájába. A kisgyermek a kemény fagylaltot bár nem szívesen, de mégis egy darabban lenyelte. Az anya aztán csodálkozhat, ha a gyermek hányási rohamot, súlyos hasmenést és magas lázat kap, és esetleg egész további életében krónikus gyomor- és bélzavartól szenved.

A jóga annyit jelent, hogy a *természettel és nem a természet ellen* kell élnünk és cselekednünk. Az ember a természet erői fölötte csak akkor tud uralkodni, ha a természet törvényeit nem egyszerűen ismeri, hanem elismeri. A molnár a víz hatalmas erejét csak akkor tudja a saját javára kihasználni, ha a malomkereket a hidraulika törvényeinek megfelelően helyezi el!

Vissza a természethez! Élünk, lélegezzünk, együnk és igyunk a természet törvényei szerint, és akkor mindig egészségesek leszünk. És ha egészségünket a helytelen életmóddal esetleg már megromtottuk volna, a természethez való visszatéréssel mindent újra rendbe hozhatunk, még a látszólag reménytelen esetekben is. Erre tanít meg bennünket a hatha jóga.

Ne várjuk meg, míg a sors és a szenvedés kényszerít bennünket a természet törvényei szerint élni, hanem kezdjük el most azonnal a helyes vágányra terelni életfunkcióinkat.

A jógi legyözi az „étvágyat”, és szabad utat enged a *természetes „éhség”* megnyilatkozásának. Akkor eszik csak, ha éhes, minden falatot tízszer annyi ideig tart a szájában, mint az európai, mert alaposan megrágja, és csak akkor nyeli le, ha tejszerű péppé válik, ami a pránaáramlás szempontjából rendkívüli fontossággal bír.

A jóga elmélete szerint minden étel, különösen pedig a nyers zöldségfélék, a gyümölcs, a tej, a tejtermékek, a méz stb. pránával van telítve, ami elengedhetetlenül szükséges az élet, az energia és az egészség fenntartásához. Míg a levegőben lévő pránát az orr van hivatva számunkra felvenni, a száj az ételben lévő prána felvevője. Ételnünk minden atomja rengeteg ételprána-elektront tartalmaz, s a gondos rágás által felszabadult prána a húson, csonton áthatolva szívódik fel a szervezetben, hogy az idegdúcokban elraktározódva a szervezet rendelkezésére álljon.

Az európai olvasó méltán csodálkozhat, miért van szüksége az embernek ételpránára, miért nem elég a levegő, az éter mindent betöltő pránája, amelyet belélegzünk? Ennek a jóga szerint az a magyarázata, hogy amint a villamosságnak is több fajtája van, amelyek különbözőképpen hatnak az ember testére, ugyanúgy a levegő, az étel és a víz pránája is - bár lényegében mind a három ugyanaz - különböző munkát fejt ki bennünk. Kötetekre menő magyarázattal szolgál a jóga tudománya a pránaelméletet illetően, e könyv keretében, sajnos, nem térhetek ki bővebben erre. Meg kell elégednünk tehát annyival, hogy az ételben, indiai fel-

fogás szerint, *prána* van, amely gondos rágás folytán szabadul fel. Nyugaton is volt egy nagy bölcs, aki az ókorban ugyanezt hirdette: Epikurosz. „Minden falatot ki kell ízlelned, ha azt akarod, hogy igazi hasznod legyen belőle” - tanította, mert bizonyára jól tudta, hogy az étel igazi értéke nemcsak tápereje, hanem a benne rejlő őenergia, a *prána*.

Az őseMBER, aki ritkán jutott élelemhez, és azt is véres verejtékkal, halálos veszedelmek között kellett megszereznie, hosszú ideig élvezte a szájában az ételt. Ez különben a természet parancsa is, mert a nyugati orvostudomány megállapítása szerint az ételnek alaposan keverednie kell a nyállal, hogy a gyomor kellőképpen megemésztthesse. Az európai városlakók ezért lesznek olyan könnyen gyomorbajosok, mert sietve esznek, nem érnek rá megrágni az ételt, s gyomruk nem tud mit kezdeni a megrágtatlanul lenyelt falatokkal. A száj a gyomor előcsarnoka, amelyet a természet felszerelt a legpompásabb őrlőszerkezettel, a fogakkal. Ha az őrlőgépezeten keresztül rágatlanul küldjük le a falatot, a gyomor a maga puha falaival mit kezdjen vele? Kénytelen a kémiai hatást fokozni, erősebb emésztőnedveket, több gyomorsavat termelni. Sok gyomorsavtúltengésnek, ebből eredő fekélynek az indító oka a türelmetlenség, a megrágtatlan ételek! Itt kell megemlékeznünk a fogakról is! A természet adta nagy alkalmazkodóképessége folytán az a szerv, melyet nem használunk kellőképpen, feladatának megfelelően, lassanként elsatnyul, csökevényessé válik. Aki erőteljesen rág, annak fogai, foggyökerei bőséges és megújult vérkeringésben részesülnek. Odvas fogak nem volnának, ha a gyermekeket kezdettől fogva megszoktatnánk arra, hogy az ételt alaposan rágják meg. A vadon élő állatok között nem találunk romlott fogúakat, sem gyomorbajosokat, csak azok között, melyeket az ember ront meg az agyonfőzött ételekkel, úgyhogy leszoknak az alapos rágásról.

Látjuk tehát, hogy az alapos rágásnak több szempontból is igen nagy a fontossága. Léteznek Nyugaton is, akik ennek az igazságnak az apostolai. Bizonyára sokan hallották már híret az úgynevezett „fletcherezésnek”. Az amerikai Horace Fletcher azt állította közfelfűtűntést keltett híres könyvében, hogy „minden falatot harmincszor kell megrágni, mielőtt lenyeljük, külön-külön a jobb és a bal oldalon”, mert ez csodálatos hatással van az emésztésre, és állandó gyakorlása nagyon sok gyomor- és bélbajtól



megkímél, illetve azokból meggyógyít. Fletcher öntudatlanul is a helyes rágásmódot hirdette, bár maga sem tudta, hogy a bő nyálkeveredés egyúttal a prána kiválasztódását segíti elő.

Évek óta tanulmányoztam a nyugati orvosi irodalmat és az újabb egészségügyi irányzatokat, hogy lássam, mennyiben különböznek a hatha jóga elveitől. Nagy meglepetéssel állapítottam meg, hogy a legmodernebb európai és amerikai orvoskutatók újabb felfedezései - öntudatlanul vagy tudatosan - egyre inkább közelednek az ősi hatha jóga szabályaihoz. Az étkezésre és rágásra vonatkozóan a korszerű táplálkozás legújabb irányzatai pedig csaknem mindenben fedik az indus tanokat. A svájci Bircher-Brennertől a magyar dr. Rusznyákig csupa jógatanácsokat olvashatunk minden idevágó könyvükben.

Miután megtanultunk jól rágni, önkéntelenül adódik az a kérdés: milyen étrendet kövessen a hatha jóga gyakorlója?

A korszerű táplálkozást tárgyaló modern nyugati könyvek szerzői köteteket írnak össze a nyers kosztról, vegyes kosztról és a vegetarizmusról, a vitaminokról stb. Azok a nyugatiak, akik egészségi szempontból akarnak jógázni, de még nem élnek kizárólag annak, hanem folytatják világi életüket, a következőket tanácsolom:

1. Legyen a táplálék természetes eredetű egyszerű vegyes koszt. A hindu húsmentes koszt egyáltalában nem feltétlenül követendő szabály, mert a húsevés szükségessége összefügg a klimatikus viszonyokkal. A trópusokon a húsevés rendkívül veszélyes és káros, és egyáltalán nincs szükség rá. Minél hidegebb éghajlat alá kerülünk, annál több létjogosultsága van a húsfogyasztásnak. A trópusok népei között éppen azért lett vallási szabály a húsevés eltiltása, mert evvel akarták a higiénit nem ismerő, és annak fontosságát meg nem értő tömegeket a húsevéstől visszatartani. De gondoljunk arra, mi történe azzal az eszkimóval, aki vallásos meggyőződésből elhatározná, hogy felhagy a húsevéssel. Egyszerűen éhen halna! Ott nincs kókuszdió, banán és ananász, hogy dús táperejével pótolja a húsevést. Az eszkimó kénytelen fókaszírt inni, hogy teste hőmérsékletét fenntarthassa az irtózatató hideggel szemben. A trópusi ember számára ez olyan élmélyítő, hogy még gondolni sem tud rá. De ha ő kerülne a sarkvidékre, éppen úgy megkívná és éppen olyan nagy élvezettel inná, mint az eszkimó. Ha az eszkimó elhatározná, hogy vegetáriánus

lesz - mert sok vegetáriánus könyvben olvastam, hogy csak a kizárólagos növényevő nyerheti el az üdvösséget -, akkor kénytelen melegebb vidékre vándorolni, ahol megterem a gyümölcs és zöldségféle. De nem hiszem, hogy Isten az üdvösséget kizárólag a melegebb éghajlat lakóinak tartogatná!

Vegyes koszt alatt azt érti a hatha jóga, hogy a hús ne legyen alapja, hanem csupán fűszere mindennapos táplálkozásunknak. A hangsúly a gyümölcsön, főzelékeken, nyers salátákon, a tejen, vajon és mézen van. Aki mindezt meg tudja magának szerezni, az legokosabban teszi, ha egyáltalán nem eszik húst! A jóga magasabb, haladó fokain ez már követelmény is. De a világi életet élő nyugati növendék, aki kezdő fokon van, bár lehetőleg ritkán, de ehét húst. Minél több csonthéjas gyümölcsöt fogyasszon, és ne fedkezék meg a vöröshagymáról és a fokhagymáról! Ősi tibeti és indus felfogás szerint a fokhagyma a rák legjobb megelőző szere. Az európai város lakó pedig sokszor egész életét leéli anélkül, hogy a rossz szagú fokhagymából valaha is egyetlen gerezdet evett volna. A fokhagyma ennek ellenére elengedhetetlen az egészséges emberi táplálkozásból: ezért azt ajánlom, hogy apróra zúzva, sóval és citromlével keverve vegye be az, aki nem akarja, hogy a szaga miatt kiközösítsék a civilizált életből. De meg kell mondanom, hogy a foghús betegségei, mint például a fogínyvérzés, de legfőképpen az ínsorvadás ellen is a legjobb ellenszer fokhagymával bedörzsölni a foghúst, illetve erősen vöröshagymát és fokhagymát rágni, hogy jól belenyomódják a fogtőhöz. Továbbá a brahmanok azt tanítják Indiában fiaiknak, hogy ha eszesek akarnak lenni, minél több vöröshagymát fogyasszanak. Úgyszintén a fokhagymát ajánlják öregedés, érlelmeszedés ellen.

Végül még egy ősi panaceáról kell megemlékezni: a citromról, amelyből úgy a nyári, mint a téli hónapokban legalább egyet kellene naponta mindenkinek elfogyasztani. A leghaladóbb reumaszakorvosok például két-három citrom levét itatják meg naponta betegeikkel, amelyhez még az apróra szeletelt héjat is el kell mézzel keverve fogyasztaniuk. Sajnos az északi fekvésű országokban kapható citrom legtöbbször beérés előtt leszedett, fanyar gyümölcs. Bizony, ennek vitamintartalma és gyógyértéke nem hasonlítható a szárán megérett, kifejlett pompás citromokhoz. Ezért ajánlatos mézzel édesíteni, nehogy erős savanyúsága megártson.

2. A táplálék mennyiségének arányban kell állnia a szervezet szükségleteivel. Erre felesleges bővebben kitérnem, mert már fentebb kifejtettem, hogyan alkalmazkodjunk az éghajlati és egyéni körülményeinkhez. Más táplálékot kíván a testi munkás, mint a szellemi munkás, mást az, aki szabad levegőn és mást, aki zárt helyen végzi napi munkáját. Más táplálékot kell ennie a kezdő jóganövendéknek és mást a haladónak.

3. A táplálékot lassan, figyelmesen, az evésre összpontosítva kell elfogyasztanunk. Ha fáradtan jövünk haza munkahelyünk-ről, előbb legalább tíz percet, negyedórát pihenjünk, mert a kiemült embernek fáradt a gyomra is, és nem tud úgy emészteni, ahogyan kell. Sohase feledjük el, hogy a táplálék erőt ad, tehát sohase együnk, ha harag vagy bármilyen más alantas érzés tölt el bennünket, mert ha így eszünk, az evéstől nyert erő fel fogja erősíteni haragunkat és alantas ösztöneinket is. Ellenkezőleg! Mindig áhítatos érzésekkel együnk, hálát érezve a gondviselés iránt ellátásunkért, akkor lelkierőink és nemes tulajdonságaink fognak bennünk a tápláléktól felerősödni. Éppen erre az igazságra támaszkodva, az evés előtti ima minden nép vallásos szokásaiban megtalálható. Az indusoknál evés előtt fürödni kell és a kezét-lábat külön alaposan megmosni. Ugyancsak kötelező a hajmosás. Mindez ott vallási szabály. Az orvos tudja, hogy ennek higiéniai háttere van, tehát egészségünk megőrzése végett szintén ajánlja. A korszerű nyugati táplálkozás majdnem mindenben fedi az ősi indus étrendet. Természetesen a haladó jóganövendékek számára szigorú előírások vannak, de ezek mesterük mellett élnek, és tőle hallják meg a követendő szabályokat. Nyugati jogázóknak teljesen elegendő a mértékletességre intő szabályok betartása.

A nyugati embernek, saját tapasztalásom szerint, az a hibája, hogy sokat és sietve eszik. Minden gépész tudja, hogy a sok fűtés, a sok szén idő előtt elkoptatja a kazánt, és megtölti ártalmas salakkal. Az emberi testben a helytelen táplálkozás folytán felhalmozódott salak időnként különböző betegségek alakjában tisztul ki a szervezetből. Tipikus tisztulási betegség az Európában influenzának nevezett kór. Hosszadalmas és nem e könyv keretébe való volna részletesen elmondani, hogy mi váltja ki, de tény, hogy időnként a felhalmozódott, testünkbe nem való anyagot a természet részben magas lázzal kiégeti, részben pedig erős váladékképződéssel, huruttal eltávolítja a testből. Ezt a betegséget

nevezik itt influenzának, és csak az kapja meg, aki túl sokat és szennyező ételeket eszik. Jellemző, hogy míg a jól táplált Európában jóformán szünet nélküli influenzajárványok hullámzottak, a háború utáni éhínség idején az influenzajárvány hirtelen megszűnt. Olyan országban töltöttem ezt az időt, ahol az éhínség nagy méreteket öltött és hosszú ideig tartott. Emberi logikával feltételezhető volt, hogy a legyengült lakosság körében az ős és a tél erős járványt fog kiváltani. Ehelyett az influenza jóformán teljesen megszűnt. Az emberek nem szennyezték be hűvéssel vérüket, a túlzott táplálékfelvétel utáni emésztés és a feleslegnek a testből való eltávolítása amúgy is meghaladta volna szervezetük képességét. Annak ellenére, hogy nagyon kevés kivétellel majdnem az egész lakosság fűtetlen szobákban és hivatalokban töltötte a 12-15 fokos hideg telet, a ködös, esős, szeles őszt - mégsem tört ki influenza! A hiányos táplálkozás kevésbé egészségtelen, mint a túlzott! Az emberi szervezet bámulatosan kevés-sel beéri, és ha kell, a vízből, levegőből pótolja a hiányt, de a túl sokkal nem tud mit kezdeni, megszakadásig igyekszik feldolgozni, de ha még mindig beleraktározzák a felesleget, kénytelen hurutokkal és lázakkal nagytakarítást rendezni.

Egy mohamedán indus hitrege szerint Allah minden ember születésénél bizonyos ételmennyiséget szab ki az illető egész életére. Ha az ember ezt előbb eszi meg, előbb hal meg. Minél jobban takarékoskodik az evéssel, annál hosszabb ideig tart az élete. A mértékletesség és az ésszerű aszketizmus hirdetésében így egyezik meg a mohamedán hitrege, a keresztény Biblia a tibeti lámák és az indiai maharisik\* ősi tanításaival...

\* szellemi-vallási vezető kitüntető címe (hindi)

## VIII. Kundaliní és a hét csakra

Az első fejezetben már megbeszéltük, hogy hátgerincünk - hozzászámítva a legfelső csigolyát: a koponyát is - az élet hordozója. Koponyánk búbjában van a pozitív pólus, a legalsó csigolyában pedig a negatív pólus székhelye. A kettő közötti feszültség az, amit ÉLET-nek nevezünk. A pozitív pólust az évezredes jógafilozófia Visnu isten - vagyis a SZELLEM-székhelyének nevezi, a negatív pólust pedig Kundaliní - a természet szimbolikusan megszemélyesített istennője - székhelyének mondja. Visnu, a sugárzó tűz és fény állandóan vonzza magához Kundalinít, aki a legalsó csigolyában kígyó módra összecsavarodva vár arra a pillanatra, amikor felhaladva a hátgerinc csatornáján egyesülhet urával, Visnuval. (Innen van Kundaliní neve: „Összecsavarodott".)

Ez tulajdonképpen egy fiziológiai tény költői és szimbolikus leírása. Modern tudományos nyelven így fejezhetnénk ki: a koponyában székelő pozitív és a legalsó csigolyában lévő negatív pólus között állandóan lüktető, rendkívül magas feszültségű áram pulzál. Bekövetkezhet az, hogy a negatív pólus, kiszabadulva a legalsó csigolya börtönéből, feljut a pozitív pólushoz, és azzal egyesül. Akár jelképesen, akár tudományos nyelven beszélünk is róla, tény az, hogy ez az állapot az ember öntudatában a legmagasabbrendű beteljesülés - a legtökéletesebb boldogság érzetével jár. A nemek közötti állandó epekedő vágyakozás ebben a pillanatban a legmagasabbrendű beteljesülésben oldódik, az ember önmagában átéli a tökéletességet. Ezt az állapotot a világ minden táján élő misztikusok ismerték, és Nyugaton „misztikus házasságnak" - „unio mystica"-nak\* nevezték. A jóga gyakorlatai a pránájáma, a tökéletes egyensúly létrehozásával bizonyos ászanákkal összekötve, melyek a negatív pólus ébresztését célozzák, elősegítik „Kundaliní" egyesülését „Visnuval". Kundaliní és Visnu egy-egy rendkívül fontos idegközpontban székel, és kettőjük között még több ilyen fő idegközpont is van - mind megannyi állomás a felé haladó Kundalinínek. Vagyis, ha a Kundalinínek nevezett

\* a lélek titokzatos egyesülése istennel mint az isteni megismerés célja (latin)

energia eléri ezeket a csakrákat, ez mindig egy-egy újabb öntudati állapotot jelent az illető egyén önmagára eszmélésében. Ezek a csakrák tulajdonképpen - mondhatnánk - áramgyűjtő telepek, energia- és pránatartalékoló akkumulátorok, melyeknek legtöbbször az átlagembernél még szunnyadó (latens) állapotban van. Az öntudatvezetés ezeket az áramközpontokat - szanszkritűl csakrákat - fokról fokra ébreszti fel, hogy ha eljön a beteljesülés pillanata, ne érje készületlenül, váratlanul az idegközpontokat, és ne károsítsa meg az idegrendszert. Előfordul, hogy olyan embereknek, akiknek fogalmuk sincsen Kundaliniról és a csakrákról, és nagyon alacsony öntudati fokon állanak, valamilyen külső behatásra - ütéstől vagy más balesettől - Kundaliní kiszabadul, és váratlanul végigrohan a gerincen. Az átlagember öntudata nincsen erre méretezve, és elveszti eszméletét. Ezt orvosilag kataplexiának és epilepsziának nevezzük. - Aki jógyakorlatokkal tudatosan éri el ezt az állapotot, az a legmagasabb öntudati fokozatot éli át extatikusan. A külső szemlélő számára önkívületben van, mert eszmélete más síkra lendült, de ő a legtökéletesebb, a legéberebb öntudati állapotot éli át, amit minden vallás üdvözülésnek nevez. *Ez fiziológiai és pszichikai tény.* Egyáltalán nem kóros, hanem a legtökéletesebb állapota az embernek.

Összesen hét fő csakra van. Vannak kisebb idegközpontok is, ezekkel együtt összesen tizenkét csakráról beszélünk, de általánosságban a hét fő csakrát említik. A csakrákat padmáknak, lótuszoknak is nevezik.

A hét fő csakra a következő sorrendben helyezkedik el egymás fölött:

Kundaliní székhelye a legalsó csigolyában van. Neve:  
**MÚLÁDHÁRA**

ez a négylevelű lótusz. Utána következik a  
**SZVÁDHISTÁNA**

a nemi szervek fölött lévő ideggócban: hatlevelű lótusz. Aztán jön  
**MANIPURA**

a köldök táján lévő ideggócban: tízlevelű lótusz.  
**ANAHATA**

a szív csakrája: tizenkét levelű lótusz.  
**VISUDDHA**

a pajzsmirigy táján lévő csakra: tizenhat levelű lótusz.

## ÁDNYÁ

a homlok közepén, a szemöldökök között található: kétlevelű lótusz.

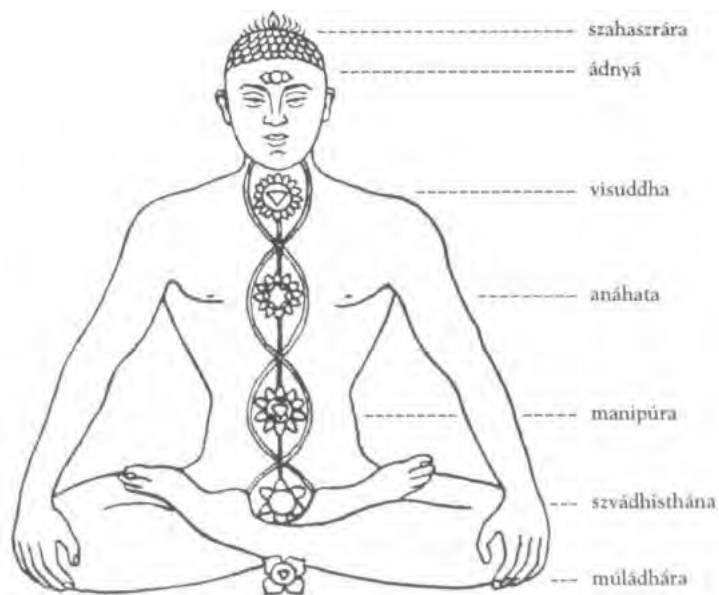
## SZAHASZRÁRA

## VISNU

a pozitív pólus székhelye a fejtetőn: ezerlevelű lótusz.

A hátgerincen három fő csatorna - szanszkritül „nádí” - vonul végig. Bal oldalon a negatív: idá-nádí, jobb oldalon a pozitív: pingalá-nádí, és középen, a gerincvelőben a szusumna-nádí. Ez utóbbin halad Kundaliní.

A legelső csigolyában Kundaliní egy háromszögletű csakrában nyugszik, és a jóga koncentrációs gyakorlataival csakráról csakrára felhozza, míg eléri a szahaszrát. Minden csakrába való érkezése újabb és újabb öntudati állapotot idéz elő a jóginál. Tisztánlátás, mások gondolataiban való olvasni tudás, magasabbrendű víziók, múlt-jelen-jövőbe látás és más okkult képességek birtokába jut aszerint, hogy melyik csakra válik aktívvá benne, míg el-



éri a teljes megvilágosulás állapotát: Kundalini és Visnu egyesülését. Ez a legmagasabb, a felsőbbrendű ÉN, az Istenbe olvadás öntudati fokozata. Minden vallásnak az alapja ez a titok, mely az ember hátgerincében van elrejtve, s ami nem elképzelésen nyugszik, hanem maga a *legtökéletesebb valóság!*

Ezt a beteljesülést a jógik *szamádhi*-nak nevezik. És bár ez már a rádza jóga - a szellemi jóga - útjának a végcélja, mégis meg kellett itt említenünk, mert lévén a megvilágosodás állapota nemcsak szellemi, de fiziológiai tény is, a csakrák tudatosítása, latens állapotukból való felébresztése egyben a hatha jóga gyakorlatok célja is. A *csakragyakorlatok* helytelenül végezve annyira *veszélyesek*, hogy ezeket szakavatott vezető nélkül gyakorolni nem szabad! Ezért ezeket nem is ismertetem, mert elsajátításuk már az egészen haladó jóginövendékek - a csélák - dolga.

A jóga különböző útjait éppen úgy nem lehet éles határvonallal elválasztani egymástól, mint a testet a lélektől. A test a lélek építménye, ruhája, burka, hordozója: teljes megismerése elvezet a lélekhez, az pedig a felsőbbrendű ÉN-hez.

Amint az eddigiekből láthatjuk, a hatha jóga gyakorlatainak hatása olyan sokoldalú, olyan messzire terjed, hogy akár kizárólag egészségi szempontokból, akár magasabb szellemi eredmények elérése érdekében - „az ép testben ép lélek” alapján - a haladni akaró embernek érdemes velük foglalkozni.



Második rész

**GYAKORLATI  
HATHA JÓGA**

## L Az öntudat építő hatalma

A hatha jóga gyakorlatai három részből állanak: öntudatvezetés, légzésszabályozás (pránájáma) és testtartások (ászanák).

A hármat együtt kell gyakorolni, mert egyik sem képzelhető el a másik kettő nélkül. Öntudatvezetést nem gyakorolhatok anélkül, hogy valamilyen testtartásban ne legyek és ne lélegezzek; ugyancsak nem lélegezhetek és tarthatom testemet bármilyen helyzetben anélkül, hogy öntudatom, ha máshol nem, legalábbis a fejemben ne legyen. A hatha jóga gyakorlatok azonban pontosan előírják, hogyan kapcsoljam össze a hármat, ha azt akarom, hogy fejlődésem szabályszerű és minél eredményesebb legyen.

A gyakorlatokat aszerint csoportosíthatjuk és nevezzük, hogy a három gyakorlati tényező közül melyiken van a fő hangsúly. Fő célunk az, hogy az öntudatunkat testünk minden részébe egyformán bevezessük, más szóval, hogy testünket maradéktalanul „beéljük”. Ez kezünkbe adja a kulcsát a pozitív és negatív energiák fölötti uralomnak. Gyakorlás közben megismerkedünk az öntudat hatalmával. Rájövünk arra, *hogy egyszerű gondolatösszpontosítással testünk bármelyik pontjában tudatosan termelhetünk erőáramlásokat.*

---

Öntudatunk állandó székhelye az agykéreg. Hosszadalmas és nem ennek a könyvnek a keretébe való volna megtárgyalni, mi-  
ben különbözik a legfelső agykéregsejt a többi idegsejttől. Ezt megtalálhatjuk az orvosi könyvekben. Nekünk itt most lényegében csak az a fontos, hogy a legfelső agykéreg sejtei az öntudat állandó ostromlására - rajta keresztül való megnyilatkozni akarására - fejlődtek olyan tökéletes műszerré, mint az amilyen ma. Az öntudat beleköltözött ezekben az agysejtekbe, formálisan „megszállta”, és engedelmes eszközévé fejlesztette őket. Ha öntudatunkat saját akaratunkból más idegsejtekbe vezetjük, ezek a sejtek fejlődésnek indulnak, és éppen olyan tökéletes hordozóivá válhatnak az öntudatnak, mint a legfelső agykéregsejtek. Mi akadályos volna annak, hogy öntudatomat bármelyik testrészembe vezesse, mikor ott pontosan ugyanolyan anyagú idegsejt van, mint az agykéregben? Számtalan példával bizonyítható, hogy egy fontos ideg feladatát - ha az esetleges baleset folytán el-

pusztult - egy másik ideg átvette. Az idegek alkalmazkodóképessége és elaszticitása sokszor a csodával határos módon bebizonyosodik, s a hatha jóga az idegrendszernek ezt a képességet használja fel. Az öntudat hosszas gyakorlás által kifejlesztheti bármelyik idegsejtet saját magasrendű áramának hordozójává. Ehhez persze idő kell, de akinek van koncentráció képessége, maga is tapasztalhatja: ha öntudatával elkezd egyik testrésznél idegsejtjeit ostromolni, ez *azonnali reakciót is kivált*. Persze ez a reakció még messze van attól, hogy azt az idegköteget már *gondolkodásra* lehessen használni; először meg kell elégedni azzal, hogy az idegek az öntudat által beléjük vezetett magasabb rendű áramoktól izgalmi állapotba jutnak, és bizsergő érzéssel, hőfejlődéssel, vérbőség létrehozásával reagálnak. De ha az öntudat naponta - éveken keresztül, szünet nélkül - ostromol egy-egy idegköteget, akkor ez fokozatosan fejlődésnek indul, és az öntudatnak fokról fokra emelkedő, magasabb rendű megnyilatkozását is képes lesz közvetíteni. Így tehetjük lassanként testünk minden részét tudatossá. A magas fokot elért jógi képesek emésztési folyamatuk vagy szív működésük munkáját tetszésük szerint serkenteni vagy teljesen megállítani. A világirodalomban számos példát olvashatunk magukat hetekre elevenen eltemetett fakírokról, többek között arról a híres esetről, amikor egy jógi - a tudomány kedvéért - a madrászi angol orvosi egyetemen, a legszigorúbb orvosi ellenőrzés alatt bemutatta azt a képességét, hogy lenyelt egy nagy adag ciánkálit, majd azt érintetlenül keresztülvezette emésztőcsatornáján anélkül, hogy a legcsekélyebb mennyiség is felszívódott volna, s a méreg természetes úton eltávozott.

Az öntudatosításnak, amellettt hogy a testi egészségre nézve óriási a hordereje, még egy másik nagy haszna is van. Bebizonyosodik előttünk az a tény, hogy *az öntudat az agytól függetlenül is létezik. Nem az agy produktuma - mint azt a materialisták szeretnék állítani -, hanem az anyagtól teljesen független léttel bíró EN-ünk magára eszmélése. A joggyakorlatok elvezetik az embert a halhatatlanság átéléséhez, mert megismertetnek a test urával: az ember elmúlás fölött álló, örökkévaló EN-jével!*

Az emberiségnek igen nagy százaléka szenved és gyötördik tudatalatti és tudatos halálfélelemtől. Hány egészséges embert tesz munkaképtelenné az a kegyetlen, állandóan a tudata háttérében

lappangó gondolat: „Mi végre mindez, mikor mindennek végén ott a megmásíthatatlan befejezés: a megsemmisülés, a halál?” Ettől a főbiától gyökeresen megszabadít bennünket a jóga.

Azoknak a kételkedőknek, akik mindenre kézzelfogható bizonyítékot akarnak, azt ajánlom, vegyék maguknak a fáradságot, és tegyenek próbát. Ha valaki nem tud tótágast állni, azért még meggyőződhet ennek lehetséges voltáról, mert láthatja, hogy egy nálánál erősebb - és az egyensúlyt jobban átélni tudó valaki - képes megcsinálni: tud tótágast állni. De *a belső átélések a másik ember számára láthatatlanul mennek végbe, az emberi lélek legmélyén.* Az ÉN láthatatlan, és nincs olyan műszere a világnak, amellyel létezését bizonyítani lehetne. Csak hatásaiban ismerjük a másik ember ÉN-jét. *De saját EN-ünket megismerhetjük, ha öntudatunkat fejlesztjük, és magunkra eszmélünk.* A halhatatlan, felsőbbrendű ÉN-t átélni csak belül lehet, mindenki számára láthatatlanul. A jógi mozdulatlanul ül, mialatt a legmagasabbrendű öntudati állapotokat éli át; ha meg akarunk ismerkedni az eredményekkel, melyeket koncentrációjával elért, *magunknak is ugyanazt végig kell csinálnunk!* A jógi csak egyet tehet, hogy igazát bizonyítsa: megmutatja az utat!

Aki az öntudatnak a testre gyakorolt csodálatos hatásában nem hisz, annak azt tanácsolom, próbálja ki saját magán a következő egyszerű kísérleteket: emelje fel jobb kezét ökölbe szorítva úgy, hogy mutatóujja legyen csak kinyújtva. Most helyezze öntudatát a mutatóujjába! Ennek az a módja, hogy *teljes koncentrációval gondoljon kinyújtott mutatóujja hegyébe.* Erezze úgy, *mintha belemenne* az ujj hegyébe. Rövid idő múlva erős bizsergést és hőképződést fog tapasztalni. Ujjja lassan átmelegszik, s ha erősen koncentrálnál, a melegség a lüktető forróságig fokozódik. De nemcsak hő, hanem vérbőség is keletkezik, mert az ujj fokozatosan kivörösödik. Aki szorgalmas gyakorlással az öntudatvezetés urává válik, az ennek nagyon hamar és igen sokszor hasznát látja. Például elejét veheti a meghűlésnek, ha esős, szeles időben erősen lábfejeére koncentrálnál. Pozitív energiát - hőt - termelhet ilyen módon, s megakadályozza, hogy lába jéghideggé váljék, és a baticulusok erőt vegyenek rajta. Ugyanúgy, ha fázik a háta, erősen a hátára koncentrálnál. Akinek a hátizmai már tudatosak, izomszszehúzásokkal segíthet még erősebb hőt termelni, s elkerülhet egy esetleges tüdőgyulladást. Nagy örömmel tapasztaltam, hogy

európai növendékeim mennyire fogékonyak az öntudatvezetésre. Számptalan esetben értek el teljes gyógyulást ezzel az egyszerű módszerrel súlyos fagyásoknál, vérkeringési és emésztési zavaroknál, sőt gyógyíthatatlannak látszó idegbénulásoknál is. A hosszszas gyulladástól tönkrement ideg nem alkalmas többé az életáram vezetésére, és az érintett testrészt elhal, megbénul. Az öntudat a legerősebb ébresztő és serkentő erő. Többet ér minden villanyozásnál és masszázsnál. Áttöri a szigetelést, ha elég erős a koncentráció, s az ideg újra vezetőképessé válik - bekövetkezik a gyógyulás.

Aki az öntudatvezetés lényegét megéri, az tisztában van azal, hogy milyen előnyöket rejt magában, ha tetszésünk szerint testünk bármely pontján vérbőséget tudunk előidézni. Például, ha valakinek renyhe a bélműködése: beéli az öntudatát a beleibe, s úgy érzi, *mintha ő volna a bél*. Ez már önmagában véve elég arra, hogy vérbőség keletkezzék, és megmozgassa a beleket, de ezt tovább fokozhatja, ha elképzeli, hogy *ő a bél és mozog*. Aki ezt egyszer is megpróbálta, tapasztalhatta, hogy a test azonnal engedelmeskedik, és követi az elképzeltet (imagináció). Akinek nem sikerül az öntudatvezetés első kísérletre, *ne csüggedjen*. Néhány próbálkozás már feltétlen meggyőződést hoz, ami aztán megnöveli az ambíciót és az akaraterőt. *Nincs nagyobb öröm, mint az ÉN diadala az anyga, a test fölött!*

Az öntudatvezetéssel párhuzamosan nagy segítségünkre vannak a test felébresztésében a pránájámagyakorlatok és a különböző testtartások, szanszkritül *ászanák*.

A légzésszabályozás fontosságát fiziológiai szempontból már könyvünk első részében tárgyaltuk. A légzésszabályozás az öntudatvezetéssel kapcsolatban is roppant lényeges. Belégzésnél arra kell összpontosítani, hogy minél több pránát gyűjtsünk magunkba, kilégzésnél pedig arra, hogy a friss pránamennyiséget egyenletesen elosztva tudatosan vezessük (küldjük) vagy testünk minden részébe, vagy oda, ahová a gyakorlat éppen előírja. Így például a viparíta karaní nevű gyakorlatnál a pajzsmirigyre koncentrálunk. Ez azt jelenti, hogy állandóan pajzsmirigyünkbe érezzük bele öntudatunkat - folyton odagondolunk -, s ugyanakkor minden kilégzéskor a belégzett pránamennyiséget a pajzsmirigyünkbe küldjük, mintegy „odaszivattyúzzuk”. Ugyanúgy szivattyúzzhatunk pránát bármilyen más testrészünkbe erősítő céllal

és eredménnyel. A prána mindig oda gyűlik legjobban, ahol az öntudatunk van. Ahol a fény, odasereglenek az éjjeli pillék és bogarak. Természetes, hogy az a testrészünk lesz a legerősebb, az fog legjobban működni, amelyben az öntudatunkat tartjuk, s amely így a lélegzéssel a legtöbb pránát kapja. A tudós az agyában tartja az öntudatát, oda gyűlik a legtöbb prána, tehát az agya fog mindig jobban és jobban fejlődni, az lesz a legerősebb. A birkózó vagy a bokszoló figyelmét, azaz az öntudatát állandóan kezének fogásaira, öklének ütéseire összpontosítja. Természetes, hogy ezeknek a sportolóknak az izmai fognak az odagyűlt pránától hatalmasan megduzzadni, megnőni. Az állatoknál (öntudati fokozatuknak megfelelően) ez ugyanígy van. A nyúl állandóan fél a nálánál erősebb állatok támadásaitól, tehát szünet nélkül hallgatózik, fülel minden neszre. Az eredmény az, hogy a figyelmé állandóan a füléhez tapad, oda gyűjti a legtöbb pránát, s miután a prána az építő erő, a nyúl füle és hallószerve az évmilliók alatt aránytalanul nagyra megnőtt, illetve kifinomult. Így fejlődött minden állat, növény, maga az ember és minden, ami él olyanná, amilyen! A prána épít, aszerint, hogy hová küldi az öntudat, hová összpontosítja a figyelem. Így fejlődött ki az elefánt ormánya, a zsiráf hosszú nyaka, a strucc erős lába, miriádnyi állatfaj, és így fejlődött az ember is évmilliók alatt olyanná, amilyen. A prána tehát automatikusan is követi az öntudatot, de mennyivel többet érhetünk el, ha ezt a természeti törvényt kihasználva, *tudatosan* és rendszeresen gyakoroljuk a prána vezetését. Ha nem ismerjük saját lényünk titkait és törvényeit, mindig előttünk a veszély, hogy tudatlanságunkban hibákat követünk el, és testünket, ezt a csodálatos műszert beteggé tesszük. Tanuljuk meg a pránavezetés törvényét, sugározzuk be testünket öntudatunkkal, és kezünkben a kulcs a tökéletes egészséghez és a hosszú élethez. (És a szépséghez is!)

Aki öntudatosá teszi a légzését, és figyeli a levegő útját a tüdejében, annak fokról fokra fejlődni fog az appercipiáló, felfogó képessége, és lassanként érzékelné fogja a prána finom áramlását is. Megismerkedik azokkal a fő idegkötegekkel, melyek a pránát a tartalékoló, elosztó és átalakító - transzformáló - központokba, a csakrákba viszik. Tudjuk már, hogy a csakrák székhelyei az emberi testben a fő ideggócponatok és a legfontosabb szekréciós mirigyek. Ha ezekbe nekik nem megfelelő áram jut, akkor

előbb-utóbb megbetegednek. Miután a többi szerv szabályos működése ezektől a központoktól függ, ezeknek zavarai a legváltozatosabb betegségeket zúdíthatják ránk. Elsődleges fontosságú tehát az, hogy ezeknek a főközpontoknak az egészségét megőrizzük, vagy visszaszerezzük. Ebben jut igen nagy szerepe az öntudatvezetés és légzésszabályozás mellett a hatha jóga testgyakorlatainak is.

## II. Az ősi ászanák gyógyító ereje

Az ásana elnevezésű jóga testtartások eredete a hindu ősmón-dák ködébe vész. A legenda szerint Siva isten 84 ezer ülésmodot, testtartást próbált ki, hogy megállapítsa, melyek azok a testhely-zetek vagy gyakorlatok, amelyek az ember egészségének megőr-zésére, illetőleg magasabb rendű önszemléletének kifejlesztésére alkalmasak. Ezekből a testtartásokból csak 84 használatos ma is, és 20-30 azoknak az ászanáknak a száma, amelyek az egészség megőrzésére és visszaszerzésére valók. Ezeket az ászanákat, ha nem is Siva isten, mindenesetre India nagy bölcsei - a legcsodálato-sabb élettani és természettani, sőt úgynevezett „természetfölötti” tudás birtokában lévő *risik* és *maharisik*: a legmagasabb fokozatú jógik - fejlesztették évezredekén át a mai kikristályosodott for-mába. Még 50-70 esztendővel ezelőtt is babonaszamba ment vol-na ez az ásanasorozat a nyugati tudósok szemében, amit ebben a könyvben talál az olvasó. Ma azonban - amint tapasztalataim mutatták - a legkétkedőbb európai is, aki ad valamit testi jólé-tére, elismeri az ászanák rendkívüli fontosságát, s ezt a haladóbb nyugati orvostudósok újszerű s az ászanák hatását mindenben alátámasztó kísérletei eredményekkel igazolják.

A néhány szemlélődő testtartáson, az úgynevezett jóga ülés-módokon kívül, amelyeket főként a pránájama kényelmes gyakor-lására és pihenő vagy gondolatösszpontosító *mudrákra* használ-nak, az úgynevezett testgyakorló ászanák vannak a szervezetre a legjótékonyabb hatással. *Nem lehet eléggé dicsérni a testtartások életerőt megőrző, energiát és egészséget adó, szinte természetfölötti ha-tását az emberi szervezetre.* A lonauli intézet kutatói a leghíresebb európai orvostudósok közreműködésével csak újabban fejtették meg modern orvosi alapon a hindu ászanák titkát.

Régi élettani tétel, hogy az emberi test egészségi állapota a sej-tek és sejtszövetek állapotától függ. *A szövetek egészségének előfel-tételei: 1. rendszeres táplálékfelvétel, s a belső elválasztású (endokrin) mirigyek tökéletes működése; 2. a salak könnyű, gyors és alapos eltá-rolítása a szervezetből; 3. az idegösszeköttetések egészséges, hibátlan működése.* Látjuk tehát, hogy az emésztő és a vérkeringési rend-szernek kell tökéletes állapotban lennie ahhoz, hogy proteinek-



kel, cukorral, zsírokkal, sókkal és más fontos anyagokkal kellőképpen elláthatassák a szöveteket. Vizsgáljuk hát meg, hogyan hatnak az *ászanák* az emésztés és vérkeringés szerveire.

Nézzük először az *ászanák*nak az *emésztőrendszerre* gyakorolt hatását. Az emésztőszervek: a gyomor, a vékonybél, a hasnyálmirigy, a máj stb. a hasüregben helyezkednek el, mely alulról a medencére támaszkodik, és minden oldalról erős izmok tartják. A természet úgy rendezte, hogy ezek a szervek - a lélegzéskor le- és felszálló rekeszizom útján - enyhe és állandó masszázst kapjanak, mely működésüket elősegíti. Egy pere alatt így körülbelül 14-15 automatikus masszázsban részesülnek az emésztőszervek, s ez elengedhetetlenül szükséges egészségünk fenntartásához.

Az elfajult, városi életet élő civilizált ember azonban - amit a légzésszabályozásról szóló fejezetekben leírtuk - nem tud lélegezni, illetőleg lélegzése annyira degenerálódott, hasizmai annyira elkorcsosultak, hogy az emésztőszervek kellő masszázsanak hiányában gyomorsavhiány, emésztési zavarok és nemritkán súlyos gyomorbetegségek lépnek fel nála. A pránájána gyakorlása egy elrontott lélegzésű és degenerált hasizmú embernél már nem elegendő: az *ászanák*hoz kell folyamodnia, hogy hasi szerveinek tökéletes egészségét visszanyerje. Az *ászanák* ugyanis nemcsak külső masszázst adnak e szerveknek, hanem belülről is olyan „tornában” részesítik, amelyet a világon semmiféle más torna vagy sportrendszer meg nem adhat.

Elismert tudományos tétele az orvostannak, hogy az izmok csak akkor tartják meg erejüket és rugalmasságukat, ha feszítő és húzó gyakorlatokat végezhetnek. Az *ászanák* közül a *bhudzangászana*, a *salahhászana* és a *dhanurászana* a legnagyobb és leggyakoribb hasizomfeszítő és hátizomösszehúzó gyakorlatok közé tartoznak. A *jóga mudra*, a *pascsimóttánászana*, a *pádaahasztászana* és a *halászana* ezzel szemben az elülső hasizmokat húzzák össze s a hátizmokat feszítik. A *vakrászana* és az *ardha-matszjéndrászana* ugyanígy működtetik az oldalsó hasizmokat. A *salahhászana* a legtökéletesebb tüdő- és hátizomgyakorlat.

A jóga gyakorlatok szépségét azonban legjobban az *uddájana* és a *naulí* nevű *ászanák*knál láthatjuk. Bár a legnehezebb *ászanák* közé tartoznak, minden fáradságot megér elsajátításuk, mert bámulatos hatást fejtenek ki úgy a hasizomra, mint a belső szervekre. Az egyik függőlegesen, a másik oldalról masszírozza a has kül-

ső és belső izmait. De nemcsak a zsigerek rendszeres masszázsa miatt fontos a hasizmok ereje, hanem azért is, hogy a hasüregi szerveket a helyükön tartsák. Ezek a szervek vagy lazán függenek a hasüregben, vagy lazán a hátsó hasfalhoz kötődnek. Ezért elől-ről erős támaszra van szükségük, különben könnyen eltolódhatnak helyükről (gyomor-, bél-, vese-, méhsüllyedés stb.), és különböző panaszokat okozhatnak. A jóga testtartások tehát nemcsak erősen és rugalmasan tartják a hasizmokat s automatikus masszázst által a belső hasüri szerveket, hanem e szerveket helyükön is tartják.

Mivel a vérkeringés az, amely a tápanyagot az emésztőszervektől a szövetekhez juttatja, a *vérkeringési szervek* egészsége igen nagy fontossággal bír. A legfontosabb vérkeringési szerv a szív, amelynek tudvalevően a legerősebb izomzata van. De még a szívizmokat is erősebbé, ellenállóbbá tehetjük a jóga gyakorlatokkal. Az *uddijana* és a *naulí* a rekeszizom magasra emelésével alulról masszírozzák a szívet. Itt arra is gondolnunk kell, hogy az izom akkor van a legtökéletesebb állapotban, ha változó nyomásnak van kitéve. A szív pedig a mediasztinális üregben fekszik, s az itt beálló minden nyomásemelkedés vagy -csökkenés szükségképpen kihat a szívre is. A *bhudzsangászana*, *salabhászana* és *dhanurászana*, valamint a *szarvángászana*, *viparíta karaní* és *halászana* nevű gyakorlatok első része is állandóan változó nyomásnak teszi ki a szívet, s így nagyban elősegítik a vérkeringési szervek egészségét.

A vérkeringés szervei közül az erek a leggyengébbek, mégis nekik kell a vért a test különböző részeiből összegyűjteni s a nehézkedés törvénye ellenére a szívbe visszavinni. Ez a „hegyemenetben” végzett munka erőlteti meg leginkább az erek gyenge falát, s ez az oka a visszer-panaszoknak is. Az ereknek tehát sokkal nagyobb szükségük van külső segítségre, mint a keringési rendszer egyéb szerveinek. India bölcsei és látnokai már évezredekkel ezelőtt olyan gyakorlatokat ismertek a véredények kímélésére, mint például a *sírsászana*, *szarvángászana* és a *viparíta karaní*, amelyeknél a test fordított helyzete folytán az erekből minden erőltetés nélkül ömlik le a vér a szívbe. Ez a naponta végzett több perces nyomáscsökkenés nagymértékben meghosszabbítja az erek életét. Hatása egyenesen bámulatra méltó. Az *ászanák* gyakorlása közben nyert rövid pihenés épp elég az erek regeneráló-

dására. Naponta néhány perces ászanagyakorlatokkal még a visszeres betegek is meggyógyulhatnak, ami nem is olyan hihetetlen, ha meggondoljuk, milyen rohamosan képes regenerálódni az emberi szervezet, ha egészséges körülmények közé kerül. A sejtszövetek táplálékáról szólva az *oxigénfelvételt* sem szabad figyelmen kívül hagynunk. Az oxigéncsere fokozásáról és az életet hosszabbító tüdőtornáról már a légzésről szóló fejezetekben szölkünk. Itt csupán annyit tegyünk hozzá, hogy az *ászanák* gyakorlása folytán a mellkasi izmok még jobban megerősödnek, és az *ászanákkal* párosuló pránájama eredménye még szembeszökőbb lesz. A *salabhászana* nevű gyakorlat teljes tüdőtornát egyesít magában úgy, hogy *pránájama ászanának* is szokták nevezni. A *salabhászana* elvégzéséhez ugyanis mélyen be kell szívni a levegőt, s utána magas tüdőnyomás alatt a gyakorlat befejezéséig, tehát jó néhány másodpercig vissza kell tartanunk. Napi két-három szalabhászánával egyetlen tüdősejtünk, legkisebb hörgőnk sem marad ki a lélegzés hatalmas ritmusából.

Az *ászanák* azonban a légutak tisztántartásáról is gondoskodnak, így bizonyos testtartások mintegy kiegészítő részét képezik a pránájámának. Igen sok esetben biztos megelőzői a mandulagyulladásnak és a náthának. A *szarvángászana*, a *viparíta karaní*, a *mátszjászana*, a *dzsivha-bandha* és a *szinhászana* nagyszerű ellenszerei a kezdődő mandulagyulladásnak, s még a náthát is gyógyítják.

A sejtszövetek, így az egész emberi szervezet egészsége azonban nemcsak a rendszeres, megfelelő módon végbemenő táplálékfelvételtől függ, hanem - amint e fejezet elején már említettük - a belső elválasztású vagy endokrin mirigyek tökéletes működésétől is. A tobozmirigy, a pajzsmirigy, az agyfűggeték, mellékvese, nemi mirigyek stb. az emberi szervezet legfontosabb endokrin mirigyei. Bármelyik mirigy hiányos elválasztása, fogyatékos szekréciós működése a legsúlyosabb betegségeket okozhatja. A pajzsmirigy egészségben tartására kiváló *ászanák* a következők: *szarvángászana*, *viparíta karaní*, *mátszjászana*, *dzsivha-bandha* és *szinhászana*. A hipofízisre és a tobozmirigyre a *szarvángászana* van kiváló hatással; a nemi mirigyekre pedig a *szarvángászana*, továbbá az *ud-djána* és a *naulí*. A *szövetek jó állapotának második előfeltétele* a *salakanyagok* (széndioxid, húgysav, vizelet, bélsár, verejték) *tökéletes eltávolítása*. Ha ezek a mérgező termékek valamilyen ok következtében a kellenél tovább panganak a testben, komoly ba-

jokat okozhatnak. Nyilvánvaló, hogy e mérgező salakanyagok csak akkor küszöbölhetők ki hathatósan szervezetünkől, ha a légzés, a vizeletelválasztás s az emésztés szervei tökéletesen működnek. A légzésre és emésztésre gyakorolt üdvös ászanahatásokat már leírtam. A vesék egészségesen tartásáról az *uddíjána*, a *naulí*, a *bhūdzsangászana* és a *dhanurászana* gondoskodik.

*A sejtszövetek egészségének harmadik előfeltétele az idegösszeköttetések hibátlan működése.*

Az idegrendszer legfontosabb része az agy, majd a gerincvelő hatalmas idegfonata, s a szimpatikus idegrendszer két fonata. Az agyból és a gerincvelőből indulnak és ágaznak szét az idegek a test minden részébe. Ez az ideghálózat olyan tökéletes, hogy nincs az emberi testnek egyetlen szövetrészecskéje, ahová el ne érne. Ha az idegösszeköttetések valamilyen ok folytán degenerálódnak, a sejtszövetek is tökéletlenül működnek, ha pedig az idegösszeköttetések megszűnnek, elpusztulnak, megbénul a sejtműködés is. Ha a vastagbél idegei fajulnak el, akkor a vastagbél nem működik többé jól, és vagy szorulást, vagy krónikus bélhurutot okoz.

Az ősi indus testtartások rendszere az idegrendszerre éppoly áldásos hatást fejt ki, mint az emésztőszervekre, az endokrin mirigyekre és a szervezet salakanyagait kiválasztó szervekre. A *sír-sászana* és a *viparíta karaní* azáltal, hogy oxigéndúsabb vért szállítanak az agyba, bőségesen ellátják az érzékszerveket tápláló idegeket is. Amellett a jógyakorlatok a hasizomra és a hátgerinc-re fektetik a fő súlyt. A hátgerinc rugalmassá, izmosabbá tette által a benne lévő idegeket is edzik, a gerincizmok közé ágyazott két szimpatikus idegfonattal együtt. De ugyanakkor a többi *ászanák* is erősítik a mellkas, az altest, a hát s az oldalak idegeit. A megfelelő *ászanák* az agynak bő és frissebb vérrel való ellátása folytán a szellemi képességet (emlékezőtehetség, munkakedv, alkotókedv) is serkentik, és önuralomra nevelnek. A szellemi jóga, a rádza jóga magasabb fokú művelői éppen ezért a hatha jógával kezdik gyakorlataikat.

Meg kell még említenünk, hogy az *ászanák* - bár erőben, egészségben tartják a testet, az izmokat - hatalmas atlétai izmok fejlesztésére nem alkalmasak. Aki a tökéletes egészségen kívül acélos izomzatra is vágyik, az a *Hathá-jóga-pradípikának* a későbbi fejezetekben leírt ősrégi és európai szempontból mégis teljesen újszerű izomgyakorlataival ezt a célt is játszva elérheti.

Az ászanák részletes leírását és gyakorlati végrehajtását a közvetkező fejezetekben ismertetjük. Ne feledjük el azonban, hogy az ászanák gyakorlásához mindig nyugodt kedélyállapotban fogjunk hozzá, mert önuralmat, nyugodtságot csak akkor szerezhetünk rendszeres gyakorlások által, ha teljesen nyugodtan, jókedvvel végezzük ezeket. Az építő, gyógyító erőknél így nem kell először a negatív indulatok közömbösítésére pazarolódnunk, hanem közvetlenül kifejthetjük csodálatos idegnyugtató hatásukat. Az ászanák megkezdése előtti meditatív, szemlélődő testtartások épp ezt a célt szolgálják. A tanítvány igyekezzék minden gondjáról, bajáról megfeledkezni, s gondolatainak egyszerű átkapcsolásával a *jama* és *nijama* nevű magasabb erkölcsi parancsokon elmélkedni. „Higgy a teremtőben, akkor saját erőidben is hinni fogsz! - Légy igazságos, az élet is igazságos lesz hozzád! - Légy mértékletes életed minden megnyilvánulásában, akkor hosszú ideig élsz a földön! - Légy nyugodt, mint a hajnal csendje, higgy a jövőben, ahogyan a napkeltében hiszel, szemléld derűs nyugalommal a világot, hiszen reád is az vigyáz, aki a világot teremtette és fenntartja!” Ilyen gondolatokkal teremtsünk magunkban és körülöttünk tiszta légkört, és úgy fogjunk a gyakorláshoz.

### III. Pránájáma és ászanák

## A hosszú élet titka

Az ászanák gyakorlati leírása után, ha mindezt egybevetjük a pránájámáról szóló fejezetekkel, egyetlen nyílt eszű, következtetni tudó nyugati tanítvány számára sem lesz többé képtelenség az a gondolat, hogy a légzésszabályozás és az ősi jógyakorlatok segítségével bárki meghosszabbíthatja az életét.

A következőkben a legfontosabb légzőgyakorlatok és ászanák pontos leírását adjuk, ismertetjük az egyes gyakorlatok végrehajtási módját és az általuk kiváltott élettani, illetőleg gyógyító hatásokat. Mint minden testedzés, úgy a hatha jóga is csak akkor hasznos, ha ésszerűen gyakoroljuk. Ahogy a boksolás, futás, úszás, teniszezés és más sport lehet nagyon káros, ha túlhajtjuk magunkat, vagy az egészség szabályaival ellenkezve - túl forró napon vagy teli hassal - űzzük, éppen úgy nagy veszélyt rejt magában a helytelenül végzett hatha jóga is, éppen azért, mert *gyakorlatai nagyon hatásosak*. Ha jól végezzük, óriási a jótékony hatás! Ha ésszerűtlenül túlzásokra ragadtatjuk magunkat (nem számolva egyéni adottságainkkal is), a kár ugyanolyan nagy lehet. Mindazonáltal a tapasztalat azt mutatja, hogy aki csak egy kicsit is figyelmeztetést a szervezetének reakcióit, az rövid idő alatt ösztönösen megérzi, mi szolgál a javára, vagy mi okoz kárt, és mindig ki tudja keresni azokat a gyakorlatokat, amelyekre éppen legnagyobb szüksége van, és amelyek feltétlenül a javára lesznek.

*Tüdő-, vese-, szív-, máj- vagy más ilyen komoly betegségben szenvedő ember tapasztalt vezető nélkül ne gyakoroljon!* Az egészséges fog bírni annyi értelemmel, hogy gyakorlása hasznára váljék. Vértolulás esetén vagy teli gyomorral nem fog gyakorolni viparítá karanít vagy sírsászanát, egy esetleges akut gyomorrontással, bélhurttal nem gyakorol uddíjána-bandhát vagy naulit. Ellenben agyi vérszegénység esetén szarvángászanát fog gyakorolni, úgyszintén aranyér esetén és visszértágulásnál is. És így tovább...

Tájékoztatásul könyvünk végén *táblázatokat adunk*, melyeket a leszűrt tapasztalat alapján állítottunk össze. Aki eszerint gyakorol, csak hasznát veheti. De újból figyelmeztetünk mindenkit,

hogy a kezdő gyakorlatok látszólagos egyszerűsége senkit ne tévesszen meg. Senki ne gondolja, hogy: „Ah, ez nekem túl könnyű, én mindjárt továbbmegyek a következő gyakorlatokra” - mert megjárhatja. Például amilyen hasznos a fokozatosan emelt légzésszünetes gyakorlat, éppen úgy okozhat - ha túlzásba vesszük - tüdő- vagy szívtágulást. Egy jóganövendékkel történt Indiában, hogy mestere kezdetnek előírt számára reggel, délben, este hét-hét teljes jógalégzést. A növendék úgy gondolta, hogy hét légzés túl kevés, annak aligha lehet hatása, tehát - hogy mindjárt nagyot haladjon - ötvyszer végezte el a gyakorlatot. Másnapra tele lett az egész teste apró piros kiütésekkel. A mester megmagyarázta neki, hogy az erőltetett légzés túl hirtelen dobta ki a lappangó salakot a vérből, és ez a bőrén mint kiütés jelentkezett. Egy-két napi hőemelkedés és gyötrő viszketés után rendbe jött, de többé nem akart gyorsabban haladni, mint ahogyan a mestere előírta! Mindent csak módjával, türelemmel, az *előírások szerint* - akkor baj nem lehet, s *a hatha jógának csak áldásaiban részesülünk.*

A táblázatokban a gyakorlatokat úgy állítottuk össze, hogy serkentő gyakorlat után feltétlenül lazító - vagy erősítő, de nyugtató - gyakorlat következik. Legjobb tehát, ha a tájékozatlan kezdő pontosan a táblázatok szerint gyakorol.

A gyakorlatokat legjobb reggelenként vagy este vacsora előtt elvégezni. Sohasem tele gyomorral! Közvetlenül lefekvés előtt sem tanácsos gyakorolni, mert a pránájámával felvett oxigén és a prána meg a serkentő *ászanák* oly üdítően hatnak, hogy utána nehezen tudunk elaludni.

## IV Pránájama légzőgyakorlatok

A légzésszabályozás legfontosabb tényezője a ritmus fegyelmezése. Ezért nagyon vigyázzunk arra, hogy mindig ütemesen lélegezzünk, pontosan kiszámolva az előírt ritmust. Az ütem megállapítására az indus jógik a szívverést veszik alapul. Legjobb, ha gyakorlataink megkezdése előtt kitapintjuk érverésünket, és megállapítjuk szívünk ritmusát. Az így megjegyzett ütem legyen alapja számolásunknak. Minden légzőgyakorlatot erőteljes kilégzéssel kezdjük.

A légzőgyakorlatok alapja a teljes jógalégzés, mely három részből áll: hasi, közép- és felső légzésből.

### *Hasi légzés* (5. kép, 104. oldal)

*Végrehajtása:* állva, ülve vagy fekvé. Öntudatunkat a köldök-tájékra vezetjük. Kilégzéssel behúzzuk a hasfalat. Orrunkon lassan *belélegzünk*, mialatt rekeszizmunkat leeresztve hasfalunkat kidomborítjuk, és így tüdönk alsó lebenyét megtöltjük levegővel.

*Kilégzés:* A hasfalat erősen behúzzuk, miáltal a levegőt orrrunkon keresztül kiszorítjuk tüdönkből. A hasi légzésnél csak a tüdő alsó lebenye telik meg levegővel, tehát *csak hasunk vége*z hullámzó mozgást, a mellkas egyáltalán nem mozdul.

*Gyógyító hatása:* Nagymértékben tehermentesíti a szívet, le szállítja a magas vérnyomást, serkenti az emésztést, szabályozza a bélműködést. A hasi légzés a legnagyobb mértékben részese az összes hasi szerveket.

### *Középlégzés:* (6. kép, 104. oldal)

*Végrehajtása:* állva, fekvé vagy ülve. Öntudatunkat bordáinkhoz vezetjük. Kilégzés után: orrrunkon lassan *belélegzünk*, mialatt bordáinkat két oldalra *tágítjuk*.



*Kilégzés:* Bordáinkat összehúzzuk, s így a levegőt orrunkon keresztül kiszorítjuk. Középlégzésnél tüdők középső része telik meg levegővel, tehát *hasunk és vállunk mozdulatlan marad*

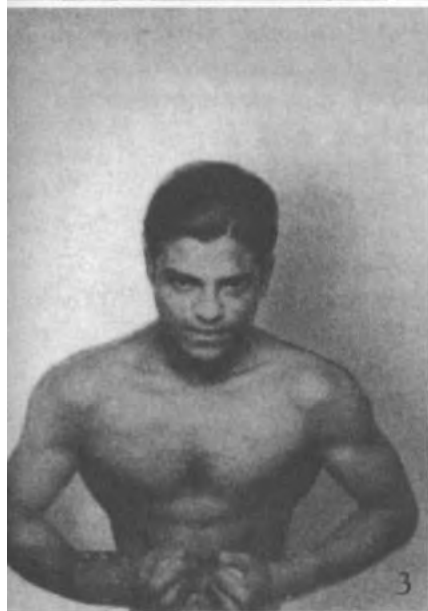
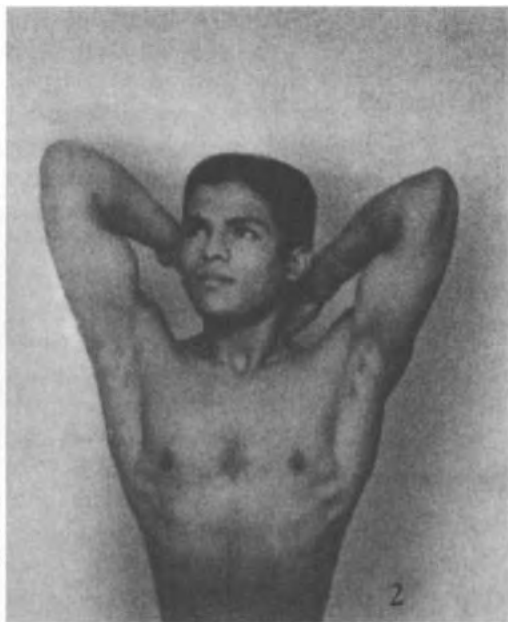
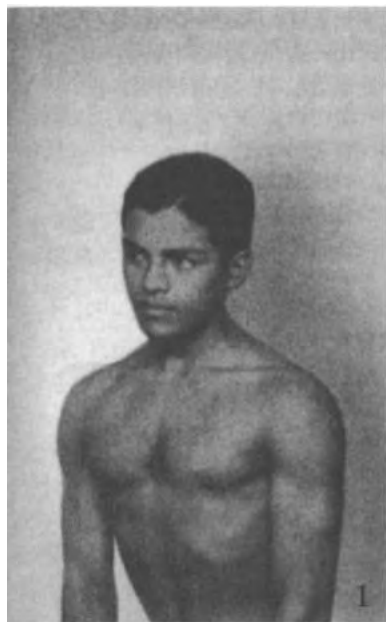
*Gyógyító hatása:* a szív nyomás alól való felszabadítása, a máj, epe, gyomor, lép és a vesék vérkeringésének felfrissítése.

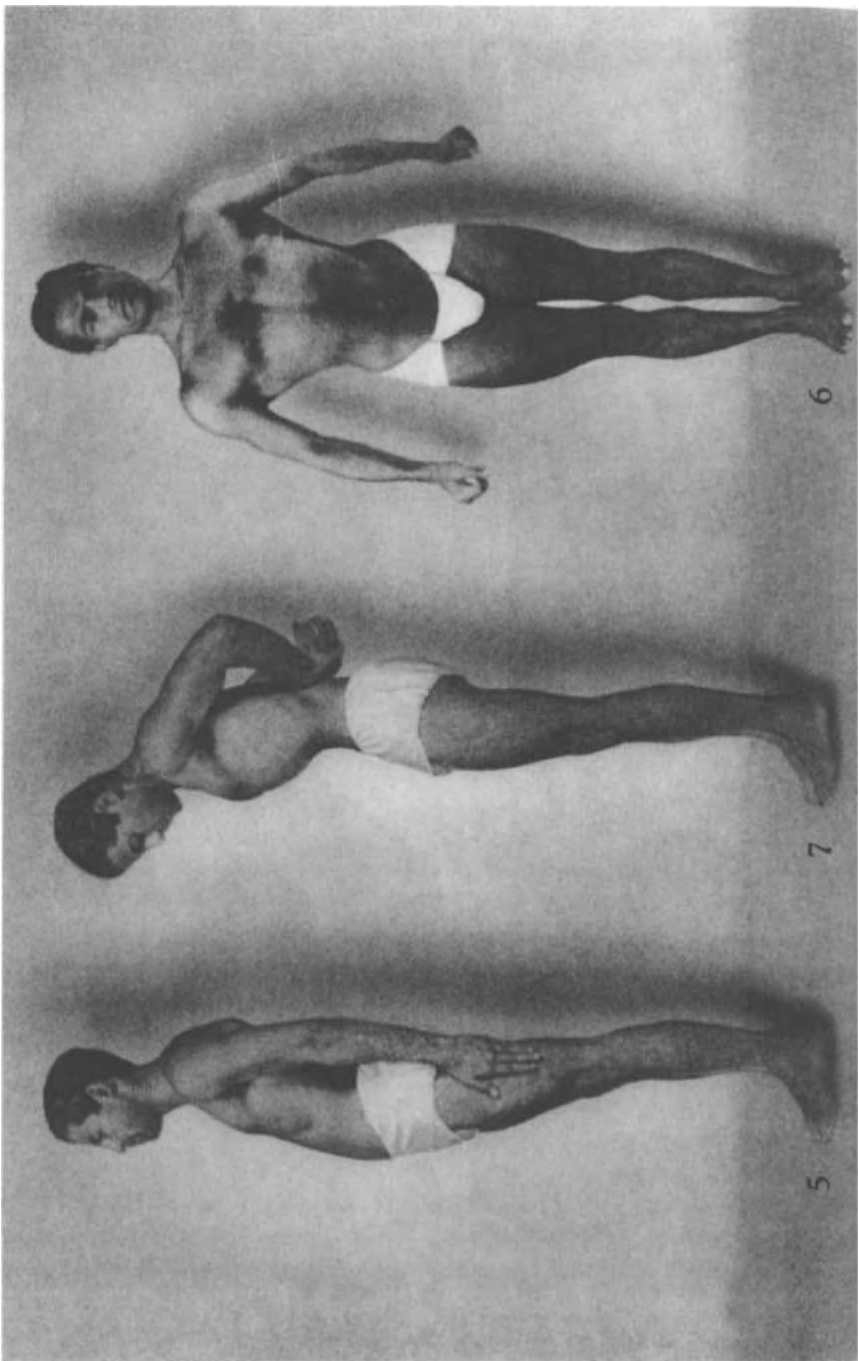
### ***Felső légzés*** ***(7. kép, 104. oldal)***

*Végrehajtása:* állva, ülve vagy fekve. Öntudatunkat a **tüdőcsúcsokra** összpontosítjuk. Kilégzés után: kulcscsontunk és vállunk emelésével lassan orron át *belélegzünk*, tüdők felső részét töltve meg levegővel.

*Kilégzés:* Vállunkat lassan leeresztjük, s a levegőt tüdők ből orrunkon át kiszorítjuk. Felső légzésnél *a has és a mellkas középső része mozdulatlan marad.*

*Gyógyító hatása:* a tüdőkapu (hílus) edzése és a tüdőcsúcsok alapos szellőztetése.





## V Teljes jógalégzés

A teljes jógalégzés gyógyító hatásáról kötetekre valót lehetne írni. Tüdőnkön keresztül, a vérkeringésen át egész testünket friss oxigénnel és pránával tölti meg. Felsorolhatnánk tehát összes szerveinket, kezdve agyunktól, ettől a csodálatos idegi gócponttól kezdve a lábunk ujjáig, hogy hogyan és miért hat rájuk erősítőleg, fiatalítólag és edzőleg. Nincs testünknek egyetlen porcikája sem, melyre ne volna jótékony hatással. Kedélyünkre is kihat, mert egész valónkat új erővel tölti meg, lelkünkbe nyugalmat, önbizalmat és biztonságot csöpögtet. Vérünkéből a salakot kiüríti, ellenálló képességünket növeli, az anyagcserét élénkíti, így elsősorban a szekréciós mirigyrendszerre hat regenerálóan. Ez pedig az egész szervezetet megfiatalítja. Megszokott dolog a jógaiskolában, hogy első fiatalságukon túljutott növendékek egy-két hónapos gyakorlás után örvendezve jelentik, hogy olyan panaszaik, melyeket a korosodás tüneteinek tartottak, s így nem is említettek, mert nem számítottak javulásra - például fogínysorvadás, kezdődő távollátás stb. - váratlanul teljesen elmúltak és rendbe jöttek!

Indiában és több európai klinikán híres orvosok kísérleteznek a ritmikus teljes jógalégzéssel, és csodálatos eredményeket értek el minden téren, de különösen magas vérnyomásos megbetegedéseknél és szívbajoknál. Maguk a kísérleteket vezető orvosok csodálkoztak legjobban a nem várt eredményeken. Gyógyíthatatlannak ismert szívbajoknál nemegyszer teljes gyógyulás állt be, és ha ezt nem is sikerült minden esetben elérni, de legalább számottevő és tartós javulás volt az eredmény. Egyszerű jógalégzéssel elérték, hogy a betegségtől kórosan megnagyobbodott szív fokról fokra kisebbedett, míg végül megközelítőleg elérte eredeti alakját.

A szív megbetegedései legtöbb esetben csak következményei más szervek működési zavarainak. Így például főként a pajzsmirigy és a vese helytelen működése okozza a legtöbb szívbajt. Akármilyen kitűnő gyógyszerek vannak is a szív rendbehozatalára - mondjuk a Digitalis -, ezek csak a szívre hatnak, az okot magát nem szüntetik meg. A teljes jógalégzés - megfelelő lelki kezeléssel és testi ásanákkal párosulva - meggyógyítja a szívbajt

okozó szervek megbetegedéseit és magát a szívet is! Hatása tehát sokszorosan többet ér, mintha csak a szívet gyógyítgatjuk, álljon bár rendelkezésünkre a legjobb gyógyszer.

Az orvostudomány specializálódása nagymértékű szétesést okozott, mert jóformán tüneti kezeléssé fajult. Megfeledeztek arról, hogy az ember teste elválaszthatatlan egységet képez, és egy jelentéktelennek látszó kis mirigy sokszor a test legtávolabb fekvő részében lévő szerv megbetegedését okozhatja. Akinek beteg az epéje vagy a tüdeje, vagy bármije, annak az agytól kezdve a bőrre hámsejtjéig mindene másmilyen, mint az egészséges emberé. Sohasem betegszik meg csupán *egy* szerv, hanem az általános megbetegedés esetleg csak egy szervben kulminál. Mindig *az egész ember beteg*, nem pedig csak egy testrésze.

Meglepve tapasztaltam például, hogy egy igen magas vérnyomás és szívbaj ellen kezelt beteget érvágással és mindenféle vegyi szerrel próbáltak rendbe hozni, eredménytelenül, de a leg-híresebb orvosprofesszornak sem jutott eszébe, hogy a lábát és a járását megvizsgálja. Teljesen elhanyagolt bokasüllyedése (lúdtalpa) volt, s ez annyira megrontotta az egész csontrendszer statikáját, hogy a hátgerincből kilépő idegdúccok megbetegedtek, a szív pedig, nem bírva a rossz súlyelosztás következtében beállt túlterhelést, megbetegedett. Ez természetesen kiváltotta a magas vérnyomást és a szív elfajulását. A jógyakorlatok rendbe hozták a bokasüllyedést, a csontrendszer ismét szabályosan hordozta a testsúlyt, az erőpazarlás megszűnt, a hátgerinc visszakapta rendes helyét, az idegek meggyógyultak, a magas vérnyomás leesett, és a túlterheléstől megszabadulva a szív rohamosan gyógyulni kezdett. Még számtalan ehhez hasonló, de más eredetű esetet sorolhatnék fel a hatha jóga „csodálatos” gyógyításaiból. De ezek valójában nem csodálatosak, csak „természetesek”.

A hatha jóga nem vegyi szerekkel, hanem a TERMÉSZET erejével gyógyít. A természet egyetemes, szintetikus, az ember pedig a természet gyermeke, nem lehet felaprózni, a végletekig specializálni.

A logikusan gondolkozó ember előtt ezek után világossá válik, hogyha a jógyakorlatoknak és különösen a jógalégzésnek ilyen nagy a gyógyító ereje a betegekre, akkor milyen a hatása az egészséges lelkű és testű emberre, aki mindig jógalégzéssel lélegzik? Bizony, az ilyen ember egészséges, mint a makk, nem árt meg

neki semmi, betegség nem fog rajta, az élet minden viszontagságaival könnyűszerrel megbirkózik, áldás önmagának és környezetének!

A teljes jógalézés minden további légzésszabályozási gyakorlatnak az alapja. A többi gyakorlat csak kibővítése és variálása ennek a lézési módszernek. A teljes jógalézés *jótekonny hatású felbecsülhetetlen*, ezért ez ne csak bizonyos időkben végzett gyakorlat, hanem *állandó lélegzési módunk legyen. Hátránya nincs, csak előnye, tehát egészséges vagy beteg egyaránt használhatja állandó lézésnek. Ha megszokjuk, olyan szilárd belső nyugalomra és tökéletes önuralomra teszünk szert, hogy abból semmi ki nem zökkenhet!* (Lásd az elméleti részt!)

## 1. Teljes jógalézés

*Végrehajtása:* állva, ülve vagy fekve. Öntudatunkkal *egész törzsünket beéljük*, mindig követve a belézés és kilézés hullámzó mozgását. Teljes egyensúlyt élünk át. Kilézés után: orrunkon keresztül, lassan 8-at számolva, a hasi, közép- és felső légzést egy hullámmozgással összekapcsolva *belélegzünk* (púrika). Tehát először kidomborítjuk hasunkat, utána bordáinkat széthúzzuk, végül kulcsfontunkat megemeljük. Ekkor hasfalunk már enyhén behúzódik, és megkezdjük a *kilézést* (récsaka). Ugyanabban a sorrendben és ritmusban 8-at számolva, mint a belézésnél, először behúzzuk a hasfalat, utána összehúzzuk bordáinkat, végül leeresztjük vállunkat, mialatt a levegőt orrunkon át ki-eresztjük. A teljes jógalézésnél az *egész légzési mechanizmus, tehát a tüdő alsó, középső, és felső szárnya egyaránt mozgásban van*. A be- és kilézés között tetszés szerinti hosszúságú légzésszünetet tarthatunk.

*Gyógyító hatása:* nagy nyugalom átélése. A tüdő teljes szellőzése, a vérkeringés oxigén- és pránaellátásának felfokozása, a pozitív és negatív áramok egyensúlyba hozatala, az egész idegrendszer megnyugtatása, a szív működés ritmusának szabályozása és lelassítása, esetleges magas vérnyomás leszállítása, az emésztés serkentése.

*Pszichikai hatása:* Az idegrendszer megnyugtatása visszahat lelkiállapotunkra, békesség, nyugalom és biztonságérzet tölt el bennünket.

## 2. Kumbhaka LÉGZÉSSZÜNET

*Végrehajtása:* állva, ülve vagy fekve. Öntudatunkat a szívre koncentráljuk. A kumbhaka tulajdonképpen nem egyéb, mint légzésvisszatartással kibővített teljes jógalégzés. *Belégzés:* orron át 8-as ütemre, mint a teljes jógalégzésnél (hasi, közép és felsőlégzés). Légzésszünet 8-32-ig. (8-cal kezdve naponta fokozni egy ütemmel egészen 32-ig, erőltetés nélkül! Csak az vigye fel 32-ig, akinek kifogástalan a szíve. Ha érezzük, hogy a fokozás erőlteti szívünket, álljunk meg annál az ütemnél, melyet még erőltetés nélkül bírunk.) *Kilégzés:* orrunkon át ugyanúgy, mint a teljes jógalégzésnél, 8 ütemre.

*Gyógyító hatása:* a pozitív és negatív áramok kiegyensúlyozása, az egész idegrendszer tökéletes megnyugtatása, a szív működés lelassítása, szabálytalan szív működés szabályossá tétele. *Az idegrendszer megfegyverzésének és öntudatosításának leghatásosabb gyakorlata.*

*Pszichikai hatása:* az akarat erő fejlesztése.

## 3. Uddzsáji TELJES JÓGALÉGZÉS

*Végrehajtása:* állva, ülve vagy fekve. Öntudatunkat a pajzsmirigyhez vezetni. *Belégzés:* ugyanúgy, mint a teljes jógalégzésnél, orrunkon keresztül, 8-at számolva. *Légzésszünet* (kumbhaka) 8 szívdobbanásig. *Kilégzés:* mint a teljes jógalégzésnél, de 16-otszámolva szájunkon keresztül, levegőféknek „sz” betűt sziszegve, míg a levegőt alaposan ki nem szorítjuk tüdőnkből. Utána rögtön következik az új belégzés.

*Gyógyító hatása:* erős pozitív áram fejlesztése által erősen fokozza a szekréciós mirigyműködést. Különösen „justa” pajzsmirigyre hat erősen serkentőleg, így értelmi működésünket fokozza. Az alacsony vérnyomást megszünteti. (Izgulékony természetűek, pajzsmirigyűltengésre hajlamosak, magas vérnyomásúak ne gyakorolják!)

*Pszichikai hatása:* fokozza a szellemi éberséget.

## 4. Kapálabháti REKESZIZOM-MÉLYLÉGZÉS

*Végrehajtása:* állva vagy ülve. Öntudatunkat az orrunk belsejére összpontosítjuk, ügyelve a légutak tisztaságára. Mint minden pránájámagyakorlatot, ezt is kilégzéssel kezdjük. Mivel azonban itt a kilégzés indítja meg az egész ritmust, s így a *récsakán* van a fő hangsúly, nem hasizmaink lassú összehúzásával, hanem hirtelen, erőteljes megfeszítésével préseljük ki a levegőt, ami által az hangosan, fújtatásszerűen lökődik ki orrlyukainkon át. Az orrunkon át, fújtatószerűen kilökött levegő után egy pillanatra sem tartunk légzésszünetet, hanem elernyesztjük hasizmunkat, mire szinte magától megtelik tüdünk alsó része és közepe levegővel. Nem fontos, hogy a tüdő felül is megteljen, mert ez tulajdonképpen rekeszizom-pránájáma. A fújtató mozgásokat hasizmunk erős megfeszítésével gyors egymásutánban kell végeznünk.

*Gyógyító hatása:* A kapálabháti egyike a legkitűnőbb tüdőtornáknak, mely ugyanakkor tisztán tartja az orrnyílásokat, erősíti az orr nyálkahártyáit, kipréseli az orrgaratban könnyen megtelepülő bacilusokat, és edzi a felső légutakat. Állandó kapálabhátival még azok is orrlégzőkké válnak, akik néha-néha még beleesnek a szájon át való légzés legnagyobb mértékben egészségtelen és veszélyes szokásába. Másik nagyszerű tulajdonsága a kapálabhátinak, hogy 3-5 sorozat után könnyűvé teszi a testet, erősíti, új életerővel tölti meg a napfonatnak (plexus solarisnak) nevezett idegmezőt.

*Pszichikai hatása:* összpontosító képességünket növeli.

*Változata* a fél orrnyílásos kapálabháti: jobb mutatóujj unkat homlokunk közepére téve, középső ujjunkkal bal orrnyílásunkat befogjuk, s a jobb orrlyukon át fújtatólökésszerű kapálabhátit végzünk. Majd hüvelykujjunkkal jobb orrlyukunkat fogjuk be, és a bal orrnyíláson folytatjuk a második sorozatot. Tehát felváltva végzünk kapálabhátit a jobb és a bal orrnyíláson. Ennek a gyakorlatnak nagy haszna van abban az esetben, ha a két orrnyílás légútjai nem egyformán tiszták.



## 5. Szukha-purvák

### RITMIKUS LÉGZÉS

*Végrehajtása:* padmászanában (lótuszülésben). Jobb kezünk mutatóujját homlokunk közepére helyezük, erős kilégzés után hüvelykujjunkkal jobb orrnyílásunkat befogjuk, *belégzés* a bal orrlyukon át 4 szívdobbanásra. *Légzésszünet* 16 ütemre. Ekkor jobb orrnyílásunkat elengedjük, harmadik ujjunkkal a bal orrnyílást befogva. *Kilégzés:* a jobb orrlyukon keresztül 8 ütemre. Ujjak maradnak, *belégzés* a jobb orrlyukon 4 ütemre, *légzésszünet* 16 ütemre, ujjváltás, *kilégzés* a bal orrlyukon 8 ütemre. Ujjak maradnak. Ismétlés: *belégzés* a bal orrlyukon 4-re, *légzésszünet* 16-ra, *kilégzés* a jobb orrlyukon 8-ra stb.

*Gyógyító hatása:* a pozitív és negatív áramok erőteljes egyensúlyba hozatala. Nagyon óvatosan gyakorolandó, egyszerre legfeljebb háromszor. Gyenge tüdejűek 4–16–8-as ritmus helyett 8–8–8-as ritmussal gyakorolják, vagy légzésszünet nélkül 8–8-ra számolva.

*Pszichikai hatása:* rendkívül erős. A szellemi működést erősen fokozza. Növeli az éberséget. A szellemi jóga, azaz a rádza jóga egyik legfontosabb gyakorlata az elmélyülés, más szóval meditációs állapot elérésének megkönnyítésére.

## 6. Tisztító légzés

*Végrehajtása:* terpeszállásban. *Belégzés:* orron át lassan, mint a teljes jógalégzésnél. Ha tüdönket alaposan telezívtuk friss levegővel, akkor a *kilégzést* légzésszünet nélkül, a következőképpen végezzük: ajkainkat fogunkhoz feszítve összeszorítjuk és egészen kis rést hagyva, a levegőt sok apró, erős, rövid, szaggatott lökéssel préseljük ki. Az az érzésünk kell, hogy legyen, mintha nem volna a szájunkon nyílás. Így igen erős has-, rekesz- és bordaközi izommunkával lökjük ki a levegőt, szájunkra nyílást erőszakolva. Ha nem ilyen erőszakosan, hanem puhán fújva eresztjük ki a levegőt, a gyakorlat hatástalan marad!

*Gyógyító hatása:* a vérben bujkáló toxinokat kilöki, a krónikus betegségeket megszünteti, immunitásunkat fokozza. A rossz le-

vegőjü helyiségekben, moziban, színházban, vasúton beszívott szennyes levegőt tüdőnkből, vérünkől kitisztítja. A fejfájást megszünteti, nátha, influenza esetén a gyógyulást sietteti. Járványos időkben nélkülözhetetlen gyakorlat, mert a fertőző betegségeket megelőzi. Ilyenkor naponta ötször is gyakorolhatjuk, háromszor ismételve. Gáz- és másfajta mérgezéseknél áldásos hatású gyakorlat!

*Pszichikai hatása:* önbizalmunk növekedése, hypochondria megszűnése.

## 7. Idegerősítő légzés

*Végrehajtása:* terpeszállásban. Kilégzés után *lassú belégzés*, ezalatt karjainkat felfelé fordított tenyérrel vállmagasságig előre-emeljük. Ekkor ~~visszatartott~~ *lélegzettel* kezünket ökölbe szorítva hirtelen vállunkhoz rántjuk, újból kinyújtjuk, visszarántjuk, és ezt még egyszer megismételjük. Ezután kilégzéssel karjainkat ellazítva leeresztjük, előrehajolva pihenünk. A gyakorlat akkor hatásos, ha karjainkat olyan erővel nyújtjuk ki, mintha azokat valami teljes erővel visszatartaná, s nekünk ezt a nyomást kellene legyőzni. Tehát az erőltetéstől lassan és remegve kell a karjainkat minden egyes alkalommal kinyújtani. Akinek háromszori karnyújtás visszatartott lélegzettel sok, az gyakorolja csak kétszeri kinyújtással.

*Gyógyító hatása:* az idegrendszer ellenálló képességét erősen fokozza, az ideges kéz- és fejremegés legjobb gyógyszere.

*Pszichikai hatása:* biztos fellépést ad, lelki erőink fokozódnak. Felvértezettnek érezzük magunkat minden küzdelemre.

## 8. „HA” légzés állva

*Végrehajtása:* terpeszállásban. *Belégzés:* mint a teljes jógalégzésnél, ezalatt karjainkat lassan fejünk fölé emeljük függőleges helyzetbe. Néhány másodpercig *légzésszünet*, akkor hirtelen előrehajolunk, karunkat is előrelógatva és egyidejűleg gyors, erőteljes kileheléssel, szájunkon át „HA” hangot hallatva, *kilégzünk*. A „HA” hangot a kilehelés adja, gégénkkel nem adunk ki han-

got. Lassú *belégzéssel* felegyenesedünk, karjainkat a fejünk fölé emelve, azután orrunkon át lassú *kilégzéssel* karjainkat leeresztjük.

*Gyógyító hatása:* a vérkeringés felfrissítése, a légzőszervek radiális kitisztítása, a fázékonyság megszüntetése.

*Pszichikai hatása:* megtisztulás érzet. Ha alantas környezetben vagyunk, a szennyes légkör reánk tapad, és még utána is lehangolt-ságot, lelki émelygést okoz. Ilyen esetben a „HA” légzés hathatósan megszabadít a reánk tapadt lelki salaktól, és egy csapásra megszünteti a gyötrő nyomást. Olyan embernek, akit a foglalkozása alantas vagy beteg lelkű emberekkel való érintkezésre kötelez - mint például rendőr, detektív vagy elme- és idegyógyász -, áldás ez a gyakorlat, mert befolyásmentességét és lelki egészségét ennek segítségével megőrizheti.

## 9. „HA” légzés fekvő

*Végrehajtása:* *Belégzés* fekvő helyzetben, mint a teljes jógalézésnél, ezalatt karjainkat lassan fejünk fölé emeljük, egészen hátra, a földre fektetjük. Néhány másodperc *légzésszünet*, akkor lábainkat hirtelen felrántjuk, karjainkkal térdünket átkarolva és erősen hasunkhoz szorítva, egyidejűleg szájunkon át „HA” légzéssel *kilégzünk*. Néhány másodperc szünet után lassú *belégzéssel* mindkét karunkat fejünk fölé emeljük, egyidejűleg lábunkat előbb előre felnyújtva, lassan leeresztjük, majd néhány másodperc szünet után orrunkon át végzett lassú *kilégzéssel* karjainkat törzsünk mellé fektetjük. Pihenés teljes ellazítással.

*Gyógyító hatásra:* hasonló, mint az álló testhelyzetben végzett „HA” légzésnek.

## 10. Hét kis pránájámagyakorlat

ELSŐ

*Végrehajtása:* terpeszállásban lassú *belégzéssel* karjainkat két oldalról addig emeljük felfelé fordított tenyérrel, míg két tenyerünk fejünk fölött találkozik. *Légzésszünet* 7-12 másodpercig, utána karjainkat lassan oldalt leeresztve kilégzés. *Befejezés:* tisztító légzés.

#### MÁSODIK

*Végrehajtása:* terpeszállásban teljes *jógabelégzéssel* karemelés előre vállmagasságig, lefelé fordított tenyérrel. *Légzésszünet* alatt vállmagasságban gyors, *ütemszerű* karlendítés hátra (amennyire csak bírjuk, jól hátrafesztjük karjainkat), ugyanez vissza, háromszor-ötször. *Kilégzés:* erőteljesen a szájon át, mialatt karjainkat lassan leeresztjük. *Befejezés:* tisztító légzés.

#### HARMADIK

*Végrehajtása:* terpeszállásban lassú *belégzéssel*, mint a teljes *jógalégzésnél*, karemelés előre vállmagasságig, lefelé fordított tenyérrel. *Visszatartott* lélegzettel szélmalomszerű karkörzés felfelé és hátrafelé háromszor, majd ugyanezt fordítva: lefelé és hátra háromszor. *Kilégzés:* erőteljesen a szájon keresztül, mialatt karjainkat leeresztjük. *Befejezés:* tisztító légzés.

#### NEGYEDIK

*Végrehajtása:* arccal lefelé a földre fekszünk, tenyerünket vállunk mellett a földre szorítjuk. Teljes *belégzés* után, *visszatartott lélegzettel* testünket megmerevítjük, és karjainkat lassan kinyújtva felemeljük úgy, hogy testünk csak a lábujjainkon és a két tenyéren nyugszik. Lassan visszaereszkedünk a földre, és ezt három-öt alkalommal megismételjük. *Kilégzés:* erőteljesen a szájon keresztül. *Befejezés:* tisztító légzés állva.

#### ÖTÖDIK

*Végrehajtása:* egyenesen egy fallal szemben állunk, tenyerünket vállmagasságban kinyújtott karral a falra szorítjuk. Teljes *jóga belégzés* után lélegzetünket *visszatartva* merev testtel a falnak dőlünk, testsúlyunkat tenyerünkre eresztve, utána csak a karok erejével, még mindig merev testtel, felállunk. Ezt háromszor-ötször megismételjük. Erőteljes *kilégzés* szájon át. *Befejezés:* tisztító légzés.

#### HATODIK

*Végrehajtása:* egyenesen állunk, kezünk a derekunkon. Teljes *jóga belégzés* után rövid *visszatartás*, majd lassan előrehajolunk, és ezalatt *kilégezünk*. Lassú *belégzéssel* felegyenesedünk, rövid *visszatartás*, és *kilégzéssel* hátrahajolunk. *Belégzéssel* vissza, rövid *viss-*

*szatartás* után *kilégzéssel* jobbra hajolunk. *Belégzéssel* vissza - ugyanúgy balra - rövid *visszatartás* után orron át nyugodt *kilégzéssel* karjainkat leeresztjük. *Befejezés:* tisztító légzés.

#### HETEDIK

*Végrehajtása:* terpeszállásban vagy padmászanában. Teljes jóga *belégzés*, de nem egyhuzamban szívjuk be a levegőt, hanem rövid, szagatott léggéssel, mintha valamilyen szagot akarnánk szimatolni, egészen addig, míg tüdönket teljesen megtöltjük. 7-12 másodpercig *visszatartás*, utána orron át, nyugodtan, lassan *kilégzünk*. *Befejezés:* tisztító légzés.

\*

A légzőgyakorlatoknak még számtalan változata van, de annak, aki a hatha jógát egészsége megőrzése érdekében gyakorolja, teljesen elegendő, ha ezeket a gyakorlatokat végzi, a táblázat szerint változtatva. A többi gyakorlat olyanoknak való, akiknek egyedüli életcélja az, hogy hatha jógik legyenek. De akkor feltétlenül guruval, mesterrel kell gyakorolniuk, aki állandóan vezet és ellenőrzi a tanítványokat. Ebben a könyvben olyan gyakorlatokat ismertetek, amelyeket könyvből is veszélytelenül gyakorolhat a kezdő. Aki ezen a fokon túljut, azt sorsa úgyis elvezérli a neki való mesterhez. Ugyanez áll a testtartásokra, az ászanákra is. A legfejlettebb hatha jógiknak is mindennapos, alapvető és legfontosabb gyakorlatai azok, melyeket itt megadunk. A többi számtalan gyakorlat, melyeknek leírására itt elegendő hely sem volna, már olyan képességek kifejlesztésére való, melyek a nyugati embert általában nem érdeklik. Ha pedig mégis akad ilyen, az megtalálja az utat az avatott vezetőhöz. Mert: „Ha a növény kész, a mester megjelenik.”

## VI. Aszanák (Testtartások)

Az ászanák (testtartások) helyes gyakorlása feltétlenül kapcsolatos a belső átéléssel - öntudatvezetéssel - és a jól alkalmazott légzőgyakorlatokkal. Szigorúan tartsuk be tehát az előírásokat, ha azt akarjuk, hogy gyakorlatainknak komoly eredménye legyen. Aki belső átélés nélkül, összevissza lélegezve, csak éppen „megcsinálja” ezeket a gyakorlatokat, az semmiféle eredményre ne számítson! Ne feledjük, hogy bár a hatha jóga gyakorlatoknak van tisztán fiziológiai hatásuk is, mégis *a lélek és test kölcsönhatásának kiaknázása a fő cél*. A lelki hatás fokozása érdekében legheylesebb, ha a legtöbb gyakorlatot behunyt szemmel végezzük.

A hatha jógát kemény földön - nem puha, rugalmas díványon vagy matracon - kell gyakorolni. Az indus kis szőnyegen vagy gyékényen gyakorol, amire idegen embert még lépni sem enged. Gyakorlatait áhítattal és elmélyüléssel kezdi...

### 1. Padmászana LÓTUSZÜLÉS (8., 9. kép, 117. oldal)

*Végrehajtása:* leülünk a földre, jobb lábunkat bal lágyékunkra fektetjük, bal lábunkat a jobb lábunk felett jobb lágyékunkra helyezzük. Minél hátrébb, a has mellé fektetjük lábunkat, annál könnyebben sikerül.

A lótusz Indiában a telki tisztaság és a kiteljesedett öntudat szimbóluma. Ahogyan a makulátlan hófehér lótusz érintetlenül lebeg a mocsaras vizek fölött, úgy lebeg a jógi tiszta lelke a testi vágyaktól érintetlenül az alantas testi ösztönök minden kísértése fölött. Ez a testtartás tökéletes egyensúlyával és elszigeteltségével is utánozza a lótuszt. Testünk tökéletes szimmetriája fokozza az erőelosztások harmóniáját. Pozitív és negatív áramaink egyensúlyát ez a testtartás - a légzőgyakorlatokkal párosítva - megőrzi, fokozza és rendbe hozza. A padmászana a legalkalma-

sabb testtartás az ülő helyzetben végzett légzőgyakorlatokra. Tudatosan összpontosítjuk magunkat az EN-ünkbe, mellünk közepére, egyenletes légzéssel mozdulatlanul ülünk, nem engedjük gondolatainkat szabadon száguldozni, hanem akarattunk alá kényszerítjük őket. Így tudatosan rengeteg teremtményt raktározunk el magunkban. Képzeliünk el egy nagy folyót, mely elé hirtelen gátat vetünk. A folyó felduzzadásában irtóztató erő rejlik. Ugyanígy a jógázó látszólagos tétlenségében azzal, hogy gondolatait fegyelmezi, megfékezi és visszatartja a kiáramló teremtményt. Tehát a nem gondolkodás, nem beszélés és nem cselekvés által hatalmas pozitív erőt tartalékol.

*Gyógyító hatása:* testi-lelki stabilitás, az idegrendszer általános megnyugvása. Hatása egyébként aszerint változik, hogy milyen légzőgyakorlattal kapcsoljuk össze.

## 2. Sziddhászana

### A LELKI ELMÉLYÜLÉS PÓZA

*Végrehajtása:* leülünk a földre, bal lábunkat, mint törökülésben, magunk előtt a földre fektetjük, jobb lábunkat a bal lábunk fölé helyezzük úgy, hogy lábfejük combunkon nyugszik. Akinek a padmászana nem megy vagy megerőltető, az helyette sziddhászánát gyakorolhat. Lelki elmélyülésre alkalmas testtartás.

*Gyógyító hatása:* ugyanaz, mint a padmászánának.

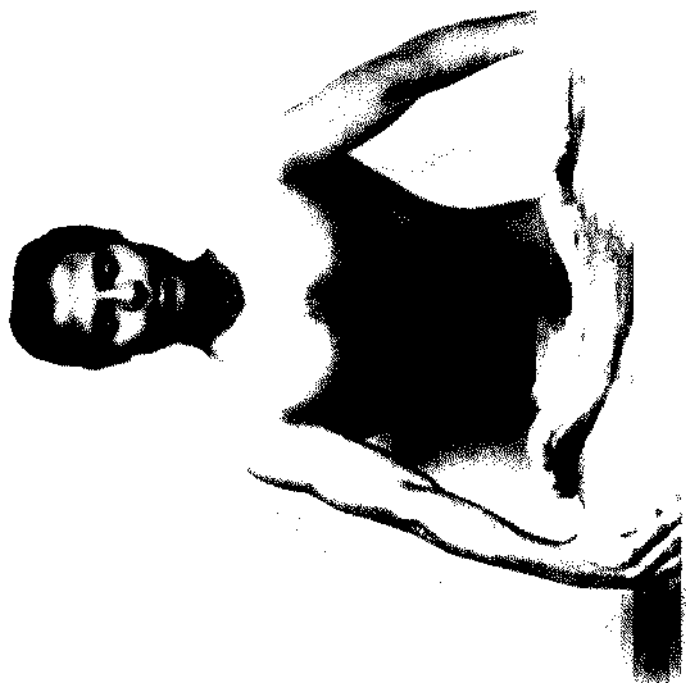
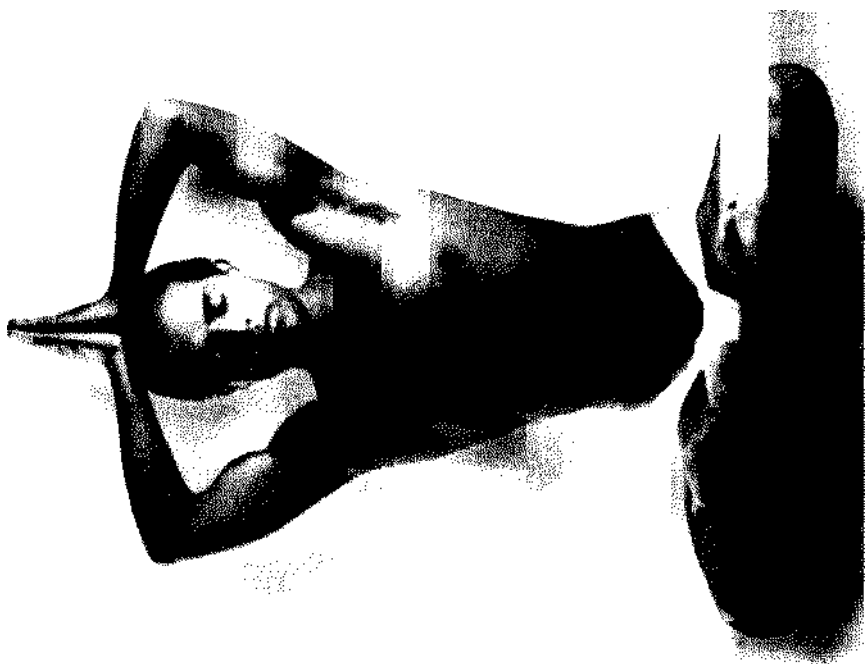
## 3. Jóga mudrá

### A JÓGA SZIMBÓLUMA

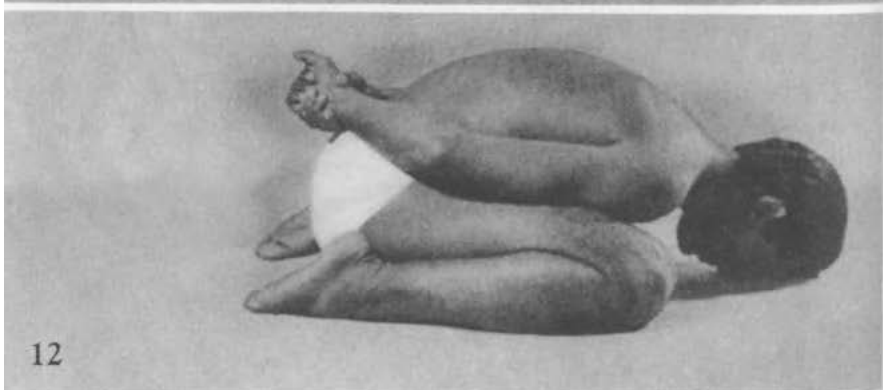
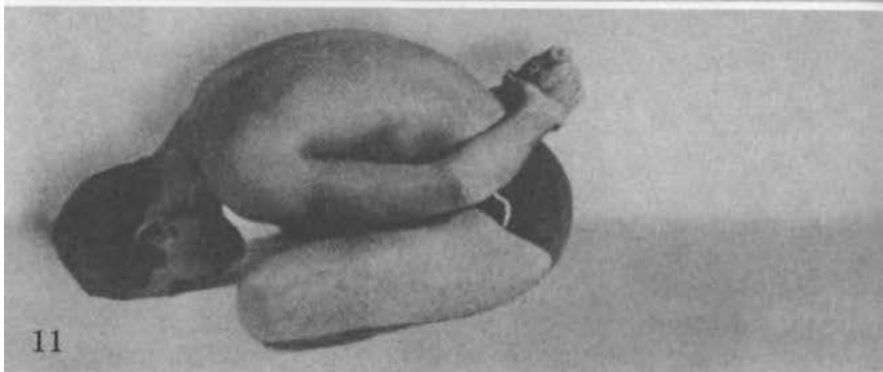
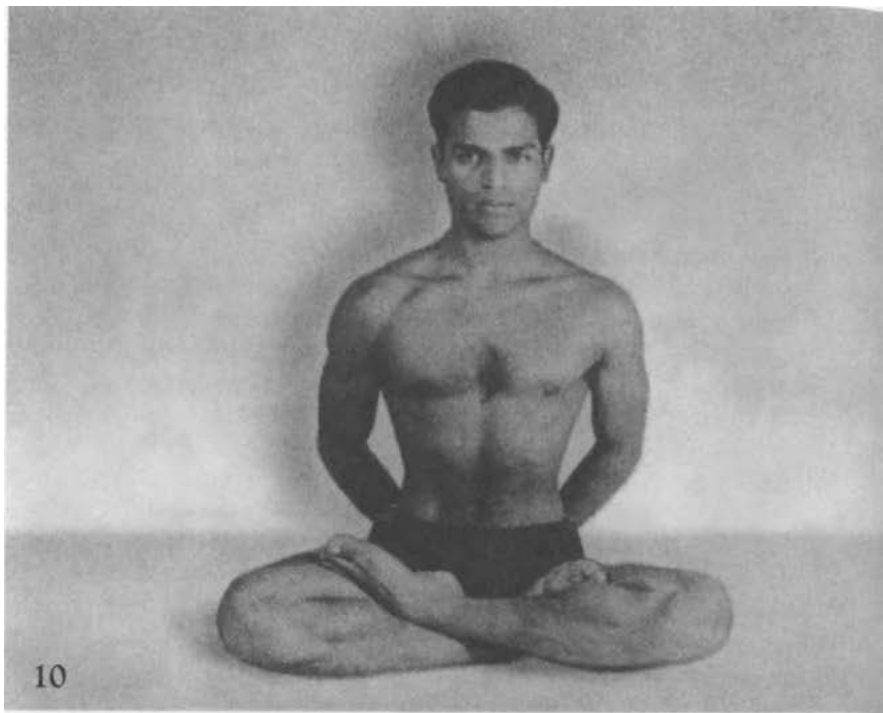
(10., 11., 12. kép, 118. oldal)

A „mudrá” szimbólumot, jelképet jelent szanszkritül; ez a gyakorlat tehát a jóga szimbóluma. A személytelenség átélése.

*Végrehajtása:* lótuszülésbe helyezkedünk keresztbe tett lábakkal. Két sarkunk hasunk alsó részét nyomja. Jógalégzéssel belélegzünk. Kilégzéssel lassan előrehajolunk, míg fejünk a földet nem éri, ezalatt jobb kezünkkel bal csuklónkat hátunk mögött átkulcsoljuk. Addig maradunk így, míg lélegzés nélkül bírjuk, aztán belélegzéssel lassan felegyenesedünk, és ritmikus lélegzéssel ismét kilélegzünk.







*Gyógyító hatása:* Ez a gyakorlat a bélrenyheség és az elsatnyult gyomor-bél idegek s az ennek következtében helyükről elmozdult hasúri szervek rendbe hozását eredményezi, amit a külső-belső izommasszázs és intraabdominális (hasüregben belüli) nyomás fokozása útján ér el. A jóga mudrá igen erős izomzatú hasfalat fejleszt, és az ágyéktáji idegeket erősíti.

*Pszichológiai hatása* nagy: akinek hajlama van a gögre, annak ez a gyakorlat igen hasznos. A gögöt kiirtja az emberből, megtanít Istennel szemben a legnagyobb alázatosságra és magunkba szállásra.

#### 4. *Szupta-vadzsraszana*

##### REGENERÁLÓ, SERKENTŐ GYAKORLAT

(13., 14. kép, 121. oldal)

*Végrehajtása:* térdelve két sarkunk között a földre ülünk. Könyökünk segítségével hátunkra fekszünk, karjainkat a fejünk alá tesszük. Erőltetés nélkül lélegzünk, és csak addig maradunk ebben a testtartásban, amíg nem érzünk túlságos feszülést. Öntudatunkat a napideg központba vezetjük.

*Gyógyító hatása:* miután a testben általános feszültség keletkezik, ennél a gyakorlatnál különösen a hasizmok vannak erősen megfeszítve, így a bőr alatti idegekre serkentőleg hat. A hajszáleréket felfrissíti, és főképpen a pórusok működését fokozza. A lábak és karok erős behajlításával a vérkeringést a végtagokban elnyomjuk, és a törzsben fekvő fő erőközpontba, a plexus solarisba (napideg központba) szorítjuk. Erős regeneráló, serkentő gyakorlat, tompult idegrendszerű, lusta szekréciós mirigyműködésű embereknél kitűnő hatású. Hiperszenzibilis egyének rövid ideig és nagyon óvatosan gyakorolják.

#### 5. *Ardha-matszjéndraszana*

##### GERINCCSAVARÓ GYAKORLAT

(15., 16. kép, 122. oldal)

Ez a gyakorlat egyedülálló a maga nemében, mert talán egyetlen a világon, amely a hátgerincet jobb és bal csavarmozdulatokkal edzi. Bhagaván Matszjendra jógíróról nevezték el, mivel azonban

az eredeti gyakorlat nagyon nehéz, ez „ardha” (fél) matszjéndrászana név alatt ment át a hatha jógába. Ám jó ideig a kezdőknek ez a gyakorlat is nehézséget okoz. Épp ezért Srimat Kovalajananda, a lonauli kutatóintézet igazgatója vakrászana - csavarállás, csavarpóz - néven leegyszerűsített, de hatásában majdnem ugyanolyan testtartást ír elő tanítványainak. Lássuk először az ardha-matszjéndrászanát!

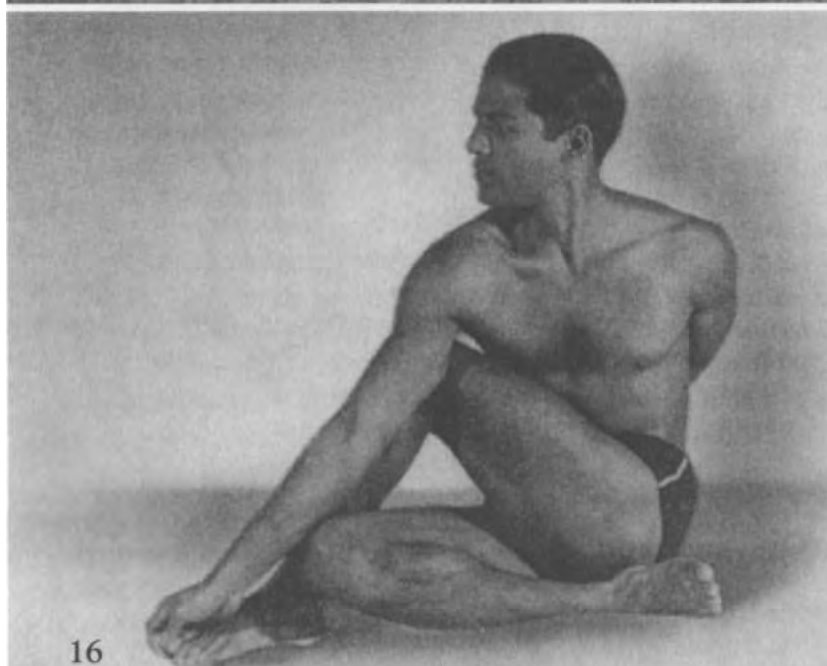
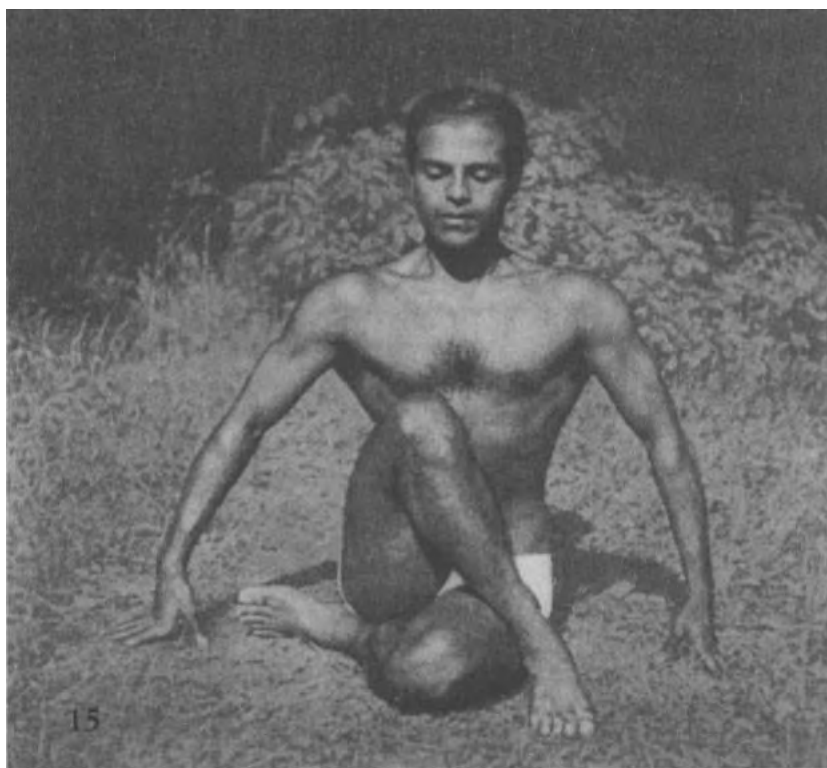
*Végrehajtása:* jobb sarkunkat bal combunk tövéhez helyezzük, bal lábszárunk vízszintes helyzetben a földön nyugszik. Most bal lábunkat átesszük a jobb combunkon, talpukat a földre helyezve. Hátgerincünket balra csavarjuk, jobb karunkat merőlegesen álló bal térdünk elé rakjuk, és jobb kezünkkel megfogjuk jobb térdünket. Ezután lassan balra csavarjuk hátgerincünket, fejünkkel is erősen arra fordulunk. Bal karunkkal hátranyúlunk, és bal kezünkkel megfogjuk bal bokánkat. Erősen **beéjtjük** magunkat a hátgerincbe, és - bár tudónk erősen összenyomott állapotban van - ritmikusan lélegzünk. Addig maradunk ebben a testtartásban, míg ösztönösen érezzük, hogy elég. Ekkor lábcserevel a másik oldalra is ugyanígy gyakoroljuk.

*Gyógyító hatása:* Amint már említettük, a hátgerincet akkor tarthatjuk meg tökéletes egészségben, ha minden lehetséges irányban tornáztatjuk. A gerincet hatféle irányban hajlíthatjuk: előre, hátra, jobbra, balra, oldalt és jobbra-balra csavart mozgással. A szarvángászana, halászana, pascsimóttánászana és a jóga mudrá az előrehajlásban edzik, a mátszjászana, bhudzsangászana, salabhászana és dhanurászana a hátrahajlásban; az ardha-matszjéndrászana, illetőleg a vakrászana az egyetlen póz, mely jobbra és balra csavarja a gerincet.

Ez az ásana megszünteti a hátgerincferdülést, nagy hatással van az egész idegrendszerre, a májra, a hasnyálmirigyre, a lépere, a belekre és a vesékre. A bhudzsangászánával együtt a vese konzerválójának mondható. A csigolyák, a gerincből kiágazó idegdúcok vérellátását maximumra fokozza, így gyógyító és *fiatalító* hatással van az egész szervezetre. Egyike a leghasznosabb gyakorlatoknak!

Könnyebb változatai:





## 6. Vakrászana

### CSAVARPÓZ

(17., 18. kép, 125. oldal)

név alatt ismereteselek.

#### 1. VÁLTOZAT

*Végrehajtása:* kinyújtott lábbal a földre ülünk. Jobb lábunkat felhúзва behajlítjuk úgy, hogy combunkat és térdünket erősen a hasunkhoz és mellünkhöz szorítjuk. A jobb lábfejet bal lábunkhoz áttéve, jobb talpunkat a bal comb mellett a földre tesszük. Két karunkat kinyújtva, tenyerünket ujjakkal kifelé a földre támasztjuk. Öntudatunkat a hátgerincre összpontosítva átéljük az egyensúlyt és az önbizalmat. Három teljes jógalézés után lábcseré.

*Gyógyító hatása:* a pozitív és negatív áramok egyensúlyba hozatala.

#### 2. VÁLTOZAT

*Végrehajtása:* ugyanúgy ülünk, mint az 1. változatnál, tehát jobb lábunk keresztben felhúзва és keresztbe téve. Most felsöttestünket erősen jobbra fordítjuk, fejünkkel is egészen jobbra fordulunk, hátgerincünket, amennyire csak lehet, elcsavarjuk. Jobb karunkat kinyújtva hátunk mögé támasztjuk, bal karunkat jobb térdünk elé hozva bal kezünkkel könnyedén a földre támaszkodunk úgy, hogy bal hónaljunkkal jobb térdünket hátraszorítjuk. Összpontosítás a hátgerincre. Három teljes jógalézés után lábcseré.

*Gyógyító hatása:* enyhébb fokon ugyanaz, mint az ardhamac-jendrászának.

A további változatokat lásd a képeken!

## 7. Mátszjászana

### HALÁLLÁS

(19. kép, 125. oldal)

*Végrehajtása:* padmászana ülésből könyökünk segítségével hátrafekszünk, mellkasunkat erősen kidomborítva fejünket hátraszégjük úgy, hogy fejtetőnkkel a földre támaszkodunk. Kezünkkel

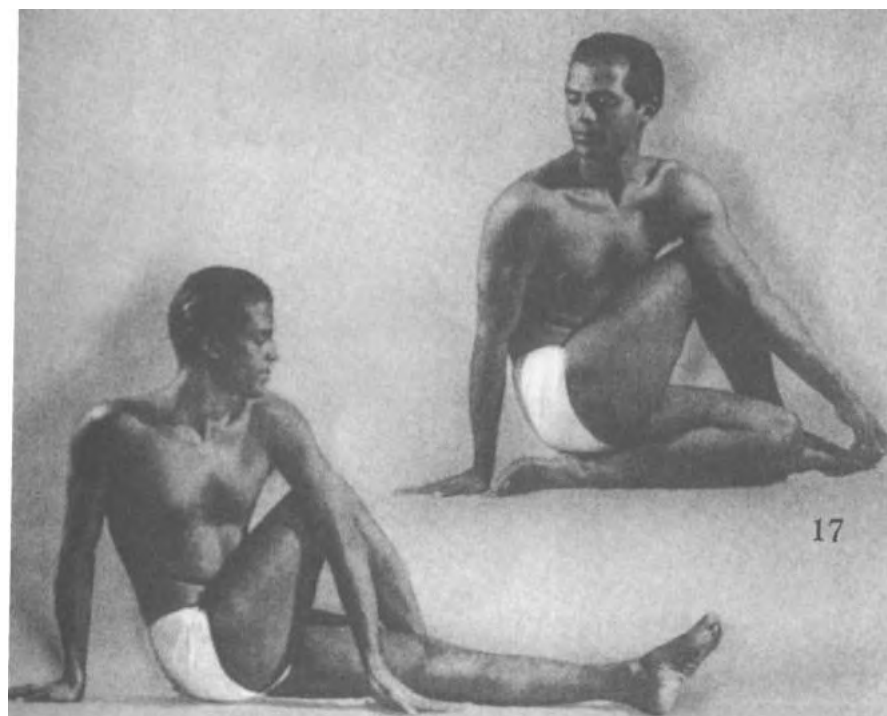
lábujjunktat fogjuk. Könnyedén lélegzünk, és a legcsekélyebb feszülést is kerüljük. Öntudatunkat a pajzsmirigybe vezetjük.

*Gyógyító hatása:* a nyak minden merevsége megszűnik, s az elentétes irányban való feszítés a nyak minden izmát működésbe hozza. A hát izmai itt összehúzódnak, s a mellkas izmai a hasizmokkal együtt kifeszülnek, ami a gyakorlat alatt lehetővé teszi a rendszeres légzést. A fej hátrafeszítésével nagyon erős vértolulás keletkezik a nyaki szervekben. A szívből a fej felé tóduló vérkeringésében erős akadályba ütközvén - összegyűlik a nyakban, és ez a vérbőség alaposan átmossa a pajzsmirigyet, a mandulákat és az orr-garat mandulákat. Nátha ellen és gennyes mandulák gyógyítására kitűnő gyakorlat.

## 8. *Pascsimóttánászana* „AZ ÉLETERŐ FORRÁSA” (20. kép, 125. oldal)

*Végrehajtása:* hanyatt fekszünk, karjainkat magas tartásban hátratesszük, mialatt mélyen belélegzünk. Karjainkat fejünk fölé hozva lassan felülünk, és egyidejűleg teljes kilégzéssel lassan előrehajolunk, míg lábujjainkat megfoghatjuk. Térdünket közben teljesen kifeszítve kell tartanunk. Fejünket térdünkre hajtjuk, könyökünket a föld felé tartva. Újabb mély lélegzetvétellel lassan felegyenesedünk, és karjainkkal körivet írva le ismét az eredeti hanyatt fekvő pózba térünk vissza. Kilégzéssel karjainkat törzsünk mellé fektetjük, öntudatunkat a plexus solarisban (napideg központban) tartjuk.

*Gyógyító hatása:* ez a gyakorlat a hasizmok és a hasi szervek elsőrendű tornája, hatásában csak a halászana közelíti meg. A *psaos major* és *minor*, a *quadratus lumborum*, az *oldalsó hasi izmok* és a *két rectus* erősödik meg e testtartás folytán rendkívüli módon, mert teljesen összehúzódnak, és az egész ászana alatt így maradnak. A keresztcsonti tájék idegeire is nagy hatással van ez a póz. A *lumbo sacralis* idegfonat és két kisebb *plexus* ellenőrzik az alsó végtagok, az ágyék és a gát szerveinek működését. A paszcsimóttánászana ezeket az idegeket nyújtja és edzi. Megelőzi a gyomor, máj, lép, vese és bél működési zavarait. Mint székrekedés és bélhurut elleni védekezés felbecsülhetetlen értékű: megszünteti az



17

18



19

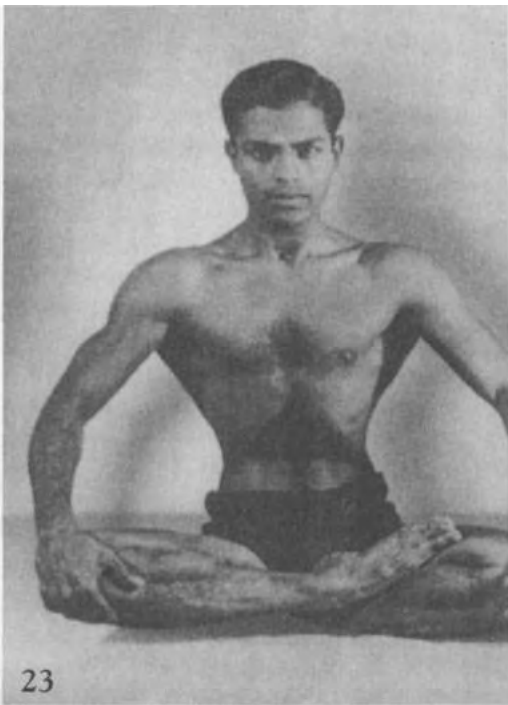


20

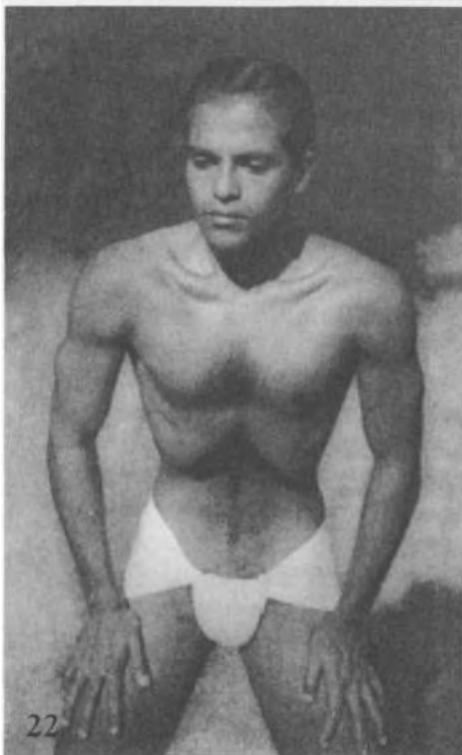




21



23



22



24

étvágytalanságot, a máj- és veseelégtelenséget. Lonauli orvosi tapasztalatok szerint az aranyér és a cukorbetegség kifejlődésének is gátat vet, illetve meggyógyítja azokat. A gyakorlat többször egymás után ismételve nagyszerű hatású hasfogyasztó. Az oldalizmok dolgoztatása folytán jó alakú, arányos, karcsú csípőt fejleszt. A szimpatikus idegfonat lágyéki részét, a keresztcsont tájéki idegdúciókat stimulálja. *A nemi szervek, a rectum, a prosztata, a méh, a hólyag* idegeit bőven látja el vérrel, gyógyulásukat elősegíti. A hátgerincet rugalmassá teszi. Kezdőknek, különösen férfiaknak, nehezebben fog sikerülni ez a testtartás, szorgalmas gyakorlás után viszont a legmerevebb derekúak is jó eredményeket érhetnek el. Összetett hatásai s a hasizom alapos tornáztatása miatt a paszcsimótánászanát méltán nevezik a jógik „az életerő forrásának”.

## 9. *Pádahasztászana* GÓLYAÁLLÁS VAGY LÁB-KÉZ TARTÁS (21.kép, 126. oldal)

*Végrehajtása:* ugyanaz, mint a paszcsimótánászana, de álló helyzetből.

*Gyógyító hatása:* ugyanaz, mint a paszcsimótánászana gyakorlatnak, de itt a vér erősen a fejbe tódul, így fokozottan hat az agyra.

## 10. *Uddíjana-bandha* HASBESZÍVÁS (22., 23., 24. kép, 126. oldal)

Az „*uddíjana*” felszállást, emelkedést, a „*bandha*” összehúzást, zárat jelent.

*Végrehajtása:* terpeszállásban, kissé előrehajolva állunk fel. Kezünket combunkra támasztjuk, karunkat megfeszítjük. Teljes jógaléggel belélegzünk, majd lassan ki, és ha teljesen kilélegeztünk, hasunkat egészen be- és felszívjuk, annyira, mintha hasi szerveinket eltüntettük volna. A *musculus latissimus dorsi*, a széles hátizom összehúzásával és két kezünknek combunkra gyakorolt nyomásával gyomrunk beszívását még jobban elősegítjük.

A hasi rectus (egyenes) izmok ebben a helyzetben elernyednek, mintha csupán a légnyomás nyomná be hasunkat. Szorgalmas gyakorlás után egyre jobban képesek leszünk hasunkat „felszívni”. Nem könnyű dolog ez, mert az itt működésbe lépő izmok rendszerint nem függenek akaratunktól, mozgásukat nekünk kell tudatosá tennünk. Kellő összpontosítással rájövünk a gyakorlat nyitjára. Ez az ászana kizárólag éhgyomorral végzendő. Egyike a legkitűnőbb gyakorlatoknak!

*Gyógyító hatása:* Az indus ászanák majdnem mindegyike többé-kevésbé bélrenyheség elleni gyakorlat is. Ne feledjük, hogy a bélrenyheség a legtöbb esetben a vastagbél krónikus hurutjából ered. A civilizáció divatos betegsége ellen India szuverén gyógymódként két ászanát adott a Nyugatnak: az *uddíjanát* és a *naulít*. Ezekben a testtartásokban a vastagbél és a rekeszizom a vakbéllel együtt felemelkedik. A béltartalom összenyomódik, megkezdődik a perisztaltika, a vastagbél hajlatainál felhalmozódott salak megindul. A bélmozgásokat szabályozó idegek szinte újjászületnek az *uddíjana* gyakorlása után.

Az *uddíjanát* ülő helyzetben is gyakorolhatjuk.

## I 1. Naulí

### A HASIZOM ELSZIGETELÉSE

(25., 26., 27., 28. kép, 129. oldal)

Ez az ászana az *uddíjana-bandha* ellentéte. Más néven a *rectus* (hasizom) központi elszigetelésének mondhatnánk. Négy változata van: a *naulí-madhjama*, a *rectus abdominális* központi elszigetelése; a *daksiná-naulí*, a jobb oldali rectus elszigetelése; a *vámá-naulí*, a bal rectus elszigetelése és a *naulí-krijá*, a *rectus abdominalis* körzése.

A *naulí* az egyik legnehezebb ászana, mert benne a rectus abdominalist s a többi hasizmokat összehúzáva előresajtoljuk, hogy kidudorodjanak, pedig ezen izmok nagy része nem függ akaratunktól.

*Végrehajtása:* ugyanúgy álljunk fel, mint az *uddíjanánál*. Erősen kilégzünk és *uddíjanát* végzünk. Ugyanakkor összehúzzuk hasizmainkat - a két *rectust* - és heves lökésekkel előretoljuk, kidomborítjuk. A jobb vagy bal rectus elszigetelésénél jobb vagy bal oldalra hajlunk. Másik kezünket hasunkra nyomva segíthetünk az



25



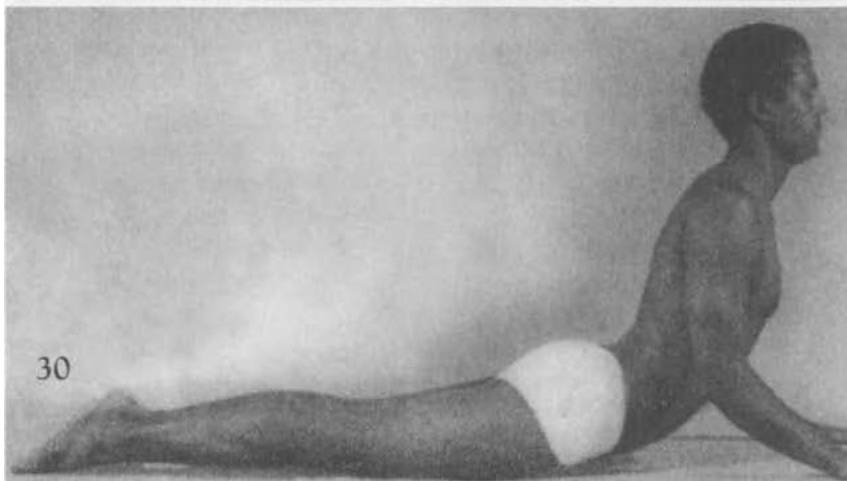
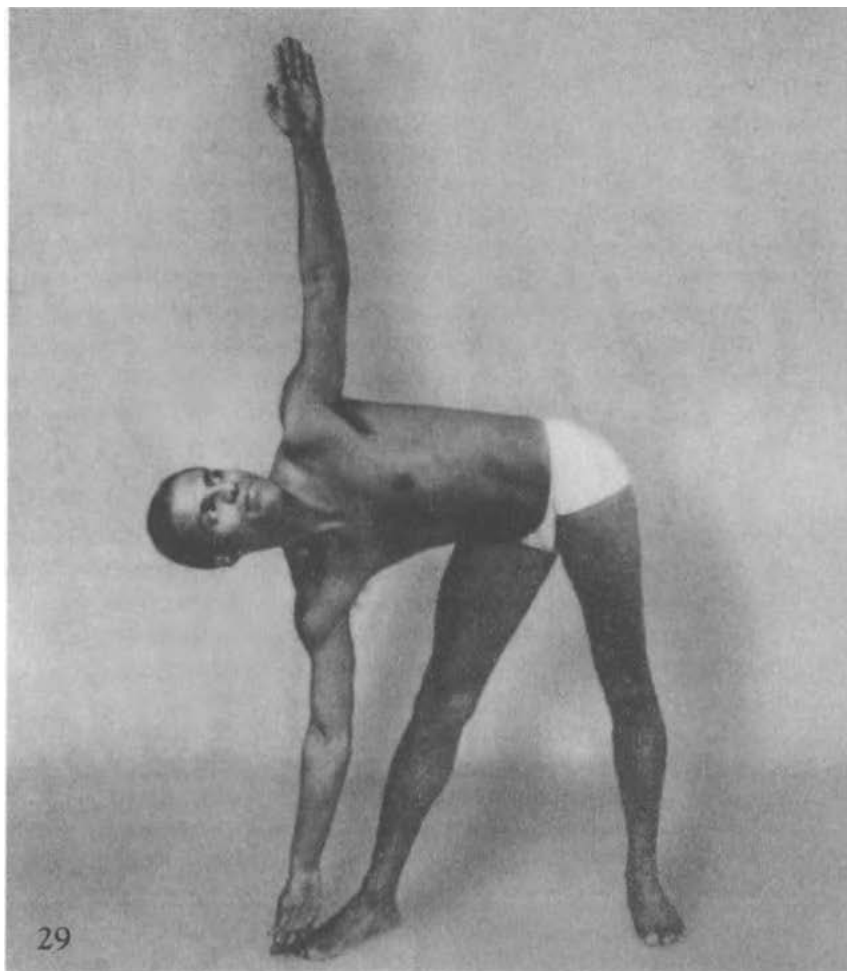
28



26



27



izom elszigetelésében. A *naulít* hetek alatt megtanulhatja az ember, de hónapokig is elködhet vele. Kitartással és a hasizmok anatómiai megfigyelésével tanító nélkül elsajátíthatjuk szorgalmas, hosszú ideig tartó gyakorlás után. A *naulí* negyedik változata, az izomforgatás a legnehezebb. Ezt úgy érhetjük el, hogy csípőnkkel lassú haskörzést végzünk - mint a hawaii *hula-hula* -, majd a ritmikus köröző mozgást átvisszük az elszigetelt hasi rectusokra. Ha a középkorban egy Európába eljutott indus naulikriját végzett volna, bizonyára megégetik, mint a boszorkányokat vagy a garabonciásokat. A modern nyugati ember előtt legfeljebb bámulat tárgya... A gyakorlatot lélegzetvétel nélkül végezzük, és befejezéskor erőteljesen belélegzünk.

*Gyógyító hatása:* hasonló, mint az uddijana-bandhának, de a nauli még bő vérellátásban részesíti - miáltal erősíti és regenerálja - a mély hátizmokat és a has azon izmait, melyek a hasi szerveket helyükön tartják. Automatikusan masszírozza az összes hasüregi szervet, aktivitásukat fokozza és egyensúlyba hozza. Az *uddijana* és a *naulí* felváltva gyakorolva erősen meghúzza a hátgerincet, különösen a lumbal tájékán. Mindkét gyakorlat - egyéb előnyei mellett - nagy segítség azoknak, akik minden energijukat szellemi fejlődésükre koncentrálnak, és ezért önmegtartóztató életet élnek, mert az éjszakai akaratlan, álombeli magömlést elhárítja.

## 12, *Trikónászana* HÁROMSZÖGTARTÁS (29. kép, 130. oldal)

*Végrehajtása:* terpeszállásban karunkat vállmagasságig oldalt felemeljük, miközben tenyerünket felfelé fordítjuk. Kinyújtott karjainkat a gyakorlat végéig vállirányban tartjuk. Karemelés alatt teljes jógaléggzéssel belélegzünk. Kilégzéssel törzsünket jobbra hajlítjuk, míg jobb kezünk ujjával jobb lábunk ujjait el nem érjük. Karjaink függőleges helyzetben vannak, arcunkat felfelé fordítjuk. Felállva ismét belélegzünk, majd megállás nélkül, de egész lassan kilélegezve ismét lehajolunk bal oldalra, rövid szünetet tartva belélegzéskor felegyenesedünk, és a karokat kilégzés közben lassan leeresztjük. Öntudatunkat a hátgerincre összpontosítjuk.

*Gyógyító hatása:* Ez a gyakorlat a hátgerinc oldaltornáját végzi el. Itt a törzs oldalizmai váltakozva feszülnek meg és ernyednek el. A gerinc jobbra és balra feszül, hajlásában osztoznak a csigolyákat helyükön tartó összes hátizmok is. Tudatosá teszi az oldalizmokat és a hátgerincet. A csigolyákat oldalra nyomja össze és nyújtja ki. Így ruganyossá teszi gerincünket, szabályozza a csípőcsontokat és ezek izomzatát. Fertőző betegségek után gyorsítja a teljes gyógyulást, mert oldólag hat a szervezetben bujkáló toxinokra. Sok lappangó fertőzést kitisztít a testből.

### 13. Bhudzsangászana

#### KOBRAÁLLÁS

(30. kép, 130. oldal)

„Bhudzsanga” kobrát jelent. Ez az ásana onnan kapta a nevét, hogy a test gyakorlat közben a fejét felemelő kobrahoz hasonlít.

*Végrehajtása:* hasra fekszünk, két kezünket tenyérrel lefelé vállunk alá helyezzük. Teljes jógalézzéssel lassan felemeljük fejünket, ameddig bírjuk, majd a hátizmok feszítésével vállunkat, törzsünket is egyre jobban megemeljük és hátrafeszítjük anélkül, hogy karunkkal segítenénk. Karunkat csak arra használjuk, hogy vissza ne essünk. Erezni fogjuk, mint halad a nyomás hátgerincünk nyaki tájáról lassan a derék felé. Az utolsó fázisnál már karizmunkkal is segíthetünk törzsünk hátrafeszítésében, de vigyáznunk kell arra, hogy köldökünk tájéka lehetőleg közel maradjon a földhöz. 7-12 másodpercnyi visszatartott lélegzetű kitartás után kilégzéssel ugyanilyen módon lassan visszaereszkedünk. A gyakorlat alatt először a pajzsmirigyre, majd az emelkedés arányában mindig lejjebb, végül a hátgerinc azon részére koncentrálunk, ahol a vesék találhatóak.

*Gyógyító hatása:* A póz kitartása közben emelkedik az *intraabdominális* nyomás, s a két *rectus* megfeszül a hason. A hátgerinc és a szimpatikus idegsejtek bő vérellátása folytán egész altestünk, törzsünk regenerálódik. A gerinc merevsége lassan feloldódik, esetleges görbülete hosszú gyakorlás után korrigálódik. A mélyen fekvő hasi és hátizmokra is nagy hatással van ez az ásana. Minden hátgerincsigolya, minden szalag, ín feszül, dolgozik. Ha meg-

gondoljuk, hogy harmincegy pár ideg lép ki a gerincből, s hogy a szimpatikus idegrendszer két dúcos lánc is a gerinc két oldalán húzódó izmokra van ágyazva, megérthetjük e testtartásnak az egész idegrendszerre gyakorolt áldásos hatását. A veséket is regenerálja és vérellátásukat fokozza. Indiában főleg a vese kövesedése ellen alkalmazzák. A gyakorlat alatt a vért a vesemedencéből kiszorítjuk; mikor testünk eredeti helyzetébe visszatér, erős véráram tódul a vesékbe, és keresztülmossa az esetleges lerakódásokat. A pajzsmirigyeket működésre serkenti, pajzsmirigyműködési hiányra gyógyulást hoz. Pajzsmirigy-túlterhelésben szenvedők ne gyakorolják! A *bhudzsangászana* a többi ászanához hasonlóan abban különbözik a nyugati sportok különböző testtartásaitól, hogy hosszabb ideig meg kell maradni a „kényelmetlen”, feszítő pózokban, mert éppen ebben rejlik a titok. Aki „kisebbségi érzetétől” akar szabadulni, annak ez a gyakorlat nagy segítségére lesz, mert önérzetünkre van fejlesztő hatással.

## 14. *Ardha-bhudzsangászana*

### FÉLKOBRAÁLLÁS

(31., 32. kép, 135. oldal)

*Végrehajtása:* bal térdünkön térdelve jobb lábunkat előre tesszük úgy, hogy lábszárunk függőleges helyzetben legyen. Teljes jógaléggzéssel belélegzünk, majd kilégzéssel súlypontunkat bal térdünkről áthelyezzük jobb lábfejünkre, és lassan leereszkedünk, míg csüngő kezünk a földet nem érinti. Hátgerincünket egyenesen tartjuk. 3-7 másodpercig lélegzet nélkül így maradunk, aztán teljes beléggzéssel lassan felemelkedünk. Három ismétlés után lábcseré.

*Változata:* ugyanúgy, mint az eredeti gyakorlat, de az előretett jobb lábunkra való leereszkedés közben törzsünket balra fordítjuk, fejünket is egészen balra fordítva, karjainkat kissé szétárva tenyerünket előrefordítjuk, ujjainkkal érintjük a földet. Háromszori ismétlés után lábcseré jobbra fordulással.

*Gyógyító hatása:* Egész csontrendszerünk hajlékonyságát és rugalmasságát megőrzi és fokozza, csípőnkön a hájlerakódást megátolja.



## 15. Salabhászana

### SZÖCSKEÁLLÁS

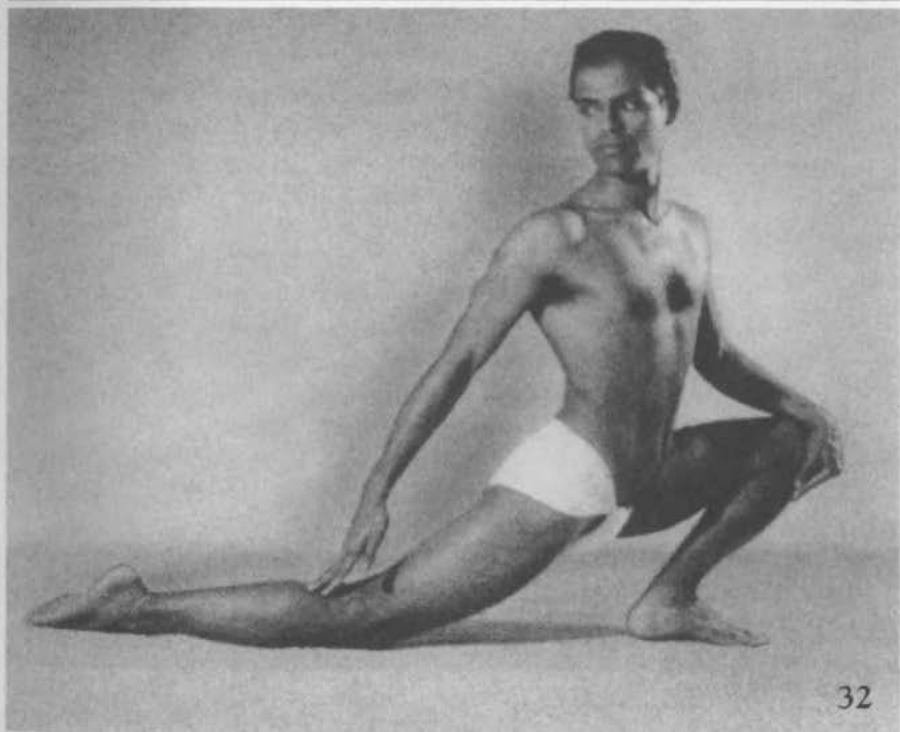
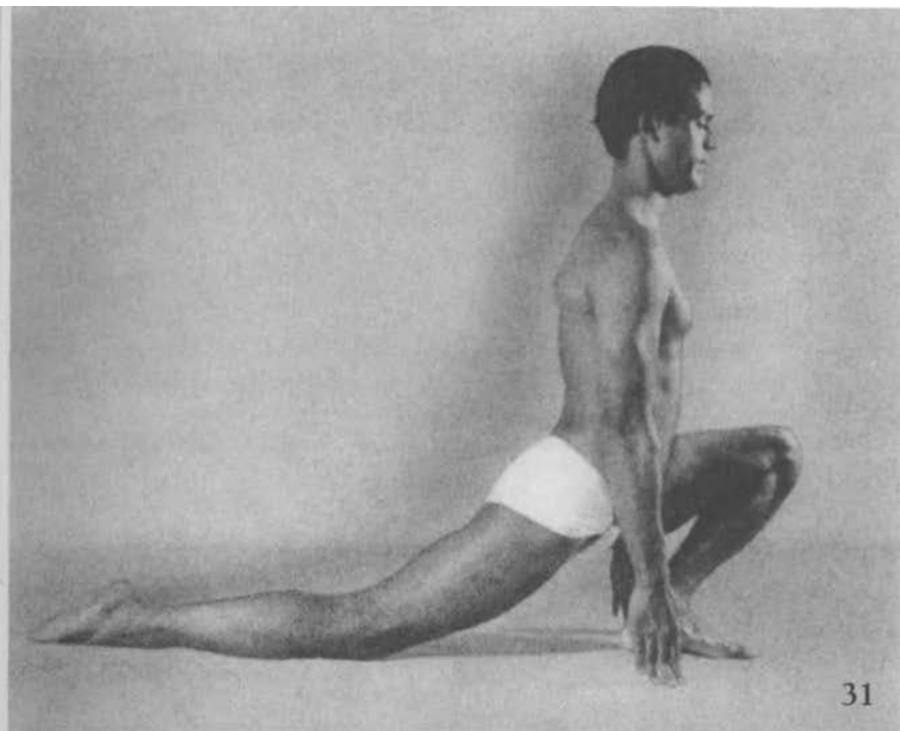
(33. kép, 136. oldal)

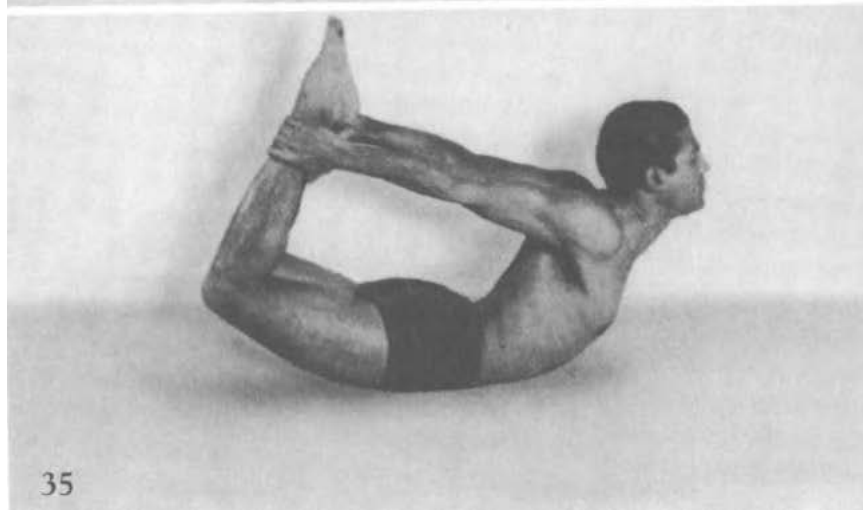
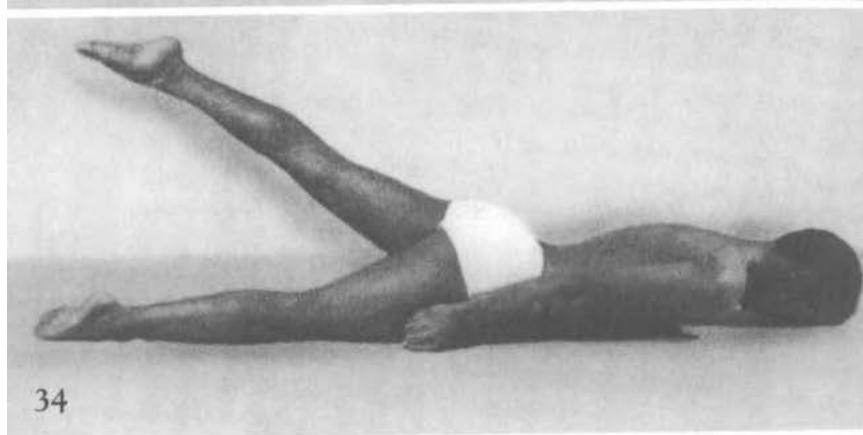
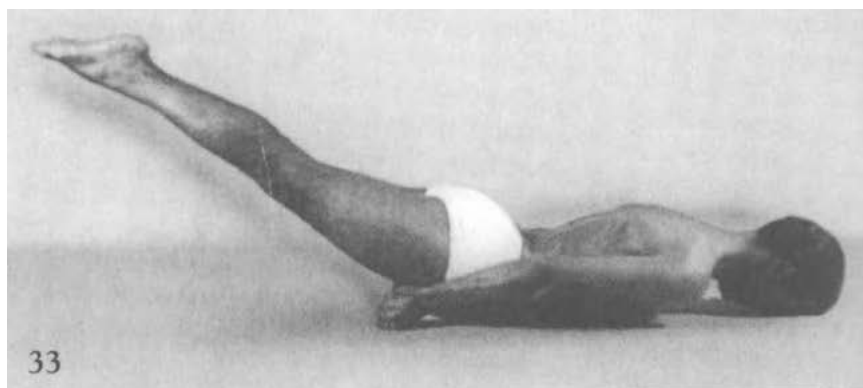
„Salabha” szanszkritül szöcskét jelent. Ennél a testtartásnál lábunkat úgy felemeljük, mint a szöcske.

*Végrehajtása:* hason fekszünk, ökölbe szorított kezünket kézféjjel lefelé combunk mellett a földre szorítjuk. Orrunk, homlokunk szintén a földet érinti. Most mélyen belélegzünk, visszatartjuk a lélegzetet, s nyújtott karral öklünket a földre szorítva, csípőből megemeljük nyújtott lábunkat, amennyire bírjuk. Rövid kitartás után visszatérünk a kiindulási helyzetbe és kilélegzünk. Ez a gyakorlat igen nagy erőfeszítést kíván, de a hatása bámulatra méltó. Összpontosítás a vesemedencére és az alsó csigolyákra.

*Gyógyító hatása:* A modern ember természetellenes életmódjának következménye, hogy ma az emberiségnek igen nagy százaléka szenved székrekedésben. Az ülő életmód elernyeszti a bélfalakat, mert a mozgás hiánya vérkeringési elégtelenséget okoz, s a bélidegek sem fejtik ki kellő erővel serkentő hatásukat. Az ászanák legnagyobb része jótékonyan hat a bélműködésre, de ezek közül is a salabhászana az egyik legelsőrangúbb gyakorlat. Igen erős gyakorlat, és a legmegátalkodottabb székrekedést is megszünteti. Az izmok koncentrált összehúzása egyaránt hat a bélizmokra, az emésztőcsatorna mentén fekvő emésztési mirigyekre, és a nyálkahártyák vérellátását fokozza.

Ebben a pózban a test összes feszítő izmai megfeszülnek, s a hajlító izmok (*flexorok*) elernyednek. Ennek következtében fokozódik a vérellátás, s a hasúri nyomás is nő. A keresztcsonti-ágyéktáji idegeket s az alsó csigolyák idegeit erősíti. A legkiválóbb hátizomgyakorlatnak mondható. Egyéb hatásai a bhudzsangászanaéval azonosak.





## 16. Ardha-salabhászana

### FÉLSZÖCSKEÁLLÁS

(34. kép, 136. oldal)

*Végrehajtása:* ugyanaz, mint a salabhászanaé, azzal a különbséggel, hogy nem egyszerre emeljük fel mind a két a lábat, hanem egyenként, előbb egyiket, azután a másikat, felváltva.

*Gyógyító hatása:* gyengébb hatásfokkal ugyanaz, mint a salabhászanának. Sokkal kevésbé megerőltető gyakorlat.

## 17. Dhanurászana

### ÍJÁLLÁS

(35. kép, 136. oldal)

A test megfeszített íjhoz hasonlít. Az elnevezés a szanszkrit „dhanu” szóból származik.

*Végrehajtása:* hasra fekszünk. Kezünkkel kétoldalt hátranyúlunk, megfogjuk a bokánkat és homorítunk. Addig maradunk ebben a testtartásban, ameddig bírunk, közben lassan lélegzünk. Összpontosítás a vesemedencére.

*Gyógyító hatása:* Ez a gyakorlat különösen a szekréciós mirigyrendszerre hat erősen serkentőleg. A pajzsmirigyen, a csecsemőmirigyen, híluson, májon, lépen, vesén és mellékesén, hasnyálmirigyen kívül főként a nemi mirigyeket erősíti, és fokozza a működésüket. Elégtelen pajzsmirigyműködésnél áldásos gyakorlat, de ugyancsak jótékonyan hat a többi endokrin mirigy „lustasága” esetén, tehát cukorbetegségnél és a szexuális mirigyműködés kihagyási tüneteiben. Úgy férfiaknál, mint nőknél, az átmeneti kor (klimax) tüneteit messze kitolja, és a fiatalságot késő öregkorig megőrzi. Gyermeknek nehézkes észjárás esetén naponta kell gyakorolni, mert a pajzsmirigy ingerlés hatására fejlődésnek indul, és az agyműködés jótékonyan fokozódik. Nőknek menstruációs zavaroknál, különösen a havi vérzés késésekor kitűnő hatású gyakorlat. Az egész hátgerincet és az összes idegdúcokat edzi, és rugalmasságukat megőrzi. A mirigyműködésre gyakorolt serkentő hatása, valamint az izmok feszítése és összehúzása által megakadályozza a hájképződést. A kóros kövérség legkitűnőbb ellenszere. Hatását fokozhatjuk, ha dhanurászana

végzése közben hintázunk. *Pajzsmirigy túlműködés* vagy bármilyen szekréciós mirigy túltengése *esetén ezt a gyakorlatot kerüljük!* Általában óvatosan kezdjük, és lassanként fokozzuk a gyakorlat kintartását.

## 18. *Majúrászana*

### PÁVAÁLLÁS

(36., 37. kép, 141. oldal)

Szanszkritül „majúra” pávát jelent. Ennek az ászanának pávaállás a neve, mert a farktollát hátrafelé feszítő pávára emlékeztet.

*Végrehajtása:* letérdelünk, sarkunkra ülünk, fejünket a földnek támasztva, két kezünket tenyérrel hátra kifordítva egymás mellé helyezük, és két könyökünket - lehetőleg egymáshoz közel - hasunk alá szorítjuk. Most felemeljük fejünket, lábunkat kinyújtjuk, csak két karunk tart bennünket. A nehezebb *ászanák* közé tartozik, hosszabb gyakorlást igényel.

*Gyógyító hatása:* kitűnő egyensúlygyakorlat. Belső átéléssel kell a pozitív és negatív energiák szabályozását alátámasztani. Az elsatnyult altesti-hasúri idegeket regenerálja, a vastagbél renyhességét, általában a bélrenyhességet és a szorulást megszünteti. Az *intraabdominális* nyomást növelő gyakorlatok közé tartozik, ezért gyógyító hatása a hasúri szervek egészsége szempontjából igen nagy. A *majúrászana* részlegesen felfüggeszti s az emésztőszervek felé tereli a hasi aorta véráramát. Ennek folytán s a belső hasúri nyomás fokozódása következtében az emésztőszervek egészségesebbé válnak. A hasnyálmirigy (pankreas) gyógyításában játszik nagy szerepet. Megelőzi és gyógyítja a cukorbetegséget.

## 19. *Szarvángászana*

### GYERTYAÁLLÁS

(38 a., 38 b. kép, 142. oldal)

Jelentése szanszkritül gyertyaállás („szarva” - egész; „anga” - test). A szarvángászana tehát az „egész test ászanája”. Ez a négy ütemből álló testtartás a legfontosabb *ászanák* közé tartozik. Hatása az egész testre kiterjed, s a szervezetre olyan jótékony hatás-

sal van, hogy minden embernek naponta többször kellene gyakorolnia. Rendkívüli hatásának titka részben abban is rejlik, hogy ebben a pózban fordított sugárzásokat kapunk. Ismeretes, hogy a Föld *negatív* sugárzású, a világűrből pedig *pozitív* sugárzások érnek bennünket. Megszokott helyzetünkben tehát talpunkon keresztül *negatív*, fejünk búbjára pedig *pozitív* áramokat kapunk. A következő három gyakorlatnál: szarvángászánánál, viparíta karanínál és sirsászanánál fordított a hatás, aminek gyógyereje igen nagy, mert az egész szervezetet áthangolja. Messze felülmúlja a rövidhullámú és más ehhez hasonló sugárkezelést.

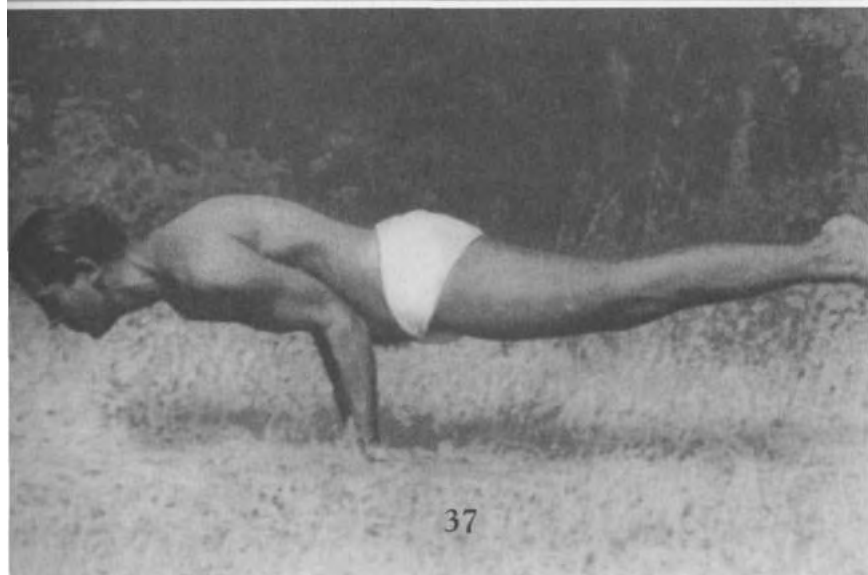
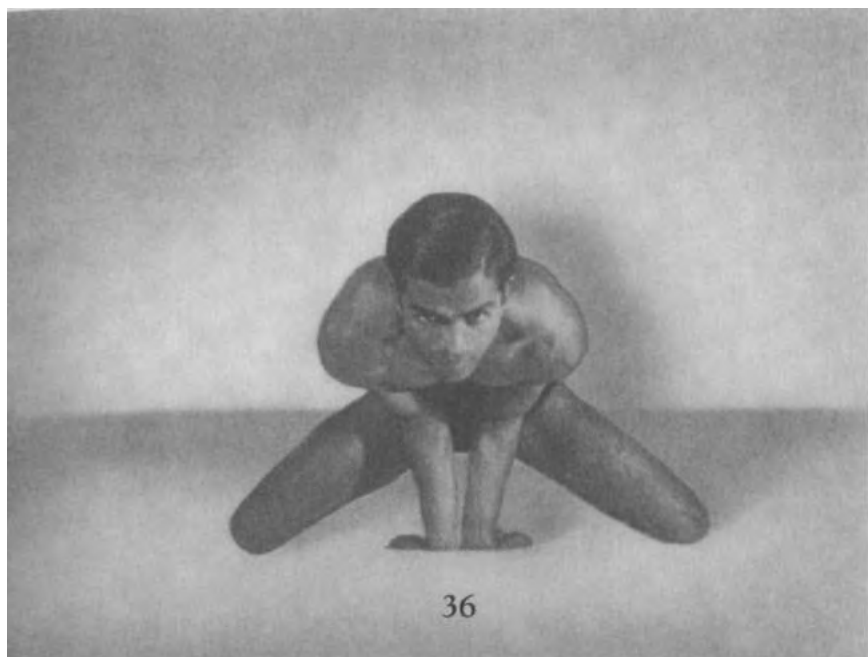
*Végrehajtása:* hanyatt fekszünk, combjaink mellett kinyújtott karunkat tenyérrel lefelé a padlóhoz szorítjuk. Utána nyújtott lábfejjel egymáshoz szorított lábunkat, vigyázva, hogy térdben be ne hajlítsuk, lassan felemeljük. Amikor függőleges helyzetbe került, törzsünket is utánaemeljük, míg testünk lábunkkal egy vonalban függőleges helyzetbe kerül. Közben a vese tájékán két kezünkkel megtámasztjuk a törzsünket. Állunkat mellkasunkhoz szorítjuk. Hasi légzéssel lélegzünk, és addig maradunk ebben a testtartásban, amíg úgy érezzük, hogy megerőltetés nélkül jól esik. Kezdők rövidebb ideig csinálják, és fokozatosan emeljék az időtartamot. A gyakorlat befejezése: lassan leereszkedünk, előbb törzsünket, majd lábunkat helyezve a földre - semmi esetre sem lepuffanni, mint egy zsák! -, és így maradunk néhány másodpercig egyenletesen lélegezve, hogy a vérkeringés újra rendes medrébe térhessen vissza. Nem szabad hirtelen felugrani, mert ez igen károsan hat a szívre.

Amint látjuk, a legfontosabb ászana: a szarvángászana olyan egyszerű, hogy egy gyerek is könnyedén megcsinálja. *Két hónapos gyakorlása azonban máris olyan mélyreható változást okoz, hogy minden drága patikaszerrel, üdüléssel felér.*

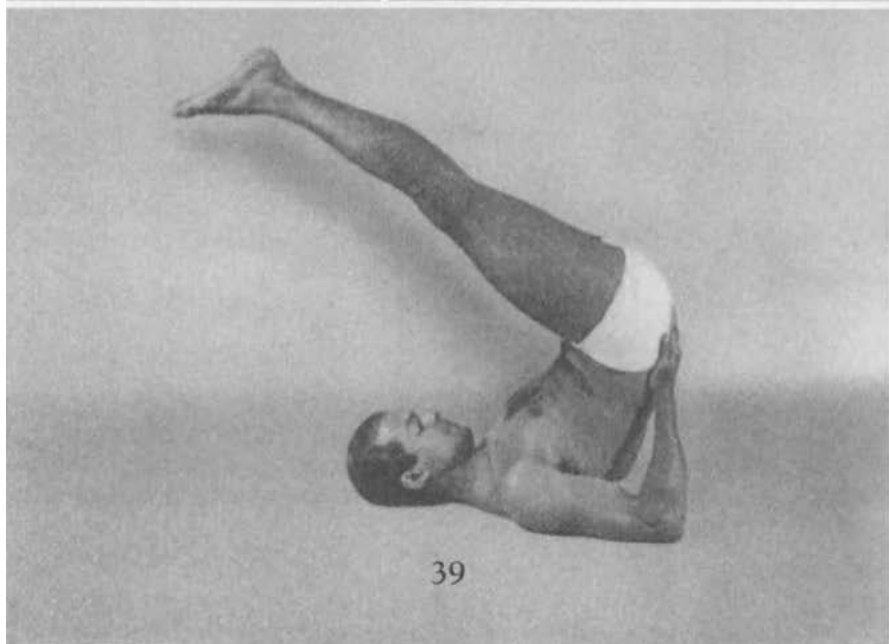
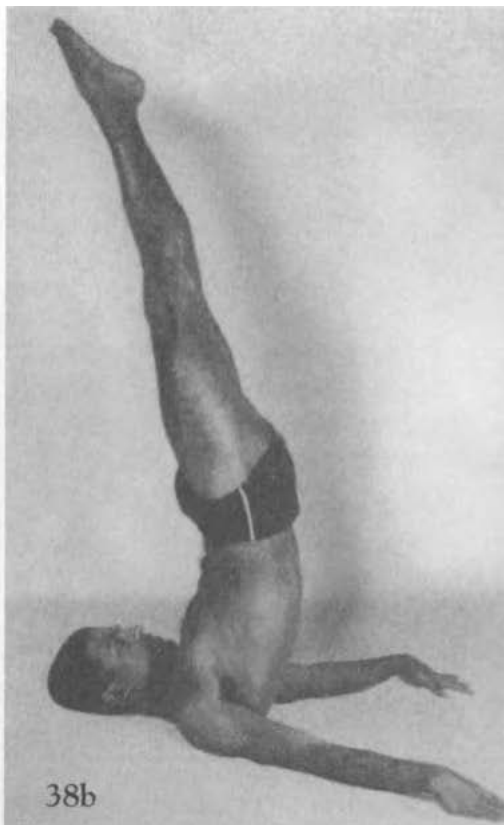
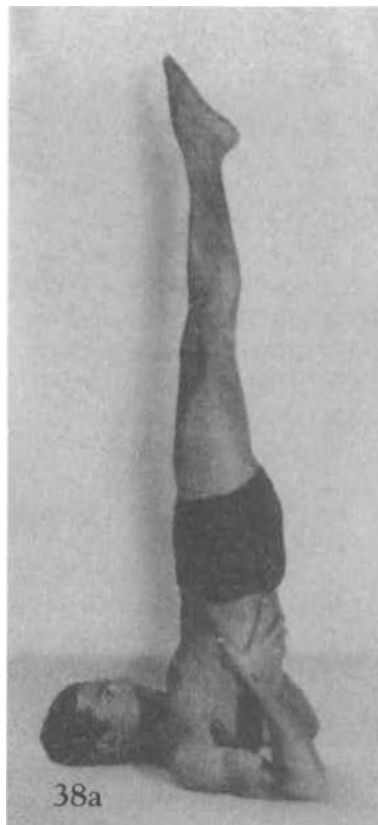
*Gyógyító hatása:* Az ászanák élettani hatásáról a már ismertett lonauli és amerikai orvosi kutatások alapján annyit máris megjegyezhetett az olvasó, hogy a szarvángászana megpillantásakor saját maga is következtethessen a gyakorlat kiváló gyógyhatására. Ahhoz, hogy a szarvángászana felbecsülhetetlen gyógyító hatását kellőképpen megértsük, gondoljuk át, hogy milyen változásokat okoz a testben. A szarvángászana, mint már fentebb említettük, elsősorban a Földből és a világűrből hozzánk érkező sugárzást adja számunkra fordítottan, de ebben a helyzetben for-

dítottan hat ránk a gravitációs vonzás is. A normális helyzetben felül elhelyezkedő szervek kevesebb vérhez jutnak, mert a szívnek a Föld vonzóerejét legyőzve kell a vért a fejbe és a nyaktáji szervekbe pumpálni. A szarvángászana segítségével ezek a szervek alulra kerülnek. Ez azt jelenti, hogy a vér magától beléjük folyik, a szív legkisebb megerőltetése nélkül. Tehát a szív tehermentesen üt, és amíg szarvángászana helyzetben vagyunk - kezdetben rövidebb, később fokozatosan egyre hosszabb ideig -, a szív olyan pihenéshez jut, amilyent még a fekvő helyzet sem nyújt. Ugyanakkor a tüdő és az összes nyaktáji szerv bőséges, friss vérmennyiséghez jut: a beléjük áramló vér formálisan átmossa ezeket. Azáltal, hogy állunkat erősen leszegjük (a mellünkhez nyomjuk), megakadályozzuk, hogy a vér túl erősen a fejbe zúduljon, és tudatossá tett hasi légzéssel úgy nyomjuk össze ereinket, hogy a túlzott vértolulást elkerüljük. A nyaki erek mindazonáltal megtelnek vérrel, és a pajzsmirigyet, mandulákat, fültömíri- gyet, a hílust, a tímuszt (csecsemőmirigyet) és a tüdöket friss oxigénhez juttatják. Ezért a szarvángászana ezeknek a szerveknek a leghatásosabb gyógyszere és fiatalítója. A bhudzsangászana, a dhanurászana erősen izgatja, serkenti a pajzsmirigyet. A szarvángászana, a viparita karaní és a sirsászana ellenkezőleg: nyugtatja és nagymértékben erősíti nemcsak a pajzsmirigyet, hanem a többi fent említett szervet is. Ezek a gyakorlatok tehát kiegészítői a serkentő gyakorlatoknak. A pajzsmirigy az IDO-be kapcsolódás szerve. A pajzsmirigy dönti el, hogy valaki gyors mozgású, gyors beszédű, gyors észjárású-e, vagy ennek ellenkezője. A pajzsmirigy elégtelenségben szenvedők semmiben nem tudnak lépést tartani embertársaikkal. Mindenről lekécsnek, mert időérzékük tökéletlen. Szívverésük, bélműködésük és minden életfunkciójuk lassú. A pajzsmirigy-túltengésben szenvedők viszont mindig rohannak, kapkodva lélegeznek, szív-működésük száguldozó, túl gyors, és beszédük érthetetlen darálás. Ezeket a rendellenességeket kiegyenlíti a három fordított testtartás gyakorlása, mert tonizálólag, serkentően hat erre a rendkívüli fontosságú szervre.

A szarvángászananak nincs hátrányos hatása. Az elveszett fitatalság, az életerő, az elpazarolt energia olyan bőven ömlik vissza az idősebb emberek testébe is, hogy úgy érzik: újjászületnek. A pajzsmirigy hiányos működése következtében megbetegedett egyéb belső elválasztású mirigyek funkciója ismét normális lesz,







s a kezdődő kórokkal küzdő, leromlott szervezet újult erőre kap. A szarvángászana a világ legtökéletesebb fiatalító és idegnyugtató gyakorlata. Ha azt akarjuk, hogy gyermekeink elmebelileg és minden tekintetben kítűnően fejlődjenek, gyakoroltassunk velük naponta legalább háromszor - reggel, délben, este - szarvángászanát, viparíta karanít vagy sirsászanát, hiszen a gyermek növekedését nagy részben a tímusz, a csecsemőmirigy szabályozza, s erre is nagyszerű hatással van a hatha jóga ezen három kiváló és igen fontos gyakorlata. A felnőttek pedig gyakorolják egészségük megőrzéséért és fiatalságuk, rugalmasságuk minél további, magas életkorig való megtartásáért. Mert *a magas életkor nem jelent öregséget, elaggott testet!* Ezt példázzák az indus hatha jógik, de a sok nyugati tanítvány is, akik belátva a hatha jóga áldásos voltát, késő öregségig romlatlanul megőrzik testük tökéletes állapotát.

Az altesti szervek, melyekben normális testtartásnál éppen a gravitáció törvényénél fogva vérbőség uralkodik, mert a vér lefelé tódulva az ereket kitágítja, a szarvángászana helyzetben felülre kerülnek, és megszabadulnak a túlzott vérmennyiségtől. Az erek összehúzódnak, és visszanyerik rugalmasságukat. Orvosi tapasztalat bizonyítja, hogy az érrendszernek milyen bámulatos regenerálódó képessége van. Visszeres panaszokban szenvedők tapasztalhatják magukon, hogy a néhány perces szarvángászana vagy a másik két fordított helyzetű ászana milyen csodálatos javulást hoz aranyeres bántalmak vagy a csúnya s visszeres lábak esetén. A kórosan kitágult erek kidudorodásai megszűnnek, s az érfalak visszahúzódnak eredeti méreteikre. A legsúlyosabb visszeres problémákat is meg lehet szüntetni, ha naponta háromszor elvégezzük az itt előírt gyakorlatokat. Álló foglalkozású egyének - fogorvosok, szobrászok, asztalosok, pincérek stb. - megelőzhetik a visszerek kialakulását, ha naponta többször gyakorolják ezeket az ászanákat, és főleg munkájuk befejezése után. Nőknél állandó lappangó petefészek irritációkat (méhhurutokat) megszüntet a szarvángászana. A túlzott vérbőséget levezeti, és nyugtatólag hat. Ezek a gyakorlatok nagy segítséget jelentenek a pubertáskorban lévő fiataloknak és azoknak is, akik önmegtartóztató életet akarnak folytatni. Az itt leírt ászanák a nem kívánt vérbőséget elvezetik a nemi szervekből. A vér így jótékonyan szétoszlik a mellkasba, illetve nyaki szervekbe, és nem ébreszt erotikus gondolatokat és vágyakat. A gyakori éjszakai magömlést teljesen megszünteti, ha

lefekvés előtt gyakorolják. Az éjszakát a kamaszok úgy alusszák végig, hogy a fölösleges vérbőség a nem kívánt testrészből a fej felé terelődik, és így elmebeli képességük növekszik.

## 20. *Viparíta* **karaní** FÉL GYERTYAÁLLÁS (39. kép, 142. oldal)

A „viparíta” szanszkritül fordítottat jelent, „karaní” pedig hatást.\* Az ászana neve háromféle dologra utal: 1. az előző ászanánál már említett tényre, miszerint a Földből és a világűrből érkező sugárzásokat fordítottan kapjuk, 2. a test fordított helyzetére, végül 3. az IDŐ megfordítására. Lábon állva öregszünk, *viparíta karaní helyzetben fiatalodunk!*

*Végrehajtása:* hanyatt fekvésből lábunkat lassan emelve fel-emelkedünk egészen lapockánkig, kezünkkel feltámasztjuk a csípőnket. Lábaik kissé hátradőlnek a fejünk fölé. (Tehát ebben is különbözik a szarvángászanától, és abban is, hogy kezünkkel nem a derekunkat, hanem csípőnket támasztjuk alá.) Csendes hasi légzéssel akadályozzuk meg a túlságos vértolulást. Addig maradunk ebben a helyzetben, míg megerőltetés nélkül jólesik. Lassan lejövünk hanyatt fekvésbe, és felállás előtt jógalégzéssel pihenünk.

*Gyógyító hatása:* Nagyon hasonló a szarvángászanáéhoz. Golyvát, bazedovkórt, sőt még gyermekkori idiotizmust is sikerrel gyógyítanak ezzel az ászanával Indiában. A légzőszervek megbetegedését elkerüljük, ha rendszeresen gyakoroljuk, kezdődő náthát, mandulagyulladást sok esetben eltüntet, vagy lefolyását erősen sietteti. A nők kedvenc gyakorlata, mert az arcbőr ráncosodását nagyban késlelteti, illetve megszünteti. Olyan vérbőség keletkezik az arcbőrben, hogy többet ér mindenféle masszázsnál és vilánykezelésnél!

\* Más jógakönyvek fél gyertyának is nevezik

## 21. Sírászana

### FEJÁLLÁS

(40., 41., 42., 43. kép, 147. oldal;  
44., 45a., 148. oldal; 45b kép, 151. oldal)

Ez a testtartás az ászanák harmadik legfontosabb változata. „Sírša” szanszkritül fejet jelent, magyarul tehát fejállásnak nevezhetjük.

*Végrehajtása:* Letérdelünk és kezünket magunk elé helyezve a földön összekulcsoljuk. Előrehajolva homlokunkat a földre helyezzük, lábainkkal megtámaszkodva csípőnket magasba emeljük, majd függőleges helyzetbe hozva magunkat lábainkat hátul felemeljük, térdben meghajlítjuk, aztán combjainkat magasba nyújtva egész testünket egyenes vonalban függőlegesen kinyújtjuk. Addig maradunk így, amíg *megerőltetés nélkül bírjuk*. Nyugodtan lélegzünk, lejövetelkor először behajlítjuk a lábunkat, és tudatosan helyezzük vissza magunkat térdelő helyzetbe, majd abból pihenő, fekvő pózba. Vigyázzunk, hogy *hirtelen le ne zuhanjunk* mert az ilyen megrázkódtatás a gyakorlat egész jó hatását lerombolja. Ugyanezen okból, leérkezve ne ugorjunk fel hirtelen, hanem néhány másodpercig pihenjünk, hogy vérkeringésünknek legyen ideje rendes medrébe visszatérni.

*Gyógyító hatása:* Az előző két ászanától abban különbözik, hogy itt a fő hangsúly az *agyon* van. A sírászana az agy vér- és pránaellátását biztosítja.

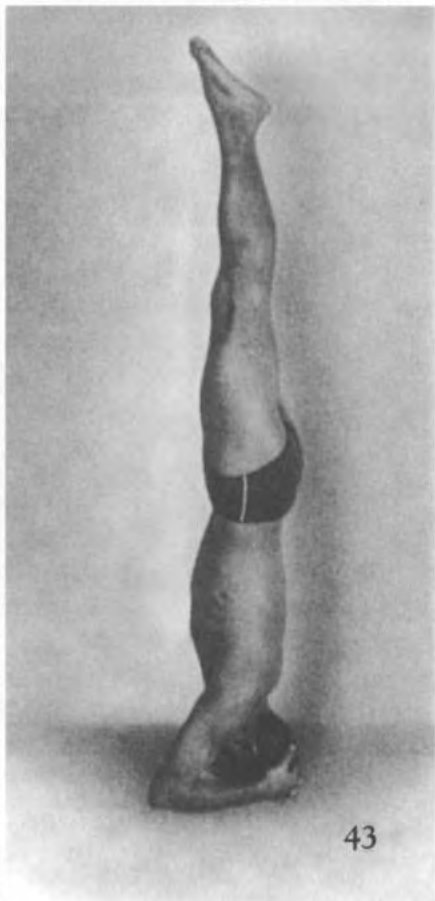
Egész földi létünk legfontosabb szerve az agy. Öntudatunknak állandó székhelye, hatalmas energiaközpont, melynek tökéletes működésétől függ minden megnyilatkozásunk és emberi értékünk! Mégis milyen keveset törődünk vele! Ha meggondoljuk, hogy értelmi képességeink, látásunk, hallásunk és többi érzékszervünk működése - hogy idegrendszerünknek hajszálpontossággal végzett bámulatos teljesítménye, végtagjaink szabályos mozgása, szexuális szerveink ereje; tehát még leendő gyermekeink kvalitásai is - a fejünkben székelő agyi idegközpontok minőségétől függenek, akkor belátjuk, hogy ez a hatalmas isteni ajándék, ez a remek szerkezet megérdemli, hogy több gondot fordítsunk reá.

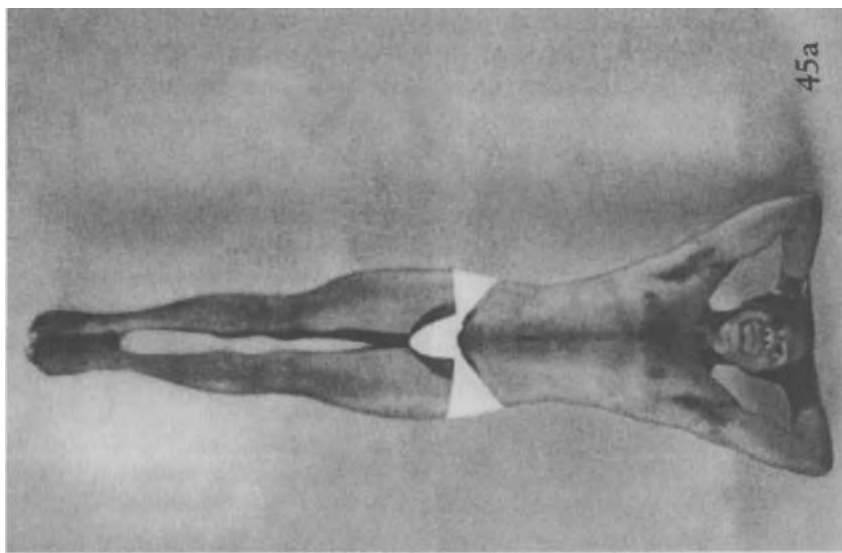
Az ászanák közül a sírsászana az a gyakorlat, mely gyermekkorban az agy tökéletes fejlődését, felnőtt korban pedig egészségben való megőrzését és jó karban tartását célozza.

Lábon járva fejünk van a legmagasabban, tehát a szív legnehezebb munkája, hogy a vért a nehézkedési törvény ellenére az agyba szivattyúzza. Fekvő helyzetben már lényegesen könnyebb az agy vérellátása, de a civilizáció itt is megrontotta az embert, és leszoktatta az ősi természetes fekvő helyzetről: magasra tornyozott párnákkal akadályozza meg még az éjszakai pihenésben is, hogy az ember „kiéhezett” feje megkapja a várva várt bő véráramot. Pedig az agy hiányos táplálása okozza a legtöbb ideges tünetet, melynek átka alatt nyög a civilizált világ. Eleinte csak *fáradékonyság*, később *a memória megromlása, idegesfej- és kézremegés, érzékszervek (szem, fül) eltompulása, egyensúlyi és vazomotorikus\* zavarok, neuraszténia, hisztéria, melankólia, depresszió, tér-, tömeg- és más iszonyok* és ezerféle egyéb beteges állapot jelentkezik, *melyeknek okozója mind az agy elhanyagolt állapota.*

S aztán jön a „csoda”! - A neuraszténiás ember hitetlenül és kedvetlenül, nagy rábeszélésre elkezdi gyakorolni a sírsászánát. És már az első próbálkozásnál - még nem tudott fejre állni, csak a csípőemelésig jutott, mert a lábai mintha földbe gyökereztek volna, sehogy sem képes felemelni -, de már valahogy jobban érzi magát. Vidámabb. „Véletlen” - mondja... De másnap újra csinálja a gyakorlatot, s bár még a fal mellett, de már sikerül felemelnie a lábát. Kiegyenesedni lábbal felfelé még nem tud, pedig nagy igyekezettel rugdalózik felfelé, mint a csökönyös csacsi. Végül abbahagyja, feláll - és csodálatos jó érzés tölti el egész valóját! Nevet, és gyorsan újra próbálkozik... de most sem sikerül lábait felnyújtani. Megnézi a mellette heverő könyvet és olvassa: „Háromszornál többször sírsászánát kezdő ne gyakoroljon!” „Kár” - mondja, és alig várja a holnapot. Másnap újabb nagy haladás, már majdnem sikerül egészen fejtetőre állnia, így megnövekedett ambícióval gyakorol nap nap után, míg egy szép estén sikerül jó néhány másodpercig fejtetőn állnia! Másnap - őt, aki állandó kisebbségi érzetektől gyöttrődött! - megszállja a hengegés: délelőtt a hivatalban, délután családi-rokoni körben bemutatja tudomá-

\* vazomotorikus idegek: a véredényeket ellátó, az erek tágulását vagy szűkülését irányító idegek





nyát, és sírsászanát csinál. Sikere óriási, bámulják és irigylik. Büszkén megy haza, meglegedetten telepszik foteljébe, hogy elolvassa újságját. Éppen elő akarja, venni a szemüvegét, mert a szeme erősen megromlott, amikor rápillantva az újságra, meglepetten veszi észre, hogy az egészen apró betűs kis híreket *el tudja olvasni!* Nem akar hinni a szemének. Forgatja az újságot, és kénytelen nagy örömmel elismerni, hogy bár „ő eddig is jól látott”, csak az utóbbi időben „*nem volt elég hosszú a karja*” - most kitűnően lát, és *szemüveg nélkül* folyékonyan olvassa a nyomtatott szöveget. Ekkor eszébe jut, hogy szokásos fülzúgását sem hallja néhány nap óta, és más neuraszténias tünetei is elmaradtak. Tegnap este is olyan álmos volt, hogy elfelejtette megszokott altatóját bevenni és mégis - reggelig aludt!

Ez nem túlzás! A sírsászana első próbálgatása is már bő véráramot küld az agyba, a szem-fül-orr-szájba, a mandulákba, a mirigyekbe, pajzsmirigybe, tüdőcsúcsokba stb. - a szívet nagyban tehermentesíti, és új erővel tölti meg -, fel sem sorolható mindaz a nagyszerű hatás, amit a sírsászana eredményez. A jogaiskolák számtalan kifiatalodott, munkaképességüket visszanyert fiatal, középkorú és idős tagja, akik a neuraszténia legkülönbözőbb - minden kezeléssel dacoló - súlyos tüneteitől szenvedtek, bizonyítják, hogy a hatha jóga gyakorlatai, de legfőképpen a sírsászana ezen a téren is nagyszerű gyógyhatással bír.

Ki kell térnem itt arra a tévhitre, amely a legtöbb idős embert visszatart a fordított testtartások gyakorlásától. „Nem állhatok a fejemre, mert megpattan egy ér az agyamban” - mondják. Ne féljenek ettől! Ez az állítás nem nyugszik semmiféle tapasztalaton. Agyszélhűdés bekövetkezhet ágyban fekvé, állva, járás közben és mindenféle testtartásban, de nem azért, mert az illető történetesen abban a testtartásban volt, hanem mert a szervezetében, a pozitív és negatív áramai elosztásában, a hormontermelésében és más életműködésében már súlyos zavarai voltak. Számtalan idős növendék gyakorol a lonauli jógaintézetben, és számtalan idős jogagyakorlót figyeltem jómagam is jogaiskolámban, akik naponta végeztek sírsászanát - köztük egy nyolcvanon felüli öregúr! -, de soha egyiknél sem mutatott a tapasztalat a legcsekélyebb hátrányos hatást sem, de annál több előnyösét! Hiszen a nagy jogik legtöbbször európai fülnek hihetetlenül magas életkorban van, és egyiknek sem jut eszébe soha, hogy a fordított testtartásos ásza-

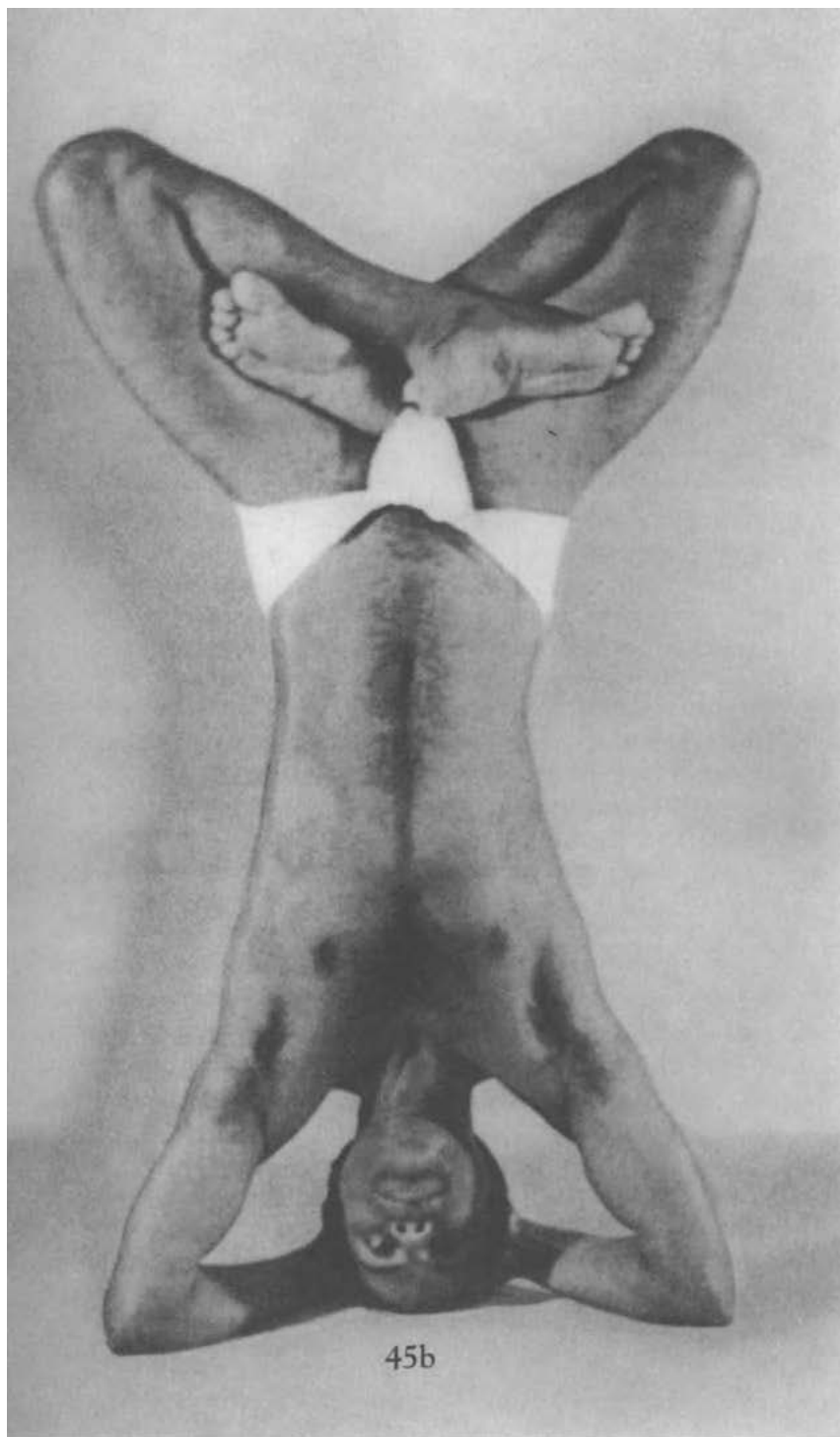


nákat ne gyakorolja, mert „megpattan egy ér a fejében”. Ezt csak itt hallottam Európában, ahol az emberek olyan távol állnak a természettől. Indiában általánosan megszokott koncentrációs gyakorlat például az orrhegyre való összpontosítás is, úgy, hogy mindkét szemmel az orrhegyet nézzük. Ezt ott mindenki bátran csinálja, és még senkinek sem „maradt úgy” a szeme, hanem inkább pompásan megerősödtek a szemizmai és tudatosá váltak ettől a gyakorlattól. Itt mindenki fél tőle, mert gyermekkorában azt mondták neki, hogy ne bandzsítson, mert „úgy marad”. Többeket megkérdeztem: látott már olyan valakit, akinek így maradt a szeme? - Nem, de így „mondták”. Így van a fejtetőre állással is, meg az agyban megpattanó érrel. Még senki sem látott tótágas helyzetből lezuhanni valakit azért, mert közben agyszélhűdés érte volna. Ellenkezőleg: aki ilyen gyakorlatot végez, annak az *érfalai olyan ruganyossá válnak, hogy még a hajlamot is elveszti az érpattanásokra!*

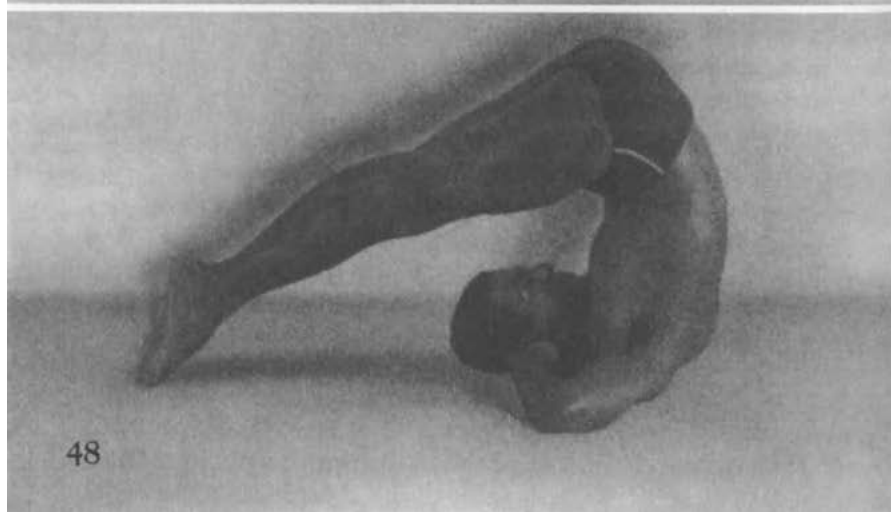
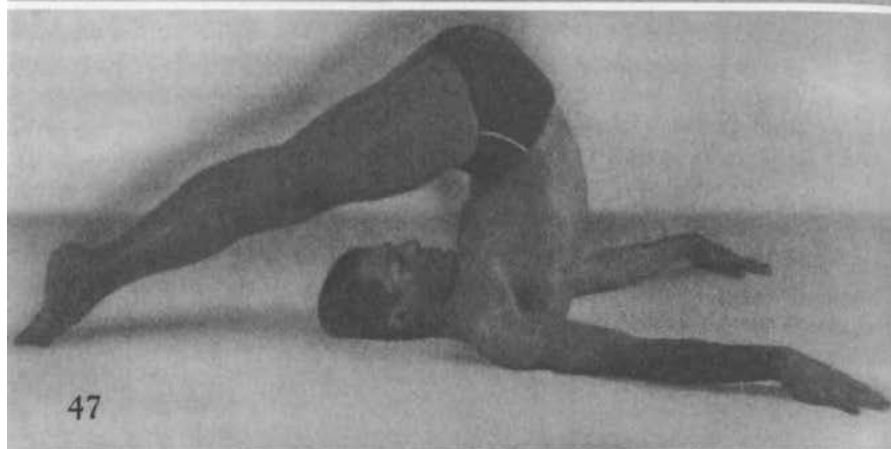
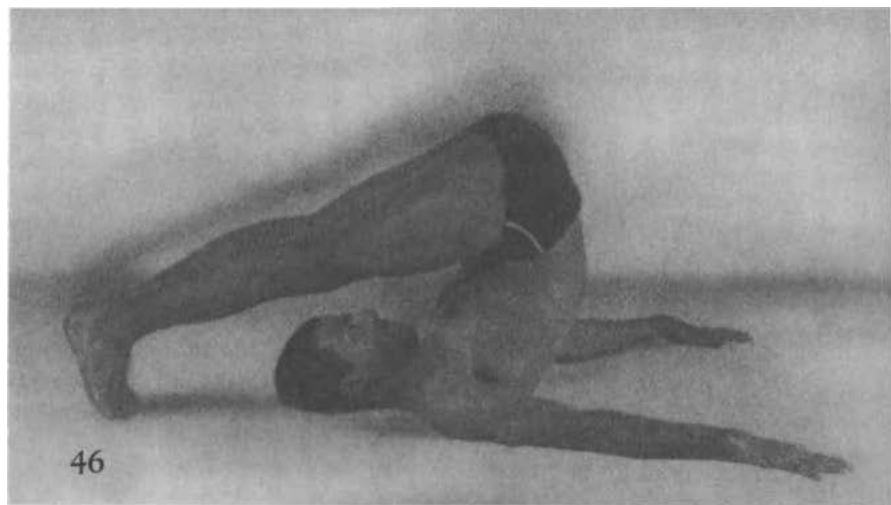
Egy bizonyos: *magas vérnyomással fordított helyzetű ászanát gyakorolni nem szabad!* Előbb kellő pránájámával és ászanával a vérnyomást rendes értékére le kell nyomni, és HA MÁR A MAGAS VÉRNYOMÁS MEGSZÜNT, AKKOR KEZDHETÜNK HOZZÁ A HÁROM LEGHASZNOSABB ÁSZAN A GYAKORLÁSÁHOZ! Vagyis megismétlem, amit már az előző fejezetekben elmondtam: beteg ember szakavatott vezető nélkül ne gyakoroljon. *De az egészséges bátran!*

Végül nem hallgathatom el, hogy e három gyakorlatnak az egészségre gyakorolt pompás hatásán kívül még egy nagy haszna van, amiért az indus jógioknak annyira frekvenciált és fontos gyakorlata:

*A nyugati orvostudomány előtt is bebizonyosodott tény, hogy agyunkban olyan idegközpontok vannak, melyek az átlagos fejlődési fokon lévő embernél még használaton kívül állanak, latens állapotban szunynyadnak, s melyeknek rendeltetését még az orvostudomány nem ismeri. Ezeket a központokat az indus jógiok nagyon jól ismerik, mert sok évezredes kutatással megtalálták a nyitját ezen központok felébresztésének és használatba vételének. A hatha jóga minden gyakorlatának, de különösen a szarvángászánának, a viparíta karanának és a sírszászánának a végzése, ha akarjuk, ha nem, ébresztőleg hat ezekre a központokra, és ezáltal olyan képességeknek jutunk birtokába, melyeket az átlagember egyáltalán nem ismer, és nem hiszi, hogy ezek elérhetők.*



45b



*Ezek közé tartozik a telepatikus kapcsolatok létesítése, a tisztánlátás (clairvoyance), a múltba és jövőbe látás és a többi, úgynevezett „okkult” képesség. Ez bárki számára elérhető, aki a hatha jógát komolyan gyakorolja. Aki ebben kételkedik, az maga megbizonyosodhatik felőle, ha fáradságot és időt szentel arra, hogy idegközpontjait az átlagember fölé fejlessze.*

## 22. *Halászana*

### EKEÁLLÁS

(46., 47., 48. kép, 152. oldal)

Ezt a testtartást ekeállásnak nevezik az indusok, mert hasonlít az indiai ekéhez. „Hala” szanszkritül eke.

*Végrehajtása:* hanyatt fekszünk a földön, combunk mellett kinyújtott karral, lefordított tenyérrel. Összetett két lábunkat felemeljük, mint a viparita karáninál, de nem állunk meg, hanem fejünk fölött hátul leengedjük, míg lábujjunk a földet nem éri. Két karunk az eredeti helyzetben marad. Ez a halászana első fázisa. Kezdetben tíz-tizenöt másodpercig maradunk meg benne. A következő második póz nehezebb. Míg az elsőnél lábujjunkat fejünkhöz legközelebb tesszük le, most hátrébb toljuk. Ilyenkor mély lélegzést kell végeznünk, s közben arra is vigyáznunk, hogy térdünk állandóan feszes legyen. Ebben a második fázisban a nyomás feljebb halad a hátgerincen, a harmadiknál egészen a nyakcsigolyáig kerül, tehát az egész gerincnek edző tornában van része. A harmadik fázisban még hátrébb toljuk kinyújtott lábunkat, s ugyanakkor karunkat is hátrahúzza, két kezünket tarkónk mögé kulcsoljuk.

Néhány másodpercig így maradunk - míg erőltetés nélkül jól esik -, azután lassan visszaeresztjük lábunkat hanyatt fekvésbe.

*Gyógyító hatása:* A halászana célja a hátgerinc, a gerincidegek s a szimpatikus idegrendszer edzése, amit azáltal ér el, hogy bő vérellátásban részesíti a szervezet említett részeit. Hogy a hátgerinc egyenes tartását, s amellet mozgékonyágát, rugalmasságát megőrizhessük, hátunk felületi és mély izmaít kell nagyon jó állapotban tartanunk. Ha ezeket az izmokat váltogatva összehúzzuk, elemyesztjük, majd kifeszítjük, a vér azonnal nagyobb mennyiségben rohan oda. A halászana a hátgerincet, a gerinc- és

háti idegeket olyan nagyszerű állapotban tartja, hogy huzamosabb gyakorlása után kisebb hátgerincgörbületek is kiegyenesednek, és az elsatnyult idegsejtek új életre kelnek. A hátgerinc s a hát izmainak összehúzódására és elernyesztésére a bhudzsangászana a legjobb edzés, a halászana főként a gerinc izmainak és idegeinek húzására, feszítésére való. Amint az illusztrációkon látható, minden fázisa a gerinc más és más részére hat. Nagyszerű zsiabasztó érzés tölti el az egész testet, a fáradtság egyszerre elszáll, az egész idegrendszer megnyugszik. A halászananál nem annyira az egyes fázisok kitartása a fontos, mint a gyakorlat ismétlése. Ez rövid idő alatt lefaragja a felesleges hájat, s a hasizmokat rendkívüli módon fejleszti. A *szorulásnak és kövérségnek* elsőrendű gyógyszerre. A törzs belső elválasztású mirigyait - a mellékveséket s a hasnyálmirigyet - felhangolja. A halászana és a pascsimóttánászana a gerinc belső oldalát nyomja össze és a külsőt nyújtja, a bhudzsangászana, salabhászana és a dhanurászana ellenkezőleg. Fáradtság, kimerültség esetén tapasztalhatjuk, hogy a halászana egy csapásra eltünteti ezeket a kellemetlen tüneteket, és magunkat ismét felüdültnek, erőink birtokában érezzük. De nemcsak a hátgerinc idegeire hat kitűnően ez a remek gyakorlat, hanem a csigolyacsontokra is. A helytelen testtartástól vagy ülő foglalkozásúaknál a folytonos üléstől rossz irányba húzott csigolyákat ismét helyükre kényszeríti, gyermekeknél a hátgerincferdüléseket csodával határos hatással rendbe hozza, a test szimmetrikus helyzetét ilyen módon a tökéletességig fokozza, és ezáltal a negatív és pozitív áramok termelését kiegyensúlyozza. A hátizmok összehúzása és kinyújtása által ezekre az izmokra is regeneráló és erősítő hatással van. A hasüregi szerveket ez a gyakorlat erősen összenyomja és vérellátásukat **felfokozza**. Így a nemi mirigyekre, a hasnyálmirigyre, májra, lépére, vesékre és mellékvesékre van regeneráló hatással. Nőknél menstruációs zavarok esetén mutat a tapasztalat kitűnő eredményeket, és a cukorbeteg súlyos eseteiben is nagyon sokszor teljes gyógyulást hoz, minden inzulinkezelés nélkül. Megakadályozza a hájképződést, a has és csípő körüli zsírpárnákat eltünteti, tehát akiknek fontosak a kecses formák (színészek és színésznők), naponkénti gyakorlással megőrizhetik altestük fiatalos formáit. A mellüregi és nyaktáji szervekre ugyancsak erősítőleg hat, így az egész szekréciós mirigyrendszerre - egymásra gyakorolt kölcsönhatásuknál fogva is

- fiatalítólag hat, beleértve az agyi mirigyeket is. A halászana az agyműködést serkenti, és az agyvértelenségből eredő bántalmakat gyógyítja. Hatására a fejfájás sokszor azonnal megszűnik. A halászana a hatha jóga egyik legnagyobb gyakorlata a hátgerinc és a háti idegek fejlesztésére. Ha meggondoljuk, hogy az ifjúsággal rugalmas, az öregkorral pedig merev hátgerinc jár együtt, azonnal megértjük a bemutatott testtartás kiváló hatását.

A túl merev hátgerincű emberek nagyon *óvatosan* haladjanak az ilyen hátgerincgyakorlatokkal! Lassan, óvatosan kell előrehajolni, nem lökészerűen, hogy a túlzott erőlködés következtében az izmok sérülést ne szenvedjenek. Néhány heti szorgalmas gyakorlás után a legmerevebb hátgerinc is „bemelegszik”, és lassanként hajlékonyá válik.

## 23. *Bhrú-madhjá-dristi* SZEMÖLDÖKNÉZÉS

### *Naszágra-dristi* ORRHEGYNÉZÉS

### *Szemforgatás* SZEMKÖRZÉS

Négy kitűnő szemgyakorlat, látószervünk egészségben való megőrzésére és összpontosító képességünk fejlesztésére.

A *szemöldöknézés végrehajtása*: padmászanában ülünk, mély belégzés után, egyenletesen lélegezve mindkét szemünket szemöldökünk közé, tehát az orrtőre koncentráljuk. Ha szemünkben a legkisebb fáradtságot érezzük, azonnal abbahagyjuk, és szemünk rövid pihentetése után ugyanilyen módon mindkét szemünkkel az orrhegyünkre összpontosítunk. Egyenletes lélegzéssel megint addig „tartjuk ki”, amíg fáradtságot nem érzünk. Ekkor kilélegezve pihenünk.

Legjobb közvetlenül utána két másik gyakorlatot végezni, melyek rendkívül erősítőleg hatnak a szemekre. Naponta való gyakorlásukkal késő öregségig megőrizhetjük szemünk ruganyos fiatalságát. Ez a két gyakorlat a *szemforgatás és a szemkörzés*.

A *szemforgatást* úgy végezzük, hogy padmászánában ülve egyenesen előre nézünk. Mély belélegzéssel egyidejűleg szemünket jobbra fordítjuk, amennyire csak bírjuk, egészen a sarokba. Lassú kilégzés közben nézésünket visszairányítjuk középre, majd újabb mély és lassú belélegzéssel balra fordítjuk, amennyire csak bírjuk, ismét a sarokba, végül lassú kilégzéssel középre hozzuk. Ezt háromszor ismételjük.

A *szemkörzés végrehajtása*: Egyenesen előre nézünk, majd kilégzéssel lesütjük a szemünket. Lassú belélegzéssel egyidejűleg szemgolyónkkal jobbra-felfelé körözzük, míg egészen fel és középre ér a szemünk. Amikor pontosan középen-fent van, abban a pillanatban megkezdjük a kilégzést, és folytatjuk a körzést balra-felfelé, egészen addig, míg ismét pontosan le és középre kerül szemünk. Ebben a pillanatban megkezdjük a belélegzést és szemünk körzését jobbra-felfelé és így tovább, míg háromszor körülforgattuk szemünket. Ekkor rövid pihentető után ugyanezt fordított irányban végezzük. Megromlott, gyenge szemeket néhány heti gyakorlás már erősen regenerál, aki pedig fiatal korától kezdve végzi ezeket a pompás gyakorlatokat, annak késő öregségéig nem kell szemüveg!

Mindezeknél a szemgyakorlatoknál nagyon fontos, hogy teljes figyelemmel, *tudatosan* csináljuk és egészen lassan, *teljes beélessel*. Csak így van igazán hasznuk!

## 24. Színhászana

### OROSZLÁNGYAKORLAT

A hatha jóga a test egyetlen fontos izmát sem hanyagolja el. Hogyan feledkezhetne meg tehát a nyelvről, amelynek különleges tornája a nyak számos betegségét megóv *bennünket*? A színhászánát padmászana helyzetben gyakoroljuk egyenes lélegzéssel.

*Végrehajtása*: Görbítsük hátra nyelvünket, szorosan a szájpadrólunkhoz nyomva, s hegyével gyakoroljunk nyomást a szájpadrásra. Most fejünket leszegve állunkat mellünkre szorítjuk és nyelvünket teljesen kiöltjük, ameddig csak bírjuk. Utána azonnal visszahúzzuk, majd gyors egymásutánban a leírt módon 10–15-ször kidob-





juk és visszahúzzuk, a visszahúzásnál minden alkalommal felgömböztjük és a szájpaddlásunkhoz nyomjuk.

*Gyógyító hatása:* A civilizált európai a gyermekkorból kinöve soha többé nem ölti ki a nyelvét, csak akkor, ha az orvos A-t mondat vele. Nagy hiba! Ahogyan a comb- vagy lábszárizmoknak nem elég az egyszerű járkálás, hogy tökéletes egészségnek örvendjenek, a nyelvnek sem elég a beszéd, s az a kis munka, amit a falat görgetésekor végez. Srímat Kóvalajánanda a lonauli kutatóintézetben évekig folytatott kísérletei a következő gyógyhatásait mutatták ki e nyelvászanának: jó gyakorlat a nyakizmoknak, melyeknek vérellátása így azonnal megjavul. A nyaki idegek és mirigyek egészségesebbek lesznek. A torok és a garat különleges masszázsban részesül. A pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigyek edződnek. A hallás javul, a nyáleválasztás tökéletesebbé válik, a garat kitisztul, a kezdődő mandulagyulladás visszafejlődik.

A szimhászana első fázisának, a nyelv begömböztetésének és szájpaddlásához való szorításának neve *đzsihwa-bandha* (nyelvzár). Ezt a viparíta karaní nevű ászana gyakorlásához kapcsoljuk (lásd ott).

## 25. Savászana

HULLAPÓZ

(63. kép, 164. oldal)

„Sava” szanszkritül hullát jelent, ezt a testtartást tehát hullapóznak nevezzük. Ez az utolsó ászana, amelyben gyakorlás után megpihenünk.

*Végrehajtása:* Hanyatt fekszünk, két karunkat oldalunk mellett kinyújtva fektetjük, lábainkat egymás mellé helyezve szintén kinyújtjuk. Erőltetés nélkül a lehető leglassúbbra lefokozva lélegzetünket, pihenünk. A lábfejtől kezdve ellazítjuk összes izmainkat. Végiggondoljuk egész testünket: a lábfej, lábszár, térdek, combok, hasizmok, karok, vállak, nyak és a fej összes izmai teljesen elernyedve kell hogy legyenek. Semmi másra nem gondolunk, mint a legnagyobb békére és nyugalomra, mely tökéletes egészséget ad.

*Gyógyító hatása:* Az idegrendszer teljesen pihen. A legtökéletesebb lazító gyakorlat. Tudnunk kell ugyanis, hogy az izmok elernyesztése éppen olyan jelentős fejlesztésük szempontjából, mint

a gyakorlásuk. A vérkeringés teljesen egyenletes, a vérelosztás szabályossá válik. A vénás vérkeringés könnyebb lesz, a magasabb vérnyomás erősen csökken. A szív tehermentesül, mert szivattyúzási munkája így sokszorta könnyebb. Tízpernyi pihenés ebben a testtartásban, lelassított lélegzéssel teljes nyugalomra koncentrálni elménket, felér egy egész éjszakai pihenéssel! A savászanát úgy nevezhetnénk, hogy „aktív passzivitás”, mert tudatosan visszavezetjük az öntudatunkat testünk minden részéből a szívbe, és ugyanazt az állapotot érjük el, mint alvásnál - de ébren.

\*

Ezzel a testtartással végére értünk az ászanák bemutatásának. Ifjúnak, öregnek, férfinak, nőnek egyformán ajánlják mindennapi gyakorlásukat a jógik. De mielőtt a napi jógatanrendet előírnám, beszéljünk még egy kicsit arról, amit a zaklatott életű, állandóan siető és semmire rá nem érő nyugati ember nem ismer - mit jelent a szó indiai értelmében:

### PIHENNI!

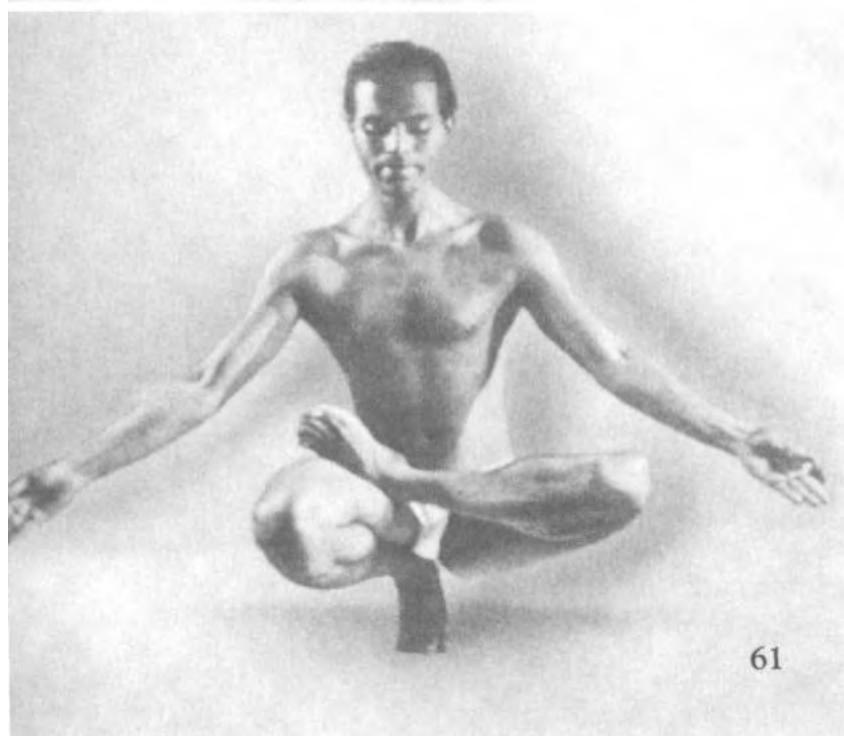
Testünk olyan, mint egy zúgó gépekkel tele hatalmas gyárüzem. A működése közben felgyülemelő szemetet, hordalékot, égési terméket álmunkban küszöböli ki szervezetünk „sepregető hada”. A gyárban is csak a gépek elcsitulása, az esti munkaszünet után kezdi meg munkáját a javító, karbantartó, takarító személyzet.

Az emberiségnek azonban a regeneráló alváson kívül a régen elfelejtett, s csak a primitív népek és az állatok által ismert pihenési módot kellene újra megtanulnia. Azt a tökéletes nyugalmat, amelyet a hatha jóga „izomfeszítelenítés”-nek nevez. Emeljünk csak fel egy pihenő kutyát vagy macskát! Az az érzésünk, mint ha egy darab rongyot emeltünk volna fel; lágy, puha, fesztelen minden izmuk, akár a nyers kelt tészta.

Az európai és amerikai ember még akkor is izeg-mozog, ha semmi tennivalója és - meggyőződése szerint - éppen pihen. Még látszólag nyugalmi helyzetben is félig feszült állapotban van minden izma. A prána erőáramlása, a szervezet regeneráló erőinek áramlata akkor indul meg, ha legalább néhány percre töké-



60



61



letes nyugalomra teszünk szert. A lonauli kutatóintézetben nemrég kísérletileg bebizonyították, hogy negyedórai tökéletes jóga-pihenés megtisztítja a vért a káros toxinanyagoktól.

Reggel felkelés és este elalvás előtt kellene mindennap a fesztelenítő, pihenő helyzetet felvennünk. De napközben is, akárhányszor csak alkalmunk lehet gyakorlására. Nem csupán a keletiek között - akik látszólagos tétlenségben képesek pihenni órák hosszat -, hanem az európaiak sorában is vannak olyan kivételes egyéniségek, akik az élet rohanó forgatagában, még két üzleti tárgyalás között is teljesen ki tudnak kapcsolódni, és bármilyen testhelyzetben át tudják magukat adni a tökéletes pihenés állapotának.

Régi közismert szabály, hogy évente mindenkinek szüksége van szabadságra; legalább egy hónapot kellene mindenkinek teljes testi-lelki üdülésben eltöltenie, hogy elegendő energiát, vitalitást raktározzon el a következő évre.

Nézzük, hogyan folyik le a nyugati ember „pihenése”! Az európai és amerikai férfiak és nők legnagyobb százaléka akkor kezd csak igazán idegeskedni, amikor nyári szabadságát megkapja. Kezdetét veszi az üdülőhely megválasztása, a lázas előkészület, csomagolás, a hordárokkal, taxikkal való bajlódás, az utazás izgalma. Az előkelő fürdőhelyeken aztán mindenben van része a szerencsétlen üdülőnek, csak pihenésben nem. A társas ösztön itt is kitör belőlük. Az üdülőszállóban már másnap este táncmulatság van, ezt igazán nem lehet elmulasztani. Másnap aztán a kiránduláson vagy a strandon holtra fárasztják magukat, mert ilyen erős testmozgáshoz nem szoktak hozzá otthon, és este természetesen újra táncolnak. Nem is beszélve azokról, akik a fürdőhelyre való megérkezésük után félórával már beülnek bridzselni a kártyaszobákba, és beszívják tüdejükbe - nem! nem az ózondús hegyvidéki vagy tóparti levegőt, hanem - ugyanazt a vastag dohányfüstöt, mint otthon. Idegrendszerüknek pedig pihenés helyett erős feketekávét és tömény alkoholt adnak. Alvás - alig néhány óra. Másnap aztán zakatoló szívvel ki a perzselő napra! A szabadságról így legtöbbször leburnulva, de halálosan kiemerülve érkeznek haza a mindennapi robotba.

Nem, uraim és hölgyeim, ez nem nyaralás, még kevésbé pihenés. A motor így idő előtt elkopik, a helytelen életmód következtében amúgy is leromlott és csökkent vitalitású szervezet nem képes a lépten-nyomon betegséggel és egyéb veszélyek alakjában

rá váró nehézségekkel megbirkózni. A nyári multságokat és társadalmi eseményeket nem kedvelő sportrajongó nyugatiak fennmaradó százaléka viszont a másik végletbe csap át. Ezek a szenvedélyes kirándulók és túravezetők kasztjába tartoznak, akik hátukon viszik házukat, illetve sátrukat és száz kilométeres túrákra vállalkoznak zúgó folyamok hátán. Esetleg hátizsákba rakják a *faltbootot*<sup>1</sup> és hegynek fel, völgynek le, tíz kilométeres hegyláncokat cserkésznek be, lehetőleg minél közelebb a gerinchéz. Az ilyen „nyaralás” ürügye alatt végzett büszke sportteljesítmények később váratlanul fellépő szívbillentyű-tágulásokkal és egyéb komplikációkkal járhatnak.

Vagy nézzük meg a nagyvárosi strandolókat! Milyen keveset látunk ezek közül félrehúzódni egy csendes sarokba, hogy végignyúlva a puha fővenyen, szemüket lehunyva, semmire sem gondolva, átadják magukat a boldog semmittevés, a gondolatnélküli elernyedés boldogan ringató érzésének! Nem, a legtöbb város lakó csoportosan, barátokkal összebeszélve megy ki a strandra, vagy már ott várja törzskompániája. Az öregebbek aztán a meleg vízben ülve trécselnek órák hosszat, míg a fiatalok udvarolgatnak, *flörtölgetnek*, s még a vízben sem hagyják egymást nyugton. Mindezt lehetőleg a tűző napon - mert fogalmuk sincs a napfény fiziológiai hatásáról. Nem tudják, hogy amilyen hatalmas gyógyszer a napfény kis adagolásban, olyan halálos méreg, ha többet kapunk belőle, mint amennyit idegrendszerünk elbírnak! De a fontos a hiúság: a leburnulás! Szegény, ideges, strandon is cigarettázó, izgékony csokoládélovagok és -hölgyek! Ha tudnátok, hogy egy kezdetben végzett félnapos strandolás a tűző napon éppannyi munkát ró szívetekre, mintha egy kezdő biciklista száz kilométert pedálozna parancsszóra! S ha tudnátok, mit szenved az egész *szekrétációs mirigyrendszer*, de különösen a *végtelen finomságú agyi központok és a pajzsmirigy* az ilyen esztelen napozásoktól!!!

Az indiai tengerparti strandokra - pedig ott sem sokkal nagyobb a hőség, mint Közép-Európában kánikulában - csak alkonyatkor mennek ki a fürdőzők, mert tapasztalatból tudják, hogy az egészségre az alkonyati és esti fürdőzés, úszkálás a legkedvezőbb. Napközben, tűző napon is lehet napfürdőzni, de sohasem tovább tíz percnyi időnél. Csak akkor lehet percekkel felemelni

1 összehajtható gumicsónak (német)

ezt az időt, ha észrevesszük, hogy már kezdünk leburnulni. Pedig az indiai ember természetes barna bőrével ebben a tekintetben is kedvezőbb helyzetben van a hófehér bőrű nyugatiaknál. Mégsem orgiáznak órákig a tűző napon, hanem ha úszni akarnak, naplemente után merülnek a vízbe. Ott a gyermek is tudja, mert így nevelték, *hogy a forró napon minden erősebb testmozgás ártalmas*, a krokodilmódra való hosszú sütkézés nem kevésbé. Jellemző a szimbolikus értelemben gyakran használt indus közmondás: „Csak a bolond megy a napra, ha árnyékban is ülhet...” A legtöbb nyugati nyáron ki sem megy a strandra, ha felhős az idő, vagy nem süt elég forró a nap. Azt hiszi, ilyenkor kárba vész a fáradsága, mert a nap úgyszemint „fog”, s ő nem sült le még jobban. Az igazi strandolók és „vízi emberek” azonban jól tudják, hogy felhős, párás időben - amikor látszólag nem süt a nap - lehet a legszebben leburnulni. Egyenletesen és nem foltosan! Tűző napon pedig akkor is leburnulunk, ha árnyékban légfürdőt veszünk; még inkább, ha a víz árnyékos helyén úszunk. A víz tükrözése és a napnak felhőn, mindeneken keresztül törő sugárzása, ha állandóan árnyékban ülünk is, éppen úgy leburnít, mint a tűző napsugár. Mi dél-indiaiak különben sem értjük meg, hogy miért ambicionálják a nyugatiak annyira a barna színt? Mi, mindig olajbarnák vagyunk, de emiatt semmivel sem érezzük magunkat boldogabbnak vagy többnek, mint a fehér ember. Mikor Európába jöttem, *meglepetéssel tapasztaltam, hogy a legtöbb nyugati ember azért sütteti magát barnára, hogy ezzel közirigységet keltsen, és barna színével minél többet hengegessen!* A dél-indiainak még sohasem jutott eszébe, hogy északi - világosabb színű - honfitársai előtt sötét színével hengegjen! Mi dicsőség van abban, hogy valaki fekete? De erre még egyetlen csokoládészínűre lesült nyugati sem tudott nekem választ adni...

Am térjünk vissza az *igazi pihenésre*, amiről szó volt. Épp a nyugati élet felfokozott és állandó idegfeszültsége miatt nem könnyű dolog ezt megtanulni. Feküdjünk le hanyatt, minden szorító és nehéz ruhanemű nélkül, karunkat felfelé fordított tenyérrel nyújtjuk ki oldalunk mellett. Lazítsuk el minden izmunkat, ne gondoljunk a világon semmire, hagyjuk szabadon csapongani gondolatainkat anélkül, hogy azonosítanánk magunkat velük, mindaddig, míg egyre zsongítóbban, lassabban nem szállnak, és végre „üres” lesz az agyunk. Mindenki érzi néha azt a különös állapotot, amikor pihenni vágyó felzaklatott idegrendszere

szinte erőnek erejével hatalmába keríti gondolatait. A legnagyobb munka közben egyszerre csak a levegőbe bámulunk ilyenkor, egy pontra meresztjük szemünket, és egy csapásra minden gondolatunk elszáll, szinte légüres lesz az agyunk. Ha valaki ilyenkor szól hozzánk, nem is válaszolunk, mert nem halljuk, vagy ha halljuk is, nem értjük, mit mond. Egy-két perc múlva aztán visszazökkenünk a rendes munka menetébe, és úgy érezzük, „most sokkal jobban megy”, nagyszerű gondolataink támadnak, és közérzetünk is jobb, frissebb. Ez nem egyéb, mint a túlfeszített agymunkát végző ember önkéntelen kikapcsolódása - legalább egy-két perc - , szellemi-testi pihenése.

Nos, ezt az üdítő pihenést sokkal kielégítőbb feltételek között mi magunk is bármikor előidézhetjük, sőt naponta legalább négyszer-ötször kellene elvégeznünk. Hanyatt fekvé, izmainkat elernyesztve, megvárjuk tehát azt az állapotot, amikor nem gondolunk semmire, és „révetegen” pihenünk. Utolsó tudatos gondolatunk - beélésünk - az legyen, ismét imaginációs képességünket hozva működésbe, hogy teljesen fesztelenül, elernyedve fekszünk, és akarjuk is, hogy legkisebb izmunk is ellazuljon. Ha ilyen állapotban felemelné valaki a kezünket, úgy hullana vissza, mint egy élettelen rongydarab. Négy-öt percnyi ilyen teljes ellazításban eltöltött fekvés után azt fogjuk érezni, hogy testünk valamelyik része, rendszerint kezünk vagy lábunk, görcsösen megrándul. Ez a jele annak, hogy az ember teljesen visszahúzódik a testéből, rábízva a további munkát a természet bennünk szabályosan működő energiáira; tehát a személyes, tökéletlen EN-ünk diszharmóniái nem ronthatnak rajta. Így maradjunk 5-10-15 percig. Az ilyen hanyatt fekvő, ernyesztő-pihenő gyakorlat a *savászana*.

Ha lehet, a savászánát szabad levegőn, erdőben, fák alatt, víz partján gyakoroljuk és reggel, este az ágyban - de feltétlenül párna nélkül. Ha emlékszünk még az első fejezetben a hátgerincről mondottakra, akkor meg fogjuk érteni, miért olyan fontos az, hogy a gerincünk egyenes vonalban legyen. Ha bármikor néhány perc időnk van, munka közben is többször végezhetjük naponta. Ne várjuk meg, míg a fáradtságtól már rogyadozunk!

A hatha jóga gyakorlatok leírásának befejezéséül még annyit, hogy aki az ősi pránájámát és ászanákat gyakorolja, az nemcsak tökéletes lelki és testi egészségének birtokába jut, hanem megadatik neki, hogy megértse a világ legnagyobb titkát, az *EMBERT!*



## VII. A lassított testgyakorlatok csodája

Az őseibert nem kellett testgyakorlatokra tanítani. Egyszerű, primitív életmódja, a szabad levegőn végzett, s a modern sportokkal vetekedő természetes mozgás: vadászat, halászat, futás, fáramászás, ködöbálás, úszás, vadállatokkal való küzdelmek, dárddavetés stb. biztosították számára a legtökéletesebb testgyakorlást és figyelmének fokozott összpontosítását. Az ősember univerzális zseni kellett hogy legyen, minden életszükségletét a maga erejéből, véres verejtékével, fejtörésével és két keze munkájával szerezte. Ez természetesen azt jelentette, hogy napja reggeltől estig csaknem állandó testgyakorlásból állt, s így nemcsak egészséges maradt, hanem izmai is rendkívüli módon kifejlődtek.

Ahogy azonban lassan civilizálódni kezdett - bizonyos tevékenységekre korlátozta önmagát, illetve másokat jelölt ki az előzőleg saját maga által végzett munka teljesítésére -, egy szép napon előállott az a természetellenes helyzet, hogy az emberiség egyik része jóformán semmiféle fizikai munkát sem végez, míg a másik része csak lélek nélküli, nehéz fizikai munkával foglalkozik. Ha ezen az elfajult állapoton néhány percig elgondolkozunk, máris megértjük annak a rengeteg betegségnek egyik fő okát, amelyek a természetellenes életviszonyok s a bennünk lévő életerővel naponta való súlyos visszaélés folytán sújtják az embereket.

A hivatalnok mindennapi életmódja égbekiáltó merénylet az egészség ellen. Nagyon kevés azoknak a száma, akik még felnőttkorban is szükségképpen érzik a sport hiányát, és legalább másodnaponként rendszeres testgyakorlást is végeznek. Hiszen az élet nagy hajszájában - vagyis módra való tekintet nélkül - a szellemi munkás nemigen ér rá a sportolásra. Éli tehát a maga mindennapi, egyhangú „szellemi” rutinját anélkül, hogy a testének is megadná a magáét; összes testmozgása a lakása és a hivatal közötti séta (ha ugyan nem villamoson megy), no meg a villa és kánnál emelgetése evés közben. Nem csoda, ha e degenerált életmód évek hosszú során át - amikor vitalitásuk már nem bírja az ellene elkövetett merényleteket - különböző betegségekkel lepi

meg a testi tunyaságban élő szellemi munkásokat. Köztudomású, hogy a rendszeresen elkezdett sportolás a megrögzött délutáni alvókat is leszoktatja arról az evés után érzett kábító álmoosságról, amely ellen rendes életmódjukat folytatva, hiába védekeznek.

Am a pusztán fizikai munkát végző ember is megsínyli az egyoldalúságot. A kaszáló földműves, a gyári munkás, a kőműves hiába dolgozik reggeltől estig, sohasem tesz szert sem tökéletes izomzatra, sem tökéletes egészségre. A testi munka csak akkor fejleszti igazán a testet, akkor teszi ellenállóvá, ha változatos, játékos és minden izmot egyaránt foglalkoztat. A természetes testgyakorlás és a játéksport iránti ösztönös vágyakozás az ember veleszületett öröke. A természet gondoskodott arról is, hogy a természetes életkörülmények között élő embernek minden izma, testének minden része erősödjék, fejlődjék. A munkát és a játékot adta neki erre a célra. Nem olyan munkát, amilyent a mai dolgozó tömegek végeznek, mert ez lélekölő robot, hanem azt a munkát, amit az őseMBER, a bennszülött, a katona vagy az úttörő pionírok végeztek, száz meg száz célgimnasztikát, természetes testgyakorlást igénylő tevékenységet, amelyben a lélek éppúgy részt vesz, mint a test.

A nyugati sportok bármelyike természetesen kiválóan alkalmas az izomzat fejlesztésére, ha túlzásba nem viszik. Azonban valamennyi rendkívül megerőltető a szívre. A sportszív általánosan ismert veszedelme a sportolóknak. Azonkívül a különböző sportok - kevés kivétellel - egyoldalú izomzatot fejlesztenek. A vívóknak erős jobb karja és jobb combja fejlődik, a teniszjátékosnak erős lesz a jobb karja, a korcsolyázónak erősek a comb- és lábizmái. Ha valaki egyenletesen fejlett izomzatot akar elérni, akkor egy időben többféle sportot kell űznie. De kinek van ennyi ideje? Nos, az ősi indus izomfejlesztő módszerrel mindenki felépítheti magának a legszebb, legarányosabb termetet, és ehhez sem drága sportfelszerelésekre, sem sok időre nincs szüksége. Elég egy tükör és napi 15 perc. A *Hathá-jóga-pradípikának* ezzel a rendszerével, mely nem lélekölő gyakorlatokkal, hanem játékos és mégis nagyfokú szellemi koncentrációt igénylő edzéssel a legrövidebb időn belül hatalmas izomzatot fejleszt, *mindenki otthon sportolhat*. Ezzel a rendszerrel máris adott a mindennapos szorgalmas gyakorlás lehetősége.

A *dandalok* és *bhászik* legrégebbi izomfejlesztő tornája főképpen abban tér el a nyugati testgyakorlatoktól, hogy nem lélekte-

len ismétlésekből, hanem nagyfokú szellemi összpontosítással végzett, „kitartott” gyakorlatokból áll. Éppúgy, ahogyan minden érdekes munkánál vagy játéknál a szellem is részt vesz tevékenységünkben, nemcsak az izmok, a jógi is érdeklődéssel végzi gyakorlatait, és *akarateréjének, képzelőerejének megfeszítésével állandóan az éppen mozgó végtagot figyeli, s azt gondolatban pránával árasztja el*

Az öntudatosan végzett gyakorlatoknál imaginációs képességünket használjuk, s így tudatalatti gátlásunkat, kétségünket, szkepticizmusunkat legyőzzük. Ha például jobb karunkat lassan behajlítjuk, közben állandóan figyeljük és képzelőerőnkkel arra gondolunk, hogy e pillanatban hatalmas mennyiségű prána áramlik bicepszünkbe, mely ugyanakkor bő vérellátásban részesíti egész karunkat - az eredményt máris elértük. Néhány heti szorgalmas, gondolatösszpontosítással végzett ilyen egyszerű gyakorlat után meglepetve tapasztaljuk, hogy karizmunk éppen annyit nőtt, mintha hónapokig a legerősebb munkát végeztük volna vele. *Az öntudat építő ereje pontosan olyan formájúra és nagyságúra növeli, mint amilyenre elképzeltük!* Próbáljuk ki ezt a módszert a test többi részein: képzelőerőnkkel (imaginációs erőnkkel) irányítsuk oda az életerőt, gondoljunk állandóan arra, hogy az illető testrész izmai most rohamosan erősödnek, fejlődnek, figyeljük közvetlenül vagy *tükörben* a dolgozó izmok pompás játékát, s akkor olyan hatalmas fizikumra teszünk szert rövid idő alatt, mely bámulatba ejti a sportembereket is.

A „lassított film” torna hatásának titka az izmokra és az egész szervezetre az öntudat építő erejében van. Mint már az Öntudatvezetésről szóló fejezetben említettük, az öntudatos akarat az idegvégződéseknél lévő kis szürke anyagot használja, mondhatnánk „szállja meg”. Oly nagy mennyiségű pránával tölti meg a gyakorlat alatt ezeket a kis tartályokat, hogy nemcsak gyakorlásunk alatt, hanem még azután, még mialatt alszunk is, az öntudat parancsára, a „diktálás” szerint - a tudatosan el- és beképzelt formákra - építi az anyagot, az izmokat. Gyermekkorban vagy még kellően fiatal korban az öntudat ereje bizonyos fokig még a csontrendszert is tetszésünk szerint átépítheti. Ezt az érti meg igazán, aki *maga megpróbálja* és nem elméletileg, de gyakorlatilag is átéli. Rövid ideig tartó gyakorlás után saját testén tapasztalhatja az öntudat építő hatalmát. Ezek az autoszugesztíós, gondolatösszpontosítással végzett gyakorlatok a lelki befolyásolás követ-

keztében összehasonlíthatatlanul nagyobb hatással vannak az izmokra és a szervezetre, mint a többi lélektelen sport.

*A lassított testgyakorlatok indus rendszere* valóban csodákat művel, ha szorgalmasan, mindennap végezzük. Semmiféle szerre nem lesz itt szükségünk, mert a jóga olyan természetes, ősi testgyakorlatokat ír elő, amelyek a primitív ember mindennapi „sportjának” utánzásai. Lássuk példának az első ilyen gyakorlatot (64. kép, 176. oldal):

*Dárdavetés:* Jobb kezünket ökölbe szorítva, mintha dárdát markolnánk vele, terpeszállásban állunk, és bal karunkat oldalt kinyújtjuk. Most egész testünkkel elfordulunk bal karunk irányába és jobb karunkat teljesen hátranyújtjuk, törzsünkkel is kissé hátrahajolunk: ez a dárdavetés alapállása. Próbaképpen most elvégezzük a dárdavetés összetett mozdulatait, egészen az utolsó fázisig, amikor a dárdát elhajító jobb kezünk nyújtva, s a bal kar hátul van. Közben jobb térdünkkel vívóállásban kitörünk. *Ügyeljünk arra, hogy mozdulataink pasztikusak, művésziek legyenek!* Igen fontos, hogy ezt és a következő gyakorlatokat *teljesen levetkőzve*, úszónadrágban végezzük - *lehetőleg olyan tükör előtt, mely egész alakunkat mutatja.* Különösen szobatornánál igen fontos a tükör, mert ebben gondolatösszpontosításkor szemmel tarthatjuk magunkat, mozdulataink harmóniáját s az izmok játékát.

Most következik a tulajdonképpeni jóga gyakorlat: a „lassított film” torna. A tükör előtt a dárdavetés alapállását felvéve, minden mozgásban lévő izmunk teljes megfeszítésével *olyan lassan végezzük a dárdavetés minden fázisát, mintha lassított filmen látnánk magunkat.* A mozdulatoknak olyan lassúaknak kell lenniük, hogy a gyakorlat, amely rendes körülmények között két-három másodpercet vesz igénybe csupán, most fél-egy *percig tartson.* Közben kissé oldalra fordított fejjel állandóan figyeljük magunkat a tükörben, minden akaratunkkal kövessük duzzadó izmaink egyre tökéletesebbé váló játékát, és képzelőerőnkkel pránát küldünk beléjük. A gyakorlat elvégzése után egy percig megmaradunk az utolsó fázisban, aztán ugyanolyan lassan visszatérünk alapállásba. Utána két-háromszor ismételünk, végül pedig gyors rázó mozgással az éppen dolgozó végtagok izmait fellazítjuk, elernyesztjük. Befejezésül néhány sorozat mély lélegzés.

Lehet, hogy sok nyugati sportember és oktató megmosolyogja mindezt. Ezeknek csak annyit: mielőtt véleményt mondanának,

egy hétig próbálják ki saját magukon a lassított torna hatását, s meg fogják látni annak csodálatos eredményét. Az öntudat „megrajzolja” az új, erőtől duzzadó izmok formáit tetszésünk szerint, ha teljes figyelemmel, tudatosan vezetjük erőinket testünkbe. Nincs az a satnya tüdő, ami ne engedelmeskedne az öntudat erejének és - még felnőttkorban is - fejlődésnek ne indulna. Minden a képzelőerőnkön, az akaratunkon és azon múlik, van-e bennünk HIT. Amit hittel végzünk, az sikerül. Mert HINNI ABBAN KELL, AMI NINCS, AZÉRT, HOGY LEGYEN! - Az IMAGINÁCIÓ maga a teremtő erő a kezünkben.

Második gyakorlatunk, melyet mindennap el kell végeznünk: a *nyilazás*. (65. kép, 176. oldal)

Terpeszállásban állunk, majd oldalt fordulunk, képzelt íjat tartva a kezünkben. Lábaikat szilárdan megvetve állunk, comb- és karizmokat megfeszítjük, s bal kezünkkel jól előrenyúlva „feszítjük a húrt” jobb kézzel, majd elengedjük. A gyakorlat végrehajtása körülbelül egy percig tartson. Legvégül „izomrázás” és légzőgyakorlat.

*Kardvívás*: Vívóállásban állunk, és kezünkben képzelt kardot tartva előre-hátra ugrunk, és minden irányban vagdalkozunk - csigalassúsággal!

*Súlyemelés*: Lehajolunk, s egy képzelt hatalmas súlyt két kézzel megragadva felrántunk, majd terpeszállásba ugorva, nyújtott karral kitoljuk. A tükör előtt figyelve mozdulatainkat mindezt oly lassan végezzük, hogy percekig tartson. Befejezéskor, mint mindig, izomrázás, légzőgyakorlat.

*Favágás*: Az egyik legfontosabb ősi testgyakorlat. Terpeszállásban a tükör előtt felemeljük két karunkat, egymás fölé tett két öklünkbe képzeljük a súlyos fejsze nyelét, amellyel a fát hasogatjuk. Egy percig tartó lassítás után rázás, légzőgyakorlat.

*Futás* (66. kép, 176. oldal): Szintén a primitív ember ősi sportjainak egyike. A tükör előtt egy helyben végezzük a futó mozgásokat. Lassú lélegzéssel tudatosan küldünk pránát azokba az izmokba, melyeket használunk. Befejezés: izomlazító rázás, légzőgyakorlat.

*Öklözés*: Bokszoló állásban a tükör előtt - mintha saját magunkkal öklöznénk - néhány jobb- és balkezes egyenest ütünk, majd törzsünket előrehajtva egy jobb- és balkezes lengőt. Az egészet a lehető lelassabban, teljes erőbedobással végezzük. Végül izomrázás, alapos kilégzés.

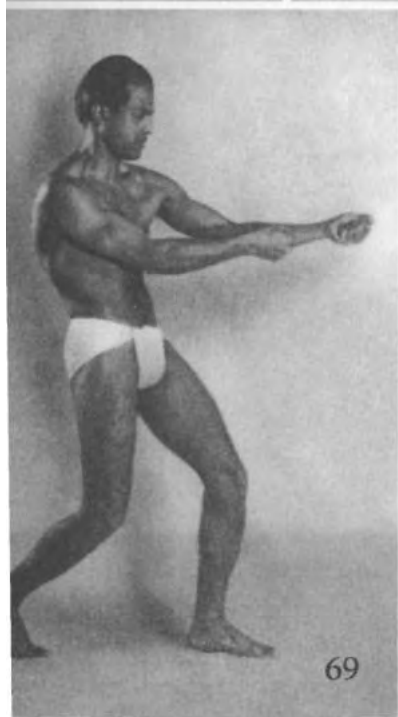
*Úszás:* Ez a gyakorlat megfelel az úszás Európában is dívó, oktató edzésének. Keskeny padra vagy magas számlóra hasalva úszó mozdulatokat végzünk, ügyelve a szabályos légzésre. Utána hátunkra fekszünk, és rendes hátúszást vagy hátcrawl-t (kallózást) utánozunk. Az úszás mint ősi sport roppant fontosságáról különben már a pránájámával kapcsolatban szoltunk, s itt is hangsúlyozzuk, hogy minden egyéb testmozgástól eltekintve, mindenkinek naponta úsznia kellene.

*Kaszálás:* Kiváló gyakorlat ez is a hát- és oldalizmok fejlesztésére, valamint a hátgerinc rugalmasságának megőrzésére. A jobbra-balra csavaró mozdulatok stimulálják a gerincből kilépő idegdúcokat. Úgy jobbra, mint balra végezzük a kaszálást és utána mélyen lehajolva a sarlózást, teljesen lelassított tempóban. Befejezésül izomlazító rázás, légzőgyakorlat.

*Függeszkedés* (67. kép, 176. oldal): A test izmainak nyújtása szempontjából fontos gyakorlat, amelyet többféleképpen variálhatunk. Célja az, hogy a primitív népek famászó és függeszkedő mozdulatait utánozza. Végrehajtása igen egyszerű: elkapunk egy fölöttünk kinyúló vastag faágot (ha fák alatt gyakorolhatunk), vagy ha szobában vagyunk, az ajtó homlokfájába kapaszkodunk, és eleinte néhány másodpercig, majd fokozatosan emelve az időt, percekig függünk mozdulatlanul. Rövid pihenés után ismét fel-függeszkedünk. Ezúttal lassan felhúzzuk magunkat egészen állig, ahányszor csak bírjuk.

*Négykézláb mászás:* A nyugatiak civilizált és felnőtt emberhez méltatlan gyakorlatnak vélik, pedig rendkívül üdvös hatású. Öt percig való négykézláb mászás a vérkeringés, az agy és a belső elválasztású mirigyek szempontjából a fordított helyzetű ászanákhoz hasonló előnyökkel jár. A négykézlábon való járásnál természetesen nem térdelni kell, hanem behajlított lábbal és kézzel haladni. A fej így még lejjebb kerül, aminek élettani hatásáról az előző fejezetekben meggyőződhattünk. Egy-két percig lehetőleg nyújtott, merev karral-lábbal mászunk, utána még lassabban: behajlított „rugózó” végtagokkal, végül csak könyökkel. Ez az úgynevezett „indiai kúszás”, ami ha több percen át folytatjuk, a legnagyobb izomfejlesztő gyakorlatok egyike.

*Kúthúzás, vízmerítés* (68. kép, 175. oldal): Széles terpeszben megállunk a tükör előtt, és derékban kissé meghajolva, karjainkkal, vállainkkal olyan mozdulatokat végzünk, mintha kötélen





65

71



66



67



függő súlyos vedret húznánk fel egy mély kútból, míg ökölbe szorított bal kezünk a mellünk felé görbül, jobb karunkkal mélyen, csaknem a földre lenyúlunk, mellünkig húzzuk a kötelet, majd bal karral folytatjuk ugyanezt a mozgást. A végén izomrázás és néhány jógalégzés.

*Kötélhúzás* (69. kép, 175. oldal): Terpeszben megállunk a tükkör előtt, két karunkat előrenyújtjuk, és kezünkkel megragadjuk jobbról is, balról is a nem létező kötél végét. Először a jobb oldalt húzzuk be teljes erővel, miközben törzsünket is balra feszítjük, utána a bal oldali kötelet. Ez a váltakozó mozgás a legnagyobb deréktornák egyike. Ne feledjük azonban itt sem, hogy a fő hangsúly azon van, hogy minden mozdulatunk olyan lassú legyen, hogy a mozgás minden fázisát öntudatunk diktálja! Mozdulataink tökéletesen harmonikusak legyenek.

*Kötélhúzás felülről*: Ez a gyakorlat teljesen egyezik az előzővel, azzal a különbséggel, hogy most nem vízszintes irányban, hanem a levegőben lógva képzeljük el a kötelet. Most felülről húzzunk lefelé.

*Birkózás* (70. kép, 175. oldal): Képzelt ellenféllel birkózunk a tükkör előtt. A lassított mozdulatok itt különösen szépen hatnak. Mozdulataink közben megfelelő helyen egy-egy kumbhakát végzünk. De ez ne tartson tovább, mint hét másodperc.

*A labdarúgás, korcsolyázás, teniszezés, síelés, súlylökés* (71. kép, 176. oldal) mozdulatait ugyanígy utánozhatjuk lelassítva.

Miért szükséges a lassított torna rendszeréhez az állótükkör? Ez tulajdonképpen engedmény az otthon gyakorló európaiak részére. Az indus jógiak úgy végeztetik ezeket a gyakorlatokat - a *dandak*okat és *bhászkik*at- növendékeikkel, hogy a tökéletes izomzatú *guru* (mester) előírása szerint és vele egy időben végzik a különböző lassított mozdulatokat, és közben nagyfokú szellemi koncentrációval állandóan az oktató nagyszerű izomjátékát figyelik. Mondhatni „minta után” gyakorolnak. Tudatalattijukban az előttük álló tökéletes testnek a képe raktározódott el, amely épp e gyakorlatok által lett ilyen pompás izomzatúvá. A képzetársításnak s a pránakonzentrációnak ez a magas foka azonban csak akkor valósítható meg, ha van egy tökéletes szépségű oktatónk. Miután ez nem mindig elérhető, ezért kitűnő megoldás a tükkör is. Ám ekkor a szép formákat magunknak kell - minta nélkül - erősen elképzelnünk. Ha nem tudunk hozzájutni egy nagy

állótükörhöz, jó megoldás az is, hogy este a lámpa elé állunk, és árnyékképünket figyeljük a falon. Próbáljuk csak meg, milyen szép képeket kapunk a különböző mozdulatokról! Az a fontos, hogy figyeljük magunkat, akár tükörben, akár árnyékképben.

Ha még semmit sem sportoltunk, testünk, izomzatunk csi-szolatlan anyagtömeg, akár a szobrász masszája. Látott már valaki olyan szobrászt, aki behunyt szemmel dolgozik a művén, vagy csak akkor ellenőrzi, akkor gyönyörködik benne, ha már az egész kész van?

Ahogy a szobrászművész is állandóan figyel munkája közben művének lassú kibontakozását, ellenőrzi, gyönyörködik benne, s a holt anyag megelevenedését látva munkájából hitet, kedvet és ambíciót merít, ugyanúgy kell nekünk is figyelnünk izmaink játékát, testünk harmonikus összhangját, s csodálnunk izomzatunk gyors fejlődését, amíg a formátlan „holt” anyag atlétaizomzatú, eleven szoborrá nem válik! A hittel, akaratl és képzelőerővel párosult testgyakorlatok e különös ősi rendszere megérdemelné, hogy Nyugat sportoktatói behatóan foglalkozzanak vele.

## VIII. Semmit sem lélek nélkül!

Bár ebben a könyvben csupán a fizikai testre vonatkozó indus szabályokról szóltam (a magasabb jogabölcselettel a rádzsza jóga foglalkozik), a hatha jóga mégis annyira át-meg át van szöve a szellem jogájának alapelemeivel, hogy legalább néhány szót kell erről is mondani.

Mielőtt a magasabb indiai bölcselet főbb elveit nagy vonásokban vázolnám, hadd beszéljek még egyszer arról a rendkívüli hatásról, melyet a lélek és a szellem közreműködésével végzett testgyakorlatok fejtenek ki izomzatunkra.

A gondolat a lélek megnyilatkozási formája, mindenható, és jó vagy rossz sorsunk kovácsolója. A test és lélek kölcsönhatásáról szóló fejezetben láthattuk, hogy a jó, pozitív gondolatok által a Jót vonzzuk magunkhoz, a negatív, rossz gondolatok, rossz érzések viszont bajba, nyomorba, betegségbe döntenek. A gondolat ereje uralja ezt a földi életet, az emberek egymás közti érintkezését, üzleti kapcsolataikat, szokásaikat. Az összpontosított gondolat ereje pedig - ha megtanuljuk, hogyan kell szabályozni, szuggesztív módon kisugározni - oly hatalmas, hogy általa a hozzáértő játszi könnyedséggel uralhatja embertársai akaratát. A joginak azonban nem ez a célja, hanem az, hogy a beteljesülést elérje.

Kevesen hallottak arról a nagyszerű tudományos kísérletről, amelyet W. G. Anderson, az amerikai Yale Egyetem tudós professzora végzett a gondolat és a lélekerő lemérésével kapcsolatban. Egy diákot érzékeny, finom mérlegre állított úgy, hogy nehézkedési központja pontosan felette legyen a mérleg súlypontjának. Utána számtanpéldákat adott fel neki, mire a vér elkezdett a fitaleMBER agya felé rohanni, s a megváltozott egyensúlyi viszonyok következtében a mérleg nyelve a fej irányába billent. Minél nehezebb szorzási, osztási műveleteket kapott a hallgató, tehát minél mélyebben gondolkozott, annál nagyobb volt a mérleg mutatójának eltérése. A kísérletet folytatva, a professzor felszólította a diákot, hogy gondoljon erősen testgyakorlatokra, képzelje például azt, hogy tíz-húsz guggolást végez és lábizmai megfeszítetten dolgoznak. Néhány perc múlva a mérleg a láb felé

billent ki, ami ismét bizonyította, hogy pusztán a lélek ereje is elegendő volt ahhoz, hogy vér áramoljon a képzelt gyakorlatot végző lábak felé. Ezt a kísérletet több hallgatójával elvégeztette Anderson professzor, mindannyiszor ezzel a különös eredménnyel.

Hogy a szellemnek a testre, az izmokra gyakorolt csodálatos hatását még jobban kivizsgálja, a professzor lemérte tizenegy fiatal diákja jobb karjának erejét. Ez átlagban 60 kilopondot tett ki, míg a bal kar erőátlaga 50 kilopondot. Most különleges és nagy figyelmet igénylő torna által egy hétig csupán a jobb karját edzette a fiúknak. Utána újra pontos méréseket eszközölt, melyeknek során még nagyobb meglepetéssel regisztrálta, hogy míg a jobb kar ereje 3 kiloponddal emelkedett, a tétlen bal kar húzó-taszító ereje ugyanakkor 3 és fél kiloponddal! Ez a kísérlet meggyőzően bizonyította, hogy az érdeklődéssel végzett tornagyakorlatokat szabályozó agymunka, miután egy központból küldte a vért a tornázó izmokba, a *tétlen kart is fejlesztette*. Anderson tanár úr egy különleges hintaszerű padot is szerkesztett, amely pontosan egyensúlyban volt, ha ráfeküdt. Ha arra gondolt, hogy táncol vagy dzsiggel, néhány másodperc múlva lesüllyedt a pad láb felőli része. A múlt század nyolcvanas éveinek német erőművésze, Eugen Sandau is azt hirdette, hogy a gondolatösszpontosítás nélkül végzett, érdeklődés nélküli, gépies testgyakorlatok édeskeveset tesznek az izmok fejlesztése érdekében. Ő és Anderson professzor voltak az elsők, akik hallottak a tükör előtt folytatott torna indus módszerének csodálatos hatásáról; sajnos azonban csak kísérleteikkel kapcsolatosan emlékeztek meg erről, s az egész csakhamar feledésbe merült.

Szükségtelen megemlítenem, hogy a *jóga bölcselete* éles el-  
lentétkben áll a világon sajnos még ma is túlnyomó részben ural-  
kodó anyagelvűséggel. A *panyána* jóga szerint minden ember há-  
rom részből áll: testből, lélekből és szellemből. A szellem a  
gondolkodó „ÉN”. A soha meg nem semmisülő, örökké világlító  
isteni szikra, mely a földi porhüvely halála után felszabadul és  
magasabb síkon folytatja életét. A lélek az érzés és indulatvilág  
székhelye, az ösztönök s a tudatalatti kis én, a „személy” tárháza  
kapcsolja össze a teljesen anyagtalán és anyagiatlan szellemet  
a durva anyagtesttel. Más szóval, a lélek a szellem ruhája, fél-  
anyagi, láthatatlan burka, a prána s a kozmikus erőáramlatok

akkumulátora, ellentétben az agy csodálatosan bonyolult, teljesen anyagi és finom-precíziós rádióleadó-felvevő készülékével, mely a NAGY LEADÓ éltető szeretetrezgéseit felveszi, s a maga kisebb hatósugarában az emberszemlék közötti beszélgetést, gondolatcserét biztosítja. Az állatoknak, növényeknek, ásványoknak a jóga szerint csak lelkük van, mert fejlődésük magasba ívelő vonalán még nem érték el azt a fokot, amikor az isteni szikra kigyullad bennük, és évezredek, talán évmilliók után már emberi lét formában testesülhetnek meg a Földön. Ezzel kapcsolatban el kell oszlatnom a hindu „lélekvándorlásról” alkotott és általánosan elterjedt nyugati tévhitet, amely szerint egy újabb létben állati testben szülehetünk meg újra. Ezt a magasabb indiai vallások *sohasem tanították*. A bráhmanizmus szerint az emberi szellem csak felfelé tökéletesedhet, nincs olyan földi bűn, mely az örök érvényű fejlődés törvényeivel szemben egy alsóbb létfokozatba degradálná. Azt azonban nemcsak tanítja a jóga-bölcsélet, de egyik fontos alaptétele is az, hogy a szellem tökéletesedése és a régi bűnök jóvátétele céljából évszázadok múlva, teljesen Isten akaratától függően, újjá kell születni az embernek. Hindu felfogás szerint csakis a reinkarnációval magyarázhatók azok a józan ítélettel fel nem fogható különbségek, amelyek a földi életben az emberek között fennállnak. Miért születik az egyik ember koldusnak, a másik királynak, az egyik körülrajongott dús-gazdag maharádzsának, a másik rongyokba burkolt páriának? „Hol itt az igazság?” - kérdezi a bráhmin mester. A földi élet versenypálya, amelyen szabadon érvényesülhet bárki, lelki és testi képességeit szabad akarattal irányíthatja jó és rossz irányban. De láttott-e már valaki a fair play szabályaira szigorúan ügyelő nyugati versenypályákon olyan indulókat, akik közül egyeseket bőségben feltáplálva, hónapokig tartó nagyszerű tréning után állítanak a rajthoz, aztán felhoznak az utcáról egy béna, erőtlen koldust, s azt is odaállítják, hogy versenyezzen? A koldusnak, ugyebár, egy hajszálnyi esélye sem lehet! Nos, ha a reinkarnáció tanát elvetjük, ilyen égbekiáltó igazságtalanságnak tűnhet előttünk a földi versenypálya is. Általános nyugati felfogás szerint - már azok, akik egyáltalán hisznek a lélekben, a túlélésben - az emberek nem születnek erre a földre lelki „hendikeppel”, mert lelkük születésükkor még „tabula rasa”: a romlatlan, bűn nélkül való lelket az étellel egy időben kapják ajándékba. A jóga-bölcsélet

pedig azt tanítja, nagy igazságtalanság lenne ez! Az élet egyenlőtlenségei, értelme csak úgy magyarázható, ha feltételezzük, hogy a szellemi és erkölcsi fejlődés felfelé ívelő pályáján, melynek vége az örök FÉNY s SZERETET lángoló fényözönében vész el, több állomás is van, több osztály, amelyeket ismétélhetünk, ha megbuktunk az előzőkben.

A mai vérzivataros időkben lehetetlen meg nem látni a gondolkozni tudó embernek, hogy az ő kis egyéni sorsa, a népek vetélkedése, a szabadság és a jobb életforma utáni ösztönös vágya és minden háborúskodása egyformán valamely isteni világterv szerint megy végbe. A materializmus kora lealkonyult. Lásd az orosz Kirlian fotográfiáit az emberi lélekről! Az emberiség magasabb ideálok felé törekszik, mert tudatalatti és tudatfölötti ÉN-jében érzi, hogy az a sok hazugság, osztályharc, elnyomás, ostoba konvenció, s az a természetellenes életmód, melyre az önmagát már elpusztítófélben lévő civilizáció kényszerítette, összeomlóban van, és nemsokára új, szebb, szabadabb, de a közért még többet áldozó világ születik. A hatha jóga egész rendszere a természetes életmódhoz, az ember szellemét magasabbról irányító intuícióhoz, a lélek sugallataihoz való visszatérésen alapul, s így a születendő új világ boldogabb és természetesebb életet élő nemzedékeinek egyik legértékesebb kincsévé válhat. A fegyverek elcsitulásával megszületik az új, szabadabb világ, s elérkezik a sebek gyógyításának, a test újszerű, egészségesebb, öntudatosabb nevelésének ideje. Adja az ég, hogy a hatha jóga három legnagyobb ajándéka: EGÉSZSÉG, ERŐ és FIATALSÁG jusson osztályrészül az új nemzedéknek!

## IX. Néhány tanács a jóganövendéknek

Kelj fel és fekdj le mindig ugyanabban az időben! Térj nyugovóra legkésőbb tíz órakor, mert a Föld kozmikus helyzete éjfél előtt nyújtja számodra azt a sugárzást, amelyben idegrendszered legjobban regenerálódhat!

Felébredéskor első gondolatod legyen az EGÉSZSÉG! Elméldj a lélek és test egészsége és ereje fölött!

Ha lehet, fürdj naponta, és szabadíts meg a testedet a rátapadt tisztátalanságtól és mérgező toxinoktól! Testi-lelki légköröd legyen tiszta!

Amikor csak lehet, szabadíts meg lábadat szellőztetlenn börtönből, és járj minél többet mezítláb a pusztta földön erdőben, mezőn, vízparton! Talpadon keresztül földszugárzást szívsz magadba, és ez rendkívül erősíti, üdíti szervezetedet. A városi ember azért oly fáradékony, mert a cipő, a kövezet, az aszfalt elszigeteli ettől az áldásos erőforrástól. A falusi ember sok kilométert gyalogol minden fáradtság nélkül, de cipőjét leveti és a vállán viszi. - Este lefekvéskor tornáztasd lábujjaidat, mozgasd őket egyenként, hogy beéltek, tudatosak legyenek!

Járj naponta néhány percig teljesen meztelenül! Szükség van erre a légfürdőre, mert bőröd egész nap el van zárva a levegőtől, és bőrlégzésedet a nehéz ruházat akadályozza. Ha nyáron kezded és naponta csinálod ezt a légfürdőt, remekül megedződsz.

Reggel és este végezz szemgyakorlatokat, hogy soha ne szorulj szemüvegre!

Ügyelj orrlyukaid tisztaságára, mert ez a prána kapuja. Szívj fel reggelenként tenyeredből nem túl hideg, enyhén sózott vizet. Ha netán hurutos vagy, végy naponta háromszor orrfürdőt a következőképpen: Amilyen melegen csak bírod, végy egy bögre vizet, tégy bele egy csapott kávéskanál szódadikarbónát, hajtsd bele arcodat úgy, hogy orrod egészen a bögrében legyen, s szívj fel a meleg szódadikarbónás vizet orrodba, de nem homlokodba!, hogy egészen az arcüregig érjen. Utána szarvángászana. Így megszabadulsz a legmakacsabb huruttól is.

Szájadat öblítsd ki minden étkezés előtt és után! Fogaidat tartsd tisztán! Rágj kis tölgyfaágacskát (fenyő, eukaliptusz is jó). A csersav üdíti és erősíti foghúsodat, megakadályozza a fogkőképződést és az ínysorvadást, ezt a Nyugaton oly gyakori betegséget. A fogkefe sörtéi között rengeteg mikroba tenyészik. A tölgyfaág csersava fertőtleníti. Használata nagyon egyszerű. Végig egy körülbelül fél centiméter átmérőjű ágacskát, rágd a végét addig, míg rostjai szétterülnek, mint egy kis söprű. Most ezzel a söprűszerű végével - függőlegesen dörzsölve - tisztogasd végig fogaid külső és belső oldalát, hogy a fogközök is jól megtisztuljanak. A fogak koronája már tiszta az ágacska rágásától. Lehetőleg ne sértsük meg a foghúst, addig rágjuk az ágacskát, míg jó puha nem lesz. A friss faág rugalmas, nedvdús és amúgy sem oly merev, hogy szúrna. Ezt végezd el mindennap! A többi napokon jobb mutatóujjadra végig egy kis nedves sót, s ha elolvadt, alaposan dörzsöld vele végig fogaidat és a fogínyedet is, felfokozva ezzel a vérkeringést. Ez nagyon erősíti a foghúst és a foggyökereket. Fogaid tejfehérek lesznek, és a leheleted üde.

*Az ételt rágd meg jól!* Az alapos rágás nemcsak a jó emésztés miatt szükséges, hanem bő vérellátásban részesíti a foggyökereket is.

Étrendedben legyen minél több nyersféle! Aki nagyon húsevő volt, ne hagyja abba átmenet nélkül, mert ezt a szervezet megsínyli. Az átállítás történjen fokozatosan. Kevés húsfogyasztás a hűvösebb égöv alatt indokolt, és nem akadály a jógának, de mérsékeld. A hús túl sok salakot okoz, az emésztőszerveket erősen megterheli. Tejtermékek, zöldségféle, gyümölcs, csonthéjasok, méz legyen a fő táplálékod!

Gondoskodj beleid mindennapos, rendszeres kiürítéséről! Ha bél-működésed nem szabályszerű, végezd a megfelelő ásanákat: uddjána-bandhát, pascsimóttánászanát, jóga mudrát, naulít stb. Szoktasd meg beleidet, hogy a természetes reggeli kiválasztó időben végezzék kiürítő munkájukat.

Ha komoly eredményt akarsz a hatha jógában elérni, akkor ne dohányozz, ne igyál szeszes italt, sem más ilyen veszedelmes szokás rabja ne légy, mert ezek eltompítják éppen azokat az idegpontjaidat, melyeknek fejlesztésére törekszel.

Sohase engeddd, hogy harag, gyűlölet, megvetés, kapzsiság, irigység, hiúság, hatalmi mánia s más efféle alantas érzés megkö-



zelítse lelkedet! Az ilyen érzések veszedelmes áramokat indítanak el az emberben, megmérgezik lelkét, testét, s a következmény be-  
tegség.

Fegyelmezd elmédet, légy derűs, és ne engedd, hogy a külső  
körülmények befolyásoljanak! Állandóan légy tudatában annak,  
hogy saját lelked egén te vagy a NAP!

Csak akkor beszélj, ha mondanivalód van! Főlöszleges fe-  
csegéssel rengeteg pozitív energiát elfecsérelsz. Kerüld a hamis  
gondolatokat, beszédeket és cselekedeteket!

Hasznos minden hónapban - legjobb újholdkor és teliholdkor  
- egynapi böjtöt és *maunát* (teljes némaságot) tartani. A zsílippek  
megduzzasztják energiáidat, akaraterőd és egészséged megszilárdul.

Ha teheted, gyakorold a jógát külön szobában! Legyen ez a  
helyiség tiszta levegőjű. Dohányfüstös, szeszszagú szobában, ahol  
előzőleg alantás beszédek folytak, ne gyakorolj! Ha e szobába  
lépsz, felöltöddel együtt hagyd kint gondjaidat, nyugtalanságo-  
dat, rossz kedvedet és a csüggedést! Akkor otthonod sugározni  
fogja a derút és az áhítatos tisztaságot. .

Jógaáz egy tiszta szőnyegen vagy gyékényen, kelet felé fordulva!

Gyakorlataid megkezdése előtt szereld le félelmeidet, nézz tel-  
jes bizalommal jövőd elé, és a gyakorlatok áldásos voltába vetett  
hittel kezd meg a mély belégzéseket! Nyugalom, derű, türelem,  
szilárdság töltse be lelkedet!

Lebegjen szemed előtt és törekezd szüntelenül a lelki felszaba-  
dulásra! Tanulj meg szóról szóra néhány mondatot a nagy taní-  
tók útmutatásaiból! És ha érzed, hogy a sötétség megkörmöyez,  
hesseged el magadtól a fény segítségével, mely szavaikból ki-  
árad:

*„Két dolgot kerüelj, óh, vándor: helytelen vágyakat és a test túlzott  
sanyargatását.”* (Buddha)

*„Az embernek befelé kell fordítania szemét, hogy megkezdhesse a  
világ legcsodálatosabb felfedezőútját.”* (Brunton)

*„Rövid az élvezet, mint a villám. Miért kövessem hát az élvezetek  
útját?”* (Buddha)

## X. Gyakorlati táblázatok

A hatha jógának célja az, hogy testünket öntudatosá tegyük. De ez még nem minden. A végcél az, hogy öntudatosak legyünk elménkben, azaz szellemileg is. Testünket az ászanák gyakorlása, pránájámával összekötve, teljes ellenőrzésünk alá hozza, de ugyanakkor törekednünk kell arra is, hogy elménket is megfegyveljük: kifelé, a külvilág számára passzívak és lezártak legyünk, de ugyanakkor befelé, EN-ünk belsejében összpontosítsunk, és fokozott mértékben éljük át a legmagasabbrendű éberséget. Az embernek állandó ellenőrzés alatt kell tartania elméjét, nem szabad engednie, hogy gondolatai összevissza száguldozzanak, hanem állandó nyugalomban és kiegyensúlyozottságban kell élnie. Ha gondolataink elhatalmasodnak rajtunk, akkor teljesen elvesztjük a talajt lábunk alól, és minden boldogtalanságnak kiszolgáltatjuk magunkat. A boldogság titka abban rejlik, milyen mértékben uralkodunk az ELME és TEST fölött.

A hatha jóga gyakorlatok megtanítanak bennünket tökéletesen uralkodni a test és az azt életető energiák fölött. A táblázatban megadott gyakorlatok között találunk egyet, a mindenkori 11. gyakorlatot - melyet mindig savászana követ -, ez van hivatva bennünket gondolataink megfegyveléséhez segíteni. Öntudatunk ébrenlétünk alatt agyunkban székel, most kényszerítenünk kell arra, hogy legalább néhány percig visszahúzódjék, és üressé tegye gondolkodószervünket. Mentális központunk egyébként csak alvás alatt pihen, amikor a természet gondoskodik arról, hogy ez a legfontosabb energiatartály is kikapcsolódhassék az állandó igénybevételből.

Üljünk padmászanában! Kapcsoljuk ki minden gondolatunkat, és összpontosítsuk magunkat a szívre; szabályozzuk lélegzésünket egészen lassúra és egyenletesre. Hátgerincünket tartsuk egyenesen, és éljük át a tökéletes BEKE-t. Teljes figyelemmel a szívre gondolunk - de nem a testi szívre, hanem EN-ünk székhelyére koncentrálunk -, érezzük úgy, mintha belemennénk a szellemi szívünk mélyébe, és minden nyugtalanságot kívül hagyva sugározzuk a tökéletes csendet és nyugalmat. Vigyázzunk, hogy semmilyen más gondolat ne zavarjon! 5-10 percig gyakoroljuk na-

ponta, mert ez rendkívül szükséges és hasznos, különösen a túlzottan aktív életet élő nyugatiaknak.

Utána a BÉKÉ-t megőrizve szívünkben feküdjünk hanyatt, és fejezzük be gyakorlatainkat savászanával.

\*

A hatha jógát mindenki aszerint gyakorolja, hogy milyen eredményt akar vele elérni.

Az elfoglalt hivatalnok, aki egészsége megőrzése érdekében jógázik, legjobb, ha este, vacsora előtt - sohasem tele hassal - végigcsinálja a táblázatban megadott gyakorlatokat.

Aki teste és öntudata fejlesztésére több időt szentelhet, az gyakorolhatja reggel a lassított tornát, este a jógagyakorlatokat - vagy fordítva.

Aki ennél is intenzívebben akar a jógának élni, az legokosabban teszi, ha szakavatott vezetőt keres, és annak ellenőrzésével gyakorol.

## I. HÉTEN

- |  |           |         |
|--|-----------|---------|
| 1. Hasi, közép- és felső és teljes jógalézés   | 101 - 107 |         |
| padmászánában vagy sziddhászánában mindegyiket |           | .7x     |
| 2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10-20 másodperc | 108       | .3x     |
| 3. „HA” légzés állva                           | 111       | .3x     |
| 4. „HA” légzés fekve                           | 112       | .3x     |
| 5. Jóga mudrá                                  | 118       | .3x     |
| 6. Bhudzsangászana                             | 130       | .3x     |
| 7. Ardha-salabhászana                          | 136       | .2x     |
| 8. Padahasztászana                             | 126       | .3x     |
| 9. Trikónászana                                | 130       | .2x     |
| 10. Viparíta karaní                            | 142       | .3x     |
| 11. Elmélyülés                                 |           | .5 perc |
| 12. Savászana                                  | 164       | .5 perc |

## II. HÉTEN

- |  |     |         |
|--|-----|---------|
| 1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalézés,    |     |         |
| ülve mindegyiket                               |     | .7x     |
| 2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10-20 másodperc |     | .3x     |
| 3. Idegerősítő légzés                          |     | .3x     |
| 4. „HA” légzés fekve                           |     | .3x     |
| 5. Pascsimóttánászana                          | 124 | .3x     |
| 6. Dhanurászana                                | 137 | .3x     |
| 7. Pádahasztászana                             | 127 | .3x     |
| 8. Uddíjana-bandha állva                       | 127 | .3x     |
| 9. Uddíjana-bandha ülve                        | 127 | .3x     |
| 10. Viparíta karaní                            | 142 | .3x     |
| 11. Elmélyülés                                 |     | .5 perc |
| 12. Savászana                                  |     | .5 perc |

## III. HÉTEN

- |  |  |     |
|--|--|-----|
| 1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalézés,    |  |     |
| ülve mindegyiket                               |  | .7x |
| 2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10-20 másodperc |  | .3x |
| 3. Tisztító légzés                             |  | .3x |

4. Szukha-púrvák	.3x
5. Szinhászana	.3x
6. Vakrászana	.2x
7. Jóga mudrá	.3x
8. Salabhászana	.3x
9. Bhudzsangászana	.3x
10. Szarvángászana	.3x
11. Elmélyülés	.5 perc
12. Savászana	.5 perc

#### IV. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés, ülve mindegyiket	.7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc	.3x
3. Pránájáma 4	.3x
4. „HA” légzés állva	.3x
5. Trikónászana	.3x
6. Uddíjana-bandha állva	.3x
7. Uddíjana-bandha ülve	.3x
8. Pascimóttánászana	.3x
9. Ardha-salabhászana	.2x
10. Halászana	.3x
11. Elmélyülés	.5 perc
12. Savászana	.5 perc

#### V. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés, ülve mindegyiket	.7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc	.3x
3. Pránájáma 1	.3x
4. Pránájáma 2	.3x
5. Pádahasztászana	.3x
6. Szupta-vadzsrászana	.3x
7. Mátszjászana	.3x
8. Pascimóttánászana	.3x
9. Naulí vagy uddíjana-bandha állva	.3x
10. Sírászana vagy viparíta karaní	.3x
11. Elmélyülés	.5 perc
12. Savászana	.5 perc

## VI. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalézés,  
ülve mindegyiket .....7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc .....3x
3. Idegerősítő légzés .....3x
4. „HA” légzés fekve .....3x
5. Pascsimóttánászana .....3x
6. Majúrászana .....3x
7. Szupta-vadzsraszana .....3x
8. Mátszjászana .....3x
9. Trikónászana .....3x
10. Sírsászana vagy viparíta karaní .....3x
11. Elmélyülés .....5 perc
12. Sávászana .....5 perc

## VII. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalézés,  
ülve mindegyiket .....7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc .....3x
3. Tisztító légzés .....3x
4. Idegerősítő légzés .....3x
5. Vakraszana .....2x
6. Ardha-matszjándraszana 2. fázis .....2x
7. Pascsimóttánászana .....3x
8. Naulí vagy uddjána-bandha állva .....3x
9. Szinhászana .....3x
10. Sírsászana vagy szarvángászana .....3x
11. Elmélyülés .....5 perc
12. Sávászana .....5 perc

## VIII. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalézés,  
ülve mindegyiket .....7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc .....3x
3. Szukha-púrvák .....3x
4. Idegerősítő légzés .....3x
5. Jóga mudra .....3x
6. Bhudzsangászana .....3x
7. Ardha-bhudzsangászana .....2x

8. Ardha-matszjádrászana 2. fázis . . . . .	2x
9. Majúrászana . . . . .	3x
10. Sírászana vagy halászana . . . . .	3x
11. Elmélyülés . . . . .	.5 perc
12. Savászana . . . . .	.5 perc

## IX. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés, ülve mindegyiket . . . . .	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc . . . . .	3x
3. Pránájama 4 . . . . .	3x
4. Tisztító légzés . . . . .	3x
5. Uddjána-bandha ülve . . . . .	3x
6. Jóga mudra . . . . .	3x
7. Mátszjászana . . . . .	3x
8. Vakrászana . . . . .	2x
9. Trikónászana . . . . .	3x
10. Sírászana vagy szarvángászana . . . . .	3x
11. Elmélyülés . . . . .	.5 perc
12. Savászana . . . . .	.5 perc

## X. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés, ülve mindegyiket . . . . .	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc . . . . .	3x
3. Tisztító légzés . . . . .	3x
4. Pránájama 4 . . . . .	3x
5. Bhudzsangászana . . . . .	3x
6. Ardha-bhudzsangászana . . . . .	2x
7. Pádahasztászana . . . . .	3x
8. Naulí vagy uddjána-bandha állva . . . . .	3x
9. Bhrú-madhjá-dristi, naszágra-dristi, szemforgatás . . . . .	3x
10. Sírászana vagy halászana . . . . .	3x
11. Elmélyülés . . . . .	.5 perc
12. Savászana . . . . .	.5 perc

## XI. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés, ülve mindegyiket . . . . .	7x
--	----

2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc . . . . .	3x
3. Idegerősítő légzés . . . . .	3x
4. „HA” légzés fekvő . . . . .	3x
5. Pascsimóttánászana . . . . .	3x
6. Ardha-matszjándrászana 2. fázis . . . . .	2x
7. Bhrú-madhjá-dristi, naszágra-dristi, szemforgatás . . . . .	3x
8. Szinhászana . . . . .	3x
9. Majúrászana . . . . .	3x
10. Sírsászana vagy szarvángászana . . . . .	3x
11. Elmélyülés . . . . .	5 perc
12. Savászana . . . . .	5 perc

## XII. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés, ütve mindegyiket . . . . .	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc . . . . .	3x
3. Szukha-púrvák . . . . .	3x
4. Pránájama 3 . . . . .	3x
5. Uddíjana-bandha ülve . . . . .	3x
6. Jóga mudrá . . . . .	3x
7. Salabhászana . . . . .	3x
8. Mátszjászana . . . . .	3x
9. Trikónászana . . . . .	3x
10. Sírsászana vagy halászana . . . . .	3x
11. Elmélyülés . . . . .	5 perc
12. Savászana . . . . .	5 perc

## XIII. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés, ülve mindegyiket . . . . .	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc . . . . .	3x
3. Pránájama 6 . . . . .	3x
4. Pránájama 7 . . . . .	3x
5. Pádahasztászana . . . . .	3x
6. Naulí vagy uddíjana-bandha állva . . . . .	3x
7. Ardha-bhudzsangászana . . . . .	2x
8. Ardha-salabhászana . . . . .	2x
9. Ardha-matszjándrászana 2. fázis . . . . .	2x
10. Sírsászana vagy viparíta karaní . . . . .	3x



11. Elmélyülés .....5 perc  
 12. Savászana .....5 perc

#### XIV. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalézés,  
 ülve mindegyiket .....7x  
 2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc ....3x  
 3. Pránájama 4 .....3x  
 4. Pránájama 3. ....3x  
 5. Pádahásztászána .....3x  
 6. Trikónászana .....3x  
 7. Majúrászana vagy salabhászana .....3x  
 8. Ardha-bhudzsangászana 2. fázis .....2x  
 9. Ardha-matszjándrászana 2. fázis .....2x  
 10. Sírászana vagy halászana .....3x  
 11. Elmélyülés .....5 perc  
 12. Savászana .....5 perc

#### XV. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalézés,  
 ülve mindegyiket .....7x  
 2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc ....3x  
 3. Idegerősítő légzés .....3x  
 4. Tisztító légzés .....3x  
 5. Jóga mudrá .....3x  
 6. Szupta-vadzsrászana .....3x  
 7. Mátzsjászana .....3x  
 8. Ardha-salabhászana .....2x  
 9. Dhanurászana .....3x  
 10. Sírászana vagy szarvángászana .....3x  
 11. Elmélyülés .....5 perc  
 12. Savászana .....5 perc

#### XVI. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalézés,  
 ülve mindegyiket .....7x  
 2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc ....3x  
 3. „HA” légzés állva .....3x  
 4. „HA” légzés fekve .....3x

5. Pascsimóttánászana	3x
6. Dhanurászana	3x
7. Salabhászana	3x
8. Naulí vagy uddjána-bandha állva	3x
9. Bhrú-madhjá-dristi, naszágra-dristi, szemforgatás	3x
10. Sírsászana vagy viparíta karaní	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savászana	5 perc

## XVII. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés, ülve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Pránájáma 6	3x
4. Pránájáma 7	3x
5. Szupta-vadzsrászana	3x
6. Matszjászana	3x
7. Salabhászana	3x
8. Pádahasztászana	3x
9. Szinhászana	3x
10. Sírsászana vagy szarvángászana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savászana	5 perc

## XVIII. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés, ülve mindegyiket	7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc	3x
3. Szukha-púrvák	3x
4. Idegerősítő légzés	3x
5. Jóga mudrá	3x
6. Mátszjászana	3x
7. Majúrászana vagy szupta-vadzsrászana	3x
8. Trikónászana	3x
9. Szinhászana	3x
10. Sírsászana vagy halászana	3x
11. Elmélyülés	5 perc
12. Savászana	5 perc

## XIX. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés,  
ülve mindegyiket .....7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc ....3x
3. „HA” légzés állva .....3x
4. „HA” légzés fekve .....3x
5. Paschimóttánászana .....3x
6. Uddjána-bandha ülve .....3x
7. Jóga mudrá .....3x
8. Ardha-bhudzsangászana .....2x
9. Dhanurászana .....3x
10. Sírászana vagy viparíta karaní .....3x
11. Elmélyülés .....5 perc
12. Savászana .....5 perc

## XX. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés,  
ülve mindegyiket .....7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc ....3x
3. Pránájáma 3 .....3x
4. Pránájáma 4 .....3x
5. Pádahasztászana .....3x
6. Trikónászana .....3x
7. Uddjána-bandha állva .....3x
8. Bhrú-madhjá-dristi, naszágra-dristi, szemforgatás ...3x
9. Bhudzsangászana .....3x
10. Sírászana vagy szarvángászana .....3x
11. Elmélyülés .....5 perc
12. Savászana .....5 perc

## XXI. HÉTEN

1. Hasi, közép-, felső és teljes jógalégzés,  
ülve mindegyiket .....7x
2. Kumbhaka légzésvisszatartás 10–20 másodperc ....3x
3. „HA” légzés fekve .....3x
4. Szukha-púrvák .....3x
5. Jóga mudra .....3x
6. Bhudzsangászana .....3x
7. Naulí vagy uddjána-bandha állva .....3x

8. Szinhászana . . . . .	.3x
9. Ardha-matszjándrászana 2. fázis . . . . .	.2x
10. Sírászana vagy halászana . . . . .	.3x
11. Elmélyülés . . . . .	.5 perc
12. Savászana . . . . .	.5 perc

Amint látjuk, ezek a gyakorlatsorok összesen körülbelül 25-40 percig tartanak. A továbbiakban mindenki ösztöne szerint gyakorolhatja a neki legmegfelelőbb pránájámát és ászanákat. De egyszerre többet, mint egy óra hosszat, gyakorolni nem ajánlatos.

Mind a pránájámát és az ászanákat, mind a hittel, akarattal és képzelőerővel párosult erőgyakorlatoknak a különös ősi rendszerét szeretettel ajánlom Nyugat sportolóinak figyelmébe. Érdeemes behatóan foglalkozni vele, és nagyon hasznos volna az ifjúságot már korán hatha jógára nevelni. Új erővel, önuralommal ellátott, nagy akaraterejű generáció nőne fel, mert „Ép testben ép lélek”!

## XL Javítsuk a sorsunkat!

A tettek következményekkel járnak, akár tudatosan, akár öntudatlanul cselekszünk. A gondolat önmagában véve is cselekvés, cselekvés a szó, cselekvés az érzés, és cselekvés minden tett. Hatalmas erőket hozunk mozgásba cselekvéseinkkel. Az erők kormányzása bennünk történik, úgyszintén erőink visszahatása, és nem rajtunk kívül. Cselekedeteink hatását és visszahatását Keleten „karmának” nevezik. Elmúlt cselekedeteink okozták jelenlegi sorsunkat, és jelenlegi cselekedeteink következménye a jövőnk. Jó cselekedeteink gyümölcse boldogság - helytelen cselekedeteink gyümölcse szenvedés. Az ok és okozat törvénye mindig ugyanaz, mi nem vonhatjuk ki magunkat alóla. Vizsgáljuk meg hajlamainkat és erőinket mint nyersanyagot, mely rendelkezésünkre áll. Alakítsuk át ezt a nyersanyagot úgy, hogy a negatív, destruktív erőkből pozitív, építő és felszabadító erőket kapjunk. Minden ember magában hordja a magasabb rendű erőket és tulajdonságokat. A jóság magja potenciálisan még az úgynevezett „gonosz” emberben is benne van. Ezért ne ítélkezzünk senki fölötte sem, hanem próbáljuk meg az „alvó óriást” saját magunkban felébreszteni. Ha hozzászoktunk ahhoz, hogy negatív gondolatokat termeljünk, és ezáltal helytelenül cselekedjünk, most próbáljuk meg erőinket átalakítani úgy, hogy pozitív gondolatokat termeljünk, és akkor helyesen fogunk érezni és cselekedni. Ehhez lelki-erő kell. De legyünk erősek, mint maga az ERO! Az egész világon semmi sem olyan hatalmas, mint az ERŐ. Légy erős testben, lélekben és szellemben! Az ERŐ az IGAZSÁG, és az IGAZSÁG az ERŐ.

Ha az egész világ ellened van is, de Te erős vagy, akkor Te fogsz győzni. Erőd legyőzhetetlen fala előtt minden, ami ellened van, összeomlik és megsemmisül. Amíg te erős vagy, nincs mitől félned.

Mindent, ami téged gyengít, kerülj! A gyengeség öl. A gyengeség megsemmisíti önmagát, mint a rozsdá a vasat. A gyengeség ajtót nyit a pusztulásnak. Az Elet kapuja kinyílik az erős előtt.

Ültess erőteljes gondolatmagokat mindenütt, ahová csak mégy, és körülötted láthatatlan védőfal fog emelkedni, ami minden ve-

szedelem és gonoszság ellen megvéd. Az igaz ember pajzsa az ERŐ, a ragyogó napfény, ami az ellenséget megvakítja.

Mi a világot nem tudjuk megváltoztatni, de azért, hogy saját magunkat megváltoztatjuk, a világ megváltozik körülöttünk. Aki eszerint cselekszik, nem él többé hamis elképzelésekben, hanem a dolgokat olyannak látja, amilyenek a maguk valóságában. Ezáltal befolyásolhatatlanná és szabaddá válik.

Ha gondolatainkat pozitív irányba tereljük, nem fog nehezünkre esni nyers erőinket megfékezni és rajtuk uralkodni.

Legyünk mindig tudatában: ki vagyok én, és mi a feladatom itt a Földön? Tudatában kell lennünk annak az igazságnak, hogy én egy határtalan, erős, mindent megelevenítő, örökkön szabad SZELLEM vagyok. Szellemem testemben mint tökéletes alkat, sugárzó egészség, fiatalos erő, lélekben mint harmónia és összhang, ÉN-emben mint az örök LÉT nyilatkoztatja ki magát.

Ha magunkat néha gyengének érezzük, ha hajlunk arra, hogy az életnek semmi értelmét se lássuk, és lélekben megtört gerincsel a földön elterüljünk, ordítsuk az oroszlán erejével Vivekananda, a nagy indus bölcs szavait: „Kelj fel! Ébredj! És ne állj meg, míg a CÉLT el nem éred!”

Tegyük mindennapos tudatos szokássá azt, hogy felébredéskor és lefekvéskor monoton hangon, vagy csak gondolatban is, háromszor egymás után elismételjük a következő mondatokat:

1. Minden tekintetben napról napra jobban érzem magam.
2. Testben és lélekben erőt sugárzok.
3. A legmagasabb erőket nyilatkoztatom ki, kevesebb nem lehetek megelégedve.
4. Én vagyok az életem sugárzó napja.
5. Én vagyok, aki VAGYOK.
6. Határtalan, erős, mindent megelevenítő, mindig szabad SZELLEM vagyok.
7. Szellememet, mely önmagában véve tökéletes, a testemen keresztül mint tökéletes alkatot, sugárzó egészséget és fiatalos erőt, a lelkemen keresztül mint harmóniát, összhangot és az ÉN-emen keresztül mint az örök LÉT-et nyilatkoztatom ki.
8. Egész lényemmel tisztaságot sugárzok.
9. Egész lényemmel békességet sugárzok.
10. Szeretetet sugárzok minden embertársamra.

11. Nyugalom és békesség... Nyugalom és békesség... Nyugalom és békesség...

12. OM... OM... OM...

Ezeknek a tanácsoknak az ismétlése belső szellemi látásunkat fejleszti, és mély elmélkedő állapotot idéz elő. Ne veszítsük el bizalmunkat, ha nem is érzünk azonnali hatást! A kitartó gyakorlás előbb-utóbb meghozza az eredményt. A türelem a legmagasabb erény. Tehát:

*LEGYÜNK TÜRELMESEK!*

# Szanszkrit szavak magyarázata

**Ardha:** Fél.

**Ardha-bhudzsangászana:** Fél-kobraállás.

**Ardha-matszjéन्द्रászana:** A gyakorlatot Matszjendra jógi után nevezték el. Miután az eredeti gyakorlat nagyon nehéz, „Ardha” (fél)-Matszjéन्द्रászana név alatt vették fel a Hatha Jóga (Testi jóga) keretébe.

**Ardha-salabhászana:** Salabha szanszkritül szöcskét jelent. Ardha-salabhászana: fél szöcskegyakorlat, vagyis nem emeljük egyszerre mindkét lábszárat, hanem először az egyiket és utána a másikat.

**Bhasztriká:** Fújtató. Egyfajta légzőgyakorlat: a levegőt erősen beszívjuk és rögtön ugyanilyen erősen kifújjuk. Gyorsított tökéletes jógilégzés.

**Bhrú-madhjá-dristi:** Szemöldöknézés.

Bhudzsangászana: Bhudzsanga - kígyó. Kobraállás.

Dhanurászana: Dhanu - íj. Íj állás

Halászana: Ezt a testtartást ekeállásnak nevezik, miután az indisi ekéhez hasonlít. „Hala” szanszkritül ekét jelent.

Kapálabhāti: Kapála - koponya; bhāti - fény. Ez a fejet tisztító légzés, a világos gondolkodásmódot és a koncentrációképességet fejleszti.

Kumbhaka: Szünet a légzésvisszatartás vagy a kilégzés után.

Majúrászana: Pávaállás. Majúra - páva.

Mátszjászana: Halállás. Masya - hal.

**Mudrá:** Pecsét. Pecsétállás, zárt állás

**Naulí:** a hasizom elszigetelése közepén. Daksiná és várná naulí - a jobb és bal hasizom elszigetelése.

Pádaasztászana: Gólyaállás.

Padmászana: Padma - lóbusz. Lóbuszállás.

Pascimóttánászana: a hátgerinc kinyújtása előrehajolva.

Salabhászana: Salabha szöcskét jelent. Szöcskeállás.

Savászana: Sava - holttest. Holttestállás.

Sírsászana: Sírsa - fej. Fejállás.

Szarvángászana: Gyertyaállás.



**Sziddhászana:** a lelki elmélyülés állása. Elmélyedés, önmagába fordulás.

**Szinhászana:** Szinha - oroszlán. Oroszlánállás.

**Szupta-vadzsraszana:** Gyémánt állás, az önuralom és az akaraterő fejlesztésére.

**Trikónászana:** Triangulumállás, háromszögállás.

**Uddijana-bandha:** Összekötni, összehúzni, átalakítani.

**Jóga mudrá:** Pecsétállás, zárt állás.

**Vakraszana:** Váltogató ülés.